

## Sesimbra

### RIGUARDO A



Photo: Associação da Bandeira Azul Europa

Pittoresca città dedita alla pesca, situata in una baia riparata, Sesimbra fu fondata in cima a una collina, vicino al castello dei Mori, che il primo re del Portogallo, D. Afonso Henriques, conquistò nel 1165. Il castello cadde nuovamente in mano agli arabi nel 1191, e fu riconquistato durante il regno di D. Sancho I (XIII secolo) che lo donò all'Ordine di Santiago per la difesa e il popolamento. Più tardi, nel XVIII secolo, fu restaurato, ed è oggi un belvedere obbligatorio se si desidera ammirare un paesaggio davvero meraviglioso sulla vista e sul mare.

Fu la ricchezza ittica del mare di Sesimbra a far sì che il nucleo della popolazione scendesse dall'alto della collina e si stabilisse sulla costa, trasformando la città in uno dei principali porti di pesca della regione.

Ed è stato sempre il mare, durante il XX secolo, ad attirare i forestieri in cerca di spiagge riparate, che offrono condizioni ottimali per praticare gli sport nautici, trasformando questa pacata località in una frequentata meta estiva.

Nei dintorni, merita una visita il Santuário de Nossa Senhora do Cabo Espichel, sulla cui falesia sono tuttora visibili alcune orme di dinosauro.

Un cenno speciale merita anche l'eccellente gastronomia regionale, in cui crostacei e pesce fresco sono l'ingrediente principale e possono essere apprezzati nei molti ristoranti esistenti.