

A



KAPSTADEN

Populariteten verkar inte avta – trenden fortsätter och allt fler vill uppleva Kapstaden. Skönt klimat, långa stränder och häftiga upplevelser. Jetlaggad? Glöm det, Kapstaden ligger en timme före oss. Ett citat som stämmer överens med den generella sinnebild: "I Afrika har vi tid. I Europa har ni klockor". Text: JOHAN AUGUSTIN Foto: HENRIK TRYGG



Omgiven av hav, berg och vindpinad natur. Lägg till vackra stränder, vingårdar och fler upplevelser än du hinner med. Kapstaden innebär aktiv semester, sova får du göra när du kommer hem. Äta gott kommer du däremot göra, chica barer och gourmetrestauranger med stjärnkokar tävlar om ditt besök. Det är billigt att lyxa till det i matväg, för att inte tala om alla lokala viner. Låt dina sinnen inspireras – välkommen till Kapstaden!

Restaurangutbudet i Kapstaden är imponerande – stort, varierat och överlag med mycket bra service.



Hotellet Daddy Long Legs rum har alla olika tema och interiör. Vill du bo centralt på Long Street är designhotellet ett utmärkt val.

5 x Hotell

1. THE LAST WORD

Detta femstjärniga boutiquehotell finns på tre platser i Kapstaden. Bästa läget är på Long Beach där du har hela stranden framför dig och utsikt mot Hout Bay. Det är litet och intimt, och till The Last Word kommer du för att vila, det enda som hörs är ljudet från vågorna som rullar in på stranden. Dubbelrum från cirka 5 000 kronor per natt inklusive frukost och drinkbord, som alltid står uppdukade om du skulle bli sugen på en rom och cola till solnedgången.

[1 Kirsten Avenue, Kommetjie
thelastword.co.za](http://1KirstenAvenue.Kommetjie.thelastword.co.za)

2. GRAND DADDY

Även om du inte tänker bo här så kom hit och ta en drink i takbaren – ett trendhak bland många lokalbor. Grand Daddy ligger centralt på shoppinggatan Long Street, och här ska du bo om du vill ha något originellt, kul och annorlunda. Istället för ett vanligt rum kan du boka en av sju silverfärgade husvagnar som är utplacerade på boutiquehotellens tak. Varje måndagskväll hålls också filmvisning bland hustaken på Pink Flamingo Rooftop Cinema. Ett standardrum kostar cirka 1 500 kronor och en husvagn omkring 2 000 kronor inklusive frukost.

[38 Long Street
granddaddy.co.za](http://38LongStreet.granddaddy.co.za)

3. STEENBERG HOTEL

För den som föredrar en avkopplande hotellvistelse långt borta från bullrig trafik är Steenberg Hotel en absolut dröm. Det ligger i den pittoreska förorten Constantia Valley på vad som är Kapstadens äldsta vingård, upprättad 1682. Samtliga rum är i Steenbergs originalbyggnader och individuellt dekorerade i romantiskt lantlig stil. Här kan man förutom att prova vin, äta som kungar, bada i pool, gå på spabehandlingar även njuta av en golfrunda precis intill. Ett dubbelrum i denna dröm kostar cirka 1 400 kronor.

[Steenberg Estate,
Steenberg Rd, Tokai
steenbergfarm.com/hotel](http://SteenbergEstate.SteenbergRd.Tokai.steenbergfarm.com/hotel)

4. VILLA CAPE ADVENTURES

Kanonbra läge mitt i Gardens som är ett av de hippaste områdena just nu. Den k-märkta viktorianska villan ligger nära populära restauranger och har en solterrass med utsikt mot Table Mountain. Ett charmigt guesthouse som drivs av ett svenskt par som inte kan få nog av Kapstaden – de guidar även gäster i staden och hjälper till med utflykter. Ett dubbelrum med frukost kostar cirka 1 500 kronor per natt.

