

---

## Località

---

### Alentejo

---

#### Alcácer do Sal

##### Alcácer do Sal

Adagiata graziosamente lungo la sponda destra del fiume Sado su una dolce collina, Alcácer do Sal fu popolata in tempi molto antichi. A testimoniarlo, i reperti archeologici rinvenuti e risalenti al Neolitico, che hanno rivelato anche il passaggio di greci, fenici e altri popoli del bacino del Mediterraneo.

Il suo nome romano fu Salacia Urbs Imperatoria e la sua grande importanza all'interno dell'impero era dovuta all'ottima posizione lungo quella via d'acqua che è il fiume Sado, che facilitava lo spostamento dei prodotti dall'entroterra (a quei tempi, grano, olio e vino) verso altre località del Mediterraneo occupate da Roma. Alcácer fu pertanto una delle città dell'interno dotate di porto più importanti dell'Occidente peninsulare, nota per la produzione di sale, elemento aggiunto al suo toponimo, e per le industrie correlate alla salatura e alla riduzione in pasta del pesce.

Durante la dominazione musulmana (a partire dall'VIII secolo), Alcácer fu capitale della provincia di Al-Kasser. Le mura dell'antica fortezza furono rafforzate e la città musulmana fu protetta da due cinte murarie coronate da 30 torri, formando uno dei più grandi bastioni di difesa della Penisola Iberica. Anche così, nel 1217 sarebbe stata conquistata dal re D. Afonso II, con l'aiuto dei Crociati che qui giunsero provenienti dalla Siria e dalla Terra Santa, e consegnata al governo dell'Ordine Militare di Santiago, che si insediò nella cittadina.

Pur avendo perduto la sua importanza militare e commerciale, Alcácer do Sal ha saputo mantenere intatta la sua notevole bellezza. Dal castello si avvista, guardando a sud, la curva a gomito del fiume Sado, che bagna una dolce pianura verdeggiante, a preannunciare l'immensa pianura alentejana. Recentemente ristrutturato per ospitare una pousada, porta ora il nome del suo conquistatore cristiano: D. Afonso II. Da qui si godono, ai quattro punti cardinali, magnifici scorci sul fiume e sui campi, il teatro più adeguato per immaginare l'immenso e svariato traffico che la animava.

Una passeggiata a piedi per Alcácer do Sal rivela la parte più affascinante di questa città, con le sue viuzze e le scalinate che salgono fino al castello. Approfittatene per visitare alcuni punti di grande interesse, come l'Igreja de Santa Maria do Castelo, l'Ermida do Senhor dos Mártires, l'Igreja de Santo António, l'Igreja de Santiago e il Museu Municipal de Arqueologia.

Nelle vicinanze, in un raggio di 30 km, non perdetevi le piccole località di Aldeia de Santa Susana, Porto de Rei e Torrão o il

Barragem (bacino) di Vale do Gaio. Se preferite il litorale, la costa offre spiagge alquanto gradevoli, tra cui quelle di Comporta, Torre, Carvalhal, Raposa o Galé.

## Almeirim

### Almeirim

Di origini antichissime, la regione era popolata già nella preistoria, ma fu solo nel XVI secolo che Almeirim conobbe il suo maggiore sviluppo, epoca in cui la Corte portoghese la scelse come uno dei luoghi di villeggiatura preferiti e in cui il viaggio da Lisbona era effettuato in brigantini che risalivano il fiume Tago. D. Manuel I, l'allora re del Portogallo, vi fece costruire un Palazzo Reale, distrutto dal terremoto del 1755.

L'agricoltura è ancora oggi la principale attività economica della regione, dedita alla coltivazione di pomodori e di meloni, contraddistinta inoltre dalla presenza di estesi vigneti, che danno i famosi vini rossi maturi della zona, particolarmente apprezzati.

Tipica di Almeirim è la famosa sopa da Pedra, la cui ricetta - narra la tradizione - fu inventata da un furbo frate che si presentava nelle case della zona con una pietra, grazie alla quale, stando alle sue parole, avrebbe dimostrato di poter cucinare un eccellente brodo. Quando l'acqua del recipiente in cui "cuoceva" la pietra iniziava a bollire, egli domandava degli ingredienti in più per insaporirla (che potevano essere un po' di sale, salame, fagioli, patate) e cucinava così una zuppa sostanziosa, imbrogliando la gente della regione.

