



ecologia & economia • ecology & economics • ökologie & wirtschaft
verão • summer • sommer • 2017



COMO QUEREMOS VIVER?

HOW DO WE WANT TO LIVE? · WIE WOLLEN WIR LEBEN?

N.º 18 - Trimestral - Verão 2017 - 5€



Os modelos de Agricultura apoiada pela comunidade (CSA) são uma ligação entre um agricultor e os consumidores que consomem os alimentos que este produz.

Produtor + Consumidor + Compromisso = CSA

The models of community supported agriculture (CSA) are a link between the farmers and the consumers who consume the foodstuffs they produce.

Producer + Consumer + Promise = CSA

Bei den von der Gemeinschaft unterstützten Agrarwirtschaftsmodellen (CSA) handelt es sich um die Verbindung zwischen einem Landwirt und den Verbrauchern, die seine Produkte konsumieren.

Produzent + Verbraucher + Kompromiss = CSA

Compromisso mútuo: a herdade alimenta as pessoas, as pessoas apoiam a herdade.

O grande objectivo dos CSA é o de re-conectar pessoas conscientes com os ecossistemas que os nutrem. Os participantes podem desta forma saber como e onde cresce a comida que os alimenta, reaprendendo e compreendendo a complexidade deste processo. É a fórmula que permite maximizar o benefício mútuo entre um agricultor e a comunidade que o envolve.

- Garantir a higiene e segurança alimentar dos alimentos produzidos.
- Garantir segurança no trabalho.
- Ajudar a promover o mundo rural.
- Desenvolver e partilhar conhecimento em todas as áreas.
- Actuar de forma ética no mercado.
- Não praticar especulação comercial.
- Determinar o valor dos produtos através do custo de obtenção dos mesmos.

Quotas de produção:

- Vegetais
- Ovos
- Pão
- Carne de frango
- Carne picada de vitela
- Bifes de vitela
- Carne de porco alentejano
- Carne de borrego merino

Mutual promise: the farm feeds people, people support the farm.

The main aim of CSA is to re-connect aware people with the ecosystems that feed them. In this way, participants know how and where the food they eat is grown, relearning and understanding the complexity of this process. It is the formula that allows the mutual benefit between farmers and the surrounding community to be maximised.

- Guaranteeing the health and safety of the foodstuffs that are produced.
- Guaranteeing safety at work.
- Helping to promote the rural world.
- Developing and sharing knowledge in all areas.
- Acting in an ethical way in the market.
- Not being involved in commercial speculation.
- Determining the value of products by means of the cost of obtaining them.

Allocation of produce:

- Vegetables
- Eggs
- Bread
- Chicken meat
- Beef mince
- Beef steaks
- Alentejo pork
- Merino lamb

Gegenseitige Vereinbarung: der landwirtschaftliche Betrieb ernährt die Menschen, die Menschen unterstützen den landwirtschaftlichen Betrieb

Die Wiederherstellung der Verbindung sensibilisierter Menschen mit den Ökosystemen, die sie ernähren, ist das Hauptziel der CSA. Die Teilnehmer lernen wieder die Komplexität des Prozesses zu verstehen und wissen so, wie und wo die Nahrungsmittel wachsen, die sie konsumieren. Mit dieser Formel kann der wechselseitige Nutzen zwischen Landwirt und der ihn umgebenden Gemeinschaft maximiert werden.

- Gewährleistung von Lebensmittelhygiene und Sicherheit der produzierten Nahrungsmittel
- Gewährleistung von Sicherheit am Arbeitsplatz
- Hilfe bei der Unterstützung des ländlichen Raums
- Entwickeln und Teilen von Wissen in allen Bereichen
- Verantwortungsvolles Marktverhalten
- Keinerlei Spekulationsgeschäfte
- Bestimmung der Produktwerte anhand der Beschaffungskosten derselben

Produktionsquoten:

- Gemüse
- Eier
- Brot
- Hühnerfleisch
- Rinderhackfleisch
- Kalbssteaks
- Fleisch vom Alentejo- Schwein
- Fleisch vom Merino-Lamm



Saiba mais através de mail para:

Find out more by e-mail to:
Weitere Informationen per E-Mail:

csafreixodomeio@gmail.com

BETERRABA

Produtos Biológicos
Naturkostladen
Organic Food and Cosmetics

Mercado Municipal de Tavira
281 328 609
www.beterraba-tavira.com

seg-sex.: 9.00-18.00
sábado 9.00-15.00hrs

entregas em todo o País

deliveries nationwide

merceariabio.pt

www.merceariabio.pt

A loja Miosótis é um espaço de variedade, diversidade alimentar e de qualidade, com 100% de alimentos biológicos e de produção ecologicamente sustentada, aos preços mais em conta.

BIO É LÓGICO

Bio(é)lógico porque faz todo o sentido: é uma produção limpa e ecológica, são produtos saudáveis e saborosos; é preciso que o consumo promova a protecção do planeta e do bem estar dos Homens.

BIO PARA TODOS

Para todos porque Biológico tem que ser mais acessível, o seu preço pode ser mais em conta se o consumo aumentar e os circuitos forem mais directos.

100% BIO

Porque 100% BIO dá o máximo de confiança, não há dúvidas se é ou se não é proveniente de agricultura biológica.

Rua Latino Coelho, 89, 1050-134 Lisboa
(Abertos de seg. a sáb. entre as 9:00 e as 21:00)

www.biomiosotis.pt

Alfazema

MERCADO BIOLÓGICO

Rua Santana - Lapa 113-A, Lisboa
PORTUGAL

tel.: 926 639 579
e-mail: alfazema@mercadobio.pt

www.mercadobiologicoalfazema.pt

LOJA DA HERDADE DO FREIXO DO MEIO

A loja do Freixo do Meio no Mercado da Ribeira afirma-se como a única loja de Produtor em Lisboa.

Todos os produtos são certificados em modo de produção Biológico, de proximidade (max. 1000km), com opções vegetarianas, vegan, sem glúten e sem lactose.

Morada
Corredor central do Mercado da Ribeira (junto das flores)
Avenida 24 de Julho, 50, 1200-479 Lisboa
Cais do Sodré

Horário (NOVO)
Aberto de 2ª a 6ª entre as 10h00 e as 18h00
Sábado entre as 09h00 e as 17h00
(Horário contínuo sem fecho na hora de almoço)
Encerrada ao Domingo

ONLINE SHOP:
www.herdadedofreixodomeio.pt



5\6	Editorial Como queremos viver? How do we want to live? • Wie wollen wir leben?
7\11	Restaurante\Restaurant Ver as coisas pelo "Outro Lado" Seeing things from the "Other Side" • Das Leben mal von der „Anderen Seite“ aus betrachten
12\17	Comida saudável\Healthy Food\Gesundes Essen Yukijung All you need is veg Less is more
18\22	Reportagem\Report\Reportage Uwe Heilkamp A natureza desconhece o que é o lixo There's no such thing as rubbish in nature • Die Natur kennt keinen Müll
23\29	a Entrevista\Interview Miguel Ferreira ZERO DESPERDÍCIO? ZERO WASTE? • NULL MÜLL?
30\37	b Entrevista\Interview Bal Krishna SER ou TER TO BE or TO HAVE • HABEN ODER SEIN
38\51	c Fotorreportagem\Photoreport\Fotoreportage Rena Schulte A caminho My Way • Auf dem Weg
52\56	Entrevista\Interview Alper Alagoz Se ouvirmos com atenção, a felicidade pode estar em toda a parte If we listen carefully, happiness can be everywhere Wenn wir genau hinhören, kann das Glück überall sein
57\67	d Entrevista\Interview Madalena Vitorino O Gatilho da Felicidade? The Trigger of Happiness? • Der Schlüssel zum Glück?
68\74	Entrevista\Interview Diogo Mendes Como queremos viver? How do we want to live? • Wie wollen wir leben?
75\81	e Entrevista\Interview Luísa Schmidt Não há planeta B There's no planet B • Es gibt keinen Planeten B
82\87	Entrevista\Interview Tosta Mista Cómico de corpo e alma Funny with heart and soul • Mit Leib und Seele komisch
88\90	Entrevista\Interview Jeremy Walton Reutilizar, reduzir e reciclar Reuse, reduce and recycle • Wiederverwenden, reduzieren und recyceln
91\93	Entrevista\Interview Janne Ellenberger, NVC Há um lugar para lá do certo e do errado. Beyond right and wrong, there's a place • Jenseits von Richtig und Falsch liegt ein Ort
94\95	Última Palavra>Last Word\Das Letzte Wort Uwe Heilkamp Pedrógão Grande
96\98	Páginas Verdes\Green Pages\Grüne Seiten

EDITORIAL #18

Como queremos viver?

How do we want to live?

Wie wollen wir leben?

PT Há um fosso que atravessa o nosso país e as nossas vidas: os ricos e os pobres, os idosos e os jovens, mas também as pessoas da cidade e do interior identificam-se cada vez menos uns com os outros. Os que moram e trabalham na cidade vivem num meio diferente dos do campo, e desconhecem a vida rural. Mas, quem planta milho e batata, quem colhe os seus próprios frutos e legumes e quem tem as suas próprias galinhas e cabras, tem também uma ligação direta para com a sua comida. As pessoas do campo, por regra, vivem de forma mais amiga do meio ambiente do que as da cidade – essas, para chegarem aos seus alimentos, têm que se deslocar ao supermercado, e, depois, abrir embalagens para as acabar por deitar no lixo. No campo, não há falta de habitações. Há casas vazias. Na cidade, predomina o barulho, o ar poluído e o stress, na aldeia predomina o envolvimento social...

Onde se situa o nosso futuro como seres humanos? No interior, é usual oferecer aos outros o que a terra nos dá. A amizade ganha, portanto, um valor especial, e as pessoas, dependendo umas das outras, mostram que se prezam na sua interdependência.

EN A rift is appearing in our country and our lives: not only rich and poor, and old and young, people from the city and the hinterland are also becoming increasingly foreign to each other. Those who live in towns and cities inhabit a different milieu; life in the countryside is foreign to them. But people who sow maize and potatoes, who harvest fruit and vegetables themselves, who have their own chickens and goats, for example, also have a direct connection to their food. Country folk generally lead more environmentally friendly lives than city folk, who, to get their food, first have to travel to the supermarket, and open a packet which they then throw in the rubbish. There is no shortage of places to live in the countryside. There are empty properties here. The cities are dominated by noise, bad air and stress, the villages by social control...

Where does our future lie, as human beings? In the hinterland, there is an unwritten rule that people give each other things from their gardens. That gives a friendship its

DE Ein Riss geht durch unser Land und unser Leben: nicht nur Reiche und Arme, Alte und Junge, auch Menschen der Stadt und des Hinterlandes werden sich immer fremder. Wer in der Stadt wohnt und arbeitet, lebt in einem anderen Milieu, dem ist das Landleben fremd. Wer aber Mais und Kartoffeln sät, wer Gemüse und Früchte selbst erntet, wer zum Beispiel Hühner und Ziegen sein eigen nennt, hat auch den direkten Bezug zum eigenen Essen. Landmenschen leben in der Regel umweltfreundlicher als Stadtmenschen - die, um an ihre Nahrung zu kommen, sich erst einmal zum Supermarkt bewegen müssen, eine Verpackung aufreißen, um diese dann in den Müll zu werfen. Auf dem Land gibt es keine Wohnungsnot. Hier stehen Häuser leer. In der Stadt dominieren Lärm, schlechte Luft und Stress, auf dem Dorf soziale Kontrolle...

Wo liegt unsere Zukunft als Mensch? Im Hinterland ist es ein ungeschriebenes Gesetz, dass man sich gegenseitig etwas aus dem Garten schenkt. Das gibt einer

PUB

Quinta do Vale da Lama
Uma experiência transformadora de viver e aprender mais perto da natureza...
A transformative experience of living and learning closer to nature...

Casa Vale da Lama
Eco Resort

Grupos e Retiros
Férias na Quinta - B&B
Refeições Vegetarianas
Visitas Guiadas
Groups and Retreats
Holidays on the Farm - B&B
Vegetarian Meals . Guided Tours

Jantar e Concerto
Dinner & Concert

Sweet Spot CAFE

casavaledalama.com
ecoresort@valedalama.net
282 764 071

Campos de Férias
Dias na Quinta - Escolas e Grupos
Permacultura
Artes e Ofícios
Summer Camps
Days at the Farm - Schools & Groups
Permaculture . Arts & Craft

PROJECTO NOVAS DESCOBERTAS
Associação Educativa e recreativa sem fins lucrativos
www.novasdescobertas.org
info@projectonovasdescobertas.org 282 697 862

Festa das Colheitas
16 Setembro
Lagos - Odiáxere - EM534
www.valedalama.net

As pessoas conhecem-se e cuidam do seu próximo, partilham alimentos e alegrias, partilhando, especialmente, também os valores imateriais. Por vezes, chora-se um óbito em comunidade, outras, festeja-se aniversários e outros acontecimentos. Em conjunto, destila-se o medronho e colhem-se cogumelos. Partilha-se a felicidade do amor e do nascimento de um novo membro da família.

Esta revista, que é feita numa aldeia da província e que é lida tanto em Lisboa e no Porto, como em Portalegre e na Guarda, e que é somente publicada quatro vezes por ano, trabalha ao sabor dos tempos e não contra eles. Esta é uma oportunidade única para todos, mesmo para aqueles que estão numa cidade grande, de tomarem algum do seu tempo, caírem em si, e lerem. Porque sabemos que ali, na cidade, quase ninguém é dono do seu tempo. Mas precisamos de fazê-lo para pensar, e para poder sentir a forma como queremos viver.

A maior parte das pessoas na cidade sai do seu apartamento de manhã para ir trabalhar, e só volta ao final da tarde. Mas, quem vive numa aldeia, tem a casa, o trabalho e a escola a poucos passos. Assim, tem uma grande vantagem ecológica e uma grande vantagem económica. Por isso, vamos viver uma fuga da cidade nos próximos anos. Vamos ter pessoas que não sabem produzir os seus alimentos com as próprias mãos. Vai haver muitas oportunidades de trabalho na área da formação ecológica...

O meu amigo Carlos, que lecionou durante muitos anos na universidade, hoje em dia adora ir quase diariamente para a sua horta *trabalhar* um pouco. Até porque ali há sempre algo para fazer. O que nós corriqueiramente chamamos de *trabalho*, enche-o de alegria. Fá-lo sentir-se bem. No inverno, foram plantadas as árvores, e a terra está amanhada. É o garante para um elo estreito com a mãe terra que nos recompensa pelo nosso trabalho. Nunca nos deveríamos esquecer disso.

E por que razão falo do Carlos? Porque esse meu amigo acabou de me dar um cestinho de morangos. E agora estou na minha cozinha a arranjar os frutos e coloco-os, um por um, numa tigela para a nossa sobremesa de hoje. É assim que começo o dia. Acabei de tomar o pequeno-almoço, lavo a loiça, penso no que poderia cozinhar hoje e em como irá ser esta edição da revista. Estava mesmo agora a pensar como seria se reutilizássemos tudo o que tocamos com as nossas mãos. Afinal, a natureza desconhece o conceito de lixo.

Nesta edição, nove pessoas bem diferentes têm a oportunidade de falar sobre si, e de nos confessar como gostariam de viver...

very special worth, and people show in this way that they value each other in their mutual commitment. People know each other and show concern for their neighbours, share food and moments of joy, especially the things that are not of material value. People mourn together those who have passed away, celebrate on birthdays and other occasions, distil medronho and go mushroom collecting together. People delight in love and in the younger generation.

This magazine, which is produced in a village and in the provinces and is read just as much in Lisbon and Porto as in Portalegre or Guarda, and which only appears four times a year, works with time and not against it. That is a unique chance for everyone who wants to take time for themselves, to pause and read, in the cities too. Because there, as we know, hardly anyone has any real time. But we need time to think and feel about the way we wish to live.

In the city, most people leave their flat to drive to work, and back again in the evening. But those who live in a village have their accommodation, place of work and school all nearby. A major ecological, and a major economic advantage too. For that reason also, we will witness a flight from the cities in the coming years. We will come across people who do not know how to use their hands to produce their own food. There will be much to do in the field of ecological education...

My friend Carlos, who was a university lecturer for many years, adores going into his garden almost every day to do a bit of *work* there. There is always something to do there. What is commonly known as *work* fills him with joy. It gives him a good feeling. The winter saplings have been planted out, the garden has been tilled. This ensures direct contact with Mother Earth, who gives us something in return for our work. That is something we should never forget.

Why do I mention Carlos? Because he has just sent me, his friend, a punnet of strawberries. I'm now standing at my kitchen sink washing the fruit, placing each one in turn in a bowl for today's dessert. This is how my day begins. I have just had breakfast and am washing up, thinking about what I could cook today and what this edition should be like. I imagine what it would be like if we were to re-use everything that we touch with our hands. After all, there's no place for rubbish in nature itself.

This edition provides nine quite different people with the chance to talk about themselves and to tell you how they wish to live ...

CO₂ Na produção deste editorial não houve emissão de CO₂.
There was no emission of CO₂ in the production of this Editorial.
Null CO₂ Emission während der Recherche zu diesem Editorial.

Freundschaft ihren ganz speziellen Wert und Mensch zeigt damit, dass er sich schätzt in Verbindlichkeit. Menschen kennen sich und kümmern sich um ihre Nächsten, teilen Nahrung und Freude, besonders auch die nicht materiellen Werte. Man trauert gemeinsam um den Verstorbenen, feiert Feste an Geburtstagen und zu anderen Gelegenheiten, destilliert den Medronho und geht zusammen Pilze sammeln. Man freut sich über die Liebe ebenso wie über den Nachwuchs.

Diese Zeitschrift, die auf dem Dorf und in der Provinz gemacht und die in Lissabon und Porto genauso gelesen wird wie in Portalegre oder Guarda, die nur vier Mal im Jahr erscheint, arbeitet mit der Zeit und nicht gegen sie. Das ist eine einmalige Chance für alle, die sich selbst Zeit nehmen wollen, zum Innehalten und Lesen, auch in der großen Stadt. Denn dort, so wissen wir, hat kaum eineR wirklich Zeit. Wir aber brauchen Zeit zum Nachdenken und Fühlen darüber, wie wir leben wollen.

Die meisten Menschen in der Stadt verlassen morgens ihre Wohnung, um zur Arbeit zu fahren und abends wieder zurück. Wer aber im Dorf lebt, bei dem liegen Wohnung, Arbeitsplatz und Schule nah beisammen. Ein großer ökologischer, ein großer ökonomischer Vorteil. Auch deshalb werden wir in den nächsten Jahren eine Stadtfucht erleben. Wir werden Menschen erleben, die mit ihren Händen nicht wissen, ihre eigene Nahrung zu erzeugen. Im Bereich der ökologischen Bildung wird es viel Arbeit geben...

Mein Freund Carlos, der viele Jahre an der Universität gelehrt hat, geht heute für sein Leben gern und nahezu jeden Tag in den Garten, um dort etwas zu *arbeiten*. Denn es gibt dort immer etwas zu machen. Was man so landläufig *arbeiten* nennt, erfüllt ihn mit Freude. Es gibt ihm ein gutes Gefühl. Die Bäumchen des Winters sind ausgepflanzt, der Garten bestellt. Das garantiert den direkten Kontakt zu Mutter Natur, die uns für unsere Arbeit etwas zurückgibt. Das sollten wir nie vergessen.

Warum erwähne ich Carlos? Weil er mir, seinem Freund gerade ein Körbchen mit Erdbeeren geschickt hat. Ich stehe jetzt in meiner Küche am Waschbecken und säubere die Früchte, lege jede einzelne von ihnen in eine Schale für den heutigen Nachtisch. Auf diese Weise beginnt mein Tag. Ich habe gerade gefrühstückt und wasche das Geschirr ab, mache mir Gedanken, was ich heute kochen könnte und wie diese Ausgabe werden soll. Gerade stelle ich mir vor, wie es wäre, wenn wir alles wiederverwenden würden, was wir mit unseren Händen berühren. Die Natur selbst kennt ja keinen Müll.

Diese Ausgabe gibt neun ganz verschiedenen Menschen die Möglichkeit, von sich zu erzählen, wie sie leben wollen...

FARO
Alexandre Moura

traduções: Bill Reed & Kersten Funck-Knappfer | fotografias: Alexandre Moura

Ver as coisas pelo “Outro Lado” *Seeing things from the “Other Side”*

Das Leben mal von der „Anderen Seite“ aus betrachten

PT É o outro lado da sociedade de consumo que vive o dia a dia a um ritmo frenético. Deste lado, as refeições são cozinhadas com tempo, em forno de lenha. Aqui não se faz lixo e pouco, ou nada, se torna desperdício. Os restos de comida e desperdícios orgânicos seguem para a compostagem, a decomposição da matéria é levada para uma horta que por sua vez vai devolver alimentos ao restaurante. São as três partes do ciclo deste projecto, de Artur e Carla, iniciado com uma mercearia e restaurante vegan num espaço mobilado apenas com material reutilizado. Aqui não existe plástico, tudo é orgânico.

EN It is the other side of the consumer society, which lives from day to day at a hectic pace. On this side, time is taken to cook meals, in a wood oven. Here, no rubbish is produced, and little or nothing is wasted. The leftovers and organic waste are composted, the decomposed matter is taken to a vegetable plot, which, in turn, will produce food for the restaurant. These are the three parts of the cycle of this project, run by Artur and Carla, which started with a grocer's shop and a vegan restaurant in a space that is furnished purely with re-used material. There is no plastic here, everything is organic.

DE Auf der anderen Seite der in täglicher Hektik lebenden Konsumgesellschaft, nimmt man sich Zeit bei der Zubereitung der Mahlzeiten im Holzofen. Hier wird kein Müll produziert und nur wenig, oder gar nichts weggeworfen. Essensreste und organischer Abfall werden kompostiert und der Kompost wird im Garten verwendet, der wiederum die Lebensmittel ans Restaurant zurückgibt. Das sind die drei Komponenten im Zyklus dieses Projekts von Artur und Carla, welches seinen Anfang mit einem Lebensmittelladen und einem Veganen Restaurant, in einer nur mit wiederverwendeten Materialien ausgestatteten Räumlichkeit genommen hat. Hier gibt es kein Plastik, alles ist organisch.





Quando se conheceram, Artur era vegetariano e trabalhava na área da permacultura, Carla, crudívora há cerca de dois anos, era vegetariana há 20 anos, dedicava-se profissionalmente ao ensino da prática de yoga, à medicina funcional e à culinária macrobiótica e Ayurveda. “Estava interessada em encontrar um espaço, para abrir uma mercearia biológica e o Artur à procura de um espaço para abrir um restaurante vegano, estávamos os dois livres, começámos a ver lojas e conhecemo-nos melhor, acabámos por nos apaixonar um pelo outro”, explica Carla, com um brilho nos olhos. A paixão de ambos passa também pela alimentação saudável e pela sustentabilidade e rapidamente deu origem a um projecto maior, composto por três fases, onde o desperdício é praticamente zero. “Todo o lixo que produzimos aqui é aproveitado. O projecto é dividido em três partes, a primeira está concluída, é o restaurante e mercearia, a segunda parte esta está em fase de conclusão no terreno, é a construção de minhocários e de pilhas de composto. Aproveitamos os restos de comida do nosso espaço e todos os desperdícios orgânicos e pomos a decompor. A seguir, a decomposição desse material leva-nos à terceira parte do projeto que é a horta e que está a começar a estar ativa”, explica Artur, para acrescentar que “depois da horta, os produtos voltam ao restaurante, num ciclo contínuo, compostagem, horta e restaurante e assim sucessivamente”. O objetivo passa também por criar postos de trabalho com índice de felicidade. “Depois de estarem as três partes do projecto concluídas, surge a possibilidade da criar postos de trabalho em cada um deles, para uma família, um casal ou uma pessoa, sem

When they met, Artur was vegetarian and worked in the field of permaculture; Carla, who has been a crudivore for about two years, had been a vegetarian for 20 years, and worked professionally in teaching yoga, in functional medicine and macrobiotic cooking and Ayurveda. "I was interested in finding a location to open an organic grocery and Artur was looking for a place to open a vegan restaurant; we were both independent and started to look at shops and got to know each other better; we ended up falling in love," Carla explains, with a twinkle in her eye. Their passion also applied to healthy nutrition and sustainability, and quickly gave rise to a bigger project, comprising three phases, where waste is practically zero. "All the rubbish we produce is put to good use. The project is divided into three parts; the first is complete, that is the restaurant and the grocery; the second part is being completed on the ground, which is the construction of wormeries and compost heaps. We use the leftovers from our restaurant and all the organic waste and we leave them to decompose. Then, the decomposed material leads us to the third part of the project, the vegetable plot, which is starting to be active," Artur explains, adding that "from the vegetable plot, the products return to the restaurant in a continuous cycle, composting, vegetable plot and restaurant, and so on." The aim is also to create jobs that are high on the happiness index. "Once the three parts of the project are complete, there will be the possibility of creating jobs in each of them, for a family, a couple, or for one person, without

Als sie sich kennenlernten, war Artur Vegetarier und in der Permakultur tätig, Carla seit ungefähr zwei Jahren Rohkösterin und seit 20 Jahren Vegetarierin. Die als Lehrerin für Yoga, funktionelle Medizin, makrobiotische Küche und Ayurveda Tätige war auf der Suche nach einem Platz für einen biologischen Lebensmittelladen und Artur wollte gerne ein veganes Restaurant eröffnen. Sie waren beide ungebunden und begannen sich verschiedene Geschäfte anzusehen, lernten sich besser kennen und haben sich schließlich ineinander verliebt. Carla erzählt mit glänzenden Augen ihre Geschichte. Die Leidenschaft der Beiden gilt auch gesunder Ernährung und Nachhaltigkeit, woraus schnell ein größeres aus drei Komponenten bestehendes Projekt entstanden ist, in dem fast kein Abfall mehr anfällt. „Der ganze Müll, den wir hier produzieren wird genutzt. Das Projekt besteht aus drei Teilen. Der erste Teil - der Lebensmittelladen und das Restaurant - ist fertiggestellt. Der zweite Teil - die Wurmkomposter und die Komposthalden - steht kurz vor der Fertigstellung auf dem Grundstück. Wir nutzen die anfallenden Essensreste und alle organischen Abfälle und kompostieren sie. Der entstehende Kompost führt uns zum dritten Teil des Projekts, dem Gemüsegarten, der auch schon angelegt ist.“ erklärt Artur und fügt hinzu „aus dem Gemüsegarten gehen die Produkte zurück ins Restaurant, und so entsteht ein kontinuierlicher Kreislauf aus Kompostierung, Gemüsegarten und Restaurant.“ Ein weiteres Ziel ist es, Arbeitsplätze zu schaffen in denen Menschen sich wohlfühlen. „Nach Fertigstellung aller

depende de patrões mas de forma autónoma e, para além de alimentar cada uma das três partes do projecto, podemos tentar vender o excedente para fora também”, salienta Artur.

Comida cozinhada a forno de lenha

Para já é no restaurante mercearia que o projecto está a ganhar força. O nome do estabelecimento - Outro Lado - surgiu por sugestão de Carla. “Como sou professora de yoga tento sempre ver a situação do outro lado e uma semana depois de pensarmos em diversos nomes acabou por ficar este”. Na realidade, neste espaço acabamos por encontrar um lado diferente daquilo que habitualmente oferecem os estabelecimentos deste género. A comida é cozinhada em forno de lenha, como no tempo das nossas avós, o processo leva cerca de três horas no total, praticamente durante toda a manhã. “Para aquecer o fogão é cerca de uma hora e para cozinhar um prato leva entre 45 minutos e 1 hora e 30 minutos, dependendo do prato”, afirma Carla, para destacar que a lenha “é sustentável, o nosso fornecedor planta duas árvores por cada árvore velha que abate, já faz isso há bastante tempo e muitas vezes nem precisa mandar árvores abaixo, retira apenas excedentes das árvores já existentes. A lenha é de azinho que é a que faz menos fumo e também é um produto local”. Aliás, os produtos locais são uma das principais prioridades deste casal que procura “sempre

depending on bosses, but in an autonomous way, and, apart from supplying each of the three parts of the project, we can try to sell the surplus outside as well,” says Artur.

Food cooked in a wood oven

At the moment, it is in the restaurant/grocery that the project is developing most. The name of the establishment - Outro Lado (Other Side) - was suggested by Carla. "As I'm a yoga teacher, I always try to see the situation from the other side and, a week after we had thought of different names, we ended up with this one." Indeed, at this restaurant, we really did find a different side from what establishments of this type normally offer. The food is cooked in a wood oven like in our grandmothers' day; the process takes around three hours in total, practically the whole morning. "It takes around an hour to heat up the stove, and it takes between 45 minutes and an hour and a half to cook a dish, depending on the dish," says Carla, stressing that wood "is sustainable. Our supplier plants two trees for every old tree that is cut down; he's been doing this for some time, and often he doesn't even need to chop trees down. He just cuts the excess from existing trees. The wood is holm oak, which creates less smoke and is also a local product." In fact, local products are one of the main priorities of this couple, who "always seek out Portuguese products and in the first place as local as possible, and

drei Komponenten des Projekts besteht die Möglichkeit in jedem Teilbereich autonome Arbeitsplätze zu schaffen, für eine Familie, ein Paar oder eine Einzelperson, ohne dass diese von einem Arbeitgeber abhängig sind. Neben dem Betrieb der drei Teilbereiche können wir auch noch versuchen das nach außen zu verkaufen, was wir nicht selbst benötigen“ hebt Artur hervor.

Essen aus dem Holzofen

Im Restaurant-Lebensmittelladen gewinnt das Projekt schon jetzt an Fahrt. Der Name des Geschäfts - Outro Lado (Andere Seite) - wurde von Carla vorgeschlagen. „Als Yogalehrerin versuche ich ständig, die Situation von der anderen Seite aus zu betrachten und nach dem wir eine Woche lang über diverse Namen nachgedacht haben, ist die Wahl auf diesen gefallen.“ Tatsächlich finden wir hier eine ganz andere Auswahl an Produkten als üblicherweise in solchen Geschäften angeboten wird. Die Gerichte werden wie zu Zeiten unserer Grosseltern im Holzofen zubereitet. Das dauert volle drei Stunden – praktisch den ganzen Morgen. „Es dauert ca. eine Stunde um den Ofen vorzuheizen und dann weitere 45 bis 90 Minuten Garzeit – je nach Gericht.“ bestätigt Carla und hebt hervor, dass das Holz „aus nachhaltigem Waldbau stammt – unser Lieferant pflanzt zwei neue Bäume für jeden Baum den er fällt, das macht er schon über einen längeren Zeitraum, so dass er oftmals keine Bäume fällen muss, da der Rückschnitt des Baumbestands ausreicht.“



produtos nacionais e em primeiro lugar o mais local possível, sempre biológico". A cada refeição apresentam duas opções, dois pratos diferentes, cujos ingredientes são quase exclusivamente provenientes de produtores do Algarve, "à exceção das leguminosas que vêm do Alentejo". As ofertas de produtos originários de outros países e a um preço consideravelmente mais baixo, não seduzem este casal. "Temos os únicos chocolates crus nacionais e recusamos ter outras marcas, há muitas, mas só uma é nacional e é essa que escolhemos ter. Temos também duas barritas energéticas, produzidas no Algarve e outra no norte do país. Damos também importância à sustentabilidade social, não é só o produto final que interessa mas as pessoas a quem possibilita emprego e as condições que oferecem aos trabalhadores", destaca Artur.

"A mobília é reciclada e não temos plástico"

A comida é vegan, não são utilizados produtos ou derivados de animais, nem tão pouco o tofu ou seitan, porque é processado, e segundo estes proprietários "o que é processado não é comestível, para quem dá importância à nutrição, por isso não temos produtos processados". Para além dos alimentos, o Outro Lado marca também a diferença pelos seus interiores e a maioria do mobiliário foi adquirido em segunda mão. "Grande parte foi oferecida ou ia ser jogada fora, quer de hotéis ou outros estabelecimentos, algumas coisas até encontramos no lixo e depois restaurámos, inclusive alguma mobília

always organic." For each meal, they present two options, two different dishes, whose ingredients come almost exclusively from Algarve producers, "with the exception of legumes, which come from the Alentejo". The couple are not attracted by products from other countries, and at considerably lower prices. "We have the only Portuguese raw chocolates and we refuse to have other brands. There are many, but only one is Portuguese and that is what we choose. We also have two energy bars produced in the Algarve and another from the north of the country. We also attach importance to social sustainability; it's not only the final product that is important, but the people who are provided with jobs and the conditions they offer workers," says Artur.

"The furniture is recycled and we have no plastic"

The food is vegan, no animal products or those derived from animals are used, nor tofu or seitan, because they are processed, and according to these owners "what is processed is not edible for people who attach importance to nutrition, which is why we have no processed products." Apart from the food, Outro Lado also stands out thanks to its interiors, and most of the furniture was acquired second hand. "Much of it was given to us or was going to be thrown out, either from hotels or other establishments; we even found some things in the rubbish and we restored them, including some furniture,

Das Holz kommt von der Steineiche, hat eine nur geringe Rauchentwicklung und ist ein lokales Produkt. "Die Verwendung lokaler Produkte ist übrigens eine der wichtigsten Prioritäten des Paares, das versucht, immer nationale Produkte, bevorzugt lokalen und immer biologischen Ursprungs zu verwenden." Zu jeder Mahlzeit werden zwei Optionen – zwei unterschiedliche Gerichte – angeboten, deren Zutaten fast ausschließlich an der Algarve produziert werden "mit Ausnahme des Gemüses, das aus dem Alentejo kommt." Angebote aus anderen Ländern zu erheblich niedrigeren Preisen überzeugen das Paar nicht. „Wir haben die einzige portugiesische Rohschokolade und lehnen es ab, andere Marken anzubieten. Es gibt zwar viele, aber nur diese eine aus portugiesischer Produktion, und genau diese wollen wir. Wir haben auch zwei Energieriegel, einer wird an der Algarve, der andere im Norden des Landes produziert. Außerdem legen wir großen Wert auf soziale Nachhaltigkeit, es interessiert uns nicht nur das Endprodukt, sondern auch die Menschen, die an der Produktion beteiligt sind und deren Arbeitsbedingungen.“, hebt Artur hervor.

Die Einrichtung ist recycelt. Es gibt kein Plastik

Das Essen ist vegan, es werden keine tierischen Produkte oder Nebenprodukte verwendet, auch kein Tofu oder Seitan, weil nach Ansicht der Besitzer „verarbeitete Produkte für jemanden, der Wert auf Ernährung legt, nicht genießbar sind und deshalb gibt es bei uns auch keine.“ Neben

e decoração fizemos mesmo nós próprios de raiz o alguns dos candeeiros e outro mobiliário", refere Artur proudly. There are various initiatives to do with sustainability in this establishment, ranging from the use of water, which goes directly from washbasins to the toilet cisterns, to the absence of plastic. "We have no plastic here, and if you want a bottle of water, we don't have any. In fact, we don't sell water, we just give people a glass of water or serve it by the jug. We have a Brazilian filter, regarded as one of the best in the world, made of clay and ceramic, with charcoal that filters the water. Sometimes, we also have five-litre bottles of water, but we always minimise the amount of plastic." And, in the case of take-away food, this can be taken home in a glass jar, or if you opt for a package, in containers and bags made from maize and sugar cane; there are also plates and cutlery made of bamboo. At the end of the interview, chef Carla gives the following suggestion for healthy eating. "Eat as simply as possible what the land provides, preferably local produce, including meat or fish, which we happen not to eat."

E nós agradecemos a sugestão. Obrigado.

+ INFO
OUTRO LADO
 Travessa da Madalena, nº6 • 8000-461 Faro
 Aberto: 2ª 12-15h + 17-20h • 3ª a 6ª 10-15 + 18-20h
 Sáb 10-15h + 18-22h • Res. +351 912 980 738

and decorative items we made ourselves from scratch, such as some of the lamps and other furnishings," says Artur proudly. There are various initiatives to do with sustainability in this establishment, ranging from the use of water, which goes directly from washbasins to the toilet cisterns, to the absence of plastic. "We have no plastic here, and if you want a bottle of water, we don't have any. In fact, we don't sell water, we just give people a glass of water or serve it by the jug. We have a Brazilian filter, regarded as one of the best in the world, made of clay and ceramic, with charcoal that filters the water. Sometimes, we also have five-litre bottles of water, but we always minimise the amount of plastic." And, in the case of take-away food, this can be taken home in a glass jar, or if you opt for a package, in containers and bags made from maize and sugar cane; there are also plates and cutlery made of bamboo. At the end of the interview, chef Carla gives the following suggestion for healthy eating. "Eat as simply as possible what the land provides, preferably local produce, including meat or fish, which we happen not to eat."

And we are grateful for the suggestion. Thank you.

CO₂ **EMISSIONS/EMISSION**
 Na produção deste editorial não houve emissão de CO₂.
 There was no emission of CO₂ in the production of this Editorial.
 Null CO₂ Emission während der Recherche zu diesem Editorial.

den Nahrungsmitteln unterscheidet sich „Outro Lado“ auch durch sein Interieur – der Großteil des Mobiliars stammt aus zweiter Hand. „Vieles wurde uns geschenkt oder wäre von Hotels oder anderen Einrichtungen weggeworfen worden, manche Dinge haben wir im Müll gefunden und restauriert, einige Einrichtungs- und Dekorationsobjekte haben wir von Grund auf selbst gemacht, zum Beispiel einige Leuchten und Möbel“ erzählt Artur stolz. Es gibt in diesem Betrieb viele Ansätze für Nachhaltigkeit, so wird zum Beispiel das Abwasser des Waschbeckens in die Toilettenspülung geleitet, wobei hier auf die Verwendung von Plastik verzichtet wird. „Bei uns gibt es kein Plastik, nicht einmal Wasserflaschen aus Plastik. Wir verkaufen auch kein Wasser – wir servieren es im Glas oder Krug. Unser Wasser wird von einem brasilianischen Wasserfilter aus Ton und Keramik, der als einer der weltbesten gilt, mit Kohle gefiltert. Manchmal haben wir auch 5 Liter-Wasserflaschen, wobei wir immer den Plastikanteil so gering wie möglich halten.“ Das Essen zum Mitnehmen kommt in Glasbehälter oder Behälter und Tüten aus Mais oder Zuckerrohr und es gibt auch Teller und Besteck aus Bambus. Zum Ende des Gesprächs mit ECO123 gibt Küchenchefin Carla noch folgenden Tipp für eine gesunde Ernährung: „Essen Sie so einfach wie möglich, was das Land bietet, vorzugsweise aus lokalem Anbau. Das gilt genauso für Fleisch und Fisch, auch wenn wir darauf verzichten.“

Wir bedanken uns für den Vorschlag und das Gespräch.

Less is more

Menu de verão vegano e sem desperdício de embalagens para amantes de iogurte.

Packaging-free vegan summer menu for yoghurt lovers.

Verpackungsfreies veganes Sommermenu für Joghurtliebhaber.

Neste menu de verão, tive especial atenção no uso de ingredientes que se podem comprar em embalagens retornáveis. O objetivo é transmitir ideias que, a longo prazo, nos possibilitem evitar lixo.

O ingrediente principal é iogurte vegetal feito em casa. Este ingrediente é o fio condutor de todo o menu.

Tudo começa com a produção própria do leite vegetal. Claro que poderíamos comprar leite, mas, num lar com um consumo diário de leite, acumulam-se simplesmente muitas embalagens plásticas e tetra pak desnecessárias.

A produção própria leva um pouco mais de tempo, mas é económica. É uma alegria para toda a família e tem vantagens ambientais para a nossa saúde.

Tudo começa com a escolha de uma mão cheia de cereais de agricultura biológica, se possível de um agricultor da sua região...

In this summer menu, I have paid attention as far as possible to the use of ingredients that can be purchased without disposable packaging. The aim is to pass on ideas about ways to avoid rubbish in the long term.

The main ingredient is plant-based, home-made yoghurt, which is a common thread running through my menu planning.

It all starts with the production of one's own plant milk. We could buy milk of course, but in a household that consumes milk daily too much unnecessary plastic or too many Tetrapak cartons accumulate.

Producing it oneself takes more time, but it's cheaper, gives the whole family a lot of pleasure and is beneficial for our environment and our health.

So, everything starts with a handful of selected organically grown seeds, best of all from the organic farmer next door...

Bei diesem sommerlichen Menü habe ich darauf geachtet, möglichst Zutaten zu verwenden, die ohne Einwegverpackungen zu bekommen sind. Ziel ist es, Ideen zu vermitteln, wie wir auf Dauer Müll vermeiden können.

Die Hauptzutat ist pflanzlicher, selbstgemachter Joghurt, der sich als Leitfaden durch meine Menüplanung zieht.

Das Ganze beginnt mit der Herstellung der eigenen Pflanzenmilch. Wir könnten natürlich Milch kaufen, aber bei einem Haushalt mit täglichem Milchkonsum sammeln sich einfach zu viele unnötige Plastik- oder Tetrapak-Verpackung an.

Die eigene Herstellung verlangt zwar etwas mehr Zeit, aber ist günstig, bereitet viel Freude für die ganze Familie und ist vorteilhaft für unsere Umwelt und unsere Gesundheit.

Alles beginnt also mit einer Hand voll ausgewählter Samen aus biologischem Anbau und am Besten vom Biobauern nebenan...



LEITE VEGETAL FEITO EM CASA

[Sem glúten, sem açúcar, sem leite, adequado a uma dieta vegana]

HOME-MADE, PLANT-BASED MILK

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

PFLANZLICHE MILCH HAUSGEMACHT

[glutenfrei, frei von Zucker, ohne Laktose und für Veganer]



Sem aparelhos especiais para a produção de leite vegetal.

Descrevo aqui a produção do leite de soja porque é a menos complicada para a produção de iogurte. Mas, deste modo, também se pode fazer facilmente a partir de leite de aveia, colza e muitos outros.

INGREDIENTES

Para 1 lt. de leite de soja

- 80-100 gr. sementes de soja secas;
- 1,5 lt. água sem gás;
- 1 saco fino de algodão biológico ou um saco de voal;
- 1 garrafa de vidro de litro de gargalo largo;
- 1 varinha mágica ou um liquidificador.

PREPARAÇÃO

Amoleta as sementes de soja biológicas durante 6 a 8 horas em água fria;

Retire as cascas por fricção entre as palmas das mãos;

Separe as cascas passando várias vezes por água numa tigela;

Made without a plant-milk maker.

I will describe here how to make soya milk, because this is the least complicated way to make yoghurt. But you can also make oat or spelt and many other kinds very easily.

INGREDIENTS

For 1 l soya milk

- 80-100 g dry soya beans
- 1.5 l still water
- 1 thin organic cotton bag or nut milk bag
- 1 l wide-necked glass bottle
- 1 hand blender or electric blender

PREPARATION

Soak the organic soya beans in cold water for 6-8 hours.

Rub the beans between your hands to remove the skins.

Rinse the beans several times to separate the skins, and pour them away.

Ohne Pflanzenmilchzubereiter.

Ich beschreibe hier die Herstellung von Sojamilch, da diese am unkompliziertesten für die Herstellung von Joghurt ist. Man kann aber auch Hafer-, Dinkelmilch und viele andere ganz einfach selbst herstellen.

ZUTATEN

für 1 l Sojamilch

- 80-100 g getrocknete Sojabohnen
- 1,5 stilles Wasser
- 1 dünner Biobaumwollbeutel oder Nussmilchbeutel
- 1 l weithalsige Glasflasche
- 1 Pürierstab oder Blender

ZUBEREITUNG

Bio-sojabohnen für 6-8 Std. in kaltem Wasser einweichen.

Durch Aneinanderreiben in der Hand entfernen wir die Schalen.

Schalen mit Wasserspülungen trennen und abgießen.

Coloque as sementes de soja em 1,5 lt. de água fresca num liquidificador e passe um pouco;

Leve a ferver num tacho de inox e deixe ferver durante 20 minutos, destapado, e prestando sempre atenção, já que transborda rapidamente;

Passe novamente com o liquidificador e deixe levantar fervura, mexendo sempre;

Repita tudo três vezes (quanto mais fino ficar o líquido, melhor, por isso aconselha-se o liquidificador, mas poderá também usar uma varinha mágica);

Deixe arrefecer o leite brevemente e passe por um saco de algodão para dentro de uma tigela;

Torça o saco para, no final, só ficarem os pedaços maiores, ou seja "o okara" (este pode ser usado para fazer patés);

Coloque o leite numa garrafa de vidro (no frigorífico, o leite tem uma validade de 3 a 5 dias).

Place the soya beans in the blender with 1.5 l fresh water and chop them a bit.

Bring to the boil in a stainless steel pan and simmer gently for 20 min. with the lid of the pan open, while keeping an eye on it. (Be careful: it boils over very quickly!)

Purée again finely with the blender and bring to the boil again, stirring constantly. Repeat the whole process a third time (the finer the better, which is why using a blender is an advantage, but it also works with a hand blender).

Allow the milk to cool briefly, and filter it through a cotton bag into a kitchen bowl.

Twist the bottom of the bag until finally only the coarser bits remain = okara (which can be used for spreads).

Pour the milk into a glass bottle.

Kept cool, the milk will keep for about 3-5 days.

Sojabohnen mit 1,5 l frischem Wasser in Blender geben und etwas zerkleinern.

In einem Edelstahltopf zum Kochen bringen und 20 Min. bei offenem Kochdeckel unter Beobachtung leicht köcheln lassen. (Achtung kocht sehr schnell über!)

Nochmals mit dem Blender fein pürieren und unter ständigem Rühren aufkochen. Das Ganze ein drittes Mal wiederholen (je feiner desto besser, deswegen Verwendung von Blender von Vorteil, geht aber auch mit dem Pürierstab).

Kübele die Milch kurz ab und filtere sie durch einen Baumwollbeutel in eine Küchenschüssel.

Twiste den Beutel am Ansatz bis zuletzt nur noch die gröberen Bestandteile = Okara zurückbleiben (Kann für Aufstriche weiterverwendet werden).

Fülle die Milch in eine Glasflasche.

Die Milch ist gekühlt etwa 3-5 Tage haltbar.

IOGURTE VEGETAL CASEIRO

[Sem glúten, sem açúcar, sem leite, adequado a uma dieta vegana]

HOME-MADE, PLANT-BASED YOGHURT

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

PFLANZLICHER JOGHURT HAUSGEMACHT

[glutenfrei, frei von Zucker, ohne Laktose und für Veganer]



Não é necessária máquina de fazer iogurte.

INGREDIENTES

Para 1 lt. de iogurte de soja

- 1 lt. de leite de soja caseiro.

PREPARAÇÃO

Um dia antes, comece por produzir a cultura de arranque com limão: veja em baixo;

Coloque 1lt. de leite de soja caseiro num tacho de inox bem limpo e aqueça-o a 40° (se a temperatura ultrapassar este valor, as bactérias necessárias para a produção do iogurte morrem);

Coloque 2-3 colheres de sopa da cultura de arranque e misture tudo com uma varinha. Também poderá induzir o processo juntando um iogurte biológico ou uma embalagem de probióticos para leite de soja (*Streptococcus Thermophilus*). O iogurte pode ser usado 7 vezes seguidas para induzir o processo, já que a quantidade de bactérias se reduz com cada ciclo.

Experimentei técnicas para fazer culturas com malaguetas, sumo de limão e grão-de-bico, mas no caso do leite vegetal, só a cultura de arranque com limão que, de seguida, irei explicar detalhadamente, funcionou bem;

Passe o líquido para dentro de frascos de doce com tampa de rosca bem limpos ou para dentro de um termo de vidro (não pode ter plástico!);

Depois de passado para os frascos, o iogurte tem que repousar num local com temperatura amena, envolvido num pano de cozinha e numa manta, durante 12 horas;

Depois, coloque o iogurte mais 12 horas no frigorífico, para amadurecer;

O iogurte pronto tem uma validade de 10 dias no frigorífico.

You don't need a yoghurt maker.

INGREDIENTS

for 1 l soya yoghurt

- 1 l home-made soya milk

PREPARATION

Make the lemon starter one day in advance: see below.

Pour 1l home-made soya milk into a clean stainless steel pan and warm to 40°C (no higher, otherwise the yoghurt bacteria die).

Add 2-3 tablespoons of lemon starter to the milk and mix with a whisk. An existing organic yoghurt can also be used, or a probiotic starter for soya milk (*Streptococcus thermophilus*). The previous yoghurt can be re-used as a starter a maximum of seven times in a row because with each production the quantity of bacteria is reduced.

There is a technique for adding chilli peppers, lemon juice or chickpeas to the milk, which I have tried. With plant-based milk, however, only the lemon starter works well, which I will now explain exactly.

Pour the liquid into clean, screw-top glass bottles, screw-top jars or a vacuum flask with a glass lining (not plastic!).

After transferring the liquid, the yoghurt must stand in a warm place, wrapped in tea towels + a blanket for twelve hours, free of vibration.

Then we place the yoghurt in the fridge for a further 12 hours to thicken.

Kept cool, the prepared yoghurt will keep for about ten days.

Ohne Joghurtmaschine.

ZUTATEN

für 1 l Sojajoghurt

- 1 l selbstgemachte Sojamilch

ZUBEREITUNG

Stelle einen Tag vorher den Zitronentarter her: siehe unten.

Gebe 1l selbstgemachte Sojamilch in einen sauberen Edelstahltopf und erhitze sie auf 40° (nicht höher, da sonst die Joghurtbakterien absterben).

Impfe die Milch mit 2-3 EL Zitronentarter und vermische alles mit einem Schneebesen. Es geht auch mit einem bestehendem Biojoghurt oder einem Probiotik Starter für Sojamilch (*Streptococcus Thermophilus*). Maximal kann sieben Mal in Folge der jeweils vorherige Joghurt zum Starten wiederverwendet werden, da sich die Bakterien bei jeder Joghurtherstellung jeweils verringern.

Es besteht eine Technik des Impfens der Milch mit Chilischoten, Zitronensaft oder Kichererbsen, die ich ausprobiert habe. Mit pflanzlicher Milch funktioniert aber nur der Zitronentarter gut, den ich als nächstes genau erkläre.

Fülle die Flüssigkeit in saubere Schraubglasflaschen, Schraubgläser oder eine Thermoskanne mit Glasinnenverkleidung (kein Plastik!).

Nach dem Umfüllen muss der Joghurt an einem temperiertem Ort, umwickelt mit Geschirrtüchern + Decke 12 Std. erschütterungsfrei ruhen.

Danach stellen wir den Joghurt zum Nachreifen für weitere 12 Std. in den Kühlschrank.

Der fertige Joghurt ist gekühlt etwa 10 Tage haltbar.

CRIAR A CULTURA DE ARRANQUE COM SUMO DE LIMÃO:

INGREDIENTES

- O sumo de um limão biológico
- 150 ml de leite de soja

PREPARAÇÃO

Aqueça o leite a 40°C num tacho de inox; Passe o leite e o sumo de limão para dentro de um pequeno frasco de doce com tampa de rosca e misture muito bem;

Feche o frasco e deixe-o repousar num local com temperatura amena, envolvido num pano de cozinha e numa manta durante 12 horas;

Depois, verifique a cultura de arranque. Deverá estar solidificada;

Coloque a cultura mais 12 horas no frigorífico, para amadurecer.

PRODUCE YOUR OWN LEMON STARTER:

INGREDIENTS

- Juice of one organic lemon
- 150 ml soya milk

PREPARATION

Warm the milk to 40 degrees Celsius in a stainless steel pan.

Pour the milk and the lemon juice into a small screw-top jam jar and stir well.

Close the jar and leave it to stand in a warm place, wrapped in a tea towel + a blanket for twelve hours, free of vibration.

Check the starter, which should now have set.

Place the starter in the fridge for a further twelve hours to thicken.

IMPFFEN DER MILCH MIT ZITRONENSAFT:

ZUTATEN

- Saft 1 Biozitron
- 150 ml Sojamilch

ZUBEREITUNG

Milch in einem Edelstahltopf auf 40 Grad erhitzen.

Gebe die Milch und den Zitronensaft in ein kleines Marmeladenschraubglas und vermische alles gut.

Schließe das Glas und lasse dieses an einem temperiertem Ort umwickelt mit einem Geschirrtuch+Decke 12 Std. erschütterungsfrei ruhen.

Kontrolliere den Starter, der jetzt fest sein muss.

Stelle den Starter zum Nachreifen für weitere 12 Std. in den Kühlschrank.

TIGELA FRIA DE RAITA E IOGURTE

[Sem glúten, sem açúcar, sem leite, adequado a uma dieta vegana]

COLD RAITA YOGHURT SOUP

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

RAITA-JOGHURTKALTSCHALE

[glutenfrei, frei von Zucker, ohne Laktose und für Veganer]



ENTRADA PARA 4-6 PESSOAS
STARTER FOR 4-6 PEOPLE
VORSPEISE FÜR 4-6 PERSONEN



INGREDIENTES

- 1 pequena cebola roxa, descascada e picada;
- 2 tomates biológicos de Portugal, cortados em pequenos cubos;
- 1 cenoura biológica cortada em pequenos cubos;
- 600 ml iogurte de soja caseiro;
- 200 ml leite de soja;
- 2 colheres de sopa de coentros bem picados;
- 1 colher de chá de cominhos em pó tostados;
- 1 colher de chá de coentros em pó;
- 1/8 colher de chá de piri-piri em pó;
- 1/2 - 3/4 colher de chá de sal.

PREPARAÇÃO

Misture bem todos os ingredientes num tacho grande e deixe apurar durante aproximadamente uma hora, tapado, no frigorífico; Sirva em pequenas tigelas de sopa.

TOPPING

Coentros bem picados, pequenos cubos de cenoura biológica, um pouco de azeite.

INGREDIENTS

- 1 small red onion, peeled and finely diced
- 2 organic tomatoes from Portugal, finely diced
- 1 organic carrot, finely diced
- 600 ml home-made soya yoghurt
- 200 ml soya milk
- 2 tbsp. finely chopped fresh coriander
- 1 tsp. roasted cumin powder
- 1 tsp. coriander powder
- 1/8 tsp. chilli powder
- 1/2 - 3/4 tsp. salt

PREPARATION

Place all the ingredients in a large pan, mix together well, cover and leave to stand in the fridge for about one hour. Pour into small soup bowls.

TOPPING

Chopped fresh coriander, finely diced carrot, a little olive oil.

ZUTATEN

- 1 kleine rote Zwiebel, geschält, in Miniwürfel geschnitten
- 2 Biotomaten aus Portugal, in Miniwürfel geschnitten
- 1 Biokarotte, in Miniwürfel geschnitten
- 600 ml selbstgemachter SojaJoghurt
- 200 ml Sojamilch
- 2 EL fein gehackter frischer Koriander
- 1 TL geröstetes Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Korianderpulver
- 1/8 TL Chilipulver
- 1/2 - 3/4 TL Salz

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen großen Topf geben, gut miteinander vermengen und ca. eine Stunde im Kühlschrank zugedeckt durchziehen lassen. In kleine Suppengläser füllen.

TOPPING

Gehackter frischer Koriander, Miniwürfel Biokarotte, etwas Olivenöl.

FALAFEL CRU

Sobre tabulé de couve-flor com molho de iogurte taini e roti caseiro

RAW FALAFEL

On cauliflower tabouleh with tabini yoghurt sauce and home-made roti

RAW FALAFEL

Auf Blumenkohl-Tabouleh mit Tabini-Joghurt-Sauce und selbstgemachtem Roti



PRATO PRINCIPAL PARA 4-6 PESSOAS
MAIN COURSE FOR 4-6 PEOPLE
HAUPTSPESIE FÜR 4-6 PERSONEN



FALAFEL CRU

[Sem glúten, sem açúcar, sem leite, adequado a uma dieta vegana]

INGREDIENTES

- 250 gr de cenoura biológica ralada;
- 2-3 colheres de sopa de sumo de limão acabado de espremer;
- 1 colher de sopa de óleo de sésamo ou azeite;
- 1/2 pequena cebola roxa, descascada e picada;
- 1 dente de alho pequeno, bem picado;
- 75 gr de sementes de girassol - amolecidas durante 30 min.;
- 75 g de semente de linho castanha;
- 2 colheres de sopa de levedura nutricional;
- 2 colheres de sopa de sementes de linhaça;
- 3 colheres de sopa de salsa bem picada;
- 1 colher de chá de cominhos moídos;
- 1 colher de chá de coentros moídos;
- 1 pitada de piri-piri;
- 1/4 colher de chá de sal (adicionar só antes de servir; se for demais, a cenoura larga água);
- 1 liquidificador.

PREPARAÇÃO

Rale as cenouras no liquidificador com sumo de limão (não deixe ficar em puré);

Parta as sementes de girassol até obter uma massa crocante;

Misture com todos os outros ingredientes;

Deixe apurar durante 1 h;

Junte o sal;

Cuidadosamente, forme bolas de falafel com a mão.

TABULÉ DE COUVE-FLOR

[Sem açúcar, sem leite, adequado a uma dieta vegana]

É possível confeccionar cru e sem glúten, substituindo o trigoilho por couve-flor.

INGREDIENTES

- 150 gr trigoilho;
- 1 couve-flor pequena do mercado (400 gr);
- 500 gr de tomate biológico e aromático de Portugal, cortado em pequenos cubos;

RAW FALAFEL

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

INGREDIENTS

- 250 g grated organic carrots
- 2-3 tbsp. freshly squeezed lemon juice
- 1 tbsp. sesame or olive oil
- 1/2 small red onion, peeled and finely diced
- 1 small clove of garlic, finely chopped
- 75 g sunflower seeds - soaked for 30 min.
- 75 g brown linseeds
- 2 tbsp. nutritional yeast
- 2 tbsp. ground linseeds
- 3 tbsp. very finely chopped parsley
- 1 tsp. ground caraway
- 1 tsp. ground coriander
- 1 pinch chilli powder
- 1/4 tsp. salt (add just before serving and not too much, otherwise the juice is drawn out of the carrots)
- 1 blender

PREPARATION

Grate the carrots with lemon juice in the mixer (not puréed).

Blend the sunflower seeds to a crunchy consistency.

Mix with all the other ingredients.

Leave to stand for one hour.

Add salt.

Roll the mixture carefully by hand into falafel balls.

CAULIFLOWER TABOULEH

[Sugar-free, dairy-free, suitable for vegans]

Raw and gluten-free is possible by replacing the bulgur wheat with cauliflower.

INGREDIENTES

- 150 g bulgur wheat
- 1 small cauliflower from the market (400 g)
- 500 g aromatic organic tomatoes from Portugal, finely diced

ROHER FALAFEL

[glutenfrei, frei von Zucker, ohne Laktose und für Veganer]

ZUTATEN

- 250 g geraspelte Biokarotten
- 2-3 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 EL Sesam-oder Olivenöl
- 1/2 kleine rote Zwiebel, geschält, feine Würfel geschnitten
- 1 kleine Knoblauchzebe, fein gehackt
- 75 g Sonnenblumenkerne - für 30 min eingeweicht
- 75 g braune Leinsamen
- 2 EL Nährhefe
- 2 EL gemahlene Leinsamen
- 3 EL sehr fein gehackte Petersilie
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 Prise Chili
- 1/4 TL Salz (erst kurz vor servieren zugeben und nicht zu viel sonst wässern die Karotten)
- 1 Blender

ZUBEREITUNG:

Raspel Karotten mit Zitronensaft im Mixer (nicht püriert).

Blende Sonnenblumenkerne zu einer „crunchy“ Masse.

Vermische mit allen anderen Zutaten.

eine Std. durchziehen lassen.

Gebe Salz hinzu.

Rolle die Masse vorsichtig in der Hand zu Falafel Bällchen.

BLUMENKOHl-TABOULEH

[glutenfrei, frei von Zucker, ohne Laktose und für Veganer]

roher und glutenfrei möglich durch Ersatz des Bulgurs mit Blumenkohl.

ZUTATEN

- 150 g Bulgur
- 1 kleiner Blumenkohl vom Markt (400 g)
- 500 g aromatische Biotomaten aus Portugal, in feine Würfel geschnitten

- 2 molhos de salsa = 2-3 chávenas, muito bem picada;
- (Alternativa: 1-2 colheres de sopa de cebolinha – cortado em fatias finas);
- 100-150 ml de sumo de limão acabado de espremer (2-3 limões grandes);
- 1 colher de sopa de casca de limão biológico;
- 80-120 ml azeite extravirgem;
- 1 colher de sopa de sal;
- 1/4 colher de sopa de pimenta moída na altura;
- 1 liquidificador.

PREPARAÇÃO

Faça o molho com o azeite, sumo de limão, raspa de casca de limão, pimenta preta e sal, e deixe o trigoilho inchar durante 1-2 horas nesse molho; Triture a couve-flor em pequenos pedaços no liquidificador (não deixe ficar em puré) = arroz de couve-flor; Misture o arroz de couve-flor cuidadosamente com os restantes ingredientes; Deixe tudo a apurar durante 1 h no frigorífico.

Molho de iogurte taini

[Sem glúten, sem açúcar, sem leite, adequado a uma dieta vegana]

INGREDIENTES

- 300 gr de iogurte de soja;
- 4 colheres de sopa de taini branco;
- 1 dente de alho, espremido;
- 4 colheres de sopa de sumo de limão de limão biológico;
- 4-6 colheres de sopa de água ou leite de soja;
- ¼ colher de chá de sal;
- Pimenta moída no momento.

PREPARAÇÃO

Misture todos os ingredientes; Caso a consistência não seja a desejada, junte leite de soja até obter um molho liso.

ROTI (PÃO ÁZIMO)

[Sem açúcar, sem leite, adequado a uma dieta vegana]

INGREDIENTES

- 200 gr de farinha integral (também se pode usar só farinha de trigo);
- 100 gr de farinha de trigo;
- 3/4 colher de chá de sal;
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol;
- 160 ml de água;
- óleo para untar;
- 1 rolo para massa.

PREPARAÇÃO

Peneire a farinha e o sal para dentro de uma grande malga. Junte a água aos poucos e o óleo e amasse até obter uma massa lisa e fofa. A quantidade de

- 2 bunches parsley = 2-3 cups, ultra-finely chopped
- (Option: 1-2 tbsp. spring onions – finely sliced)
- 100-150 ml freshly squeezed lemon juice (2-3 large lemons)
- 1 tbsp. organic lemon peel
- 80-120 ml virgin olive oil
- 1 tbsp. salt
- 1/4 tbsp. freshly ground black pepper
- 1 blender

PREPARATION

Make the sauce from olive oil, lemon juice, lemon peel, black pepper and salt and leave the bulgur wheat to swell in it for 1-2 hours. Blend the cauliflower into small pieces in the blender (don't purée) = cauliflower rice. Mix the cauliflower rice carefully with all the other ingredients. Leave to stand in the fridge for one hour.

Tahini yoghurt sauce

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

INGREDIENTS

- 300 g soya yoghurt
- 4 tbsp. white tahini
- 1 garlic clove, crushed
- 4 tbsp. juice of an organic lemon
- 4-6 tbsp. water or soya milk
- ¼ tsp. salt
- Freshly ground pepper

PREPARATION

Mix all the ingredients together. If the consistency is too thick, add a little soya milk until you have a thick sauce.