[New Church Street 79A
capeadventures.se](http://NewChurchStreet79A.capeadventures.se)

5. DADDY LONG LEGS

Hotellrum eller lägenhet? Båda finns att välja mellan, centralt placerade på Long Street. Hotellets 18 rum har alla designats av lokala konstnärer för att föra Kapstadens kreativa ädra hela vägen in i sängkammaren. Färg och form, mentos-karameller i rad eller varför inte "Please do not disturb"-rummet som är ditt eget karaokehak. Ett designat dubbelrum kostar från 800 kronor utan frukost per natt.

[Hotellet ligger på 134 Long Street
och lägenheterna på 262 Long
Street.
daddylonglegs.co.za](http://HotelletLiggerpa134LongStreet.ochLagenheternaPa262LongStreet.daddylonglegs.co.za)

På takterrassen på Grand Daddy står sju husvagnar som man kan hyra som hotellrum. Här finns också en populär bar där du kan testa lokala drinkar och hänga med pratglada stammisar.



Sammetsfåtöljer och rymliga sängar väntar dig som gäst på Steenberg Hotel. Njut av luften och den personliga stilen som rummen har.



Steenberg Hotel ligger i Kapstadens äldsta vingård. Detta är ett perfekt ställe att koppla av på bortom stadens brus.



Egentligen behövs ingen pool eftersom du har Long Beach ett stenkast bort. Men varför välja – på hotellet The Last Word får man både och.



Vegetariska och veganska alternativ finns det gott om. De kulinariska upplevelserna avlöser varandra i denna matstad.



På Foxcroft blir du vägledad genom smakupplevelserna som innefattar ankbröst, ostron och lokala viner.



Codfather är himmelriket för dig som gillar skaldjur. Gör du inte det, kom hit ändå, det är värt att bara se havets läckerheter elegant uppradade.



På Kloof Street House i mysiga Gardens är inredningen – både inomhus och på terrassen – så mysig att restaurangen är värd ett besök bara för den sakens skull. Trevligt nog smakar även maten bra.



Det sköna klimatet gör uteserveringar till ett hett viltbrädd för gästerna. Boka gärna i förväg på de populära ställena om du vill sitta utomhus.

5 x Restaurang

1. CODFATHER

Sugen på seafood och sushi? Sluta leta och ta dig till Camps Bay. Codfather har ingen meny – du går fram till disken och pekar på vilka fiskar och skaldjur du vill ha på tallriken, som sedan vägs. Hummer, languster, ostron, tonfisk. Släng dem på grillen, fritera eller ät råa. Detta är en smakfest som inte kostar skjortan, räkna med en tredjedel av vad du hade betalat hemma. Skölj ner ostronen med en lokal Sauvignon Blanc. Stället blir packat och har bara ett par sittningar, så boka i förväg. [37 The Drive, Camps Bay](http://37TheDrive,CampsBay/codfather.co.za) codfather.co.za

2. CHEFS WAREHOUSE

Detta är restaurangen där du får rätta dig efter tiderna. Det går inte att boka bord och köket

stänger klockan 20.00 på vardagar och 14.30 på lördagar. Men de tapas som serveras i avsmakningsmenyn är något speciellt, från vilt till indonesisk gado gado och risotto med mandlar. En femrättersmeny för två personer kostar omkring 450 kronor. Stället är populärt bland lokalbor som ofta kallar det den bästa restaurangen i Kapstaden, så de få platserna tar snabbt slut. [92 Bree Street](http://92BreeStreet/chefswarehouse.co.za) chefswarehouse.co.za

3. HARBOUR HOUSE – KALK BAY

Det finns tre Harbour House i Kapstaden och den i Kalk Bay har de bästa omgivningarna. I huset ligger det fyra restauranger och alldeles intill byggnaden lastas färsk fisk av på båtkajen som