## Alpiarça

### Alpiarça

Situata nella vasta e fertile pianura del Ribatejo, la regione portoghese in cui le tradizioni legate all'allevamento dei cavalli e alle feste taurine sono maggiormente radicate, Alpiarça è una cittadina tranquilla, che conserva nei dintorni testimonianze di un'occupazione umana risalente addirittura all'epoca preistorica, come le Necropoli di Meijão e Cabeço da Bruxa, a poca distanza l'una dall'altra.

Da non perdere, l'opportunità di una visita alla "Casa-Museu dos Patudos", residenza di José Relvas, diplomatico e politico portoghese del XIX-XX secolo, dove potrete ammirare capolavori della pittura, magnifici oggetti di porcellana e di bronzo, mobili e arazzi, che costituiscono il patrimonio della casa.

## Alter do Chão

### Alter do Chão

Cittadina tranquilla e serena, Alter do Chão vanta un passato che risale all'epoca romana.

A quei tempi si chiamava Abelterium e le Terme di Ferragial d'El Rei o di Ponte da Vila Formosa sono un ottimo esempio delle vestigia romane esistenti nella regione. A partire dal XIV secolo, la città si andò sviluppando a partire dal castello, edificato da D. Pedro I nel 1359, ancora oggi presenza importante nella piazza principale, Praça da República.

Oggi la cittadina punta sulle sue risorse naturali. L'agricoltura continua a essere l'attività principale. Nell'ambito del bestiame, l'allevamento equino ha un'estrema importanza. Il Turismo Cinegetico è un altro dei maggiori investimenti.

La Coudelaria Real, fondata nel 1748 da D. João V, ha contribuito notevolmente alla diffusione del nome della città. Qui è iniziato il recupero della razza lusitana Alter Real, un cavallo di Alta Scuola. Alter do Chão ospita anche una Scuola Professionale Agricola.

## Alvito

### Alvito

Situata in piena pianura alentejana, su un'altura da cui si abbracciano grandi orizzonti, la graziosa cittadina di Alvito si sviluppa intorno al suo castello difensivo, che attualmente ospita la Pousada de Alvito.

Le case di calce bianca conferiscono alla città di Alvito quell'inconfondibile carattere che distingue l'Alentejo e molte di esse hanno porte ornate da archi in stile manuelino, che ne rivelano le origini seicentesche.

Il borgo risale agli albori della monarchia portoghese. Il primo foral (immunità reale) fu concesso da D. Dinis nel 1327 e confermato da D. Manuel nel 1516.

Il castello di Alvito, la cui costruzione ebbe inizio nel 1494, è uno degli edifici più curiosi del Portogallo. Visitarlo significa evocare i momenti del passato storico vissuti in questi luoghi. La lunga presenza araba ha lasciato il suo tratto distintivo nell'architettura mudéjar - che i profani riconosceranno facilmente per le piccole cupole e i pinnacoli conici dipinti di bianco - come si può vedere in diversi monumenti. Tale carattere mudéjar permea anche l'Igreja Matriz de Nossa Senhora da Assunção e l'Ermida de S. Sebastião.

Merita altrettanta attenzione l'edificio della Câmara Municipal, il palazzo del municipio, nel quale risalta una pittoresca torre dell'orologio tipicamente alentejana, ma anche le chiese della Misericórdia e quella della Senhora das Candeias, che attualmente ospita un museo di arte sacra, sono opere

interessanti di grande valore architettonico.

Fuori porta, merita un cenno il piccolo eremo denominato Ermida de Santa Luzia che in origine fu un oratorio musulmano.

## Arraiolos

### Arraiolos

Arraiolos è una ridente cittadina alentejana, la cui fondazione risale al II secolo a. C. Il castello medievale fu fatto edificare da D. Dinis (1279-1325), e il borgo si sviluppò fuori delle mura. Del patrimonio artistico, va citata anche l'Igreja do Salvador, del XVI secolo, con bellissimi dipinti.

Il suo nome è conosciuto in tutto il mondo per i famosi Tapetes de Arraiolos, realizzati artigianalmente, citati già in documenti del XVI secolo. Il tipo di disegno utilizzato si riferisce a 3 epoche precise: la prima, corrispondente al XVIII secolo, con composizioni di influenza persiana, considerati gli esemplari migliori; la seconda, del XVIII secolo, con disegni di ispirazione popolare, come figure o animali; la terza, tra la fine del XVIII e l'inizio del XIX secolo, con composizioni meno dense e più stilizzate.