ROTI (FLAT BREAD)

[Sugar-free, dairy-free, suitable for vegans]

INGREDIENTS

- 200 g whole grain flour (also works just with plain white flour)
- 100 g plain white flour
- 3/4 tsp. salt
- 2 tbsp. sunflower oil
- About 160 ml water
- Oil for brushing
- 1 rolling pin

PREPARATION

Sieve the flour and salt into a large bowl. Gradually add the water and oil and knead into a workable, soft dough. As soon as it no longer sticks to your

- 2 Bund Petersilie = 2-3 Tassen, ultra fein gebackt
- (Option: 1-2 EL Frühlingszwiebeln – in feine Scheibchen geschnitten)
- 100-150 ml frisch gepresster Zitronensaft (2-3 große Zitronen)
- 1 EL Biozitrone schale
- 80-120 ml natives Olivenöl
- 1 EL Salz
- 1/4 EL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Blender

ZUBEREITUNG

Stelle die Soße aus Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenschale, schwarzer Pfeffer und Salz her und lasse darin den Bulgur 1-2 Std. quellen. Blende Blumenkohl zu kleinen Stücken in Blender (nicht pürieren) = Blumenkohl-Reis. Vermenge den Blumenkohl-Reis vorsichtig mit all den anderen Zutaten. Lasse alles im Kühlschrank 1Std. durchziehen.

Tahini-Joghurt-Sauce

[glutenfrei, frei von Zucker, ohne Laktose und für Veganer]

ZUTATEN

- 300 g Sojajoghurt
- 4 EL weißes Tahini
- 1 Knoblauch, gepresst
- 4 EL Saft einer Biozitrone
- 4-6 EL Wasser oder Sojamilch
- ¼ TL Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

Vermische alle Zutaten. Falls Konsistenz zu dick, gebe etwas Sojamilch hinzu bis eine sämige Soße entsteht.

ROTI (BROTFLADEN)

[frei von Zucker, ohne Laktose, für Veganer geeignet]

ZUTATEN

- 200 g Vollkornmehl (geht auch nur mit Weizenmehl)
- 100 g Weizenmehl
- 3/4 TL Salz
- 2 EL Sonnenblumenöl
- etwa 160 ml Wasser
- Öl zum Bestreichen
- 1 Nudelholz.

ZUBEREITUNG

Mehl und Salz in eine große Schüssel sieben. Wasser und Öl nach und nach binzuzufügen und zu einem geschmeidigen, soften Teig verkneten.

água correta atinge-se quando a massa já não cola às mãos; Amasse sobre uma superfície de trabalho durante 8 minutos, até obter uma massa elástica; Tape com um pano de cozinha e deixe repousar durante 1 h; Amasse novamente, divida em 6 bocados, forme bolas e estenda finamente; Aqueça uma frigideira plana, unte-a com óleo e coza os pães durante 45 segundos de cada lado; Depois, com a ajuda de uma pinça, segure os pães um momento sobre a chama do gás, até se formarem bolhas, mas não demasiado tempo, já que o pão pode ficar duro; Com um pincel, unte os roti com óleo, para ficarem fofos; Sirva quentes.

fingers, the amount of water is correct. Knead for eight minutes on a worktop to make an elastic dough. Cover with a cloth and leave to rest for one hour. Knead again, divide into six pieces, shape into balls and roll out thinly. Heat a flat pan slightly, grease using paper with oil, and bake the bread for 45 seconds on each side. Then briefly hold with tongs directly over a gas flame until bubbles form, but not too long, otherwise they will be too hard. Brush the roti with oil so that they stay soft. Serve hot.

Sobald er nicht mehr an den Händen klebt, stimmt die Menge vom Wasser. Auf Arbeitsfläche zu einem elastischen Teig 8 Minuten durchkneten. Mit Haushaltstuch abdecken und eine Std. ruhen lassen. Nochmals durchkneten, in sechs Stücke teilen und zu einer Kugel formen und dünn ausrollen. Eine flache Pfanne erhitze leicht, mit Papier und mit Öl einstreichen und Fladen jeweils 45 Sekunden von jeder Seite backen. Danach kurz mit einer Zange direkt über die Gasflamme halten bis sich Blasen bilden, aber nicht zu lange, da er sonst zu hart wird. Bestreiche Roti mit einem Pinsel mit Öl, damit er weich bleibt. Heiß servieren.



IOGURTE GELADO DE MORANGO

[Sem glúten, sem açúcar, sem leite, adequado a uma dieta vegana]

FROZEN STRAWBERRY YOGHURT

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

FROZEN ERDBEER-JOGHURT

[glutenfrei, frei von Zucker, ohne Laktose und für Veganer]

Sem máquina de gelados (com a máquina, o gelado fica mais cremoso)

INGREDIENTES

- 500 gr de morangos aromáticos;
- 800 gr de iogurte de soja;
- 200 gr de agave a gosto;
- ½ vagem de baunilha;
- 2 pitadas de sal;
- Sumo e casca de ½ limão biológico (alternativa: laranja);
- 1 colher de chá de psyllium husk = fibra feita a partir da planta plantago;
- 1 varinha mágica.

PREPARAÇÃO

Triture os morangos com a varinha mágica, até obter pequenos pedaços; Misture o iogurte com todos os ingredientes aromáticos e com a fibra de plantago; Incorpore o iogurte na massa dos morangos e coloque tudo numa tigela com tampa; Congele o iogurte durante 4 horas, misturando-o de hora a hora com uma varinha manual; Por fim, coloque o iogurte num liquidificador, para conseguir que os cristais de gelo se tornem mesmo finos; Retire o iogurte gelado do congelador e coloque-o no frigorífico 30 minutos antes de servir.

TOPPING

Folhas de menta.

No ice-cream maker needed (it is a bit creamier with an ice-cream maker)

INGREDIENTS

- 500 g aromatic strawberries
- 800 g soya yoghurt
- 200 g agave, to taste
- ½ organic vanilla pod
- 2 pinches salt
- Juice and peel of ½ organic lemon (variation: orange)
- 1 tsp. psyllium husks
- 1 hand blender

PREPARATION

Chop the strawberries into small pieces with the hand blender. Mix the yoghurt with all the flavouring ingredients and the psyllium husk. Fold the yoghurt into the strawberry mixture and pour into a closeable bowl. Freeze the yoghurt for four hours, stirring at one-hour intervals with a hand whisk. Finally, put the yoghurt in a blender so that the ice crystals are very small. Take the frozen yoghurt out of the fridge 30 minutes before serving and place in the fridge.

TOPPING

Mint leaves.

Ohne Eismaschine (mit der Eismaschine wird er etwas cremiger)

ZUTATEN

- 500 g aromatische Erdbeeren
- 800 g Sojajoghurt
- 200 g Agave je nach Geschmack
- ½ Schote Biovanille
- 2 Prisen Salz
- Saft und Schale ½ Biozitrone (Variation: Orange)
- 1 TL Psyllium Husk = Flohsamenschalenpulver
- 1 Stabmixer

ZUBEREITUNG

Mixe die Erdbeeren zu kleinen Stücken mit einem Stabmixer. Vermische Joghurt mit allen Geschmackszutaten und Flohsamenschalenpulver. Hebe Joghurt unter die Erdbeermasse und fülle alles in eine verschließbare Schüssel. Gefriere den Joghurt vier Std. und rühre den Joghurt in Abständen von eine Std. mit einem Handquirl durch. Am Schluss gebe den Joghurt in einen Blender um die Eiskristalle ganz fein zu bekommen. Nehme den "Frozen" Joghurt 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Eisschrank und stelle ihn in den Kühlschrank.

TOPPING

Minzblätter.

www.allyouneedisveg.de

Born appetite!

PT Quanto precisa o ser humano para ser feliz? Será que mais posses e mais consumo também significam mais felicidade? Esta fórmula está basicamente correta ou errada? As respostas são as mesmas no campo e na cidade? Somos mais felizes com mais idade ou na nossa juventude? Será verdade que ter mais contribui mais para a felicidade do que o desenvolvimento do seu próprio SER? Ou será que aqueles entre nós que têm menos e consomem menos são mais felizes? Somos mais felizes sozinhos ou em comunidade? Estará correta a fórmula TER + AMAR + SER = FELICIDADE? Ou será que encontramos a nossa felicidade noutro lugar completamente diferente, ou seja, individualmente, cada um por si e à sua forma? E, se assim for, o deitar fora, fazer lixo, faz parte da felicidade ou é antes expressão de infelicidade? Atiramos coisas para o lixo porque nos esquecemos que, para sermos felizes, também temos de viver em harmonia com o nosso planeta? Porque deitamos metade dos nossos alimentos fora? Porque produzimos 400 quilos de lixo por habitante/ano? Como queremos viver? A ECO123 colocou estas e outras questões a nove pessoas.

EN How much do human beings need to be happy? Do more property and more consumption automatically mean greater happiness? Is this formula basically right or wrong? Are the answers in a village the same as in a city? Do people tend to be happier in their old age or during their youth? Is it correct that property, in other words HAVING, contributes more to happiness than the development of one's own BEING? Or are the people among us happier who own less and consume less? Are people happier on their own or in a community of people? Is the formula HAVING + LOVING + BEING = HAPPINESS correct? Or do we find our happiness in a different way and elsewhere, namely individually, each one for themselves and in their own way? If that is the case, is throwing things away, the creation of rubbish, part of happiness, or is it rather the expression of one's own unhappiness? Do we chuck something in the rubbish because we have forgotten that a life in harmony with our planet is also part of being happy? Why do we throw half of our foodstuffs out? Why do we in Portugal produce 400 kg of rubbish per person per year? How do we want to live? ECO123 asked nine people this and a number of other questions.

DE Wie viel braucht der Mensch, um glücklich zu sein? Bedeutet mehr Besitz und mehr Konsum automatisch auch gleich mehr Glück? Ist diese Formel im Ansatz richtig oder falsch? Sind die Antworten auf dem Dorf die Gleichen wie in der Stadt? Ist man im Alter glücklicher oder eher in seiner Jugend? Stimmt es, dass Besitz, also HABEN, mehr zum Glücklich-Sein beiträgt als die Entwicklung des eigenen SEINs? Oder sind diejenigen unter uns glücklicher, die weniger besitzen und weniger konsumieren? Ist man als Single glücklicher oder in der Gemeinschaft von Menschen? Ist die Formel HABEN + LIEBEN + SEIN = GLÜCK richtig? Oder finden wir unser Glück ganz (wo)anders, nämlich individuell, jeder für sich selbst und auf seine eigene Art? Falls dem so ist, gehört das Wegwerfen, das Müll machen, zum Glück dazu oder ist es eher ein Ausdruck eigenen Un-glücks? Schmeißen wir eine Sache in den Müll, weil wir vergessen haben, dass zum Glücklich-Sein auch ein Leben in Harmonie mit unserem Planeten gehört? Warum werfen wir die Hälfte unserer Nahrung in den Müll? Warum produzieren wir in Portugal 400 kg pro Einwohner und pro Jahr? Wie wollen wir leben? ECO123 hat neun Menschen diese und einige andere Fragen gestellt.

PORTUGAL

Uwe Heitkamp

traduções: Rudolfo Martins & Bill Reed

A natureza desconhece o que é o lixo

There's no such thing as rubbish in nature

Die Natur kennt keinen Müll.

Eu, tu, ele, ela, nós, vós, eles. Neste preciso momento, todos estão a deitar algo fora. É fácil de dizer, não é? Deita ao lixo. Deita algo fora. Longe da vista, longe do coração. Quem vier a seguir que se amanhe. Ou talvez não? Estou na minha cozinha a arrumar as garrafas vazias do último mês. Oito garrafas de vinho e uma garrafa vazia de azeite. Este é o meu dia de ir até ao vidro e arrumar a minha casa: casa de banho, quarto, sala, cozinha e escritório. Para o papel, encontrei uma solução minha, bastante prática, sobre a qual irei falar mais tarde. Somente a quantidade de plástico das embalagens é que me deixa sempre ficar com problemas de consciência. O que posso fazer, que soluções haverá para poder abdicar de todas estas embalagens de plástico? Mudar de hábitos nas compras? Não posso deixar as embalagens de líquidos como o leite, mesmo do leite de soja ou de avelã, na caixa do supermercado. Abdicar deles? Já risquei o iogurte, juntamente com o seu lixo desprezível, da lista de compras, mas não da minha alimentação, já que agora o produzo eu próprio, uma vez por semana.

I you he she it, we you they. We are all throwing something away at this moment. It's easy to say, isn't it? Into the rubbish. Something away. Out of sight, out of mind. After me, the flood. Or maybe not? I'm standing in my kitchen collecting up the bottles from the past month. Eight empty wine bottles, and an empty bottle of olive oil. It's the day I go to the glass container and clean up my apartment: bathroom, bedroom, living room, kitchen and study. I have also found a very practical solution for my used paper, which I will tell you about later. It's only all the plastic packaging that gives me a bad conscience every time. What could I do, what solution could there be to do without all this plastic packaging? Shop differently? I can't just unpack the packets of liquids like milk, including oat or soya milk, and leave it at the check-out in the organic produce shop. Go without? I've already removed yoghurt and its waste packaging from my shopping list, but not from my menu, because I now make yoghurt myself, once a week.

Ich du er sie es, wir ihr sie. Wir alle schmeißen in diesem Augenblick etwas weg. Einfach gesagt, nicht? In den Müll. Etwas weg. Aus den Augen, aus dem Sinn. Nach mir die Sintflut. Oder doch nicht? Ich stehe in meiner Küche und räume die Flaschen des letzten Monats zusammen. Acht leere Weinflaschen, eine leere Flasche Olivenöl. Es ist der Tag, an dem ich mich zum Glascontainer bewege und auch sonst meine Wohnung aufräume: Badezimmer, Schlafzimmer, Wohnzimmer, Küche und Arbeitszimmer. Für mein Altpapier habe ich eine ganz eigene praktische Lösung gefunden, von der ich später noch berichten werde. Nur das ganze Plastik der Verpackungen macht mir jedes Mal wieder ein schlechtes Gewissen. Was könnte ich anstellen, welche Lösung gäbe es, auf diesen ganzen Verpackungsmüll aus Plastik zu verzichten? Anders einkaufen? Die Verpackung von Flüssigkeiten wie Milch, Hafer- oder Sojamilch inklusive, kann ich nicht an der Kasse des Bioladens einfach wieder auspacken und zurücklassen. Darauf verzichten? Den Joghurt und seinen Verpackungsschrott habe ich bereits vom Einkaufszettel gestrichen, nicht jedoch vom Speiseplan, denn Joghurt mache ich jetzt selbst, einmal in der Woche.



Mesmo sendo só um pequeno passo, é um passo em frente, um primeiro passo para um futuro mais sustentável. E é com um primeiro passo que começa toda a viagem para um mundo novo que cada um de nós pode escolher para si, e, depois, pode também voltar atrás para novamente escolher um novo caminho...

A embalagem do gel de banho e do shampoo também acabam no contentor para o plástico, da mesma forma que a lâmpada avariada vai parar ao lixo para resíduos perigosos. E agora? O que acontece com isto? Longe da vista, longe do coração?

Levo o chamado lixo orgânico no balde até ao monte do composto. Faço-o quase todos os dias. Chamo-lhe a excursão ao meu jardim. Mas quem é que pode ter o seu próprio jardim na cidade, onde cada metro quadrado é alvo de especulação imobiliária?

O designer Marco Balsinha apresenta-me em Lisboa uma ideia para o tratamento do lixo orgânico. Encontrámo-nos num café em Entrecampos. Ele faz uma demonstração e explica o funcionamento do seu compostador Uroboro*, composto por quatro ou cinco peças em barro que encaixam umas nas outras, e que transformam resíduos orgânicos de cozinha em terra. É possível observar como as minhocas aproveitam as cascas de batata e de cenoura para as transformar em húmus...

Talvez este desafio seja muito exigente, mas, na nossa vida, queremos orientar-nos por metas altas, porque a realidade do desperdício não pode ser a verdade última. Por isso, a questão que se coloca é: haverá uma solução consensual para reduzirmos o volume do lixo produzido com a nossa atividade na Terra, de tal forma que, num futuro próximo, cheguemos ao ponto de LIXO-ZERO?

O suposto especialista em resíduos, Miguel Ferreira, de Faro, está céptico quanto a isso,

One step forwards, even if it's just a small step, is after all the first step towards a somewhat more sustainable future. And every journey to a new world begins with the first step; it's a journey that each individual can decide on for themselves, and you can go back again too, to look for new paths once again ...

The shower gel and shampoo containers also end up in the plastic waste bin, just as the broken light bulb goes in the bin for special waste. And then? What happens to it next? Out of sight, out of mind?

I take the organic waste in a bucket to the compost heap, I do so almost every day. I call it a trip into my garden. But who can afford their own garden in a city, where every square metre is the subject of speculation?

The designer Marco Balsinha showed me an idea for disposing of organic waste in Lisbon. We meet at a café in Entrecampos. He demonstrates and explains to me how his Uroboro* composter works; it comprises four to five clay bowls, which are placed inside and on top of each other, and it turns any organic matter like kitchen waste into soil. In the process, you can watch how earthworms make good use of the potato and carrot peelings and turn it into humus...

It's possibly asking a lot, but we want to be guided during our lives by something higher, because the reality of throwing things away cannot be the be-all and end-all. And so the question is this: is there a solution that we can all agree to about how we can reduce the volume of rubbish from our activities on earth to such an extent that we reach the stage of ZERO RUBBISH in the foreseeable future?

The so-called waste expert Miguel Ferreira from Faro is sceptical in this regard, because rubbish is still part of the system these days, and part of his business. The company he represents earns its money from waste. It collects and sells waste paper, glass and plastic and employs 212 workers to do so, who mainly deposit, bury and seal up the rubbish from one industry, which runs its business in a linear fashion. Tourism in the Algarve is the biggest producer of rubbish in Portugal, says Miguel Ferreira. From a statistical point of view, each Algarvio is responsible for twice as much rubbish as the

Einen Schritt vorwärts tun, wenn auch nur einen kleinen Schritt, ist es doch ein erster Schritt in eine etwas nachhaltigere Zukunft. Und mit einem ersten Schritt beginnt jede Reise in eine neue Welt, die jeder selbst für sich bestimmt und auch wieder zurückgehen kann, um wiederum nach neuen Wegen zu suchen...

Die Verpackung des Duschgels und des Haarschampoos wandert genauso in den Plastik-Abfalleimer wie die kaputte Glühbirne in den Sondermüll-Abfalleimer. Und dann? Was passiert dann damit? Aus den Augen, aus dem Sinn?

Ich nehme den sogenannten organischen Müll im Eimer und trage ihn zum Komposthaufen, fast jeden Tag mache ich das. Ich nenne es einen Ausflug in meinen Garten. Wer jedoch kann sich einen eigenen Garten in der Stadt leisten, in der jeder Meter Fläche Spekulationsobjekt ist?

Der Designer Marco Balsinha präsentiert mir in Lissabon eine Idee von organischer Müllbeseitigung. Wir treffen uns in einem Café in Entrecampos. Er demonstriert und erklärt mir die Funktionsweise seines Dekompostierers Uroboro*, der aus vier bis fünf Tonschalen existiert, die ineinander und aufeinander gesteckt, jedwede organische Materie wie Küchenabfälle in Erde umwandelt. Man kann dabei zuschauen, wie Regenwürmer die Kartoffel- und Karottenschalen verwerten und in Humus umwandeln...

Der Anspruch ist möglicherweise hoch, aber wir wollen uns zu Lebzeiten an Höherem orientieren, denn die Realität des Wegwerfens kann nicht das Non-Plus-Ultra sein. Die Frage lautet deshalb: Gibt es eine einvernehmliche Lösung aller miteinander, wie wir das Müllvolumen unserer Aktivitäten auf Erden in dem Maße reduzieren können, dass wir in absehbarer Zeit bei NULL-MÜLL ankommen?

já que, hoje em dia, o lixo ainda pertence ao sistema, e ao seu negócio. A empresa que o mesmo representa ganha dinheiro com isso. Compra e vende papel, vidro e plástico, e emprega 212 trabalhadores que, no entanto, tratam principalmente do lixo de um negócio linear, enterrando-o debaixo da terra, em depósitos selados. O turismo do Algarve é o maior produtor de lixo em Portugal, diz Miguel Ferreira. Estatisticamente, cada algarvio produz o dobro da quantidade de lixo, quando comparado com a restante população do país. Mais do que 1.000 quilogramas de lixo indiferenciado por pessoa e por ano são gerados no Algarve, e tem que ser enterrado nos dois aterros sanitários em Cortelha (Loulé) e Porto de Lagos (Portimão). Leia a entrevista com Miguel Ferreira nas páginas 23 a 29.

Será que uma gestão linear significa entrar num voo *low-cost* e encher a atmosfera de CO₂, entrar num carro alugado e queimar gasolina e gásóleo, entrar num hotel e gastar em média 220 litros de água preciosa por hóspede diariamente, alimentar-se inconscientemente e despachar o lixo – no sistema turístico – em que o Sol, a areia e o mar, misturados com um pouco de álcool, obscurecem completamente a consciência das atitudes sustentáveis?

E qual é que seria a alternativa para esta forma de turismo? Ficar em casa e viajar menos, consumir menos, gastar menos água e deixar menos lixo? Como é que isso pode funcionar? E o que fazer com todos os empregados de mesa e de limpezas dos restaurantes e hotéis? Um caminhante que se perde pelo caminho volta atrás, ao ponto onde seguiu erradamente. O que significaria isso para a nossa economia, e que significado teria esta decisão? Voltar atrás, até ao cruzamento onde nos perdemos?

C2C (Cradle to Cradle)

A economia e as atitudes circulares são as palavras passe para um futuro com uma economia mais sustentável que começa em cada um de nós: por um lado, com a redução da exploração e do gasto desenfreado e orientado no crescimento dos recursos naturais; e por outro, com a reutilização e revalorização, assim

remaining population. More than 1,000 kilos of unsorted rubbish accumulate per person per year in the Algarve; it is then *buried* at the two landfill sites in Cortelha (Loulé) and Porto de Lagos (Portimão). You can read the interview with Miguel Ferreira on pages 23 to 29.

A linear economy, it's called: boarding a low-cost airline and filling the atmosphere with CO₂, getting into a hire car and burning petrol and diesel, checking into your hotel and wasting an average of 220 litres of precious water per holiday-maker per day, consuming food thoughtlessly and disposing of rubbish – in a system of tourism, where sun, sand and sea plus a little alcohol completely blot out any awareness of behaving in a sustainable manner.

And what would the alternative be to this kind of tourism? Staying at home, travelling less, consuming less, using less water, leaving less rubbish behind? How would that work? And what do we do with the unemployed waiting staff and room attendants from the restaurant and hotel industry? Hikers who get lost on a walk go back to the place where they went wrong. What would that mean for our economy and what would the significance of such a decision be? Returning to the crossroads where we went wrong?

C2C (Cradle to Cradle)

A cyclical economy and cyclical action are the passwords to a more sustainable type of economy in the future, which starts with each and every individual: on the one hand reducing the growth-oriented and unrestricted extraction and consumption of resources; on the other hand, the reuse, recycling and repair of products, especially of electrical and electronic devices and the consistent recycling of products.

Linked to these maxims is another way of thinking, about time. Because time *isn't* money. People who travel should include their travelling time as holiday time. The solution? Avoid

Der sogenannte Müllexperte Miguel Ferreira aus Faro ist da skeptisch, denn Müll gehört in diesen Tagen noch zum System und zu seinem Geschäft. Die Firma, die er repräsentiert, verdient damit ihr Geld. Sie sammelt und verkauft Altpapier, Glas und Plastik und beschäftigt damit 212 Mitarbeiter, die jedoch hauptsächlich den Müll einer Branche, die linear wirtschaftet, unter die Erde bringt, deponiert und versiegelt. "Der Tourismus der Algarve ist der größte Müllproduzent Portugals", sagt Miguel Ferreira. Statistisch gesehen käme auf jeden Algarvio die doppelte Menge an Müll, verglichen mit der Restbevölkerung des Landes. Mehr als 1.000 Kilogramm unsortierter Müll fallen pro Jahr und Mensch an der Algarve an, die in den beiden Deponien in Cortelha (Loulé) und Porto de Lagos (Portimão) *beerdigt* werden. Lesen Sie das Interview mit Miguel Ferreira auf den Seiten 23 bis 29.

Linear wirtschaften, heißt das, in einen Billigflieger steigen und die Atmosphäre mit CO₂ vermüllen, in den Leihwagen steigen und Benzin und Diesel verbrennen, im Hotel einchecken und durchschnittlich 220 Liter kostbares Wasser pro Tag und Urlauber vergeuden, Nahrung konsumieren ohne Sinn und Verstand und Müll entsorgen – in einem System von Tourismus – in dem Sonne, Sand und Meer plus ein wenig Alkohol das Bewusstsein für nachhaltiges Handeln komplett vernebeln?

Und was wäre die Alternative zu einem solchen Tourismus? Zuhause bleiben, weniger reisen, weniger konsumieren, weniger Wasser verbrauchen, weniger Müll hinterlassen? Wie sollte das funktionieren? Und was machen wir dann mit den arbeitslosen Kellnern und Zimmermädchen der Restaurants- und Hotelbranche? Ein Wanderer, der sich auf seinem Weg verirrt hat, geht zurück bis zu der Stelle, von wo er aus den falschen Weg gewählt hat. Was hieße das für unsere Wirtschaft und welche Bedeutung hätte eine solche Entscheidung? Zurückgehen bis an die Kreuzung, an der wir uns verlaufen haben?

C2C (Cradle to Cradle)

Zyklisches Wirtschaften und Handeln sind die Passworte einer künftigen nachhaltigeren Wirtschaftsweise, die bei jedem einzelnen beginnt: den wachstumsorientierten und uneingeschränkten Abbau und das Verbrauchen



como reparação de produtos, especialmente de aparelhos elétricos e eletrônicos, e a plena reciclagem dos mesmos.

Esse tipo de máximas obriga a um pensamento diferente em relação ao tempo. Porque o tempo não é dinheiro. Quem viaja, deveria incluir o tempo da deslocação no tempo de férias. A solução? Evitar voos de longo curso. Em vez de viajar de avião, poder-se-ia ponderar uma viagem de comboio nas férias. O que irá levar mais tempo, mas também poupa até 80% dos recursos e emissões. As viagens com transportes públicos ou com o carro elétrico, a bicicleta elétrica ou uma caminhada, para além de pouparem recursos, são atividades saudáveis. Na alimentação, ter em atenção que todos os ingredientes da refeição sejam da região e produzidos de forma amiga do ambiente, e tendo em conta a manutenção do peso e medida certos.

Porque só quem toma o seu tempo e mantém o peso e a medida – porque tudo precisa do seu tempo – na sua viagem em família ou sozinho, quem abranda o seu ritmo e pondera cuidadosamente as suas decisões, aproveita melhor a vida. Talvez também se encontre aqui a porta de entrada para a felicidade. Com a pergunta, *Como queremos viver?*, a ECO123 desafia todos aqueles que se sentem tocados a parar por um momento e a pensar em como poderemos agir para concretizar o desafio: LIXO-ZERO. Porque a Natureza, ela própria, desconhece o que é o lixo. Tudo é reutilizado e transformado. Será que não somos capazes?

O que é que isso significaria na prática? Cá vai um exemplo: triture o papel, papel de jornal, toalhetes, papel de escritório – não use papel plastificado. Amoleça esse papel triturado num bidon com água. Depois de uma semana ficará com uma consistência paposa. Depois, forme pequenas porções ou blocos de papel machê, pressionando. No verão, coloque estes blocos ao Sol, até secarem. No inverno seguinte, podem ser queimados na lareira para aquecer a casa. Reciclar papel? Veja como neste pequeno filme em: <https://youtube/QImZWrBzri4...>

*www.marcobalsinha.com

long-haul flights. Instead of going on holiday by plane, consider a rail journey. This may take a bit longer, but it saves up to 80% of the resources and emissions involved. A journey by public transport, by electric car or bicycle, or a hike, are good for one's health, as well as for saving resources. As far as eating is concerned, ensure that all the ingredients in a meal are produced regionally and in an environmentally friendly manner, and are consumed in moderation.

Because only people who take sufficient time and act in moderation – because everything needs time – for an environmentally friendly trip with their family or alone, people who slow down and carefully consider their decisions, get more out of life. Perhaps it is right here that the path to happiness begins. With the question, *How do we want to live*, ECO123 is asking everyone who feels affected by this to pause for a moment and think about ways in which we could really implement the demand for ZERO WASTE. Because there is no such thing as rubbish in nature. Everything is recycled and transformed. Couldn't we manage the same?

What would this mean in practice? One example: shred waste paper, newspaper, household paper, paper from the office – no plasticised paper. Soak the shredded paper in a bin with water and, after a week, it will have the consistency of porridge. Then small portions of the paper porridge are pressed into briquettes. Lay these in the summer sunshine and they dry to form briquettes that can be burned in your stove during the coming winter to heat your home. Paper recycling? You can see this in a short film at <https://youtube/QImZWrBzri4...>

*www.marcobalsinha.com

CO₂ EMISSÕES/EMISSION
Na produção deste editorial não houve emissão de CO₂.
There was no emission of CO₂ in the production of this Editorial.
Null CO₂ Emission während der Recherche in diesem Editorial.

von Ressourcen reduzieren einerseits; die Wiederverwendung- und Verwertung sowie Reparatur von Produkten andererseits, insbesondere die von elektrischen und elektronischen Geräten und das konsequente Recyceln von Produkten.

In Verbindung mit diesen Maximen gehört eine andere Denkweise in Bezug auf die Zeit. Denn Zeit ist *kein* Geld. Wer reist, sollte die Reisezeit als Urlaubszeit inkludieren. Die Lösung? Langstreckenflüge vermeiden. Statt mit dem Flugzeug in den Urlaub zu fliegen eine Reise mit dem Zug erwägen. Diese dauert zwar etwas länger aber sie spart bis zu 80% Ressourcen und Emissionen. Eine Fahrt mit dem öffentlichen Verkehrsmittel oder mit dem Elektroauto, E-Fahrrad oder eine Wanderung fördern neben Ressourceneinsparung die eigene Gesundheit. Bei der Ernährung grundsätzlich darauf achten, dass alle Zutaten zu einer Mahlzeit regional und umweltgerecht hergestellt wurden und Maß halten.

Denn nur wer sich genügend Zeit nimmt und Maß hält – denn alles braucht seine Zeit – für die umweltschonende Reise mit der Familie oder allein, wer sich entschleunigt und seine Entscheidung sorgfältig abwägt, hat mehr vom Leben. Vielleicht beginnt genau hier der Einstieg in das Glück. Mit der Frage, *Wie wollen wir leben*, fragen wir alle, die sich angesprochen fühlen, einmal einen Moment lang inne zuhalten und darüber nachzudenken, wie wir es schaffen könnten, den Anspruch von NULL MÜLL in die Tat umzusetzen. Denn die Natur selbst kennt keinen Müll. Alles wird wiederverwertet und transformiert. Sollte uns das nicht auch gelingen?

Was heißt das in der Praxis? Ich beginne meinen Papiermüll zu schreddern: Zeitungspapier, Haushaltspapier, Papier aus dem Büro – kein plastifiziertes Papier. Das so geschredderte Papier weiche ich in einer Tonne mit Wasser ein und nach einer Woche hat es die Konsistenz von Brei. Danach werden kleine Portionen von Papierbrei zu Briquets gepresst. Diese lege ich in die Sommersonne und so trocknen sie zu Briquets, die ich im kommenden Winter in meinem Ofen verfeuern werde, um das Haus zu heizen. Papierrecycling? Das sehen in einem kleinen Film auf <https://youtube/QImZWrBzri4...>

*www.marcobalsinha.com



FARO
Uwe Heitkamp

traduções: *Rudolfo Martins & Bill Reed* | fotografias: *Uwe Heitkamp*

ZERO DESPERDÍCIO? ZERO WASTE? NULL MÜLL?

PT Próximo do Estádio do Algarve, na cidade de Faro, situa-se a sede da ALGAR, empresa regional da multinacional EGF, filha da Mota-Engil S.A., responsável pelo tratamento e valorização de resíduos sólidos do Algarve. Para conhecermos melhor o conceito da empresa e do seu diretor-geral, fomos entrevistar Miguel Ferreira.

EN Close to the Algarve Stadium in the city of Faro stands the head office of ALGAR, the regional company of the multinational EGF, a subsidiary of Mota-Engil S.A., which is responsible for the treatment and recycling of solid waste in the Algarve. To find out more about the company's ideas and those of its director-general, we went to interview Miguel Ferreira.

DE In der Nähe des Fußballstadiums der Algarve in Faro befindet sich die Zentrale von ALGAR, dem regionalen Müllverwertungsunternehmen der EGF, Tochter des Multis Mota-Engil AG, zuständig für die Verarbeitung und Verwertung fester Abfälle der Algarve. Über das Konzept dieses Unternehmens sprach ECO123 mit Geschäftsführer Miguel Ferreira.

Conte-nos uma história da sua infância.

Nasci e vivi numa quinta na Maia, uma zona perto do Porto. Tínhamos um monte de estrume com o qual se fertilizavam os terrenos. Não usávamos muitas embalagens, bebíamos água do poço. Estamos a falar de há 40 anos atrás. O meu avô fazia o seu próprio vinho e engarrafava-o. As garrafas e garrafões eram reciclados e tornavam-se a encher. Não existia o desperdício que vemos hoje em dia. Se comprasse uns sapatos numa caixa, a caixa servia para colocar algo lá dentro. A sociedade de desperdício que vivemos hoje em dia, do descartável, não existia. Os carros duravam 20 anos; hoje as pessoas têm um carro com três anos e já é velho, querem mudar. E os produtos são feitos para isso. Os sapatos eram feitos para serem resistentes e levavam-se ao sapateiro para arranjar. Antes da reciclagem fazia-se a reutilização. Assim foi na minha infância. As minhas memórias estão ligadas à terra. O meu avô levava-me para os terrenos – tinha uma pequena propriedade agrícola na zona da Maia – que é uma zona de minifúndio – e dizia-me: “Vá, mete a mão na terra, sente a sua humidade... Isto é teu! Conseguí-lo custou muito aos teus antepassados, nunca a vendas, pode garantir a tua subsistência em qualquer altura da tua vida.” O meu avô já morreu e deixou-me um lote de propriedades e eu dedico-me a plantar fruteiras em todas elas.

E animais, também tinham, na altura?

Sim, vacas, para a produção de leite, e bezerros. O bezerro engordava-se um pouco para venda. O boi – geralmente capado – também fazia as lides do campo. As galinhas complementavam, com os ovos, e tínhamos também coelhos. Nos meus pomares tentei no início colocar cabras, para fazer a limpeza, só que elas comem também o tronco das árvores e eu tinha que andar a protegê-las. Substituí-as por galinhas.

Pode imaginar hoje em dia uma vida sem lixo?

Na sociedade atual não. Quem estiver inserido numa vida de cidade não o conseguirá. No campo, é possível, mas terá que ter um estilo de vida com grande espírito de iniciativa para o conseguir. Porque a sociedade não orienta para tal.

Mas a ALGAR e a EGF vivem bem com este lixo ou não?

Nenhuma zona do país vive bem com o lixo. Como é que a Europa trata o lixo? Nós temos uma pequena percentagem de 10% do lixo que reciclamos e vendemos. Sempre que um cidadão compra uma garrafa de água, paga um ecovalor, depois a ALGAR recolhe as embalagens e a sociedade *Ponto Verde* compra-as com esse *Ecovalor*. E é assim que a reciclagem funciona. Mas 90% do resto são colocadas indevidamente nos indiferenciados. E, depois, como no país ainda não há um despertar real para a reciclagem, temos unidades que fazem um tratamento mecânico e tentam separar as embalagens do resíduo comum.

Can you tell us a story from your childhood?

I was born and lived on a farm in Maia, an area close to Porto. We had a manure heap that we used to fertilise the land. We didn't use a lot of packaging, we drank water from the well. We're talking about 40 years ago. My grandfather made his own wine and bottled it. The bottles and flagons were recycled and refilled. There wasn't the same amount of waste that we see nowadays. If you bought some shoes in a box, the box was used to keep something in. The wasteful society that we see today, the throw-away society, didn't exist. Cars lasted 20 years; nowadays people have a car for three years and it's old, they want to change it. And products are made for this. Shoes used to be made to be tough and they were taken to the cobbler to be mended. Before recycling, there was re-use. That's what it was like in my childhood. My memories are linked to the land. My grandfather used to take me out into the fields – he had a small agricultural property in the Maia area – which is an area of smallholdings – and he would say to me: “Go on, put your hand in the soil, feel its moisture... This is yours! Getting hold of it was very difficult for your ancestors, never sell it, it can provide you with subsistence at any time during your life.” My grandfather is no longer alive and he left me a group of properties and I devote myself to planting fruit trees in all of them.

And animals, did you have some at that time?

Yes, cows, for producing milk and calves. The calves were fattened a bit for sale. The ox – generally castrated – also worked in the field. The hens completed the list, with their eggs, and we also had rabbits. In my orchards, I tried to have goats to start with, to clear the land, but they also eat the trunk of the trees and I had to protect them. I replaced them with hens.

Can you imagine a life without rubbish nowadays?

In present-day society, no. People who are part of city life cannot manage it. In the countryside, it's possible, but you would have to have a lifestyle with a spirit full of initiative to succeed. Because society doesn't guide people towards that.

But ALGAR and EGF do very well with this rubbish, don't they?

No part of the country does well with rubbish. How does Europe deal with rubbish? We have a small percentage, about ten percent, of the rubbish that we recycle and sell. Whenever someone buys a bottle of water, they pay an eco-charge; then ALGAR collects the packaging and the company *Ponto Verde* buys it with this eco-charge. That is how recycling works. But 90% of the rest is wrongly placed in the undifferentiated waste. And then, as the country hasn't really woken up to recycling yet, we have units that do mechanical handling and try to separate the packaging from the normal waste.

Erzählen Sie uns mal eine Geschichte aus Ihrer Kindheit.

Ich bin auf einem Bauernhof in Maia, in der Nähe von Porto, geboren und aufgewachsen. Wir hatten einen Misthaufen, den wir zur Düngung der Böden genutzt haben. Es gab nur wenig Verpackungen und wir haben das Wasser aus dem Brunnen getrunken. Das war vor 40 Jahren. Mein Grossvater hat seinen eigenen Wein gemacht und in Flaschen abgefüllt. Die Flaschen und Korbflaschen wurden recycelt und wieder gefüllt. Die Verschwendung, die wir heute kennen, hat es nicht gegeben. Wenn man ein paar Schuhe in einer Schuhschachtel gekauft hat, wurde die Schachtel anschließend für etwas anderes verwendet. Die Wegwerfgesellschaft, in der wir heute leben, hat es nicht gegeben. Ein Auto hatte man 20 Jahre und heute wird nach drei Jahren schon ein neues gekauft. Die Produkte werden dementsprechend kurzlebig hergestellt. Früher waren die Schuhe strapazierfähig und wurden, wenn nötig zur Reparatur zum Schuster gebracht. Vor dem Recycling war die Wiederverwendung. So war das in meiner Kindheit. Meine Erinnerungen sind erdverbunden. Mein Grossvater hat mich mit auf die Felder genommen – er hatte ein kleines landwirtschaftliches Anwesen in der Gegend von Maia – einer Gegend landwirtschaftlicher Kleinbetriebe – und hatte zu mir gesagt: “Los, steck deine Hand in die Erde, fühl ihre Feuchtigkeit...Es gehört dir! Dies zu erreichen hat deinen Vorfahren viel abverlangt. Verkaufes nie, denn es kann zu jeder Zeit deinen Lebensunterhalt sicherstellen.” Mein Grossvater ist schon gestorben und hat mir einige Grundstücke hinterlassen, die ich alle mit Fruchtbäumen bepflanzt habe.

Hatten Sie damals auch Tiere?

Ja, Rinder, zur Produktion von Milch und Kälbern. Die Kälber wurden zum Verkauf etwas gemästet. Der Ochse verrichtete auch die Arbeiten auf dem Feld. Die Hühner haben uns mit Eiern versorgt und wir hatten auch Kaninchen. In meinen Obstgärten habe ich am Anfang versucht Ziegen zu halten, die das Unkraut fressen sollten, sie knabberten jedoch auch die Baumstämme an, weshalb ich sie dann gegen Hühner ausgetauscht habe.

Können Sie sich heutzutage ein Leben ohne Müll vorstellen?

Nicht in unserer gegenwärtigen Gesellschaft. Einem Stadtbewohner wird das nicht möglich sein. Auf dem Land besteht die Möglichkeit, unter der Voraussetzung des dazu notwendigen Lebensstils und Bewusstseins. Unsere Gesellschaft ist nicht darauf ausgerichtet.

ALGAR und EGF leben doch gut von dem Müll, oder nicht?

Keine Gegend im Land lebt gut mit Müll. Wie geht Europa mit dem Müll um? Wir recyceln und verkaufen gerade mal zehn Prozent. Immer wenn ein Bürger eine Flasche Wasser kauft, bezahlt er eine Ökogeühr, danach sammelt

Aquilo que recuperamos já vem muito conspurcado, já vem sujo. E quando vamos reciclar, temos uma reciclagem de pouca qualidade porque há que gastar energia e recursos a lavar o que está sujo porque não foi colocado no *Ecoponto*.

O aterro é na sociedade moderna praticamente indispensável. O uso de uma fralda descartável impede a sua reciclagem. Mesmo a Comunidade Europeia, nas metas que tem para 2030, admite que dez por cento irão sempre ter ao aterro. Cerca de 30% terá como o valia só a recuperação energética numa incineradora.

É um ponto linear que, no futuro, iremos ter lixo. Onde nos leva esta ideia? Como queremos viver através desta filosofia?

É uma filosofia extrativa de recursos na qual a economia assenta. Ao usarmos maioritariamente veículos que se movem a produtos petrolíferos, estamos a alimentar uma filosofia insustentável. Gastamos mais recursos do que os que conseguimos extrair de forma a que não danifiquemos o meio ambiente. Na Europa já não extraímos muito, vamos extrair recursos para África.

What we manage to recover is in a very bad state, very dirty. And when we recycle it, the recycling is of poor quality because we have to use energy and resources to wash what is dirty because it wasn't placed in the *ecoponto* recycling bins.

In modern society, the landfill site is almost indispensable. The use of a disposable nappy means it cannot be recycled. Even the European Community, in its goals for 2030, admits that ten percent will always go to landfill. The only value of around 30% will be the energy recovered in an incinerator.

From a linear point of view, in the future, we will always have rubbish. Where does this idea lead us? How do we want to live according to this philosophy?

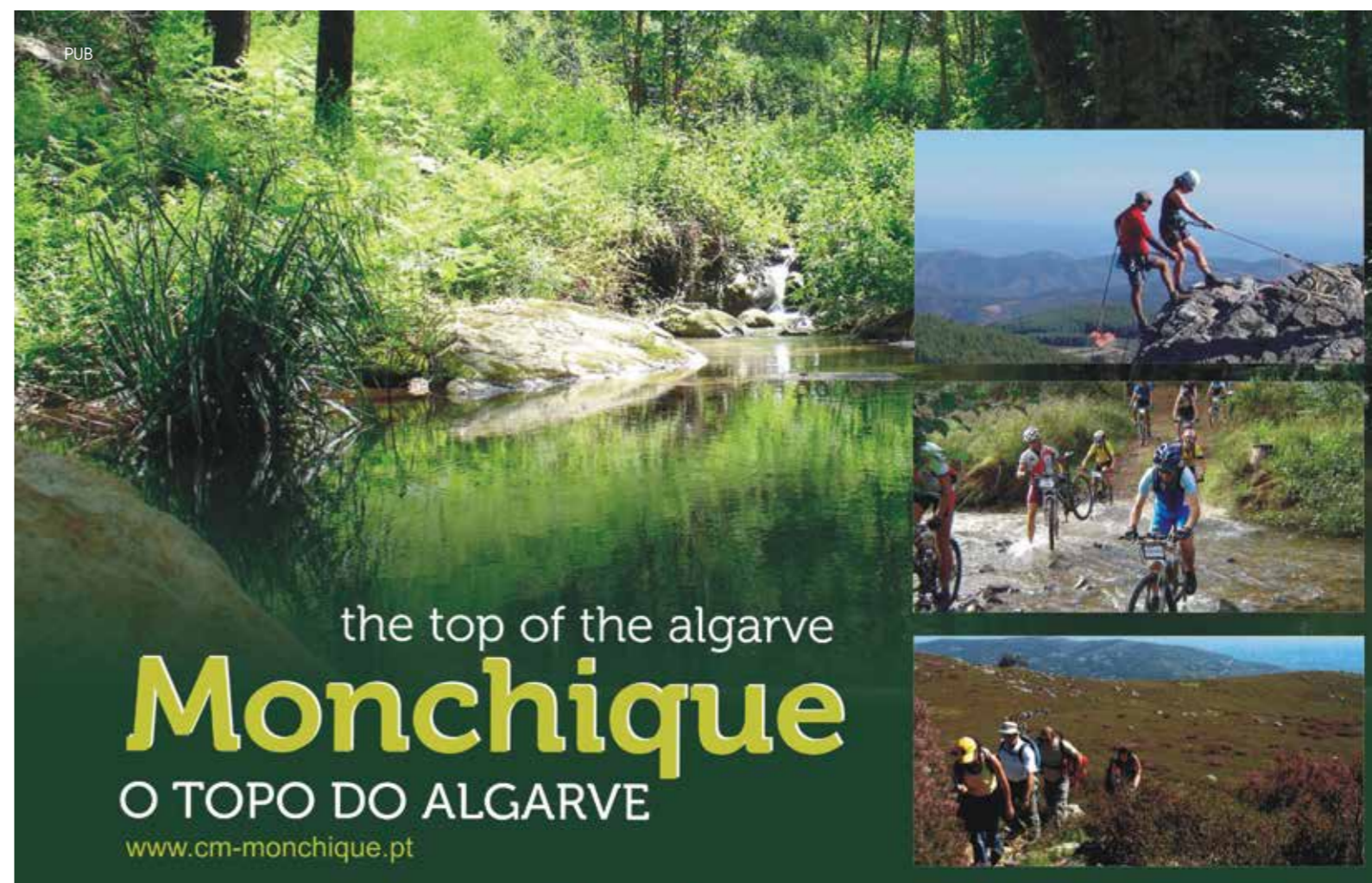
It is a philosophy of extracting the resources on which our economy is based. By using mostly vehicles powered by oil-based products, we are feeding an unsustainable philosophy. We use more resources than those that we can extract without harming the environment. In Europe, we no longer extract much, we go to Africa to extract resources.

ALGAR die Verpackung ein, die dann von der Gesellschaft *Ponto Verde* mit dieser Ökogeühr aufgekauft wird. So funktioniert das Recycling. 90% des Restes werden jedoch unsachgemäß entsorgt. Da es im Land noch kein wirkliches Bewusstsein fürs Recycling gibt, haben wir Betriebe, die auf mechanischem Weg versuchen, die Verpackungen vom Restmüll zu trennen. Das, was wir zurückgewinnen können, ist schon sehr verschmutzt. Wenn wir dann recyceln, ist dies von nur geringer Qualität, da wir Energie und Ressourcen zur Reinigung des Verschmutzten verbrauchen, weil es nicht in den entsprechenden Containern entsorgt worden ist.

Die Mülldeponie ist in der modernen Gesellschaft praktisch unverzichtbar. Der Gebrauch einer Wegwerfwindel steht in direktem Widerspruch zum Recycling. Selbst die Europäische Union räumt bei ihren Zielen für 2030 ein, dass 10% immer auf der Mülldeponie landen. Ungefähr 30% werden beispielsweise an Energie in Verbrennungsanlagen zurückgewonnen.

Es steht also außer Frage, dass wir in Zukunft Müll haben werden. Wohin wird uns das führen? Wie wollen wir mit dieser Philosophie leben?

Unsere Wirtschaft ist noch immer in der Philosophie einer Plünderung der Ressourcen



the top of the algarve
Monchique
O TOPO DO ALGARVE
www.cm-monchique.pt



E quando os aterros estiverem cheios, vamos construir novos?

Dispomos de dois aterros, um a Barlavento, em Portimão; e outro em Loulé, na zona da Cortelha, quase junto ao Alentejo. A pressão sobre o resíduo hoje situa-se mais sobre a matéria-prima. O problema principal acaba por ser as matérias-primas. A Europa, segundo a legislação, para se tornar menos dependente de outros países onde se faz a extração das matérias-primas, está a tentar que estas sejam recicladas ao limite. Os aterros atuais foram construídos com várias células. A filosofia da ALGAR vai ao encontro da construção de uma célula que dá, normalmente, para dez anos. Uma vez esgotada essa, fará uma segunda, com duração por igual período de tempo. No aterro do Sotavento, por exemplo, existiam quatro células. As duas primeiras estão quase cheias, iremos para a terceira e depois para a quarta. As células cada vez duram mais. No atual esquema de funcionamento durariam 20 anos, mas a partir de 2020 há que reduzir o que segue para o aterro. Vou fazer com que ele dure cinco ou seis vezes mais.

O Algarve tem 440.000 habitantes. Que quantidade de lixo entra na ALGAR, por exemplo, durante um mês como fevereiro, em comparação com um mês como agosto?

Entre fevereiro e abril recebemos entre 400 a 500 toneladas por dia; no mês de agosto recebemos mil. Em média, cada português produz cerca de 400 quilos/ano. Os portugueses do Algarve produzem mais de uma tonelada por ano, porque têm que ser contabilizados juntamente com o lixo dos turistas.

Como é que a reciclagem funciona?

Na recolha seletiva registamos um número positivo – começamos com 3.000 toneladas e já estamos em 35.000. Os 18 anos de educação ambiental fizeram muito por Portugal.

And when the landfill sites are full, will we build new ones?

We have two landfill sites, one in the western Algarve in Portimão, and the other in Loulé, in the area of Cortelha, close to the Alentejo. The pressure on waste nowadays is mostly on raw materials. The main problem is raw materials. Europe, according to the legislation, is trying to ensure that raw materials are recycled as much as possible to make it less dependent on the other countries where these raw materials are extracted. The current landfill sites were constructed with several cells. The philosophy of ALGAR involves constructing a cell which normally lasts for ten years. Once that is used up, it will make a second one, which will last for the same length of time. At the landfill site in the eastern Algarve, for example, there were four cells. The first two are almost full, we are moving to the third, and then to the fourth. The cells last longer and longer. In the current scheme of operations, they would last 20 years, but from 2020 onwards, we have to reduce what goes to landfill. I will see to it that it lasts five or six times longer.

The Algarve has a population of 440,000. How much rubbish arrives at ALGAR, for example during a month like February, in comparison with a month like August?

Between February and April, we receive between 400 and 500 tonnes per day; in August, we receive a thousand. On average, every person in Portugal produces around 400 kilos per year. The Portuguese people in the Algarve produce more than a tonne per year, because the rubbish produced by tourists has to be taken into account too.

How does recycling work?

In terms of selective collections, we are recording a positive figure – we started with 3,000 tonnes and we've now reached 35,000. The 18 years of environmental education have done

verhaftet. Durch die vorwiegende Benutzung von Fahrzeugen die mit Erdölderivaten betrieben werden, fördern wir eine unhaltbare Einstellung. Wir verbrauchen mehr Rohstoffe als auf umweltverträgliche Art und Weise extrahiert werden können. In Europa werden nur noch wenig Rohstoffe gefördert, die Förderung hat sich nach Afrika verlagert.

Bauen wir neue Mülldeponien, wenn die alten voll sind?

Wir haben zwei Mülldeponien, eine im Barlavento, in Portimão; und die andere in Loulé, in der Gegend von Cortelha, fast an der Grenze zum Alentejo. Das Hauptproblem heute liegt bei den Rohstoffen. Europa versucht aufgrund seiner Rechtsvorschriften bis ans Limit zu recyceln, um sich von den Rohstoff fördernden Ländern unabhängiger zu machen. Die jüngsten Mülldeponien wurden in verschiedenen Abschnitten gebaut. Die Unternehmensphilosophie von ALGAR setzt auf die Konstruktion eines Abschnitts, der normalerweise für zehn Jahre ausreicht. Wenn dieser ausgeschöpft ist, wird ein zweiter für den gleichen Zeitraum gebaut. Auf der Mülldeponie im Sotavento beispielsweise wurden vier Abschnitte eingerichtet. Die ersten beiden sind fast voll, danach nehmen wir den dritten und dann den vierten in Gebrauch. Die Nutzungsperiode der Abschnitte verlängert sich jedoch ständig. Nach dem aktuellen Betriebsplan würden sie zu Zeit 20 Jahre genutzt werden, aber ab 2020 muss die Menge weiter reduziert werden, die in Deponien entsorgt wird. Ich werde dafür sorgen, dass sie eine fünf bis sechs Mal längere Betriebszeit haben werden.

Die Algarve hat 440.000 Einwohner. Wieviel Müll muss ALGAR zum Beispiel während eines Monats wie Februar, im Vergleich zum August bewältigen?

Zwischen Februar und April bekommen wir zwischen 400 und 500 Tonnen pro Tag; im August sind es tausend Tonnen. Im Schnitt produziert jeder Portugiese etwa 400 Kilo/Jahr. Die Portugiesen der Algarve produzieren mehr als eine Tonne pro Jahr, da hier der von den Touristen produzierte Müll dazugerechnet wird.

Wie funktioniert das Recycling?

Bei der getrennten Sammlung verzeichnen wir positive Zahlen – wir haben mit 3.000 Tonnen begonnen und sind schon bei 35.000. Nach 18 Jahren Umwelterziehung hat sich einiges in Portugal getan. Heute wird viel mehr recycelt, als vor 12 Jahren. Wir hatten 22 offene Müllhalden und das erste was wir getan haben war, diese zu schließen und zwei Mülldeponien zu eröffnen. Darauf folgten die Sortieranlagen im Netzwerk von *Ecopontos*. Danach haben wir mit der Verwertung organischer Stoffe begonnen. ALGAR produziert grünen Kompost und verkauft diesen an landwirtschaftliche Betriebe. Eines der großen Probleme beim Recycling ist, nicht zum

Hoje recicla-se muito mais do que há doze anos atrás. Tínhamos 22 lixeiras e a primeira coisa que fizemos foi encerrá-las e abrir dois aterros. Seguiram-se as estações de triagem na rede de *Ecopontos*.

Depois disso fomos para a valorização orgânica. A ALGAR faz composto verde e vende para a agricultura. Um dos grandes problemas da reciclagem é não se conseguir voltar ao produto de origem. De papel branco, por exemplo, consegue-se fazer papel da mesma cor, mas papel escrito já não permite obter papel branco.

E quantas toneladas de papel reciclou a ALGAR?

8.500 toneladas, mais 3.500 toneladas de papel de embalagem. No total, onze mil toneladas, só no Algarve.

E o que está a indústria a fazer com estas onze mil toneladas de papel?

Vendemos parte do papel às empresas de celuloses e há portuguesas e espanholas. Um dos principais usos do nosso papel é na elaboração das embalagens de ovos. Normalmente o *papel kraft* é muito facilmente recuperado. Portugal tem uma indústria muito dispersa de papel reciclado porque é uma indústria quase artesanal.

O que é que acontece ao vidro?

Em Portugal o vidro é todo reciclado. Para o papel de cartão (tetra pak) a única reciclagem na Península Ibérica é em Barcelona, para onde segue; do PET há muitas indústrias em Portugal; do PEV, há algumas no país, mas mais em Espanha. Depois existem os plásticos mistos – com os quais se fazem os bancos de jardim, os parques. Existe uma em Toledo/Espanha e em Portugal.

Vivemos numa época de transição?

Vivíamos numa economia puramente linear. Extraíamos recursos e os nossos recursos transformavam-se inevitavelmente em resíduos. Nos últimos 30 anos fomos para uma economia que eu chamo a economia da reciclagem. Cerca de dez, quinze por cento dos nossos resíduos em Portugal já são reciclados. Mas continuamos com uma reciclagem não de qualidade. Acabamos por ter um design de produto não muito adequado à reciclagem; temos muitas embalagens que não são perfeitamente transformáveis noutras embalagens. Este problema de design de produto não nos permite uma grande reciclagem. Digámos que vou ao supermercado e compro uma embalagem de iogurte com uma tela por cima. A reciclagem daquela embalagem é extremamente difícil. Até 2020 continuaremos no paradigma da sociedade da reciclagem mas a partir dessa data em diante a Europa pretende ir para uma economia circular em que vamos reciclando: a embalagem de plástico pode ser transformada noutra embalagem de plástico.

a lot for Portugal. Nowadays, much more is recycled than twelve years ago. We had 22 rubbish dumps and the first thing we did was to close them and open two landfill sites. The sorting stations in the *ecoponto* network followed.

After that, we moved on to organic recycling. ALGAR makes green compost and sells it for agriculture. One of the major problems of recycling is not being able to return to the original product. For example, you can make paper of the same colour from white paper, but you can't get white paper from paper that's been written on.

And how many tonnes of paper has ALGAR recycled?

8,500 tonnes, plus 3,500 tonnes of packaging paper. A total of eleven thousand tonnes, just in the Algarve.

And what is the industry doing with these eleven thousand tonnes of paper?

We sell part of the paper to cellulose companies and there are Portuguese and Spanish ones. One of the main uses of our paper is in making egg boxes. Normally kraft paper is very easily recovered. Portugal has a very widespread paper recycling industry because it is almost a cottage industry.

What happens to glass?

In Portugal, all glass is recycled. For paperboard (tetrapak), the only recycling on the Iberian Peninsula is in Barcelona, which is where it goes to; there are many industries for PET in Portugal; for PEV, there are some in the country, but more in Spain. Then there are the mixed plastics – which are used to make garden and park benches. There's one in Toledo in Spain and in Portugal.

Are we living at a time of transition?

We used to live in a purely linear economy. We extracted resources and our resources were inevitably transformed into waste. In the past 30 years, we have moved to an economy that I call the economy of recycling. Around ten to fifteen percent of our waste in Portugal is already recycled. But we still don't have quality recycling. We have ended up with a product design that is not very appropriate for recycling; we have a lot of packaging which is not perfectly transformable into other packaging. This problem of product design doesn't allow us to do a major amount of recycling. Let's say for example that I go to the supermarket and buy a pot of yoghurt with a flimsy top, it's extremely difficult to recycle that packaging. Up to 2020, we will continue in the paradigm of the recycling society but, from that date onwards, Europe is aiming to move to a circular economy where we will recycle: it will be possible to transform a plastic container into another plastic container.

Ursprungsprodukt zurückkehren zu können. Aus weißem Papier beispielsweise kann Papier von gleicher Farbe hergestellt werden, ist das Papier aber bedruckt, ist eine Produktion von weißem Papier schon nicht mehr möglich.

Wie viele Tonnen Papier recycelt ALGAR?

8.500 Tonnen, plus 3.500 Tonnen Papier aus Verpackungen. Zusammengerechnet elftausend Tonnen nur an der Algarve.

Was macht die Industrie mit elftausend Tonnen Papier?

Wir verkaufen einen Teil an portugiesische und spanische Zellstoff-Unternehmen. Der vorwiegende Verwendungszweck unseres Papiers liegt in der Herstellung von Eierkartons. Normalerweise ist das *Kraftpapier* sehr leicht zu regenerieren. Die Recyclingpapier-Industrie ist über ganz Portugal verteilt, da es sich um ein fast handwerkliches Gewerbe handelt.

Was passiert mit dem Glas?

In Portugal wird das ganze Glas recycelt. Pappkarton (Tetra Pak) wird nach Barcelona gebracht, dem einzigen Recycling auf der Iberischen Halbinsel. Für PET-Kunststoff gibt es viele Unternehmen in Portugal; einige haben wir auch für PEV, die meisten sind jedoch in Spanien. Dann gibt es noch die Mischkunststoffe, aus denen Garten- und Parkbänke von einem Unternehmen in Toledo/ Spanien und einem in Portugal hergestellt werden.

Leben wir in einer Zeit des Übergangs?

Wir haben in einer rein linearen Wirtschaft gelebt. Wir haben Rohstoffe abgebaut und unsere Ressourcen zwangsläufig in Abfall umgewandelt. In den letzten 30 Jahren entwickelten wir uns zu einer Wirtschaft, die ich vorsichtig Recyclingwirtschaft nennen möchte. Ungefähr zehn bis 15 Prozent unserer Abfälle in Portugal werden schon recycelt. Aber unser Recycling ist nicht von Qualität. Das Design der Produkte ist zum Recycling nicht sehr geeignet. Wir haben viele Verpackungen, die sich nicht vollständig in neue Verpackungen umwandeln lassen. Dieses Problem des Produktdesigns verhindert ein hochwertiges Recycling. Wenn ich zum Beispiel im Supermarkt einen Becher Joghurt mit Deckel kaufe, gestaltet sich das Recycling dieses Deckels extrem schwierig. Bis 2020 werden wir das Paradigma der Recyclinggesellschaft beibehalten, aber für die Zeit danach strebt Europa eine Kreislaufwirtschaft des Recyclings an: aus der Plastikverpackung kann eine andere Plastikverpackung hergestellt werden.

Sie sprechen von Produkten wie Joghurt. Wer ist dafür verantwortlich?

Die multinationalen europäischen Konzerne: Danone, Parmalat, Nestlé. Das sind große Produzenten die, wenn sie nicht zur Herstellung recycelbarer Produkte gezwungen werden,

Está a falar de um produto como o iogurte. Quem são os responsáveis?

São as grandes multinacionais europeias: a Danone, a Parmalat, a Nestlé. São grandes produtores que, se não forem forçados a terem um design de produto que permita a reciclagem, para eles é mais económico, por um lado, usar matérias-primas virgens e não recicladas e ter um produto que minimiza o seu custo. O que pretendem vender é o iogurte e não a embalagem. Hoje em dia uma garrafa de plástico, de água, por exemplo, é tão frágil que se eu quiser usá-la de novo, ao fim de três ou quatro utilizações ela já está avariada. Isto, porque investi no produto, e não na embalagem.

Tudo é descartável. Os produtos são feitos para serem descartáveis. E quando mudarmos para esta sociedade circular não pensemos que isto vai ser feito pelas empresas que estão no final da cadeia, como nós. O que nos chega já passou toda a linha. O objetivo é que não chegue até nós. Não somos nós, que estamos no fundo, que vamos mudar a mentalidade em relação à reciclagem. Tem que ser a sociedade.

O que espera do cidadão e das cadeias de supermercados?

Falámos há bocado da mentalidade das pessoas – em cada casa pode haver um compostor para que a matéria orgânica não seja colocada no lixo. Mas não acontece. Muitas vezes por viverem em apartamentos, com falta de condições para tal, não conseguem ou não têm disponibilidade para o fazer. Disse-me que há quem o faça, mas considere que se trata de uma franja da população. Pode fazer-se a reciclagem que se quiser – colocar-se vasos para recolha de água, por exemplo... Espero que a sociedade vá aprendendo que este mundo que conhecemos hoje não dura para sempre e que a atitude tem que mudar. Se não muda agora, suavemente, daqui a alguns anos – talvez já com os nossos filhos – vai ter que mudar de comportamento. E se não somos nós, os nossos filhos vão senti-lo de forma muito mais abrupta. Espero que os embaladores façam produtos fáceis de reutilizar. Pensem na reciclagem como uma coisa de última linha. Possibilitem a reutilização do produto, evitando o desperdício, as embalagens compostas. O plástico é um desresponsabilizar do produtor. Se começarmos a apostar mais nos produtores e nos produtos locais evitamos o transporte.

