

## Gastronomía del Algarve

### SOBRE



Foto: Pedro Reis - Turismo do Algarve

### Gastronomía del Algarve

**El mar ofrece fresquísimos pescados y mariscos, los principales ingredientes de la cocina del Algarve. Si añadimos verduras y frutas cuyo sabor ha sublimado el sol, tenemos los elementos para una experiencia gastronómica inolvidable.**

Podemos empezar por lo que el océano nos ofrece. El **marisco**: almejas, ostras, coquinas y berberechos que, cocinados a la plancha o en la sartén, resultan deliciosos. Unos percebes al natural en una playa de la costa vicentina, el arroz de navaja, la feijoada de búzios (habichuelas con caracoles de mar), el xerém (papas de maíz) de coquinas y açorda (sopa) de marisco son otros ejemplos que le harán la boca agua. Muy demandada es la famosa receta de **almejas en cataplana**, uno de los platos tradicionales más apreciados, cuyo secreto radica en la utilización de este recipiente de cobre, de origen árabe, que retiene todo el sabor y el aroma de los alimentos que en él se cocinan. Para acentuar los sabores, nada mejor que un poco de sal de las salinas de la región, sobre todo su “reina”, la flor de sal. Además de los muchos restaurantes en los que se pueden probar estas especialidades, en verano se celebran **festivales** del marisco en Olhão y Faro, muy cerca de la ría Formosa, donde es más abundante.

Pero cualquier **pescado fresco**, cocinado lentamente a la brasa, al estilo de los pescadores, puede ser un auténtico manjar de dioses. Hay más platos, como el **jurel al limón** y la **sardina asada**, famosa en Portimão, aunque se coma en todas partes. Resulta deliciosa goteando en el pan o acompañada por una ensalada montañera, hecha con tomate, al que el orégano da un sabor especial. Del **atún**, en filete o estupeta (desmigado con hortalizas), de Tavira, al **pulpo**, que en Santa Luzia se degusta de diversas formas —estofado en vino, empanado, a la parrilla, con arroz o simplemente asado al horno—, pasando por los deliciosos calamares y choquitos, el Algarve es ilustre en estos menús.

En el **barrocal**, zona de transición entre la sierra y la costa, la alimentación es diferente, se consumen más carnes, como la gallina cerejada, el cocido de garbanzos o los embutidos, que en São Brás de Alportel y en Querença se honran con una feria y una fiesta. Aquí la agricultura es una de las actividades principales, y los árboles, que dan los frutos indispensables para la fabricación de licores y de dulces tradicionales, aportan una belleza singular a los campos durante la floración, como el almendro en febrero, una de las imágenes emblemáticas del Algarve.

Si la **naranja** se consume al natural o en zumo, las **almendras, los higos y la algarroba** se utilizan para confeccionar dulces muy apreciados. Como el dom rodrigo que se presenta envuelto en vistoso papel de aluminio, o el morgado, normalmente adornado con motivos regionales y flor de almendro, y el mazapán, los dulces de pasta dura de almendra que reproducen los más diversos frutos y verduras. Hay otras especialidades que no se debe perder, como los figos cheios (higos rellenos) o los quesos y trufas de higo. El aguardiente de madroño o de higo y el licor de almendra amarga son excelentes digestivos para culminar una buena comida.

De hecho, lo mejor del Algarve se sirve a la mesa. En una sencilla terraza de playa o en los restaurantes más refinados dirigidos por chefs renombre mundial, es una experiencia que no hay que perderse iy que hay que repetir muchas veces!