## Avis

### Avis

Questa pittoresca cittadina alentejana, dalle strade strette e dalle case di calce bianca che si arrampicano sulla montagna, conserva la memoria dell'antico e potente Ordine Militare di Avis. Dopo essere stata conquistata ai Mori nel 1211, D. Afonso II la donò a Fernando Anes, Mestre dos Freires de Évora, futuro Ordine di Avis, con il proposito di popolare quelle terre e di erigervi un castello, come avvenne tra il 1214 e il 1233. Nel visitare la città, vedrete tre delle sue torri originarie - quella della Rainha, di Santo António e di S. Roque - oltre ad alcuni tratti della cinta muraria medievale che si confondono con le case. In cima a un'altura di granito, circondata dalle acque di un ruscello, nasceva quindi Avis, sotto l'ala protettrice del Convento dell'Ordine che le diede il nome.

Entrate in Largo do Convento dalla Porta della città, vicino alla Torra da Rainha, per avere un bel panorama della pianura che si stende a perdita d'occhio.

Nel centro storico, visitate la chiesa e parte degli annessi dell'antico Convento dell'Ordine Militare di S. Bento de Avis, oggi restaurato. L'edificio accanto, attualmente occupato dal Palazzo municipale, un tempo faceva parte della residenza dei Maestri dell'Ordine. Dirigetevi a sinistra, di fronte alle scale del giardino municipale troverete l'originale palo della gogna, decorato da maschere e mascheroni. Completa l'insieme un'aquila nell'atto di distendere le ali, simbolo della città. Merita una visita anche l'Igreja Matriz (XV secolo), rivestita internamente da azulejos

policromi del XVII secolo.

Lasciatevi catturare dal fascino delle sue strade strette dal sapore medievale e dal candore delle sue basse case, tipiche dell'architettura alentejana, e riposare nel piccolo ma incantevole Jardim do Mestre de Avis, lasciando vagare lo sguardo sulla città ai vostri piedi e sull'immensa pianura.

Nei dintorni, è d'obbligo una vista al bacino del Maranhão, opera degli anni Cinquanta destinata all'irrigazione, dove si possono praticare svariati sport. Dal belvedere si gode una magnifica vista sulle acque di questo lago artificiale e sui pascoli e le montagne circostanti.

## Azambuja

### Azambuja

Fondata dai romani con il nome di Oliastrum, Azambuja fu occupata dai mori che le diedero il nome di "Azzabuja", da cui trae origine la denominazione attuale. Nel XII secolo, il re D. Sancho I, con l'aiuto dei Cavalieri delle Fiandre, espulse gli arabi dalla regione e donò le terre a uno dei nobili fiamminghi, come ricompensa per l'aiuto prestato durante la Riconquista.

Il foral (costituzione comunale), concesso nel XIII secolo fu confermato da D. Manuel I nel XVI, epoca in cui Azambuja fu oggetto di una notevole espansione; a questo periodo risalgono l'Igreja Matriz e l'Igreja da Misericórdia. Più tardi, nel XVIII secolo, iniziò la costruzione del Palácio das Obras Novas che fungeva da locanda e da stazione per i convogli a vapore che si dirigevano a Constância, provenienti da Lisbona.

Oggi Azambuja è una località in costante espansione e beneficia di un'eccellente posizione, in prossimità di un'autostrada e della linea ferroviaria del nord (che trova qui una moderna stazione).

## Beja

### Beja

Nel luogo in cui si erge Beja, esistono tracce di un'occupazione risalente a epoche remote, ma fu il dominio romano a contribuire maggiormente al suo sviluppo. Fu qui che, nel I secolo a. C. l'imperatore Giulio Cesare firmò un trattato di pace con le tribù lusitane che occupavano il territorio. Il luogo passò pertanto a chiamarsi Pax Julia e divenne capitale giuridica e amministrativa.

L'attuale tracciato urbano di Beja si basa sulla città romana e le porte di Évora e Mértola corrispondono agli antichi ingressi nelle mura. La crescita economica è provata dalla grande quantità di reperti archeologici rinvenuti, oggi ospitati al Museu Regional Rainha D. Leonor. Vicinissima a Beja, la villa romana di Pisões ci mostra come viveva realmente una famiglia romana del tempo.

Nel VI secolo, i visigoti occuparono il territorio e vi rimasero fino all'VIII secolo. Una visita al Núcleo Visigótico del Museu Regional,

all'interno dell' Igreja de Santo Amaro è imprescindibile per conoscere il contributo della cultura visigota alla città che ne fu sede vescovile.