Zero desperdício?

Já não será no meu tempo de vida útil que isto vai mudar. Já não tenho esperança.

Quanto tempo mais irá trabalhar?

Reforma, para mim, será para fazer o que mais gosto. Agora trabalho porque não tenho condições económicas para deixar de o fazer. Espero daqui a dez anos dedicar-me às minhas casas, aos meus terrenos.

You are talking about a product like yoghurt. Who are the people responsible?

They are the major European multinationals: Danone, Parmalat, Nestlé. They are major producers who, if they are not obliged to have a product design that permits recycling, for them it is more economical to use virgin and not recycled raw materials and to minimise the cost of the product. What they want to sell is the yoghurt and not the pot. Nowadays, a plastic bottle, for water for example, is so fragile that, if I want to reuse it, after it's been used three or four times, it's broken. That's because I invested in the product and not in the packaging.

Everything is disposable. The products are made to be disposable. And when we change to that circular society we shouldn't think that this will be done by companies at the end of the chain, like us. What comes to us has already passed all the way along the line. The aim is that it shouldn't even reach us. In the end, it isn't us who will change people's mentality about recycling. It has to be society.

What do you hope for from citizens and supermarket chains?

We spoke just now about people's mentalities – in every home there could be a composting bin so that organic matter isn't put in the rubbish. But it doesn't happen. Often because they live in apartments, without the right conditions for that, they don't manage to do it, or aren't ready to do it. You told me that there are people who do, but I think it's a minority of the population. You can recycle whatever you want – putting pots out to collect water, for example... I hope that society will learn that this world that we know today will not last forever, and that attitudes have to change. If it doesn't change now, gradually, in a few years' time – perhaps with our children – it will have to change its behaviour. And if we don't do it, our children will feel it in a much more abrupt form. I hope that the packaging companies make products that are easy to reuse. They should think of recycling as a last resort. They should make it possible for products to be reused, avoiding waste, and composite packaging. Plastic is about producers not taking responsibility. If we start to focus more on local producers and products, we avoid transportation.

Zero waste?

This won't change during my lifetime. I have no hope of that.

How much longer are you going to work?

Retirement, for me, will be for doing what I like most. I am working now because I am not in a financial position to stop doing so. I hope to be able to devote myself to my houses and my plots of land in ten years' time.

die für sie günstigere Option wählen und primäre Rohstoffe nutzen, um so ihre Kosten zu reduzieren. Ihr Interesse besteht darin, Joghurt zu verkaufen und nicht die Verpackung. Heutzutage sind Plastikflaschen, wie beispielsweise für Wasser, so instabil, dass man sie höchstens drei bis vier Mal wiederverwenden kann, bevor sie endgültig kaputtgehen, weil in das Produkt und nicht in die Verpackung investiert wurde.

Alles ist zum Wegwerfen. Die Produkte werden zum Wegwerfen hergestellt. Wir dürfen nicht glauben, dass der Übergang in diese Kreislaufgesellschaft von den Unternehmen ausgeht, die sich am Anfang der Kette befinden. Was bei uns Verbrauchern ankommt, hat schon alles durchlaufen. Es sind nicht wir, ganz unten, die die Mentalität in Bezug auf Recycling ändern. Das muss die Gesellschaft als Ganzes tun.

Was erwarten Sie von den Bürgern und den Supermarktketten?

Gerade haben wir von der Mentalität der Menschen gesprochen – in jedem Haushalt könnte ein Komposter stehen, damit organische Stoffe nicht in den Abfall geraten. Aber dem ist nicht so. Oftmals fehlt es den Menschen, weil sie in Wohnungen leben an den Möglichkeiten und an der Bereitschaft. Sie werden sagen, dass es Menschen gibt, die das machen, aber dabei handelt es sich um einen sehr kleinen Teil der Bevölkerung. Recycling ist auf vielen Gebieten möglich – so kann z.B. Wasser in Gefäßen aufgefangen werden. Ich hoffe, dass die Gesellschaft lernen wird, dass die Welt wie wir sie heute kennen, nicht ewig so fortbestehen kann – die Einstellung muss sich ändern. Wenn sie sich nicht schon jetzt sanft zu verändern beginnt, wird sie in einigen Jahren ihr Verhalten ändern müssen – vielleicht betrifft das schon unsere Kinder. Und wenn wir uns nicht ändern, dann werden unsere Kinder sich umso abrupter ändern müssen. Ich hoffe, dass die Verpackungsindustrie Produkte herstellt die einfach wiederverwertet werden können und nur selten noch kompliziert recycelt werden müssen. Die Wiederbenutzbarkeit des Produkts muss ermöglicht werden, um Verschwendung – wie bei Verpackungen aus Verbundstoffen – zu vermeiden. Plastik zeugt von fehlender Verantwortung des Herstellers. Wenn wir uns mehr lokalen Produkten und Herstellern zuwenden, vermeiden wir lange Transportwege.

Null Abfall?

Zu meinen Lebzeiten wird das noch nicht zu erreichen sein. Da habe ich keine Hoffnung.

Wie lange werden Sie noch arbeiten?

Ruhestand bedeutet für mich das zu tun, was mir am meisten Freude bereitet. Jetzt arbeite ich, weil meine wirtschaftlichen Voraussetzungen es nicht erlauben aufzuhören. Ich hoffe, dass ich mich in zehn Jahren um meine Häuser und Ländereien kümmern kann.

E vai ficar no cargo mais dez anos?

Ou noutros. Eu não consigo estar muito tempo no mesmo sitio. Venho da indústria da água e espero reformar-me daqui a oito anos, quando tiver 55 anos, se não morrer antes. Quando fui para a faculdade pensei: até aos 30 anos vou aprender, dos 30 aos 40 vou ganhar dinheiro e aos 40 reformar-me. Claramente tive uma vida falhada porque aos 47 continuo a trabalhar. (riso)

Tem uma ideia de quantos quilos de CO2 produz por ano?

Não tenho ideia da minha pegada ecológica porque ela é muito variável. Faço normalmente 50.000 km/ano numa viatura média, a gasóleo.

Com 200 g/km é fácil de multiplicar.

Apenas na mobilidade há uma produção de dez toneladas de lixo CO2, excluindo os voos. Como gostaria de estar a viver em 2030? Gostaria de ter condições económicas para estar reformado; a viver numa das casas que o meu avô me deixou, na Serra da Cabreira, Cabeceiras de Basto, com as minhas árvores, os meus animais. Não viveria de forma radical. Não gostaria de fazer o meu próprio pão sempre, apenas às vezes. Quero voltar ao descanso, mas não à "Idade da Pedra". Gostaria de continuar a ter internet e o mundo que a internet me deu, um equilíbrio entre os dois. Acho que passamos de um mundo muito rural para um mundo muito artificial.

Obrigado.

And will you stay in your post for another ten years?

Or in others. I can't stay in the same place for a long time. I come from the water industry and I hope to retire in eight years' time, when I'm 55, if I don't die first. When I went to university I thought: I'll learn until I'm 30, from 30 to 40 I'll earn some money, and I'll retire at 40. My life has obviously been a failure because I'm 47 and still working. (laughs)

Do you have an idea of how many kilos of CO2 you produce per year?

I have no idea of my ecological footprint because it's very variable. I normally do 50,000 km a year in a medium-sized diesel vehicle.

With 200 g/km it's easy to multiply. Just for transport you produce ten tonnes of CO2 waste, excluding flights. How would you like to be living in 2030?

I would like to be in a position in financial terms to be retired; living in one of the houses that my grandfather left me in Serra da Cabreira, Cabeceiras de Basto, with my trees and my animals. I wouldn't have a very radical lifestyle. I wouldn't want to make my own bread all the time, just sometimes. I want to return to a relaxed lifestyle, but not to the Stone Age. I would like to continue having the internet, and the world the internet gave me, a balance between the two. I think we have gone from a very rural world to a very artificial world.

Thank you.



+ INFO

www.algar.com.pt
(+351) 289 894 480 | geral@algar.com.pt

Werden Sie diesen Posten weitere zehn Jahre bekleiden?

Oder andere. Ich kann nicht lange an derselben Stelle bleiben. Ich komme aus der Wasserwirtschaft und hoffe, dass ich in acht Jahren, wenn ich 55 bin, in Rente gehen kann – wenn ich solange lebe. Während meines Studiums dachte ich: Bis 30 werde ich lernen, zwischen 30 und 40 Geld verdienen und mit 40 in Rente gehen. Ich bin im Leben deutlich gescheitert, denn ich bin 47 und arbeite noch immer. (lacht)

Haben Sie eine Vorstellung davon, wieviel CO2 Sie pro Jahr produzieren?

Ich habe keine Vorstellung von meinem ökologischen Fußabdruck, weil dieser sehr stark variiert. Ich fahre normalerweise 50.000 km im Jahr mit einem durchschnittlichen Dieselfahrzeug.

Mit 200 Gramm pro Kilometer ist das leicht zu berechnen. Nur für die Mobilität fallen zehn Tonnen CO2-Müll an, Flüge nicht inbegriffen. Wie wollen Sie 2030 leben?

Ich hoffe, dass meine wirtschaftliche Situation es mir erlauben wird, in Rente zu gehen, um in einem der Häuser in der Serra da Cabreira, Cabeceiras de Basto zu leben, die ich von meinem Großvater geerbt habe und bei meinen Bäumen und Tieren sein kann. Fundamentalistisch werde ich nicht leben. Ich möchte nicht täglich mein eigenes Brot backen – nur manchmal. Ich möchte in den Ruhestand gehen aber nicht in die „Steinzeit“. Ich möchte weiterhin Internet haben, um mit der Welt in Kontakt zu bleiben. Eine Balance zwischen beidem zu finden, ist mir wichtig. Ich glaube, wir bewegen uns aus einer sehr dörflichen in eine sehr künstliche Welt.

Danke.



SER ou TER

TO BE or TO HAVE

HABEN ODER SEIN

PT *Inspirar, expirar.* A estrada para o Centro Karuna, que quer dizer Compaixão, perto da Fornalha, na serra algarvia, ainda sente os efeitos do último Rali. Mesmo assim subimos por este caminho para conversar com Bal Krishna e Ana Ferraz sobre *Como queremos viver*. Há 25 anos que Karuna é bem conhecida pelos retiros de silêncio, pela meditação, pelo ensinamento espiritual e pelas suas hortas de agricultura tradicional. Num momento de silêncio a ECO123 falou com Bal.

EN *Inhale, exhale.* The road to the Karuna Centre, which means compassion, close to Fornalha in the Algarve uplands, is still suffering from the effects of the last rally. Even so, we head up that road to talk to Bal Krishna and Ana Ferraz about *How we want to live*. Karuna has been well known for 25 years for its silent retreats, for meditation, for spiritual teaching and for its traditional agriculture plots. In a moment of silence, ECO123 spoke to Bal.

DE *Einatmen, ausatmen.* Auf der Straße zum Zentrum Karuna, was *Mitgefühl* bedeutet, in der Nähe von Fornalha, in den Bergen der Algarve, sind die Auswirkungen der letzten Rallye noch immer deutlich zu spüren. Dennoch nehmen wir diesen Weg, um uns mit Bal Krishna und Ana Ferraz über das Thema *Wie möchten wir leben* zu unterhalten. Seit 25 Jahren ist Karuna wohl bekannt als Rückzugsort für Meditation, spirituelle Lehre und für seine traditionellen Gemüsegärten. In einem ruhigen Moment spricht ECO 123 mit Bal.

Na Karuna procura-se soluções?

Sim, sim. É essa a razão pela qual a construímos, em 1992. Pode-nos dar soluções, pode receber soluções. Este não é um espaço fechado. Pode receber também.

O que acontecerá este ano neste espaço?

Nós organizamos retiros de silêncio. Porque se sente que o interior não está mudado, Karuna ajuda a olhar para dentro, estar certo do que estamos a fazer, para sermos corretos.

Quer contar-nos uma história da sua infância?

Quero. É uma história que guardo profundamente, uma história entre mim e o meu pai. O meu pai, como muitos indianos, emigrou para África. Tinha uma grande loja, era grossista e bem-sucedido no seu negócio. Pessoa de disciplina rígida, quando eu saía da escola, tinha que ir para a loja. Uma criança pequena senta-se e não têm nada para fazer. Nessas circunstâncias, estudava um código do custo dos artigos que o meu pai vendia: "A" significava quatro, esse tipo de coisa que só ele sabia. E que eu sabia também. Num belo dia, entra um senhor para fazer grandes compras e pede para reduzir o custo de um artigo. E diz o seu preço.

E o meu pai disse-lhe assim: "Esse preço é menos do que o meu preço de custo". O negócio

Do you look for solutions at Karuna?

Yes, yes. That's why we built it in 1992. It can give us solutions, it can receive solutions. This is not a closed space. It can receive too.

What will be happening here this year?

We organise silent retreats. If people feel that they haven't changed internally, Karuna will help to look inside, to be certain about what we are doing, to be correct.

Would you like to tell us a story from your childhood?

Yes, I would. It's a story that I guard closely, a story between me and my father. My father, like many Indians, emigrated to Africa. He had a big shop, he was a wholesaler, and very successful in his business. A person of strict discipline; when I came out of school, I had to go to the shop. A small child sits down and has nothing to do. In these circumstances, I used to study a code for the price of the items my father sold: "A" meant four, that sort of thing, which only he knew. And which I knew too. One fine day, a man came into the shop to make some big purchase and asked for a reduction on one of the items. And he named his price.

And my father replied to him as follows: "That price is less than the cost price". In the end, the deal was done. Afterwards, I went to check

In Karuna suchen wir nach Lösungen?

Ja genau, deshalb haben wir es 1992 gegründet. Es kann uns Lösungen aufzeigen, aber auch selbst welche erhalten. Es ist kein geschlossener Raum, es kann auch empfangen.

Was wird dieses Jahr hier passieren?

Wir organisieren Rückzugsorte. Wen jemand spürt, dass sich sein Inneres nicht weiterentwickelt, hilft Karuna den Blick zuerst nach innen zu richten, um sicher sein, was jemand tut, um gerecht zu sein.

Möchten Sie uns eine Geschichte aus Ihrer Kindheit erzählen?

Gerne. Das ist eine Geschichte, die ich nie vergessen werde, eine Geschichte zwischen mir und meinem Vater. Wie viele Inder emigrierte mein Vater nach Afrika. Er hatte ein großes Geschäft, war Großhändler und beruflich sehr erfolgreich, eine sehr disziplinierte Person. Wenn ich aus der Schule kam, musste ich in den Laden gehen. Ich musste stillsitzen und hatte nichts zu tun. Unter diesen Umständen kam ich mit dem Preiskodex der Artikel in Kontakt, die mein Vater verkaufte: „A“ bedeutete vier, solche Sachen, die nur er wusste. Und ich wusste es auch. Eines schönen Tages kam ein Kunde, um große Einkäufe zu machen. Er bittet um Nachlass auf einen Artikel und nennt den Preis.

acabou por fazer-se. Depois, fui confirmar se o meu pai estava a dizer a verdade. E vi pelo código que ele mentira. O preço de custo não era o que havia referido.

E como uma criança simples, inocente, à noite dirigi-me a ele e disse-lhe: "O pai mentiu. O seu preço de custo não era o que estava a dizer." O que é que me aconteceu? Levei uma bofetada. Porque estava a dizer que o meu pai estava a mentir. Esse mesmo pai, quando eu mentia em pequenas coisas minhas ("Porque é que chegaste atrasado?") - esse tipo de coisas), também levava uma bofetada. E assim fui percebendo nesta vida que percorremos o caminho a ensinar mas dizemos coisas que são conflituosas.

Dizemos aos outros: "Se deres, vais perder". Então as pessoas não querem dar. E depois, ao mesmo tempo, dizemos: "dar é bom, partilhar é bom." E uma criança cresce neste mundo assim, confusa. Não sabe para que lado se virar. A mentira, quando dita, é uma bofetada. A mentira vinda dos outros também é uma bofetada. Para que lado a criança irá?

É uma história muito simples entre um pai e um filho, mas fez-me perceber que estamos sempre divididos em aprender coisas muito bonitas, mas não para as aplicar. Este momento faz parte de mim, lembro-o para não dizer sempre coisas muito bonitas aos outros, mas sim certas, incluindo às crianças.

if my father was telling the truth. And I could see from the code that he had lied. The cost price was not what he had said.

And like a simple, innocent child I went to him at night time and said to him: "You lied father. The cost price was not what you said."

What happened to me? I got a slap, because I was saying that my father was lying. The same father... when I lied about little things to do with me ("Why did you arrive late?") - things like that, I also got a slap. And it was in that way that I gradually understood in this life that we follow a path and teach, but we say things that are contradictory.

We say to other people: "If you give it away you will lose it". So people don't want to give. And then, at the same time, we say: "giving is good, sharing is good." And children grow up like that in this world, confused. They don't know where to turn. A lie, if told, is a slap. A lie told by others is also a slap. Which way is a child to go?

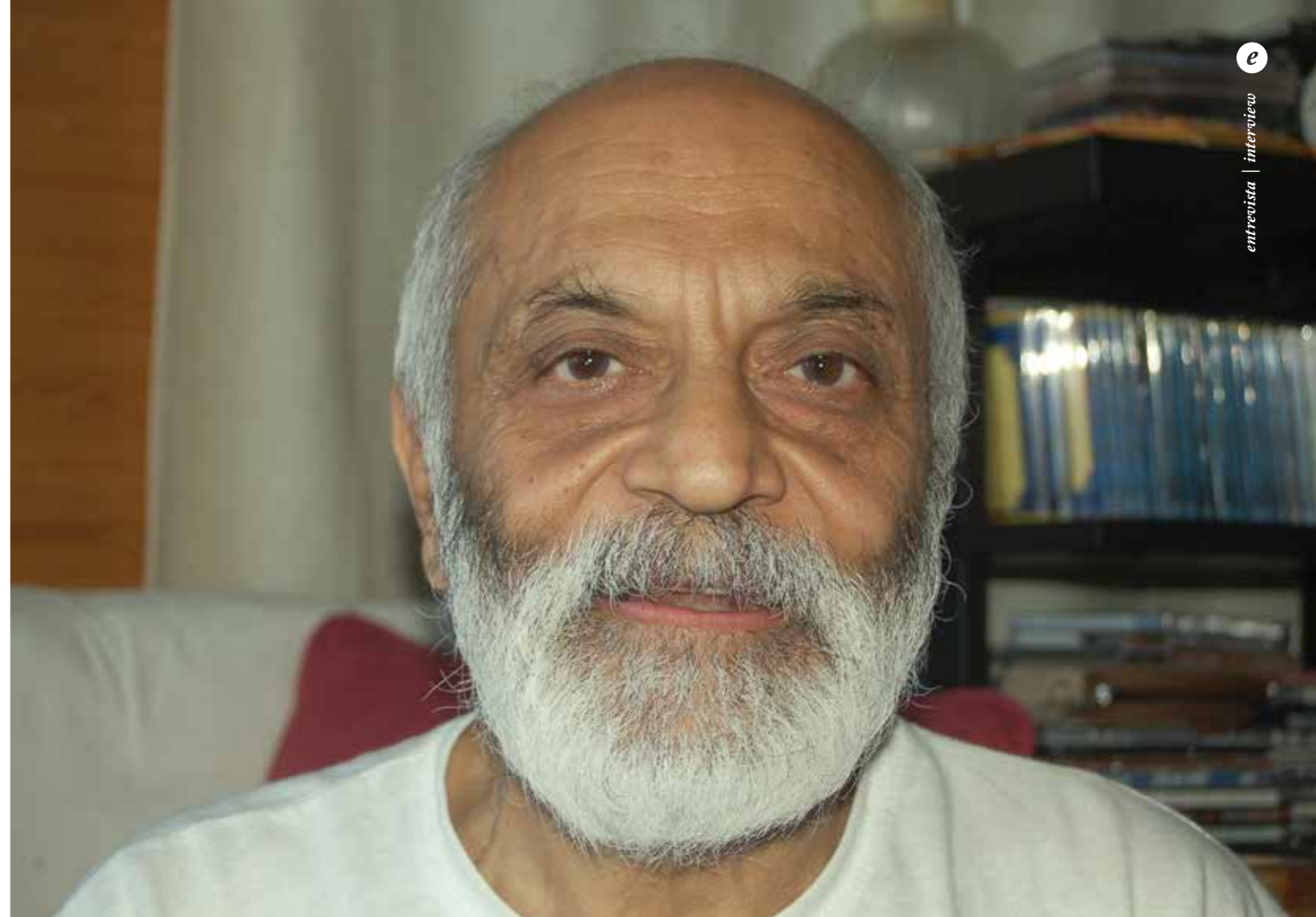
It's a very simple story between a father and son, but it made me understand that we are always divided between learning very beautiful things, but not applying them. That moment is part of me, I remember the story so that I don't always say very beautiful things to other people, but rather correct things, including to children. Teaching something and then showing that they have to live in a different way. Teaching

Und mein Vater sagt ihm folgendes: „Dieser Preis liegt unter meinen Selbstkosten“. Das Geschäft aber wurde abgeschlossen. Danach ging ich mich vergewissern, ob mein Vater die Wahrheit gesagt hatte. Anhand des Kodex sah ich, dass er gelogen hatte. Der Selbstkostenpreis entsprach nicht dem, was er gesagt hatte. Und als kleines unschuldiges Kind ging ich abends zu meinem Vater und sagte: "Papa, du hast gelogen. Dein Selbstkostenpreis war nicht der, den du angegeben hast."

Was ist mir passiert? Ich bekam eine Ohrfeige, weil ich gesagt hatte, dass mein Vater lügt. Derselbe Vater von dem ich, wenn ich bei Kleinigkeiten gelogen hatte („Warum bist du zu spät gekommen?“ - solche Sachen) auch eine Ohrfeige bekam. Und so wurde mir klar, dass wir in diesem Leben lehren möchten, uns aber widersprüchlich verhalten.

Wir sagen den Anderen: „Wer gibt, verliert“. Also möchte niemand etwas geben. Und dann zur gleichen Zeit sagen wir: "Geben ist gut, Teilen ist gut." Ein Kind wächst in dieser konfusen Welt auf und weiß nicht, wo oben und unten ist. Die Lüge, wenn ausgesprochen, führt zu einer Ohrfeige. Die Lüge, die von den Anderen kommt, führt auch zu einer Ohrfeige. Woran soll sich das Kind orientieren?

Das ist eine ganz einfache Geschichte zwischen Vater und Sohn, die mich aber lehrte, dass wir immer in dem Zwiespalt stehen, schöne



Ensinar algo e depois mostrar que têm que viver de outra forma. Ensinar a não ser egoísta e dizer às crianças para serem egoístas. Ensinar a não competir e perguntar "qual é a tua nota?". Se a nota for grande isso traduzir-se-á em orgulho, se for pequena, gerará tristeza. Isso significa que eu não estou a ensinar.

O Bal vive da maneira como quer viver?

Com algumas falhas. Não consigo viver sempre como quero. Não estou sozinho, estou ligado ao todo. Às vezes o meu querer encontra-se com outros querer e, muitas vezes, o que eu quero não tem de ser mais forte em relação ao que os outros querem. Posso seguir o que os outros querem. Juntaria um olhar a esta pergunta, que é aquilo que nos liga, aquilo que é comum a todos nós.

Todos desejamos a felicidade. Trata-se de um parâmetro que é igual para si e para mim, para todas as etnias. Todos os seres querem ser felizes. O que quer que eu faça, pense ou diga tem como destino final a felicidade. E, pouco a pouco, vejo que os outros fazem a mesma coisa.

Fazer sempre o que se deseja é um problema da nossa sociedade, na medida em que traz conflito com os outros que querem fazer de outra forma. Nisto, perco a paz, perco aquilo que é a vida. Se neste momento não luto para fazer só o que eu desejo, fico atento ao que o mundo quer. E vejo o que é que eu quero do mundo: se estar em paz, se estar bem ou se viver em divisão e conflito.

Existe uma receita para viver feliz?

Não existe uma receita fixa, porque os seres humanos são diferentes, mas acredito numa receita dinâmica, porque a vida é também ela dinâmica.

people not to be selfish, and telling children to be selfish. Teaching people not to compete, and then asking "what mark did you get?" If the mark is high, this translates into pride, if it's low, it produces sadness. That means that I'm not teaching.

Do you live in the way in which you want to live?

With some things missing. I don't always manage to live in the way I would like to. I am not alone, I am connected to everything. Sometimes, my wishes come together with other wishes, and, often what I want doesn't have to be stronger than what other people want. I can follow what the others want. I would add an observation to this question, which is what connects us, what is common to all of us.

We all want happiness. It is a parameter that is the same for you and for me, for all ethnic groups. All beings want to be happy. The ultimate goal of whatever I do, think or say is happiness. And, little by little, I can see that others are doing the same thing.

Always doing everything you want is a problem for our society in the sense that it leads to conflict with others who want to do things differently. In this, I lose my sense of peace, I lose what life is. If at the moment I don't fight just to do what I want, I pay attention to what the world wants. And I can see what I want from the world: whether it's to be in peace, to be well, or to live in division and conflict.

Is there a recipe for living happily?

There is no fixed recipe, because human beings are different, but I believe in a dynamic recipe because life too is dynamic.

Dinge zu lernen, aber nicht, sie anzuwenden. Dieser Moment ist ein Teil von mir und erinnert mich daran, den anderen Menschen, einschließlich Kindern, nicht immer sehr schöne Dinge zu sagen, sondern die richtigen. Etwas lehren und dann zeigen, dass man anders leben muss. Lehren nicht egoistisch zu sein und die Kinder auffordern egoistisch zu sein. Lehren nicht zu konkurrieren und zu fragen „was hast du für eine Note?“ Wenn die Note gut ist bedeutet das Stolz, ist sie schlecht, heißt das Trauer. Das bedeutet, dass ich nicht lehre.

Leben Sie selbst so, wie Sie leben möchten?

Mit einigen Ausnahmen. Ich schaffe es nicht immer so zu leben, wie ich möchte. Ich bin nicht alleine, ich bin mit allem verbunden. Manchmal trifft sich was ich will, mit dem was andere wollen, und oft muss das, was ich will nicht stärker sein, im Vergleich zu dem, was die anderen wollen. Ich kann dem, was die anderen möchten folgen und füge einen Blick auf die Frage, was uns verbindet, was wir alle gemeinsam haben, hinzu.

Alle wünschen sich Glücklich-Sein. Hier handelt es sich um einen Faktor, der für Sie und für mich, für alle Volksgruppen, gleich ist. Alle Lebewesen wollen glücklich sein. Egal was ich mache, denke oder sage, mein endgültiges Ziel ist *happiness*. Und Jahr für Jahr sehe ich, dass das bei allen anderen auch so ist.

Immer das zu tun was man möchte, ist ein Problem unserer Gesellschaft, das zu Konflikten führt, da jeder etwas anderes möchte. Dadurch verlieren wir den Frieden, verlieren das, was das Leben ausmacht. Wenn ich nicht dafür kämpfe nur das zu tun, was

Todos os seres têm consciência de que se derem atenção às coisas, essa receita falará por si. Para todos nós. Não será sobre os que provaram ser capazes de subir os Himalaias. Quem olhar para o que está à volta terá a receita, entenderá que tudo o que nos toca, muda.

Tudo é transitório, tudo é impermanente. A observação leva-nos a essa receita comum a todos nós. É uma receita que não falha. Nem nos Himalaias, nem em Nova Iorque, nem aqui. Nem na guerra nem na paz. Tudo é transitório e impermanente. Essa é a receita. Se soubermos isso, as coisas mudam.

O Bal também têm crianças?

Tenho três filhas com a Ana.

E ensinou as suas filhas deste modo?

Eu considero que as minhas filhas não têm que ser como eu acho que elas têm que ser. Elas são livres de serem o que quiserem. Ensinámos-lhes esta mesma mensagem: Tudo é transitório e impermanente.

As histórias que conto são as minhas histórias. Têm um efeito sobre mim e podem não ter o mesmo efeito sobre elas. Não há uma imposição daquilo que é a história da minha vida, são livres de viver como desejarem.

Se refletirmos sobre os problemas que existem no mundo, qual é o problema mais grave para o Bal?

De uma forma imediata podemos ver problemas ecológicos, de poluição, de cultivo errado, etc., mas eu iria um bocadinho mais longe: esses problemas surgem porque o ser humano é treinado para ser ganancioso, querer o máximo para si, esquecendo a lei natural de que todos nós estamos interligados, dependentes. Einstein disse-o. Fazemos parte de algo a que chamamos universo.

Ao querer o máximo para mim, não estou a pensar no outro, e isso resulta em guerras, conflitos, desordem e desrespeito em relação à terra e a nós mesmos. *Não somos donos disto. Sinto que se o mundo quisesse mudar, seguir as regras da natureza, podia fazê-lo. Agora!*

Transformar egoísmo em altruísmo não acontece de um dia para o outro. Qual será o primeiro passo?

Será sempre reconhecer que o egoísmo é a fonte dos meus problemas. Se o dinheiro trouxesse felicidade, quanto mais ganhasse, mais feliz ficaria, mas a vida mostra-nos que não é assim. Ter mais terras, mais poder, mais fama não me traz mais felicidade. Todos sabemos. Constatamos que vivemos em erro e isto não muda de um dia para o outro, porque temos hábitos enraizados. Com treino chegamos lá. Este, pode começar numa escola, entre os mais pequenos, seria mais fácil. Começar aos sessenta anos é mais difícil.

Tenho o meu coração aberto quando digo isto: se me chamarem de egoísta eu vou ficar zangado. Isso significa que cá dentro sei que ser egoísta não é bom. Todos os seres o sabem.

Everyone is aware that, if they pay attention to things, that recipe will speak for itself. For all of us. It won't be about those who have proved they're able to climb the Himalayas. Whoever looks at what is all around will have the recipe, will understand that whatever affects us changes.

Everything is transitory, everything is impermanent. Observation leads us to this recipe which is common to all of us. It is a recipe that doesn't fail. Not in the Himalayas, nor in New York, nor here. Neither in war, nor in peace. Everything is transitory and impermanent. That is the recipe. If we are aware of that, things change.

Do you have any children?

I have three daughters with Ana.

And did you teach your daughters in this way?

I don't think that my daughters have to be as I think they ought to be. They are free to be what they want. We taught them the same message: everything is transitory and impermanent.

The stories I tell are my stories. They have an effect on me and may not have the same effect on them. There is no imposition of what is the story of my life, they are free to live as they want.

If we reflect on the problems that exist in the world, what is the most serious problem for you?

In an immediate manner, we can see ecological problems, problems of pollution, of the wrong kind of cultivation etc., but I would go a little further: these problems arise because human beings are trained to be greedy, to want the maximum for themselves, forgetting the natural law that we are all interconnected, dependent. Einstein said so. We are part of something we call the universe. By wanting the maximum for myself, I am not thinking about other people, and that leads to wars, conflicts, disorder and disrespect for the earth and for ourselves. *We are not the owners of this. I feel that, if the world wanted to change, to follow the rules of nature, it could. Now!*

Transforming egoism into altruism doesn't happen from one day to the next. What will the first step be?

It will always be to recognise that egoism is the source of my problems. If money brought happiness, the more you earned the happier you would be, but life shows us that it's not like that. Having more land, more power, more fame, doesn't bring me greater happiness. We all know. We can see that we live wrongly, and that doesn't change from one day to the next because our habits are deeply rooted. We can get there with practice. This could start at school, among the youngest children, that would be easier. Starting at the age of 60 is more difficult.

My heart is open when I say this: if someone calls me an egoist I get angry. That means that,

ich will, achte ich darauf, was die Welt will und sehe, was ich von der Welt will: in Frieden und gut leben, oder in Spaltung und Konflikt.

Gibt es ein Rezept für ein glückliches Leben?

Es gibt kein allgemeingültiges Rezept, da die Menschen unterschiedlich sind. Ich glaube aber an ein dynamisches Rezept, da auch das Leben dynamisch ist.

Alle Lebewesen haben das Bewusstsein, den Dingen Aufmerksamkeit zu schenken. Dieses Rezept wird für sich sprechen, für uns alle. Nicht diejenigen, welche bewiesen haben, den Himalaya besteigen zu können, sondern wer genau schaut, was um ihn herum ist, wird das Rezept haben und verstehen, dass alles was uns berührt, sich verändert. Alles ist vergänglich, nichts ist von Dauer. Die Beobachtung führt uns zu diesem Rezept für uns alle. Es ist ein Rezept, das nie fehlschlägt. Nicht im Himalaya, nicht in New York, und nicht hier. Weder im Krieg, noch im Frieden. Alles ist vergänglich und unbeständig. Das ist das Rezept. Wenn wir das wissen, ändern sich die Dinge.

Haben Sie Kinder?

Ana und ich haben drei Töchter.

Und haben Sie Ihre Kinder auf diese Weise erzogen?

Ich denke, dass meine Töchter nicht so sein müssen, wie ich es für richtig halte. Sie haben die Freiheit zu sein, was sie möchten. Genau das haben wir ihnen beigebracht: alles ist vergänglich und unbeständig. Die Geschichten, die ich erzähle, sind meine Geschichten. Sie haben einen bestimmten Einfluss auf mich, der aber nicht der gleiche sein muss, den sie auf meine Töchter haben. Meine Lebensgeschichte wird ihnen nicht auferlegt, sie können frei nach ihren Wünschen leben.

Wenn wir die Probleme der Welt betrachten, welches ist für Sie das größte Problem?

Unmittelbar können wir Probleme im ökologischen Bereich, Umweltverschmutzung, falscher Landwirtschaft, usw. sehen, aber ich möchte etwas weitergehen: diese Probleme entstehen, weil der Mensch zur Gier erzogen wird, das Maximum für sich möchte und dabei das Naturgesetz vergisst, dass wir alle miteinander verbunden und voneinander abhängig sind. Einstein sagte das bereits. Wir sind ein Teil dessen, was wir Universum nennen. Wenn ich das Maximum für mich möchte, denke ich nicht an die Anderen und das führt zu Kriegen, Konflikten, Unordnung, Respektlosigkeit in Bezug auf die Erde und uns selbst. *Wir sind nicht die Besitzer. Ich glaube, wenn der Mensch sich ändern und den Regeln der Natur folgen wollte, könnte er es. Jetzt!*





Ninguém quer ser assim chamado, e no entanto somos egoístas.

O mundo da comunicação tornou-se incrível. Dizemos: "eu sei, eu sei..." mas a verdade é que não fazemos. *We need a training.* Antigamente dizíamos: "Visão, ação. Se estamos muito distantes, precisamos meditar sobre a forma como vemos". E isso não significa sentar-se de pernas cruzadas ou viajar até países orientais. *It is a real thing*, que é mudar o hábito. Isso é meditar sobre a visão. É olhar aquilo que nós acreditamos.

Se toco num assassino, na sua mão, com carinho, e pergunto: "Tem mulher? Tenbo. Tem crianças? Tenbo. Se alguém as matar, fica contente? Não." Ele sabe que tirar a vida não é bom. Todos nós sabemos. Se treinarmos, todos podemos mudar. Se eu mudar, estou a ajudar o mundo. Quando o mundo muda, eu também mudo. Portanto, não se trata de querer que os outros mudem. *Há muitos anos que decidi: "eu vou mudar". Eu não posso obrigar o mundo a mudar...*

...e chegou à profissão de médico. Pode-nos contar como foi trabalhar como médico?

É uma história curiosa. Estudei a Medicina chamada convencional e, a certa altura, disse para mim: "Não quero continuar". Recusei-me a pôr a bata branca e a receitar medicamentos.

deep down, I know that being an egoist is not good. All humans know that. Nobody wants to be called that, and despite that we are egoists. The world of communication has become incredible. We say: "I know, I know..." but the truth is that we don't do it. *We need training.* In the past, we used to say: "Vision, action. If we are very distant, we need to meditate about the way in which we see". And that doesn't mean sitting down cross-legged or travelling to oriental countries. *It is a real thing*, which is changing habits. That is meditating about vision. It is looking at what we believe in. If I touch a murderer, his hand, with affection, and ask: "Do you have a wife? Yes, I do. Do you have children? Yes, I do. If someone kills them are you pleased? No." He knows that taking someone's life is not good. We all know. If we practice, we can all change. If I change, I am helping the world. When the world changes, I also change. So, it's not a matter of wanting others to change. *Many years ago I decided: "I'm going to change". I can't oblige the world to change...*

...and you joined the medical profession. Can you tell us how you started working as a doctor?

It's an interesting story. I studied what is known as conventional medicine and there

Egoísmo em Altruísmo umzuwandeln geht nicht von heute auf morgen. Was wäre der erste Schritt?

Das wäre, immer zu erkennen, dass der Egoismus der Ursprung meiner Probleme ist. Wenn Geld glücklich machen würde, müsste ich mit steigendem Verdienst immer glücklicher werden. Doch das Leben zeigt uns, dass dem nicht so ist. Mehr Grundbesitz, mehr Macht, mehr Ruhm zu haben, macht mich nicht glücklicher. Das wissen wir alle. Wir stellen fest, dass wir im Irrtum leben und das ändert sich nicht von heute auf morgen, denn wir haben tief verwurzelte Verhaltensweisen. Mit viel Übung schaffen wir es. Das kann in der Schule beginnen, mit Kindern ist es leichter. Mit sechzig anzufangen ist schwieriger.

Ich sage das mit offenem Herzen: wenn man mich egoistisch nennt, macht mich das wütend. Das bedeutet, dass ich innerlich weiß, egoistisch zu sein ist nicht gut. Alle wissen das. Niemand möchte so genannt werden und dennoch sind wir Egoisten.

Die Welt der Kommunikation ist unglaublich geworden. Wir sagen "ich weiß, ich weiß..." aber wir tun nichts. *We need a training.* Früher haben wir gesagt: „Sehen, Handeln. Wenn wir weit entfernt sind, müssen wir darüber nachdenken, wie wir sehen“. Das heißt, nicht mit verschränkten Beinen dazusitzen, oder in orientalische Länder zu reisen. *It is a real thing*, die Gewohnheiten zu ändern. Das ist Nachdenken über das Sehen. Es ist zu sehen, was wir glauben.

Wenn ich einen Mörder liebevoll an die Hand nehme und frage: "Haben Sie eine Frau? Ja. Haben Sie Kinder? Ja. Wären Sie glücklich, wenn sie jemand umbringen würde? Nein." Er weiß, dass es nicht gut ist, zu töten. Wir alle wissen das. Wenn wir trainieren, können wir uns alle ändern. Wenn ich mich ändere, helfe ich der Welt. Wenn die Welt sich weiterentwickelt, ändere ich mich auch. Es geht also nicht darum zu wollen, dass die Anderen sich ändern. *Vor vielen Jahren habe ich beschlossen: „ich werde mich ändern“. Ich kann die Welt nicht zwingen sich zu ändern...*

...Sie sind Arzt geworden. Können Sie uns erzählen wie Sie das gemacht haben?

Das ist eine kuriose Geschichte. Ich habe das studiert, was man konventionelle Medizin nennt und an einem Punkt beschlossen. "Ich möchte nicht weitermachen". Ich weigerte mich, den weißen Kittel anzuziehen und Medikamente zu verschreiben. Es war ein Risiko, auf den Dokortitel zu verzichten, meine Eltern waren nicht sehr glücklich damit.

Bis ich sehr krank wurde. Ich war 1977 in einem Lager im Himalaya-Gebirge. Ein Freund stieg hinab, um Hilfe zu holen. Es gab keine Ärzte und ich wollte nicht den Weg bis ins Krankenhaus hinunter machen. Er brachte einen Jungen mit einem großen Buch und einigen Nadeln mit. Er hatte Akupunktur gelernt.

Nach mehreren Behandlungen fing ich an, mich besser zu fühlen und die Lust anderen mit Hilfe der Medizin nützlich zu sein, kam zurück. Aber mit Nadeln! Ich forschte, kam nach Europa zurück, studierte. Seit 37 Jahren wende ich diese

Foi um risco, deixar o título de Doutor, os meus pais não ficaram contentes.

Até que fiquei muito doente. Estava nas altas montanhas dos Himalaias, em 1977, num acampamento. Uma amiga desceu em procura de ajuda. Não existiam médicos e eu não queria descer até ao hospital. Ela trouxe consigo um rapaz com um grande livro e umas agulhas. No seu percurso tinha aprendido acupuntura.

Depois de alguns tratamentos comecei a sentir-me melhor. E a vontade de poder ser útil aos outros através da Medicina voltou. Mas com as agulhas! Pesquisei, voltei para a Europa, estudei. Há 37 anos que ponho em prática essa medicina. Compreendi que só assim posso agir num plano físico, emocional e mental de outro ser, ajudando-o com a sua energia, beneficiando-o sem efeitos secundários.

Ser útil é importante, não é?

Sim, porque é sinónimo de felicidade.

... também para os jovens?

Absolutely. Jovens, crianças... Uma criança muitas vezes acorda e diz: "Mãe, o pão está duro! Não há manteiga!" Se formos treinados agora, a criança dirá: "Mãe, queres que vá buscar pão?"

Esse conflito que existe entre o pequeno e o grande vêm desse mau treino, um erro de olhar que, se pensarmos nos outros, se quisermos ajudá-los, estes vão sempre retribuir essa ajuda. Não há que ter receio. Vou dizer de coração a coração: eu trabalho há trinta e seis anos e desde o primeiro dia até hoje, quem quer que venha a um tratamento, se me pergunta "quanto é?" eu digo de "zero a...". Todas as pessoas que vêm tratar-se comigo têm direito a tratamento, onde quer que eu esteja. As pessoas diziam-me: "Vão roubar-te! Vão aldrabar-te!". Olho o resultado.

Como começa o seu dia? Como o planeia, estrutura?

O meu dia tem dias. Isto é, um dia é muitas vezes vivido de formas diferentes. Quando trabalho no consultório acordo muito cedo e sento-me um pouco a meditar. Por hábito, o primeiro pensamento quando acordo é: o que quer que eu pensar, disser ou fizer, vou estar atento para que seja benéfico para os outros. Essa é a minha primeira intenção. Que eu possa, dessa forma, cuidar de mim e dos outros. E depois começo o dia. O pequeno-almoço é água, normalmente não como, apenas por vezes fruta, e depois inicio o trabalho. Quando estou na Karuna vejo o que há para fazer, para regar, outras coisas onde eu possa ajudar.

É muito simples o meu dia-a-dia. Quando estou aqui e o dia me permite ir nadar ao mar, faço-o. Chamo a isso "olhar para o céu azul tocando na água fresca". Quando alguém vêm, como o meu amigo veio, estou com as pessoas, e se elas precisam de mim, faço o que elas precisam: conversar ou até tratar. E é assim.

came a point when I said to myself: "I don't want to continue". I refused to put on my white coat and prescribe medicines. It was a risk abandoning the title of Doctor, my parents weren't pleased.

Until I became very ill. I was in the high mountains of the Himalayas in 1977, in a camp. A friend went down looking for help. There were no doctors and I didn't want to go down to the hospital. She brought a boy with her with a big book and some needles. During his journey, he'd learnt acupuncture. After several treatments, I started to feel better. And the wish to be useful to others through medicine returned. But with the needles! I researched, I returned to Europe, I studied. I've been practising this type of medicine for 37 years. I understood that it is only in that way that I can act on a physical, emotional and mental level on another person, helping them with their energy, benefiting them without side effects.

Being useful is important, isn't it?

Yes, because it's synonymous with happiness.

... for young people too?

Absolutely. Young people, children... a child often wakes up and says: "Mummy, the bread is hard! There's no butter!" If we were trained now, the child would say: "Mummy, do you want me to go and get some bread?"

This conflict that exists between the small and the big stems from this bad training, an error of looking that, if we think of others, if we want to help them, they will always repay this help. There is nothing to be afraid of. Let me say from heart to heart: I've been working for thirty-six years and from the first day until today, whoever comes for treatment, if they ask me "how much is it?" I reply "zero to...". Everyone who comes to me for treatment has a right to treatment, wherever I am. People have said to me: "They'll rob you! They'll trick you!". I can see the result.

How does your day start? How do you plan and structure it?

My day has days. That is, a day is often lived in different ways. When I work in the consulting room, I wake up very early and sit and meditate for a while. As a matter of habit, my first thought when I wake up is: whatever I think, say or do, I will see to it that it is beneficial for others. That is my first intention. That I can care for myself and others in this way. And then the day starts. Breakfast is water, normally I don't eat, just fruit sometimes, and then I start working. When I'm at Karuna, I see what there is to do, to water, other things where I can help.

My daily life is very simple. When I'm here and the day allows me to go to the sea for a swim, I do so. I call this "looking at the blue sky while touching the cool water". When someone comes, like my friend came, I am with people, and if they need me, I do what they need: talking or even treating them. And that's it.

Medizin an. Ich habe verstanden, dass ich nur so auf physischer, emotionaler oder mentaler Ebene eines anderen Wesens agieren und ihm helfen kann, seine Energien zu nutzen, ganz ohne Nebenwirkungen.

Nützlich zu sein ist wichtig, oder?

Ja, denn das bedeutet Glück.

... auch für Jugendliche?

Absolutely. Jugendliche, Kinder... Ein Kind sagt nach dem Aufstehen oft: "Mama, das Brot ist hart! Gibt es keine Butter?" Wenn wir jetzt trainiert wären, würde das Kind sagen: "Mama soll ich Brot holen?" Dieser Konflikt, der zwischen den Kleinen und den Großen existiert, resultiert aus dieser schlechten Erziehung, einer Fehleinschätzung zu glauben, wenn wir an andere denken, wenn wir ihnen helfen wollen, sie diese Hilfe immer zurückzahlen werden. Es gibt nichts zu befürchten. Ich sage das von Herz zu Herz: ich arbeite seit 36 Jahren und vom ersten Tag an bis heute, bekommt jeder der zur Behandlung kommt auf die Frage „was kostet das?“ die gleiche Antwort „nichts...“ Alle Menschen, die zu mir kommen, haben ein Recht auf Behandlung, egal wo ich bin. Die Leute sagen zu mir: „Sie werden dich bestehlen! Sie werden dich betrügen!“ Ich sehe das Resultat. Man gibt mir, was angemessen ist.

Wie beginnt Ihr Tag? Wie planen Sie ihn?

Es gibt solche und solche. Das heißt, die Tage sind oft sehr unterschiedlich. Wenn ich in der Praxis arbeite, stehe ich sehr früh auf und meditiere. Gewöhnlich sind dies meine ersten Gedanken nach dem Aufwachen: was möchte ich denken, sagen oder tun, ich werde aufmerksam sein, um anderen hilfreich sein zu können. Es ist mein wichtigstes Anliegen, mich um mich selbst und andere zu kümmern.

Danach beginnt der Tag. Zum Frühstück gibt es Wasser, normalerweise esse ich nichts, höchstens manchmal Obst und dann fange ich mit der Arbeit an. Wenn ich in Karuna bin, sehe ich was ich tun kann, den Garten gießen, oder etwas anderes, wobei ich helfen kann. Mein Alltag ist sehr einfach. Wenn ich hier bin und der Tag es mir erlaubt, gehe ich im Meer schwimmen. Dazu sage ich „das frische Wasser berührend den blauen Himmel ansehen“. Wenn jemand als mein Freund kommt, bin ich bei den Menschen und wenn sie mich brauchen mache ich, was sie brauchen: ich spreche mit ihnen oder behandle sie. So ist das.

Wir leben in einer linear organisierten Welt, das heißt wir kaufen etwas, konsumieren und werfen weg, was sehr viel Müll verursacht und auch einen enormen Abbau an Ressourcen, die in einigen Jahren versiegen werden. Wir zerstören mit dieser Wirtschaft unsere Lebensgrundlage. Gibt es andere Wege, die uns einen Lebenskreislauf aufzeigen?

Der Mensch zerstört auf befremdliche Art die Erde, den Planeten auf dem er lebt und somit auch sich selbst. Wir kennen diese

Vivemos num mundo que está organizado de forma linear, ou seja, compramos algo, consumimos e deitamos fora, o que gera muito lixo mas causa também uma extração considerável de recursos que, daqui a alguns anos, vão escassear. Destruímos a base da nossa vida com este tipo de economia. Existem caminhos diferentes, caminhos que nos mostram uma vida circular?

O Homem está a destruir de uma forma curiosa a Terra, o planeta e a si próprio, porque também vive num planeta. Reconhecemos esses factores. De dentro, se houver uma atenção clara no que estamos a fazer, vai-se perceber que vivemos num mundo onde se criou insegurança.

Não estou atento a ver de que preciso. Se preciso de um, compro quatro. Eu preciso de estar bem, mas vivo onze meses mal à procura de um mês em que vivo bem. E nos primeiros quinze dias passo mal porque ainda não esqueci os onze meses. Os próximos quinze dias passo mal a pensar que se avizinham outros próximos onze meses. A vida é um absurdo e no entanto vivemo-la!

Se estivermos mais atentos em ver de que realmente precisamos tudo muda. Se vejo uma praia com lixo, não gosto. Se não gosto, os outros não gostam. É aqui que nos tocamos de novo, estamos juntos. Alguém que deita lixo no chão também não gosta de ter lixo no bolso, no carro ou em casa. Há esse erro algures naquilo que consumimos, naquilo que precisamos, na forma como consumimos. *We have to doubt* – nós temos que duvidar das informações que nos dão.

Nas notícias que nos chegam todos os dias tudo é mau. Seria bom que as pessoas tivessem confiança em vez de insegurança.

Como podemos transformar medo e ganância em segurança?

Nenhum problema é sem saída. É assim que eu vejo a vida. Quando há problema, também há saída. Senão para que serve viver? A vida não é um túnel fechado. Tem sempre uma luz no fim. Convém que saibamos vê-la. Eu sei, eu procuro saber, eu procuro saídas e mostro-as para que as pessoas não sintam que não há saída.

Quando ouvimos todos os dias que não há saída, é a insegurança. Os jovens ouvem: “não vai haver emprego, não vai haver dinheiro...” Sábado e domingo estão a beber cerveja, a deitar garrafas no Terreiro do Paço, no Rossio. Sentem que estão a estudar, a tirar um curso, mas depois não vão ter emprego.

E nós aqui, que estamos no campo, sabemos – há emprego. Ao nosso lado estão damascos. Vão cair, vão apodrecer. Apanhem e comam. Se olharmos para Portugal vemos terras tão abandonadas, aldeias largadas, porque as gentes só veem através do olhar da ganância e do medo. Temos caminhos que nos dão segurança, basta traçá-los. Vamos procurar soluções, vamos arranjar soluções que também têm que ser dinâmicas, e não fixas.

We live in a world that is organised in a linear fashion, that is, we buy something, consume it, and throw it away, which produces a lot of rubbish, but also leads to the extraction of many resources which, in a few years, will become scarce. We are destroying the basis of our lives with this kind of economy. Are there different ways, ways that demonstrate a circular life?

Humans are destroying the Earth in a curious way, the planet and themselves, because they also live on a planet. We recognise these factors. Inside, if we pay close attention to what we are doing, it will be understood that we are living in a world where insecurity has been created. I don't pay attention to what I need. If I need one, I buy four. I need to be well, but I spend eleven months living badly in search of one month when I live well. And during the first two weeks, I'm unwell because I haven't yet forgotten the eleven months. And I'm unwell for the next two weeks because I'm thinking that the next lot of eleven months is getting closer. Life is absurd, but we still live it!

If we pay more attention to what we really need, everything changes. If I see a beach full of rubbish, I don't like it. If I don't like it, other people don't like it either. It's here that we come together again, we are together. A person who drops litter on the ground also doesn't like having rubbish in their pocket, in their car or at home. There is this error somewhere in what we consume, in what we need, in the way in which we consume. *We have to doubt* – we have to question the information we are given.

In the news we hear every day, everything is bad. It would be good if people had confidence instead of insecurity.

How can we transform fear and greed into security?

There is no problem that doesn't have a way out. That's how I see life. When there's a problem, there's also a way out. If not, what's the point of living? Life is not a closed tunnel. There's always a light at the end. It would be good if we knew how to see it. I know, I look for knowledge, I look for ways out and demonstrate them so that people don't feel there is no way out.

When we hear every day that there's no way out, it is insecurity. Young people hear: “there won't be any jobs, there won't be any money...” Saturday and Sunday they drink beer and throw the bottles in the Terreiro do Paço, in Rossio. They think that they are studying, doing a course, but at the end they won't have a job. And us here in the countryside, we know – there's employment. Next to us there are apricots. They fall off the trees and rot. Pick them and eat them. If we look at Portugal we can see land that is so abandoned, deserted villages, because people only see them from the point of view of greed and fear. We have paths that give us security, all we need to do is mark them out. Let's look for solutions, let's organise solutions, which also have to be dynamic, and not fixed.

Faktoren. Wenn wir einen klaren Fokus darauf legen was wir tun, werden wir sehen, dass wir in einer Welt leben, in der Unsicherheit geschaffen wurde.

Ich bin mir nicht bewusst, was ich brauche. Wenn ich eins brauche, kaufe ich vier. Ich will mich wohl fühlen, lebe aber elf Monate schlecht, auf der Suche nach einem Monat, in dem es mir gut geht. In den ersten fünfzehn Tagen geht es mir schlecht, weil ich die vergangenen elf Monate noch nicht vergessen habe und die nächsten fünfzehn Tage geht es mir nicht gut, weil die folgenden elf Monate immer näher kommen. Das Leben ist absurd, aber ich lebe es!

Wenn uns bewusster wäre, was wir wirklich bräuchten, verändert sich alles. Wenn ich am Strand Müll sehe, gefällt mir das nicht. Wenn mir das nicht gefällt, gefällt es auch den Anderen nicht. Genau hier berühren wir uns wieder, sind wir zusammen. Wer Müll auf den Boden wirft, mag auch keinen Müll in der Tasche, im Auto oder im eigenen Haus haben. Der Fehler liegt irgendwo in dem, was wir konsumieren, in dem was wir brauchen, in der Art wie wir konsumieren. *We have to doubt* – wir müssen die Informationen anzweifeln, die wir erhalten.

Täglich erreichen uns nur schlechte Nachrichten. Es wäre schön, wenn die Menschen Vertrauen statt Unsicherheit haben könnten.

Wie können wir Angst und Gier in Sicherheit umwandeln?

Für jedes Problem gibt es eine Lösung. So sehe ich das Leben. Wenn es ein Problem gibt, gibt es auch einen Ausweg. Wenn dem nicht so wäre, wozu sollten wir dann leben? Das Leben ist kein dunkler Tunnel. Am Ende gibt es immer ein Licht. Man muss es nur sehen können. Ich kann das, ich suche nach Wissen, suche Lösungen und zeige diese, damit keiner glaubt, dass es keine Möglichkeiten gäbe.

Wenn wir jeden Tag hören, dass es keine Lösungen gibt, herrscht die Unsicherheit. Die Jugendlichen hören: “es wird keine Arbeit geben, kein Geld...” Samstag und Sonntag trinken sie Bier und hinterlassen die Flaschen auf dem Terreiro do Paço, dem Rossio in Lissabon. Sie haben das Gefühl zu studieren, aber danach keine Arbeit finden zu können.

Und wir hier auf dem Land wissen – es gibt Arbeit. Neben uns wachsen Aprikosen. Sie werden vom Baum fallen, werden verfaulen. Pflückt sie und esst sie. Wenn wir Portugal betrachten sehen wir verlassenes Land, zurückgelassene Dörfer, weil die Leute nur mit Augen voller Gier und Angst sehen. Wir haben Wege, die uns Sicherheit geben, wir müssen sie nur gehen. Wir werden Lösungen suchen, werden Lösungen finden, die dynamisch sein müssen und nicht starr sein dürfen.

Vamos falar sobre a sua terra natal. Qual o futuro?

Eu observo há tanto a participação de África na evolução humana. Eles, às vezes, dão-nos a solução para as coisas que procuramos: gastar menos, deitar fora menos. Não têm a mentalidade de açambarcar tudo o que os outros têm. O futuro dependerá sempre das circunstâncias, da perspetiva.

E, possivelmente, quando observamos os ciclos da vida, África sempre participou na evolução do ser. Não é sempre visível, porque o que é visível é o que faz muito barulho. Mas, sempre em silêncio, no seu próprio sofrimento, contribuiu profundamente. E penso que vai continuar.

Encontrou a sua paz em Portugal?

Sim. Eu diria que encontrei a paz dentro de mim. A paz não é uma coisa que se encontra num país. Encontrei-a dentro de mim. Mas Portugal ajuda no encontro com pessoas que nutrem laços de carinho umas pelas outras. Ainda têm abertura. Este espaço, meu querido amigo, não tem uma chave. Aqui está tudo aberto, está sempre aberto.

Obrigado.

CO₂ 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.

Let's talk about your native country. What is the future?

For a long time, I have been observing Africa's participation in human evolution. They sometimes give us the solution for the things we are seeking: waste less, throw less away. They don't have the mentality of accumulating everything that other people have. The future will always depend on circumstances, on one's point of view.

And, possibly, when we observe the cycles of life, Africa always participated in human evolution. It's not always visible, because what is visible is what makes a lot of noise. But, always in silence, in its own suffering, it contributed profoundly. And I think it will continue.

Have you found peace in Portugal?

Yes. I would say that I've found peace within me. Peace is not something you can find in a country. I found it inside me. But Portugal helps in finding people who nurture ties of affection for each other. They still show openness. This space, my dear friend, doesn't have a key. Here, everything is open, it is always open.

Thank you.

i **+ INFO**
www.karunaretreatcenter.org
(+351) 912 221 857
karuna.retreatcenter@gmail.com



A caminho (Rota Vicentina: 14 + um dia)

PT A terapeuta Rena Schulte (29 anos) vive em Berlim e conta-nos a sua viagem por Portugal. Viaja a pé. Começou a sua caminhada em Mértola, e dali segue para Alcoutim pela Via Algarviana, passando por Vaqueiros, Cachopo, Salir, Alte até Silves, Monchique e Aljezur. Depois, sobe para Norte e trilha o percurso histórico da Rota Vicentina até Santiago do Cacém por Odemira (veja o mapa), para depois voltar ao Cabo de São Vicente pela Rota do Pescador. Ao todo são 600 quilómetros.

My Way Rota Vicentina: 14 + one day)

EN Therapist Rena Schulte (29) lives in Berlin and tells us about her journey through Portugal. She is travelling on foot, starting her walk in Mértola, from where she goes to Alcoutim along the Via Algarviana and via Vaqueiros, Cachopo, Salir, Alte to Silves, Monchique and Aljezur. Then she turns off onto a track heading north and walks along the historical footpath of the Rota Vicentina to Santiago de Cacém via Odemira (see map); finally, she returns to the southwest cape along the Rota do Pescador. Altogether, she covers 600 kilometres.

Auf dem Weg (Rota Vicentina: 14 + einen Tag)

DE Die Therapeutin Rena Schulte (29) lebt in Berlin und erzählt uns von ihrer Reise durch Portugal. Sie ist zu Fuß unterwegs, beginnt ihre Wanderung in Mertola und geht von dort nach Alcoutim auf der Via Algarviana über Vaqueiros, Cachopo, Salir, Alte nach Silves, Monchique und Aljezur. Dann biegt sie auf einem Feldweg nach Norden ab und wandert über Odemira den Historischen Weg der Rota Vicentina nach Santiago de Cacém (siehe Karte), um dann auf der Rota do Pescador zurück ans Südwestkap zu kommen. So kommen 600 Kilometer zusammen.



+ INFO
www.pt.rotavicentina.com
www.en.rotavicentina.com
www.de.rotavicentina.com
 (+351) 969 275 975



Dia 1 - Aljezur - Odeceixe (18 km)

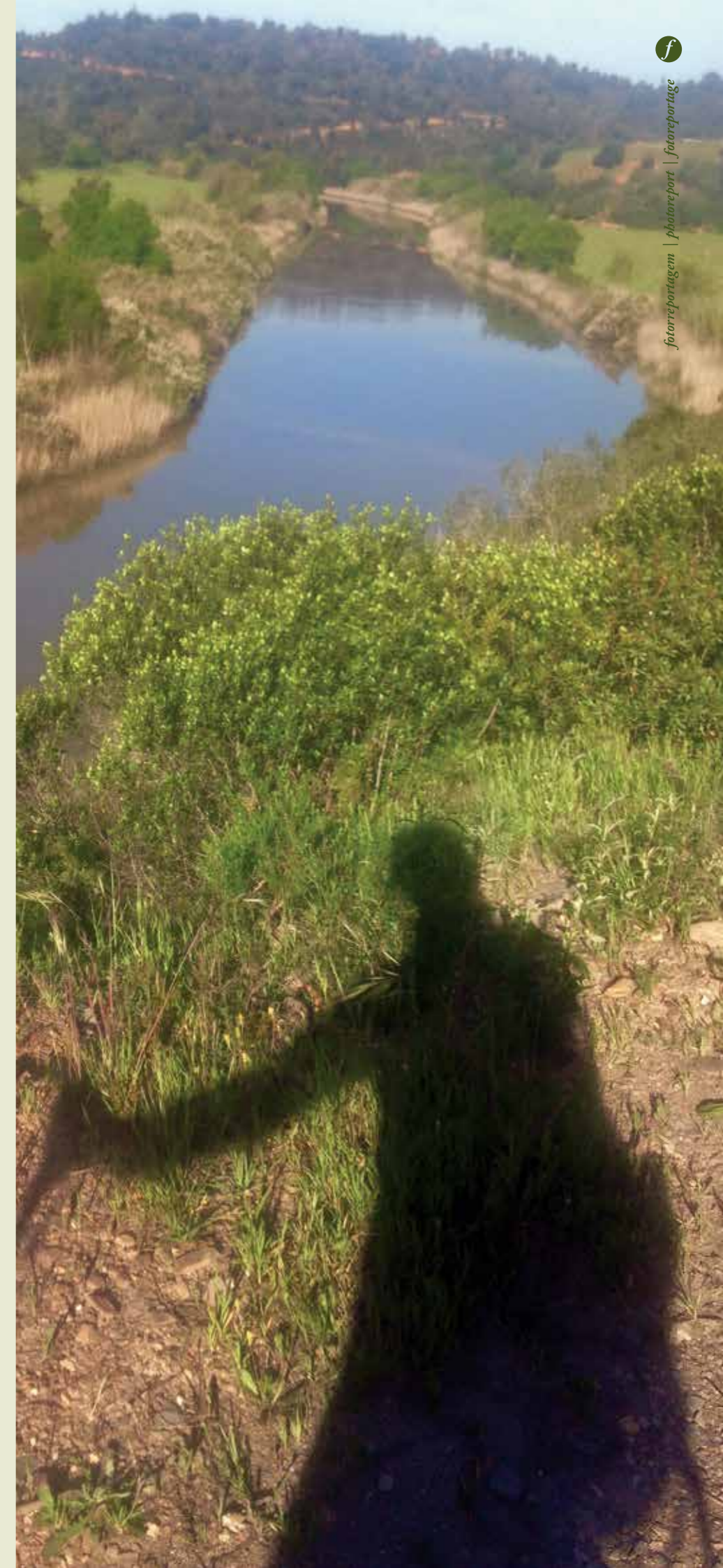
Neste dia de abril, o tempo está como o conheço em abril: instável. Durante duas semanas, até ao dia de hoje, caminhei 250 quilómetros pela Via Algarviana, só adivinhando o Atlântico que se encontrava a pouca distância. Agora, o vento cheira ao sal e ao colorido que enfeita o meu caminho. Tenho pela frente mais 350 quilómetros, marcados com linhas no mapa das estradas, os quais inicio no Castelo de Aljezur assobiando-os a uma canção: *Só onde estiveste a pé, estiveste mesmo presente*. Penso que o ser humano nasceu para caminhar. Quando não caminha, no sentido literal da palavra, caminha toda a sua vida no espaço exterior e pela vivência interior. O que procura no seu caminho? Não. Não procuro o sonho, mesmo que pudesse ter beijado um ou outro sapo que encontrei à beira do caminho. Procuo algo "simples", algo à primeira vista "normal", que pratico todos os dias e cuja prática é mais fácil para mim quando posso estar e atravessar a natureza: a realidade - aquilo "que é". Os meus pensamentos tornam-se mais claros com cada passo, assim como o céu se abre sobre a praia da Amoreira. Os moinhos reinam sobre as colinas em Odeceixe e posso afirmar: isto é lindo - não tenho que fazer nada, só estar presente.

