

## Köstlichkeiten des Alentejo

### ÜBER



Foto: Turismo do Alentejo

### Köstlichkeiten des Alentejo

**Kreativität und Vorstellungsvermögen bei der Verwendung sehr einfacher Zutaten haben aus der alentejanischen Küche eine geschmackliche Überraschung und einen Beweis für die Gastfreundschaft der Alentejaner gemacht.**

In vergangenen Zeiten war es eine Region mit Weizenanbau und weiten Ebenen, wo sich freilaufende Schweineherden in den Eichenwäldern und Olivenhainen ihre Nahrung suchten. Deshalb wurden Brot, Schweinefleisch und Olivenöl die Grundlage einer der geschmackvollsten Küchen Portugals, in einer milden Kombination mit Gewürzkräutern wie Koriander, Petersilie, Rosmarin, Oregano, Poley-Minze oder Minze.

Eine der regionalen Köstlichkeiten sind die Tellerchen mit petisco (Snacks). Ob als **Vorspeise** oder zum Probieren von Spezialitäten, die ovos mexidos com espargos selvagens (Rühreier mit wildem Spargel), die pimentos assados (geröstete Paprika), die torresmos (Grieben) oder die migas (Brotbrei) in verschiedenen Geschmacksrichtungen und Kombinationen sind eine Versuchung.

Die **Suppe**, die ein Hauptgericht sein kann, ist unverzichtbar. Es kann eine gaspacho sein, die kalt serviert wird, oder eine sopa de cação (Haifischsuppe), sopa de bacalhau (Stockfischsuppe) oder sopa de tomate com linguiça (Tomatensuppe mit Wurst), die mit Brot gemacht werden. Eine, die man auf jeden Fall probieren muss, ist die einfachste von allen: die açorda alentejana, die aus Wasser, Olivenöl, Knoblauch, pochiertem Ei, Brot und Koriander zubereitet wird. Ebenfalls aus Brot werden die migas gemacht, die zum Beispiel zu gebratenem **Schweinefleisch** oder zerpfücktem **Stockfisch** gereicht werden.

An der Küste lohnt es sich, den frischen **Fisch** zu probieren oder andere Spezialitäten wie die percebes (Entenmuscheln) oder die Gerichte mit amêijoia (Muscheln) wie das carne de porco à alentejana (Schweinefleisch mit Muscheln).

Sehr geschätzt und von ausgezeichnetem Ruf sind auch die Käse aus den drei Herstellungsgebieten – Nisa, Serpa und Évora. Es sind **Schafskäse oder Ziegenkäse**, die hart, halbreif oder cremig sein können und sehr gut zu den Weinen des abgegrenzten Weinbaugebiets Alentejo passen, den Rotweinen aus Portalegre, Borba, Redondo, Reguengos, Vidigueira oder Moura. Aber in diesem Fall, und um sie kennenzulernen, ist es besser, die Rota dos Vinhos do Alentejo (Route der Alentejo-Weine) zu machen.

Zum Schluss ist immer noch ein wenig Platz für die **Nachtsiche** vorhanden, und hierfür können wir sogar eine gastronomische Tour unternehmen! In Évora entdecken wir die verschiedenen Kuchen aus vielen Eiern und Zucker wie das pão de rala, den toucinho-do-céu, die encharcada do Convento de Santa Clara, die morgados und die queijadas

(Käseküchlein); in Alcácer do Sal probieren wir die pinhoda (Pinienkerne mit Honig), und in Beja dürfen wir nicht die trouxas-de-ovos (Röllchen aus Eiern und Zucker), die pastéis de Santa Clara (Teigröllchen mit Mandelfüllung), die tosquiados (Mandelplätzchen) und die queijadas de requeijão (Käseküchlein aus Quark) vergessen.

Aber es gibt auch noch den bolo de amêndoa (Mandelkuchen) aus Vidigueira, die tibornas (Häufchen aus Mandeln, Eiern und Zucker auf Esspapier) und die filhós enroladas (fettgebackene Röllchen) aus Vila Viçosa, den toucinho rançoso (Kuchen aus Eiern und Mandeln) aus Monforte, den pão-de-ló (Rührkuchen) aus Montemor, die boleimas (Küchlein aus Brotteig) aus Castelo de Vide, die areias (Sandgebäck) aus Sines, die bolos de mel (Honigkuchen) aus Monforte, die mimosos (Rührkuchen) aus Crato, die cavacas (Küchlein) aus Avis... Und wenn wir durch Elvas oder Vila Viçosa kommen, dann werden wir der sericaia (gebackener Eierkuchen) nicht widerstehen können. Es ist ein echt alentejanischer Nachtisch, bei dem sich Eier, Milch, Zucker und Zimt in einer vollkommenen Kombination verbinden, wenn wir Glück haben, ist er auch noch in einem Zinnteller gebacken, wie die Tradition es vorschreibt. Dazu werden ein oder zwei saftige ameixas (Pflaumen) von Elvas gereicht, von denen der Saft abtropft.

Obwohl Essen im Einklang mit den Jahreszeiten ein guter Rat für das ganze Land ist, scheint es im Alentejo noch sinnvoller zu sein, denn die Frische der regionalen Produkte bringt die Geschmacksvarianten und die Geheimnisse der traditionellen Küche ans Licht.

Wenn im Sommer der peixe fresco grelhado (frischer gegrillter Fisch) und der marisco (Schalentier) der Küste gut schmecken und die kalte Gazpacho zur Erfrischung dient, stärken wir uns im Winter mit gebratenem carne de porco (Schweinefleisch) mit migas (Brotbrei). Im Frühling sind die sopas de pão (Brotsuppen), das ensopado de borrego (Lammragout mit Brot) oder der peixe de rio (Flussfisch) am geschmackvollsten. Im Herbst rücken die enchidos (Würste) und die Gerichte mit caça (Wild) wie coelho (Kaninchen), perdiz (Rebhuhn) oder javali (Wildschwein) ins Zentrum der Aufmerksamkeit.

Sicher ist, dass wir in einem alentejanischen Haus immer willkommen sind, denn für Freunde ist der Tisch immer gedeckt, und zu einer guten Unterhaltung gehört immer eine Kleinigkeit zum Knabbern.

#### **Nicht versäumen**

- > eine Gazpacho zu kosten
- > die verschiedenen Brotsuppen und Brotspeisen zu probieren
- > einen guten Wein aus der Region zum Essen zu trinken
- > einen Käse aus der Region zu genießen