Dall'inizio della Riconquista cristiana, nel XIII secolo, Beja visse tempi convulsi. Conquistata per la prima volta dai cristiani nel 1162, subì numerosi attacchi musulmani ed conobbe definitivamente la pace nel 1253, con il re Afonso III, che ricostruì la città e le concesse il foral (1254), facendole recuperare importanza economica. Alla fine del secolo, il re D. Dinis ordinò la costruzione del castello, la cui Torre di guardia è divenuta il simbolo della città.

Beja visse nuovi momenti di dinamicità nel XV secolo, quando il re D. Afonso V costituì il Ducato di Beja e lo affidò al fratello, l'Infante D. Fernando. Il re D. João II nominò Duca di Beja il cugino, il futuro re D. Manuel I. Da allora, il ducato sarebbe rimasto sempre nelle mani dei figli cadetti del re. Il mecenatismo reale lasciò tracce indelebili in alcuni monumenti che meritano una visita, in particolare il Convento da Conceição, l'Igreja da Misericórdia, il Convento de São Francisco, oggi trasformato in Pousada, l'Igreja de Santiago e l'Igreja do Pé da Cruz.

Per scoprire la città di Beja, la Região de Turismo da Planície Dourada promuove una visita guidata della città con un sistema audio e mette a disposizione 30 Petras (biciclette). Il momento migliore per una visita è il mese di marzo, durante l'Ovibeja, una fiera in cui la produzione agricola regionale è solo un pretesto per mettere in mostra la cultura, l'etnografia e l'economia della regione.

## Benavente

### Benavente

L'insediamento di Benavente fu creato da un gruppo di coloni stranieri, che nel XIII secolo si stabilirono lungo la sponda meridionale del Tago, mettendo in pratica un piano delineato dal re D. Sancho I per il popolamento di queste terre che, dopo l'espulsione dei mori, erano praticamente deserte.

Questa tranquilla località è circondata dalla lezíria ribatejana, una vasta pianura estremamente fertile dove si allevano cavalli e tori selvaggi, imprescindibili nel più importante spettacolo della regione, la tourada.

Vicino a Benavente, la "Reserva Natural do Estuário do Tejo" conserva il fascino originario della regione, in un ambiente preservato e popolato ogni anno dagli uccelli migratori.

## Borba

### Borba

La nascita di Borba risale a tempi molto antichi, quando la Penisola Iberica era occupata da tribù galliche celtiche, ma la sua importanza e il suo sviluppo sono strettamente legati alla Riconquista cristiana e alla difesa del territorio.

Borba fu conquistata ai mori dai cristiani nel 1217, sotto il regno di D. Afonso II, il quale fece edificare il castello e consegnò la regione all'Ordine di S. Bento de Avis. Il suo successore, D. Dinis, che definì le frontiere del Portogallo con il Trattato di Alcanices, nel 1297, integrò Borba nella linea difensiva del territorio, per la sua posizione in prossimità della frontiera con la Spagna. Nel 1302, le concesse il foral (immunità reale), ordinò che venissero rafforzate le mura e definì i limiti amministrativi. Il perimetro del territorio municipale fu segnato tenendo come punto di riferimento i limiti delle città più vicine: Elvas, Estremoz e Vila Viçosa. Nel XVI secolo, il foral fu rinnovato da D. Manuel I.

La cittadina tornò a svolgere un importante ruolo nella difesa del territorio nel XVII secolo, durante le Guerre di Restaurazione dell'Indipendenza del Portogallo contro la Spagna. Nelle immediate vicinanze, a Monte Claros, si svolse l'ultima grande battaglia, nel 1665. La vittoria portoghese fu ricordata con una targa commemorativa e con la costruzione di un eremo, l'Ermida de Nossa Senhora da Vitória.

Un'attenta passeggiata rivelerà la predominanza in città del marmo, nelle cornici di porte e finestre, nei camini traforati, nelle targhe delle strade e nei monumenti. Il fatto si spiega con l'esistenza nella regione di cave di marmo di grande qualità. L'Igreja Matriz (sec. XV), l'Igreja de São Bartolomeu (sec. XVI), il Convento das Servas de Cristo (sec. XVII/XVIII) o la Fonte das Bicas (sec. XVIII) sono ottimi esempi del suo utilizzo.

Visitare Borba a novembre, durante la Festa del Vino è un'ottima idea. È anche l'epoca ideale per assaggiare il vino prodotto in questa regione vitivinicola e per conoscere l'artigianato e la gastronomia locali.