Day 1 Aljezur - Odeceixe (18 km)

On this first day of April, the sky is as I know it in April: unsettled. For the last two weeks, I've been walking the 250 kilometres along the Via Algarviana, with little more than a sense of the Atlantic in the near distance. Now I can raise my nose into the wind, smelling salt and all sorts of colourful things by the wayside. The lines on the paper of my map indicate a further 350 kilometres, which I welcome with a whistle at the castle in Aljezur: *Only where you have been to on foot, have you really been*. I believe humans to be walkers from birth on. Even if they don't follow a hiking trail in the traditional sense, they wander throughout their lives through space and experience. What do they look for along the way? No, I'm not seeking a dream - even if I could have kissed many a bathing frog by the wayside. Rather, I'm looking for something "simple", something apparently "normal", which I do every day and which is so much easier for me to do when I can be in natural surroundings and can walk through them: reality, "what is". My thoughts become clearer with every new step, and the sky slowly opens over the beach at Amoreira. The windmill stands high on the hill in Odeceixe and I can say: that is really wonderful - I need do nothing other than be there.

Tag 1 Aljezur - Odeceixe (18 km)

Der Himmel ist an diesem ersten Apriltag so, wie ich ihn vom April kenne: durchwachsen. Zwei Wochen lang wanderte ich bis heute die Via Algarviana auf 250 Kilometern, den Atlantik in der nahen Ferne nur ahnend. Nun halte ich die Nase in den Wind, rieche Salz und Buntes vom Wegesrand. Weitere 350 Kilometer malen die Linien auf dem Papier der Roadmap, die ich auf der Burg in Aljezur pfeifend begrüße: *Nur, wo Du zu Fuß warst, bist Du auch wirklich gewesen*. Ich glaube, der Mensch ist von Geburt an ein Wanderer. Folgt er nicht einem Wanderweg im herkömmlichen Sinne, so wandert er doch Zeit seines Lebens durch Raum und Erfahrung. Was sucht er auf seinem Weg? Nein, keinen Traum suche ich - auch wenn ich so manch einen badenden Frosch am Wegesrand hätte küssen können. Ich suche eher etwas „Einfaches“, etwas scheinbar „Normales“, das ich jeden Tag übe und das mir so viel leichter fällt zu üben, wenn ich in der Natur sein und durch sie hindurch wandern kann: die Wirklichkeit - das „was ist“. Es klären sich meine Gedanken mit jedem neuen Schritt, so klar auch langsam der Himmel über dem Strand Amoreira auf. Die Windmühle thront oben auf dem Berg in Odeceixe und ich kann sagen: das ist wirklich wunderschön - ich muss nichts tun, außer da zu sein.



Dia 2 - Odeceixe - São Teotónio (17 km)

Hoje o canto do cuco e uma série de borboletas amarelas acompanham-me no caminho entre Odeceixe e São Teotónio. São as únicas constantes na diversidade que irei viver durante esta etapa. Os ribeiros dão espaço à criatividade da vegetação. É-me exigida criatividade para saltar sobre as muiças e grandes poças de água. Assim, atravesso o que, para mim, é como uma floresta virgem, e chego, depois de uma ligeira subida, a um planalto, onde se alarga o espaço e sinto o cheiro do eucalipto. Perdida em pensamentos e sem vitalma à minha volta, passeio por florestas e perco a noção do tempo e do espaço. Os meus sentidos perdem-se entre cheiros, cores, o sabor do ar e o ruído do vento e dos pássaros. Estava como que inconsciente numa espécie de transe, quando aparece uma ovelha, e com esta, inúmeras outras. Um cenário romântico que me poderia ter levado a chorar de emoção, mas o rebanho está nervoso. Subo para um tronco de sobreiro para deixá-lo passar. Quando a calma regressou, o sol estava no ponto perfeito para a pequena sesta que me permito fazer antes de entrar na vila adormecida de São Teotónio. Acordar, andar, comer, dormir. Coisas básicas. Faz bem simplesmente ser simples.

Day 2 Odeceixe - São Teotónio (17 km)

Today I'm accompanied by the call of a cuckoo and a line of yellow butterflies on the way from Odeceixe to São Teotónio. Those are the only constant features that I will witness in the diversity of this stretch. The streams allow the vegetation to give its creativity free rein. My creativity is also fostered as I try to cross numerous large puddles. As I wade in this way through what feels like a jungle, I come to a plateau after a short ascent, where the surrounding area widens out and I notice the smell of eucalyptus. Lost in thought, I skip absolutely alone through the woods and lose my sense of space and time. My senses become lost in the smells, the colours, the taste of the air and the noises of the wind and the birds. I am in a kind of trance, as if out of my mind, when a sheep appears in my field of vision accompanied by a flock of countless other sheep. Up to that point, the romanticism of the moment could almost have moved me to tears, but the ecstatic flock is in turmoil. I climb up onto the branch of a cork oak to allow the flock to pass. Once the calm has returned, the sun is just right for a short nap, which I allow myself before walking into the sleepy village of São Teotónio. Getting up, walking, eating, sleeping. The essential things. It's good – simply to be simple for once.

Tag 2 Odeceixe - Sao Teotonio (17 km)

Heute werde ich vom Ruf eines Kuckucks und einer Reihe gelber Schmetterlinge auf dem Weg von Odeceixe nach Sao Teotónio begleitet. Das sind die einzigen Konstanten, die ich in der Vielfalt dieser Etappe erleben soll. Die Bachläufe erlauben der Vegetation ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. Meine Kreativität wird ebenso gefördert, indem ich zahlreiche, großflächige Pfützen zu überqueren versuche. Durchwate ich so den gefühlten Urwald, komme ich nach einem kleinen Anstieg auf eine Plateaubene, auf der sich das Umfeld weitet und ich den Geruch des Eukalyptus wahrnehme. Gedankenverloren tänzele ich menscheneseelenallein durch die Wälder und verliere Sinn für Raum und Zeit. Meine Sinne verlieren sich in den Gerüchen, den Farben, dem Geschmack der Luft und den Geräuschen des Windes und der Vögel. Ich bin wie von Sinnen in einer Art Trance, als ein Schaf in meinem Blickwinkel erscheint und mit ihm eine Herde unzähliger weiterer Schafe. Die Romantik hätte mich bis zu diesem Punkt wirklich zu Tränen gerührt, aber die wollüstige Herde ist aufgewühlt. Ich klettere auf einen Korkeichenast, um dem Zug freien Lauf zu gewähren. Nachdem die Ruhe zurückgekehrt ist, steht die Sonne perfekt für ein kleines Nickerchen, das ich mir vor dem Eintritt ins verschlafene São Teotónio gönne. Aufstehen, Gehen, Essen, Schlafen. Wesentliches. Es tut gut – einfach mal einfach zu sein.



Dia 3 - São Teotónio - Odemira (19 km)

Quando se caminha, deixa-se o passado para trás com cada passo. Mas, algumas coisas - sentimos isso -, trazemos sempre connosco. Quando, este domingo, os sinos tocaram, e eu estava a bebericar o meu café no largo da igreja, encontrei-me, de repente, novamente no lugar onde cresci: numa aldeia. Vale a pena, num local desconhecido, ficar a observar em redor com toda a calma. Não falo a língua das pessoas que vivem cá, mas, um domingo no largo de uma aldeia dá-me uma sensação de "déjà vu". Por isso, neste dia, revisito interiormente o meu dia-a-dia em criança.

Ao sair da aldeia, encontro-me, de repente, sobre um campo que, no seu colorido, se estende por 20 quilómetros à minha frente. Irá ser domingo todo o dia. Apesar de eu ter escolhido pôr só calças e t-shirt, como faço sempre que caminho (fento manter o equipamento o mais leve possível), e dos meus sapatos de caminhada não estarem muito limpos, sinto-me um pouco burguesa ao passear sem esforço por estes caminhos tão agradáveis para os meus pés. Aqui um pau, ali uma pedra, mas sem subidas, e, conseqüentemente, sem descidas. Tudo muito "normal" hoje – e isso, de certa forma, faz-me lembrar a minha terra natal. O rio Mira, quando não está do meu lado direito, está à minha esquerda. Também isso é como antigamente: o cantar do correr da água e dos pássaros eram o coro domingueiro. Na capital de Odemira procuro em vão pelos habitantes... Por estar um sol muito forte concluo que se devem manter alures pela sombra.

Procuro abrigo. Encontro-o na igreja. Os bancos são tão incómodos como na recordação que tenho de há tantos anos atrás. Fico uma hora ali sentada bem direita, mas mesmo assim descontraída, é assim que me recordo da igreja. Estou feliz: um domingo é coisa boa!

Day 3 São Teotónio - Odemira (19 km)

As you walk, you leave the past behind you with every step. And some things, you notice, you always carry with you. When the bells ring on this Sunday and I slurp my coffee in the square in front of the church, I am all of a sudden back there where I grew up: in a village. When you find yourself in an unfamiliar place, it is worth spending some time in one place so that you can observe the setting calmly. Although I don't speak the language of the people who live here, a Sunday in the village square has something of the déjà vu about it for me. And so, on this day, I take the opportunity to run through the course of my childhood once again in my mind's eye.

Leaving the village street, I'm suddenly standing in the field that, from now on, extends before me in bright colours for the next 20 kilometres. It remains Sunday all day long. Although, as on every hiking day, my choice of clothes is limited to one pair of trousers and one t-shirt (I prefer to travel very light) and even though my boots aren't exactly clean, I still feel decidedly bourgeois as I walk effortlessly along the foot-friendly paths. It's sometimes not completely straightforward, but there are no major ascents and consequently no descents either. Everything "quite normal" today – somehow that also reminds me of my native country. If the Mira river is not to my right, it's to my left. That too is as it used to be: babbling and birdsong provided the Sunday soundscape. In the municipal capital Odemira, I look in vain for the residents... I conclude from the powerful sunshine that they're probably sheltering in the shade somewhere. I do the same in the church. The pews are just as hard as I remember them many years ago. I stay sitting there for a whole hour, bolt upright and just as relaxed as I am familiar with from church. I'm happy: a Sunday like this is really something special!

Tag 3 Sao Teotónio - Odemira (19 km)

Wandert man, so lässt man das Ver-Gangene mit jedem Schritt hinter sich. Und manches, so merkt man, trägt man stets mit sich. Als die Glocken an diesem Sonntag läuten und ich meinen Kaffee auf dem Vorplatz der Kirche schlürfe, bin ich mit einem Mal wieder da, wo ich aufwuchs: in einem Dorf. Es lohnt sich, wenn man an einem unbekanntem Ort ist, an einem Platz zu verweilen und die Umgebung in aller Ruhe zu beobachten. Zwar spreche ich nicht die Sprache der Menschen, die hier leben, aber so ein Sonntag auf dem Dorfplatz - das hat einen gewissen Deja-Vu Charakter für mich. So darf ich an diesem Tag den Verlauf meiner Kindheitstage noch einmal vor meinem inneren Auge durchlaufen.

Die Dorfstraße verlassend, stehe ich mit einem Mal auf dem Feld, das sich von nun an bis über die nächsten 20 Kilometer farbenfroh vor mir ausbreitet. Sonntag bleibt es den ganzen Tag. Habe ich in meiner Kleiderwahl wie jeden Wandertag nur die eine Hose und das eine T-Shirt (ich halte meine Ausrüstung gern sehr leicht) und sind auch meine Wanderschuhe nicht gerade sauber, so fühle ich mich dennoch recht bürgerlich, als ich die fußschmeichelnden Wege ganz mühelos entlang spaziere. Mal ein Stock, mal ein Stein, aber keine große Steigung und folglich auch kein Abstieg. Alles „ganz normal“ heute – das erinnert mich irgendwie auch an meine Heimat. Der Fluss Mira ist, wenn nicht an meiner rechten Seite, so an meiner Linken. Auch das ist wie damals: Geplätscher und Vogelgezitscher waren der sonntägliche Chor. In der Kreisstadt Odemira suche ich vergeblich die Einwohner... der kräftigen Sonne nach schliesse ich, dass sie wohl irgendwo im Schatten Unterschlupf suchen. Ich tue das in der Kirche. Die Bänke sind genauso unbequem wie ich sie von vor vielen Jahren in Erinnerung habe. Ich bleibe gleich eine ganze Stunde kerzengerade und gerade so entspannt dort sitzend, wie ich es aus der Kirche kenne. Ich bin glücklich: so ein Sonntag ist schon was Feines!



Dia 4 - Odemira - São Luís (25 km)

Há dias assim. E este é desses: tudo *flui*. Quer dizer: eu caminha, como se não estivesse a caminhar, como se algo me caminhasse. Soa enigmático? É mágico! Deixo Odemira de madrugada. O clima do Sul ensinou-me isto: há um ponto do calor em que é melhor descansar as pernas do que obrigá-las a carregar o próprio corpo. Rapidamente me vejo envolvida em algo místico, que se prolonga até São Luís. A paleta virtuosa de vegetação e animais embala-me hoje neste estado fabuloso de "ser caminhada". Posso entregar-me por completo ao espetáculo de imagens e lugares. A *música* do ribeiro deixa-me mergulhar nas profundezas do ser, tudo ao mesmo tempo... *algo* acontece. Quem caminha deve conhecer isto, mesmo que não o admita diretamente. Este *algo*, na maior parte das vezes, é sentido como algo incomodativo. Há quem lhe chame dor.

Conheço este fenómeno desde sempre, e tenho de explorá-lo sempre de novo em todas as longas caminhadas. Bolhas. Aprendi a não ser dor, mas sim, a ter dor. Esta diferenciação facilita a própria dor. Para além disso, dá-me a liberdade de escolha entre: quero sofrer ou não? Na maior parte das vezes digo: não, o que me permite só sentir a dor (normalmente não há outra possibilidade), mas não sofro. Vou com ela, e, na maior parte das vezes, acabo por ultrapassá-la, chegando a algo novo. E, assim, caminho com dores, mas alegre, pelos jardins de São Luís. Ao fazê-lo, estou completamente mergulhada na natureza: e a dor faz parte disso.

Day 4 Odemira - São Luís (25 km)

Some days are like that. And this is one of them: *it walks*. In other words: I walk in such a way as if I wasn't walking at all, as if *something* was walking me. Does this sound cryptic? It's magical! I leave Odemira in the early morning. The weather in the south has taught me this: the heat reaches a point when it's better to put your feet up than to have them bear your own body weight. I'm quickly enveloped in a mystical feeling that continues as far as São Luís. Today, the virtuoso range of plant and animal life rocks me into that fairy-tale state of "being walked". I can abandon myself completely to the spectacle of images and places. The *music* from the stream allows me to immerse myself completely in the expanse of being, when all of a sudden... *something* happens. That too is something that many a hiker will be familiar with, but may not admit to easily. That *something* is mostly felt to be disturbing. It's also known as pain. I've known this phenomenon all my life and have the chance to explore it again on every (long-distance) hike. Blisters. I have learnt not to let pain overpower me, but just to have a pain. The difference makes the pain easier for me. I also allow myself the freedom to decide: do I want to suffer or not? Mostly, I say no and allow myself to feel the pain (there's mostly no alternative), but I don't suffer. I go with it, and at some point I mostly go through it to something new. And so, painfully, but full of heart, I walk through the gardens of São Luís. As I do so, I'm completely embedded in nature: pain is part of that too.

Tag 4 Odemira - Sao Luis (25 km)

Es gibt so Tage. Dieser ist so einer: *es läuft*. Das heißt: ich laufe, so als würde ich gar nicht laufen, als würde mich *etwas* laufen. Klingt kryptisch? Ist magisch! Odemira verlasse ich zur frühen Morgenstunde. Das Wetter im Süden hat mich gelehrt: es gibt einen Punkt der Wärme, da legt man seine Füße lieber hoch, als dass diese das eigene Körpergewicht tragen. Schnell bin ich in eine Mystik eingehüllt, die sich bis nach São Luis weiterzieht. Die virtuose Bandbreite an Gewächsen und Tieren schaukelt mich heute in diesen märchenhaften Zustand des „Gelaufen Werdens“. Ich kann mich ganz dem Spektakel an Bildern und Orten hingeben. Die *Bach*-Musik lässt mich vollkommen abtauchen in die Weite des Seins, als auf einmal... *etwas* passiert. Auch das mag so manch ein Wanderer kennen, aber sich vielleicht nicht so leichtfüßig dazu bekennen. Dieses *Etwas* wird meist als störend empfunden. Man nennt es auch Schmerz. Ich kenne dieses Phänomen Zeit meines Lebens und darf es bei jeder (Weit-) Wanderung wieder erforschen. Blasen. Ich habe gelernt kein Schmerz zu sein, sondern einen zu haben. Die Unterscheidung macht mir den Schmerz leichter. Ich gewähre mir außerdem die Freiheit der Entscheidung: möchte ich leiden oder nicht? Ich sage meistens: nein und erlaube mir so den Schmerz zu fühlen (das geht auch meist nicht anders), aber ich leide nicht. Ich gehe mit ihm und meist gehe ich irgendwann durch ihn hindurch in etwas Neues. Und so laufe ich schmerzlich aber herzlich langsam durch die Gärten von São Luis. Ich bin dabei ganz eingebettet in die Natur: der Schmerz gehört auch dazu.



Dia 5 - São Luís - Cercal do Alentejo (21 km)

Os dias ficam mais compridos. Ao contrário de Berlim, aqui, às sete, não estamos já a beber o nosso terceiro café. Deixo, portanto, São Luís ainda em pleno silêncio, ou seja, São Luís despede-se de mim em silêncio. Uma caminhante que analisa o mapa, que lhe mostra a montanha mais alta da região. Hesito se devo acrescentar a subida de 329 metros à minha lista de montanhas alcançadas, mas o meu coração de caminhante diz-me insistentemente: *uma montanha é sempre uma montanha!* Pois. São assim as montanhas. E o que se faz depois de se ter chegado ao cimo de uma montanha? Isso! Volta-se a descer. Isto das montanhas é coisa simples! E, entretanto, pode-se festejar ter chegado ao cume, ou algo mais elevado, ou festejar-se a si próprio – ou tudo junto. O sol da manhã ilumina-me o rosto, irradiando do alto da serra até ao mar, e eu festejo este momento na sua genuína simplicidade. Nada há a alcançar para além do próximo passo. "O segredo em avançar está em dar o primeiro passo" (Mark Twain). E, logo desde pequenos, aprendemos a dar um passo após o outro. Desde que o ser humano se elevou sobre os seus próprios pés, esta é a forma mais simples e natural de nos deslocarmos: andar. Ao andar, sinto a realidade, simplicidade e o genuíno passo a passo. Imagino que se der os passos de uma forma bem consciente, eles irão ficar marcados nas minhas células de modo a que eu consiga andar com esta simples e genuína sensação, às sete da manhã, ao ziguezague no trânsito da hora de ponta de Berlim.

Day 5 São Luís - Cercal do Alentejo (21 km)

The days grow longer again. At seven o'clock in this part of the world, people are not sipping their third cup of coffee like in Berlin. And so I leave São Luís behind me very quietly, or rather São Luís lets me go quietly. A hiker studies the map, and today it shows me the highest hill in the region. I hesitate about whether I want to add the 329-metre climb to my list of ascents, when my hiker's heart pounds and cries out: *a hill is a hill!* Yes, that's how it is with hills. And what do you normally do when you go up a hill? Precisely! Afterwards, you go down it again. Yes, it's actually that simple with hills! And, in between, you're allowed to celebrate the peak, or something higher, or yourself - or all of those together. The morning sun shines into my face as it peeks over of the heights of the *serra* towards the sea and in that moment I celebrate simple reality. There is nothing to achieve other than the next step. "The secret of getting ahead is getting started" (Mark Twain). And we learn early in our lives to take one step after the other. Since humans first stood upright on their feet, this has been the simplest and most natural form of movement: walking. When I'm walking, I experience reality, simplicity and naturalness – and I do so with every step. I imagine that, if I experience this deliberately, then my cells will memorise it so that, when I slalom through the Berlin rush-hour traffic at seven in the morning, I will be able to do so with a real, simple and natural feeling.

Tag 5 Sao Luis - Cercal do Alentejo (21 km)

Die Tage werden länger. Um sieben Uhr ist man hierzulande nicht wie in Berlin schon beim dritten Kaffee. Ich lasse São Luis also sehr leise hinter mir bzw. São Luis lässt mich leise gehen. Eine Wanderin studiert die Karte und die zeigt mir heute den höchsten Berg der Region. Ich hadere noch, ob ich die 329 Höhenmeter mit in die Liste meiner Bergbesteigungen aufnehmen soll, als mein Wanderherz in mir pocht und schreit: *ein Berg ist ein Berg!* Ja, so ist das mit den Bergen. Und was macht man gewöhnlich, wenn man einen Berg rauf geht? Genau! Man geht ihn danach wieder runter. Ja, so einfach ist das mit den Bergen! Und zwischendurch darf man den Gipfel, etwas anderes Höheres oder sich selbst feiern - oder alles zusammen. Mir scheint die Morgensonne über die Serra-Höhen blickend bis zum Meer ins Gesicht und ich feiere in dem Moment die einfache Wirklichkeit. Es gibt nichts zu erreichen, außer den nächsten Schritt. „Das Geheimnis des Vorwärtkommens besteht darin den ersten Schritt zu tun“ (Mark Twain). Und einen Schritt nach dem anderen zu machen, das lernen wir früh im Leben. Seit Menschen sich auf ihre Füße gestellt haben, ist es die einfachste und natürlichste Art der Bewegung: das Gehen. Beim Gehen erlebe ich Wirklichkeit, Einfachheit und Ursprünglichkeit - und das mit jedem Schritt. Ich stelle mir vor, dass wenn ich diese Erfahrung so bewusst mache, dann prägen es sich meine Zellen ein, sodass ich auch um sieben Uhr im Slalom durch den Berliner Berufsverkehr mit einem wirklichen, einfachen und ursprünglichen Gefühl gehen kann.

Dia 6 - Cercal de Alentejo - Vale Seco (23 km)

E se os meus pés têm dor, a minha alma ganha asas. O orvalho faz nascer a harmonia na folhagem do cereal e da erva nas pastagens do Cercal. Passear pela natureza, admirá-la, faz-me fazer parte dela. Sinto uma ligação. Uma estrada asfaltada que trespassa as pastagens apresenta-se-me como um carro blindado num quarto de criança. (Quase que) sinto dor. Não fará parte de tudo ambicionar o crescimento? O ser humano ambiciona o crescimento. A pergunta é: até que ponto alargamos essa ambição em detrimento daquilo que nos garante a própria vida: a natureza? Quando o meu olhar passa sobre as pastagens e para sobre o asfalto, pergunto-me como seria *se a natureza falasse connosco*. Há uma nuvem que passa. Passa, tal como os meus pensamentos. Escolho os pensamentos que sigo, é isto a liberdade. E que pensamentos realizo, também isto faz parte da minha liberdade. Observo os pássaros e oiço o vento. É assim que sigo este dia pela natureza. Deixo os meus pensamentos crescer dentro de mim, o que, no meu dia-a-dia, não é uma coisa óbvia... O que irei eu fazer crescer ainda nesta vida?

Day 6 Cercal de Alentejo - Vale Seco (23 km)

While my feet hurt, my soul gains wings. In the meadows around Cercal, the morning dew elicits all the harmony from the leaves of the cereal crops and grass. Walking through nature and marvelling at it lets me share in it. I feel connected, feel myself to be part of it – to be natural. A tarred road crossing the expanse of pasture feels like a tank in a child's room. It (almost) hurts. Is it not the nature of all things to strive for growth? We humans also strive for growth. But the question is: how far do we apply this to the natural surroundings on which our lives depend? As my eyes look across the meadows and come to a halt at the asphalt road, I wonder what it would be like *if nature could talk to us*. A cloud drifts past. It drifts past in the same way as my thoughts. Which thoughts I choose to follow, that is freedom. And which thoughts I implement, that too is my freedom. I watch the birds, listen to the wind. In this way, I spend the day walking through nature. I let thoughts in myself grow, which doesn't match the nature of my everyday life... What do I still want to make grow in this life?

Tag 6 Cercal de Alentejo - Vale Seco (23 km)

Schmerzen meine Füße, so bekommt meine Seele Flügel. Der Morgentau entlockt den Weiden um Cercal herum alle Harmonie aus den Getreide- und Grashalmen. Durch die Natur zu gehen, sie zu bestaunen, läßt mich teilhaben an ihr. Ich fühle mich verbunden, fühle selbst Teil zu sein - natürlich zu sein. Eine Asphaltstraße, die die Weidenfläche teilt, erscheint mir wie ein Panzer im Kinderzimmer. Es tut (fast) weh. Ist es nicht die Natur aller Dinge, nach Wachstum zu streben? Wir Menschen streben auch nach Wachstum. Die Frage stellt sich nur, wie umfassend wir diese Frage auch auf den Teil ausweiten, der uns selbst das Leben schenkt: die Natur. Wie mein Blick so über die Weide geht und am Asphalt hängen bleibt, frage ich mich wie es wäre, *wenn die Natur zu uns sprechen würde*. Eine Wolke zieht vorbei. Sie zieht vorbei, wie meine Gedanken. Welchen Gedanken ich folge, das ist Freiheit. Und welche Gedanken ich umsetze, auch das ist meine Freiheit. Ich schaue den Vögeln zu, lausche dem Wind. So gehe ich diesen Tag durch die Natur. Ich lasse Gedanken in mir wachsen, was in meinem Lebensalltag nicht der Natur der Dinge entspricht... Was will ich in diesem Leben noch zum Wachsen bringen?





Dia 7 - Vale Seco - Santiago do Cacém (18 km)

Hoje termino a última parte do trilho histórico em Santiago do Cacém. Alguns caminhantes iniciam, e outros terminam aqui a sua caminhada – e ainda outros seguem um percurso completamente diferente. É isto o lado maravilhoso deste trilho: a rota adapta-se de forma criativa às suas condições e à sua vontade. As terras do interior preenchem de silêncio o tempo, que parece ficar parado, e a costa segue a lei das marés no seu movimento. Vou percorrer esta etapa de hoje de *forma diferente*: sem refeições antes, refeições durante ou refeições depois de andar – um prazer que por vezes é uma obrigação ou simplesmente o hábito. Criei o hábito de quebrar hábitos, para descobrir se algo que faço *habitualmente*, analisando bem, acaba por ser mesmo fundamental. É para isso que faço algo de *forma diferente*. Simplesmente partir. Beber leite de aveia em vez de leite de vaca. Tentar ir às compras sem gerar lixo plástico. Se, depois da experiência, chego à conclusão que o meu hábito faz sentido (para mim e mais do que só para mim) – agarro o desafio de direcionar esse hábito em direção a esses valores que fazem mais sentido. Embora na minha vida não construa estradas de asfalto, como consumidora, também tiro algo à natureza. Por isso, para mim, faz sentido verificar o hábito do significado da compra de alimentos. Caminho horas a fio como uma tartaruga, e se o sol não se tivesse posto, ter-me-ia esquecido do tempo. Ao caminhar, temos tanto tempo para pensar em tantas coisas. Não me admira nada que o autocarro para Porto Covo só passe uma vez por dia. É quase um alívio. Em minha casa, o metro passa de dois em dois minutos.

Day 7 Vale Seco - Santiago de Cacém (18 km)

Today, I complete the final part of the historic path in Santiago de Cacém. Some hikers start their walk there, others end it there; and yet others take a different route. That is what is so nice about this hiking trail: you can design your route creatively, depending on your own fitness and mood. The hinterland preserves the silence of a time that seems to have stood still and the coast follows the law of ebb and flow in its movement. *For once*, I will do this stretch of the route differently: *nothing to eat, before, during and after walking*. Eating – a pleasure, sometimes a must and sometimes pure habit. I have made a habit of breaking with habits, in order to discover when something that I *normally* do is really essential when looked at closely. With this in mind, I sometimes do *something differently*. I go away sometimes. I drink oat milk rather than cow's milk. I sometimes try to shop without any plastic waste. If I discover after the experiment that my habit makes sense (for me and more than just for me) then I'm happy to return to my habit. If I discover that something different makes more sense, then I set myself the challenge of adapting my habit so that it makes more sense. Although I don't build tarred roads in my day-to-day life, as a consumer I also *take* something from nature. I therefore made complete sense for me to look for the sense in my food purchasing habits. I walk like a tortoise through time and, if the sun had not set, I would have forgotten time. When you're walking, you have so much time to think about so many different things. I'm not surprised that the bus to Porto Covo only passes once a day. I am almost relieved. At home, the trains on the underground come every two minutes.

Tag 7 Vale Seco - Santiago de Cacém (18 km)

Heute schließe ich den letzten Teil des historischen Pfades in Santiago de Cacém. Manche Wanderer beginnen - andere enden dort ihre Wanderung - und wieder andere gehen ganz anders. Das ist das Schöne an diesem Wanderpfad: man kann seine Route kreativ nach eigener Kondition und Laune gestalten. Das Hinterland erschöpft die Stille einer scheinbar angehaltenen Zeit und die Küste folgt dem Gesetz von Ebbe und Flut in ihrer Bewegung. Diese Etappe heute gehe ich *mal anders*: Keine Nahrung vor, keine Nahrung während und keine Nahrung nach dem Laufen. Essen - ein Genuss, manchmal ein Muss und manchmal pure Gewohnheit. Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht mit der Gewohnheit zu brechen, um herauszufinden ob etwas, das ich *gewöhnlich* mache, in genauer Betrachtung auch wirklich wesentlich ist. Dafür mache ich dann *mal etwas anders*. Mal wegfahren. Mal Hafer- statt Kuhmilch trinken. Mal versuchen ohne Plastikmüll einzukaufen. Stelle ich nach dem Versuch fest, meine Gewohnheit macht Sinn (für mich und mehr als nur für mich) dann kehre ich gerne zurück zur Gewohnheit. Stelle ich fest, dass etwas Anderes mehr Sinn ergibt - so stelle ich mich der Herausforderung, meine Gewohnheit mehr nach dem Sinn auszurichten. Zwar baue ich im Leben keine Asphaltstraßen, aber als VerbraucherIn *nehme* ich auch etwas von der Natur. So macht es durchaus Sinn für mich, der Gewohnheit meines Nahrungskaufes mal auf den Sinn zu fühlen. Ich laufe wie eine Schildkröte durch die Zeit und wäre die Sonne nicht untergegangen, so hätte ich die Zeit vergessen. Beim Laufen hat man so allerlei viel Zeit, um über so allerlei viel nachzudenken. Es wundert mich nicht, dass der Bus nach Porto Covo nur ein Mal am Tag fährt. Ich bin fast erleichtert. Die U-Bahn bei mir zu Hause kommt alle zwei Minuten.

Dia 8 - Porto Covo - Vila Nova de Milfontes (20 km)

Estou com dores musculares. Não nas pernas. Tenho dores musculares na cara. Durante seis horas estive a sorrir de orelha a orelha. Os únicos momentos em que a minha boca deixou de o fazer foi para dizer "Oh meu Deus!". Às sete horas tenho as dunas de Porto Covo banhadas no rosa avermelhado luminoso do Atlântico à minha frente. O ruído das ondas do mar, das gaivotas... e à minha volta tudo tem aquela luz. Contenho-me ainda. Um minuto e mais outro. Sinto algo avassalador. Será que tenho a coragem? Uma declaração de amor é – provavelmente dependendo da experiência – uma medida desafiante. Tem que se enfrentar o risco quando se quer ser sincero. Bem, é igual, o mais importante é estar vivo! Tomei a decisão e... gritei: "Que belo! Adoro a vida!" Valeu a pena. O mar, grande e forte, aguenta bem a minha declaração de amor – e até que eu a grite. Isto não é óbvio. Neste dia cruza-me com mais caminhantes do que em toda a semana anterior. Há lugar para todos. Sou como uma criança que se deixa surpreender com todas as novas vistas, que se deixa ir – também ao exprimir esta alegria! É divertido ser sincera! Sincera consigo e com os outros. E... sinceramente? Quantas vezes é que somos sinceros naquilo que dizemos? E, com que frequência dizemos às outras pessoas sinceramente o que gostamos nelas?

Day 8 Porto Covo - Vila Nova de Milfontes (20 km)

I'm feeling stiff. Not in my legs. It's my face that feels stiff. For six hours, the corners of my mouth stretched as far as my ears. The only times when my mouth is able to form something other than a smile is the audible expression of "Oh, my God!". At seven o'clock, the dunes of Porto Covo lie bathed in the pinkish red colours of the Atlantic. The roar of the waves, seagulls and nothing more than this glow. I continue to hold back. One minute after the next. I feel something overpowering. Would I dare? A confession of love is – probably depending on your experience – a challenging step. You have to take the risk if you want to be honest. Oh whatever, I say to myself: the main thing is to live! So I took a run-up and ... screamed: "How wonderful! I love life!" It was worth it. The sea, big and strong, copes with the fact that I declare my love – it evens copes with the fact that I scream. That is not a matter of course. On this day, there are more walkers coming towards me than in the whole of the previous week. There's enough room for everyone. I am like a child who is surprised by everything they see, running around freely to express this joy! Being honest is fun! Being honest with yourself and with others. And... honest? How often do we honestly say what we are thinking? And how often do we tell others honestly what we like about them?

Tag 8 Porto Covo - Vila Nova de Milfontes (20 km)

Ich habe Muskelkater. Nicht in den Beinen. Ich habe Muskelkater im Gesicht. Sechs Stunden lang habe ich meine Mundwinkel zu meinen Ohren gezogen. Die einzigen Male, in denen mein Mund etwas anderes als ein Lächeln zu formen weiß, ist der hörbare Ausdruck von „Oh, mein Gott!“. Um sieben Uhr liegen die Dünen Porto Covos gebadet in den rosarotleuchtenden Farben des Atlantiks. Wellenrauschen, Möwen und weit und breit nichts außer diesem Strahlen. Ich halte mich noch zurück. Eine Minute nach der anderen. Ich spüre etwas Überwältigendes. Würde ich mich trauen? Ein Liebesbekenntnis ist - wahrscheinlich je nach Erfahrung - eine herausfordernde Maßnahme. Man muss das Risiko eingehen, wenn man ehrlich sein möchte. Ach, egal, sage ich mir: Hauptsache Leben! Also nahm ich Anlauf und ... schrie: „Wie schön! Ich liebe das Leben!“. Es hat sich gelohnt. Das Meer, groß und stark hält es aus, dass ich meine Liebe bekunde - es hält es sogar aus, dass ich schreie. Das ist nicht selbstverständlich. An diesem Tag kommen mir mehr Wanderer entgegen als in der ganzen letzten Woche zusammen. Es ist genug Platz für alle da. Ich bin wie ein Kind, das sich mit jedem neuen Blick überraschen und sich frei laufen läßt - auch im Ausdruck dieser Freude! Ehrlich sein macht Spaß! Ehrlich sein mit sich und mit den anderen. Und... ehrlich? Wie häufig sagen wir ehrlich, was wir denken? Und wie häufig sagen wir anderen ehrlich, was wir an ihnen mögen?





Dia 9 - Vila Nova de Milfontes - Almogrove (15 km)

Os dias da semana têm menos importância quando caminhamos, do que no dia-a-dia comum. Mas, hoje é fim-de-semana e vem-me visitar um bom amigo juntamente com o seu cão. Ver uma cara conhecida e poder trocar ideias com alguém que eu conheço e que me conhece é algo a que sei dar o seu valor, mesmo "não me faltando nada" quando estou na natureza. Ele recebeu-me com um copo de vinho, em Vila Nova de Milfontes, ao final da tarde do dia anterior, e, de manhã, vagueamos pelo mercado para nos abastecermos de fruta e legumes frescos. Se, em Berlim, tenho de ler as etiquetas para verificar se as batatas não serão da China, aqui, nas bancas do mercado não há dúvida quanto à proveniência regional dos produtos. Valorizo muito isso. Juntos, observamos o cintilar do mar. Dois amigos caminhantes no seu percurso. Também valorizo muito isso. Porque, caminhar em conjunto com alguém, para mim não é óbvio. Quando conseguimos caminhar com alguém, lado a lado, um longo percurso, em silêncio, conversando, filosofando, entendendo-nos ou discutindo..., notando também que cada um pode manter o seu passo como quer, e pode ser como quer... e quando, para além disso, nos prezamos mutuamente pelo que somos e fazemos, então, estamos perante aquilo que para mim é um dos tesouros especiais deste mundo: um bom amigo.

Day 9 Vila Nova de Milfontes - Almogrove (15 km)

When you're walking, it's less important which day of the week it is than normally. But today it's the weekend and I'm being visited by a good friend and his dog. I always appreciate seeing a familiar face and sharing ideas with someone I know and who knows me, even though I lack nothing in nature. He received me in Vila Nova de Milfontes the evening before with a glass of wine and in the morning we stroll through the market hall, stocking up with fresh fruit and vegetables. While I have to study the labels in Berlin to check that the potatoes don't come from China, here behind a market stall, there is no question about the regional origins of the produce. That's something I value. Together we look towards the glimmering sea. Two hiking friends out and about. And that's something else I value. Because walking together with someone is not a matter of course. If you can walk alongside each other over long distances, if you can understand each other and argue, in silence, gossiping or philosophising... and if you also notice that each of you can walk at their pace as they wish, and each can be as they wish ... and if you then can appreciate each other in this way of being and acting: then that must be one of the special treasures of this world: a good friend.

Tag 9 Vila Nova de Milfontes - Almogrove (15 km)

Der Wochentag ist beim Wandern weniger bedeutsam als sonst im All-Tag. Aber heute ist Wochenende und ich bekomme Besuch von einem guten Freund und seinem Hund. Ein bekanntes Gesicht zu sehen und mich austauschen zu können mit jemandem, den ich kenne und der mich kennt - das weiß ich zu schätzen, auch wenn mir in der Natur „nichts fehlt“. Mit einem Gläschen Wein hat er mich am Abend zuvor in Vila Nova de Milfontes empfangen und am Morgen schlendern wir durch die Markthalle, statten uns mit frischen Obst und Gemüse aus. Wo ich in Berlin die Etiketten studieren muss, ob die Kartoffel nicht aus China kommt, so steht hier hinter einem Marktstand auch die regionale Herkunft nicht in Frage. Das weiß ich zu schätzen. Gemeinsam schauen wir dem Glitzern des Meeres entgegen. Zwei Wanderfreunde unterwegs. Und auch das weiß ich zu schätzen. Mit jemandem gemeinsam zu wandern, ist für mich nämlich nicht selbstverständlich. Wenn man mit jemandem über weite Strecken nebeneinander gehen kann, man sich schweigend, tratschend oder philosophierend verstehen und streiten kann... und wenn man dann noch merkt, dass jedeR seinen Schritt gehen kann, wie er will und jedeR sein kann, wie er will ... und wenn man sich dann noch gegenseitig in diesem Sein und Tun zu schätzen weiß: dann ist das für mich wohl einer der besonderen Schätze dieser Welt: ein guter Freund.

Dia 10 - Almogrove - Zambujeira do Mar (18 km)

A jornada de hoje começa junto a uma ETAR. O dia, portanto, já só pode ficar melhor. O encanto das primeiras curvas junto à praia apresenta depois uma vista sobre uma paisagem arenosa que lembra o planeta Marte. Os passos na areia são acompanhados e facilitados por um vento tempestuoso. Olho com respeito a profundidade de algumas das falésias e admiro a força das ondas. O Cabo Sardão aparece após metade da etapa, enfeitado pelo seu farol. Após ter passado por ele, ponho-me a ouvir música de Berlim e assumo um passo mais desportivo. O trilho mais fácil que vai ao encontro da Zambujeira lembra-me o longo troço em que costumava correr em Berlim. Isto faz bem. Com seis quilos de bagagem, este passo rápido é partida ganha. Chegada à Zambujeira do Mar, entrego-me à (única) "obrigação" diária: lavo-me. Primeiro, mergulho-me a mim própria no Atlântico e depois à minha única muda de t-shirt. Depois de me considerar limpa, exploro as ruas e termino o dia como o Pequeno Príncipe: com um pôr-do-sol.

Day 10 Almogrove - Zambujeira do Mar (18 km)

To celebrate the day, today's tour starts next to a sewage works. So the day can only get better. The enchantment of the first curves around the beach provides an open view over a sandy, Mars-like landscape. Trudging through the sand is accompanied and eased by a stormy wind. With a sense of awe, I peer down over the cliffs and marvel at the power of the waves. The Cabo Sardão lighthouse stands ornamentally halfway along the stretch at a visible distance. Once I have left the lighthouse behind me, I put some Berlin music on my headphones and from then on my pace becomes brisker. The path into Zambujeira is easy to walk and reminds me of the long track where I go running in Berlin. It feels good again. With six kilos of luggage on my back, the fast pace is like being on home territory. Once I've arrived in Zambujeira do Mar, I undertake my (sole) daily task: washing. First of all, I immerse myself in the Atlantic, and then my only shirt. Once I've decided I'm clean, I reconnoitre the streets and end the day like the Little Prince: with a sunset.

Tag 10 Almogrove - Zambujeira do Mar (18 km)

Zur Feier des Tages beginnt die Tour heute an einer Kläranlage. Der Tag kann also nur besser werden. Die Verwunschenheit der ersten Kurven um den Strand herum gibt den Blick frei auf eine marsähnliche Sandlandschaft. Das Stapfen durch den Sand wird begleitet und erleichtert durch einen stürmischen Wind. Mit Ehrfurcht blicke ich so manch eine Klippe hinab in die Tiefe und staune über die Kraft der Wellen. Schmuckhaft steht der Leuchtturm des Cabo Sardão über die Hälfte der Etappe in sichtbarer Ferne. Als ich diesen hinter mir lasse, setze ich Berliner Musik auf die Ohren und von da an wird mein Schritt sportlich. Der leicht gehbare Pfad nach Zambujeira hinein erinnert mich an den langen Trampelpfad meiner Berliner Laufstrecke. Das tut mal wieder gut. Mit sechs Kilo Gepäck auf meinem Rücken ist der schnelle Schritt ein Heimspiel. In Zambujeira do Mar angekommen, gehe ich meiner (einzigen) täglichen „Verpflichtung“ nach: Waschen. Erst tauche ich mich selbst in den Atlantik und später dann mein einziges Wechselshirt. Nachdem ich mich als sauber erachte, erkunde ich die Straßen und ende den Tag wie der kleine Prinz: mit einem Sonnenuntergang.



Dia 11 Zambujeira do Mar - Odeceixe (22 km)

O inspirar alterna com o expirar. Depois da passada rápida, hoje, alterno com um abrandar de ritmo, inspirar – um passo com o pé direito. Expirar – alteração do apoio no pé. Inspirar – um passo com o pé esquerdo, expirar... Por vezes, desviamos-nos um pouco para a direita, outras para a esquerda, mas avançamos sempre. Ao manter o olhar para trás, mudo de perspectiva. O olhar para a frente deixa muita margem para a imaginação. Só tenho a certeza daquilo que vejo naquele momento. E isso também muda com cada passo. Quando estamos habituados ao andamento de um veículo ou ao andamento na cidade, quase que pensamos que o ambiente muda com cada pequeno passo. Quando nos adaptamos, ou seja, andamos a pé à velocidade natural para o ser humano, facilmente somos testemunhas dessas mudanças constantes. Tudo o que vemos é novo a todo o momento. Mesmo quando nada fizemos para além de uma nova respiração. É um fenómeno. Para um budista, é a realidade normal. Para mim, por vezes, ainda é fascinante e surpreendente ao mesmo tempo: um milagre após o outro. De certa forma, conhecido e, no entanto, sempre novo. Um passo após o outro. Sinto-me familiarizada com a Natureza. Sinto que cheguei a onde queria, apesar de estar em movimento.

Day 11 Zambujeira do Mar - Odeceixe (22 km)

Breathing in is followed by breathing out. Today, a faster pace is followed by deceleration. Breathe in – a step with the right foot. Breathe out – roll onto the ball of your foot. Breathe in – a step with the left foot. Breathe out ... sometimes I move a bit to the right, sometimes to the left, always forwards. Looking behind me, I change my viewpoint. The view ahead can only be guessed at. The only certainty is what I can see at the moment. And that changes with every step. If you're used to the pace of a car, or the pace of a city, it is difficult to believe that the environment changes with every small step. If you adapt, in other words if you walk at the natural human pace, it is easy to witness this permanent process of change. What you see is new at every moment. Even when you haven't done anything – except for taking your next breath. A phenomenon. For a Buddhist, the normal reality. For me, it sometimes still combines fascination and surprise at the same time: one wonder follows on the heels of the next. Somehow familiar and yet new, time and again. One step after the next. I feel very close to nature. As if I've arrived, although I am moving.

Tag 11 Zambujeira do Mar - Odeceixe (22 km)

Auf das Einatmen folgt das Ausatmen. Auf den schnellen Schritt folgt heute die Entschleunigung. Einatmen - ein Schritt mit dem rechten Fuß. Ausatmen - abrollen. Einatmen - ein Schritt mit dem linken Fuß. Ausatmen ... Mal geht es ein bisschen nach rechts, mal nach links, stets voran. Den Blick zurückwerfend, ändere ich die Perspektive. Der Blick nach vorne lässt nur ahnen. Sicher ist nur das, was ich jetzt gerade sehe. Und auch das ändert sich mit jedem Schritt. Wenn man das Tempo mit einem Vehikel gewohnt ist, oder das Tempo der Stadt, so kann man kaum glauben, dass sich die Umwelt mit jedem kleinen Schritt ändert. Passt man sich an, das heißt, geht dem menschlich natürlichen Tempo entsprechend zu Fuß, dann wird man leicht Zeuge dieser ständigen Veränderung. Dass, was man sieht, ist in jedem Moment neu. Auch dann, wenn man nichts gemacht hat - außer einen neuen Atemzug genommen hat. Ein Phänomen. Für einen Buddhisten normale Realität. Für mich manchmal immer noch Faszination und Überraschung zugleich: ein Wunder jagt das Nächste. Irgendwie bekannt und doch immer wieder neu. Ein Schritt nach dem Nächsten. Ich fühlte mich vertraut in der Natur. Angekommen, obwohl ich in Bewegung bin.



Dia 12 - Aljezur - Arrifana (22 km)

Hoje o abrandamento tem ainda mais efeito. Movimento-me em câmara lenta. E é em câmara lenta que observo hoje, em todo o detalhe, o que vem ao meu encontro. A primeira parte do percurso, por ser em monótono asfalto, permite-me explorar a paisagem da minha alma. Quando vejo o relevo da costa na baixa-mar, a minha alma ganha asas e voa pela paisagem exterior. Um parapente aparece ao meu lado e eu estou a ouvir "Le vent nous portera", de Noir Désir... sincronismo. Eu sei: estou certa. Aqui onde estou, certa na maneira de ser, estou certa. Quando o exterior e o interior se conjugam desta forma, só posso chegar a esta conclusão banal: está tudo bem e certo da forma como está. Percorro o meu dia, encontrando um significado em tudo.

Day 12 Aljezur - Arrifana (22 km)

The deceleration has an even greater effect today. I was moving as if in slow motion. And today, at such a pace, I can look very closely at what I encounter. Thanks to the monotonous asphalt, the first part of the route allows me to explore my mental landscape. Then, once I spot the relief of the coast at low tide, my soul spreads its wings and flies through the external landscape. A paraglider appears alongside me, I'm just listening to "Le vent nous portera" by Noir Désir ... synchronicity. I know: I am right. Where I am, I am right, and the way that I am, I am right. When the external and the internal coincide in this way – then all that is left is this simple conclusion: everything is good and right as it is. I go through the day finding sense in everything.

Tag 12 Aljezur - Arrifana (22 km)

Die Entschleunigung wirkt heute noch mehr. Ich bewege mich in Zeitlupe. Und unter dieser Lupe schaue ich mir heute ganz genau das an, was mir begegnet. Der erste Teil der Route erlaubt mir aufgrund des eintönigen Asphalts meine geistige Landschaft zu erkunden. Als ich dann die Reliefs der Küstenkette bei Ebbe erblicke, bekomme meine Seele Flügel und fliegt durch die äußere Landschaft. Ein Paraglider taucht neben mir auf, ich höre gerade „Le vent nous portera“ von Noir Désir ... Synchronizität. Ich weiß: ich bin richtig. Da wo ich bin, bin ich richtig und so wie ich bin, bin ich richtig. Wenn das Äußere und das Innere so zusammenkommen - dann bleibt doch nur diese plumpe Feststellung: es ist alles gut und richtig, so wie es ist. Ich durchlaufe den Tag, indem ich Sinn in allem finde.



Dia 13 - Arrifana - Carrapateira (25 km)

Quando se encontra uma paixão não há nada que nos pareça mais natural do que fazer exatamente isso por que "arde" essa paixão. Quando se a tem por alguma coisa, ela requer sofrimento (no sentido de que há um empenho temporal e concentrado nessa coisa), e para isso *cria-se* algo. Acredito que o ser humano quer sentir que a vida faça sentido. Acredito que ele o consegue quando *cria* algo onde encontre um sentido, ou seja, aquilo por que nutre paixão. Uma das minhas paixões é o movimento. Seja praticado diariamente pela Natureza ou sobre mais ou menos um metro quadrado da esteira de yoga. Penso que vale a pena praticar os movimentos que mexem connosco, lá bem no fundo, no nosso interior. Para mim a vida é movimento. Mesmo quando aparentamos estar parados, o corpo está em movimento. Movimentarmos faz parte de nós. E também penso que faz parte de nós, não só o nosso próprio movimento, mas também dar movimento, *pôr algo a mexer* na vida. Movimentar-me de forma consciente, durante quilómetros ou sobre um metro quadrado, ajuda-me a criar um elo com aquilo que, para mim, é *real e realmente importante*. O movimento permite ao meu corpo ser saudável e criar um foco para o meu espírito sempre *caminhante*. Quando me movimento, experiencio calma, centro-me em mim, em genuinidade, sinceridade, naturalidade e clareza. O que ganhamos para nós próprios, podemos distribuir pelo mundo. E assim, cá estou eu a caminhar, movimentando-me pelos campos de esteva, e deixo correr livremente os pensamentos sobre como posso transmitir ao mundo a minha paixão pelo movimento, à qual me dedico com prazer.

Day 13 Arrifana - Carrapateira (25 km)

If you discover a passion, then there is no more natural feeling than to do precisely the things you are dying to do. If you are passionate about something, it requires *suffering* (in the sense of the effort of devoting your time and concentration to it) and for this you *create* something. I believe that people wish to find meaning in their lives. I believe they do so when they create those things in which they find meaning or about which they are passionate. For me, one passion is movement. Be it walking for the whole day through nature or doing yoga on a mat measuring about a square metre. I believe that it is worth doing the movement that moves you deep inside. For me, life means movement. Even when you are apparently standing still, your body is still moving. It's part of our nature to move. I also believe that it is also part of our nature not only to move ourselves, but also *to move something* (i.e. to make something happen) in life. Moving myself deliberately over kilometres or on one square metre helps me to connect with *what is real and with what is really important*. Movement *allows my body to be healthy and to focus my constantly wandering mind*. If I move myself, I can experience calm, centredness, originalness, authenticity, naturalness and clarity. What you have gained for yourself, you can give out to the world. And so I walk emotionally amid the cistus plants and allow my thoughts to run free about how I can pass this passion for movement, to which I devote my free time, on to the wider world.

Tag 13 Arrifana - Carrapateira (25 km)

Entdeckt man eine Leidenschaft für sich, dann fühlt sich nichts natürlicher an, als genau das zu tun wofür „man brennt“. Brennt man für eine Sache, dann erfordert es *Leid* (im Sinne der Anstrengung sich dieser Sache zeitlich und konzentriert zu widmen) und dafür *schafft* man etwas. Ich glaube, der Mensch möchte Sinn erfahren im Leben. Ich glaube, das tut er, wenn er das *er-schaffen* worin er Sinn sieht bzw. wofür sein Herz brennt. Für mich ist eine Leidenschaft die Bewegung. Ob nun den liebenlangen Tag durch die Natur oder auf ungefähr einem Quadratmeter Matte Yoga zu praktizieren. Ich glaube, dass es sich lohnt, der Bewegung nachzugehen, die einen ganz tief im Inneren bewegt. Leben bedeutet für mich Bewegung. Auch wenn wir scheinbar still stehen, so ist der Körper dabei in Bewegung. Es gehört zu unserer Natur, uns zu bewegen. Ich glaube auch, dass es ebenso unserer Natur entspricht, nicht nur uns selbst, sondern auch *etwas zu bewegen* im Leben. Mich bewusst zu bewegen über Kilometer oder auf einem Quadratmeter hinweg hilft mir, mich mit dem zu verbinden, was für mich *wirklich und wirklich wichtig ist*. Die Bewegung erlaubt meinem Körper, gesund zu sein und meinen stets *wandernden* Geist zu fokussieren. Bewege ich mich selber, so erfahre ich Ruhe, Zentrierung, Ursprünglichkeit, Echtheit, Natürlichkeit und Klarheit. Was man für sich selbst gewonnen hat, das kann man in die Welt hinausgeben. So laufe ich heute bewegt durch die Zistrosenhaine und lasse die Gedanken frei laufen wie ich die Leidenschaft der Bewegung, der ich mich mit Mühe widme, weiter in die Welt geben kann.

Dia 14 - Carrapateira - Vila do Bispo (18 km)

Um amarelo brilhante e luminoso espalha-se por todas as colinas. Os raios do Sol da aurora e o azul do céu... isto é... eu acho que se diz... *perfeito*. A imagem é completa. Como se toda a Natureza se estivesse a dedicar a ser perfeita. Fico emocionada com esta perfeição e adapto o meu passo à contemplação, como se estivesse a passar um templo sagrado. Quantas são as vezes que o Homem pensa que algo *não está bem*. Que o próprio, outro ou algo é *insuficiente*. A Natureza não conhece isto. Nela, tudo tem o seu lugar. O seu lugar certo. Nem sequer nos passa pela cabeça pensar que aquele arbusto, a flor ou a montanha estariam melhores se estivessem mais à direita ou à esquerda. Todas as épocas do ano têm um aspeto diferente. Tudo se desenvolve no devido momento, no seu tempo, e tudo, não há dúvida, está perfeitamente certo...

Entretanto, já estou em Portugal há quatro semanas. Normalmente, gosto de ter mais tempo para conhecer algo novo. Todos os dias vejo aqui algo que ainda não tinha visto antes. Acho que também se chama a isso *primavera*, acho eu. Ando em ziguezague. É Páscoa. Não encontro ovos, mas sim novas flores coloridas. Isto faz-me lembrar algo...: poder ficar espantada com algo, poder admirar algo, reconhecer os milagres. Sim, isso diverte-me. E, assim, admiro a Natureza na sua força e expressão de alegria – sem medo. Como seria o mundo, se nós, os homens, nos sentíssemos *suficientemente bons*? Será que o podemos aprender naturalmente?

Day 14 Carrapateira - Vila do Bispo (18 km)

A bright yellow can be seen everywhere on the hills. The beams of morning sunshine and the blue of the sky... it is... what I think is known as... *perfect*. The picture is complete. As if the whole of nature was concentrating on being perfect. I am moved by this perfection and adapt my pace carefully as if I was stepping through a holy temple. How often do we humans think that something is *not right*? That we ourselves, others or something are *not enough*? Nature knows nothing like this. Everything has its place there. Its correct place. You would never think that a bush or a flower or a hill might look better if it was a bit further to the right or left. Everything looks different in each season. Everything unfolds at its proper time, everything at its own pace and everything, without doubt, completely *right*...

I've now been in Portugal for four weeks. I usually like to take a bit more time to discover something new. Every day here, I see something that I've never seen before. I think this is something people refer to as "spring". I walk in a zigzag. It is Easter. I don't find any eggs, but make up for that with lots of new colourful flowers. It reminds me of something...: being able to marvel at something, being able to admire something, being able to see wonders. Yes, that's fun. And so I admire nature in its power and joy of expressing itself – free of fear. What would the world look like if we humans felt good enough? Can we perhaps learn that from nature?

Tag 14 Carrapateira - Vila do Bipo (18 km)

Glänzend leuchtendes Gelb ist überall auf den Hügeln zu sehen. Die Strahlen der Morgensonne und das Blau des Himmels... es ist... man nennt es, glaube ich... *vollkommen*. Das Bild ist vollständig. So als würde sich die ganze Natur darauf konzentrieren, vollkommen zu sein. Ich bin berührt von dieser Vollkommenheit und passe meinen Schritt bedächtig an, als würde ich durch einen heiligen Tempel schreiten. Wie oft denken wir Menschen, dass irgendetwas *nicht richtig sei*. Wir selbst, andere oder irgendetwas *sei nicht genug*. Die Natur kennt so etwas nicht. In ihr hat alles seinen Platz. Seinen richtigen Platz. Man würde gar nicht auf den Gedanken kommen, den Busch, die Blume oder den Berg besser zu finden, wenn er mehr rechts oder links stehen würde. In jeder Jahreszeit sieht es anders aus. Alles entfaltet sich zu seinem Zeitpunkt, alles zu seiner Zeit und alles ohne Zweifel vollkommen *richtig*... Nun bin ich bereits seit vier Wochen in Portugal. Ich nehme mir für gewöhnlich gerne etwas mehr Zeit um etwas Neues kennenzulernen. Jeden Tag sehe ich hier etwas, das ich vorher noch nicht gesehen habe. Man nennt das auch *Frühling*, glaube ich. Ich laufe Zickzack. Es ist Ostern. Ich finde keine Eier, dafür aber viele neue bunte Blumen. Es erinnert mich an etwas...: Sich über etwas wundern können, etwas bewundern können, Wunder sehen zu können. Ja, das macht Spaß. So bewundere ich die Natur in ihrer Kraft und Freude sich auszudrücken - ohne Angst. Wie sähe die Welt aus, wenn wir Menschen uns *gut genug* fühlen? Können wir das vielleicht von der Natur lernen?



Dia 15 - Vila do Bispo - Cabo de São Vicente (17 km)

Estou um pouco excitada. Isso prende-se com o facto de ir hoje alcançar uma meta. Se eu, corriqueiramente, caminhasse segundo o lema: *o que interessa é o caminho e não a meta*, mesmo assim, hoje, chegaria a um ponto em que o caminho, segundo o mapa, acaba. Esse ponto é o Cabo de São Vicente, o ponto mais a Sudoeste da Europa. Aqui, portanto, não poderia continuar? Será assim? Quando cruzamos a meta, chegámos e já não há continuação? Cruzar uma meta soa bem, é como se se tivesse conseguido algo e se pudesse agora descansar para todo o sempre. Lembro aquela frase, qualquer coisa como: *Antes de ficar iluminado cortava lenha e carregava água, agora, depois de iluminado, continuo a cortar lenha e a carregar água. Portanto, entre o antes e o depois, ainda temos o agora. E, no agora, provavelmente também se corta lenha e carrega água. Ou seja, eu cortava lenha e carregava água antes da minha caminhada, fi-lo durante a caminhada e faria a mesma coisa depois dela?*

Alcançar algo significa, "seguir o seu caminho", "chegar perto de algo", "chegar longe", ou também "prosseguir". Nesse sentido, alcançar não é um estado de imobilidade. Alcançamos uma meta, e, depois, continuamos. Durante duas semanas não vi mais longe do que onde chegava o meu olhar – e foi isso que sempre alcancei. A vista límpida no Cabo dá-me alegria. E agora, já não há mais nada? Oh sim! Ainda podemos alcançar muito na vida – principalmente coisas que conseguimos ver por nós próprios, e que nos fazem seguir caminho. Eu tinha chegado – eu estive a caminho.

Day 15 Vila do Bispo - Cabo de São Vicente (17 km)

I'm quite excited. That's because I'm going to reach my goal today. Even if I walked, in colloquial terms, according to the motto *the path is the goal*, I would still reach a point today where the path comes to an end, according to the map. That point is Cabo de São Vicente, the most south-westerly point in Europe. And so I couldn't walk beyond that point, could I? Was that the case? Do you reach a goal, have you then arrived and can go no further? Reaching a goal sounds great, as if you have achieved something and then can rest for ever and ever. A saying came into my head: *Before Enlightenment chop wood carry water, after Enlightenment, chop wood carry water. Between the before and the after there is the now.* You probably chop wood and carry water there too. So, did I chop wood and carry water before my hike, did I do so during it and would I do the same afterwards? Reaching something signifies "going one's way", "coming close to something", "going a long way" or even "making progress". And so reaching something is not equivalent to a state of standing still. We reach a goal, and then we go further. For two weeks, I have seen nothing beyond what I could see with my own eyes – that was something I always achieved. I delight in the clear view at the cape. And so, is there nothing more after that? Oh but there is! We can achieve a great deal in life – above all, something that we can ourselves see and can see why we set off on a journey. I had arrived - I was on my way.

Tag 15 Vila do Bispo - Cabo de São Vicente (17 km)

Ich bin ein bisschen aufgeregt. Das hat damit zu tun, dass ich heute ein Ziel erreichen werde. Liefе ich salopp nach dem Motto *der Weg ist das Ziel*, würde ich heute trotzdem an einen Punkt kommen, wo der Weg laut Karte aufhört. Dieser Punkt ist das Cabo de São Vicente, der südwestlichste Punkt Europas. Über diesen Punkt hinaus könnte ich also nicht weiter laufen? War das so? Erreicht man ein Ziel, ist man dann angekommen und man/es geht nicht mehr weiter? Ein Ziel zu erreichen klingt toll, wie als hätte man etwas geschafft und könne sich dann für immer und ewig ausruhen. Mir kam ein Spruch in den Sinn: *Vor der Erleuchtung: Holz hacken und Wasser tragen. Nach der Erleuchtung: Holz hacken und Wasser tragen.* Zwischen dem Vor und dem Nach gibt es noch das Jetzt. Da hackt man wahrscheinlich auch Holz und trägt Wasser. Hackte ich also Holz und trug Wasser vor meiner Wanderung, tat ich es während dieser und würde das Gleiche danach tun? Etwas zu erreichen, bedeutet „seinen Weg zu gehen“, „etwas nahe zu kommen“, „es weit bringen“ oder auch „weiterzukommen“. Erreichen ist also sinngemäß kein Stadium des Stillstandes. Wir erreichen ein Ziel und danach geht es weiter. Ich habe zwei Wochen nichts weiter gesehen, als mein Blick reichte - das hatte ich stets erreicht. Ich freue mich über die klare Sicht am Kap. Danach kommt also nichts mehr? Oh doch! Wir können vieles erreichen im Leben - vor allen Dingen, das, was wir selber sehen können und wozu wir uns auf den Weg machen. Ich war angekommen - ich war auf dem Weg.



