

Mediterrane Kost

ÜBER



Mediterrane Kost

Mediterrane Kost, die von der Unesco zum Welterbe erklärt wurde, gehört zu den Erkennungsmerkmalen der portugiesischen Gastronomie.

Als Grundlage finden wir pflanzliche Produkte, besonders **Gemüse, Obst, Brot** von guter Qualität und hochausgemahlene **Getreide**, getrocknete und frische **Leguminosen** (Bohnen, Kichererbsen, Saubohnen usw.) **Trockenobst** und ölhaltige Früchte (Nüsse, Mandeln, Kastanien, Rosinen usw.), aber auch **Olivenöl** als hauptsächlichen Fettlieferanten und den Verzehr von Fisch an Stelle von rotem Fleisch.

All diese Nahrungsmittel, die wir am liebsten **zur entsprechenden Jahreszeit verzehren** – und im Rhythmus der Ernten oder Arbeitsvorgänge in **Geschäften vor Ort**, wenn nicht gar auf den traditionellen Märkten, kaufen – gehören zu einer einfachen und genügsamen Küche, die so zubereitet wird, dass die Nährstoffe erhalten bleiben. Und so haben wir die sopas (Suppen), die cozidos (gekochte Eintöpfe) und guisados (Schmortöpfe), die ensopados (Ragouts) und die caldeiradas (Fischeintöpfe), die ihre antioxidativen Eigenschaften bewahren und dadurch zu einem längeren Leben ihrer Konsumenten beitragen.

Mediterrane Kost zeichnet sich darüber hinaus durch den **gemäßigten Verzehr von Milchprodukten**, das Würzen mit **Kräutern** an Stelle von Salz, den gemäßigten Verzehr von **Wein** und das **nur zu den Mahlzeiten**, den Verzehr von **Wasser als Hauptgetränk** den ganzen Tag über und, nicht weniger wichtig, das **gesellige Beisammensein bei Tisch** aus. In der Tat ist das Teilen des Tisches eine sehr portugiesische Eigenschaft, ein Ritual, das Familienmitglieder und Freunde zusammenbringt und unsere Gastfreundschaft kennzeichnet.

Am portugiesischen Tisch finden wir alles, was den Wert der mediterranen Kost ausmacht: die Vielfalt der Produkte von Land und Meer, ob ursprünglich aus unserem Land stammend oder zur Zeit der Entdeckungen von Übersee mitgebracht, aber auch das Hervorbringen und Weitergeben von Wissenswertem, das gemeinsame Feiern unterschiedlicher Kulturen und Generationen.

Das Klima, die Landschaften und die Kulturen, die auf diesem Gebiet zusammengekommen sind und die wir aufgenommen haben, der **Lebensstil**, machen aus einem Land mit ausgedehnter Atlantikküste wie Portugal ein echtes Vaterland der mediterranen Kost.

Nicht versäumen

- > Gemüsesuppen wie caldo verde (Kohlsuppe) probieren, die aus dem Norden Portugals stammt, oder gaspacho, eine kalte Suppe, die man im Sommer im Süden des Landes isst
- > beweisen, dass der beste Fisch der Welt portugiesisch ist, indem man ihn einfach gegrillt auf einer Terrasse am Meer isst

- > sich an den köstlichen Rezepten aus dem Alentejo auf der Grundlage von Brot erfreuen, die reichlich mit Kräutern wie Poleiminze, Koriander und vielen anderen gewürzt sind
- > ein Cataplana-Gericht genießen, das häufig an der Algarve vorkommt
- > geröstete Kastanien probieren, die im Winter auf der Straße verkauft werden