## Campo Maior

### Campo Maior

Campo Maior è una ridente e tranquilla cittadina a sud del paese, come tante altre, vicinissima alla frontiera con la Spagna. La leggenda narra che nacque per volontà di tre famiglie del luogo, le quali decisero di unirsi per formare il borgo e proteggersi mutuamente.

Il nome le fu dato dai romani - Campus Maior - ma la città mantiene il ricordo della successiva occupazione musulmana nelle case di calce bianca, con tocchi di azzurro e di ocra. Inizialmente appartenne al Vescovado di Badajoz, in Spagna, e fu solo in seguito, con il Trattato di Alcanices, nel 1297 (il trattato di

pace tra Spagna e Portogallo), che fu annessa al territorio portoghese. Anche dopo, tuttavia, Campo Maior mantenne sempre rapporti molto stretti con la città di Badajoz.

La popolazione è nota per il suo carattere. Nell'anno in cui tutti gli abitanti sono d'accordo, si tiene una delle feste popolari più interessanti del paese, la Festa das Flores (festa dei fiori) conosciuta anche come Festa del Popolo. Gli abitanti delle diverse vie si uniscono quindi per ornare la città di fiori di carta, con composizioni allegre e variopinte (in genere la prima settimana di settembre). Migliaia di persone visitano la città decorata di carta e colore.

A Campo Maior vi è inoltre una Capela dos Ossos, costruita nel 1766, una delle tre esistenti in Portogallo, di grande interesse storico.

## Cartaxo

### Cartaxo

Situato a circa 10 km da Santarém, Cartaxo è un borgo di origini antichissime, che durante l'occupazione romana fu un punto di passaggio importante sulla via che collegava Lisbona a Santarém.

La regione, tuttora essenzialmente agricola, è nota per la sua produzione di vino rosso corposo, noto con il nome di carrascão; le tradizioni legate alla sua produzione possono essere ripercorse nel "Museu Rural e do Vinho" e lungo le Strade del Vino.

Tipiche di questa zona sono le "Festas das Vindimas" (feste della vendemmia), nonché la "Feira dos Santos" che ha luogo il 1° novembre e la cui tradizione risale almeno alla metà del XVII secolo.

## Castelo de Vide

### Castelo de Vide

Il castello, circondato da un agglomerato di case candide, risalta nel paesaggio circostante ed è indubbiamente la prima cosa che colpisce il visitatore. Dall'alto, la pianura alentejana rivela tutto il suo splendore. Piccoli villaggi punteggiano i campi che si estendono a perdita d'occhio. A soli 20 km di distanza, si scorge Marvão e poco lontano si avvistano le terre di Spagna.

Sul versante nord, tra il castello e la Fonte da Vila, strette stradine delimitano il nucleo storico della Judaria, il quartiere ebraico. La Judaria di Castelo de Vide è uno dei più importanti esempi della presenza degli ebrei nel nostro paese, risalente al XIII secolo, al tempo di D. Dinis. La città possiede una delle Judarias meglio conservate del Portogallo, caratterizzata da una delle maggiori raccolte di architettura civile del periodo gotico.

Vagate per le stradine scoscese, lasciandovi catturare dal fascino della sua memoria medievale.



Castelo de Vide possiede tuttavia anche altri monumenti che meritano una visita. Stiamo parlando, per esempio, della Capela do Salvador do Mundo (della fine del XIII secolo), rivestita internamente da pannelli di azulejos azzurri e bianchi, o della Capela de São Roque, edificata nel XV secolo e ricostruita nel CVIII: solo due delle 24 chiese esistenti.

Se ancora avete tempo e voglia, potete salire sulla cima che si trova di fronte a Castelo del Vide, dove si erge la Capela de Nossa Senhora da Penha, per ammirare la città da un'altra prospettiva.

Castelo de Vide è sempre stata famosa per le sue bellezze naturali, in particolare per le sue terme, le cui acque possiedono proprietà terapeutiche. Le sorgive sono numerose, ma quelle della Vila e della Mealhada sono le più conosciute. Ma attenti: i detti popolari narrano che chi beve l'acqua della Fonte da Mealhada tornerà a Castelo de Vide per sposarsi!

## Chamusca

### Chamusca

Candida cittadina adagiata sulle sponde del fiume Tago, Chamusca si trova nella lezíria ribatejana, zona estremamente fertile in cui l'attività agricola e l'allevamento del bestiame sono ancora oggi le attività predominanti. Questo aspetto è sottolineato nelle feste tradizionali della zona, tra cui segnaliamo la "Semana da Ascensão" e le numerose touradas che vi si svolgono.