“Se ouvirmos com atenção, a felicidade pode estar em toda a parte”

“If we listen carefully, happiness can be everywhere”

„Wenn wir genau hinhören, kann das Glück überall sein“

PT Chegou há 19 anos a Portugal com uma mochila e muitos quilómetros de estrada. Adotou Monchique como sua casa mas foi em Pera, no concelho de Silves, que começou uma experiência artística que viria a radicá-lo no Algarve. Alper Alagoz deixou o seu país natal, a Turquia, aos 21 anos, mas hoje sente-se mais português que turco. Aos 44 anos o diretor artístico e gerente do Festival Internacional de Esculturas na Areia (FIESA) fala-nos do passado, do futuro, de sonhos e do que precisa para ser feliz.

EN He arrived in Portugal 19 years ago with a backpack and many kilometres behind him. He adopted Monchique as his home but it was in Pêra, in the municipality of Silves, that he embarked on an artistic experiment that would keep him in the Algarve. Alper Alagoz left his native country, Turkey, at the age of 21, but these days he feels more Portuguese than Turkish. At the age of 44, the artistic director and manager of the International Sand Sculpture Festival (FIESA) talks to us about the past and the future, about dreams and what he needs to be happy.

DE Vor 19 Jahren kam er mit einem Rucksack und vielen zurückgelegten Strassenkilometern nach Portugal. Monchique wurde ihm zur Heimat. Er begann aber in Pera, im Landkreis von Silves mit einem Projekt im Bereich der Kunst, das ihn an der Algarve bleiben liess. Alper Alagoz, der seine Heimat, die Türkei, im Alter von 21 Jahren verlassen hatte, fühlt sich heute eher als Portugiese denn als Türke. Heute mit 44 Jahren spricht der künstlerische Direktor und Geschäftsführer des Internationalen Festivals der Sandskulpturen (FIESA) mit uns über die Zukunft, seine Träume und über das, was man zum Glückseligkeit braucht.

É um viajante do mundo. Porque escolheu o Algarve para viver?

Cheguei a Monchique depois de 15 anos a viajar de mochila às costas. Ao longo das minhas viagens comprava apenas o percurso de ida, mas isso mudou quando cheguei ao Algarve (risos). Estava com uma pessoa que vivia em Monchique e acabei por ficar. Nesse ano comecei a fazer esculturas de areia em países como a Bélgica, a Espanha... e também em Albufeira. Estávamos em 1998 e pensei em ficar porque gostei e gosto mesmo muito de Portugal. Cinco anos depois dei início ao projeto do FIESA.

You've travelled the world. Why did you choose to live in the Algarve?

I arrived in Monchique after spending 15 years travelling with a backpack. Throughout my travels, I only ever bought a single ticket, but that changed when I arrived in the Algarve (laughs). I was with someone who lived in Monchique and I ended up staying. The same year, I started doing sand sculptures in countries like Belgium and Spain, and also in Albufeira. It was 1998 and I thought of staying because I liked, and still like, Portugal. Five years later, I started the FIESA project.

Sie sind ein Globetrotter. Warum haben Sie sich die Algarve zum Leben ausgesucht?

Nachdem ich 15 Jahre mit meinem Rucksack unterwegs gewesen war, bin ich nach Monchique gekommen. Während meiner Reisen hatte ich immer nur Tickets ohne Rückfahrchein gekauft, bis ich an die Algarve gekommen bin (lacht). Ich war mit jemandem aus Monchique zusammen und bin geblieben. In dem Jahr hatte ich angefangen Sandskulpturen zu machen in Ländern wie Belgien, Spanien... und auch in Albufeira. Das war 1998 und ich hatte daran gedacht zu bleiben, weil es mir gefallen hatte und mir Portugal unwahrscheinlich gut gefällt. Fünf Jahre später habe ich mit dem FIESA Projekt begonnen.

Erzählen Sie uns von Ihren Zukunftsprojekten.

Ich habe zwei grosse Projekte für die nahe Zukunft. Eins davon wird die Eröffnung eines neuen Geländes in Lagoa sein, grösser als die FIESA, das auf die Annahme des städtischen Nutzungsplanes (PDM) wartet. Es heisst MAE (Museum für Kunst und Unterhaltung). Ein Name der mir sehr gut gefällt, da er sich auf die Mutter(mae) als Schützerin der Erde bezieht. Ich möchte einen Bereich schaffen, der sich von der FIESA unterscheidet und

Tell us about your projects.

I have two major projects for the near future, one of them will be the opening of a new venue in Lagoa, bigger than FIESA, which is awaiting approval by the municipality's Master Development Plan. It will be called MAE (Museum of Art and Entertainment). It is a name I like because it relates to "mãe" (mother) as the protector of the earth. My idea was to create a place that was different from FIESA and focuses more on land-art, sculptures in wood, with trees, with water...

The other project is of a different kind and I've been thinking about it for around ten years. I would like to create a community of people who I can start something new with, something that gets away from the commercial idea and

Fale-nos dos seus projetos.

Tenho dois grandes projetos para um futuro breve, um deles será a abertura de um novo espaço em Lagoa, maior que o FIESA e que aguarda agora a aprovação do Plano Diretor Municipal (PDM). Chamar-se-á MAE (Museu de Arte e Entretenimento). É um nome que eu gosto, porque é relativo à mãe como protetora da Terra. Pensei em criar um espaço distinto do FIESA e dirigir-me mais à *land-art*, esculturas com madeira, com árvores, com água...

O outro projeto é de outra natureza e já venho a pensar nele há cerca de dez anos. Costava de criar uma comunidade de pessoas com as quais possa começar algo de novo, algo que fuja de uma ideia comercial e se distancie do dinheiro como moeda de troca. No passado vivi em locais



semelhantes e agora quero criar o meu próprio espaço. Viver com um grupo de pessoas que trabalhem em torno de um objetivo comum, uma espécie de utopia, é para mim um sonho antigo.

Porque não a integração numa outra comunidade?

A minha principal motivação é mudar algo no mundo, ter uma ideia concreta do que vamos fazer. Em outros projectos muitos vezes vive-se quase uma fuga aos problemas. E eu não penso assim.

O meu objetivo é criar uma comunidade onde se possa trabalhar no exterior... termos uma escola para as crianças, uma estação local de televisão que mostre as atividades da manhã, como ioga, e à tarde uma conferência, um programa. Visitei a Barragem do Alqueva com Cristina, a minha mulher, e encontrei locais incríveis para dar início a este sonho.

O FIESA tem 15 anos e a areia utilizada ainda é a areia que deu origem ao projeto em 2003. É esta a sua ideia de reciclagem?

Sim, isto é muito importante. De ano para ano não produzimos qualquer desperdício. Simplesmente destruímos as esculturas no final da estação e tornamos a construí-las.

Este projeto é um exemplo de que é possível desenvolver um negócio

distances itself from money as a means of exchange. In the past, I lived in similar places and now I want to create my own space. Living with a group of people who work towards a common objective, a kind of utopia, it's an old dream of mine.

Why not integration into another community?

My main motivation is to change something in the world, to have a concrete idea about what we are going to do. In other projects, people almost live in a way that escapes from problems. And I don't think like that.

My aim is to create a community where it is possible to work outside... to have a school for the children, a local television station which shows activities in the morning such as yoga, and in the afternoon a conference, a programme. I visited the Alqueva Dam with Cristina, my wife, and I found incredible places to put this dream into practice.

FIESA has been going for 15 years and the sand that is used is still the sand that started the project in 2003. Is this your idea of recycling?

Yes, that's very important. From year to year, we don't produce any waste. We just destroy the sculptures at the end of the season and start rebuilding them.

mich mehr der Land-Art, Skulpturen mit Holz, mit Bäumen, mit Wasser... widmen. Das zweite Projekt, das mir schon seit ungefähr zehn Jahren durch den Kopf geht, ist ganz anderer Art. Ich hätte gerne eine Gruppe von Menschen, mit der ich etwas Neues anfangen könnte, etwas was dem Kommerz eine Absage erteilt und sich vom Geld als Handelswährung distanziert. In der Vergangenheit habe ich in ähnlichen Gemeinschaften gelebt und würde jetzt gerne meine eigene aufbauen. Mit anderen Menschen in einer Gruppe zu leben und zusammen für ein gemeinsames Ziel zu arbeiten, eine Art Utopie, für mich ist das die Erfüllung eines alten Traumes.

Warum sich nicht in eine andere Gesellschaft integrieren?

Mein hauptsächlichs Anliegen ist, etwas in der Welt zu verändern, eine konkrete Idee von dem zu haben was wir erreichen wollen. In anderen Projekten wird oftmals sozusagen eine Flucht vor den Problemen gelebt. So denke ich nicht. Mein Ziel ist es, eine Gemeinschaft zu gründen, wo man im Freien arbeiten kann... mit einer Schule für die Kinder, einem lokalen Fernsehsender, der morgendliche Aktivitäten wie Yoga zeigt und nachmittags eine Konferenz, eine Sendung. Ich habe mit meiner Frau Cristina den Alqueva-See besucht und ungläubliche Plätze gefunden, um mit der Verwirklichung dieses Traumes zu beginnen.

Die FIESA gibt es nun seit 15 Jahren. Sie benutzen immer noch den gleichen Sand wie zu Beginn des Projekts im Jahr 2003. Ist das Ihre Idee von Recycling?

Ja, das ist sehr wichtig. Während der ganzen Jahre produzieren wir keinen Abfall. Wir zerstören ganz einfach am Ende der Saison die Skulpturen, um dann wieder neue zu konstruieren.

Das Projekt ist ein Beispiel für Nachhaltigkeit im Tourismusgeschäft. Wird diese Umweltpolitik auch in anderen Bereichen der FIESA, wie zum Beispiel in der Kneipe, angewendet? Haben Sie Ideen zur Verringerung von Plastikmüll?

Ja, diese Absicht besteht. In der Zukunft möchten wir eine Politik der generellen Wiederverwertung mit absoluter Müllvermeidung umsetzen.

Wieviele Beschäftigte hat die FIESA?

Im Moment 15, eine Anzahl die jedes Jahr während der Konstruktionsphase der Skulpturen steigt. Dieses Jahr rechnen wir mit 25 Technikern – wir hatten aber auch schon 60 – die 14 Bildhauer haben zwei Wochen am Thema der Sieben Freien Künste gearbeitet. In der Woche davor wurde alles auf ihre Ankunft vorbereitet, der Sand gepresst und auf den Feldern platziert und an der Beleuchtung gearbeitet.



turístico que funciona de forma sustentável. Esta política ambiental será aplicada também noutras zonas do FIESA, como por exemplo o Bar? Tem projetos para reduzir ou erradicar a produção de lixo (plásticos e afins)? Existe essa pretensão, sim. De futuro gostaríamos de aplicar uma política de reciclagem geral, produção de lixo zero.

Quantos trabalhadores emprega o FIESA?

Atualmente 15, número que cresce todos os anos durante o período de construção das esculturas. Este ano contamos com 25 técnicos - mas já tivemos 60 a trabalhar - os 14 escultores trabalharam durante duas semanas sob o tema das Sete Artes. Na semana prévia à sua chegada o espaço é preparado, a areia prensada e colocada nas caixas e o sistema de iluminação pensado.

De quantos meses de trabalho estamos a falar?

Cinco meses de exposição, mais um, dois de preparação. A exposição abre em maio e encerra em outubro. É um mês mais seguro do que março, porque a chuva pode ser uma grande inimiga no período de construção. Se o trabalho estiver finalizado e seco, é aplicada uma cola orgânica e a escultura fica protegida, mas caso contrário, é o descalabro. O ano passado tivemos à volta de 120.000 visitantes.

Considera o FIESA arte ou entretenimento?

Pode ser encarado como arte, mas a minha motivação é oferecer um momento de entretenimento. Termos uma área específica de trabalho e esculturas subordinadas a um tema pode ser limitador para um artista. Num futuro próximo teremos um espaço para este tipo de trabalhos, mais livres.

Considera-se um artista ou um empresário?

De momento, um empresário. Mas no fundo sinto que não pertença a esta etiqueta. Antes

This project demonstrates that it's possible to develop a tourism business that operates in a sustainable manner. Is this environmental policy also applied in other parts of FIESA, for example in the bar? Do you have projects for reducing or eliminating the production of rubbish (plastic and similar items)?

That is our aim, yes. In the future, we would like to have a policy of general recycling, with zero production of rubbish.

How many staff does FIESA employ?

At present 15, a number that increases every year during the time the sculptures are being built. This year we have a staff of 25 - but we have had 60 working there - the 14 sculptors worked for two weeks on the theme of the Seven Arts. The week before they arrive, the area is prepared, the sand is pressed and put in the boxes, and the lighting system is designed.

How many months of work are we talking about?

Five months exhibiting, plus one or two of preparation. The exhibition opens in May and ends in October. It's a safer month than March because rain can be a major enemy during the construction period. If the work is finished and dry, an organic glue is applied and the sculptures are protected, but if not, it's a disaster. Last year we had around 120,000 visitors.

Do you think of FIESA as art or entertainment?

It can be seen as art, but my motivation is to provide a moment of entertainment. Having a specific working area and sculptures on one topic can be limiting for an artist. In the near future, we will have a space for this freer type of work.

Do you think of yourself as an artist or a businessman?

At the moment, a businessman. But basically I don't feel that I belong under that label. Before starting this project, I had never worked more than 20 days per year. When I left my country

Von wie vielen Monaten Arbeit sprechen wir?

Fünf Monate Ausstellung plus ein oder zwei für die Vorbereitung. Die Ausstellung öffnet im Mai und schliesst im Oktober. Das ist sicherer als der März, da der Regen während der Konstruktionsphase zum grossen Feind werden kann. Wenn die Skulpturen fertig und trocken sind, wird zu ihrem Schutz ein organischer Kleber aufgetragen, ansonsten würden sie zusammenbrechen. Im vergangenen Jahr hatten wir um die 120.000 Besucher.

Verstehen Sie die FIESA als Kunst oder als Unterhaltung?

Man kann sie als Kunst betrachten, aber meine Motivation ist es, einen Moment der Unterhaltung zu bieten. Wir haben einen bestimmten Arbeitsbereich und Skulpturen die einem Thema untergeordnet sind, was für einen Künstler einschränkend sein kann. In Zukunft werden wir einen Bereich für diese Art von Arbeiten haben, der freier ist.

Verstehen Sie sich als Künstler oder als Unternehmer?

Im Moment als Unternehmer. Aber eigentlich fühle ich mich nicht als solcher. Bevor ich mit diesem Projekt begonnen habe, hatte ich nie länger als 20 Tage pro Jahr gearbeitet. Als ich mein Land mit 21 Jahren verließ, hatte ich meinen Lebensunterhalt mit meiner Gitarre verdient und das hat mir immer gereicht. Wenn es möglich wäre, in einer Woche eine Skulptur zu schaffen, wäre sie sicher nicht für sechs Monate bestimmt. Das ist die Philosophie mit der dieses Projekt ins Leben gerufen wurde. Deshalb war es auf ein, maximal zwei Jahre angelegt.

Haben Sie Kunst studiert?

Ich habe Maschinenbau studiert, das Studium aber im vierten Jahr abgebrochen, weil ich die meiste Zeit mit meiner Band verbracht und in Clubs gespielt habe, oder

de iniciar este projeto nunca tinha trabalhado mais do que 20 dias por ano. Quando saí do meu país, aos 21 anos, ganhava a vida com a minha guitarra, e nunca precisei de mais. Se conseguisse concretizar uma escultura numa semana não ficaria por certo seis meses. E este projeto nasceu com a mesma filosofia. Foi por isso pensado para um ano, máximo dois anos.

Seguiu estudos na área das Artes?

Estudei Engenharia, mas abandonei a universidade no quarto ano porque passava a vida com a minha banda, a tocar em clubes e a dar espetáculos. E, porque faltei ao ensino, a única saída era o serviço militar. São assim as regras na Turquia, ficas mesmo sem o passaporte. Bom, antes que isso acontecesse, consegui um emprego na Escócia a trabalhar com crianças incapacitadas.

Portugal não é o seu país...

Não, sou turco, mas sinto-me quase um cidadão português. Visito o país de vez em quando, para ver amigos ou os meus pais mas se tentasse voltar à Turquia, que é um país que eu adoro e onde cresci, provavelmente voltaria a Portugal.

No início da nossa conversa mencionou que quando chegou a Monchique, era uma pessoa diferente. Era mais fácil ser feliz nessa altura?

No princípio era mais fácil, sim, logo à partida porque eu não tinha objetos que me pertencessem ou que eu precisasse de

at the age of 21, I earned a living with my guitar, and I never needed more. If I managed to create a sculpture in one week, I would certainly not stay for six months. And this project was born with the same philosophy. For that reason it was conceived for one year, or a maximum of two years.

Did you study a subject in the field of the arts?

I studied engineering, but I left university in my fourth year because I spent my life with my band, playing in clubs and giving concerts. And, because I missed classes, the only option was military service. That's how the rules are in Turkey, you even lose your passport. So, before that happened, I managed to get a job in Scotland working with disabled children.

Portugal is not your country...

No, I'm Turkish, but I feel almost like a Portuguese citizen. I visit the country from time to time to see friends or my parents, but if I tried to return to Turkey, which is a country I love and where I grew up, I would probably want to return to Portugal.

At the start of our conversation, you mentioned that, when you arrived in Monchique, you were a different person. Was it easier to be happy in those days?

At the beginning it was easier, yes. In the first place because I had no objects that belonged to me or that I had to look after; I had no real

Auftritte hatte. Und da ich im Unterricht oft fehlte, wäre der einzige Ausweg das Militär gewesen. So ist das in der Türkei, du hast dann gleich keinen Pass mehr. Gut, bevor das passiert ist, hatte ich einen Job in Schottland gefunden und mit behinderten Kindern gearbeitet.

Portugal ist nicht Ihr Land.....

Nein, ich bin Türke, aber fühle mich fast als portugiesischer Bürger. Ich besuche die Türkei ab und zu, um Freunde oder meine Eltern zu sehen. Aber wenn ich mich entscheiden müsste, in ein Land zurückzukommen, das ich liebe, würde ich wahrscheinlich wieder nach Portugal kommen.

Zu Beginn unseres Gesprächs sagten Sie, dass Sie bei Ihrer Ankunft in Monchique ein anderer Mensch gewesen seien. War es damals leichter glücklich zu sein?

Zu Anfang war es leichter ja, schon alleine weil ich nichts hatte, was mir gehörte und worauf ich aufpassen musste. Ich hatte keine wirklichen Verpflichtungen, wie Kinder oder Familie. All das ist langsam gekommen, das Leben hat sich geändert. Ich habe mein Leben verändert, ich habe ein Geschäft aufgebaut. Jetzt habe ich einen Sohn. Das hat einen sehr starken Einfluss, es verändert viel. Die Freiheit, die ich damals hatte, ist im Moment nicht möglich zu leben.

PUB

Quinta JOÃO CLARA

Um vinho de essência e paixão...

Reservas | Bookings
Visitas e provas de vinhos | Visits and wine tasting

Essential passion®
Essencial passion Lda.
Vale de Louzas, 8365-306 Alcantarilha
T (+351) 967 012 444 | T (+351) 282 322 046
E essential.passion@hotmail.com
www.joaoclara.com

cuidar; não tinha verdadeiras obrigações, como um filho ou família. E estas coisas foram chegando, a vida foi mudando, mudei a minha vida, iniciei um negócio. Tenho agora um filho. E isso é muito forte, muda muita coisa. Essa liberdade que eu conheci não é possível de momento.

O que precisa de facto para ser feliz?

Felicidade, para mim, não é algo de concreto, é um estado de espírito, algo difícil de obter para cada um de nós. O que me faz feliz pode não ser o que faz feliz uma outra pessoa. Há muita coisa que nos impede de conseguir esse estado de espírito.

Apesar de tudo tenho consciência de que não preciso de muito para ser feliz, mas à medida que os anos passam, com o aumento das obrigações e das responsabilidades, vai-se tornando cada vez mais difícil conseguir essa paz interior que eu tinha quando cheguei a Monchique, depois de 15 anos a viajar de mochila pelo mundo.

Não obtém felicidade através do trabalho ou da família?

Podemos obter felicidade a partir de muitas coisas mas, para mim, felicidade é algo diferente, muito mais pessoal.

Primeiro, é fundamental ter uma consciência coletiva, porque mesmo que me sinta muito feliz, se ao meu lado as pessoas não o estão, isso vai influenciar-me. É também necessário organizar o mundo. Se eu caminho para a felicidade vou também precisar de ouvir o meu coração, o meu corpo; recolher coisas boas do exterior porque, se ouvirmos com atenção, a felicidade pode estar em toda a parte.

Quais são as suas crenças?

Acredito que há muito mais para além do que sentimos. Tudo no mundo se prende com harmonia.

Se tivesse a oportunidade de passar 10 dias num quarto em branco...

Isso seria muito agradável. Fiz retiros de meditação vipassana (1) umas quatro vezes na minha vida e foram momentos muito produtivos para mim. Meditar, durante 10 dias, não olhar nem falar com ninguém... Quando se quebra isto, no 11.º dia, cá dentro, é um sentimento incrível, verdadeiramente bom. A felicidade é aquele momento, mas é muito subtil. Não se consegue guardar ou estender essa sensação por mais do que 2 ou 3 dias. Tal como Buda dizia, todos podem vir comigo. Precisarás de dez dias para te sentares e conseguirás ver. Por isso, de futuro, se tivesse oportunidade, gostaria de continuar esta experiência.

O que mais teme?

Temo que não haja saída para a confusão deste mundo. Mas é melhor ser positivo. Somos poucos, precisamos unir-nos e fazer algo!

Obrigado.

obligations, such as a child or a family. And these things started to arrive, life changed. I changed my life, I started a business. I now have a son. And that is very powerful, it changes a lot of things. That freedom that I knew is not possible at the moment.

What do you really need to be happy?

For me, happiness is not something concrete, it's a state of mind, something that is hard for each of us to achieve. What makes me happy might not be what makes another person happy. There are lots of things that prevent us achieving this state of mind.

Despite everything, I'm aware that I don't need much to be happy, but, as the years pass, with an increase in obligations and responsibilities, it becomes increasingly difficult to achieve this internal peace that I had when I arrived in Monchique, after 15 years travelling the world with a backpack.

Do you not achieve happiness through work or your family?

We can achieve happiness from many things, but, for me, happiness is something different, much more personal.

First of all, it is essential to have a collective consciousness, because even if I feel very happy, if there are people beside me who are not, that will influence me. It is also necessary to organise the world. If I am on the path to happiness, I will also need to listen to my heart, my body; capturing positive things from all around, because, if we listen carefully, happiness can be everywhere.

What are your beliefs?

I believe that there is much more beyond what we feel. Everything in the world is to do with harmony.

If you had the opportunity to spend days in a white room...

That would be very pleasant. I have done vipassana meditation retreats (1) about four times in my life and they were very productive moments for me. Meditating for ten days, not looking at or talking to anyone... When you break this, on the eleventh day, here inside, it's an incredible feeling, really good.

Happiness is that moment, but it's very subtle. You cannot keep or extend that sensation for more than two or three days.

As Buddha said, everyone can come with me. You will need ten days to sit down to be able to see. For that reason, in the future, if I have the opportunity, I would like to continue that experience.

What do you fear most?

I am afraid that there may be no way out for the confusion in this world. But it is better to be positive. There are few of us, we need to unite and do something!

Thank you.

Was brauchen Sie um glücklich zu sein?

Glück ist für mich nichts Konkretes, es ist ein Geisteszustand, etwas schwierig für jeden von uns, diesen zu erreichen. Was mich glücklich macht, mag eine andere Person nicht glücklich machen. Es gibt vieles, was uns hindert, diesen Zustand zu erreichen. Trotzdem bin ich sicher, dass ich nicht viel brauche, um glücklich zu sein. Aber im Lauf der Jahre mit der Zunahme von Verpflichtungen und Verantwortungen, wird es immer schwieriger, diesen inneren Frieden zu finden, den ich bei meiner Ankunft in Monchique hatte, nachdem ich mit dem Rucksack 15 Jahre durch die Welt gereist war.

Machen Arbeit oder Familie Sie nicht glücklich?

Es gibt vieles was uns glücklich machen kann, aber für mich ist Glück etwas anderes, viel Persönlicheres.

Erstens ist ein kollektives Bewusstsein von grundlegender Bedeutung, denn selbst wenn ich mich sehr glücklich fühle, meine Mitmenschen dies aber nicht sind, wird mich das beeinflussen. Es ist auch notwendig die Welt zu organisieren. Wenn ich glücklich sein möchte, muss ich auch auf mein Herz hören, auf meinen Körper; alles Gute das mir begegnet annehmen, denn wenn wir genau hinhören, kann das Glück überall sein.

Woran glauben Sie?

Ich bin davon überzeugt, dass es viel mehr gibt, als wir wahrnehmen. Alles in der Welt ist in Harmonie verbunden.

Wenn Sie die Möglichkeit hätten, zehn Tage in einem leeren Raum zu verbringen....

Das wäre sehr angenehm. Ich habe vier Mal in meinem Leben Vipassana Meditation* gemacht und das waren sehr produktive Momente für mich. Zehn Tage meditieren, niemanden sehen und mit niemandem sprechen... Wenn man am elften Tag damit aufhört, hat man tief im Inneren ein unbeschreibliches Gefühl, wirklich gut. Glück ist dieser Moment, aber es ist sehr subtil. Diese Empfindung kann man nicht festhalten oder auf mehr als zwei bis drei Tage ausdehnen. Wie Buddha sagte, jeder kann mit mir kommen. Du wirst zehn Tage brauchen, um Ruhe zu finden und sehen zu können. Deshalb möchte ich in Zukunft, wenn ich die Möglichkeit habe, diese Erfahrung fortsetzen.

Was ist Ihre größte Angst?

Ich befürchte, dass es keinen Ausweg aus den Wirren der heutigen Welt gibt. Aber es ist besser, positiv zu denken. Wir sind nicht viele, wir müssen uns zusammenschließen und etwas unternehmen!

Danke.

(1) - Retiro de meditação vipassana é um processo de purificação através da auto observação que compreende um período mínimo de dez dias de silêncio. Após este período, poderá "ver as coisas como elas realmente são", significado da palavra vipassana.

(1) - A vipassana meditation retreat is a process of purification through self-observation, which includes a minimum period of ten days of silence. After this period, you can "see things as they really are", the meaning of the word "vipassana".

(1) - Vipassana Meditation ist ein Reinigungsprozess durch Selbstbeobachtung während eines Zeitraums von mindestens 10 Tagen Stille. Danach wird man „die Dinge sehen wie sie wirklich sind“, das ist die Bedeutung des Wortes vipassana.



ALJEZUR

Uwe Heitkamp

traduções: Bill Reed & Kersten Funck-Knupper | fotografias: Uwe Heitkamp

O Gatilho da Felicidade?

The Trigger of Happiness?

Der Schlüssel zum Glück?

PT Madalena Victorino (60) estudou dança contemporânea na London School of Contemporary Dance. Trabalha nas áreas da coreografia, da pedagogia da dança, das artes na comunidade e na educação. Tem coreografado extensivamente para lugares não convencionais, como fábricas, museus, parques de estacionamento, florestas, ruas, entre outros, e com atores, bailarinos, cantores e pessoas não profissionais nas artes performativas. ECO123 conversou com ela depois da entrega do prémio da Universidade de Coimbra 2017 e em Aljezur, onde esta realizou o projecto Algarve 365 - "Lavar o Mar".

EN Madalena Victorino (60) studied contemporary dance at the London School of Contemporary Dance. She works in the fields of choreography, dance pedagogy, arts in the community and education. She has choreographed extensively for unconventional venues such as factories, museums, car parks, forests and streets, among others, and with actors, dancers, singers and people who are not professionals in the performing arts. ECO123 talked to her following the presentation of the 2017 University of Coimbra Award, and in Aljezur, where she carried out the project Algarve 365 - "Ploughing the Sea".

DE Madalena Victorino (60) studierte Modernen Tanz an der London School of Contemporary Dance. Sie arbeitet in den Bereichen Choreographie, Tanzpädagogik und Kunst im Gemeinwesen und in der Erziehung. Viele ihrer Choreographien waren für ungewöhnliche Veranstaltungsorte wie unter anderem Fabriken, Museen, Parkplätze, Wälder und Straßen unter Mitwirkung von Schauspielern, Balletttänzern, Sängern und Laien der Darstellenden Künste konzipiert. ECO 123 unterhielt sich mit ihr nach der Verleihung des Preises der Universität Coimbra 2017 und in Aljezur, wo sie das Projekt Algarve 365 „Lavar o Mar“ realisierte.

A cultura pode mudar os nossos hábitos?

Acredito no poder transformador da arte.

Porquê?

Porque as artes têm essa capacidade de desviar as pessoas da norma, da normalidade, e ao viverem essa outra experiência podem querer repeti-la. O projeto artístico também proporciona intuição, sensibilidade, capacidade de sair desse lado mais materialista da visão das coisas.

A minha intenção é oferecer objetos artísticos de grande qualidade a pessoas que têm outras culturas e que se aproximam desta cultura artística para retirar dela dividendos incríveis para o seu quotidiano e o seu interior. E esse é o desenho circular deste trabalho, que é devolver às pessoas um objeto. Nós fazemos um caminho, que é um caminho de encontro, para que elas possam fazer a curva e venham ter connosco. E isso é uma forma de reutilizar, de reciclar e de voltar às origens.

Se a arte tem a função de estimular e cultivar, tem esperança de que a cultura possa influenciar a economia?

Absolutamente. A arte ajuda-nos, por um lado, a compreender melhor a paleta que gira à nossa volta sobre determinado assunto. Há uma forma unívoca de ver as coisas e a experiência artística remexe nessa forma mais fechada. Esse remexer vai dar à pessoa a possibilidade de compreender certas coisas com um sorriso nos lábios.

Quando esta entra num teatro fecha a porta à realidade e entra num outro mundo. E esse mundo que vem visitar fala-lhe de outra maneira de uma série de aspetos que estão lá fora. Lembro-me que no CCB as crianças cresciam numa hora, elas saíam mais altas, saíam a falar, a sorrir, porque tinham visto coisas que tinham feito pequenos cliques; coisas de que tinham medo, deixavam de repente de ter; coisas que não compreendiam ou que eram objeto da sua solidão, deixavam de o ser, pertenciam ao coletivo.

Muitas vezes a experiência artística vai dar àquele que a vem ver, não só o plano de quem vem apreciar, no lado estético e ao nível dos conteúdos inerentes a essa mesma obra. É saber apreciar é saber compreender aquilo que é o seu sumo, os seus conteúdos, e isso fortalece. E as pessoas fortes têm capacidade de agir. E é por isso que as artes têm este papel fulcral.

Mas quando a pessoa abre a porta, sai do espetáculo e regressa à normalidade, o dia-a-dia domina novamente. Precisamos perguntar-nos como queremos viver. Como é que a Madalena quer viver?

Eu quero viver como vivo. Nesse sentido tive sorte. Encontrei bastante cedo o que gostava de fazer. E levei muito tempo a conseguir. Demorei uns 20 anos para conseguir seguir um caminho profissional que me deu liberdade de ação.

Trabalhei em muitas grandes entidades e fui sempre despedida. Houve sempre um momento

Can culture change our habits?

I believe in the transformative power of art.

Why?

Because the arts have the capacity to divert people from the norm, from normality, and, by going through a different experience they might want to repeat it. An artistic project also provides intuition, sensibility, the capacity to escape from this more materialistic way of seeing things.

My intention is to offer artistic objects of great quality to people who have other cultures and who approach this artistic culture in order to draw incredible dividends from it for their everyday lives and for their inner selves. That is the circular design of this project, which is to give an object back to people. We follow a path which is a path of encounter, so that people can change direction and come to us. And that is one way of reusing, recycling and returning to one's origins.

If art has the function of stimulating and cultivating, do you have the hope that culture can influence the economy?

Absolutely. Art helps us, on the one hand, to gain a better understanding of the palette that spins around us on a particular subject. There is an unequivocal way of looking at things, and artistic experience stirs up this rather closed way of looking. And this stirring gives people the possibility of understanding certain things with a smile on their face.

When people go to a theatre they close the door on reality and enter a different world. And this world that they come and visit speaks to them in a different way about a series of aspects that are out there. I remember that at the CCB (Belém Cultural Centre) children grew in the space of an hour. They left taller, they left talking and smiling because they had seen things that had clicked in them in some way; they suddenly stopped being afraid of things they had been afraid of; things they did not understand or were part of their solitude, ceased to be that, they belonged to the collective.

Often, the artistic experience will give those who come to see it not just the chance to appreciate it in aesthetic terms, but also in terms of the content that is inherent in that work. In this way, being able to appreciate art means being able to understand both its essence and its content, and it is this that gives people strength. And strong people have the capacity to act. That is why the arts play this key role.

But when someone opens the door, leaves the performance and returns to normality, day-to-day life dominates again. We have to ask ourselves how we want to live. How do you want to live?

I want to live as exactly as I do. In that sense, I was lucky. I found what I wanted to be able to do quite early on. And I took a long time to manage to do so. It took about 20 years to be able to achieve a way of working which gave me freedom of action.

I worked in many large organisations and I was always dismissed. There was always a moment

Kann Kultur unsere Gewohnheiten ändern?

Ich glaube an die transformative Kraft der Kunst.

Warum?

Weil die Kunst die Fähigkeit besitzt, den Menschen abseits der gewohnten Wege von der Normalität wegzuführen und durch das Erleben dieser anderen Erfahrung entsteht der Wunsch sie zu wiederholen. Auch verleiht das künstlerische Konzept Intuition, Sensibilität und die Fähigkeit, den eher materialistischen Blickwinkel auf die Dinge zu verlassen.

Mein Bestreben ist es, Menschen aus anderen Kulturkreisen Kunstobjekte von großer Qualität anzubieten und ihnen die Möglichkeit zu bieten, sich dieser künstlerischen Kultur zu nähern und etwas davon für ihr Alltags- und Seelenleben mitzunehmen. Es gehört zum Kreislauf dieses Schaffens, den Menschen etwas zurückzugeben. Wir zeigen einen Weg auf, den Weg der Begegnung, damit sie einen Bogen machen und zu uns kommen können. Das ist eine Form der Wiederverwendung, des Recyclens und der Rückkehr zu den Wurzeln.

Wenn es Aufgabe der Kunst ist zu stimulieren und zu kultivieren, glauben Sie, dass die Kultur unsere Wirtschaft beeinflussen kann?

Absolut. Die Kunst verhilft uns zum einen zu einem besseren Verständnis der uns umgebenden Vielfalt zu einem bestimmten Thema. Die einseitige Sicht auf die Dinge kann durch die aus der Kunst gewonnenen Erfahrung durchbrochen und erweitert werden. Diese Erweiterung der Sichtweise gibt dem Individuum die Möglichkeit, gewisse Dinge mit einem Lächeln auf den Lippen zu verstehen.

Wenn ein Mensch in ein Theater geht, schließt er die Tür zur Realität und betritt eine andere Welt. Diese andere Welt, die er besucht, lässt eine Reihe von außenliegenden Aspekten in einem anderen Licht erscheinen. Ich erinnere mich, wie sich Kinder im CCB (Kulturzentrum Belém) innerhalb einer Stunde entwickelten. Wenn sie das Zentrum verlassen sind sie gewachsen, unterhalten sich, lächeln, weil sie etwas gesehen haben, was zu kleinen „Klicks“ führte; sie hatten die Angst vor gewissen Dingen verloren, Dinge die sie in ihrer Einsamkeit bisher nicht verstehen konnten, verloren ihren Schrecken. Die Kinder wurden ein Kollektiv.

Oftmals gibt die künstlerische Erfahrung dem Betrachter weit mehr als nur den künstlerischen Genuss der dem Kunstwerk innewohnenden Aspekte auf ästhetischer Ebene. Den tieferen Sinn und Inhalt wertschätzen und verstehen zu können ist das, was uns stärkt – und starke Menschen haben die Fähigkeit zu agieren. Aus diesem Grund fällt den Künsten eine Schlüsselrolle zu.

Aber wenn man durch die Tür geht, die Vorführung verlässt und in die Normalität zurückkehrt, herrscht der Alltag wieder vor. Wir müssen uns fragen, wie wir leben wollen. Wie haben Sie diese Frage für sich beantwortet?

Ich möchte so leben wie ich lebe. In dieser Hinsicht hatte ich Glück. Ich habe ziemlich

em que me torno desconfortável. Sou muito ambiciosa, não para mim, mas nos objetivos a que me proponho, portanto, por vezes, esses objetivos são tão radicalmente humanos e estão tão perto das classes mais desprotegidas e do que é essencial à vida que certas forças não aguentam. A minha prioridade não é a prioridade, por vezes, do poder, por exemplo.

Foi o que aconteceu na Escola Superior de Dança/Conservatório. Tive oportunidade de abrir, com uma série de colegas, a primeira escola superior de dança, a primeira licenciatura na área. Era muito jovem, havia professores muito mais experientes que eu, que me convidaram, e eu dei o meu contributo com o que tinha da experiência na Universidade de Londres, e comeci a trabalhar com os professores mais jovens. Esta licenciatura ficou tão potente, que os alunos rapidamente começavam a criar e a ser capazes de ensinar, fazer pequenas peças dentro de espaços sociais onde pudessem ver o seu trabalho refletir-se em públicos, mesmo de pequena dimensão. E tudo isso, para uma visão mais clássica e mais ortodoxa do ensino académico, surgiu como uma ameaça. Portanto acabei por ser despedida com um dos meus colegas.

No CCB aconteceu a mesma coisa. O projeto tinha uma força tal que há um determinado momento em que essa força não é desejada. Eu fico nos lugares enquanto eu for útil. Aliás, no CCB fui eu que me demiti porque senti que o meu trabalho já não era mais útil.

Nasceu em 1956...?

Sim, a 30 de novembro. Sou Sagitário.

Vive os primeiros 18 anos em Ditadura. O que ficou desses momentos?

Eu e os meus irmãos corremos de casa para ver a Revolução acontecer na rua. E aquilo que mais me revolta é perceber que a Educação no sentido fundamental do termo não foi dada às pessoas que viviam no meu país nos 50 anos de Fascismo. E isso tem consequências gravíssimas ainda hoje na escola que temos. Uma escola que depois de 40 anos, claro que se transformou, mas tem vícios, grandes vícios. O que mais me impressiona no impacto que o Fascismo teve no meu país é a ignorância, a falta de educação que não foi dada ao povo português. Este povo viveu na miséria durante todo o Fascismo – e refiro-me mesmo ao povo português, não me refiro à pequena elite que compunha a população portuguesa e que vivia sobretudo nas duas grandes cidades (Lisboa e Porto) e nalgumas cidades de província. Não teve oportunidade de estudar. O Estado não deixou que isso acontecesse para poder controlar à sua vontade o destino do país.

Vou pelo campo, pela serra, e ainda encontro pessoas que não sabem ler nem escrever, e outras que têm graus de escolaridade muito precários. E isso acontece, mesmo hoje, 40 anos depois de ter passado esse momento extraordinário que foi o 25 de Abril e que eu vivi quando tinha entre 17 e 18 anos, em Lisboa, estava eu na Escola Alemã.

when I became uncomfortable. I am very ambitious, not for myself, but for the objectives that I am aiming for, so sometimes these objectives are so radically human and are so close to the least protected classes and to what is essential for life that certain forces cannot put up with them. My priority is sometimes not the priority of the powers that be, for example.

That is what happened at the Higher School of Dance/Conservatory. I had the opportunity to open the first higher school of dance, with a number of colleagues, the first degree in that field. I was very young: there were teachers who were much more experienced than I was, who invited me, and I made my contribution from the experience I had from the University of London, and I started working with the younger teachers. This *licenciatura* degree became so powerful that the students quickly started to create and to be able to teach, to create short plays in social venues where they could see their work having an impact on audiences, even on a small scale. And all this appeared to be a threat for a more traditional and more orthodox vision of academic education. So I ended up being dismissed with one of my colleagues.

The same thing happened at the CCB. The project had such power that a particular moment arrived when that power wasn't wanted. I stay at places as long as I am useful. In fact, at the

früh herausgefunden, was ich machen möchte. Es hat aber einige Zeit gedauert, mein Ziel zu erreichen – ungefähr 20 Jahre bis ich die Sache selbst in die Hand nehmen konnte.

Ich habe für viele große Einrichtungen gearbeitet und wurde jedes Mal gekündigt. Es hat immer einen Moment gegeben, von dem an ich mich unwohl gefühlt habe. Ich bin sehr ambitioniert, nicht was mich selbst angeht, sondern mit den Zielen die ich mir setze. Manchmal sind diese Ziele von so radikal humanitärer Natur, sehr nahe bei den stark benachteiligten Bevölkerungsgruppen und dem, was wesentlich ist im Leben, was von manchen gesellschaftlichen Strömungen nicht gern gesehen wird. So liegt z.B. meine Priorität nicht in der Priorität der Macht.

So war es auch an der Hochschule für Tanz. Ich hatte die Möglichkeit mit einigen Kollegen die erste Hochschule für Tanz zu eröffnen – mit dem ersten Bachelorkurs auf diesem Gebiet. Ich war sehr jung und wurde von Professoren mit viel größerer Erfahrung zur Mitarbeit eingeladen, also habe ich meine Erfahrung, die ich an der Universität von London gemacht habe, eingebracht und begonnen, mit jüngeren Lehrkräften zu arbeiten. Dieser Kurs war so leistungsstark, dass die Studenten schnell selbst kreativ wurden und ihre eigene Lehrfähigkeit entwickelt haben. Sie haben kleine Stücke geschrieben, um deren



Sendo uma pessoa das artes muito interessada na relação que a dança pode ter com a educação – foi uma das matérias que eu mais estudei, na minha licenciatura e depois no mestrado que fiz em Inglaterra, quando chego a Portugal e quero propor um programa, nestes 36 anos... comecei a trabalhar com 24 anos, tenho 60...

...dos quais 13 anos no CCB...

Sim, a trabalhar na relação que as artes podem ter com o país inteiro. Foi um período interessantíssimo, sobretudo os primeiros cinco anos dessa vivência no CCB com uma administração muito voltada para o papel que as artes podem ter no desenvolvimento de uma sociedade, e foram possíveis projetos de alargamento, expansão e comunicação com outras entidades culturais do país que começaram a ter os chamados serviços educativos ou as atividades artísticas e culturais para as populações da margem, que não são o público da tal elite (as crianças, o público mais velho, os mais iliterados e que nunca iriam ao teatro pelo seu próprio pé). Esse momento no CCB foi muito importante porque ele foi de alguma forma responsável pelo nascimento de uma série de outros projetos da educação ou da cultura pública.

Que memória tem sobre a sua infância, a sua mãe, a casa e a cozinha?

A minha mãe era e é, ainda, uma excelente dona de casa e fez questão de ensinar tudo aos seus filhos: engomar, pôr o caixote do lixo todas as noites na rua para a cozinha cheirar sempre bem - e nós morávamos no quarto andar, com imensas escadas – a disciplina de fazermos o que era preciso; ir de manhã, muito cedo, comprar o leite em garrafas de vidro; aprender a cozinhar. E como a minha mãe trabalhava, era professora, e o meu pai era engenheiro civil e de minas – trabalhava nos comboios - o meu pai era também um viajante -, havia dias em que nós – adolescentes – éramos responsáveis pela refeição. À quinta-feira era eu que cozinhalva para todos. O meu pai também cozinhalva e era uma cozinha saudável, cheia de legumes e peixe bom, cozido. Era tudo estufado, cozido ou assado, no forno, e eu trago comigo essa cultura, de fazer um prato maravilhoso com as coisas que estão no frigorífico. Os meus pais não eram ricos, havia toda uma economia na casa. Eu vestia os vestidos da minha irmã mais velha.

E com a disciplina da escola alemã, onde a minha mãe era professora, uma escola que nasceu quando os judeus alemães chegaram a Portugal. O meu avô, que tinha uma única filha, quis dar-lhe uma educação especial, que fosse uma arma para a vida. E é isso que eu sinto que o meu país não teve, essa arma para a vida que se chama educação. E estou sempre a trabalhar sobre isso, a ajudar as pessoas a saber mais através daquilo que eu sei, que é a arte. Essa disciplina da casa dos meus pais por vezes era muito difícil porque eram muito trabalhadores e muito rígidos. Havia pouco

CCB it was I who resigned because I could sense that my work was no longer useful.

You were born in 1956...?

Yes, on 30th November. I'm a Sagittarian.

You spent your first 18 years living under a dictatorship. What remains with you from that time?

My brothers and I ran from our house to watch the Revolution happening in the streets. And what disgusts me most is to understand that Education, in the most fundamental sense of the term, was not given to people who lived in my country during 50 years of fascism. And this still has extremely serious consequences in the schools we have today. Schools that, after 40 years, have been transformed of course, but there are failings, major failings.

What affects me most about the impact that fascism had on my country is the ignorance. The lack of education given to the Portuguese people. These people lived in poverty throughout the period of fascism – and I am talking about the real Portuguese people, I'm not talking about the small elite that made up the Portuguese population that lived mainly in the two major cities (Lisbon and Porto), and in some cities in the provinces. They had no opportunity to study. The State didn't allow this to happen, so that it could control the destiny of the country as it saw fit.

I go through the countryside, through the uplands of the *serra*, and I still come across people who can neither read nor write, and others who have very precarious levels of schooling. And this is still happening, even today, 40 years after that extraordinary moment that was the 25 April revolution, which I experienced when I was between 17 and 18 in Lisbon while at the German School.

I am a person from the arts who is very interested in the relationship that dance can have with education – it was one of the subjects that I studied most, during my *licenciatura* degree and later during my Master's, which I did in England. I then came to Portugal and wanted to put forward a programme, in these 36 years... I started working at the age of 24, now I'm 60...

...of which you spent 13 at the CCB...

Yes, working on the relationship that the arts can have with the whole country. It was an extremely interesting period, especially the first five years of the experience at the CCB, with a management that was very focused on the role that the arts can play in the development of a society. It was possible to have projects for enlargement, expansion and communication with other cultural organisations in the country which started to have what were known as educational services or the artistic and cultural activities for the people on the margins, who are not the audience from that elite (children, the older members of the public, the most illiterate and those who would never go to the theatre off their own bat). That time at the CCB was very important because it was to some extent

Wirkung auf das Publikum im kleinen Rahmen erleben zu können. All dies erschien aus einem eher klassischen und orthodoxen Blickwinkel der akademischen Lehre als Bedrohung. Also wurde mir, zusammen mit einem Kollegen, gekündigt.

Im CCB ist das gleiche passiert. Das Projekt hatte eine Kraft, die von einem gewissen Moment an nicht mehr erwünscht war. Ich habe meine Stelle solange behalten, wie ich nützlich war. Allerdings habe ich beim CCB selbst gekündigt, weil ich gemerkt habe, dass meine Arbeit nicht mehr sinnvoll war.

Sie sind 1956 geboren?

Ja, am 30. November. Ich bin Schütze.

Sie haben die ersten 18 Jahre in einer Diktatur gelebt. Welche Erinnerungen haben Sie aus dieser Zeit?

Ich bin mit meinen Geschwistern aus dem Haus gerannt, um die Revolution auf der Straße zu sehen. Und was mich am meisten aufgeregt hat war, dass die Menschen in diesen 50 Jahren des Faschismus in meinem Land keine Bildung erhalten hatten, die diese Bezeichnung wirklich verdient hätte. Selbst heute hat das noch schwerwiegende Konsequenzen, auch in unserem Schulsystem. Natürlich hat sich in 40 Jahren vieles geändert, aber es bleiben Mängel, sogar große Mängel.

Einer der schlimmsten Einflüsse, die der Faschismus auf mein Land hatte, ist die Ignoranz mit der die Bildung dem portugiesischen Volk vorenthalten wurde. Das Volk hat während der ganzen Zeit des Faschismus in der Misere gelebt – ich spreche hier vom portugiesischen Volk und nicht von der kleinen Elite, bestehend aus der portugiesischen Bevölkerung, die vorwiegend in den beiden Großstädten (Lissabon und Porto) und in einigen Provinzstädten gelebt hat. Man hatte keine Bildungschancen. Der Staat hat das nicht zugelassen, um das Schicksal des Landes nach eigenem Gutdünken kontrollieren zu können.

Auf dem Land und in den Bergen treffe ich immer noch Menschen, die weder lesen noch schreiben können oder nur eine rudimentäre Schulbildung haben. Das gibt es auch heute noch, 40 Jahre nach diesem historischen Moment des 25. April, den ich erlebt habe, als ich zwischen 17 und 18 Jahren alt war und in Lissabon die Deutsche Schule besuchte.

Als Kunstschaffende habe ich ein großes Interesse am Einfluss, den der Tanz auf die Bildung ausüben kann – dies war ein Schwerpunkt meiner Studien für den Bachelor, dann später beim Master, den ich in England gemacht habe und als ich zurück nach Portugal gekommen bin und während der 36 Jahre in denen ich programmatisch arbeite... ich habe mit 24 Jahren angefangen und bin jetzt 60...

...von denen Sie 13 Jahre beim CCB verbrachten...

Ja, ich war damit beschäftigt zu ergründen, welchen Einfluss die Künste auf das gesamte Land haben können. Das war eine sehr interessante Periode, vor allem während der ersten



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\+351 967 195 930
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. Gemil
Planalto Sta. Clara
3044-520 Coimbra

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\+351 967 195 930
E-mail: info@eco123.info

**10 • CASTELO BRANCO DISTRICOVILHÁ 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

**TABIPI **
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 **
ASV 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
7640 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 LOPES **
Rua Vielos 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
Arealas 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

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\+351 967 195 930
E-mail: info@eco123.info



4 ANOS • 16 EDIÇÕES
4 YEARS • 16 ISSUES
4 JAHRE • 16 AUSGABEN

CUPÃO DE ASSINATURAS SUBSCRIPTION COUPON ABO-COUPON

por favor assinalar a sua opção | please check your choice | bitte ankreuzen
periodicidade: anual | Frequency: Annual | periodizität: Jährlich



Apartado 177 - 8551-909 Monchique

Edição digital Digital edition Digitale Ausgabe 15€ » Portugal	Edição impressa Printed edition Gedruckte Ausgabe 20€ » Portugal	Edição impressa e digital Printed and digital edition Gedruckte und digitale Ausgabe 30€ » Portugal
Edição impressa Printed edition Gedruckte Ausgabe 35€ » Internacional International	Edição impressa e digital Printed and digital edition Gedruckte und digitale Ausgabe 50€ » Internacional International	Edição impressa e digital + Mediateca Printed and digital edition + Mediatec Gedruckte und digitale Ausgabe + Mediathek 60€ » Internacional International

Nome **Data de nascimento** / /
 Name Date of Birth | Geburtsdatum
Morada **NIF**
 Address | Adresse
Código Postal **Cidade** **País**
 Postal Code | PLZ City | Ort Country | Land
Telefone **Email**
 Phone | Telefon
Pagamento (transferência bancária) Banco Montepio Geral, Faro
 Payment (bank transfer) | Zahlung (Überweisung) **NIB:** 0036 0032 99100394272 36
IBAN: PT50 0036 0032 99100394272 36
Mais informações Email: info@eco123.info
 More information | Weitere Informationen
Data / /
 Date | Datum
Assinatura
 Signature | Unterschrift



Ficha Técnica | Credits | Impressum

EDITOR & DIRECTOR Uwe Heitkamp (TE-301) [editor@eco123.info] \ **ECO-TV & DIRECTOR ADJUNTO** João Gonçalves [film@eco123.info]
DESIGN & PRODUÇÃO Ricardo Marreiros [producao@eco123.info] \ **WEBDESIGN** Dieter Malter [webmaster@eco123.info]
DISTRIBUIÇÃO & ASSINATURAS [info@eco123.info] (+351) 967 195 930 \ **PUBLICIDADE** [info@eco123.info] (+351) 918 818 108
COLABORADORES \ COLLABORATORS \ MITARBEITERIN
 Fotografias @dpa, @Nils Aguilhar: www.voicesoftransition.org
 Autores Uwe Heitkamp, Alexandre Moura, Theobald Tiger, Pedro Pantera, Dina Adão, Rosália Cera, Yukijung e Leila Dregger
 Tradutores Bill Reed, John Elliott, Rudolf Martins e Kersten Funck-Knupfer \ **Contabilidade** António Veiga
 Vendas Centro Frederico Ferreira [vendas.centro@eco123.info] (+351) 960 341 141
PROPRIEDADE, EDITORA E REDAÇÃO 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.º126325 \ **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 Impressa (Portugal): 20€ anual | Impressa (UE): 35€ anual | Digital: 15€ anual | Impressa, 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.
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) 967 195 930
ESTATUTO EDITORIAL www.eco123.info/estatuto-editorial



espaço para a preguiça ou para o lazer. Vamos cavar com o meu pai, que tinha um pequeno terreno, apanhar batatas e ajudar. Eu aprendi a fazer tudo com as minhas mãos e também devo dizer que transmiti isso ao meu filho. Acho que as pessoas me consideram *workaholic*, eu adoro fazer o que faço. Quando era jovem lutava contra isso mas depois disso entrou dentro de mim. Sou muito disciplinada e muito concentrada sobre o trabalho, mas não é uma obrigação, é uma forma de ser e de estar. Eu quero viver a trabalhar porque eu sonho com o meu trabalho e acordo a fazer projetos e os jantares com os amigos são sempre com artistas a falar daquilo que gostariam de fazer. Estou sempre mergulhada, não sei estar de outra maneira.

Como é que eu quero viver? Quero ter saúde – isso eu gostava muito -, até agora tenho. Quando estive doente, também gostei, porque me aproximei de um estado que não me é natural. Aprendi bastante ao lado das pessoas que estavam à espera de ser operadas, em Santa Maria. Foram experiências muito fortes. E fui casada com um médico excelente – um cientista e clínico – que me ensinou imenso sobre imunologia. Vivemos em Londres e em Portugal muito tempo. Tive oportunidade de viver esse campo humano tão trágico, tão difícil, do tratamento de doenças como a SIDA. O corpo doente também é um corpo que me interessa muito, para a dança. Há muitos coreógrafos a trabalhar sobre isso. A saúde eu quero tê-la, para trabalhar, mas se me calhar a doença, vou fazer qualquer coisa com ela.

Reduzir o nosso consumo significa reduzir as nossas viagens, o nosso movimento, a nossa energia. Deitamos muitas coisas fora, todos os dias. Como é a sua balança a este respeito?

Tudo o que vê à sua volta são coisas usadas e velhas que reciclo e reutilizo permanentemente. Reciclar, reduzir o preço que as

responsible for the birth of a series of other projects in education or public culture.

What memories do you have of your childhood, your mother, your home and cooking?

My mother was, and still is, an excellent housewife and she made a point of teaching her children everything: ironing, putting the rubbish bin out in the street so that the kitchen would always smell nice – and we lived on the fourth floor, with lots of stairs – the discipline to do what was needed; going to buy milk in glass bottles very early in the morning; learning to cook. And as my mother worked, she was a teacher, and my father was a civil and mining engineer – he worked on the railways – my father was also a traveller – there were days when we adolescents were responsible for the meal. On Thursdays, it was my turn to cook the meal for everyone. My father also cooked and it was healthy food, full of vegetables, and good fish, boiled, everything was stewed, boiled or baked, in the oven, and I am still part of that culture, of making something marvellous with the things in the fridge. My parents weren't rich, we had to economise a lot at home. I wore my elder sister's dresses.

And then there was the discipline of the German school, where my mother was a teacher, a school that came into being when the German Jews came to Portugal. My grandfather, who had just one daughter, wanted to give her a special education, which would be a weapon for life. And that's what I feel my country didn't have, that weapon for life that is called education. And I'm still working on this, helping people to know more through what I know, which is art. That discipline in my parents' house was sometimes very difficult because they were very hard-working and very strict. There was little room for laziness or for leisure. We used to go digging with my father, who had a small plot, gathering potatoes and helping. I learned to do everything with my hands and I must also say that I passed this on to my son. I think people regard me as a workaholic, I love doing what I do. When I was young, I fought against all that, but then it became part of me. I am very disciplined and very focused on work, but it's not an obligation, it is a way of being. I want to spend my life working because I dream about my work and I wake up doing projects. And my dinners with friends are always with artists talking about things they want to do. I am always immersed, I don't know how to be anything else.

How do I want to live? I want to be healthy – that's something I would like a lot – and have been so far. When I was ill, I also liked that, because I came close to a state that is not natural for me. I learnt a lot alongside people who were in the queue for operations, in the Santa Maria Hospital. Those were very powerful experiences. I was married to an excellent doctor – a scientist and a clinician – who taught me a lot about immunology. We spent a long time living in London and in Portugal. I had the opportunity to experience that side of humanity, which is so

fünf Jahre meiner Tätigkeit für das CCB, als die Verwaltung den Fokus darauf gelegt hat, welche Rolle die Kunst bei der Entwicklung einer Gesellschaft spielt. Ausgedehnte Projekte wurden durch die Kommunikation mit anderen kulturellen Einrichtungen des Landes möglich, die die sogenannten Bildungsdienststellen bereitstellten und auch durch künstlerisch-kulturelle Aktivitäten für die marginalisierten Bevölkerungsgruppen, die nicht zur erwähnten Elite gehören: Kinder, Ältere und weniger Gebildete, die selbst nie einen Fuß in ein Theater gesetzt hätten. Diese Phase im CBB war sehr wichtig, weil sie in irgendeiner Form eine Reihe von anderen Bildungs- und Kulturprogrammen ins Leben rief.

Welche Erinnerungen haben Sie an ihre Kindheit, an ihre Mutter, an Haus und Küche?

Meine Mutter war und ist eine exzellente Hausfrau, die großen Wert darauf gelegt hat, ihren Kindern alles beizubringen: bügeln, den Müll jeden Abend herunterbringen, damit es in der Küche nicht schlecht riecht – wir haben im 4. Stock gewohnt mit riesigen Treppen – die Disziplin, alles zu tun was nötig war, früh morgens Milch in Glasflaschen zu kaufen, kochen. Da meine Mutter berufstätig war – sie war Lehrerin – und mein Vater als Tief- und Bergbauingenieur bei der Bahn oft auf Reisen, hat es Tage gegeben, an denen wir – die Jugendlichen – für die Mahlzeiten zuständig waren. Donnerstags habe ich für alle gekocht. Auch mein Vater hat gekocht und es hat immer etwas Gesundes gegeben, viel Gemüse, guten Fisch, Eintöpfe, Gedünstetes, Gekochtes, Gebratenes, im Ofen Gebackenes. Ich habe diese Esskultur verinnerlicht und kann wunderbare Gerichte kochen mit dem, was ich im Kühlschrank finde. Meine Eltern waren nicht wohlhabend, wir mussten sparen. Ich habe die Kleider meiner älteren Schwester getragen.

Ich erinnere mich an die Disziplin an der Deutschen Schule, an der meine Mutter als Lehrerin tätig war, eine Schule die entstand, als die deutschen Juden nach Portugal gekommen waren. Mein Großvater, der nur eine Tochter hatte, wollte ihr eine hervorragende Erziehung zukommen lassen, die sie das ganze Leben beschützen sollte. Und genau das hat nach meinem Empfinden mein Land nie bekommen, diesen Schutz durch Bildung. Ich arbeite ständig daran, den Menschen auf meinem Wissensgebiet – der Kunst – dabei zu helfen, ihre Bildung zu erweitern.

Manchmal war es auch schwierig mit der Disziplin in meinem Elternhaus umzugehen, meine Eltern waren sehr fleißig und sehr streng und deshalb gab es wenig Gelegenheit zum Faulenzen und zur Erholung. Mein Vater hatte ein kleines Stück Land und wir haben ihm geholfen, die Kartoffeln auszugraben. Ich habe gelernt, mit meinen Händen zu arbeiten und diese Fähigkeit auch meinem Sohn vermittelt. Ich glaube, dass viele Menschen denken, ich wäre ein Workaholic, aber ich habe große Freude an dem was ich tue. Als ich jung war, habe ich mich dagegen gewehrt, es aber später verinnerlicht.

coisas custam e potenciar as matérias-primas é a minha filosofia. Concordo em reduzir o que são gastos de energia que desperdiçamos mas acredito na mobilização cada vez mais intensa da energia do homem, da mulher, das crianças e das pessoas mais idosas. Se elas se mantiverem em movimento, o movimento é a energia que nos coloca num ponto para querer chegar a outro - e isso é o desejo de fazer alguma coisa, de atingir um objetivo, de realizar determinada tarefa ou querer simplesmente estar vivo muscularmente - os músculos da mente, do corpo, dão-nos aquilo a que chamamos a sensibilidade - e isso separa, é uma grande tristeza.

Referia-me ao que é a atividade humana. A minha especialidade não é o petróleo! Sei que é uma fonte de energia, que é um objeto de desejo do capital, sei que o mundo inteiro depende dele, precisamente por causa do capital e do poder político mundial. Eu trabalho num campo dedicado ao estudo e à valorização da pessoa enquanto criadora de uma força interior, de um autoconceito ou de um acreditar em si. As pessoas neste momento - e sempre assim foi - quando são crianças, sabem utilizar de forma mágica a sua energia e depois vão-se esquecendo disso, vai crescendo uma preocupação sobre a atividade da mente, a atividade relacionada com o labor,

tragic, so difficult, the treatment of diseases like AIDS. Sick bodies are also bodies that interest me, for dance. There are many choreographers working on this. I want to be healthy to work, but if I fall ill I will do something with the illness.

Does reducing our consumption mean reducing our travel, our movement, our energy? We throw a lot of things away, every day. What does your own balance sheet look like in this regard?

All the things you can see around you are used and old things that I recycle and re-use permanently. Recycling, reducing the price that things cost and reusing the raw materials is my philosophy. I agree with reducing the cost of the energy we waste, but I believe in mobilising the energy of men, women and children and older people more and more intensely. If they keep moving, movement is the energy that places us at one point with the desire to reach another - and that is the desire to do something, to achieve an objective, to carry out a particular task or simply to want to be alive in muscular terms - the muscles of the mind and the body, give us what we call sensibility - and if that separates people, it's very sad.

I was referring to human activity. My speciality is not oil! I know that it is a source of energy, that it is an object of desire for capital, I know

Ich bin sehr diszipliniert und konzentriert bei meiner Arbeit - nicht aus Verpflichtung, sondern als Form der Existenz. Ich möchte mein Leben mit meiner Arbeit verbringen, denn ich träume von meiner Arbeit. Wenn ich wach bin, setze ich die Projekte um und bei den Abendessen mit befreundeten Künstlern, drehen sich die Gespräche immer um die Lust des Schaffens. Ich bin ständig beschäftigt und kann auch gar nicht anders leben.