även gästas av nyfikna päls säl. Vågor från havet slår upp mot Harbour House och gör upplevelsen ännu starkare. Välj en skaldjursplåt för att få ett urval av läckerheterna som serveras här. För de som inte äter skaldjur, står husets lammracks högt i kurs. [Main Road, Kalk Bay](http://MainRoad,KalkBay/harbourhouse.co.za) harbourhouse.co.za

4. KLOOF STREET HOUSE

Det viktorianska huset ligger undagömt från Kloof Street i stadsdelen Gardens. "Som ett mysigt vardagsrum" säger någon i förbifarten när vi går in i restaurangen. Interiören pryds av mörkgröna och lila sammetsgardiner, äkta mattor, stora tavlor och antika föremål. Det är mysigt stöki, men ännu bättre är att flytta ut i den lummiga trädgården.

Strutsstek och kycklingtagine med dadlar är rätter som finns på menyn. Att inte förbise, jag upprepar, inte missa – är chokladfondanten som avrundar middagen på bästa sätt. [30 Kloof Street](http://30KloofStreet/kloofstreethouse.co.za) kloofstreethouse.co.za

5. FOXCROFT

Matfest. Du får två tapas till förrätt, en huvudrätt och dessert för 300 kronor. Restaurangen handlar om detaljer och rätter såsom tonfisktartar och ostron pocherade i champagne. Fråga efter ankbröst till huvudrätt, du kommer inte att ångra dig. Foxcroft serverar även lunch och servicen är nog det som får högst betyg av allt. [Shop 8, High Constantia Centre](http://Shop8,HighConstantiaCentre/foxcroft.co.za) foxcroft.co.za

5x Se & Göra

1. VANDRA PÅ TAFFELBERGET

Du har inte varit i Kapstaden utan att ha vandrat på Tafelberg. Toppen av berget bildar en tre kilometer lång plåt, därav namnet, där den högsta punkten är en bit över 1 000 meter över havet. Att gå upp är ett äventyr i sig och tar två till tre timmar. Linbanan är ett bekvämare sätt att ta sig upp och väl uppe möts du av utsikten mot bland annat Lion's Head och Robben Island. Tillbringa några timmar på plattan bland stigarna och den lokala floran. Se hemsidan för öppettider och priser. tablemountain.net

2. ÅK MOT CAPE POINT

Cape Point eller Kapudden ligger sex mil söder om Kapstaden. Hyr en bil och kör genom det dramatiska landskapet som utgör naturreservatet. Ännu bättre: hyr en guide och vandra på Kaphalvöns stigar. Det finns vandringar från ett par timmar upp till sju timmar, beroende på vilken sektion du väljer. Stanna till vid folktomma Buffels Bay Beach, vattnet här på östra sidan är någorlunda varmt för en simtur. capepoint.co.za
Boka erfarna guiden Steve Bolnick för vandringar: walkinafrica.com

3. SURFA MUIZENBERG

Vattnet vid Muizenberg, som ligger där Kaphalvön svänger österut mot False Bay är det varmaste du kommer hitta kring Kapstaden. Stranden är två mil lång och lockar surfare, badare och alla som gillar långa strandpromenader. Stämningen bland surfskolorna, vandrarhemmen, barerna och strandrestaurangerna är minst sagt avslappnad, och påminner mycket om Sydneys Bondi Beach. Gör som många andra - testa att vågsurfa, men ha koll på flaggorna som visar när det finns hajar i vattnet. muizenberg.info

4. VINGÅRDAR STELENBOSCH

Fem mil öster om Kapstaden ligger Stellenbosch, Sydafrikas näst äldsta stad med ekkantade avenyer och i området finns ett par hundra vinproducenter. Vingårdarna erbjuder vinprovningar och på Tokara får du prova nio viner och olika olivsorter för 70 kronor. Kunnig personal berättar om Shiraz, Malbec och de andra druvorna som odlas här. Modern industriell arkitektur och stora fönster vetter mot vingården. Spotta i glaset? Det är upp till dig... tokara.co.za
wineroute.co.za