Quanto alla gastronomia, meritano un cenno speciale l'ensopado de enguias (anguille stufate) e l'açorda de sável (zuppa di pane e pesce), da completare con i dolci regionali, come le trouxas e la lampreia, a base di uova e zucchero, senza dimenticare gli apprezzabili vini della zona.

## Coruche

### Coruche

Situata nella lezíria, in una zona di transizione tra il Ribatejo e l'Alentejo, la cittadina di Coruche è un borgo tipico e tranquillo, le cui candide casette basse dalla gradevole architettura popolare popolano la pianura fino al fiume Sorraia.

Circondata da fertili campi, qui l'agricoltura e l'allevamento di cavalli sono attività predominanti che si affiancano alle vaste aree riservate ai querceti, da cui si estrae il sughero, di cui Coruche è uno dei principali produttori a livello nazionale.

Coruche vanta anche alcuni monumenti storici, testimonianza dei tempi passati, come il Ponte da Corôa (di origine romana), l'acquedotto medievale di Monte da Barca e alcune chiese, in gran parte risalenti al XVII secolo.

Nei dintorni, le Chiuse di Agolada e di Monte da Barca sono aree ricreative molto rinfrescanti e per questo motivo particolarmente frequentate nella stagione estiva.

## Elvas

### Elvas

Chi giunge dalla strada che collega Estremoz a Elvas scorge immediatamente l'Aqueduto da Amoreira, simbolo della città. Questa tranquilla cittadina è nota per il ruolo difensivo svolto nel corso della storia.

Situata in una posizione geograficamente strategica, vicino alla frontiera con la Spagna, fu costruita all'interno di mura, in un sistema difensivo complesso. La cinta muraria iniziale, del XIV secolo (regno di D. Fernando 1367-83) fu rinforzata nel XVII. La città circondata dalle mura forma, insieme al Forte de Sta Luzia e al Forte da Graça una linea di difesa che durante le Guerre di Restaurazione (1640) rivestì un ruolo di grande importanza.

Sempre in area difensiva, si possono vedere anche alcune piccole fortificazioni costruite all'inizio del XIX secolo, tra il 1810 e il 1812, durante le Invasioni Francesi. Si tratta del Fortim de São Pedro, del Fortim de São Mamede, del Fortim da Piedade e del Fortim de São Francisco.

Oggi Elvas è una città che punta sul Turismo in Campagna, sulla pesca sportiva d'acqua dolce e sul Turismo Cinegetico, nel tentativo di trarre profitto dalle risorse naturali della regione. A livello economico, cereali, olive e frutta secca (in particolare le prugne) continuano a essere i prodotti di riferimento.

Nel 2012, le fortificazioni di Elvas sono stati classificati come patrimonio mondiale dall'UNESCO.

## Estremoz

### Estremoz

Bianca e nobile, Estremoz si divide in due nuclei che ne segnano l'evoluzione: il complesso urbano medievale prossimo al castello e, fuori delle mura, la città moderna.

Estremoz possiede un ricco patrimonio culturale, nel quale si distinguono il castello, con le sue mura medievali e l'antica cittadella (XIII secolo) che attualmente ospita la Pousada de Portugal Rainha Santa Isabel.

È nota soprattutto per l'estrazione e lo sfruttamento del marmo bianco, di alta qualità. È grazie a questa zona, in realtà (almeno al 90%), che il Portogallo è diventato il secondo paese esportatore di marmo del mondo.

Altrettanto famosi sono le terrecotte rosse della regione, che hanno dato origine ai pupazzi tradizionali facili da trovare nei negozi di artigianato della città.

## Évora

### Évora

Sovrastata dalla sua imponente cattedrale, Évora è adagiata su una dolce collina nel vasto orizzonte della pianura azulejos, conservando nel suo centro storico - protetto da un'ampia cinta muraria - un patrimonio culturale di grande valore che l'UNESCO ha classificato Patrimonio dell'Umanità.

La città, le cui strette stradine di ispirazione moresca contrastano con le piazze inondate di luce, vive su duemila anni di storia. Conquistata nel 59 a.C. dai romani, che le diedero il nome di "Liberitas Julia", Évora andò acquisendo grande importanza, come attestano le vestigia ancora oggi visibili, di cui sono un esempio le rovine di un grazioso tempio risalente alla fine del II secolo, diversi tratti di mura e la cosiddetta porta di Dona Isabel, oltre a rovine delle terme della città che si trovano sotto il palazzo del Municipio.