Wie ich leben möchte? Ich möchte gesund sein - das möchte ich sehr - bis jetzt bin ich gesund. Aber ich mochte es auch, als ich krank war, weil ich einem mir sonst sehr fremden Zustand nahe war. Ich habe viel von den Menschen gelernt, die auf der Warteliste für chirurgische Eingriffe des Santa-Maria-Krankenhauses standen. Das waren sehr prägende Erfahrungen. Ich war mit einem sehr guten Arzt verheiratet - einem Wissenschaftler und Mediziner - der mir sehr viel über Immunologie beigebracht hat. Wir haben lange Zeit in London und Portugal gelebt. Ich habe einen Einblick in dieses tragische und komplizierte Feld menschlicher Existenz bei der Behandlung von Krankheiten wie AIDS bekommen. Auch der kranke Körper ist für mich in Bezug auf den Tanz interessant. Viele Choreographen arbeiten mit dieser Thematik. Ich möchte gesund sein, um zu arbeiten, sollte ich jedoch krank werden, so werde ich auch aus dieser Situation etwas machen.

Bedeutet weniger Konsum unsere Reisen, unsere Bewegungsfreiheit und unsere Energie einzuschränken? Tag für Tag werfen wir viel weg - wie sieht ihre persönliche Ökobilanz aus?

Sie sehen sich hier umgeben von alten gebrauchten Dingen, die ich ständig recycle und wiederverbenutze. Wiederverwertung, Kostenersparnis und verantwortungsvoller Umgang mit Rohstoffen ist meine Philosophie. Ich bin für Energieeinsparung, dort wo sie verschwendet wird, glaube jedoch an die Mobilisierung von Energien bei Männern, Frauen, Kindern und älteren Menschen. Wenn wir in Bewegung bleiben, wird diese Bewegung zu Energie, die uns an einen Punkt bringt, von dem aus wir weiter wollen - den Wunsch haben etwas zu tun, ein Ziel zu erreichen, eine Aufgabe zu erfüllen oder auch einfach unser Wohlbefinden zu erhalten, Körper und Geist zu vereinen und unsere Sensibilität zu erhalten - der Verlust wäre unerträglich.

Ich beziehe mich auf menschliche Aktivitäten. Ich bin keine Spezialistin für Erdöl. Ich weiß, dass es sich um eine Energiequelle und Wunschobjekt des Kapitals handelt und die ganze Welt davon abhängt, eben genau aus Kapitalgründen und weltpolitischem Machtstreben. Ich hingegen arbeite auf einem Feld, das sich dem Studium und der Wertschätzung von Menschen widmet, die dabei sind, innere Stärke, ihr Selbst oder Selbstvertrauen zu entwickeln. Menschen in dieser Phase - so war es schon immer - wissen wie Kinder ihre Energien auf magische Weise zu nutzen. Dieses Wissen gerät jedoch in Vergessenheit, je mehr die Besorgnis um die Geistesaktivität zunimmt und sich z. B. mit

com o status social; em termos de classe, de aceitação e de reconhecimento do que poderá ser a constituição de uma família, por exemplo.

Trabalham contra o esquecimento?

Sim. As crianças têm o corpo muito vivo. Os adultos vão esquecendo o corpo que têm. Só o utilizam para o sexo, como instrumento de trabalho, como lugar de uma identidade que procuram, de alguma forma para saberem quem são, e não procuram no corpo a sua energia vital para poderem ser felizes. Quando o corpo está vivo ele vibra e quando vibra está quente e quando está quente tem a possibilidade de uma sensação de liberdade e de poder muito grande, tenha que idade for. Claro que a pessoa vai perdendo qualidades físicas à medida que envelhece, mas ganha outras. Ganha na forma de olhar, de compreender, perceber e sobretudo na forma de poder utilizar o seu próprio corpo. E todo esse saber é algo que me interessa muito passar às pessoas.

Eu estou mais interessada na valorização e no reconhecimento da energia individual e singular de cada pessoa, que pode ter, quando é ativada, consequências muito interessantes e muito positivas para a pessoa, individualmente, e para todo o meio que a circunda. Sou uma mulher da dança, e estou a falar da dança quando ela transborda para dentro da vida, quando ela sai da caixa negra, da *black box*, do palco, do estúdio e começa a inundar a própria vida. O meu trabalho é sobre isso. Há um trabalho político que é feito através destes espetáculos.

Cultura no Algarve era sempre para os turistas. Agora é para todos e temos, pela primeira vez, a oportunidade de crescer com a mesma.

Toda a nossa existência enquanto seres humanos é curtíssima, portanto há que trabalhar sobre a qualidade dessa vida, a qualidade do tempo que nos é dado viver e eu acredito que as artes, o discurso artístico e a sua prática têm um papel muito importante. As artes ajudam-nos a alargar horizontes, a ver as coisas por um prisma muito mais tolerante. Oferecer visões do mundo que são alternativas às que estamos habituados numa realidade quotidiana mais ou menos fechada, mais ou menos culta, informada. As artes são mesmo uma arma para o desenvolvimento e a mudança das mentalidades e é nesse sentido que se pode falar de uma revolução. E isto são tudo revoluções feitas por dentro.

Disse que o meu trabalho é feito de baixo para cima mas o meu trabalho também é de dentro para fora. Todas as pessoas têm a dança dentro de si só que não o sabem, porque não percebem nem conhecem o que são os elementos essenciais da linguagem da dança.

Algarve 365?

Tenho trabalhado de forma vasta com pessoas de todo o género, prisões, hospitais, que vivem na rua, que estão na margem da sociedade, as crianças, os adolescentes... Este "Gatilho da Felicidade" que está no nosso programa - é um

that the whole world depends on it, precisely because of the capital and global political power it generates. I work in a field devoted to the study and appreciation of people as creators of an interior strength, of a self-concept or belief in themselves. People at present - and it was always like this - when they are children, they know how to use their energy in a magical way and then they start to forget this, concern about mental activity grows, activity relating to work, to social status; in terms of class, of acceptance, and recognition of what could be starting a family, for example.

Do you work against forgetfulness?

Yes. Children have bodies that are very alive. Adults forget the bodies they have. They only use them for sex, as a tool for work, as a place for an identity they seek, in some way to know who they are, and they don't look for their vital energy in their bodies in order to be happy. When the body is alive, it vibrates, and when it vibrates it is warm, and when it is warm it makes it easier to feel a great sensation of freedom and power, at whatever age. Clearly, people lose physical qualities as they grow older, but they gain others. They gain, in the way they look at things, in understanding, in perceiving, and above all in the way they can use their own bodies. And all this knowledge is something I am very interested in passing on to people. I am more interested in the enhancement and recognition of each person's individual and unique energy, which, once activated, can have very interesting and very positive consequences for the individual, and for the whole environment around them. I am a woman of dance, and I am talking about dance when it overflows into one's life, when it emerges from the black box, from the stage, from the studio, and starts to inundate one's actual life. My work is about that. There is political work that is done through these performances.

Culture in the Algarve was always for the tourists. Now it is for everyone and, for the first time, we have the opportunity to grow with culture.

Our whole existence as human beings is extremely short, so we need to work on the quality of this life, the quality of the time we are given to live, and I believe that the arts, artistic discourse and practice play a very important part. The arts help us to broaden our horizons, to see things through a much more tolerant prism. They offer alternative visions of the world to the ones we are used to in a day-to-day reality that is more or less closed, more or less cultured, informed. The arts really are a weapon for development and for changing mentalities, and it is in this sense that you can speak of a revolution. And these are all revolutions created on the inside.

I said that my work is done from the bottom to top, my work is also done from the inside out. Everyone has dance inside them; they just don't know it because they don't understand or know what the essential elements are of the language of dance.

Arbeit, Status, Klassenzugehörigkeit, Akzeptanz, Anerkennung und Familiengründung beschäftigt.

Arbeiten Sie gegen das Vergessen?

Ja. Kinder sind körperlich sehr aktiv. Erwachsene vergessen ihren Körper mehr und mehr. Sie nutzen ihn nur zum Sex, als Arbeitswerkzeug, als Wohnort der gesuchten Identität - um sich in irgendeiner Weise definieren zu können, aber nicht um in ihm die vitale Energie für ein glückliches Leben zu suchen. Wenn der Körper lebt, vibriert er, die Vibration erzeugt Wärme, die Wärme gibt uns ein Gefühl von Freiheit und großer Macht - unabhängig von unserem Alter. Natürlich lassen die physischen Qualitäten des Menschen mit zunehmendem Alter nach, dafür kommen jedoch andere hinzu. Wahrnehmung, Verständnis, Bewusstsein erstarken genauso wie das Wissen, wozu der eigene Körper fähig ist. Ich habe großes Interesse daran, dieses Wissen an meine Mitmenschen weiterzugeben. Mein Interesse fokussiert sich auf das Erkennen und die Wertschätzung persönlicher, individueller Energien des einzelnen Menschen, die wenn sie aktiviert werden, sehr interessante positive Konsequenzen für den Einzelnen, wie auch für sein soziales Umfeld haben können. Ich habe mein Leben dem Tanz gewidmet, ich meine den Tanz, der in alle Aspekte unseres Lebens hineinspielt, der aus seiner Ecke, der Black Box, der Bühne, dem Studio hervorbricht und unser persönliches Leben bereichert. Das ist der Sinn meiner Arbeit. Auch politisches Arbeiten findet in diesen Veranstaltungen seinen Ausdruck.

Kultur an der Algarve war bisher meist den Touristen vorbehalten. Jetzt steht sie allen offen und wir haben zum ersten Mal die Möglichkeit, uns mit der Kultur zu entwickeln.

Unsere Existenz als menschliche Wesen ist von kurzer Dauer, deshalb müssen wir an unserer Lebensqualität arbeiten - daran, wie wir unsere Lebenszeit verbringen und ich glaube, dass die Kunst, der künstlerische Diskurs und seine Umsetzung eine wichtige Rolle spielen. Die Kunst hilft uns, unseren Horizont zu erweitern und die Dinge aus einem toleranteren Blickwinkel zu betrachten. Sie bietet uns Einblicke in die Welt, die von unserer gewohnten, mehr oder weniger geschlossenen, gebildeten und informierten Alltagsrealität abweichen. Die Kunst ist wirklich ein Vehikel zu Entwicklung und Veränderung von Mentalitäten und in diesem Sinn revolutionär. Es sind Revolutionen, die von innen kommen.

Ich habe gesagt, dass ich von unten nach oben arbeite, aber auch von innen nach außen. Alle Menschen tragen die Begabung zum Tanz in sich ohne es zu wissen, weil sie die essentiellen Elemente des tänzerischen Ausdrucks nicht kennen und verstehen.

Algarve 365?

Ich habe in vielfältiger Form mit den unterschiedlichsten Menschen, in Krankenhäusern und Gefängnissen, mit Obdachlosen, Menschen am Rande der Gesellschaft, Kindern und



Caminhada literária do dia 7 ao dia 20 de outubro 2017

A costa portuguesa, com as suas praias e falésias, é única em toda a Europa. Um clima outonal ameno e garantidamente livre de geadas, abre perspectivas infinitas que fazem renascer saudades, proporcionam inesquecíveis vistas sobre o oceano, e possibilitam a observação detalhada da fauna e flora. Ao longe no horizonte passam navios. Sentimo-nos livres, como as gaivotas que nos acompanham. Esta caminhada longa, de 178 km, atravessa o Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina e o Algarve. A chegada ao ponto de encontro deverá ser organizada individualmente com o comboio noturno para Lisboa, seguindo-se, depois, da Estação de Sete Rios com o autocarro para Sines ou Porto Covo. É ali que esperam por si os seus dois guias. O grupo será de dez caminhantes. O alojamento é em quartos de pensões de várias camas, hotéis, pousadas de juventude e abrigos para caminhantes junto ao Atlântico. O percurso passa por dunas de areia, trilhos rochosos e caminhos barrentos e em pedra. Três vezes por dia haverá refeições, com pratos típicos da zona, baseados em ingredientes provenientes do mar. Existe ainda a possibilidade de pedir pratos vegetarianos ou veganos. O transporte da própria mochila é condição de participação nesta caminhada para profissionais. O entardecer será animado com histórias do mundo dos Descobrimientos.

Literary Readers' Hiking Trip from 7th to 20th October 2017

The rocky Portuguese coast with its beaches is unique in Europe. A mild, autumnal climate – guaranteed frost free – opens up infinite horizons, awakens feelings of longing, and makes it possible to enjoy unforgettable views over the ocean and deep insights into the world of plants and animals. Far off in the distance, ships sail past on the horizon. We feel free, like the seagulls that accompany us. The 178 km long-distance walk takes you through the Southwest Alentejo and Algarve Natural Park. Travel to the start of the guided group hike is organised on the Night Train to Lisbon and then by bus from Sete Rios bus station to Sines and Porto Covo. There, your two hiking guides will be waiting for you. The group size is limited to ten hikers. You will stay in rooms with several beds in pensions, hotels, youth hostels and hiking huts directly on the Atlantic. The hiking trail comprises sand dunes, cliff-top paths, dirt and gravel paths. Every day, there will be three high-quality meals based on typical local seafood dishes, with vegetarian and vegan meals also possible. Carrying your own rucksack is a requirement of professional, long-distance hiking. In the evening, you will be accompanied by tales from the world of the Discoveries as you fall asleep.

Literarische Leser-Wanderreise vom 7. bis 20. Oktober 2017

Die portugiesische Felsenküste mit ihren Stränden ist einzigartig in Europa. Mildes, garantiert frostfreies und herbstliches Klima eröffnen unendliche Perspektiven, die Sehnsüchte wecken und unvergessliche Ausblicke über den Ozean und tiefe Einblicke in seine Tier- und Pflanzenwelt ermöglichen. Weit in der Ferne, am Horizont ziehen die Schiffe vorbei. Wir fühlen uns frei wie Möwen, die uns begleiten. Die 178 km lange Weitwanderung führt durch den Südwestlichen Naturpark des Alentejo und der Algarve. Die Anreise zur geführten Gruppenwanderung erfolgt individuell mit dem Nachtzug nach Lissabon und dann mit dem Bus vom Bahnhof Sete Rios nach Sines und Porto Covo. Dort erwarten Sie ihre beiden Wanderführer. Die Gruppengröße beträgt zehn WanderInnen. Sie übernachten in Mehrbettzimmern von Pensionen, Hotels, Jugendherbergen und Wanderhütten direkt am Atlantik. Der Wanderweg besteht aus Sanddünen, Felspfaden, Lehm- und Steinwegen. Täglich drei Mal anspruchsvolle Verpflegung der landestypischen Meeresküche, auch vegetarisch und vegan möglich. Eigener Rucksack-Transport ist die Voraussetzung für professionelles Weitwandern. Abends nehmen Sie Erzählungen aus der Welt der Entdeckungen mit in den Schlaf.

- 07.10 >** Chegada a Portugal e continuação até Porto Covo
Arrival in Portugal and journey on to Porto Covo
Ankunft in Portugal (7.10.2017) und Weiterfahrt nach Porto Covo
- 08.10 >** Dia de caminhada (20 km) de Porto Covo até Vila Nova Milfontes
Hiking day (20 km) from Porto Covo to V.N. Milfontes
Wandertag (20 km) von Porto Covo nach V.N. Milfontes
- 09.10 >** Dia de visita a V.N. Milfontes
Sightseeing day in V.N. Milfontes
Besichtigungstag von V.N. Milfontes
- 10.10 >** Dia de caminhada (15 km) de V.N. Milfontes até Almogrove
Hiking day (15 km) from V.N. Milfontes to Almogrove
Wandertag (15 km) von V.N. Milfontes nach Almogrove
- 11.10 >** Dia de caminhada (22 km) de Almogrove até à Zambujeira do Mar
Hiking day (22 km) from Almogrove to Zambujeira do Mar
Wandertag (22 km) von Almogrove nach Zambujeira do Mar
- 12.10 >** Dia de caminhada (18 km) da Zambujeira do Mar até Odeceixe
Hiking day (18 km) from Zambujeira do Mar to Odeceixe
Wandertag (18 km) von Zambujeira do Mar nach Odeceixe
- 13.10 >** Dia de caminhada (15 km) de Odeceixe até Aljezur
Hiking day (15 km) from Odeceixe to Aljezur
Wandertag (15 km) von Odeceixe nach Aljezur
- 14.10 >** Dia de caminhada (22 km) de Aljezur até à Arrifana
Hiking day (22 km) from Aljezur to Arrifana
Wandertag (22 km) von Aljezur nach Arrifana
- 15.10 >** Dia de caminhada (25 km) da Arrifana até à Carrapateira
Hiking day (25 km) from Arrifana to Carrapateira
Wandertag (25 km) von Arrifana nach Carrapateira
- 16.10 >** Dia de visita (6 km) à Carrapateira
Sightseeing day (6 km) in Carrapateira
Besichtigungstag (6 km) von Carrapateira
- 17.10 >** Dia de caminhada (18 km) da Carrapateira até Vila do Bispo
Hiking day (18 km) from Carrapateira to Vila do Bispo
Wandertag (18 km) von Carrapateira nach Vila do Bispo
- 18.10 >** Dia de caminhada (17 km) de Vila do Bispo até ao Cabo de São Vicente
Hiking day (17 km) from Vila do Bispo to the Cabo de São Vicente
Wandertag (17 km) von Vila do Bispo ans Südwestkap
- 19.10 >** Regresso de Lagos para Lisboa
Return journey from Lagos to Lisbon
Rückreise von Lagos nach Lissabon
- 20.10 >** Partida de Lisboa de volta a casa
Departure from Lisbon
Abfahrt/Abflug von Lissabon nach Hause



"Rota Vicentina" - Viagem em caminhada até ao Cabo de São Vicente. 14 dias de caminhada longa com refeições, alojamento, transferes e seguro incluído € 1.590.

Quem optar pelo comboio como meio de transporte, evitando o avião, tem um desconto ecológico de 200 euros.

"Rota Vicentina" hiking trip to the final destination of Cabo de São Vicente. 14-day long-distance hike including, board, lodging, transfers and insurance for the price of 1,590 euros.

Those opting to travel by train will receive an eco-discount of 200 euros.

Wanderreise „Rota Vicentina“ mit dem Ziel des Südwestkaps. 14 Tage Weitwandern inklusive Verpflegung, Unterkunft, Transfers und Versicherung zum Preis von 1.590 Euro.

Wer den Zug als Reisemittel wählt, erhält einen Ökorabatt von 200 Euro.

projeto com o qual me identifico em absoluto. Tem jovens de Aljezur e de Monchique, é feito pelos artistas João Galante e Ana Borralho e os jovens falam livremente sobre si, coisa que nunca fazem com os adultos. É um espetáculo com uma força e uma potência que possui coisas com as quais os pais ficam chocados e envergonhados e é também um dos papéis que a arte tem. Quando falo em qualidade de vida, falo dessa consciência. Vejo a ciência e a arte como os gregos, em paralelo, com forças idênticas, e não só como um divertimento ou como um entretenimento.

Eu estou de passagem e vou para onde me chamarem e onde for importante estar. Às vezes convidam-me, outras, vou lá eu pedir. É e isso que eu estou a fazer com o Giacomo. Estamos há seis anos a pedir para fazer este projeto aqui em Monchique e Aljezur. Finalmente conseguimos. E queremos continuar, mas não é para ficar aqui confortavelmente a viver a terceira idade. Se calhar vamos ficar aqui, mas se decidirmos – e agora falo por mim – se decidir um outro sítio, pois irei. Enquanto eu puder fazer aquilo em que eu acredito vou fazê-lo e se não me deixarem fazê-lo aqui vou fazê-lo noutra sítio.

E como quer viver?

Quero viver em viagem, acho eu, porque vejo uma belíssima viagem, passar a serra todos os dias entre Monchique e Aljezur, a subir e a descer. É tão bonito!

A viagem continua...

Claro que sim, até ao último dia que eu puder.

Obrigado.

CO₂ Na produção deste editorial não houve emissão de CO₂.
There was no emission of CO₂ in the production of this Editorial.
EMISSÕES/EMISSION Null CO₂ Emission während der Recherche zu diesem Editorial.

Algarve 365?

I have worked extensively with people of all types, in prisons, hospitals, people who live in the street, who are on the margins of society, children, adolescents... This "Trigger of Happiness" which is in our programme – is a project I identify with completely. There are young people from Aljezur and from Monchique, it was created by the artists João Galante and Ana Borralho and the young people talk freely about themselves, something they never do with adults. And it is a show with a strength and a power that contains things that their parents would be shocked and ashamed about, and this is one of the roles of art. When I talk about quality of life, I am talking about this awareness. I regard science and art like the Greeks, in parallel, with the same kind of power, and not just as a form of diversion or entertainment.

And I am passing through and I will go where I am called and where it is important to be. Sometimes they invite me, and other times I go there and ask. That's what I am doing with Giacomo. We have been asking to do this project here in Monchique and Aljezur for six years. We have finally succeeded. And we want to continue, but not so that we can stay here comfortably and spend our old age here. Perhaps we will stay here, but if we opt – and now I'm speaking for myself – if we opt for a different place, I will go. For as long as I can do what I believe in, I will do it, and if they don't let me do it here, then I will do it somewhere else.

And how do you want to live?

I want to live on a journey, I think, because I can see a wonderful journey, going through the hills of the serra every day between Monchique and Aljezur, going up and down. It's so beautiful!

The journey continues...

Of course, until the last day I possibly can.

Thank you.

Jugendlichen gearbeitet... Dieser „Schlüssel zum Glück“ ist Teil unseres Programms und ein Projekt mit dem ich mich vollständig identifiziere. Von den Künstlern João Galante und Ana Borralho initiiert, reden Jugendliche aus Aljezur und Monchique frei über sich selbst – was sie mit Erwachsenen niemals tun. Es ist eine starke Vorstellung mit großem Potential und Themen die für Eltern schockierend und beschämend sind – aber auch das ist eine Funktion, die die Kunst zu erfüllen hat. Wenn ich von Lebensqualität spreche, dann in diesem Bewusstsein. Ich sehe Wissenschaft und Kunst wie die Griechen als parallel existierende, identische Kräfte und nicht nur als Vergnügen und Unterhaltung. Ich bin sozusagen auf der Durchreise. Ich gehe, wohin ich gerufen werde und wo ich mich einbringen kann. Manchmal werde ich eingeladen, manchmal geht die Initiative von mir aus. So ist es auch bei dem, was ich mit Giacomo Scalisi mache. Seit sechs Jahren arbeiten wir daran, dieses Projekt in Monchique und Aljezur zu realisieren. Endlich haben wir es geschafft. Und wir wollen weitermachen – aber nicht, um hier bequem unser Alter zu verbringen. Vielleicht bleiben wir hier, aber wenn wir uns entscheiden – und hier spreche ich für mich – irgendwo anders hinzugehen, bin ich dazu bereit. Solange ich das tun kann woran ich glaube, bleibe ich. Wenn man mich das nicht tun lässt, mache ich das eben woanders.

Und wie möchten Sie leben?

Auf Reisen, glaube ich, weil ich jeden Tag eine fabelhafte Reise mache, auf und ab in den Bergen zwischen Monchique und Aljezur. Wunderschön!

Die Reise geht weiter...

Selbstverständlich, bis an den letzten Tag solange es mir möglich ist.

Danke.





ALJEZUR

Lella Dregger

traduções: Rudolf Martins & Bill Reed | fotografias: Uwe Heitkamp

Como queremos viver?

How do we want to live?

Wie wollen wir leben?

PT O *BOOM Festival* é conhecido pela sua sustentabilidade, que o levou já a receber inúmeros prémios. De dois em dois anos, a sua programação cultural e a música eletrónica incentivam até 20.000 pessoas de 80 países a se deslocarem a Idanha-a-Nova. Energia eólica e solar, hortas próprias, embalagens exclusivamente biodegradáveis, materiais de construção recicláveis ou biológicos, casas de banho secas e tratamento biológico de águas residuais são comuns. Mas que caminho os levou até aqui? Um dos iniciadores do projeto, Diogo Ruivo Mendes, 44 anos, conta-nos como foi a fase pioneira. Há alguns anos, passou a direção do *Boom* a uma nova equipa e hoje vive em Aljezur.

EN The *BOOM Festival* is well known for sustainability, for which it has won a lot of prizes. With electronic music and many cultural events, it attracts up to 20,000 visitors from 80 countries to Idanha-a-Nova every two years. Wind and solar power, its own vegetable garden, exclusively biodegradable packaging, recycled or organic building materials, composting toilets and biological sewage treatment are standard. How did all this come about? The initiator, Diogo Ruivo Mendes, 44, reports on the pioneering phase. Some years ago, he handed the management of *Boom* over to a new team, and he now lives in Aljezur.

DE Das *BOOM-Festival* ist bekannt für Nachhaltigkeit und gewann damit viele Preise. Es zieht mit elektronischer Musik und vielen Kulturveranstaltungen alle zwei Jahre bis zu 20.000 Menschen aus 80 Ländern nach Idanha-a-Nova. Wind- und Solarenergie, eigene Gemüsegärten, ausschließlich biologisch abbaubare Verpackungen sowie recycelte bzw. biologische Baumaterialien, Komposttoiletten, biologische Abwasserreinigung sind Standard. Wie es dazu kam? Initiator Diogo Ruivo Mendes, 44, berichtet aus der Pionierphase. Vor einigen Jahren übergab er die Leitung des *Boom* einem neuen Team und lebt heute in Aljezur.

De onde veio a inspiração para o *Boom Festival*?

Foi por causa da minha juventude em Goa, onde cresci. Goa era um ponto de encontro internacional para quem viajava pela Ásia e para os *hippies*, uma mistura de jovens de muitos países. Havia muita música. Já nos anos 70 havia uma grande festa na praia em noites de lua cheia, em que bandas *rock* tocavam ao vivo. Nos anos 80, os viajantes da Austrália, do Japão, da Europa e da América traziam as novas músicas de vanguarda dos seus países. Davam-na a pessoas que, hoje em dia, são chamadas *DJs*. Esses transformaram o *Rock'n'roll* dos anos 60 e 70 na música eletrónica que temos desde essa altura até hoje. Eu já cresci dentro do meio das *rave*. Quando era adolescente, participei em todas as festas. Ao meio dia já estava a ajudar os trabalhadores nas montagens, na decoração e com o sistema de som. Com 14, 15 anos fui o primeiro *DJ teenager* de Goa.

Quando vim para Portugal quis trazer essa vivência comigo – os cenários paradisíacos em que as pessoas tinham aquelas experiências incríveis, esses encontros em comunidade entre viajantes. Comecei a organizar festas com música do género da que havia em Goa. Ninguém a conhecia na altura. As primeiras discotecas em Portugal começaram a passar música eletrónica a partir do início dos anos 90. Mas era estranho dançar fechado entre quatro paredes. Aquilo para mim pertencia à Natureza, à praia, sob um céu estrelado. E,

Where did the inspiration for the *Boom Festival* come from?

From my youth in Goa in India, where I grew up. Goa was an international meeting point for Asia travellers and hippies, a melting pot for young people from many countries. There was a lot of music. Even in the 1970s, there was a big party on the beach at every full moon, with rock bands playing live. In the 1980s, travellers from Australia, Japan, Europe and America brought the latest avant-garde music with them from their own countries. They gave it to the people now known as *DJs*. They transformed the rock'n'roll of the 1960s and 70s into electronic music that we have had ever since. I grew up with the rave scene. As a teenager, I was at every party. In the afternoons, I was already helping the workers with the set-up, the decorations and the sound system. When I was 14, 15, I was the first teenage *DJ* in Goa.

Then, when I moved to Portugal, I wanted to take this feeling with me – the idyllic venues where people had such fantastic experiences, these communal gatherings of all the travellers. I started organising parties, with music from Goa. No one knew it at that time. From the beginning of the 1990s, the first clubs in Portugal started playing electronic music. But it was strange to dance to it surrounded by walls. For me, it belonged in nature, on beaches, under a starry sky. And so I took it out into nature from the cities. I organised parties on the farm of some friends and in a

Woher kam die Inspiration für das *Boom-Festival*?

Durch meine Jugend im indischen Goa, wo ich aufgewachsen bin. Goa war ein internationaler Treffpunkt von Asienreisenden und Hippies, ein Schmelztiegel für junge Leute aus vielen Ländern. Es gab jede Menge Musik. Schon in den 70ern gab es an jedem Vollmond eine große Party am Strand, wo Rockbands *live* spielten. In den 80ern brachten Reisende aus Australien, Japan, Europa, Amerika die letzte Avantgarde der Musik ihrer Länder mit. Sie gaben sie den Leuten, die jetzt *DJs* genannt werden. Diese verwandelten den *Rock'n'roll* der 60er und 70er in die elektronische Musik, die wir seitdem haben. Ich wurde mit der Rave-Szene groß. Als Teenager war ich bei jeder Party dabei. Schon nachmittags half ich den Arbeitern beim Aufbau, bei der Dekoration und dem Soundsystem. Mit 14, 15 war ich der erste Teenager-*DJ* von Goa. Als ich dann nach Portugal umzog, wollte ich dieses Lebensgefühl mitnehmen – die paradiesischen Schauplätze, an denen die Menschen solche phantastischen Erfahrungen machten, diese Gemeinschaftstreffen aller Reisenden. Ich begann, Parties zu veranstalten, mit Goa-Musik. Die kannte damals noch niemand. Ab Anfang der 90er spielten die ersten Clubs in Portugal elektronische Musik. Aber es war merkwürdig, dazu innerhalb von Wänden zu tanzen. Das gehörte für mich in die Natur, an Strände und unter den Sternenhimmel. So brachte ich sie aus den Städten hinaus in die Natur. Ich veranstaltete Parties auf dem Bauernhof von Freunden und in



por isso, trouxe-a para a natureza, para fora da cidade. Organizava festas nas quintas de amigos e numa floresta maravilhosa perto de Setúbal. Em noites de lua cheia fazíamos sempre uma festa, até que começaram a vir perto de 3.000 pessoas. Depois de alguns anos, surgiu a ideia do *Boom Festival*. Estava em contacto com produtores de música de Inglaterra e da Alemanha, amigos dos tempos de Goa. Disse-lhes que tinha chegado a hora de fazer um grande encontro que trouxesse todos a Portugal. O único outro festival que havia na altura fora de Goa, era perto de Hamburgo. Eles disseram – *sim, faz isso. Aqui chove sempre que fazemos o festival. Em Portugal, vocês têm muito mais Sol*. Portanto, convidámos amigos, DJs e outras pessoas, e foi assim que começou o *Boom*.

Quando se junta tantas pessoas, elas produzem muito lixo. Como era isso em Goa?

Eu ainda sou de um tempo em que na Índia mal havia plástico. Era tudo orgânico. O chá era vendido em chávenas de barro. Essas, ou eram lavadas, ou então, se fossem muito finas, deitadas fora para voltarem a ser terra. Em vez de casas de banho, tínhamos porcos: fazias "o teu serviço" e eles vinham e comiam-no. Era tudo muito orgânico e cíclico, aquilo que hoje chamaríamos de sustentável. Nessa altura, os festivais em Goa ainda não eram um problema ambiental. Esse sistema só colapsou no final dos anos 80, quando apareceram cada vez mais pessoas e se alastrou uma atitude inconsciente. Até lá, a maior parte dos viajantes tinha uma forte ligação com a Natureza. A minha mãe também me ensinou a respeitar o ambiente. Mas esse espírito perdeu-se. Hoje, a Índia é uma catástrofe ecológica.

Como é que o Boom se tornou um modelo de sustentabilidade e redução de resíduos?

Desde o início que dávamos sacos para o lixo às pessoas, e tínhamos uma equipa que os recolhia. A nova consciência surgiu em 2002, quando o *Boom* chegou aos 15.000 inscritos.

wonderful wood near Setúbal. We had a party at every full moon, and by the end there were up to 3,000 people there. After a few years, the idea of the *Boom Festival* developed. I was in contact with music producers from England and Germany, all friends from Goa. I told them that it was time to organise a big meeting that would bring them all to Portugal. The only other festival that existed outside Goa at that time was near Hamburg. They said: *Yes, please, do that. Here it rains every time at the festival. You have much more sunshine in Portugal*. So we invited friends, DJs and people, and that's how *Boom* started.

When so many people gather together, they produce rubbish. What was that like in Goa?

I come from a time when there was still almost no plastic in India. Everything was organic. Tea was served in clay cups. They were either washed or, if they were too thin, simply thrown away and turned back into earth. Instead of toilets, we had pigs: you did your business and then the pigs came and ate it up. It was very organic, cyclical and what we would today call sustainable. In those days, the festivals in Goa did not put a burden on nature. That system collapsed in the late 1980s, when more and more people came and there was widespread unawareness about such matters. Up till then, the vast majority of travellers had been very close to nature. My mother too had brought me up to respect nature. But that spirit was lost. And today the whole of India is an ecological disaster.

How did Boom become a model for sustainability and the avoidance of rubbish?

From the start, we gave people plastic bags for their rubbish and had a team that collected the bags. But the new awareness arrived in 2002, when Boom had grown to 15,000 visitors. After the festival, once people had left, I went across the whole Boom site again, as I am always fond of doing. I was shocked. Shocked by the amount of rubbish

einem wunderschönen Wald bei Setúbal. Wir machten an jedem Vollmond eine Party, und schließlich kamen bis zu 3.000 Leute. Nach einigen Jahren kam die Idee des *Boom-Festivals*. Ich war in Kontakt mit Musikproduzenten aus England und Deutschland, alles Freunde aus Goa. Ich sagte ihnen, es ist Zeit, ein großes Treffen zu machen, das euch alle nach Portugal holt. Das einzige andere Festival, das es damals außerhalb von Goa gab, war in der Nähe von Hamburg. Sie sagten: *Ja, bitte, mach das. Hier regnet es jedes Mal beim Festival. In Portugal habt ihr viel mehr Sonne*. Wir luden also Freunde, DJs und Leute ein, und so begann *Boom*.

Wenn so viele Leute zusammenkommen, produzieren sie Müll. Wie war das in Goa?

Ich komme noch aus der Zeit, wo es in Indien kaum Plastik gab. Alles war organisch. Der Tee wurde in Lehm-tassen verkauft. Die wurden entweder gespült oder wenn sie zu dünn waren, einfach weggeworfen und wieder zu Erde. Statt Toiletten hatten wir Schweine: Du machtest dein Geschäft und dann kamen die Schweine und fraßen es auf. Es war sehr organisch, zyklisch und was wir heute nachhaltig nennen würden. In dieser Zeit belasteten die Festivals in Goa die Natur noch nicht. Dieses System brach in den späten 80ern zusammen, als immer mehr Menschen kamen und immer mehr unbewusstes Verhalten um sich griff. Bis dahin waren die allermeisten Reisenden sehr naturverbunden. Auch meine Mutter hatte mich dazu erzogen, die Natur zu respektieren. Aber dieser Geist ging verloren. Und heute ist ganz Indien ein ökologisches Desaster.

Wie wurde aus dem Boom ein Modell für Nachhaltigkeit und Abfallvermeidung?

Von Anfang an gaben wir den Leuten Plastiksäcke für ihren Müll und hatten ein Team, das die Säcke einsammelte. Aber das neue Bewusstsein kam 2002, als Boom auf 15.000 Besucher angewachsen war. Nach dem Festival, als die Leute gegangen waren, ging ich noch einmal über das ganze *Boom-Land*, wie ich das immer gerne machte. Ich war schockiert. Schockiert durch die Menge an Müll, der überall



Diogo Ruivo Mendes

Depois do festival, quando todos se tinham ido embora, voltei a passar sobre todo o *Boom Land*, como gostava sempre de fazer. Fiquei chocado. Chocado com a quantidade de lixo que tinha ficado, nos parques de campismo, nas pistas de dança, nas áreas de *chill-out*, havia tendas inteiras e equipamento que tinha ficado para trás. Claro que tínhamos equipas de limpeza que arrumaram tudo, mas aquilo para mim não estava bem. Essas pessoas participavam numa festa sem respeitar a Natureza, não temos esse direito. Não podemos convidar mais de 10.000 pessoas e provocar um monte de lixo. A partir daí, começámos a organizar a secção de sustentabilidade do *Boom*, que agora é um dos grandes impulsionadores do festival.

E como é que o fizeram?

Criámos a equipa ecológica, composta por 150 colaboradores pagos, que eram dirigidos pela Lucy Legan e pelo André Soares, especialistas em permacultura, e que têm o seu próprio centro no Brasil, o IPEC. Eles tinham já uma vasta experiência em interiorizar as situações e encontrar soluções cíclicas, usar as técnicas mais recentes. Antes de mais, começámos a consciencialização para a sustentabilidade. Muitos dos jovens que vinham do mundo todo para o *Boom* tinham a ideia de que festejar significava deixar tudo para trás e já não se preocupar com nada. Conseguimos alterar essa forma de pensar, inculcando uma espécie de consciência festiva profissional, o que significa: *eu gosto de festejar, mas eu também vou assumir a responsabilidade perante o impacto que tenho sobre a Natureza*. Foram poucos alguns anos. Mas, entretanto, tornou-se numa atitude natural: quando chegam pessoas novas que ainda vivem no modo do desperdício, há outros que lhes dizem, *apanha essas coisas e deita-as no lixo*. Ou melhor ainda: *não tragas disso para aqui*.

Como conseguiram convencer as pessoas a agir de forma diferente?

Desde o início que tínhamos a equipa de arrumação, mas rapidamente chegámos à conclusão que isso é um serviço para participantes

that had been left behind everywhere, on the campsites, on the dance floors, the chill-out areas. Whole tents and pieces of equipment had simply been left behind. Of course we had cleaning teams who cleared everything up afterwards, but for me, that wasn't right. These people have a party without respecting nature and my feeling was: we don't have the right to do that. We're not allowed to invite 10,000 people into a natural setting and fill it up with rubbish. From then on, we started to set up the Boom sustainability area, which is now one of the main drivers of the festival.

How did you do that?

We created the eco-team comprising 150 paid members of staff, who were trained by Lucy Legan and André Soares, permaculture specialists who had their own centre in Brazil, the IPEC. They had a lot of experience in thinking themselves into situations, finding cyclical solutions and applying the latest techniques. Above all, we started to communicate an awareness of sustainability. Many of the young people who came to Boom from all over the world had the idea that partying meant casting everything aside and not having to pay attention to anything anymore. We succeeded in transforming their way of thinking into a kind of professional party awareness, which means: I like being at parties, but I take responsibility for what I am doing to nature. That took a few years. Now, it's a no-brainer: when new people come who are still living with a throw-away mentality, there are others who say to them, *pick your things up and throw them in the rubbish*. Or better still: *Don't bring it with you in the first place*.

How did you persuade people to act differently?

To start with, there was a clean-up team, but we soon realised that that is just a service for unaware partygoers. We have to teach them a different kind of awareness. We went to universities all over Portugal that were involved in the subject of ecology and environmental

zurückgeblieben war, auf den Campingplätzen, Tanzplätzen, Chill-out-Arealen, ganze Zelte und Ausrüstungen waren einfach zurückgeblieben. Natürlich hatten wir Reinigungsteams, die nachher alles wegräumten, aber für mich war das nicht in Ordnung. Diese Menschen machen Party, ohne die Natur zu respektieren, und ich empfand: Wir haben nicht das Recht dazu. Wir dürfen nicht über 10.000 Leute in die Natur einladen und sie zumüllen. Von da an begannen wir mit dem Aufbau des Nachhaltigkeits-Bereichs von Boom, der jetzt einer der großen Motoren des Festivals ist.

Wie habt ihr das gemacht?

Wir schufen das Öko-Team aus 150 bezahlten Mitarbeitern, die von Lucy Legan und André Soares angeleitet wurden. Permaculturspezialisten, die in Brasilien ihr eigenes Zentrum hatten, das IPEC. Sie waren sehr erfahren darin, sich in Situationen einzudenken, zyklische Lösungen zu finden, die neuesten Techniken anzuwenden. Vor allem begannen wir, Nachhaltigkeitsbewusstsein zu vermitteln. Viele der jungen Leute, die aus der ganzen Welt zum Boom anreisten, hatten die Vorstellung, dass Party-Feiern heißt, alles von sich zu werfen, auf nichts mehr achten zu müssen. Es ist uns gelungen, ihr Denken zu transformieren in eine Art professionelles Party-Bewusstsein, welches heißt: Ich feiere gerne Parties, aber ich übernehme auch Verantwortung für das, was ich der Natur antue. Das brauchte einige Jahre. Inzwischen ist es ein Selbstläufer: Wenn neue Leute kommen, die immer noch im Wegwerfbewusstsein leben, gibt es andere, die ihnen sagen, *beb deine Sachen auf und wirf sie in den Müll*. Oder besser noch: *Bring es erst gar nicht mit*.

Wie habt ihr die Leute davon überzeugt, anders zu handeln?

Am Anfang gab es ein Aufräumteam, aber wir merkten bald, das ist nur eine Dienstleistung für unbewusste Partygänger. Wir müssen ihnen ein anderes Bewusstsein beibringen. Wir gingen zu Universitäten in ganz Portugal, die mit dem Thema Ökologie und Umwelttechnik zu tun hatten, und luden junge, möglichst



inconscientes. Tínhamos de conseguir transmitir uma outra atitude. Fomos a várias universidades em Portugal que se ocupam de temas ecológicos e de tecnologias para o meio ambiente e convidámos jovens estudantes, de preferência interessados e bem parecidos, a trabalharem para nós. Eles misturaram-se entre as pessoas nas pistas de dança e quando viam alguém que deitasse uma garrafa de água ou outra coisa para o chão, procuravam o contacto visual, sorriam de forma simpática, e, perante o seu olhar, apanhavam a garrafa e colocavam-na no lixo. Isso tinha um grande impacto. Imagina um tipo que está a dançar e a passar um bom bocado sem pensar em mais nada, que vê aquela bela jovem, com que está em contacto visual, a apanhar a sua garrafa e ir pô-la no lixo. Ao mesmo tempo, começámos a informar. À entrada do *Boom*, recebes sempre um pacote de boas vindas e um jornal com informações sobre a situação da Terra, sobre o lixo, o consumo, os danos que a Humanidade provoca e como esses podem ser reduzidos. O jornal do *Boom* publica quanto lixo foi recolhido diariamente, e quanta água, energia etc., foram consumidos. As pessoas começaram a compreender que o *Boom* é uma cidade e que todos em conjunto são responsáveis pelo lixo. Fizemos *workshops* sobre o tema. E, a pouco e pouco, as pessoas começaram a pensar. Entretanto, o *Boom* ganhou muitos prémios. Tornou-se o festival mais sustentável e ecológico a nível mundial. É o festival de referência para todos os outros.

O que é que isso significa concretamente? Os restaurantes e todos os que oferecem produtos alimentares no *Boom land* estão interditos de usar embalagens de plástico. Todas as embalagens têm que ser biodegradáveis: copos biodegradáveis, pratos de folhas de bananeira, talheres, sacos de papel reciclado, etc. Todos os anos há invenções novas. Desde 2006 que os nossos geradores funcionam com óleo alimentar usado. Recolhamos o óleo alimentar de hospitais, cantinas e restaurantes em cooperação com as freguesias. E, para isso, temos uma pequena fábrica que filtra o

technology, and invited young students, who were as interested and good-looking as possible, to work for us. They mingled with the people on the dance floors, and, if they saw people dropping a water bottle or something else on the floor, they made eye contact with them, gave them a friendly smile, picked the bottle up in front of them and took it to the rubbish. That was very effective. Imagine a guy who's totally involved in dancing and having a good time and thinking of nothing else, and then he sees this beautiful young woman who, in full view of everyone, picks up his rubbish and takes it away. At the same time, we started with information. At the entrance to *Boom*, you always get a welcome package. There's a newspaper inside giving information about the state of the world, about waste, about consumption, what damage we humans cause and how everyone can reduce this. The *Boom* daily newspaper publishes information about how much waste is collected every day, how much water and power is used, etc. People began to understand that *Boom* is a town, and we are jointly responsible for the waste. We held workshops about this. And slowly people started thinking about this. Since then, *Boom* has won a lot of prizes. It became the most sustainable and most ecological festival in the world, the festival that became a benchmark for everyone.

What does that mean in concrete terms? The restaurants and sellers of foodstuffs in *Boomland* are not permitted to use any packaging made of plastic. All packaging must be biodegradable: compostable mugs, plates made of banana leaves, cutlery, bags made of recycled paper, etc. Every year there are new inventions. Since 2006, we've been running many of our generators on used cooking oil. In cooperation with the municipalities, we collect the used cooking oil from hospitals, canteens and restaurants. We have a small factory for filtering the oil, and we have modified many of the generators to match.

interessante e gut aussehende Studenten ein, für uns zu arbeiten. Die mischten sich unter die Menschen auf die Tanzflächen, und wenn sie jemanden sahen, der eine Wasserflasche oder etwas anderes auf den Boden warf, dann nahmen sie Blickkontakt mit ihm auf, lächelten ihn freundlich an, hoben vor seinen Augen die Flasche auf und brachten sie in den Müll. Das war sehr effektiv. Stell dir vor, ein Typ, der voll am Tanzen ist und eine gute Zeit hat und an nichts anderes denkt, sieht da diese schöne junge Frau, die in vollem Kontakt seinen Müll aufhebt und wegbringt. Gleichzeitig begannen wir mit Information. Am Eingang von *Boom* bekommst du immer ein Willkommenspaket. Da ist eine Zeitung drin, die Informationen über den Zustand der Welt bringt, über Müll, über Konsum, welchen Schaden wir Menschen verursachen und wie jeder es verringern kann. Die *Boom*-Tageszeitung veröffentlicht, wie viel Müll täglich gesammelt, wie viel Wasser, wie viel Energie verbraucht wird etc. Die Menschen begannen zu verstehen, dass *Boom* eine Stadt ist und wir für den Müll gemeinsam verantwortlich sind. Wir machten Workshops dazu. Und langsam begannen die Leute, darüber nachdenken. Inzwischen hat *Boom* viele Preise gewonnen. Es wurde zum nachhaltigsten und ökologischsten Festival weltweit, das Festival, das für alle anderen zum Maßstab wurde.

Was heißt das konkret? Die Restaurants und Anbieter von Lebensmitteln im *Boomland* dürfen kein Verpackungsmaterial aus Plastik verwenden. Alle Verpackungen müssen biologisch abbaubar sein: kompostierbare Becher, Teller aus Bananenblättern, Besteck, Tüten aus Recyclingpapier etc. Jedes Jahr gibt es neue Erfindungen. Wir betreiben seit 2006 viele unserer Generatoren mit gebrauchtem Speiseöl. In Kooperation mit den Gemeinden sammeln wir das gebrauchte Speiseöl in Krankenhäusern, Kantinen und Restaurants ein. Dafür betreiben wir eine kleine Fabrik, die das Öl filtert, und wir haben viele der Generatoren entsprechend umgerüstet. So gut wie alle Aufbauten, Bühnen, Dekorationen werden mit recyclebarem oder

óleo e adaptámos muitos dos geradores para funcionarem com esse combustível. Praticamente todas as estruturas, palcos e decorações são construídos de material reciclável ou reutilizável, e muitos dos materiais até vêm diretamente da Natureza e são biodegradáveis. Durante muitos anos usámos bambu, agora costumamos usar madeiras ou cartolinas reutilizáveis. Hoje em dia as tecnologias abrem novas possibilidades. Toda a decoração é feita com materiais e tintas livres de substâncias tóxicas. Uma vez desperta a consciência para a sustentabilidade, esta trespassou todas as áreas e marcou aquilo que é para nós o *Boom*: o mais sustentável possível. As casas de banho secas também são algo de fantástico. O *Boom* é o primeiro festival em todo o mundo que só tem casas de banho secas de composto, sem água e sem químicos para descargas nas retretes. Em vez disso, temos a atividade de microorganismos e bactérias.

A música é feita com instrumentos eletrónicos que provocam um resíduo específico. Também têm ideias a esse respeito? Não tenho uma resposta para isso agora. Entretanto, temos uma parte do *Boom*, chamada "Sacred Fire", onde só se usam instrumentos acústicos, muitas vezes tambores e instrumentos muito antigos de tribos australianas ou africanas. Mas, à parte disso, penso que temos que ter em conta as proporções. A tecnologia está por toda a parte. Se o lado benéfico superar os lados negativos, podemos viver com isso.

Qual é o lado benéfico? Desperta as pessoas. É um evento transformacional, só há muito poucos assim. Depois da experiência do *Boom* há muitos que dizem que gostariam de viver sempre assim. O *Boom* traça uma meta para as pessoas. Não é o lugar onde se aprende como atingir essa meta. Mas o *Boom* é o local que mexe com as pessoas e lhes mostra que ainda há esse outro mundo. Para o construir, talvez se tenha que participar num seminário em *Tamera* ou um curso de permacultura. O *Boom* chega a milhares de pessoas que nunca pensaram em sustentabilidade.

Almost all the structures, stages and decorations are made from recyclable or reusable materials, many of the materials even come straight from nature, and are biodegradable. For many years, it was bamboo, now it's mostly reusable wood or cardboard. Today's technology gives us new possibilities. All the decorations are made from non-toxic materials and paints. Once that awareness for sustainability had been awoken, it clicked in all areas and shaped people's awareness of what *Boom* is: a festival that's as sustainable as possible. Another big thing is the composting toilets. *Boom* is the first festival in the world to have only composting toilets and needs no water or chemicals for toilet flushing, just active micro-organisms and bacteria.

The music is created by electronic devices that produce very specific waste material. Do you have any ideas about this? I don't have a ready answer to that. We now have a whole part of *Boom* called "Sacred Fire", where only acoustic instruments are played, often very old drums and instruments from tribal cultures in Australia or Africa. But, beyond that, I think that we must see this in relative terms. Technology is everywhere. If the good effect outweighs the bad, we can live with that.

What is the good effect? It wakes people up. It is a transformative event, of which there are very few. Many people say afterwards, we would love to live like that all the time. *Boom* produces a goal in people. It is not a place where you learn to really achieve that goal. But *Boom* is a place which shakes people up and shows them that there is a different world. In order to actually construct this, you would perhaps have to do a seminar in *Tamera* or attend a permaculture course. *Boom* reaches many thousands of people who have never thought of anything like sustainability before. People come because they want to party, have fun and spend time with their friends. But then they are hit by a quite different wave, by a

wiederverwendbarem Material gebaut, viele Materialien kommen sogar direkt aus der Natur und sind biologisch abbaubar. Viele Jahre lang war es der Bambus, jetzt ist es meistens wiederverwendbares Holz oder Karton. Die heutige Technologie gibt uns neue Möglichkeiten. Die ganze Dekoration wird mit giftfreien Materialien und Farben gemacht. Als das Bewusstsein für Nachhaltigkeit einmal geweckt war, klickte es durch alle Bereiche hindurch und prägte das Verständnis davon, was *Boom* ist: so nachhaltig wie möglich. Eine große Sache sind auch die Komposttoiletten. *Boom* ist das erste Festival weltweit, das nur Komposttoiletten hat und kein Wasser und keine Chemie für Klospülung braucht, sondern aktive Mikroorganismen und Bakterien.

Die Musik wird durch elektronische Geräte erzeugt, die ganz spezifische Abfälle erzeugen. Habt ihr dafür Ideen? Darauf habe ich keine Antwort. Inzwischen haben wir einen ganzen Teil auf dem *Boom*, genannt "Sacred Fire", wo nur akustische Instrumente verwendet werden, oft sehr alte traditionelle Trommeln und Instrumente aus Stammeskulturen in Australien oder Afrika. Aber jenseits davon glaube ich, dass man das im Verhältnis sehen muss. Technologie ist überall. Wenn die gute Wirkung die schlechte überwiegt, dann können wir damit leben.

Was ist die gute Wirkung? Es weckt Leute auf. Es ist ein transformatorischer Event, wie es ihn nur ganz wenige gibt. Viele sagen hinterher, wir würden am liebsten immer so leben. *Boom* erzeugt in den Menschen eine Zielrichtung. Es ist nicht der Ort, wo man lernt, das Ziel wirklich zu erreichen. Aber *Boom* ist ein Ort, der die Leute aufrüttelt und ihnen zeigt, es gibt noch eine andere Welt. Um diese dann wirklich aufzubauen, dazu muss man dann vielleicht ein Seminar in *Tamera* machen oder einen Permakulturkurs belegen. *Boom* erreicht viele tausend Menschen, die nie an so etwas wie Nachhaltigkeit gedacht haben. Die Leute kommen, weil sie Party machen, Spaß haben und mit ihren Freunden zusammen sein wollen. Aber dann werden sie von einer ganz anderen Welle

Vêm para participar na festa, para se divertir e estar com amigos. Mas depois são tocadas por uma onda completamente diferente, pela possibilidade de viver com mais consciência nesta Terra. Voltam para os seus países e pesquisam possibilidades de realizar isso na vida real. Isto tem um efeito enorme.

É, portanto, uma espécie de ratoeira? Eu chamo-lhe máquina transformacional muito bem desenvolvida. E, entretanto, também já teve algum efeito sobre outros festivais. Temos, por exemplo, uma colaboração com o *Rock in Rio*, o grande festival de música de Lisboa, com 200.000 visitantes. Eles não tinham noção nenhuma do que é a sustentabilidade. Trata-se simplesmente de um gigantesco *show*, e quando fecham as portas, às 2 da manhã, todo o recinto está coberto de plástico. Nós dissemos-lhes que teriam que mudar isso. Ao contrário de nós, eles têm grandes patrocinadores e podiam dar-se ao luxo de montar palcos e cenários só para uma noite – para depois arrancar e amontoar tudo com máquinas para pôr no lixo. Era bom material, madeiras preciosas. Propusemos-lhes um certificado de sustentabilidade se nos deixassem reutilizar o material. Hoje em dia, nos dois dias depois do festival, só pode entrar a equipa do *Boom* no recinto. Desmontam tudo o que se possa reutilizar de alguma forma ou o que possa ser reciclado, põem o material nos camiões e levam-no para o *Boom Land* onde será reutilizado no ano seguinte. No ano passado foram 120 toneladas, cinco grandes camiões. A pouco e pouco, o *Rock in Rio* assume uma postura mais sustentável.

O que distinguirá o Boom dos outros festivais quando todos forem mais sustentáveis?

Usámos vários canais para mudar a postura de quem participa nas festas. Lembro-me de poemas e do *slogan*: “O respeito para com a natureza é sexy”. Ao fim e ao cabo, tratava-se principalmente de passar a informação. E isso não existe noutros festivais. Ali, quanto muito, diz-se: temos que reciclar, por favor guardem as vossas garrafas. Mas reciclar apenas não chega para progredirmos. As pessoas têm que conseguir compreender que não devem sequer produzir tantos resíduos que depois tenham de ser reciclados. É aqui que a história começa. Fizemos vídeos onde perguntávamos às pessoas: *têm consciência do que estão a consumir? Por que razão consomem?* Queríamos mesmo saber. O *Boom* é independente e não tem patrocinadores para que as pessoas não sejam sempre aliciadas a comprar e consumir. A nossa mensagem era: Se quiserem mesmo ser alternativos, têm que ter consciência dos vossos hábitos de consumo. E consumir não é só comer, beber, vestir, mas também, que filmes vê, que música ouve, que informação absorve, que coisas e substâncias toma. Quem é que nos diz cá dentro que temos que consumir, e porquê? São muitos os que reconhecem que, até agora, não eram verdadeiramente responsáveis pela sua própria vida.

possibility of living on this earth with greater awareness. They return to their countries and research how they can implement that in their real lives. That is the greatest effect.

So, a kind of mousetrap?

I would call it a very well developed transformation machine. In the meantime, it's also working at other festivals. For example, we have an agreement with *Rock in Rio*, the biggest music festival in Lisbon with 20,000 visitors. They had no idea at all about sustainability. There, it's just about huge shows, and when they stop at two in the morning, the whole park is covered with rubbish. We said to them, you must change that. In contrast with us, they had big sponsors and could afford to build up all the stages and scenery for one night – and afterwards they bulldozed everything together and off to the rubbish. Good material, valuable wood. We offered them a certificate for sustainability if they left the material for us. Nowadays, in the first two days of dismantling, only the *Boom* team is allowed into the park. They dismantle everything that can be used and recycled in some way, pack it into trucks and drive it to *BoomLand*, where it is reused the following year. Last year, there were 120 tonnes, five large trucks. Slowly, *Rock in Rio* itself is starting to act more sustainably.

If everyone becomes more sustainable, what distinguishes Boom from other festivals?

We have used different channels to change the partygoers' self-image. I recall poems and the slogan: “*Responsibility for nature is sexy*.” In the end, it was mainly about information. And you don't find that at other festivals. There, at best, they say: We must recycle, please collect your bottles. But recycling alone isn't enough. People must reach the point where they understand that they shouldn't produce so much waste in the first place, which then has to be recycled afterwards. That's where the story begins. We made videos where we asked people: *Are you aware of what you are consuming there? Why do you consume?* We really wanted to know. *Boom* is independent and has no sponsors, so that people are not permanently urged to buy and consume. Our statement was: if you really want to be alternative, then you must become aware of your habits as consumers. Consuming doesn't just mean eating, drinking, clothing, but also what sort of films you see, what music you listen to, what information you take in, what materials and substances you take. Who tells us in our heads that we have to consume, and why? Many recognise that they were previously not really responsible for their lives.

Thank you.



+ INFO

www.boomfestival.org

getroffen, von einer Möglichkeit, bewusster auf dieser Erde zu leben. Sie gehen zurück in ihre Länder und forschen, wie sie das im realen Leben umsetzen können. Das ist der größte Effekt.

Also eine Mausefalle?

Ich nenne es eine sehr gut entwickelte Transformationsmaschine. Und es wirkt mittlerweile auch auf andere Festivals. Wir haben zum Beispiel eine Vereinbarung mit *Rock in Rio*, dem großen Musikfestival in Lissabon mit 20.000 Besuchern. Die hatten Null-Ahnung von Nachhaltigkeit. Da geht es nur um riesige Shows, und wenn sie um 2 Uhr morgens aufhören, ist der ganze Park übersät mit Plastik. Wir haben ihnen gesagt, ihr müsst das ändern. Im Gegensatz zu uns hatten sie große Sponsoren und konnten es sich leisten, die ganzen Bühnen und Szenarien für eine Nacht aufzubauen – und nachher fuhren sie alles mit dem Bulldozer zusammen und ab in den Müll. Gutes Material, wertvolles Holz. Wir haben ihnen ein Zertifikat über Nachhaltigkeit angeboten, wenn sie uns das Material überließen. Heute darf in den ersten zwei Tagen des Abbaus nur das *Boom*-Team in den Park. Sie bauen alles ab, was irgendwie brauchbar und recycelbar ist, packen es auf Lastwagen und fahren es ins *Boom*-Land, wo es im nächsten Jahr wiederverwendet wird. Das waren letztes Jahr 120 Tonnen, fünf große Lastwagen. Langsam beginnt *Rock in Rio* selbst nachhaltiger zu agieren.

Wenn alle nachhaltiger werden, was unterscheidet Boom von anderen Festivals?

Wir haben verschiedene Kanäle genutzt, um das Selbstverständnis von Partygängern zu verändern. Ich erinnere mich an Gedichte und an den Slogan: “*Verantwortung für die Natur ist sexy*.” Letztlich ging es vor allem um Information. Und das findet man auf anderen Festivals nicht. Dort heißt es, wenn es hoch kommt: Wir müssen recyceln, bitte sammelt eure Flaschen ein. Recyceln allein hilft uns aber nicht weiter. Die Leute müssen an den Punkt kommen, wo sie verstehen, dass sie erst gar nicht so viel Müll erzeugen sollen, den man dann hinterher wieder recyceln muss. Da beginnt die Geschichte. Wir haben Videos gemacht, wo wir Leute gefragt haben: *Seid ihr euch bewusst, was ihr da konsumiert? Warum konsumiert ihr?* Wir wollten es wirklich wissen. *Boom* ist unabhängig, lässt sich nicht sponsorn, damit die Leute nicht ständig zum Kaufen und Konsumieren genötigt werden. Unser Statement war: Wenn ihr wirklich alternativ sein wollt, dann müsst ihr euch bewusst werden über eure Verbraucher-Gewohnheiten. Konsumieren heißt nicht nur essen, trinken, Kleidung, sondern auch, was für Filme man sieht, welche Musik man hört, welche Informationen man aufnimmt, welche Materialien und Substanzen man einnimmt. Wer in unserem Kopf sagt uns denn, dass wir konsumieren müssen und warum? Viele erkennen, dass sie bisher nicht wirklich für ihr Leben verantwortlich waren.

Danke.



LISBOA

Rosália Cera

traduções: Bill Reed & Kersten Funck-Knuffler | fotografias: Rosália Cera

Não há planeta B

There's no planet B

Es gibt keinen Planeten B

PT Viver com melhor ambiente no planeta que temos é o desejo de Luísa Schmidt, uma mulher que aceita desafios e se preocupa profundamente com as questões da equidade e da justiça. Luísa Schmidt é investigadora no Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa, jornalista, escritora, membro do Conselho Nacional de Ambiente e Desenvolvimento Sustentável (CNADS). Falámos com ela, entre outros assuntos, sobre o seu último livro *Portugal: Ambientes de Mudança. Erros, Mentiras e Conquistas*, uma reflexão sobre um conjunto de artigos publicados como colunista do semanário *Expresso*.

EN Luísa Schmidt is a woman who accepts challenges and is profoundly concerned about issues of equity and justice, and her greatest wish is to live with a better environment on the planet we have. Luísa is a researcher at the Institute of Social Sciences at the University of Lisbon, a journalist, writer, member of the National Council for the Environment and Sustainable Development (CNADS). We talked to her about her latest book *Portugal: Ambientes de Mudança. Erros, Mentiras e Conquistas* (Portugal: Environments of Change, Errors, Lies and Conquests), a reflection on a series of articles she published as a columnist for the weekly newspaper *Expresso*.

DE Mit einer besseren Umwelt auf unserem Planeten zu leben ist der Wunsch von Luísa Schmidt, einer Frau, die Herausforderungen annimmt und sich grundlegend mit Fragen der Fairness und Gerechtigkeit beschäftigt. Luísa Schmidt ist Forscherin am Institut für Sozialwissenschaften der Universidade de Lisboa, Journalistin, Schriftstellerin, Mitglied des Nationalrats für Umwelt und nachhaltige Entwicklung (CNADS) der portugiesischen Regierung. ECO123 spricht mit ihr auch über ihr neues Buch **Portugal: Umgebungen im Wandel. Fehler, Lügen und Errungenschaften**, eine Reflektion über eine Reihe von ihr als Kolumnistin in der Wochenzeitung *Expresso* veröffentlichte Artikel.

Como é que se começou a interessar pelo ambiente?