5. PARAGLIDING

Det är svår att tänka sig en mer visuellt tilltalande plats än Kapstaden när det kommer till att sväva runt i luften med skärmflyg. Kasta dig över klippkanten på Signal Hill och landa, efter en liten sväng över havets vågor, i Camp's Bays mjuka sand eller i Sea Points parkgräs. Det enda som är något krångligt med denna aktivitet är att vädret måste samarbeta, så det gäller att man inte har starka vindar. Ta kontakt med en paraglidninginstruktör, antingen på plats på Signal Hill eller på nätet, och de kommer att höra av sig när vädret passar. Priset för en tur i luften är cirka 700 kronor.

Vinprovningar hör Sydafrika till och i Stellenbosch är det bara att välja och vraka mellan producenterna.



På med vådräkten som skyddar mot det (ganska) kalla vattnet och ge dig ut i jakt på adrenalin bland vågorna.



Vandringarna utanför staden erbjuder vida vyer från dramatiska klippor.

Muizenbergs strand är två mil lång och här är inte vattnet lika kallt som vid Atlantkusten. Gå surfskola eller gör som alla andra - koppla av.

5x Barer

1. OUTRAGE OF MODESTY

Svamp och ärtor. Eller varför inte kål och blommor? Ingredienserna i spritdrinkarna på Outrage of Modesty går utanför vad vi är vana vid att hitta i cocktails. Detta är baren där drinkarna är konstverk. Vi pratar inte bara innehållet utan varje detalj av serveringen till designen av baren, allt är minimalistiskt stilfullt arrangerat. Det lilla stället rymmer enbart 24 gäster, så reservera gärna ett bord i förväg. Öppet tisdag till lördag. 88 Shortmarket Street
anoutrage.com

2. THE WAITING ROOM

Hipp och trendig takbar som du måste ta dig uppför en brant trappa för att komma till. Med en cocktail i handen ser du ner på Long Street, en av de mest levande gatorna i centrum. Bra ställe för sundowners eller att lyssna på avslappnad livemusik varje tisdagskväll. Lördagarna med nattklubbsskänsla är särskilt populära innan utgång. Inredningen är retro-inspirerad i denna mysiga och opretentiösa bar. Öppet alla dagar utom söndagar. 273 Long Street

3. GAY AREA

De flesta gaybarerna ligger i centrala området De Waterkant. Här kan du cruisa runt bland barerna och klubbarna, det är en öppen mentalitet som råder oavsett vilken läggning man har. En av de mest populära barerna är Café Manhattan, där många börjar kvällen med en översvullen hamburgare och drink på terrassen. Fortsätt kvällen på Crew Bar, som har två dansgolv och avklädda bartenders. Kapstaden brukar kallas Afrikas gayhuvudstad och en utekväll i De Waterkant levererar därefter.

Café Manhattan
74 Waterkant Street
manhattan.co.za
Crew Bar:
30 Napier Street

4. LA PARADA

Det finns tre La Parada-tapasbarer i Kapstaden. På hippa Bree Street serveras autentiska spanska tapas och experimentella drinkar. Men det är till stadsdelen Constantia du ska bege dig om du vill ha ett skönt söndagshäng på uteplatsen med livemusik av DJ Reno. 1 Hou Bay Road, Constantia
laparada.co.za

5. MOTHER'S RUIN GIN BAR

Det är inne med gin. Lika inne är Bree Street där ginbaren ligger. Gin från Sverige, Tanzania, Etiopien, Spanien eller Sydafrika för att nämna några länder. För en tjock plånbok, liksom en tunn. Vad ska man blanda sin gin med? Lugn, bartendern kommer att förklara allt du behöver veta om gin-djungeln. Öppet alla dagar utom söndagar. 219 Bree Street



En utekväll startar ofta på någon av barerna i De Waterkant.