Del suo periodo visigota (sec. V-VIII) resta ben poco da vedere. Seguì il dominio musulmano, iniziato con la conquista della città per mano di Tárique e destinato a durare fino alla Riconquista cristiana, nel XII secolo. Yeborah, come fu chiamata, fissò nella sua toponimia tratti indelebili di influenza moresca, visibili soprattutto nel quartiere della Mouraria.

Dopo la Riconquista, al di là del perimetro antico fu tracciata una nuova maglia urbana che si irradiava dalle porte delle mura. La città, scelta da diversi re del Portogallo delle prima e della seconda dinastia come sede della corte, venne arricchita di palazzi e monumenti, in particolare sotto i regni di D. João II e D. Manuel (sec. XV e XVI).

Camminate per le sue strade a vostro piacimento, assorbendo l'anima discreta che la diversità di culture secolari ha fatto sedimentare in questa città del Mondo. Gli eccellenti ristoranti, bar e terrazze all'aperto, i bei negozi di arte popolare, i giovani che frequentano la sua Università sono l'espressione dinamica di un presente che affonda le sue radici nel passato.

## Fronteira

### Fronteira

**Bella cittadina tipica dell'Alentejo, Fronteira si trova sulla riva sinistra del fiume Avis, a nord della città di Estremoz e a sud-ovest di quella di Portalegre.**

Le tracce della presenza umana risalgono a più di 10 mila anni fa, come testimoniano i numerosi monumenti megalitici, fra i quali spiccano circa 30 menhir e i dolmen della Necropoli Megalitica di Herdade Grande e le incisioni rupestri della Herdade dos Pintos.

La fondazione della località viene attribuita al re D. Dinis, che fece costruire un castello del quale rimangono dei ruderi.

Nei dintorni, da segnalare la località di Atoleiros, dove si svolse la

Battaglia di Atoleiros, nel 1384, la prima di una serie di battaglie decisive perché il Portogallo conservasse la sua indipendenza durante la crisi per la successione dinastica fra il 1383 e il 1385. Nella battaglia, le truppe spagnole furono sconfitte dall'esercito portoghese comandato da D. Nuno Álvares Pereira.

A Fronteira, ci sono vari monumenti di notevole interesse, come alcune chiese, Igreja Matriz, Igreja do Espírito Santo, Igreja do Senhor dos Mártires, la Cappella di Nossa Senhora da Vila Velha, il palazzo comunale, il pelourinho (palo della gogna) e anche la stazione ferroviaria rivestita con pannelli di azulejos, di Leopoldo Battistini, che ritraggono scene della vita campestre.

Circondata da una natura lussureggiante, Fronteira offre ai suoi visitatori magnifici paesaggi e la possibilità di fare varie attività sportive o rilassanti nel Centro di ecoturismo di Ribeira grande, dotato di spiaggia fluviale, piscine, percorso pedestre e un osservatorio astronomico attrezzato con la tecnologia più recente.

## Golegã

### Golegã

La località di Golegã è situata in una regione fertile, irrigata dai due fiumi che la delimitano, il Tago e il suo affluente Almonda. Fu questa caratteristica a determinare la scelta del luogo di insediamento del borgo, che ne beneficiò fin da subito per il suo sviluppo economico, strettamente legato all'agricoltura.

Dopo la Riconquista cristiana del territorio a opera di D. Afonso Henriques, nel XII secolo, la regione fu consegnata all'Ordine dei Cavalieri del Tempio affinché fosse coltivata. Traccia di questi tempi andati si trova nella storia della Quinta da Cardiga, attualmente importante centro di produzione agricola locale. Ancora nel XII secolo, essendo sulla strada che collegava Tomar a Santarém, fu costruita qui una locanda, per volontà di una donna galiziana. Il luogo fu pertanto conosciuto con il nome di Venda da Galega. Il successo dell'impresa e le caratteristiche agricole regionali furono uno stimolo per il successivo sviluppo commerciale e agricolo e per l'insediamento della popolazione. Fu dalla parola Galega, che ebbe origine il nome Galegã.

Prima di essere elevata al rango di città da D. João III, nel 1534, anche il suo predecessore, D. Manuel I, investì sul luogo, e il suo interesse è ancora visibile nella Igreja Matriz.