Comecei por me interessar sobre a sociedade de consumo que estava a despontar em Portugal em meados dos anos 80. Comecei a trabalhar no *Expresso* e tinha uma secção que se chamava *Bolsa do Consumidor*. Estávamos numa sociedade fechada, um mercado muito restrito, e com a pré-adesão à União Europeia entrámos no comboio da economia de mercado e foi um *boom* de consumismo absolutamente inédito e brutal sem termos na altura legislação ambiental. Acabámos por criar imensas externalidades e muito impactos negativos do ponto de vista ambiental. Um indicador muito interessante é a produção de resíduos. Cada vez que uma sociedade entra em crescimento, produz muito mais resíduos. Mas não havia tratamento, não havia recolha seletiva, não havia nada. Ia tudo parar às lixeiras a céu aberto que eram mais de 300. Sem legislação não havia regras, não havia limites.

O ambiente mexe com tudo...

Não são só as questões dos resíduos, das águas, é também a questão do desordenamento do território, porque esse também foi o modelo de crescimento de Portugal. Os anos 90 foram muito baseados na construção, fosse de obras públicas ou privado, criando uma série de problemas ligados ao ordenamento do território e aos impactos sobre a conservação da natureza. O país tinha-se mantido conservado à força durante tantos anos que era difícil que a sociedade, ela própria, acarinhasse as áreas protegidas. Mas a partir dos anos 90 começa a entrar o normativo europeu. É quando se cria o Ministério do Ambiente e é quando se transpõe para a lei portuguesa uma série de diretivas.

A Expo98 contribuiu para a nossa visibilidade para o exterior em termos ambientais?

A Expo98 teve dois aspetos importantes. Por um lado, a questão dos oceanos. Demorou muito tempo até que o país assumisse verdadeiramente a questão dos oceanos e do mar como um desígnio importante em termos económicos e sociais. Por outro lado, a capacidade de recuperar uma zona degradada. Infelizmente foi “à portuguesa”, começou muito bem com a despoluição dos solos, mas depois atamancou-se uma parte e hoje está à vista.

Do ponto de vista urbano foi uma reabilitação muito interessante e muito importante, apesar de ter carga construtiva a mais. E também foi a primeira em que nos começámos a afirmar como lugar importante de visita e que se vê no *boom* quase excessivo do turismo em Portugal. Temos uma tendência de passar do oito para o 80 de uma forma muito irrefletida em muitas coisas e isso tem-nos trazido alguns problemas. Temos de ser mais racionais nas decisões estratégicas que tomamos.

How did your interest in the environment begin?

I started by being interested in the consumer society which was starting to emerge in Portugal in the mid-1980s. I started to work for *Expresso* and it had a section called *Bolsa do Consumidor (Consumers' Corner)*. We were in a closed society, a very restricted market, and, with the pre-accession to the European Union, we joined the market economy train and there was a boom of consumerism that was completely unprecedented and brutal, with no environmental legislation at that time. We ended up creating huge externalities and many negative impacts from the environmental point of view. One very interesting indicator is the production of waste. Every time a society starts on a period of growth, it produces much more waste. But there was no treatment, there were no selective collections, there was nothing. Everything went to the open-air rubbish dumps, of which there were more than 300. With no legislation, there were no rules, there were no limits.

The environment interferes with everything...

It's not just a matter of waste, or of water, it's also a question of land deregulation, because that was also the model of growth in Portugal. The 1990s were largely based on construction, be it public or private, creating a series of problems connected with land regulation and the impacts on nature conservation. The country had remained conserved by force over so many years that it was difficult for society to take care of the protected areas itself. But, from the 1990s onwards, European regulations began to take effect. That was when the Ministry of the Environment was created and when a series of directives were introduced into Portuguese law.

Did Expo98 contribute to our visibility to the outside world in environmental terms?

Expo98 had two important aspects. On the one hand, the question of the oceans. It took a long time for the country to accept the question of the oceans and the sea as an important aim in economic and social terms. On the other hand, the ability to redevelop a degraded area. Unfortunately, it was done in the Portuguese way; it started very well with the depollution of the land, but later part of it was botched and the result is still visible today.

From the point of view of urban development, it was a very interesting and very important rehabilitation project, despite the fact that there was too much construction. And it was also the first time that we started to affirm ourselves as an important place to visit, which can be seen in the almost excessive boom in tourism in Portugal. We have a tendency to go from one extreme to another in a very unreflective way in many things, and this has created a number of problems for us. We have to be more rational in the strategic decisions we take.

Was hat Ihr Interesse für die Umwelt geweckt?

Ich habe begonnen, mich für die Konsumgesellschaft zu interessieren, die Mitte der achtziger Jahre in Portugal entstand. Ich fing an für den *Expresso* zu arbeiten, in einer Abteilung, die sich *Verbraucherbörse* nannte. Wir befanden uns in einer geschlossenen Gesellschaft, einem sehr begrenzten Markt und mit den Beitrittsvorbereitungen in die Europäische Union stiegen wir in den Zug der Marktwirtschaft ein und erlebten einen schonungslosen, nie dagewesenen *Konsumboom* ohne jegliche Umweltbestimmungen. Wir schafften immense externe Effekte und was die Umwelt angeht, starke negative Einflüsse. Ein sehr interessanter Indikator ist die Abfallproduktion. Immer wenn sich eine Gesellschaft in einer Wachstumsperiode befindet, produziert sie viel mehr Abfall. Aber es gab keine Aufbereitung, keine Mülltrennung, es gab gar nichts. Alles wurde auf die Müllhalden unter freiem Himmel gebracht, von denen wir in ganz Portugal 300 hatten. Es existierten weder Gesetze, noch Regeln oder Obergrenzen.

Die Umwelt betrifft alle Lebensbereiche...

Es geht nicht nur um Themen wie Abfall, Wasser, sondern auch um die fehlende Raumplanung des Landes, die auch zum Wachstumsmodell Portugals gehörte. In den neunziger Jahren wurde sehr viel gebaut, sowohl im öffentlichen, als auch im privaten Bereich, was eine Reihe von Problemen in Bereichen der Raumplanung und des Naturschutzes mit sich brachte. Das Land wurde über viele Jahre gewaltsam an der Entwicklung gehindert, so dass es der Gesellschaft selbst schwerfiel, die Schutzgebiete zu würdigen. So auch bei der Schaffung des Umweltministeriums und der Aufnahme entsprechender Direktiven ins portugiesische Recht.

Hat die Expo98 dazu beigetragen, unseren Blick in Bezug auf Umweltfragen zu schärfen?

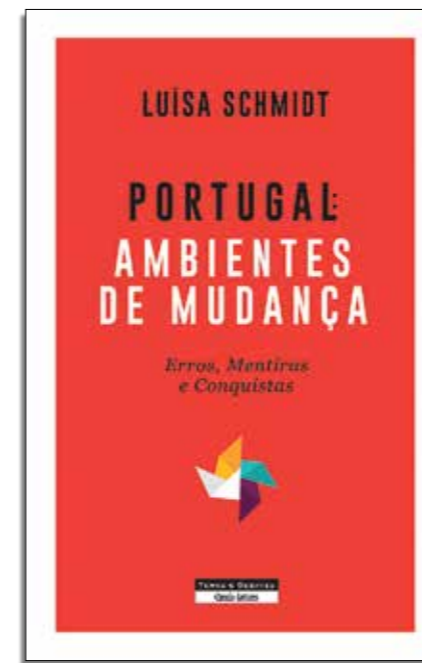
Die Expo98 hatte zwei wichtige Aspekte. Einerseits ging es um die Frage der Weltmeere. Es hat lange gedauert, bis das Land lernte, die Problematik des Meeres und der Ozeane als wichtige sozioökonomische Thematik anzuerkennen. Andererseits ging es um die Fähigkeit, zerstörte Flächen wieder nutzbar zu machen. Unglücklicherweise geschah das „auf portugiesische Art“, es fing vielversprechend mit der Entgiftung der Böden an, wurde dann aber – wie sich heute zeigt – zum Teil stümperhaft fortgesetzt.

Aus urbaner Perspektive war das eine sehr interessante und sehr wichtige Rehabilitierungsmaßnahme, wenn auch unter zu großen Belastungen. Es war auch die erste mit der wir der wichtigen Rolle des beinahe schon exzessiven Booms des Tourismus Rechnung getragen haben. Wir Portugiesen neigen dazu, in sehr unüberlegter Weise von 0 auf 100 zu kommen und das hat uns einige Probleme beschert. Wir müssen mehr Rationalität bei strategischen Entscheidungen walten lassen.

O seu livro pretende manter essa memória e alertar para o que foi feito e o que não foi feito?

Sim, acho que sobretudo essa foi a minha intenção. Fui buscar um artigo para cada um destes temas desde os anos 90 até agora e faço um enquadramento que dá pistas até para o que se passa hoje a certos níveis. Mostra quem era o responsável, quem é que tomou aquelas decisões, no fundo, quem é que esteve a lutar pelo bem comum e pelo interesse público e quem não esteve. É importante percebermos essa evolução para também sabermos porque é que emperrámos constantemente em algumas decisões.

Há alguns artigos que me angustiam um bocadinho porque podiam ter sido escritos atualmente. É o caso da questão das florestas. Este pára-arranca nas políticas ambientais e de conservação da natureza dá sempre mau resultado. Vimos o que aconteceu o ano passado com o desordenamento florestal e com os incêndios que proliferaram por todo o lado.



A sociedade civil também está mais sensível a estas questões...

A sociedade civil entretanto também se começou a preocupar com o ambiente e a conservação da natureza de uma maneira muito diferente, com as novas gerações já com uma formação na área mais forte. Também as autarquias têm feito uma evolução positiva. Estamos a trabalhar num projeto com 26 autarquias e com o envolvimento das populações locais na criação de estratégias de adaptação às alterações climáticas locais. Vê-se uma mentalidade já diferente, seja dos autarcas e dos técnicos das autarquias, seja das entidades e das pessoas que vivem nos sítios. Há mais transparência e mais exigência naquilo que se vai decidindo e acho que as coisas têm evoluído mais positivamente.

Does your book aim to preserve that memory and alert people to what was done and what wasn't done?

Yes, I think that that was my main intention. I tried to find an article for each of these topics from the 1990s till today, and I provide a framework which gives us an idea about what is happening today, on some levels. It shows who was in charge, who took those decisions, basically who was fighting for the common good and the public interest, and who wasn't. It's important for us to understand this development so that we also know why we constantly got stuck with certain decisions.

There are some articles that worry me a bit because they could have been written today. That applied to the issue of the forests. This stop-go in environmental policy and nature conservation always produces bad results. We saw what happened last year with the lack of regulation of the forests and with the fires that proliferated everywhere.

Civil society is also more sensitive to these issues...

Civil society has meanwhile started to show concern for the environment and nature conservation in a very different way, with the younger generations now having much better training in the environmental field.

The local authorities have also improved. We are working on a project with 26 local authorities and with the involvement of local people to create strategies for adapting to local climate change. A different mentality can already be seen, be it on the part of the municipal presidents and staff or on the part of the organisations and people who live in those places. There is more transparency, more rigour in what is decided and I think that things have developed very positively.

In the area of environmental education, especially among the youngest members of society, what has been done?

There was a time when environmental education really flourished, which was the second half of the 1990s, when Guterres declared his passion for education and put people in the Ministry of Education who were aware of the issue and managed to link the Ministry of Education to the Ministries of the Environment and Employment. All of this left its mark on a generation that is now in the local authorities, in the places where decisions are made. So, they are much more aware of environmental issues.

It is through environmental education that we can embed this subject and make it exciting. But, in 2009, they put an end to the Project Area, which was extremely important because that's where citizens were trained who are attentive to the problems in today's world. This subject-matter is part of our day-to-day lives. We can see it now with the Paris Agreement. At the moment, this is not America's problem, it's a problem of the planet and humanity. Nowadays, children and young people have to have much more robust training about the problems that they will face and which are

Möchte Ihr Buch diese Erinnerung wachhalten und uns aufzeigen, was getan wurde und was nicht?

Ja, ich denke, dass vor allem das meine Absicht war. Ich habe zu jedem dieser Themen seit den 90er Jahren Berichte, Interviews und Reportagen zusammengetragen und stelle sie in einen Rahmen, der uns Hinweise darauf gibt, was heute auf vielen Ebenen geschieht. Es wird aufgezeigt, wer verantwortlich war, wer die Entscheidungen getroffen hat – im Grunde wer für das Gemeinwohl und das öffentliche Interesse gekämpft hat, und wer nicht. Es ist wichtig, diese Entwicklung zu verstehen, um herauszufinden, warum wir uns immer wieder in einigen Entscheidungsprozessen verstricken.

Manche Artikel erschrecken mich ein wenig, da sie in der heutigen Zeit geschrieben worden sein könnten. Wie bei der Frage des Waldes. Dieses „Stop and Go“ der Umweltpolitik und des Naturschutzes führt immer zu schlechten Ergebnissen. Letztes Jahr haben wir gesehen, was auf Grund fehlenden forstwirtschaftlichen Managements und den daraus resultierenden Bränden, die überall auftraten, passieren kann.

Auch die Zivilgesellschaft ist sensibler für diese Fragen...

Die Zivilgesellschaft hat zwischenzeitlich auch begonnen, sich auf eine ganz andere Art mit Umwelt und Naturschutz zu beschäftigen, wobei die jüngeren Generationen schon über eine viel stärkere Umwelterziehung verfügen. Auch die Kommunalbehörden entwickeln sich positiv. Wir arbeiten an einem Projekt mit 26 Gemeinden unter Einbeziehung der örtlichen Bevölkerung an der Erarbeitung von Strategien zur Anpassung an lokale Folgen des Klimawandels. Man trifft auf eine ganz andere Geisteshaltung, sowohl bei den Bürgermeistern und Verwaltungsbeamten, als auch bei Behörden und Einwohnern.

Ich glaube, dass sich unter höheren Anforderungen und größerer Transparenz bei Entscheidungsprozessen die Dinge positiv entwickelt haben.

Was wurde im Bereich der Umwelterziehung – vor allem bei den Jüngsten getan?

Die Blütezeit der Umwelterziehung war in der zweiten Hälfte der 90er Jahre, als António Guterres seine Leidenschaft für Bildung erklärte und für dieses Thema sensibilisierte Personen ins Bildungsministerium berief, die dafür sorgten, dass sich Bildungs-, Umwelt- und Arbeitsministerium damit identifizierten. Das prägte die Generation, die jetzt an den entscheidenden Stellen in Kommunalbehörden sitzt und ein viel größeres Bewusstsein in Bezug auf Umweltfragen hat.

In der Umwelterziehung können wir diese Themen verankern und attraktiver machen. Aber 2009 wurde das Unterrichtsfach „Area de Projecto“ abgeschafft, das sehr wichtig war, weil dort die Erziehung zu aufmerksamem Bürgern mit offenem Ohr für die Probleme in der heutigen Welt stattfinden konnte. Diese Themen beherrschen unseren Alltag, das

Na área da educação ambiental, sobretudo junto dos mais jovens, o que é que tem sido feito?

Há uma altura muito florescente para a educação ambiental que é a segunda metade dos anos 90, quando Guterres declara a sua paixão pela educação e põe no Ministério da Educação pessoas que têm sensibilidade ao tema e conseguem articular o Ministério da Educação com o do Ambiente e o do Emprego. Tudo isso marcou uma geração que neste momento está nas autarquias, nos lugares de decisão. Portanto, têm muito mais sensibilidade às questões ambientais.

É através da educação ambiental que podemos ancorar estas matérias e torná-las apaixonantes. Mas em 2009 acabaram com a Área de Projeto, que era extremamente importante, porque aí se formavam cidadãos atentos aos problemas do mundo de hoje. Estas matérias estão no nosso quotidiano. Vemos agora com o Acordo de Paris. Neste momento isto não é um problema da América, é um problema do planeta e da humanidade. Hoje os jovens e as crianças têm de ter uma formação mais forte sobre

closely connected with this subject-matter – science, the environment...

Human issues and human values...

Environmental values and human values are closely related. For example, in the Pope's encyclical *Laudato Si'*, when we see these isolationist leaders saying "this is how we are" and the rest of humanity can fend for itself, we are all affected. We are interdependent; there is no planet B, so we all have to organise ourselves in such a way that we can continue to live here with humanity. The perversely positive effect of Donald Trump's attitude is to create what is known in sociology as a sub-political phenomenon; this brings different players, people or groups together, who, otherwise, would probably not unite around what, in this case, is a common evil.

Is the communication of science reaching people effectively?

The new financing arrangements for research give great importance to the question of open science and the dissemination of science and research. To a large extent, decisions today stem from science

sehen wir beim Pariser Klimaabkommen. Es ist kein Problem der USA, es ist ein Problem des Planeten und der Menschheit. Heutzutage müssen Kinder und Jugendliche eine viel profundere Bildung bezüglich der auf sie zukommenden Probleme erhalten, die viel mit diesen Themen zu tun haben, wie Umwelt, Wissenschaft ...

Die Fragen der Menschlichkeit und die menschlichen Werte...

Humanistische und umweltbezogene Werte stehen in großem Zusammenhang. Zum Beispiel in der Enzyklika des Papstes *Laudato Si'*, wenn diese isolationistischen Führer sagen „wir sind so“ und der Rest der Welt soll schauen wo er bleibt, geht uns dass alle an. Wir sind davon betroffen, es gibt keinen Planeten B. Deswegen müssen wir alle zusammenarbeiten, um hier weiter unter menschenwürdigen Bedingungen leben zu können. Der perverse positive Effekt von Donald Trumps Gesinnung ist das Entstehen von etwas, das in der Soziologie als Phänomen der Subpolitik bezeichnet wird, nämlich der Zusammenschluss von Interessenvertretern, Personen und Gruppen, die wahrscheinlich nicht zusammengefunden hätten, wäre nicht, wie in diesem Fall, ein allgemeines Übel zu bekämpfen.

Erreicht die wissenschaftliche Kommunikation wirklich die Menschen?

Die neuen Forschungsbudgets legen großen Wert auf offene Wissenschaft und die Weiterverbreitung von Wissenschaft und Forschung. Entscheidungen werden heute oft aufgrund wissenschaftlicher Forschungsergebnisse und Erkenntnisse getroffen, die aus der Wissenschaft an Politiker und an die Bevölkerung weitergeben werden. Hieraus entsteht die soziale Verantwortung des Wissenschaftlers. Die Menschen brauchen eine Entschlüsselung dessen, was auf wissenschaftlicher Ebene passiert und müssen auch öfter ihre eigene Wissenschaft entwickeln. Das lokale Wissen erhält immer größere Bedeutung.

Ist den Politikern die Bedeutung der Wissenschaft bei ihrer Entscheidungsfindung bewusst?

Diese Regierung möchte mit einem bald erscheinenden Dokument über offene Wissenschaft, eine neue Dynamik schaffen. Nicht nur auf der Ebene des Datenzugangs aus Laboratorien, Universitäten, Forschungszentren und der öffentlichen Verwaltung, sondern auch zu Bewertungen dieser Daten von Forschern und Professoren, wobei auch die wissenschaftliche Kommunikation eine Rolle spielt, oder mit anderen Worten das, was soziale Verantwortung des Wissenschaftlers genannt wird.

Das Dokument handelt auch von dem, was wir schon seit langem fordern, nämlich der Bürgerwissenschaft, oder um ein Beispiel zu nennen: es sind die Jugendlichen und Kinder

os problemas que se vão colocar e que têm a ver muito com estas matérias – a ciência, o ambiente...

As questões humanas e os valores humanos...

Os valores ambientais e humanos estão muito articulados. Por exemplo, na encíclica do Papa *Laudato Si'*, quando vemos estes dirigentes isolationistas a dizer “nós estamos assim” e o resto da humanidade que se amanha, somos todos nós que estamos em causa, somos interdependentes, não há planeta B, portanto temos todos de nos organizar no sentido de continuarmos aqui a viver com humanismo. O efeito perverso positivo da atitude de Donald Trump é criar o que se chama em sociologia, um fenómeno de subpolítica, que é juntar agentes, pessoas e grupos que seria improvável estarem unidos, em torno, neste caso, de um mal comum.

A comunicação de ciência está a chegar eficazmente às pessoas?

Os novos financiamentos para investigação dão muita importância à questão da ciência aberta e da disseminação da ciência e da investigação. As decisões hoje passam muito pela ciência e pelo conhecimento que é trazido aos políticos e às populações sobre a investigação científica e os resultados científicos. E isso cria a tal responsabilidade social do cientista. As pessoas precisam de descodificação do que se passa ao nível da ciência e também têm de entrar mais vezes na criação da própria ciência. O saber local é cada vez mais importante.

Os políticos têm consciência da importância da ciência na tomada de decisões?

Este governo quer, com um documento que vai sair brevemente sobre ciência aberta, criar uma nova dinâmica ao nível não só do acesso aos dados, seja daquilo que se produz nos laboratórios, nas universidades, nos centros de investigação e na administração pública, mas também na avaliação dos investigadores e dos professores, onde também entre a comunicação da ciência, ou seja, o que eles chamam a responsabilidade social do cientista. O que também fala este documento e que há muito tempo nós defendemos, é a ciência cidadã, ou seja, serem os próprios jovens e crianças a recolherem dados, mas seriamente, sobre as suas comunidades. Isto envolve-as na vida local e nacional, começam a perceber melhor as coisas. Defendemos também que haja um ano dedicado ao associativismo, seja ele o que for, dedicado à sociedade e ao bem comum.

Este boom de aposta no turismo em Portugal também vem trazer alguns impactos...

Eu acho que Portugal tem um *cluster* que devia ser muito mais trabalhado que é o turismo de saúde, ligado às termas. Temos

and the knowledge that is brought to politicians and the general public about scientific research and scientific results. And this creates that same sense of social responsibility among scientists. People need what is happening at a scientific level to be decoded, and they also have to embark more often on creating their own science. Local knowledge is increasingly important.

Are politicians aware of the importance of science in decision-making?

In a document that will come out soon about open science, this government wants to create a new dynamism, not only in terms of access to data (whether it's what is produced in laboratories, in universities, in research centres and in public administration), but also in the evaluation of researchers and teachers, where the communication of science is also involved. In other words, what they call the social responsibility of the scientist.

What this document also talks about, and what we have been supporting for a long time, is citizen science, in other words that it is young

selbst, die auf verantwortliche Weise Daten über ihre Gemeinden zusammentragen. So werden sie ins lokale und nationale Leben involviert und beginnen die Dinge besser zu verstehen. Wir vertreten auch die Idee eines sozialen Jahres, das egal wo, der Gesellschaft und dem Allgemeinwohl gewidmet sein soll.

Hat der Boom in Portugal auf den Tourismus zu setzen auch negative Auswirkungen?

Ich denke, Portugal hat einen *Cluster*, der viel stärker bearbeitet werden sollte, nämlich den Gesundheitstourismus, der mit den Thermen verbunden ist. Wir haben absolut fantastische Thermalquellen und eine alternde Bevölkerung in Europa. Einige der Gebiete die dem Massentourismus gewidmet waren, haben nicht nur bei den Menschen stark an Beliebtheit verloren, sondern können sich auf Dauer wahrscheinlich auch nicht halten, da sie keinen Strand mehr haben werden. Wir müssen in nachhaltigeren Tourismus investieren, in Naturtourismus, in *birdwatching*, zum Beispiel.



águas termais absolutamente fantásticas e uma população europeia envelhecida. Algumas das zonas que foram dedicadas ao turismo de massas, neste momento, não só as pessoas já não gostam, já não procuram tanto, como muitas dessas zonas provavelmente não se vão aguentar porque entretanto deixam de ter praia. É preciso investirmos no turismo mais sustentável, no turismo de natureza, o *birdwatching*, por exemplo. Temos imensos turistas já a procurar.

Relativamente a Lisboa, para o turismo não se tornar uma atividade depredadora, não podemos continuar a assistir às populações a serem expulsas dos bairros como são neste momento. Perdemos a nossa característica. O que é interessante numa cidade como Lisboa é a mistura social e a cultura, ver aquelas populações diferentes e diversificadas nos bairros antigos.

Falemos agora da Luísa, como é que vive no dia a dia, estas questões do ambiente?

Eu tive a sorte de poder trabalhar na universidade nas questões do ambiente, do consumo e da comunicação e ao mesmo tempo trabalhar no jornalismo, ou seja, tentar de certo modo intervir na sociedade. Na universidade eu consigo através dos meus trabalhos perceber “como é que o quarto se arruma” e depois, na área do jornalismo consigo “dar o pontapé na porta”, ou seja, servir muitas vezes de denúncia, outras vezes de pedagogia, trazer estes assuntos para a praça pública para serem discutidos e tentar intervir a esse nível.

No meu dia a dia, em termos de resíduos, tento não só separar como reduzir ao máximo. Acabei com o saco de plástico e adotei aqueles sacos únicos para as compras. Ao nível do desperdício alimentar, que desde sempre me preocupa, eu tento não ter. A única coisa que não consigo fazer infelizmente é deixar de utilizar o carro para vir para a universidade. Sou altamente sensível às questões da eficiência energética, ruído, tenho um grande respeito por tudo o que tem a ver com a água e portanto tenho cuidado a esse nível. Enfim, tento seguir um pouco tudo aquilo que vou defendendo em termos pedagógicos. Faço muitas intervenções nas escolas, nas autarquias, nos média, sempre que me convidam, e escrevendo no *Expresso*. Estou sempre disponível para tudo o que me desafiem no sentido de trabalhar para um país melhor, porque sou muito patriota no meio disto tudo.

Onde é que se pode intervir para melhor promover o bem comum?

É na escola, seja a escola primária, seja a universidade; é nas autarquias, nos média, nas ONG e depois nas empresas. No documento da *Década da Educação para o Desenvolvimento Sustentável*, o grupo da comissão nacional da UNESCO identificou onde se devia intervir e onde há capacidade de mudança.

people and children themselves who collect data in a serious way about their communities. This involves them in local and national life: they start to understand things better. We also argue for there being a year dedicated to the associative spirit, of whatever kind, dedicated to society and the common good.

This boom in tourism in Portugal will also have different impacts...

I think Portugal has a cluster of activities which should be developed much more, namely health tourism connected with spas. We have absolutely fantastic thermal waters and an ageing population in Europe. Nowadays, in some of the areas that were devoted to mass tourism, it's not just that people don't like them, or don't want to go there so much, but many of these areas probably won't keep going because they no longer have a beach. We need to invest in more sustainable tourism, in nature tourism, birdwatching, for example. We already have large numbers of tourists looking for this. As far as Lisbon is concerned, for tourism not to become a destructive activity, we cannot continue to see people being expelled from their neighbourhoods as they are at present. We are losing our characteristic quality. What is interesting in a city like Lisbon is the social mixture and the culture, seeing those different and diverse parts of the population in the old *bairros*.

Let's talk about you now: how do you experience these environmental questions in your day-to-day life?

I was fortunate to be able to work on environmental issues at the university, on consumption and communication, at the same time as working in journalism, and intervening in society to some extent. Through my work at the university, I can understand how things are organised, and then in my journalistic work I can "give the door a kick", in other words in many cases I can reveal what's going on, and on other occasions educate, raise these subjects in public for them to be discussed, and try to intervene on that level.

In my day-to-day life, in terms of rubbish, I try not only to separate things, but also to reduce the amount as much as possible. I stopped using plastic bags and started using those bags that are specifically for shopping. In terms of food waste, which I have always been concerned about, I try not to have any. The only thing that I cannot do unfortunately is stop using the car to come to the university. I am highly sensitive to questions of energy efficiency and noise, I have great respect for everything to do with water and so I am careful about that. In short, I try to follow a little bit of everything I argue for in my teaching. I do a lot of work in schools, in local authorities, in the media, whenever they invite me, and by writing in *Expresso*. I am always available for everything they challenge me with in terms of working towards a better country, because I am very patriotic in the midst of all this.

Where is the best place to get involved in order to promote the common good?

It's at school, be it in a primary school or at a university; it's in the local authorities, in the

Es gibt schon sehr viele Touristen, die genau das suchen.

Damit der Tourismus nicht zu einer zerstörerischen Aktivität wird, dürfen wir in Bezug auf Lissabon nicht weiter zusehen, wie die Leute aus ihren Stadtvierteln vertrieben werden, wie dies zur Zeit der Fall ist. Wir verlieren unsere Charaktermerkmale. Was interessant ist in einer Stadt wie Lissabon, ist die soziale Mischung und die Kultur, diese unterschiedliche, vielfältige Bevölkerung in den alten Stadtteilen.

Sprechen wir nun über Sie, Luísa, welche Rolle spielt das Thema Umwelt in ihrem täglichen Leben?

Ich hatte das Glück, mich an der Universität mit dem Thema Umwelt, Konsum und Kommunikation beschäftigen zu können und gleichzeitig im Journalismus zu arbeiten, oder anders ausgedrückt, zu versuchen, auf die Gesellschaft Einfluss zu nehmen. Auf der Universität gelingt es mir durch meine Arbeit zu verstehen, „wie man das Zimmer aufräumt“ und dann im Journalismus kann ich „einen Fuß in die Tür bekommen“, oder anders gesagt, mich oft der Beschwerde und manchmal der Pädagogik bedienen, um diese Themen öffentlich zu machen, damit sie diskutiert werden und auf diese Art versuche ich, Einfluss zu nehmen.

In meinem täglichen Leben versuche ich, was den Abfall anbelangt nicht nur zu trennen, sondern auch so weit wie möglich zu reduzieren. Ich benutze keine Plastiktüten mehr und nehme wiederverwendbare Einkaufstaschen. Was die Verschwendung von Nahrungsmitteln angeht, ein Thema das mich schon immer beschäftigt, versuche ich diese gänzlich zu vermeiden. Das einzige, was ich leider nicht lassen kann ist, mit meinem Auto zur Universität zu fahren. Ich bin höchst sensibel was die Themen energetische Effizienz und Lärm anbelangt, habe großen Respekt vor allem, was mit Wasser zu tun hat und gehe damit sehr bewusst um. Ich versuche also all dem zu folgen, was ich auch lehre. Ich mache auf Einladung viele Veranstaltungen in Schulen, Gemeinde und in den Medien und schreibe im *Expresso*. Ich bin immer bereit, alle Herausforderungen anzunehmen, um so zur Verbesserung der Situation des Landes beizutragen, denn ich bin bei dem, was ich tue, auch Patriotin.

Wo kann man ansetzen, um das Gemeinwohl zu stärken?

In der Schule, sei es in der Grundschule, sei es auf der Universität, in den Gemeinden und in den Medien, in den Nichtregierungsorganisationen und auch in den Unternehmen. Im UNESCO-Dokument *Dekade der Erziehung zur nachhaltigen Entwicklung* erklärt die Gruppe der nationalen Kommission, wo es einzuschreiten gilt und wo Möglichkeit zur Veränderung besteht. Es wird immer wichtiger, vor allem mit den Schulen zusammenzuarbeiten. Die Bildung



E cada vez é mais importante trabalhar sobretudo com as escolas. A educação é básica em tudo. E não se vislumbra hoje a educação sem a articulação do ambiente com as questões sociais, com as questões culturais e até económicas, uma economia circular cada vez mais.

Como queremos viver?

Essa é a questão mais importante. Queremos viver com melhor ambiente, melhor saúde pública e mais qualificada, mais qualidade de vida, mais justiça social e ambiental, mais equidade, menos desigualdades sociais, uma economia menos pressionante dos recursos, ou seja, uma economia verde ou circular, em que tudo é reaproveitável. Fundamentalmente queremos viver de uma forma coletivamente mais gratificante e com uma atenção que seja simultaneamente local e global e com mais ciência, mais conhecimento, mais saber, com mais confiança nos poderes, sejam eles quais forem, mas também com mais ética e mais responsabilidade por parte desses poderes. E queremos viver também com mais esperança.

Obrigada.

media, in NGOs and then in companies. In the document for the *Decade of Education for Sustainable Development*, the group of the national UNESCO committee identified places where people should intervene and where there is the capacity for change. And it's increasingly important to work with schools above all. Education is basic in everything. And education cannot be seen today without linking the environment with social issues, with cultural and even economic questions, a circular economy more and more.

How do we want to live?

That is the most important question. We want to live with a better environment, better, and better qualified, public health, better quality of life, more social and environmental justice, more equity, fewer social inequalities, an economy that puts less pressure on resources. In other words, a green or circular economy in which everything can be re-used. Basically, we want to live in a way that is collectively more gratifying and attentive in a way that is both local and global, and with more science, more knowledge, with more trust in the powers that be, whatever they are, but also with greater morality and responsibility on the part of those powers. And we also want to live with more hope.

Thank you.

ist Grundvoraussetzung für alles. Heutzutage kann man diese nicht betrachten, ohne die Umwelt mit den damit verbundenen sozialen, kulturellen und sogar wirtschaftlichen Aspekten, einer mehr und mehr entstehenden Kreislaufwirtschaft, im Blickfeld zu haben.

Wie wollen wir leben?

Das ist die wichtigste Frage. Wir wollen eine bessere Umwelt, bessere und qualifiziertere öffentliche Gesundheitsversorgung, mehr Lebensqualität, mehr soziale und ökologische Gerechtigkeit, mehr Gleichheit, weniger soziale Ungleichheiten, eine ressourcenschonendere Wirtschaft, das heißt eine grüne, oder Kreislaufwirtschaft, in der alles wiederverwertbar ist. In erster Linie wollen wir in einer Form leben, die für alle zufriedenstellender ist. Mit gleichermaßen lokalem und globalem Bewusstsein und mit mehr Wissen und Wissenschaft, mit mehr Vertrauen in die Führungskräfte gleich welcher Art, aber auch mit mehr Ethik und mehr Verantwortlichkeit seitens der Führungskräfte. Und wir wollen auch mit mehr Hoffnung leben.

Danke.



ALJEZUR

Uwe Heitkamp

traduções: Rudolf Martins & Bill Reed | fotografias: Uwe Heitkamp

Cómico de corpo e alma.

Funny with heart and soul.

Mit Leib und Seele komisch.

PT Não se pode escolher os progenitores, não se pode escolher o país e a localidade onde se nasce. E tudo precisa do seu tempo. Thorsten Grütchen (48), aliás, Tosta Mista - o Malabarista, vive em Aljezur e tinha 23 anos de idade quando se despediu dos seus pais. Faltava pouco para terminar a sua aprendizagem de serralheiro mecânico quando tomou a decisão mais importante da sua vida. Queria tornar-se palhaço. Além do mais, já não queria viver na Alemanha, o seu destino era Portugal. Há um momento em que se chega ao ponto de compreender que a escolha da profissão e do país em que se quer viver, tem que ser feita por si próprio.

EN You can't choose your own parents, nor the country or the town where you are born. Everything needs time. Thorsten Grütchen (48), aka Tosta Mista, from Aljezur, was 23 where he said farewell to his parents. Just before the end of his training as a fitter, he took the decision of his life. He wanted to be a clown. And it wouldn't be in Germany any more, but in Portugal. Some day, the moment arrives when you are able to choose for yourself the profession and the country in which you wish to live.

DE Seine Eltern kann man sich nicht aussuchen, nicht einmal das Land und den Ort, an dem eineR geboren wird. Alles braucht Zeit. Thorsten Grütchen (48), alias Tosta-Mista, aus Aljezur, war 23 Jahre alt, als er sich von seinen Eltern verabschiedete. Kurz vor dem Ende seiner Ausbildung zum Betriebsschlosser traf er die Entscheidung seines Lebens. Er wollte Clown werden. Deutschland sollte es auch nicht mehr sein, eher Portugal. Eines Tages kommt der Moment, an dem eineR weiß, sich den Beruf und das Land, in dem eineR leben möchte, selbst auszusuchen.

O que motiva alguém que é palhaço, de onde vem essa energia?

A força de se distanciar de tudo e de reconhecer que já não se quer trabalhar na sua profissão, gera muita energia. É a oportunidade de ir ao encontro da experiência de uma felicidade absoluta e de a viver em pleno. O caminho que escolhi leva-me agora a um lugar onde 20 pessoas se juntam, para escrever música, fazer coreografia de danças, pessoas que escolhem lugares abstratos, que usam uma floresta de eucaliptos como mensagem e como palco. Esta é uma motivação diferente da de há 20 anos atrás. Mas a energia, essa é a mesma. O podermo-nos reinventar sempre de novo naquilo que fazemos é uma transformação constante, todos os dias uma redescoberta.

De onde vem este homem que se chama Tosta Mista, e para onde quer ir?

Os meus avós viviam junto à fronteira com a Holanda. Nasci em 1969 e só me chamo Tosta Mista porque aqui ninguém sabe pronunciar o meu nome. Amanhã sigo para Santa Maria da Feira, perto do Porto...

E depois?

Para o Funchal, na Madeira, onde vou atuar durante dois dias na Feira do livro.

E depois?

No Dia da Criança, vou fazer uma atuação para crianças no Auditório de Alcochete.

E depois?

Vou estar em Torres Novas, na feira medieval. Vou ser o *Bobo da Corte*. E a seguir estarei em Montemor-O-Novo, perto de Évora, no Ciclo da Primavera. E depois volto para o Europark de Santa Maria da Feira. No Jardim Botânico de Coimbra vou apresentar pela primeira vez *Os Sacos de Papel*. E depois sigo para Guimarães...

Diz-se que, na Alemanha, as pessoas para se rir vão para a cave.

Mas os portugueses não constroem caves nas suas casas. Aqui pode-se rir - ou chorar - no meio da floresta, ou até na praia.

Mas tem algo de estranho, um alemão emigrar para Portugal para querer fazer rir as pessoas, fazer de *entertainer*.

Por um lado sim, mas por outro lado, isso faz parte da arte circense. Para mim, trabalhar neste meio significa movimento. Sempre senti uma certa vontade de viajar. Repare na minha estatura. Tenho 1,85 metros de altura, olhos castanhos, por vezes verdes, sou um pouco desajeitado. Isso é uma grande vantagem, porque em Portugal as pessoas gostam de tudo o que vem de fora. Um artista estrangeiro tem boas oportunidades. E é verdade que eu sou um pouco estranho...

O seu modelo de negócio é ser um Palhaço Augusto estranho?

É uma mistura entre um Palhaço Branco e a técnica. Malabarismos engraçados. Na minha profissão passei por várias fases. Programas em grupo ou a solo, e até participei num teatro itinerante. De início, dava muito valor à técnica.

What drives a clown? Where does this energy come from?

The driving force to leave everything behind and to say you don't want to pursue your profession any more generates huge strength. It is the possibility to seek out and experience an absolute feeling of happiness. The path that I followed led me to a place where 20 people come together who write music, do choreography, who look for places that are abstract, who use a eucalyptus forest as a message and a stage. The impetus is different to 20 years ago. But the energy is the same. That you can reinvent yourself time and again with what you do. It is a permanent transformation, a permanent process of rediscovery.

Where does the person known as Tosta Mista come from, and where is he heading?

My grandparents lived on the Dutch border. I was born in 1969 and I'm only called Tosta Mista because no one here can pronounce my name. Tomorrow I'm going to Santa Maria da Feira near Porto...

And then?

To Funchal in Madeira. I'm performing at the book fair there for two days.

And then?

On Children's Day, I'm performing at the auditorium in Alcochete, for children.

And then?

I'm in Torres Novas at a medieval fair. I play my court jester there, *Bobo da Corte*. And then I'm in Montemor-O-Novo near Évora at the spring fair. And, after that, it's back to the Europarque in Santa Maria da Feira. I'll be performing *Die Papiertüten* (The Paper Bags) in the *Botanical Garden* in Coimbra for the first time. Then I continue on to Guimarães ...

In Germany, it is said, people go to the cellar to laugh (to do so in private)

But the Portuguese don't build cellars under their houses. Here, you can laugh in the depths of a forest, or on the beach - or cry.

But it's funny that a German should emigrate to Portugal with the aim of making people here laugh, and then become an entertainer.

On the one hand, it's funny, but, on the other hand, it's part of the métier of circus arts. For me, working in this industry means being on the move. I have always had itchy feet. You can see my build. I'm 1.85 metres tall, brown eyes, sometimes green too, a bit clumsy. That's a big advantage, because people in Portugal love everything that comes from outside. A foreign artist has good opportunities here. And I'm a bit comical too.

Is your business model to act the clown?

It's a blend of the gauche whiteface clown and technique. Comic juggling. In my work, there have always been different phases. Community as well as solo programmes, and even a travelling stage. At the beginning, the technical side was very important to me.

Was treibt einen Clown an, woher kommt diese Energie?

Die Antriebskraft, alles zurückzulassen und zu sagen, ich will nicht mehr in meinem Beruf arbeiten, entfaltet enorme Kräfte. Es ist die Möglichkeit, das absolute Glücksgefühl zu suchen und zu erfahren. Der Weg, den ich eingeschlagen habe, führte mich gerade an einen Ort, an dem 20 Leute zusammenkommen, die Musik gemeinsam schreiben, Tanzchoreografie machen, die Plätze suchen, die abstrakt sind, die einen Eukalyptuswald als Botschaft und diesen als Bühne benutzen. Das ist ein anderer Antrieb, als er vor 20 Jahren war. Aber die Energie ist die Gleiche. Daß man sich mit dem was man macht, immer wieder neu erfinden kann. Es ist eine ständige Transformation, ein ständiges Wiederentdecken.

Woher kommt der Mensch, der sich Tosta-Mista nennt und wo will er hin?

Meine Großeltern haben an der holländischen Grenze gelebt. Ich bin Jahrgang 1969 und Tosta Mista heiße ich, weil hier keiner meinen deutschen Namen aussprechen kann. Morgen geht es für mich an Santa Maria da Feira bei Porto...

Und dann?

Geht es nach Funchal auf Madeira. Da spiele ich zwei Tage auf der Buchmesse.

Und dann?

Am Tag des Kindes spiele ich in Alcochete im Auditório, für Kinder.

Und dann?

Bin ich in Torres Novas auf dem Mittelalterfest. Dort spiele ich meinen Hofnarren, *Bobo da Corte*. Und dann bin ich in Montemor-O-Novo bei Évora auf dem Frühlingsfest. Und danach geht es in den Europark zurück nach Santa Maria da Feira. Im *Botanischen Garten* in Coimbra werde ich *Die Papiertüten* das erste Mal präsentieren. Danach geht es weiter nach Guimarães ...

In Deutschland, so sagt man, gehen die Leute zum Lachen eher in den Keller

Die Portugiesen unterkellern ihre Häuser aber nicht. Hier kann man ganz tief im Wald oder auch am Strand lachen.

Es ist doch komisch, dass ein Deutscher nach Portugal ausgewandert und die Menschen hier zum Lachen bringen möchte, den Entertainer macht.

Einerseits komisch, aber andererseits passt das in das Metier der Zirkuskunst. Für mich bedeutet das Arbeiten in dieser Branche Fortbewegung. Ich habe schon immer so ein Fernweh gespürt. Sie sehen ja meine Statur. Ich bin 1,85 Meter groß. Braune Augen, manchmal auch grüne, etwas unbeholfen. Das ist ein großer Vorteil, weil man in Portugal alles liebt, was von außen kommt. Ein ausländischer Künstler hat hier gute Möglichkeiten. Ich bin ja auch ein wenig komisch.

Das Geschäftsmodell ist, den komischen August zu machen?

Es ist eine Mischung aus einem scheiternden Weißclown und der Technik. Komisches



Vantagem competitiva pela tecnologia?

Deixei o torno para adquirir uma técnica de malabarismo única. É uma vantagem dominar certas técnicas. O sonho de fazer malabarismo com cinco, seis ou sete bolas ao mesmo tempo. Também são imagens em movimento.

E já houve bolas que tivessem ficado pelo ar?

Já perdi uma bola uma vez, no *ferry* de Nápoles para Palermo.

Mas acabam sempre por vir dar à praia.

O nosso lixo acabará sempre por voltar à nossa praia. Uma bola pode assim fazer uma grande viagem. Com os anos, percebi que também é possível trabalhar sem a técnica. O importante é a presença. A abertura para novas ideias.

E agora deixou as bolas e chegou aos sacos de papel. Porquê?

Houve um momento que pensei que já não se deveria chamar a isto malabarismo, mas sim manipulação de objetos. Isso significa que se pode treinar com os objetos clássicos: massas, bolas, anéis, chapéus..., e depois transpor as técnicas para outros objetos: pedras, tudo..., a alegria em manusear o objeto, as múltiplas possibilidades do objeto. Cheguei aos sacos de papel por uma espécie de recordação. Quando vi um saco de papel pendurado em casa de uma amiga tive essa recordação de imediato. Levei alguns dos sacos e pensei para comigo que talvez pudesse fazer algo com isso.

Esses sacos têm conteúdo ou estão vazios?

Estão recheados com algumas gotas de suor e com criatividade, e também com uma pesquisa sobre o seu passado. E isto tudo acabou por ter um nome, o *grande embrulho*, em alemão chamo-lhe *Eingetütet*, ou seja, *ensacado*, o que não soa muito bem na tradução literal. É um jogo de palavras entre *uma grande embalagem* e *um grande imbróglão*.

O grande embrulho? E quantos sacos precisa numa apresentação?

Depende do público. Espero um dia chegar aos 500.

A head start through technique?

From the lathe to a unique art of juggling. A head start, in order to master a specific technique. The dream of simultaneously juggling five, six or seven balls. Those are also moving images.

Has one of the balls ever failed to come down?

I once lost a ball on the ferry from Naples to Palermo.

But they all reach the shore again, don't they?

Our rubbish is always washed back on land again. In the process, a ball like that sometimes covers a long distance. As the years passed, I then realised that it's possible without a technical aspect. The most important thing is having a presence. Being open to new ideas.

You have now got away from the balls and have arrived at paper bags.

Why did that happen?

At some stage, I thought that the whole thing shouldn't be called "juggling" any more, but rather "object manipulation". This means that, through the traditional objects that you can practise with: clubs, balls, rings, hats... you can transfer the technique you have learned to other objects, to stones, or to everything that exists: the joy in the object, the object's diversity. I actually hit on paper bags through a kind of memory. When I saw a paper bag hanging in a friend's kitchen, the memory came back to me straight away. I took some paper bags with me and thought, perhaps I can use them for something.

Are these bags full of something, or are they empty?

They are full of a few drops of sweat and creativity, as well as research into their past. The whole thing also has its own name, o *grande embrulho*; in German I call it "*Eingetütet*" ("*Bagged*"). It's not so easy to translate the Portuguese. It's a play on words combining "a big parcel" and "a big mix-up".

Jonglieren. Es gab in meinem Beruf immer wieder verschiedene Phasen. Gemeinschafts- und auch Soloprogramme und sogar eine fahrende Bühne. Am Anfang war mir Technik sehr wichtig.

Vorsprung durch Technik?

Von der Drehbank zur einzigartigen Jonglierkunst. Vorsprung, um bestimmte Technik zu beherrschen. Der Traum, fünf, sechs oder sieben Bälle gleichzeitig zu jonglieren. Das sind auch bewegende Bilder.

Ist denn auch schon mal ein Ball in der Luft geblieben?

Mir ist auch schon mal ein Ball abhanden gekommen auf der Fähre von Neapel nach Palermo.

Aber die kommen ja alle wieder an Land.

Unser Müll wird immer wieder an Land zurückgespült. Dabei legt so ein Ball mitunter eine lange Reise zurück. Mit den Jahren habe ich dann aber festgestellt, dass es auch ohne Technik geht. Das Wichtige ist Präsenz. Aufgeschlossen sein für neue Ideen.

Sie sind ja jetzt von den Bällen weggekommen und bei Papiertüten gelandet. Warum eigentlich?

Ich habe mir irgendwann gedacht, dass man das Ganze nicht mehr Jonglieren nennt, sondern Objektmanipulation. Das bedeutet, daß durch die klassischen Objekte, die man so trainieren kann: Keulen, Bälle, Ringe, Hüte ... daß man die sich angeeignete Technik auf andere Objekte übertragen kann, auf Steine oder auf alles, was es gibt: die Freude am Objekt, die Vielfältigkeit am Objekt. Zur Papiertüte kam es eigentlich über eine Form von Erinnerung. Als ich eine Papiertüte bei einer Freundin in der Küche hängen gesehen habe, kam mir sofort die Erinnerung. Ich habe mir dann einige Tüten mitgenommen und mir gedacht, vielleicht kann man damit irgendwas machen.

Sind diese Tüten gefüllt, oder sind sie leer?

Gefüllt sind sie mit ein paar Schweißstropfen und mit Kreativität und auch mit einer

Todas as noites?

Todas as noites, não.

Espetadores? Ou sacos?

Sacos e espetadores. Pode acontecer que haja alguns espetadores com cabeças muito grandes, e que os sacos sejam pequenos demais. Nessa situação, haverá menos sacos do que espetadores.

Mas também se poderia usar esses sacos para outros fins, não é?

Originalmente são para embrulhar frutas e legumes. Mas, hoje em dia já não há ninguém que o faça. Usam-se os sacos de plástico. No meu caso, sou eu próprio que me meto no saco. Assim, a finalidade do saco é algo desvirtuada. Ensaco a minha mão e surge um pequeno teatro de marionetas. O *Grande Embrulho*, o homem na sua civilização geradora de lixo, que também é usado como objeto manipulado...

Os seus sacos têm algum significado político?

Sim, têm um significado ligado à política económica. Têm um significado informativo, informativo no sentido elucidativo. É a magia pelo objeto, mas também o elemento informativo que aparece posteriormente, quando no mercado ou no avião voltamos a ter um saco nas mãos. É que temos a opção de voltar a embrulhar a banana num saco de plástico, depois de deitar fora a casca – ou não, ou de voltar a embrulhar uma maçã ou uma laranja, acabada de tratar com pesticidas e inseticidas num saco plástico...

Os sacos têm uma infinidade de outras aplicações, não é verdade?

Exatamente. Podem ser um entretém e proteção solar na praia. Ou adorno papal no caminho a Fátima, ou para fazer de Napoleão na guerra, Robin Hood, bandido, etc.

Os seus números cómicos são preparados com rigor alemão?

No texto com que me apresento está escrito: o alemão com alma portuguesa. Nessa alma está a acontecer algo, ou seja, há muitas coisas que eu já não levo tão a sério.

Bagged? How many bags do you go through then per evening?

That depends on the audience. I hope that one day it could be as many as 500.

Every evening?

Not every evening.

People in the audience or paper bags?

Bags and audience members. Of course it could be that there are some people in the audience with quite big heads and the bags are too small. Then there are fewer bags than people in the audience.

But you could use a bag like that for something else, couldn't you?

They were actually made for packing fruit and vegetables, but no one does that any more these days. There are plastic bags for that after all. In my case, I put myself in the bags. The paper bag becomes detached from its original purpose. I put my hand in the bag and then a little puppet theatre is formed. O *Grande Embrulho*, humans in a waste-creating civilisation, also usable as an object for manipulation...

Do the bags actually have a political background with you?

Yes, an economic background. They have an informative background, providing information in the sense of instruction. It is about enchanting people through objects, but there is also an informative side, which comes later when you are dealing with the bag in the market hall or an aeroplane. You have a choice, about whether you pack your banana back in a plastic bag – before throwing the skin away again – or not, or an apple, freshly sprayed with insecticides and pesticides in a plastic bag, or an orange etc. ...

Bags can be used for a whole lot of other things, can't they?

Of course. To pass the time, making a sun protector on the beach. Or as a papal decoration on the way to Fátima, as Napoleon heading off to war, as Robin Hood, a bandit etc.

Recherche über ihre Vergangenheit. Das Ganze hat dann auch seinen Namen, o *grande embrulho*, im Deutschen nenne ich es *Eingetütet*. Im Portugiesischen kann man das nicht so einfach übersetzen. Es ist ein Wortspiel aus *Die große Verpackung* und *Eine verzwickte Situation...* (Achtung Übersetzer!!)

Eingetütet? Wie viel Tüten verbrauchen Sie denn an so einem Abend?

Das kommt auch aufs Publikum an. Ich hoffe, dass es später einmal bis zu 500 werden.

Jeden Abend?

Nicht jeden Abend.

Zuschauer? Oder Tüten?

Tüten und Zuschauer. Könnte natürlich sein, dass da einige Zuschauer sind mit ziemlich großen Köpfen und die Tüten zu klein sind. Dann sind es ein paar weniger Tüten als Zuschauer.

Aber man könnte so eine Tüte eigentlich auch für etwas anderes verwenden, oder?

Eigentlich wurden sie geschaffen, um Obst und Gemüse einzutüten, aber das macht heutzutage kein Mensch mehr. Dafür gibt es ja Plastiktüten. In meinem Fall tüte ich mich damit selbst ein. Sie wird etwas zweckentfremdet. Ich tüte meine Hand damit ein und dann formt sich daraus ein kleines Puppentheater. O *Grande Embrulho*, der Mensch in der müllschaffenden Zivilisation, verwendbar auch als Objekt der Manipulation ...

Hat die Tüte bei Ihnen eigentlich einen politischen Hintergrund?

Ja, einen wirtschaftspolitischen Hintergrund. Sie hat einen informativen Hintergrund, informationsstiftend im Sinne der Aufklärung. Es ist das Verzaubern über das Objekt aber auch das informative Element, das dann später kommt, wenn man sich mit der Tüte in der Markthalle oder im Flugzeug beschäftigt. Man hat ja die Wahl, ob man seine Banane noch einmal in eine Plastiktüte verpackt – bevor man die Schale wieder wegwirft – oder nicht, oder einen frisch mit Insektiziden und



E como é que é a situação no seu caso pessoal? Ainda tem muito que vá parar ao lixo?

Oh sim, e admira-me sempre ainda ser tanta coisa. Especialmente as garrafas de vinho para o vidro. Sim, ainda tenho muito que deito fora, mas cada vez menos. Preciso de cada vez menos para viver. Como viajo muito durante os meses de verão, nessa altura não tenho lixo. São os outros que o deitam fora por mim, quando como nos restaurantes. Uma alimentação sem gerar lixo só é possível quando se vai ao mercado e embrulha tudo em sacos de papel. Depois, com esses sacos de papel ainda se pode fazer muita coisa.

O plástico, no entanto, volta sempre a entrar na nossa cadeia alimentar: no mar, pelos peixes, volta para dentro de nós. Será que temos mesmo que embrulhar tudo três ou quatro vezes, só para depois deitar tudo no lixo? Com um saco de papel isso não acontece. Que tal se nos supermercados pelo menos tivéssemos a opção entre o saco de papel e o de plástico? Qual seria a escolha do consumidor? O tema da minha peça é a reutilização da embalagem, do saco de papel. Por que razão não o havemos de reutilizar?

Já alguma vez calculou a quantidade de lixo que produz por mês?

Eu evito provocar lixo e compro em lojas pequenas. Só muito raramente, quase nunca, vou ao supermercado. E cá estamos novamente nos objetos. Acho que o supermercado é algo interessante, mas não para fazer compras. Gosto sempre de observar as pessoas dentro dos supermercados. Faz parte da minha profissão. Por vezes, até me disfarço de vendedor. É ambígua, a oferta dos supermercados e a atitude das pessoas nas compras. Tudo está a ficar ainda mais impessoal. Em breve vai ser desnecessário haver funcionários...

E aí vamos ser atendidos por um robot que nos pergunta se é tudo...

... se não deseja mais alguma coisa?

E soluções?

Sacos de serapilheira em vez de plástico. Papel e vidro em vez de plástico. Introduzir um sistema

Do you prepare your clowning with thorough German care?

The text of my presentation talks about "the German with a Portuguese soul". Something appears to be starting to develop in this soul, namely that I don't take things quite so seriously any more.

What is the situation with you yourself? Do you still have something to throw away from time to time?

Oh yes, and I'm always amazed about how much there is still. Especially the wine bottles for the container. Yes, I still have things to chuck out, but less and less. I get by with less and less. I travel a lot in the summer months and then I have almost no rubbish. Other people throw the rubbish away for me when I eat in restaurants. It's only possible to eat completely waste-free if you go to the market and have your things packed in paper bags. And afterwards you can do a lot of things with a paper bag.

By contrast, plastic keeps landing in our food chain: in the sea, in the fish, and then back into our stomachs. Do we have to pack everything two or three times, just to throw everything out with the rubbish? That doesn't happen with a paper bag. How about at least having the choice between a paper bag and a plastic bag in a supermarket? What would consumers go for? My play is about paper bags being packaging that can be reused. Why shouldn't we use it again later?

Have you ever worked out how much rubbish you yourself produce in a month?

I avoid rubbish and buy things in small shops. I go to supermarkets very rarely, almost never. We're back to objects again. I find a supermarket interesting, but not for shopping. I always look at the people there. That's part of my job. Sometimes I even disguise myself as a sales assistant. There are two sides to it. The supermarkets' offering and people's purchasing behaviour. Everything is becoming a bit more impersonal. So the staff won't be needed any more...

Pestiziden gespritzten Apfel noch einmal in eine Plastiktüte oder unsere Orangen usw ...

Man kann Tüten ja für eine ganze Menge andere Sachen verwenden, nicht wahr?

Durchaus. Zum Zeitvertreib als Sonnenschutz am Strand. Oder als Papstdeko auf dem Weg nach Fátima, als Napoleon in den Krieg, als Robin Hood, Bandit etc.

Bereiten Sie Ihre Clownereien mit gründlicher deutscher Sorgfalt vor?

In dem Text meiner Präsentation steht: Der Deutsche mit der portugiesischen Seele. In dieser Seele scheint sich etwas anzubahnen, nämlich, dass ich viele Dinge nicht mehr ganz so ernst nehme.

Wie ist denn das bei Ihnen selbst? Gibt es denn noch ab und an irgendwas zum Wegwerfen?

Oh ja und ich wundere mich darüber, wie viel das immer noch ist. Besonders die Weinflaschen für den Container. Ja, ich habe noch Sachen zum Wegschmeißen, aber immer weniger. Ich komme mit immer weniger aus. Ich bin viel unterwegs in den Sommermonaten und da bin ich fast frei von Müll. Den Müll schmeißen dann andere für mich weg, wenn ich im Restaurant esse. Sich müllfrei zu ernähren, ist nur möglich, wenn man auf den Markt geht und wenn man sich das in Papiertüten verpacken lässt. Und danach kann man aus einer Papiertüte noch eine ganze Menge machen.

Plastik hingegen landet immer wieder in unserer Nahrungskette: im Meer, in den Fischen und dann zurück in unsere Bäuche. Müssen wir alles drei oder vier Mal verpacken, nur um dann alles in den Müll zu werfen? Mit einer Papiertüte passiert uns das nicht. Wie wäre es, wenn man im Supermarkt wenigstens die Auswahl zwischen der Papier- und der Plastiktüte hätte? Wie würde sich der Konsument entscheiden? In meinem Stück geht um die wiederverwertbare Verpackung einer Papiertüte. Warum sollten wir diese später nicht wieder benutzen?

de embalagens com depósito em Portugal. Há muitas possibilidades. Basta querer.

Cá está o seu lado alemão. Qual a duração da sua atuação?

Entre 20 minutos, para crianças, e uma hora e meia.

Quando foi a última vez que esteve mesmo feliz?

Agora. E vou explicar-lhe porquê. Quando, em tempos, perseguia os meus sonhos, tinha uma energia que ainda era irrequieta. Seguia um caminho desconhecido; aceitei correr riscos; não pensei em Segurança Social e só fazia o que gostava para ser feliz. Foi mesmo isso que eu aprendi nos primeiros anos. E depois, quando me adaptei a uma nova cultura, aprendi uma nova língua, comecei a compreender o que pode significar riqueza e felicidade. Enriquecer a vida com uma nova língua e conhecer outras perspetivas. Também houve uma longa fase em que tinha que defender a minha profissão. Quando chegava a algum lado, perguntavam-me sempre: o que fazes? Quando dizia que sou *entertainer*, *eu sou palhaço*, *sou malabarista*, as pessoas olhavam de lado e perguntavam, *mas o que fazes?* Palhaço é mais um palavrão do que a designação de uma profissão. No entanto, a aprendizagem desta profissão leva à diversidade. O palhaço verdadeiro pode provocar emoções das mais variadas formas, pode provocar reflexão e muitos outros estados de espírito. No fundo, o que me interessa é como tratamos da base do nosso sustento no nosso planeta, e como lidamos connosco próprios. Como irá ser quando já não houver ninguém que te mostre o que significa ser feliz? Ainda há muito por contar aqui...

Obrigado.

CO₂ EMISSÕES/EMISSION
No produção deste editorial não houve emissão de CO₂.
There was no emission of CO₂ in the production of this Editorial.
Null CO₂ Emission während der Recherche zu diesem Editorial.

Then we will be served by a robot which asks us...

...would you like a little bit more?

Solutions?

Jute instead of plastic. Paper and glass instead of plastic. Introducing deposit systems in Portugal. There are so many possibilities. You just need the will.

So, back to being German again after all? How long does a show last?

Between 20 minutes for children and an hour and a half.

When was the last time you were really happy?

Now. I'll tell you how that happened. When I was following my dreams in those days, there was an energy that was still restless. I headed off along an unfamiliar path; I got involved in taking risks; not thinking about social security, and just doing what I love, to be happy. I really learned that in the first few years. And then when I learned to adapt to a new culture, to learn a new language, then I noticed what richness and happiness might mean. Enriching yourself by learning a new language, discovering new ideas. For a long time, I had to defend my profession. When I arrived somewhere, people always asked me: and what do you do? When I said, *I'm an entertainer*, *I'm a clown*, *I'm a juggler*, people made a funny expression and asked, *What are you doing here?* Clown is more of a swearword than an expression for a profession. But by learning the profession, you gain diversity. Clowns themselves can arouse emotions in many different ways, thoughtfulness and many other feelings. In principle, I am concerned about how we deal with the basis for our existence on our planet, and how we deal with ourselves. What will it be like if no one shows you any more what being happy means? There's lots more to talk about...

Thank you.

i + INFO
www.losta-mista.net

Haben Sie mal ausgerechnet, wie viel Müll Sie selbst im Monat produzieren?

Ich vermeide Müll und kaufe in kleinen Geschäften. Ich gehe ganz selten, eigentlich so gut wie nie in den Supermarkt. Da sind wir mal wieder bei den Objekten. Ich finde einen Supermarkt interessant, aber nicht zum Einkaufen. Ich gucke mir immer die Leute da drinnen an. Das gehört zu meinem Beruf. Manchmal verkleide ich mich sogar als Verkäufer. Es ist zweigleisig. Das Angebot der Supermärkte und das Kaufverhalten der Leute. Es wird alles immer noch etwas unpersönlicher. Bald werden die Angestellten überflüssig...

Dann werden wir von einem Roboter bedient, der uns fragt...

...darf es noch etwas mehr sein?

Lösungen?

Jute statt Plastik. Papier und Glas statt Plastik. Pfandsysteme in Portugal einführen. Es gibt so viele Möglichkeiten. Muss man nur wollen.

Also doch wieder der Deutsche? Wie lange dauert ein Auftritt?

Zwischen 20 Minuten für Kinder und bis zu eineinhalb Stunden.

Wann waren Sie das letzte Mal so richtig glücklich?

Jetzt. Ich will Ihnen sagen, wie ich dazu gekommen bin. Als ich damals meinen Träumen folgte, war das eine Energie, die noch rastlos war. Ich bin einen unbekanntem Weg gegangen; habe mich darauf eingelassen Risiken einzugehen; nicht an soziale Sicherheit zu denken und nur das zu machen, was ich liebe, um glücklich zu werden. Das habe ich in den ersten Jahren wirklich gelernt. Und als ich gelernt habe, mich einer neuen Kultur anzupassen, eine neue Sprache zu lernen, dann habe ich gemerkt, was Reichtum und Glück überhaupt bedeuten können. Sich zu bereichern mit dem Lernen einer neuen Sprache, andere Auffassungen kennenzulernen.

