

La gastronomia

RIGUARDO A



Il Portogallo vanta una gastronomia ricca e varia come il suo paesaggio.

Nella gastronomia portoghese il **mare** svolge un ruolo fondamentale. Quando si assaggia un **pesce** cotto alla griglia, sempre freschissimo come del resto i **frutti di mare** che abbondano sulla costa, ci si accorge subito di essere in Portogallo, perché è qui che si trova il miglior pesce del mondo! Oltre che cotti alla griglia, il pesce e i frutti di mare sono ottimi anche preparati come zuppe, magari cotti con la tradizionale pentola in rame chiamata cataplana. Per i **piatti di carne**, un suggerimento valido per tutto il territorio nazionale: il cozido à portuguesa, un bollito di vari tipi di carne, con verdure e insaccati. In Portogallo ci sono eccellenti carni DOP, di vitello, di maiale o di capretto, e poi **verdura e frutta**, a volte DOP, che conservano il sapore di un tempo, anche perché in molti casi sono di produzione biologica.



L'olio d'oliva portoghese, di alta qualità, condisce tutti i piatti, compresi quelli di baccalà, che i portoghesi sono maestri nel preparare, si dice che le ricette siano 1001!

Ad ogni piatto va abbinato il **vino** giusto, che si può trovare in ogni parte del paese, e se il Porto è famoso in tutto il mondo, i vini rossi da tavola del Douro e dell' Alentejo, fra gli altri, non sono meno eccellenti.

E cosa dire dei **formaggi**! Basti ricordare il Serra, anche se tutti quelli che vengono dal Centro de Portugal, dall'Alentejo o dalle Azzorre sono altrettanto squisiti.

I dolci, di origine conventuale, ancora oggi fanno "lodare il cielo", e non bisogna assolutamente dimenticarsi di assaggiare un pastel de nata (sfoglia con crema all'uovo) che si abbina perfettamente con il caffè, espresso naturalmente.



Alla fine, per concludere in bellezza uno dei pasti che brillanti chef servono in ogni parte del territorio portoghese, ci aspetta un brindisi con un **Porto** o un **Madeira**, vini liquorosi che da secoli sono noti in tutto il mondo, oppure con gli eccellenti spumanti prodotti in Portogallo.