
Gastronomía del Centro de Portugal

SOBRE



Foto: Edições do Gosto

Gastronomía del Centro de Portugal

En el Centro de Portugal nos deleitamos con los sabores del mar y de la montaña, y con succulentos dulces, todo ello condimentado con la calurosa acogida de una gente a la que le gusta recibir a quien la visita con la mesa repleta.

La costa ofrece **mariscos y pescados** frescos que se degustan en ensopados (guisos) y calderetas, entre los que destacan las anguilas en la región de Aveiro. En el interior, los abundantes ríos y lagos proporcionan otros tipos de pescado, como las truchas, que, simplemente a la parrilla, son un manjar delicioso.

El **bacalao**, imprescindible en la mesa de todos los portugueses, ocupa un lugar destacado en Ílhavo. Se dice que hay mil y una recetas para prepararlo, por lo que debemos probar alguna. Y mientras tanto, aprovecharemos también para visitar el Museo Marítimo de Ílhavo y ver los barcos que antiguamente se utilizaban para su pesca —el Santo André y el Santa Maria Manuela—, ya que así sabremos más sobre esta dura faena que llevaba a los valientes marineros hasta los lejanos y gélidos mares de Terranova y Groenlandia, con el fin de pescar y salar este manjar.

En los platos de carne destaca el **cochinillo** asado al horno, que atrae a personas de todo el país hasta los restaurantes de Bairrada. Más hacia el norte, en Viseu, la **ternera** asada a la moda de Lafões destaca en los menús, y en la región de Castelo Branco, ocurre lo mismo con el cerdo, preparado de diversas formas, el bucho recheado (buche relleno), los maranhos y diversos embutidos, cada uno con sus características. El **cabrito** asado al horno se encuentra por toda la región y en las zonas de la sierra podemos deleitarnos con la chanfana de cabra, cocinada lentamente en vino tinto.

Los quesos ocupan un lugar importante en la gastronomía de la región. El emblemático es, sin duda, el famoso **Queijo da Serra**, que se hace en la zona de la Serra da Estrela. De pasta semiblanda y mantecoso, se encuentra disponible todo el año, pero para poder tener más donde elegir y probar todas sus variantes, nada mejor que visitar las ferias que se le dedican en los meses de febrero y marzo. Pero hay otros quesos que no se debe perder, como el Rabaçal de la zona de Ansião y Penela, el de Castelo Branco, o el picante de Beira Baixa de intenso aroma. Como la oferta es variada, no tiene que escoger, lo mejor es traerse uno de cada.

En cuanto a la repostería, en Aveiro es obligatorio comprar los **ovos-moles** (postre confeccionado con huevos y azúcar) empaquetados en barricas de madera o envueltos en obleas, para saborear durante un paseo por la ciudad o para traer como regalo. Los huevos y el azúcar también son los ingredientes principales del **pão-de-ló** de Ovar y de las castanhas de ovos de Viseu, otras delicias que no se debe perder. Y no nos debemos olvidar de los pasteles, ya sean de Tentúgal, de Vouzela o de Santa Clara en Coímbra, quédese con estos nombres para pedirlos en las pastelerías.

Todas estas especialidades se realizan con productos regionales de excelente calidad. Algunos de ellos podemos probarlos y traérmolos, como el **aceite** de Beira Baixa, que cuenta con denominación de origen protegido, o la **miel** que se produce en la zona de Naturtejo, en la Serra da Lousã y en muchas otras sierras. Y en la época de las **cerezas**, todos los caminos conducen a Cova da Beira, una de las principales zonas productoras de esta deliciosa fruta. Estos son solo algunos ejemplos de lo mucho que podemos probar, pero siempre hay otros aromas y sabores esperándonos.