Ich habe auch lange meinen Beruf verteidigen müssen. Wenn ich irgendwo hingekommen hin, wurde ich immer gefragt, und was machst du denn da? Wenn ich gesagt habe, *ich bin Entertainer*, *ich bin Clown*, *ich bin Jongleur* haben die Leute komisch geguckt und gefragt, *Was machst du denn da?* Clown ist ja eher ein Schimpfwort als der Ausdruck für einen Beruf. Durch das Erlernen dieses Berufs allerdings kommt die Vielfältigkeit. Der eigentliche Clown kann auf vielfältige Weise Emotionen wecken, Nachdenklichkeit und viele andere Empfindungen. Im Prinzip geht es mir darum, wie wir mit unserer Lebensgrundlage auf unserem Planeten und wie wir mit uns selbst umgehen. Wie wird es sein, wenn Dir niemand mehr zeigt, was Glück/Sein bedeutet? Da gibt es noch viel zu erzählen...

Danke.

Reutilizar, reduzir e reciclar.

Reuse, reduce and recycle.

Wiederverwenden, reduzieren und recyceln.

PT Jeremy Walton (39) nasceu em Inglaterra e aos seis anos de idade veio com os seus pais para Portugal. Compraram uma casa antiga em Monchique e restauraram-na. Depois de doze anos na escola, estudou tecnologia informática e tornou-se técnico de reparação de computadores.

EN Jeremy Walton (39) was born in England and came to Portugal with his parents at the age of six. They bought an old house in Monchique and restored it. After twelve years at school, he studied IT and became a computer repair technician.

DE Jeremy Walton (39) ist in England geboren und kam im Alter von sechs Jahren mit seinen Eltern nach Portugal. Sie kauften ein altes Haus in Monchique und renovierten es. Nach zwölf Jahren Schule belegte er einen Ausbildungskursus in Informatik und wurde Techniker für Computer-Reparaturen.

É difícil viver em Monchique, ou é fácil?
É mais fácil do que costumava ser. Nós fomos os primeiros estrangeiros a chegar. O acolhimento de estrangeiros é muito melhor do que costumava ser. Economicamente, é mais difícil hoje em dia. Isso significa basicamente que tens de passar uma percentagem maior do teu tempo a trabalhar do que antes. Faço jardinagem e trabalho com computadores. Primeiro, estudei Engenharia Eletrónica em Portimão, e, depois, fiz um curso profissional em Faro. Quando era mais novo, a eletrónica era o que me interessava. O meu pai foi electricista durante muitos anos e eu dei seguimento a esse interesse no mundo dos computadores.

Is it difficult to live in Monchique or is it easy?
It is easier than it used to be. We were the first foreigners to arrive here. The reception of foreigners is much better than it used to be. Economically it is more difficult nowadays. It means that basically today you have to spend more time working as a percentage of your general time than before. I do gardening and computer work. I first studied electronics in Portimão and then I did a professional course in Faro. When I was younger, electronics was my interest. My father was an electrician for several years and I followed on with that interest in the computer world.

Ist es schwierig oder leicht in Monchique zu leben?
Es ist leichter geworden. Wir waren die ersten Ausländer, die hierherkamen. Ausländer werden heute wesentlich freundlicher empfangen als früher. Wirtschaftlich ist es heutzutage schwieriger, da man prozentual gesehen mehr Zeit mit Arbeiten verbringen muss als zuvor. Ich mache Garten- und Computerarbeit. Zuerst habe ich Elektronik in Portimão studiert und dann einen beruflichen Fortbildungskurs in Faro gemacht. Als ich jünger war, habe ich mich für Elektronik interessiert. Mein Vater hat viele Jahre als Elektriker gearbeitet und ich folgte diesem Interesse in die Computerwelt.

Está a trabalhar em áreas opostas, na agricultura e nas Tecnologias da Informação (TI). Como consegue conciliar as duas coisas?
Ou é uma, ou a outra. Tento reparar as coisas sempre que possível, em vez de as deitar fora. Reciclo muito. É a reutilização de coisas novas.

You are working in opposite areas, in agriculture and in IT. How do you make these two things compatible?
It is one or the other. I try to repair things as much as possible instead of throwing them away. I recycle a lot. It's all about reusing old things.

Sie arbeiten in der Landwirtschaft und in der Informatik, zwei entgegengesetzten Bereichen. Wie passt das zusammen?
Es ist das Eine oder das Andere. Ich versuche so viel wie möglich zu reparieren, anstatt wegzuerwerfen. Ich recycle viel. Es ist die Wiederverwendung alter Dinge.

Como é que faz isso?
A maior parte das coisas aprendi eu próprio, não no curso. O curso só foi de sete meses, não foi tão longo como eu gostaria. Depois, trabalhei numa loja durante seis meses. A seguir, tentei fazer reparações de TI na nossa aldeia, mas não tinha clientes suficientes. As pessoas querem sempre o último modelo, o que está na moda. Portanto, por agora parei e estou desempregado. Quer dizer, se tiver peças em segunda mão disponíveis, irei sugerir sempre a substituição das peças avariadas por peças em segunda mão. Sai mais barato ao cliente e é melhor para o meio ambiente. Mas não ganhava o suficiente. Penso que os benefícios de estar oficialmente a trabalhar não eram suficientes para valer a pena esse género de complicações.

How do you do that?
Most of what I learnt didn't come from the course. It was self-taught. The course was only seven months long and it wasn't as long as I wanted. It didn't go into the subject in depth. Then I worked in a shop for six months. Then I tried to do IT repairs in our village, but there weren't enough customers. People always want the latest and most fashionable thing. So, for the moment, I've stopped doing this and now I'm unemployed. I mean if I have second-hand parts available I will always suggest replacing faulty parts with second-hand parts. It works out cheaper for the client and better in terms of the environment. But I wasn't earning enough. I found the benefits of being registered and working were not really enough to compensate for that kind of hassle.

Wie machen Sie das?
Das meiste habe ich mir selbst beigebracht und nicht im Kurs gelernt. Der Kurs war nicht so lang wie ich es mir gewünscht hätte, er hat nur sieben Monate gedauert. Er war recht oberflächlich. Danach habe ich sechs Monate in einem Geschäft gearbeitet. Anschließend habe ich versucht, in unserem Dorf offiziell IT-Reparaturen anzubieten, hatte jedoch nicht genügend Kunden. Die Menschen möchten immer das Neueste und das Modernste. Deshalb habe ich aufgehört und bin zur Zeit arbeitslos. Ich meine, wenn ich gebrauchte Ersatzteile vorrätig habe, werde ich immer vorschlagen, fehlerhafte Teile durch Gebrauchte zu ersetzen. Das ist günstiger für

Está desempregado mas não recebe qualquer dinheiro do Estado?
Não. Não ganhava o suficiente para sequer pagar Segurança Social. Isso só seria possível se eu tivesse trabalhado numa empresa e fosse despedido.

You are unemployed but you don't receive any money from the government?
No. I didn't make enough money to pay social security. That would only happen if I had worked for a company and was fired.

Como vive e como gostaria de viver?
Tenho um jardim com cerca de 30 espécies de plantas: batata, tomate, pepino e muitas outras coisas. É bastante pequeno porque ainda estou no início, comecei há alguns meses só para mim próprio. Só faço trocas quando tenho excedentes. E tenho uma motorçadora. Limpo as terras à volta das casas, a faixa de proteção dos fogos de 50 metros e vivo de pequenos trabalhos de jardinagem. Consigo sobreviver, mas não prosperar. Como muitos outros, vivo, neste momento, com dificuldades financeiras. Precitaria de 600 a 700 euros por mês para pagar os impostos e a Segurança Social.

How do you live and how do you want to live?
I have a garden with around 30 crops; potatoes, tomatoes, cucumbers and a lot of other good things. It's quite small because I'm still starting out. I've only been doing it for a few months, and it's all just for myself. Only if I have some leftovers do I exchange them. And I have a machine for strimming. I clear the land around houses, the 50-metre fire protection, and live from smaller garden jobs. I can survive but not prosper. I live in difficult financial times at the moment like many others. I would need 600 to 700 euros a month to pay tax and social security.

E o futuro?
Neste momento, não penso nisso.

What about the future?
I'm not thinking about that at the moment.

den Kunden und besser für die Umwelt. Aber ich habe nicht genug verdient. Die Vorteile, angemeldet zu sein und zu arbeiten waren meiner Meinung nach diese ganze Mühe nicht wert.

Sie sind arbeitslos, bekommen aber keinerlei staatliche Unterstützung?

Nein. Ich habe nicht genug verdient, um Sozialversicherungsbeiträge bezahlen zu können. Ich bekäme nur etwas, wenn ich für eine Firma gearbeitet hätte und gekündigt worden wäre.

Wie leben Sie und wie würden Sie gern leben?

Ich habe einen Garten mit ungefähr 30 Kulturen; Kartoffeln, Tomaten, Gurken und eine Menge andere gute Sachen. Er ist recht klein, da ich noch am Anfang stehe, erst vor einigen Monaten begonnen habe und für mich alleine arbeite. Nur wenn ich





von etwas zu viel habe, tausche ich. Ich habe auch eine Motorsense. Ich mähe das Land um die Häuser im Bereich von 50 Metern zum Schutz vor Feuer und lebe von kleinen Gartenjobs. Ich kann davon leben, aber nicht gut. Meine finanzielle Situation ist im Moment, wie bei vielen anderen, schwierig. Ich bräuchte zwischen 600 bis 700 Euros im Monat, um Steuern und Sozialversicherung zahlen zu können.

Und die Zukunft?

Darüber denke ich im Moment nicht nach.

Dann lassen Sie uns über die Gegenwart sprechen.

Ich brauche nicht viel zum Leben. Wir haben ein Time-Share-System gebildet, eine Plattform, auf der jeder der möchte, einen speziellen Service anbieten und tauschen kann; beispielsweise Babysitting gegen Gartenarbeit, oder Kartoffeln gegen Erbsen, Brot gegen Obst. Ein bestimmter Job, den ich für jemanden, der an dieser Plattform teilnimmt ausführe, wird durch eine Serviceleistung oder Ware von ihr oder ihm für mich ausgeglichen. Das Ganze funktioniert ohne Geld. Zurzeit arbeite ich, so oft ich kann, in meinem Garten. Ich tausche auch Samen. Ich tue was ich kann, um Dinge wiederzuverwenden, Müll zu vermeiden und zu trennen und wehre mich immer gegen Plastik in den Supermärkten. Dafür werde ich verwundert angesehen.

Sie essen weder Fleisch noch Fisch, keine Milch und keinen Käse, stimmt das?

Das habe ich nie getan. Ich hatte Glück so erzogen worden zu sein. Mein ganzes Leben war ich Veganer. Zu Anfang war es in der Schule schwierig und ich war nicht auf diesen Lebensstil mit Fleisch vorbereitet. Erst seit drei Jahren haben die Schüler auch Zugang zu einer fleischlosen Diät. Ich war der erste in der Schule in Monchique und das war recht schwierig.

Haben Sie aktuell ein Beispiel, wie es besser gehen könnte?

Wir müssen die Eukalyptusbäume roden da die Brände, die wir haben, hauptsächlich von ihnen genährt werden, aber trotzdem werden weiterhin neue gepflanzt; auch da, wo es zuvor noch keine gegeben hat. Es ist eine Schande, dass Monchique diesen Weg geht. Waldbrände werden auch den Tourismus zerstören.

Danke.

CO₂ EMISSÕES/EMISSION
 Na produção deste editorial não houve emissão de CO₂.
 There was no emission of CO₂ in the production of this Editorial.
 Null CO₂ Emission während der Recherche zu diesem Editorial.

Falemos do presente, então.

Não preciso de muito para viver. Criámos um sistema de *timeshare*, um banco de tempo em que quem queira participar pode trocar serviços individuais específicos; por exemplo *babysitting* por jardinagem ou batatas por peras, pão por fruta. Um trabalho que eu faça para alguém que participa no banco de tempo é compensado com serviços ou bens que essa pessoa prepara ou tem para mim. Não há dinheiro envolvido nisto. Neste momento trabalho todo o tempo que posso no meu jardim. Também troco sementes. Faço os possíveis para reutilizar coisas, evitar e separar lixo, e recuso sempre os plásticos nos supermercados. Fazem sempre uma cara estranha.

Não come carne ou peixe, leite e queijo, certo?

Nunca comi. Tive a sorte de ter sido criado assim. Toda a minha vida vivi de forma vegana. Foi muito difícil nos primeiros tempos na escola, eu não estava preparado para um estilo de vida com carne. Só nos últimos três anos é que os estudantes começaram a ter acesso a este tipo de dieta. Eu fui o primeiro na escola em Monchique, e isso foi muito difícil.

Tem algum exemplo atual do que poderia funcionar melhor?

Precisamos de nos livrar do eucalipto, porque esse é o principal combustível para os incêndios que temos tido, e continuam a plantar novos eucaliptos em locais onde ainda não os havia. É uma vergonha que Monchique esteja a seguir por esse caminho. Os incêndios também vão destruir o turismo.

Obrigado.

Then let's talk about the present.

I don't need a lot for life. We created a time-share system, a time bank in which anybody who wants to participate can exchange a specific individual service; for example babysitting for garden work or potatoes for peas, a loaf of bread for fruit. A specific job I do for someone who participates in the time bank is balanced with a service or goods that she or he is preparing for me or giving to me. No money is involved. At the moment, I'm working as much I can in my own garden. I also barter seeds. I do as much as possible to reuse things, avoid and separate any rubbish, and always refuse plastics in supermarkets. They look at me with funny faces.

You don't eat meat or fish, no milk and no cheese, right?

I never did. I was lucky to be brought up that way. All my life I've lived as a vegan. It was difficult in the early days at school and I had no preparation for that lifestyle with meat. Only in the last three years have the students had access to this diet. I was the first one at the school in Monchique and it was quite difficult.

Do you have an actual example of what could work better?

We need to get rid of the eucalyptus trees because that is the main fuel for the fires we are having, and they're still planting new eucalyptuses in places that didn't have that before. It is a shame that Monchique has to go in that direction. Forest fires will destroy tourism as well.

Thank you.

Há um lugar para lá do certo e do errado. É aí que te vou encontrar.

Beyond right and wrong, there's a place. That's where I'll meet you.

Jenseits von Richtig und Falsch liegt ein Ort. Dort treffe ich dich.

Rumi

VARSÓVIA

Uwe Heikamp

traduções: Rudolfo Martins & Bill Reed

PT Falámos com Janne Ellenberger (37 anos) do outro lado da União Europeia, em Varsóvia, na Polónia. A terapeuta, massagista e *coach* em amor, sexualidade e relações conjugais vive na Alemanha, dá seminários em vários países europeus e participa em vários projetos para a paz, em Israel e na Palestina.

Será a paz uma forma de ultrapassar os conflitos?

Sim, tive que refletir sobre isso durante algum tempo. Talvez, poderá dizer-se. Mas talvez também poderá significar suportar os conflitos, saber viver com os mesmos. É importante não estagnar num pensamento certo e errado, ou no "só um de nós é que pode ter razão", mas sim conseguir o encontro de interesses comuns.

A comunicação não violenta é uma ferramenta para a paz?

Eu não lhe chamaria ferramenta. Ela usa ferramentas mas, no fundo, é muito mais uma postura e uma forma de vida.

Poderá a comunicação não violenta – se nos libertarmos de padrões antigos – ajudar-nos, não só nas relações interpessoais, mas também na área da política?

Sim. Quando acompanho debates, encontro comportamentos que, na maior parte dos casos, se desenrolam a um nível estratégico, em vez de se orientarem nas necessidades. Iremos encontrar soluções quando não houver só a vitória de um partido e este alcançar uma posição que os outros depois têm de seguir, subjugando-se. É importante o encontro ao nível humano. Não se trata de haver uma desistência, mas sim, de

EN We talked to Janne Ellenberger (37) on the other side of the European Union, in Warsaw, Poland. She's a healing practitioner, masseuse and coach for love, sexuality and partnership, and lives in Germany; she gives seminars in different countries in Europe and is involved in peace projects in Israel and Palestine.

Is peace the ability to overcome conflicts?

Yes, I'll have to think about that for some time. Perhaps you could express it in that way. Perhaps it's also about withstanding conflicts, being able to live with conflicts. It's important not to end up thinking about RIGHT and WRONG, or that "only one of us can be right", but rather to meet at the point where we have the same interests.

Is non-violent communication a tool for achieving more peace?

I wouldn't say that it's a tool. It has tools, but it's actually much more of an attitude, or a way of life.

Can non-violent communication – if we rid ourselves of old models – help us to move forward on a political level as well as on an interpersonal one?

Yes. When I watch debates, I discover types of behaviour that mostly occur at a strategic level, instead of focusing on needs. We will find solutions when it's not only one party or one position that wins and the others have to go along with that and put up with it. Meeting each other on a human level is important. It's not a matter of one person giving up, but about finding ways of meeting as many needs as possible.

DE Mit Janne Ellenberger (37) sprachen wir auf der anderen Seite der Europäischen Union, in Warschau, Polen. Die Heilpraktikerin, Masseurin und Coachin für Liebe, Sexualität und Partnerschaft lebt in Deutschland, gibt Seminare in verschiedenen Ländern Europas und ist in Friedensprojekte in Israel und Palästina involviert.

Ist Friede die Fähigkeit, Konflikte zu bewältigen?

Ja, darüber müsste ich mal eine Weile nachdenken. Könnte man vielleicht so sagen. Vielleicht ist es auch, Konflikte aushalten, mit Konflikten leben zu können. Es ist wichtig, nicht in einem RICHTIG und FALSCH Denken zu enden. Oder in „nur einer von uns kann Recht haben“, sondern sich dort zu treffen, wo wir gleiche Interessen haben.

Ist die gewaltlose Kommunikation ein Werkzeug hin zu mehr Frieden?

Ich würde nicht sagen, sie ist ein Werkzeug. Sie hat Werkzeuge, aber eigentlich ist sie noch viel mehr eine Haltung oder eine Lebensweise.

Kann uns die gewaltlose Kommunikation – wenn wir uns von alten Mustern befreien – nicht nur im zwischenmenschlichen, sondern auch im politischen Bereich weiterbringen?

Ja. Wenn ich Debatten verfolge, entdecke ich Verhaltensweisen, die meistens auf der Strategieebene stattfinden, statt sich an den Bedürfnissen zu orientieren. Wir werden Lösungen finden, wenn nicht nur eine Partei und eine Position gewinnen und die anderen müssen dann mitgehen und das aushalten. Die Begegnung auf einer menschlichen Ebene ist wichtig. Es geht nicht darum, dass einer aufgibt,

encontrar caminhos que satisfaçam o maior número possível de necessidades comuns a todos.

Como foi a sua juventude?

Eu descobri na minha vida que queria ser muito especial, de certa forma. Não nos chegam a perguntar que necessidades tem uma criança ou um jovem. Lembro-me de não me perguntarem por que razão não tinha ido às aulas na escola. Isto aconteceu-me. Nenhum dos meus professores me perguntou: *Por que razão é que não vens às aulas? O que é que te falta aqui? O que é que encontras onde vais em vez de vires às aulas?* Isso ter-me-ia ajudado mais a sentir que olhavam por mim e a encontrar uma solução, em vez de ouvir que é mau não aparecer, e que tenho de ir às aulas senão irei receber notas más.

O que significa a escola para si e quais são as recordações que ficaram dessa altura?

Claro que aprendi muito na escola. Mas também tive esta experiência de que o nosso ser não é realmente visto, não se vê aquilo que somos, o que queremos e como nos poderemos desenvolver melhor. Havia um certo programa escolar a decorar. Chamavam-nos regularmente à atenção para aprendermos a pensar por nós próprios, mas só vi isso concretizado poucas vezes durante as aulas.

Onde nos viam como pessoas era no grupo de teatro. Essa era a principal razão que eu tinha para ir à escola numa altura em que estava numa crise e não me sentia bem-vinda.

Qual seria o primeiro passo para uma comunicação não violenta?

Passaria por aprendermos logo cedo a conhecer as nossas necessidades e a saber o que precisamos para fazer uma certa coisa. A comunicação não violenta parte do princípio de que toda a ação do Homem acontece porque ele quer satisfazer as suas necessidades. Por detrás de toda a ação há uma motivação. Nem sempre temos sucesso com isso e uma das razões é também por, muitas vezes, nem sabermos o que queremos para nós. Se tivéssemos mais formação nesse ponto, isso poupar-nos-ia muita dor. A nós próprios e no contacto com outras pessoas.

Quando falamos de necessidades materiais, chegamos ao consumo e ao desperdício ...

Sim, esse é um bom exemplo para uma ação em que alguém não tem consciência sobre as necessidades que ele ou ela quer satisfazer. Compro algo para mim, porque algo me diz que se eu comprar isto me irei sentir melhor e irei ser mais feliz. Mas acabamos por não saber qual a necessidade que pretendemos satisfazer. Muitas vezes só notamos muito mais tarde que essa necessidade não ficou satisfeita. Trata-se apenas de uma espécie de auto-satisfação.

Mas, quando me pergunto o que pretendo satisfazer com isso, talvez me lembre de estratégias completamente diferentes para encontrar a felicidade. O cuidar do planeta por exemplo, e muitos outros.

What was your life like when you were young?

My experience was that I wanted to live in a very specific way. People don't really ask what needs a child or a young person has. I can't recall being asked why I hadn't attended lessons at school. That really happened. None of my teachers asked me why I didn't attend classes. What is lacking for you here? What do you find where you go instead? That would have helped me to feel that I was noticed and to find a solution, rather than just hearing that it's bad that you don't come and you must come otherwise we'll give you bad marks.

What does school mean to you, and what do you remember of it?

Of course, I learnt a lot at school. But I also experienced the fact that that we weren't really seen as people, as what we are and what we want and how we can best develop. A specific programme had to be learnt by heart. Time and again, we were urged to learn to think independently, but I didn't experience that very often in class.

Where we were really seen as people was in the drama group. For me, that was the main reason for going to school, at a time when I felt that I was going through a crisis and didn't feel very welcome.

I learnt to think independently in my parental home, where I came into contact with the peace movement, with people who were trying to establish critical thinking and ask questions. How can peace be created? Why are there starving children on this planet?

What would the first step be towards non-violent communication?

It would be that we all learn early on to come into contact with our needs and to be aware of what we need when we do a particular thing. Basically, the starting point for non-violent communication is that people's each and every act occurs because they want to fulfil their needs. There is a motivation behind every act. We are often not successful at that; the reason being that we often don't know what we need. If we were trained in this, it would save us a lot of pain, in ourselves and in contact with other people.

If we talk about a material need, we come to the topic of consumption and disposal...

Yes, that's a good example of an act where an individual is not aware of what kind of a need he or she wants to fulfil in that way. I buy something for myself because something in me tells me that I will feel better if I buy it, I would be happier. But you just don't know what need you want to fulfil in that way, and it happens quite often that you only notice much later that the need hasn't been met after all. It's just a matter of some kind of satisfaction. But if I really ask myself what I am fulfilling for myself in that way, I will maybe realise that there are completely different strategies for finding happiness. Concern about the planet for example, and many others.

sondern darum, Wege zu finden, möglichst viele gemeinsame Bedürfnisse zu erfüllen.

Wie war Ihre Jugend?

Ich habe mich so erlebt, dass ich auf eine ganz bestimmte Art und Weise sein wollte. Es wird nicht wirklich viel danach gefragt, welche Bedürfnisse ein Kind oder Jugendlicher hat. Ich erinnere mich nicht gefragt worden zu sein, warum ich nicht in den Unterricht in der Schule gekommen bin. Das ist mir tatsächlich passiert. Keiner meiner Lehrer hat mich gefragt, warum kommst du nicht in den Unterricht? Was ist es, was dir hier fehlt? Was findest du dort, wo du stattdessen hingehst? Das hätte mir geholfen, mich gesehen zu fühlen und eine Lösung zu finden, als nur zu hören, das ist schlecht, dass du nicht kommst und du musst kommen, sonst geben wir dir schlechte Noten.

Was bedeutet Schule für Sie und was ist da in Erinnerung geblieben?

Natürlich habe ich in der Schule viel gelernt. Aber ich habe auch erfahren, dass wir als Wesen nicht wirklich gesehen wurden, als das, was wir sind und was wir wollen und wie wir uns am besten entfalten können. Es sollte ein bestimmtes Programm auswendig gelernt werden. Es gab zwar auch immer wieder die Ermahnung, selbstständig denken zu lernen, aber das habe ich im Unterricht selten erlebt.

Wo wir wirklich als Menschen gesehen wurden, war in der Theatergruppe. Das war für mich überhaupt noch der Grund zur Schule zu kommen, in so einer Zeit, in der ich eine Krise und ich mich wenig willkommen gefühlt hatte. Selbstständig denken habe ich in meinem Elternhaus gelernt, wo ich mit der Friedensbewegung in Kontakt gekommen bin, mit Menschen, die versucht haben, kritisches Denken zu etablieren und Fragen zu stellen. Wie kann man Frieden schaffen? Warum gibt es auf dem Planeten Kinder, die verhungern?

Was wäre ein erster Schritt zu einer gewaltfreien Kommunikation?

Das wäre, dass wir alle frühzeitig lernten, mit unseren Bedürfnissen in Kontakt zu kommen und zu wissen, was wir brauchen, wenn wir eine bestimmte Sache tun. Die gewaltfreie Kommunikation geht grundsätzlich davon aus, dass jedwedes Handeln eines Menschen geschieht, weil er sich Bedürfnisse erfüllen möchte. Bei jeder Handlung steht eine Motivation dahinter. Wir sind damit nicht immer erfolgreich, das liegt auch daran, dass wir oft gar nicht wissen, was wir uns erfüllen wollen. Wenn wir da geschult wären, würde uns das viel Schmerz ersparen, in uns selber und im Kontakt mit anderen Menschen.

Wenn wir von einem materiellen Bedürfnis sprechen, kommen wir zum Konsum und zum Wegwerfen...

Ja, das ist ein gutes Beispiel für eine Handlung, wo eineR sich nicht bewusst darüber ist, was für ein Bedürfnis sie oder er sich damit erfüllen will. Ich kaufe mir irgendetwas, weil irgendetwas in mir sagt, wenn ich das kaufe, ginge es mir besser, dann wäre ich glücklicher. Man weiß nur nicht, welches Bedürfnis man sich damit erfüllen will und ganz oft passiert es dann, dass man erst viel

Como quer viver?

Quero viver com pessoas que partilham a mesma visão que eu e que trabalham para a alcançar.

E por que não com pessoas que não partilhem a sua visão, mas sim uma visão oposta? Também seria interessante...

Eu procuro companheirismo, acolhimento, comunidade. É aí que eu encontro compreensão, partilha e eficácia, e é isso que me alimenta. Dessa forma, trato-me bem e sinto pertença. Porque, juntos, conseguimos movimentar mais. Assim, consigo confrontar outras pessoas que têm opiniões completamente diferentes da minha. Eu preciso de uma comunidade que me faça bem e na qual possa ter confiança. Também foi para viver em contacto com a Natureza que, após 13 anos, saí da cidade para viver com pessoas de várias idades, ou seja, também com crianças e com idosos.

Como terapeuta também tem que encontrar uma chave para o sucesso. Há algum episódio especial que queira partilhar connosco?

Há um que tenho bem presente por ter acontecido há pouco tempo, em que uma cliente me disse: *eu, em princípio, tencionava suicidar-me pouco tempo antes do meu aniversário.* Depois, perguntei-lhe o que a tinha levado a desistir da ideia? Ela respondeu que com as nossas sessões em conjunto, agora, tinha aprendido a compreender melhor o que está por detrás dos seus sentimentos, o que precisa na vida e que necessidades tem. Fiquei muito emocionada.

A comunicação não violenta é a chave para aprendermos a nos compreendermos melhor, tratarmos melhor de nós mesmos e termos um contacto muito melhor com os outros. Oiço algumas pessoas dizerem: *oh, gostaria tanto de ter aprendido isto há 60 anos atrás. O percurso da minha vida teria sido outro, menos doloroso.*

Voltemos ao início da nossa conversa e falemos sobre a paz. Como é que ela se relaciona com o seu trabalho?

A paz é a capacidade de falarmos uns com os outros de uma forma que respeita todas as pessoas e lhes deixa espaço. Pessoas grandes e pequenas, pessoas masculinas e femininas, as opiniões da maioria e as da minoria, todos. Irá haver sempre equívocos e conflitos – a questão é como lidamos com eles. Uma sociedade em que reina a paz pode ser reconhecida pela forma como as pessoas lidam umas com as outras, de forma a que ninguém se sinta ignorado.

Obrigado.

How would you like to live?

I would like to live with people who share the same vision, who are collaborating on the same vision as I am.

Why not with people who don't share your vision, but a contrasting one? That would also be interesting...

I'm looking for companionship, security and community. That is where I find understanding and effectiveness and where I can share ideas, and that's what nourishes me. That's good for me, and I find a sense of belonging there. Because more can be achieved together. In that way, I can also discuss things with other people whose opinions are quite different from my own. I need a community that is good for me and where I can find trust. Living in contact with nature is another reason why I moved away from the city after 13 years and now live in contact with people of different ages, with children too and older people.

As a therapist, you also depend on being successful. Have you had any special experiences like that?

One thing that immediately comes to mind, because it is quite recent, is what a client said to me, *actually I intended to kill myself shortly before my birthday.* Then I asked her what had made her not do it? She replied that she had learnt in our joint sessions to understand better what lay behind her feelings and what she needed in life and what needs she had. I was very moved by that. Non-violent communication is a key to learning to understand yourself better and to care for yourself better and to be in much better contact with other people. I hear people saying *oh I wish I had learnt that 60 years ago, then my life would have been quite different, less painful.*

Let's return to the start of our conversation and talk about peace. What does it mean in relation to your work?

Peace is the ability to talk to each other, to be able to live together, in a way that takes everyone into account and gives them space. Big people and small people, men and women, those with majority opinions and those with minority opinions, everyone. There will always be misunderstandings and conflicts – it's just a matter of how we deal with them. A peaceful society can be measured by the way in which people deal with each other, by the fact that people don't feel ignored.

Thank you.

später merkt, dass das Bedürfnis dann doch nicht erfüllt ist. Es geht nur um eine Art Befriedigung. Wenn ich mich aber wirklich frage, was ich mir damit erfülle, komme ich vielleicht darauf, dass es ganz andere Strategien gibt, Glück zu finden. Die Sorge um den Planeten zum Beispiel und viele andere.

Wie möchten Sie leben?

Ich möchte mit Menschen leben, die die gleiche Vision teilen, die an der gleichen Vision mitarbeiten wie ich.

Warum nicht mit Menschen, die ihre Vision nicht teilen, sondern eine gegensätzliche? Das wäre doch auch interessant...

Ich suche Gefährtenschaft, Geborgenheit, Gemeinschaft. Da finde ich Verständnis, Austausch und Effektivität und dadurch werde ich genährt. Dadurch tue mir wohl und finde Zugehörigkeit. Weil sich gemeinsam mehr bewegen lässt. Dadurch kann ich mich dann auch mit anderen Menschen auseinandersetzen, die eine ganz andere Meinung haben als ich. Ich brauche eine Gemeinschaft, die mir wohl tut und in der ich Vertrauen finde. In Kontakt mit der Natur leben, ist auch ein Grund, warum ich nach 13 Jahren aus der Großstadt weggezogen bin und in Kontakt mit Menschen verschiedenen Alters lebe, also auch mit Kindern und älteren Menschen.

Als Therapeutin sind Sie auch davon abhängig, dass der Erfolg Sie küsst. Gibt es da ein besonderes Erlebnis?

Eins, was am präsentesten, weil erst kürzlich passiert ist war, dass mir eine Klientin gesagt hat, *eigentlich hatte ich vor, mich noch kurz vor meinem Geburtstag umzubringen.* Dann habe ich sie gefragt, was sie bewegen habe, es nicht zu tun? Sie sagte mir darauf, dass sie durch unsere gemeinsamen Sitzungen gelernt habe, jetzt besser zu verstehen, was hinter ihren Gefühlen liegt und was sie im Leben braucht und welche Bedürfnisse sie habe. Da war ich sehr berührt.

Gewaltfreie Kommunikation ist ein Schlüssel, um sich selbst besser verstehen zu lernen und besser für sich zu sorgen und viel besser mit anderen Menschen in Kontakt zu gehen. Ich höre Menschen sagen, *oh ich wünschte, das hätte ich vor 60 Jahren gelernt, dann wäre mein Leben ganz anders verlaufen, weniger schmerzhaft.*

Kommen wir noch einmal zurück an den Anfang unseres Gesprächs und reden wir über Frieden. Was bedeutet das auf ihre Arbeit bezogen?

Frieden ist die Fähigkeit, miteinander reden, miteinander leben zu können, auf eine Art und Weise, die alle Menschen mit berücksichtigt und ihnen Raum lässt. Große und kleine Menschen, männliche und weibliche Menschen, die Mehrheits- und die Minderheitenmeinungen, alle. Es wird immer Missverständnisse und Konflikte geben – es stellt sich nur die Frage, wie wir damit umgehen. Eine friedliche Gesellschaft lässt sich daran messen, wie Menschen miteinander umgehen, dass man sich nicht übergangen fühlt.

Danke.

i
+ INFO

CENTRO UPAYA (CAMPOLIDE)

Tlm: +351 913 590 753 | e: geral@upaya.pt www.upaya.pt
Calçada dos Sete Moinhos, 143 1070-267 Lisboa

Horário de atendimento: Segunda a quinta - 14h30 às 19h30

www.spm-be.pt | https://en.wikipedia.org/wiki/Nonviolent_Communication | www.gluecklicherleben.org

Pedrógão Grande

PT Relembrar. O que iremos relembrar do fim de semana de 17 e 18 de junho de 2017 daqui a um ano, daqui a dois anos, daqui a dez anos, ou seja, em 2027? O que iremos mudar nas nossas vidas nesse espaço de tempo e o que iremos querer perante as horríveis imagens e as muitas vítimas dos incêndios florestais? Porque até hoje o que ardia todos os anos era a floresta, a fauna, a Natureza – e essas, como sabemos, não conseguem falar. A Natureza não tem *lobby*. Qual será a próxima questão? Qual será o próximo tema? A questão central é: estaremos dispostos a mudar algo nas nossas vidas? Para isso temos que reconhecer que cometemos erros graves e conseguir assumir esses erros. Hoje e agora; sem dó e com abertura para o que resultar disso, sem tabus. Queremos isso? Ou pretendemos somente tocar a superfície, como de costume?

Começo o meu dia com as imagens dos carros incendiados, a vítima queimada coberta por um lençol deitada na estrada. A morte bateu-nos à porta. As imagens não me saem da cabeça. Temos que procurar as causas para que estas mortes não tenham sido em vão. Ou não? Ou será melhor varrer o que aconteceu para debaixo do tapete, como tem acontecido até aqui?

Errámos no caminho. Vamos confessar que uma grande parte do caminho percorrido por nós desde 1974 foi um erro? Já que antes de 1974 a direção que seguíamos estava errada – como saber agora se o caminho tomado depois de 1974 foi o correto? Tudo começou por causa do dinheiro, não foi? Ou serão a ganância e o medo que nos tornam desorientados e insensíveis para o caminho certo? Todos nós queremos ser felizes e, no entanto, somos tão infelizes, especialmente agora que muitos de nós perderam quase tudo, a vida, a Natureza, tudo à nossa volta ardeu. E vai continuar a arder!

É a água que nos dá vida. Sem água estaríamos todos perdidos. É também isto que afirmam os poucos que sobreviveram na aldeia Nodeirinho. Os onze que morreram queimados não tinham água e só os que se puderam molhar numa cisterna sobreviveram ao fogo. Se sabemos tão bem que a água é o elixir da vida, porque não subjugamos todo o resto a esse elemento? Porque plantamos eucalipto, se sabemos que o eucalipto nos retira a água para a transformar em óleo, e que arde tão facilmente? Seremos cobardes demais para enfrentar as multinacionais Navigator/Portucel/Soporcel/Semapa, vendendo-nos por alguns euros a essas empresas? Há anos que sabemos que o eucalipto é um terrível agente acelerador de incêndios. Reforça qualquer incêndio florestal. E ainda não cheguei ao fim da minha história.

Também sabemos que o nosso lar no campo, a casa, a quinta e as terras nos protegem quando geridas corretamente, sustentavelmente, quando

EN Memory. What will we remember of the weekend of 17th and 18th June 2017 in a year's time, in two years' time, in ten years, in other words in the summer of 2027? What will we change in our lives during that period; and do we want to do so in view of the ghastly pictures and the many deaths in the forest fires? Because, previously, it was only the forests, the animals, nature that went up in smoke every year – and they of course have no voice. Nature has no lobby. Next question? Next topic? However, the key question is, are we prepared to change anything fundamental in our lives? To do so, we would have to have the awareness that we have committed serious errors, and be able to admit these errors to ourselves, now, today; with complete frankness, openly and without bias, with no taboos. Do we want to do so? Or are we just going to scratch the surface, as always?

I start the day after with the photos of the burnt-out cars, a sheet over a burnt person lying on the road. Death is all around. I can't get the images out of my head. We must get to the bottom of these fires, give these deaths a deeper meaning. Or not? Or do we just want to sweep what has happened under the carpet, as usual?

We have gone wrong. Do we want to admit to ourselves that much of the path we have travelled since 1974 was the wrong path? If we were heading in a direction that was wrong up to 1974 – how do we know that the path since 1974 has been the right one? Everything starts with money, doesn't it? Or is it greed and fear that leave us disoriented and insensitive to the correct path? All of us want to be happy, and yet we're so unhappy, especially now when so many of us have lost almost everything, their lives, the natural surroundings, everything around us is burnt. And it will keep burning!

It's water that gives us life. Without water, we would all be lost. The few who survived in the village of Nodeirinho say the same. The eleven villagers who died in the fire had no water, and only the ones who were able to keep wet in a water tank survived the fire. If we know only too well that water is the elixir of our lives, why don't we subordinate everything else to this element? Why do we cultivate eucalyptus when we know that eucalyptus draws the water away from us and turns it into oil, which burns so well? Because we are too cowardly to stand up to the multinational Navigator/Portucel/Soporcel/Semapa and sell ourselves to them for a few euros? We have known for years that eucalyptus is the ideal fire accelerant and simply adds fuel to any forest fire. I'm not yet at the end of my story.

We also know that our rural home, our house, farm and land, provide us with protection if we manage it correctly and sustainably, if we love our earth. If you treat something well, you get something good in return. If you cook with gas, you must know that a gas bottle can explode in a fire. Why don't we plant more cork oaks and trees that are environmentally-friendly for this

DE Erinnerung. Was wird uns in einem Jahr, in zwei Jahren, in zehn Jahren, also im Sommer 2027 von dem Wochenende des 17. und 18. Juni 2017 in Erinnerung bleiben? Was werden wir in diesem Zeitraum in unserem Leben verändern und wollen wir das angesichts der grausamen Bilder und der vielen Toten der Waldbrände? Denn bisher waren es nur die Wälder, die Tiere, die Natur, die jedes Jahr verbrannten – und die kann bekanntlich nicht reden. Die Natur hat keine Lobby. Nächste Frage? Nächstes Thema? Die Schlüsselfrage jedoch ist, sind wir bereit, an unserem Leben verändertes Grundlegendes zu verändern? Dazu müssten wir die Erkenntnis besitzen, gravierende Fehler gemacht zu haben, diese Fehler uns eingestehen zu können, jetzt und heute bereits; schonungslos und ergebnisoffen, ohne Tabus. Wollen wir das? Oder wollen wir nur an der Oberfläche kratzen, wie sonst immer?

Ich beginne meinen Tag danach mit den Bildern der verbrannten Autos, dem Laken über einem verbrannten, auf der Straße liegenden Menschen. Der Tod geht um. Die Bilder gehen mir nicht aus dem Sinn. Wir müssen diesen Feuer auf den Grund gehen, diesem Tod einen tieferen Sinn geben. Oder nicht? Oder wollen wir das Geschehene lieber unter den Teppich kehren, wie sonst immer?

Wir haben uns verlaufen. Wollen wir uns gegenüber zugeben, dass ein großer Teil des Weges, den wir seit 1974 gegangen sind, der falsche Weg war? Wenn wir schon bis 1974 in eine Richtung gelaufen sind, die falsch war – woher wissen wir denn, dass der Weg nach 1974 der Richtige war? Alles beginnt mit dem Geld, nicht wahr? Oder ist es die Gier und ist es die Angst, die uns orientierungslos und unsensibel machen für den richtigen Weg? Alle von uns wollen glücklich sein und sind doch so unglücklich, besonders jetzt, wo so viele von uns fast alles verloren haben, das Leben, die Natur, alles um uns herum ist verbrannt. Und es wird weiter brennen!

Es ist das Wasser, das uns Leben schenkt. Ohne Wasser wären wir alle verloren. Das sagen auch die wenigen, die im Dorf Nodeirinho überlebt haben. Die elf verbrannten Dorfbewohner hatten kein Wasser und nur diejenigen, die sich in einer Zisterne nass machen konnten, haben das Feuer überlebt. Wenn wir genau wissen, dass Wasser unser Lebenselixier ist, warum ordnen wir nicht alles andere diesem Element unter? Warum pflanzen wir Eukalyptus an, wenn wir wissen, dass Eukalyptus uns das Wasser abgräbt und es in Öl verwandelt, das hervorragend brennt? Weil wir zu feige sind, dem Multi Navigator/Portucel/Soporcel/Semapa die Stirn zu bieten und uns für ein paar Euros an sie verkaufen? Wir wissen seit Jahren, dass Eukalyptus der ideale Brandbeschleuniger ist und jeden Waldbrand nur noch mehr anheizt. Ich bin noch nicht am Ende meiner Geschichte.

Wir wissen auch, dass unser ländliches Zuhause, das Haus, der Hof, das Land uns Schutz bieten, wenn wir es richtig, nachhaltig bewirtschaften, wenn wir unsere Erde lieben. Wer Gutes gibt, bekommt Gutes zurück. Wer mit Gas kocht, muss wissen, dass eine Gasflasche im Feuer explodieren kann.

amamos a nossa Terra. O bom gera coisas boas. Quem cozinha a gás tem que saber que uma bilha de gás pode explodir com o fogo. Porque não plantamos mais sobreiros e árvores que são boas para o ambiente natural do nosso país? Porque não construímos cisternas para armazenar a água da chuva no inverno para que não falte no verão?

Quem sabe que nós, seres humanos, somos as criaturas mais estúpidas deste planeta, quem tem portanto consciência da sua própria ignorância e impotência, dos seus erros e da sua falta de memória, já deu o primeiro passo no caminho e na direção certa. Somos um grão de areia na engrenagem do Universo, e o facto de existirmos, este milagre chamado ser humano, deve ser *celebrado* com meditação cuidada e humildade. No bom sentido. Nos próximos dez anos deveríamos melhorar muito do que temos vindo a fazer até aqui. Só assim faz sentido chorar as mortes de Pedrógão Grande, só assim faz sentido recordá-los daqui a dez anos. Só assim este luto profundo, que me faz chorar ganha um significado.

O eucalipto tem que desaparecer para longe das aldeias habitadas, longe das fontes e dos cursos de água, e o Estado tem que taxar cada eucalipto para poder equipar melhor as equipas de Bombeiros. O preço do eucalipto tem que ser correspondente aos danos provocados pelos incêndios. Melhor ainda, o seu preço tem que ser tal que já nem valha a pena plantá-lo. E assim talvez volte a fazer sentido reciclar papel em grande escala.

Sabemos que não vivemos de forma sustentável. A maior parte das pessoas nem conhece essa palavra, e muito menos o significado de sustentabilidade. Mas sabemos que com a velocidade do vento a mais de 30 km/h, com menos do que 30% de humidade relativa e mais de 30 graus Celsius, um incêndio florestal é praticamente imparável. Sabemos que não deveríamos queimar mais energias fósseis: nem óleo, nem gás, nem carvão, e que não deveríamos usar o plástico. As alterações climáticas, fruto da atividade humana, vão ditar as futuras condições de vida do *nosso* planeta Terra. Não somos só pessoas a mais, também somos pessoas a mais a viver de forma insustentável. E temos que aprender a compreender que só estamos cá de visita por um curto espaço de tempo, e que há outras gerações após a nossa.

O respeito pelo próximo e pelo meio ambiente que nos rodeia requer prática. Isso significa que se tem de começar em casa, de pequenino, e também na escola. É lá que nos estão a ensinar? Nunca iremos ter lições suficientes sobre o que significa agir de forma altruísta no viver e no SER – sem pensar sempre só em TER, por sermos gananciosos e subjugarmos tudo ao dinheiro. Os incêndios em Portugal não irão acabar de um dia para o outro. Mas talvez os políticos que elegemos agora tenham compreendido que chegou a altura de agir. Têm que se debruçar sobre a temática dos eucaliptos, têm que introduzir aulas sobre a proteção ambiental nas escolas. Têm que se tornar exemplos se querem ser levados a sério.

Portanto, como queremos viver?

country, why don't we build more water tanks and harness the winter rainfall so that we have enough in the summer?

People who know that we humans are the stupidest creatures on the planet, in other words people who are aware of their own stupidity and powerlessness, of their mistakes and their forgetfulness, have taken the first step in the right direction along this path. We are a grain of sand in the machinery of space, and the fact that we exist, this marvel called a human being, is something that we should *celebrate*, cautiously, thoughtfully and modestly. In a good way. We should do a lot of things better than previously in the coming ten years. Only then will it make sense to weep over the dead of Pedrógão Grande, only then will it make sense to still keep their memory alive in ten years' time. Only then will the deep sadness that brings me to tears have a deeper significance.

The eucalyptus must go, far away from inhabited villages, far away from water sources and water courses, and the state must tax every eucalyptus tree, so that the fire brigades can be better equipped. Eucalyptus must become as expensive as the damage caused by the forest fires, best of all, so expensive so that it is hardly worth cultivating it. And then it will also make sense to finally recycle wastepaper in a big way.

We know that we don't live in a sustainable way. Most people don't even know how to spell the word, let alone the meaning of sustainability. But we know that, with wind speeds of more than 30 kilometres an hour, with humidity of less than 30% and with temperatures of over 30 degrees, it is almost impossible to stop forest fires. We know that we should not burn any more fossil fuels, in general: no oil, no gas, and no coal, and should use no more plastic. Human-induced climate change is dictating our future living conditions on *our* planet Earth. There are not only too many of us, there are also too many of us who do not lead sustainable lives. And we have to learn to understand that all of us are just guests here for a short period, and that other generations will follow us.

Mindfulness for our nearest and dearest, and for our environment, needs practice. That starts with children at home, and at school too. Do we learn it there? We will never stop learning what it means to act, to live, to BE, in an altruistic way – and not just to HAVE more and more, because we are greedy and subordinate everything else to money. Forest fires in Portugal won't stop from one day to the next. But perhaps our elected politicians have understood that they must now act as well. They must tackle eucalyptus as an issue. They must introduce environmental education as a subject at school. They must themselves become role models, if they want to be taken seriously.

So, how do we want to live?

	EMISSÕES/EMISSION
Não houve emissão de CO ₂ na produção deste comentário.	There was no emission of CO ₂ in the production of this comment.
	Null CO ₂ Emission während der Recherche zu diesem Kommentar.

Warum pflanzen wir nicht mehr Korkeichen und Bäume, die für unser Land naturverträglich sind, warum bauen wir keine Zisternen und fangen das Regenwasser des Winters damit ein, damit wir im Sommer genug davon haben?

Wer das Wissen hat, dass wir Menschen die blödesten Kreaturen auf diesem Planeten sind, wer sich also seiner eigenen Dummheit und Ohnmacht bewusst ist, seiner Fehler und seiner Vergesslichkeit, hat einen ersten Schritt in die richtige Richtung des Weges genommen. Wir sind ein Sandkorn im Getriebe des Weltraums und dass es uns gibt, dieses Wunder namens *Mensch*, sollten wir vorsichtig nachdenklich und bescheiden *feiern*. Im guten Sinne. Wir sollten in den kommenden zehn Jahren vieles besser machen als bisher. Nur dann macht es Sinn, über die Toten von Pedrógão Grande zu weinen, nur dann macht es Sinn, sie auch in zehn Jahren noch in Erinnerung zu behalten. Nur dann bekommt die tiefe Trauer, die mich weinen lässt, einen tieferen Sinn.

Der Eukalyptus muss weg, weit weg von den bewohnten Dörfern, weit weg von den Wasserquellen und Wasserläufen und der Staat muss jeden Eukalyptusbaum besteuern, um die Feuerwehren besser ausrüsten zu können. Eukalyptus muss so teuer werden, wie der Schaden, der durch Waldbrände entsteht, am besten so teuer, dass es sich kaum noch lohnt, ihn anzupflanzen. Und dann macht es auch Sinn, Altpapier endlich in großem Stil zu recyceln.

Wir wissen, dass wir nicht nachhaltig leben. Die meisten wissen nicht mal, wie man das Wort buchstabiert, geschweige denn um die Bedeutung der Nachhaltigkeit. Wir wissen aber, dass bei Windgeschwindigkeiten von mehr als 30 km/h, bei Luftfeuchtigkeit von weniger als 30% und bei Temperaturen von mehr als 30 Grad Celsius Waldbrände kaum noch zu stoppen sind. Wir wissen, dass wir generell keine fossilen Stoffe mehr verbrennen dürfen: kein Öl, kein Gas und keine Kohle und kein Plastik mehr benutzen sollten. Der menschengemachte Klimawandel diktiert unsere zukünftigen Lebensbedingungen auf *unserem* Planeten Erde. Wir sind nicht nur zu viele Menschen, wir sind auch zu viele Menschen, die nicht nachhaltig leben. Und wir müssen verstehen lernen, dass wir alle hier nur für einen kurzen Zeitraum Gäste sind und das nach uns noch Generationen folgen werden.

Achtsamkeit mit unseren Nächsten und mit unserer Umgebung braucht Übung. Das beginnt im Kindesalter zuhause und auch in der Schule. Lernen wir es dort? Wir werden nie mehr aufhören zu lernen, was es heißt altruistisch zu handeln, zu leben, zu SEIN – und nicht einfach nur immer mehr zu HABEN, weil wir gierig sind und dem Geld alles andere unterordnen. Waldbrände in Portugal werden nicht von einem Tag zum anderen aufhören. Aber vielleicht haben unsere gewählten Politiker begriffen, dass sie jetzt auch handeln müssen. Sie müssen sich mit dem Eukalyptus als Thema beschäftigen. Sie müssen Umwelterziehung als Fach in die Schule bringen. Sie müssen selbst zum Vorbild werden, wenn sie ernst genommen werden wollen.

Wie also wollen wir leben?

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 \ +351 967 195 930

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 \ +351 967 195 930

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 Kostenvoranschlag einholen: +351 918 818 108 \ +351 967 195 930



PÁGINAS VERDES
GREEN PAGES
GRÜNE SEITEN

MONCHIMÓVEIS
 Móveis de Madeira Natural
 NATURAL WOOD FURNITURE
 NATURHOLZMÖBEL

Carreirinha das Moças
 8550-497 Monchique
 (+351) 966 286 467
 moveis.madeira.natural@gmail.com **100% NATURAL**

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.

5 SAÚDE & BEM-ESTAR
 HEALTH & WELLBEING
 GESUNDHEIT & SICH WOHLFÜHLEN

RETREAT WITH SPIRITUAL TEACHER UNMANI
 Alentejo Coast. Non-dual 10 day (silent) retreat
 04/05 - 14/05 • www.die-to-love.com

CONSULTÓRIO DR.ª ERIKA DUX
 R. Costa Castelo, N.º 13, 8670-057 Aljezur
 T. 282 998 810

VITORAL, CLÍNICA DENTÁRIA, LDA.
 E.N.120, Km117, Apartado 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, D.to | 8100-662 Loulé
 (+351) 289 432 244 • (+351) 912 1 00 004

MARINA AUST
 (+351) 965 667 392

Homeopatia Clássica & Cinesioterapia Holística
 Homeopathy & Cinesiology
 Praxis für Klassische Homöopathie - Holistische Kinesiologie
 www.homeopathie-maust.com
 CARVOEIRO | SILVES | PORTIMÃO | ALJEZUR

CENTRO VETERINÁRIO DE MONCHIQUE

Rua Serpa Pinto, 97 - 8550-467 Monchique
 Tel: 282 911 008 | Tlm: 964 192 251
 Horário: 2ª-6ª: 9:30-12:30 e 15:00-19:00 • Sábado: 10:00-13:00

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, n.º277, 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 • Sáb. 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 Sáb. 9h - 20h
 www.mercadobiologicoalfazema.pt

QUINTAL BIOSHOP
 Rua do Rosário 177, 4050-524 Porto
 T. 222 010 008 • e-mail: mail@quintalbioshop.com
 www.quintalbioshop.com

ESPÍRITO DA TERRA
 Ponte de Albufeira, 8100-088 Boliqueime
 M. 912 545 846 • 9h - 18h

QUINTA DAS SEIS MARIAS
 Sargaçal, Lagos
 M. 916 704 894 • www.quintaseismarias.com

MERCADO AGROBIO TRILHOS VERDES
 Campo Pequeno, Lisboa
 Sábados de manhã • M. 969 466 473

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
 MONTE DA CASTELEJA
 Cx Postal 3002-I, 8600-317 Lagos
 T. 282 798 408 • M. 917 829 059
 www.montecasteleja.com

CERTIFIED PERMACULTURE DESIGN CONSULTANT
 T. +351 912 320 437

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 MANTEIGA DE AMENDOIM
 8670-430 Aljezur / Maria Vinagre
 T. 915 750 437 • e-mail: alcagoita.bio@gmail.com

QUINTA DA PEDRA BRANCA
 Monte Gordo, 2640-604 Sobral da Abelheira
 T. 261 968 012 • M. 967 202 263
 www.quintadapedrabranca.pt

Armazém INTEGRAL
 Adiposos & Gorduras
 VENHA CONHECER A LOJA DE ALIMENTOS A GRANEL EM PORTIMÃO!

JOIA DO SUL
 Azeite Extra Virgem Gourmet
 Gourmet Extra Virgin Olive Oil
 Extra Vergines Gourmet Olivenöl
 www.herdadejoiaodosul.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
 CAFES, 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.ª feira fechado

ACADÉMICO 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
 Algoz • Algarve • T. 282 576 459 • M. 967 446 296
 4ª - Domingo • 14h - 19h

RESTAURANTE A CHOUPANA
 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

RESTAURANTE CANTINA DOS SABORES
 Rua Nossa Senhora de Fátima
 L.21, Lj. 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: restaurantcharrette@hotmail.com

A SUA EMPRESA DEVEIA ESTAR AQUI? CONTACTE-NOS E TRATAMOS DE TUDO!
 PUBLICIDADE \ ECO123
 info@eco123.info • Tel.: 918 818 108

L-Colesterol
 Restaurant & Guest House
 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-cholesterol.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

TERRAPALHA | ARQUITECTURA NATURAL
 Arq. Catarina Pinto, M. 933 291 112
 www.terrapalha.com

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

JP BERNARDINO
 construções ecológicas



Casas em Taipa, Adobe, Pedra, Madeira, Palha
 Recuperações de Edifícios, Tadelakt
 Revestimentos, Rebocos, e Pavimentos Rústicos
 Tlm: 963 365 025 / 913 598 876
 962 772 439 / 967 241 830

www.jpbernardino.com.pt
 jp.bernardino.construcoes.ecologicas@gmail.com
 www.facebook.com/construcoes.ecologicas

4 CASA & JARDIM
 HOMES & GARDENS
 HAUS & GARTEN

CERTIFIED TREE SURGEON
 T. +351 914 137 058
 www.naturarbo.com

DROGARIA CARLOS MANUEL DUARTE ASSUNÇÃO
 Estrada Velha, 8550-428 Monchique,
 T. 282 913 641 M. 965 366 665

MILPA FILMS PRÄSENTIERT

VOICES OF TRANSITION

WAYS TOWARDS FOOD SOVEREIGNTY /// AGROFORESTRY
 TRANSITION TOWNS /// URBAN AGRICULTURE IN CUBA

A FULLY INDEPENDENT AND PARTICIPATIVE FILM PROJECT DIRECTED AND PRODUCED BY NILS AGUILAR

OBRIGADO | THANK YOU | DANKE

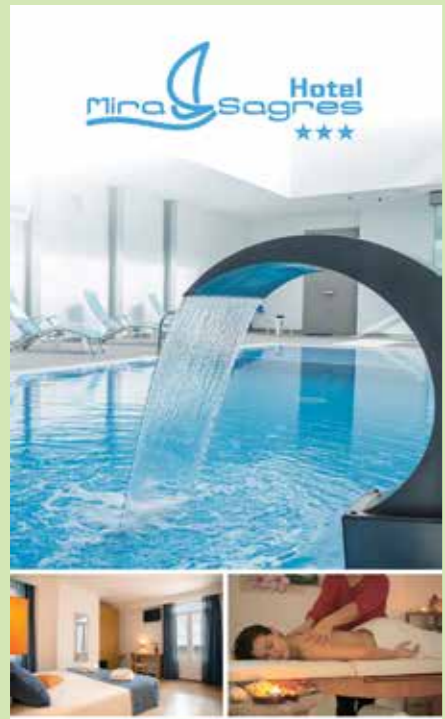
www.voicesoftransition.org

6 ECOTURISMO & VIAGENS
 ECO TOURISM & TRAVEL
 ÖKOLOGISCHES REISEN

BARTOLOMEU GUESTHOUSE & CAFÉ ACADÉMICO
 R. Cândido dos Reis, N.º 38, 8375 S. B. Messines
 T. 282 339 253 • bartolomeuguesthouse@gmail.com

HOSTEL AMAZIGH
 Rua da Ladeira, 5, 8670-065 Aljezur
 T. 282 997 502 • e-mail: booking@amazighhostel.com

AROUND THE EDEN, SALEMA ECO CAMP
 8670-230 Carrapateira
 T. 282 695 202 • www.salemaecocamp.com



21 QUARTOS
 SPA
 sauna • turco • vichy • massagens

PISCINA INTERIOR AQUECIDA

SALA REUNIÕES

GINÁSIO

WIRELESS GRATUITO

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 o ano de 2017, exceto julho, agosto e setembro. (apresente a revista)

20 anos years Jahre
 Reguengo
 Monchique, Portugal • (+ 351) 282 911 901
 reguengo@reguengo.com • www.reguengo.com

MONTE VELHO ECO RETREATS
 8650-196 Budens
 T. 282 973 207 • www.montevelhoecoretreats.com

MONTE DO MALHÃO
 Cx Postal 272, 8950-191 Castro Marim
 T. 964 073 196 • www.montedomalhao.pt

quinta da fornalha organic farming & sustainable ecotourism
 PT-BIO-03
 Castro Marim | Algarve | Portugal

sustainable ecotourism
 2km far from the sea

organic & gourmet
 Mediterranean organic & deli products

we send to all europe within 3 days
 (+351) 917107147/281541733
 geral@quinta-da-fornalha.com
 www.quinta-da-fornalha.com
 Castro Marim ALGARVE

Refúgio no Campo

REFÚGIO NO CAMPO | ALOJAMENTO LOCAL
 Q.ta Vale Furtados, 6320-261 Rapoula do Côa
 T. 271 607 473 • M. 913 274 242
 www.refugionocampo.pt

CASA DAS PALMEIRAS
 Avenida da Liberdade N.º 33
 GANDUFE, 3530-062 Mangualde • T. 938 460 691
 www.casadaspalmeiras.weebly.com

CASA DO LAVRADOR (NA VIA ALGARVIANA)
 Agropecuária José Afonso Henriques, Furnazinha,
 8950-331 Castro Marim • T. 281 495 748

Casa Vale da Lama
 ECORESORT

Eco Férias - Retiros - Eventos - Alimentação Natural
 Eco Holidays - Retreats - Events - Natural Food

Tel 282 764 071 • Tm 913 485 588 • Email: ecolaresort@valedalama.net
 www.casavaledalama.com

ENCOSTAS DO CÔA
 L. da Igreja, 6400-552 Quinta Nova, Pinhel
 T. 271 411 132 • M. 964 787 619
 www.encostasdocoa.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.º5, Pé da Serra, 2705-255
 Colares • T. 219 293 025 • www.colinaflora.com

7 TECNOLOGIA VERDE
 GREEN TECHNOLOGY
 GRÜNE TECHNOLOGIEN

Coopérnico
 Energia verde, sustentabilidade e cidadania

COOPÉRNICO | ENERGIAS RENOVÁVEIS
 P. Duque da Terceira, 24, 4.º, 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

8 EDUCAÇÃO & FORMAÇÃO
 EDUCATION AND TRAINING
 AUS- UND WEITERBILDUNG

OS APRENDIZES
 R. de Sant' Ana, N.º 1696, 2750-833 Cascais
 T. 214 835 803 • M. 912 960 688
 www.osaprendizes.pt

LIVROS DA RIA 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

FORMAÇÃO SAPATEIRO
 Oferece-se três anos de formação como sapateiro (m/F) 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

CAMPANHA ANGARIAÇÃO DE FUNDOS CENTRO FERNANDO KA
 Caros amigos,

A Associação Guineense de Solidariedade Social está a promover uma campanha de angariação de fundos para transformar um espaço em Chelas (Lisboa) num local para apoio a jovens e crianças do bairro.

Em memória de um grande combatente das causas cívicas e sociais recentemente falecido e nosso antigo presidente este espaço chamar-se-á **CENTRO FERNANDO KA**

O modo de apoiar é através da nossa conta:

ASSOC. GUINEENSE SOLIDARIEDADE SOCIAL
 IBAN PT50001000001678344000502
 Apoio Obra

PUB

Intermarché MONCHIQUE • LAGOA • PORCHES

O MELHOR MAIS BARATO

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

↳ TODO O ANO
 COM PREÇOS BAIXOS
 EM CADA SECÇÃO

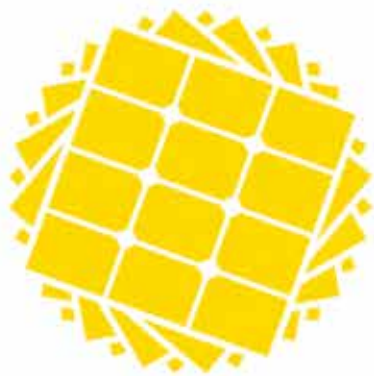
Origens. PROGRAMA

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.





FF SOLAR

ENERGIAS RENOVÁVEIS



Autoconsumo • Sistemas Autónomos e Bombagens

Orçamentação — Instalação — Manutenção — Registos

Self Consumption • Autonomous and Pump Systems

Quotation — Installation — Maintenance — Registration



FF SOLAR - Energias Renováveis, Lda • N37°20'52.1" W8°47'46.0"
Parque Industrial da Feiteirinha, Lote nº 1 - 8670-440 Rogil, Aljezur, Portugal
Tel. 282 998745 Fax 282 998746 • mail@ffsolar.com • www.ffiolar.com