All about Portugal

Essgewonheiten

In der Regel nehmen die Portugiesen drei Mahlzeiten pro Tag ein. Morgens, zwischen 7.30 und 10.00 Uhr, genehmigen sie sich ein leichtes Frühstück, das üblicherweise aus einem Getränk (Milchkaffee, Espresso oder Saft) sowie aus einem Toast oder Sandwich besteht und häufig im Café oder in der "Pastelaria" des jeweiligen Viertels eingenommen wird.

Die Hauptmahlzeiten sind das Mittagessen, das zwischen 12.00 und 14.30 Uhr serviert wird und unter der Woche vielfach in einem Restaurant unweit der Arbeitsstätte eingenommen wird, sowie das Abendessen, welches zwischen 19.30 und 22.30 Uhr aufgetischt wird.

Für die meisten Portugiesen sind dies vollständige Mahlzeiten, die sich oft aus einer Suppe, einem Hauptgericht und einer Nachspeise (Süßes oder Obst) zusammensetzen. Zwischen Mittag- und Abendessen ist es üblich, sich gegen fünf Uhr nachmittags mit einer Zwischenmahlzeit, bestehend aus einem Getränk und einem Stück Kuchen, zu stärken.

In Portugal ist es weit verbreitet, außer Haus essen zu gehen. Vor allem am Wochenende bietet das Mittag- oder Abendessen immer einen willkommenen Anlass, um sich mit Freunden zu treffen oder um das Land zu bereisen.

Die Vielfalt der Restaurants ist beachtlich und wird den unterschiedlichsten Vorlieben und Geschmäckern gerecht. Normalerweise kann man von 12.00 bis 15.00 Uhr zu Mittag und von 19.00 bis 22.00 Uhr zu Abend essen, doch haben vor allem in den großen Städten und in den Ausgehvierteln viele Restaurants auch großzügigere Öffnungszeiten.

Abgesehen von den Speiselokalen in den großen Einkaufszentren, die täglich geöffnet sind, haben die anderen Restaurants in der Regel einen wöchentlichen Ruhetag, der im Zentrum der Städte auf das Wochenende fallen kann.

Turismo de Portugal
info@visitportugal.com