Café Manhattan lockar homosexuella och öppensinnade. Alla är välkomna.



DJ-häng och tapas? La Parada har en skön ute-servering med lokal inredning.



Det finns många coola barer i Kapstaden men Outrage of Modesty är i en helt egen liga.



En "sundowner" är något alla i Kapstaden pratar om och som du inte vill missa. Se solen gå ner över havet från The Roundhouse med ett glas lokalt bubbel i handen.

Stränderna som omger Kapstaden har något för alla. En bok och en solstol räcker ganska långt.



Lilla skyddade Maiden's Cove är det inte många som känner till. Här kan du hitta en egen liten vik.



Botaniska trädgården är perfekt för picknick och för utsiktens skull. Läg där till 7 000 växtarter.



5 x Gömda pärlor

1. LLANDUDNO BEACH

Det är kallt i Atlanten, 12-16 grader vid Llandudno Beach som ligger en halvtimmes bilresa söderut från Kapstadens citykärna, längs den västra kusten som utgör en scenisk vacker sträcka. Stranden saknar kommersiella utbud som restauranger och butiker, och här är det inte bad som lockar. Istället är det enorma rullstenar, klippblock och den vita stranden – som bildar det mest fotogeniska strandhänget i Kapstaden – som förför beachgoers till att ha picknick, testa surfing och volleyboll eller andra strandaktiviteter.

2. MAIDEN'S COVE

Den lilla viken ligger centralt i Kapstaden mellan Clifton's Beaches och Glen Beach. Men medan de mer kända stränderna

drar många besökare är det få som kommer till stranden och klipporna som utgör Maiden's Cove. Utsikten mot Taffelberget och De tolv apostolarna talar för sig själv och viken är ett känt tillhåll för "braai", grillning på sydafrikanskt vis. Gratis parkeringsplats finns i anslutning till viken.

3. KIRSTENBOSCH NATIONAL BOTANICAL GARDEN

Är du intresserad av växter så är detta paradiset med över 7 000 arter, varav många sällsynta, något för dig. Den enorma biodiversiteten har gett trädgårdarna en Unesco-stämpel. Utsikten mot Taffelberget gör att parken även fungerar som picknick och mysställe, där par och vänner dukar upp på filtar under trädens lövverk. National Geographic

har med Kirstenbosch Garden på sin lista över världens sju bästa picnic spots. Det finns guidade turer genom trädgårdarna och öppna filmvisningar och sommarkonserter. De sistnämnda hålls på söndagar från och med slutet av november till början av april, men både lokala och internationella artister av hög kaliber. Bra att veta både om man vill se en konsert – eller hålla sig undan folkmassorna på söndagar. sanbi.org/gardens/kirstenbosch

4. SMITSWINKEL BAY

På vägen mot Cape Point är det lätt att missa den gömda lilla bukten. Du tar dig hit till fots, eftersom Smitswinkel Bay ligger vid foten av en brant klippa med en liten stenig stig som leder ner till den vackra stranden. Otillgängligheten har gjort området

oexploaterat och örterna som växer i bergslandskapet doftar starkt samtidigt som kelpskogarna breder ut sig i det turkosa vattnet i bukten. Detta är den bästa utsiktspunkten på väg ner genom naturreservatet Cape Point.

5. SUNDOWNER PÅ THE ROUNDHOUSE

Sundowner är ett vanligt begrepp i Kapstaden, att ta en drink och se på solnedgången. Bästa stället att göra det på är vid The Roundhouse i Camps Bay. Terrassen och de omgivande gräsmattorna är perfekta för en avslappnad kvällsstund. Ta några tapas och ett glas bubbel eller ett vin från den omfattande listan som består av många lokala vinsorter. [Round House Road \(off Kloof Road\), The Glen, Camps Bay](http://RoundHouseRoad(offKloofRoad),TheGlen,CampsBaytheroundhouserestaurant.com) theroundhouserestaurant.com