



## Portogallo a tutto gusto!

### Viaggio sensoriale tra i sapori tipici lusitani



Milano, 15 dicembre 2021 – Il Portogallo è un paese dalle mille opportunità: questo paese offre ai suoi turisti paesaggi mozzafiato tra sentieri immersi in parchi rigogliosi o spiagge incastonate in falesie a picco sul mare, dai borghi che raccontano la storia del paese e dei suoi abitanti ai suoi arcipelaghi; Madeira e Azzorre, perfetti per amanti della natura. Qui ogni passione viene elevata alla potenza!

Oltre alle bellezze naturali però c'è ben altro e anche il suo patrimonio culinario merita di essere scoperto attentamente. L'arte culinaria di questo luogo nasce da un mix di culture e tradizioni che hanno reso il Portogallo il luogo perfetto per un tour enogastronomico di tutto rispetto, raccogliendo consensi anche dai palati più esigenti. I doni della terra e del mare si incontrano nelle cucine dando vita a piatti prelibati dai sapori autentici. Di seguito proponiamo una serie di prodotti e sapori tipici del meraviglioso Portogallo:

#### **I doni del mare**

In Portogallo qualsiasi piatto a base di pesce è una certezza: freschi, gustosi e preparati in svariate maniere, pesci e frutti di mare qui sono uno spettacolo per il palato.

È uno dei simboli del Portogallo e viene preparato in svariate maniere. Stiamo parlando del **bacçalà**, re indiscusso delle tavole lusitane e così diffuso che in Portogallo si usa dire che esistono più tipi di bacçalà che giorni in un anno. Attraversando il paese, da Nord a Sud, i turisti potranno assaporare diverse specialità del bacçalà: solitamente viene preparato alla griglia ma ogni regione e ogni paese lo prepara secondo la propria tradizione, fritto con uova strapazzate, patate e cipolle (bacalhau a brás) o preparato a mò di crocchetta (pastéis de bacalhau).

Altro piatto tipico della tradizione culinaria portoghese è la *caldeirada*, ovvero uno stufato a base di pesci e crostacei ricoperto da erbe e pomodoro: il piatto perfetto per chi è alla ricerca di un piatto caldo e gustoso.

Uno dei piatti tipici di Lisbona nonché un autentico tripudio a ciò che di meglio e semplice al tempo stesso offre il mare sono le *sardinhas assadas*, ovvero le sardine grigliate. Si possono gustare sia all'interno di ristoranti locali sia camminando tra un tour e l'altro della capitale.



### Dal mare alla terra

Anche i prodotti della terra sono in grado di regalare veri viaggi sensoriali. Si parte subito con un piatto forte che ben rappresenta la tradizione portoghese: il **cozido à portuguesa**. Si tratta di una pietanza che presenta un mix perfetto di carni diverse: alla base troviamo pollo, manzo e maiale con in aggiunta salsicce di maiale e sanguinacci. Per smorzare questi sapori forti vengono aggiunte delle verdure come per esempio carote lesse, fagioli e cavoli mentre l'acqua di cottura diventa un brodo squisito che può essere bevuto a fine pranzo.

L'*arroz de pato*, invece, è un gustosissimo risotto a base di anatra ricoperto da fette di chouriço di maiale. L'ingrediente principe di questo piatto, l'anatra appunto, viene cotto fino a ottenere una carne morbida perfetta per essere accompagnata con un vino rosso.

L'*alheria de Mirandela* è un piatto che cela un pezzo di storia del Portogallo. Si tratta di una salsiccia che viene prodotta con diversi tipi di carne (vitello, anatra, pollo o coniglio) e pane. Questa pietanza venne creata dagli ebrei portoghesi i quali, nel 1497, non volendo essere cacciati dal paese, inventarono questo tipo di salsiccia che inizialmente prevedeva l'utilizzo di carne di maiale. Così gli ebrei che decisero di convertirsi al cristianesimo solo apparentemente, ingannando l'Inquisizione portoghese e utilizzando delle alternative alla carne di maiale.

Tradizionalmente gli alheria venivano grigliati o arrostiti e serviti insieme a verdure lesse. Oggigiorno vengono fritti e serviti con patatine e uova fritte.



### L'oro del Portogallo

Forse non tutti sanno che il Portogallo è un grande produttore di olio, essendo uno dei dieci paesi con la più grande superficie di oliveti e classificandosi al nono posto con i suoi 361.483 ettari di oliveti. Grazie alle sue condizioni climatiche e alle caratteristiche del paesaggio, il paese vanta numerose alternative di olio ed è custode

di ben **sei regioni a Denominazione di Origine Protetta note per la produzione di olio d'oliva**: Trás-os-Montes, Beira Interior, Ribatejo, Moura, Alentejo Interior e Norte Alentejano.

Alcuni sprigionano aromi fruttati mentre altri sono più amari, alcuni sono dolci e altri celano note piccanti, alcuni più delicati e altri intesi: il modo migliore per gustarsi un ottimo olio è sicuramente con una fetta di pane per degustare l'olio nella sua semplicità più pura.



### Ultimi ma non per importanza

I dolci in Portogallo sono una questione molto seria e i più noti fra tutti sono senza dubbio i **pasteis de nata**. La ricetta, come ogni dolce della tradizione che si rispetti, è segreta ma in ogni angolo del Portogallo da nord a sud si trovano pasticcerie che vendono queste prelibatezze a passanti e turisti. Uno dei luoghi che vale la pena visitare è sicuramente la pasticceria Pastéis de Belém, la più antica di Lisbona, non lontano dal maestoso Mosteiro dos Jerónimos, dove questi dolcetti affondano le loro origini. La pastafoglia esterna racchiude un cuore di crema all'uova e aromi vari che si sprigionano al primo assaggio e regalano un'esplosione di gusto.

In Portogallo i dolci a base di uovo vanno per la maggiore e anche la *torta de Azeitão* ne è un esempio. È una torta soffice e morbida, ricoperta da un tuorlo d'uovo, che viene poi arrotolata fino ad assumere la forma di un grande cannoncino.

Il tour enogastronomico in Portogallo non può che includersi anche gli ovos moles, di cui la città di Aveiro è la rappresentante per eccellenza. Anche qui, e non è un caso, una crema di tuorlo d'uovo dolce avvolta da un sottile strato di waffer, solitamente a forma di conchiglia.





### **TURISMO DE PORTUGAL**

Visitportugal è il sito ufficiale di promozione turistica del Portogallo creato da Turismo de Portugal, I.P., l'ente turistico nazionale. Integrato nel Ministero dell'Economia, Turismo de Portugal, I.P., è l'ente preposto alla promozione, valorizzazione e sostenibilità dell'attività turistica, e riunisce in un'entità unica tutte le competenze istituzionali relative alla promozione del turismo, dall'offerta alla domanda. Turismo de Portugal si avvale di una rete di uffici che coprono 25 paesi di prioritaria importanza per la promozione turistica internazionale.

#### **Per informazioni:**

<https://www.visitportugal.com/it>

#### **Ufficio Stampa Turismo de Portugal – P.R. & Go Up Communication Partners**

Gloria Peccini – [gloria.peccini@prgoup.it](mailto:gloria.peccini@prgoup.it) – mobile: + 39 335 276216

Eva Barri – [eva.barri@prgoup.it](mailto:eva.barri@prgoup.it) - mobile: +39 348 3318502