

Auftakt: Entdecken Sie Gomera!	5
<i>Die kleine grüne Insel ist ein Wanderparadies mit wilden Schluchten, Palmenhainen und einem märchenhaften Lorbeerwald</i>	
Geschichtstabelle	7
Stichworte: Spannende Vielfalt einer Inselkultur	11
<i>Von Bananen, Guanchen, Kolumbus und einer erstaunlichen Pfeifsprache</i>	
Essen & Trinken: Frischer Fisch und scharfe Soßen	15
<i>Die Ziege vom Hirten, das Gemüse vom Bauern und der Thunfisch vom Kutter: Die kanarische Küche ist einfach und gut</i>	
Einkaufen & Souvenirs: Bauernmarkt und Töpferei	23
<i>Ob Bio-Gemüse, Lederschuhe nach Maß oder im Holzfeuer gebrannte Tonkrüge: Naturprodukte sind in auf Gomera</i>	
Kalender: Heilige Feste und heiße Rhythmen	25
<i>Bei den stimmungsvollen Volksfesten rund ums Jahr begeistern bunte Folklore und flotte Salsabands</i>	
Hotel- und Restaurantpreise	27
Gomera: Die Südhälfte	
Die sonnige Seite bietet nicht nur Badefreuden	29
<i>Die Terrassenlandschaften des Valle Gran Rey, traditionsreiche Bergdörfer, malerische Häfen und ein Meer von Palmen im ewigen Frühling</i>	
Gomera: Die Nordhälfte	
Herrliche Wege durch verwunschene Wälder	31
<i>Fruchtbare Täler, raue Gebirgslandschaften, ein Nationalpark und viel Kultur</i>	
Hierro: Abgründe und Hochebenen	33
<i>Die kleinste Kanareninsel ist auch die ursprünglichste – und wunderbar vielfältig</i>	
Praktische Hinweise: Von Auskunft bis Zoll	35
<i>Hier finden Sie kurz gefasst die wichtigsten Adressen und Informationen für Ihre Gomera- bzw. Hierro-Reise</i>	
Warnung: Bloß nicht!	98
Sprachführer Spanisch: Sprechen und Verstehen ganz einfach	99
Register	119
Was bekomme ich für mein Geld?	120