L'attività agricola incentivò la realizzazione di fiere e mercati. Nel corso del XVIII secolo, le festas in onore di San Martino, l'11 novembre, erano le preferite da chi allevava cavalli per mostrare con orgoglio i propri animali di razza in competizioni e concorsi ippici. L'evento, che gradualmente divenne sempre più importante, diede in seguito origine alla Fiera Nazionale del Cavallo, di grande rilevanza in ambito equestre.

Nel visitare la località, approfittatene per passeggiare nel romantico giardino che circonda l'antico studio di Carlos Relvas, noto fotografo del XIX secolo, o per visitare il Museu Martins Correia, scultore contemporaneo. Due nativi di Golegã che hanno contribuito all'attuale fama della città.

Nei dintorni, si consiglia una visita alla “Reserva Natural do Paul do Boquilobo”, alla confluenza dei fiumi Tago e Almonda.

## Grândola

### Grândola

La regione di Grândola combina l'influenza del litorale con le caratteristiche dell'entroterra del sud del paese. L'attività agricola è sempre molto importante per la regione e la cultura del riso è particolarmente significativa.

Per quanto riguarda il patrimonio culturale, i reperti archeologici di epoca romana sono i più importanti, in particolare il centro per la conservazione sotto sale del pesce di Tróia, che risale al I secolo.

Il maggiore centro di interesse della zona si trova in prossimità delle spiagge, che attirano ogni anno molti visitatori. Meritano una visita la Penisola di Tróia e le sue lunghe spiagge di sabbia, come per esempio quelle di Pego, Comporta e Carvalhal.

Nella storia del Portogallo, il nome di Grândola è rimasto associato alla musica di "Grândola Vila Morena", di José Afonso. Durante la Rivoluzione del 25 Aprile, venne trasmessa da Rádio Renascença, dando il segnale alle truppe per avanzare su Lisbona. Cantata in momenti di entusiasmo o di pericolo, la si può considerare un inno della Rivoluzione, ricordando la libertà di espressione riconquistata.

## Marvão

### Marvão

Tra Castelo de Vide e Portalegre, a pochi chilometri dalla frontiera con la Spagna, si incontra la tranquilla cittadina di Marvão, nel punto più alto della Serra de São Mamede.

Monte de Ammaia, questo era il suo nome in passato, deve il suo attuale toponimo al fatto di essere servito da rifugio a Ibn Marúan, un guerriero moro, nel IX secolo. Il dominio arabo, che durò alcuni secoli, ebbe termine quando la campagna militare del 1160-66 della Riconquista cristiana riuscì a ottenere più di una vittoria, grazie all'impulso di D. Afonso Henriques, primo re del Portogallo.

Geograficamente, Marvão è un naturale punto di difesa strategico, con versanti particolarmente scoscesi a nord, sud e ovest, e un accesso esclusivamente pedonale a est, lato verso il quale si è sviluppato il borgo. Re e conquistatori non sono rimasti indifferenti di fronte a questa caratteristica e si sono sempre preoccupati di rafforzare il castello e le mura.

La città ha svolto un ruolo fondamentale in grandi conflitti militari, tra cui la lotta tra D. Dinis e il fratello D. Afonso (1299), la Crisi Dinastica del 1383-85, le Guerre di Restaurazione

dell'Indipendenza (1640-68), la Guerra di Successione Spagnola (1704-12) o le Guerre Peninsulari (1807-11). L'importanza di Marvão fu riconosciuta da D. Sancho II, che nel 1266 la elevò al rango di città. Il foral fu rinnovato da D. Dinis nel 1299 e dal Foral Novo di D. Manuel, nel 1512, che lasciò tracce del suo regno nel Pelourinho (il palo della gogna) e per le arme reali collocate nell'edificio del Paços do Concelho (il palazzo comunale).

All'interno delle mura, fa mostra di sé un bel complesso di architettura popolare alentejana. Nelle strette stradine di Marvão si scorgono con facilità archi gotici, finestre manueline, balconi in ferro forgiato ad abbellire le case e altri dettagli di interesse in angoli evidenziati dal granito locale.

Del patrimonio edificato, oltre al castello e alle mura che non è facile dimenticare, meritano una visita l'Igreja de Santa Maria, trasformata in Museo municipale, l'Igreja de Santiago, la cappella rinascimentale dell' Espírito Santo e il Convento de Nossa Senhora da Estrela, fuori dalle mura della città.

Uno dei principali motivi per visitare Marvão è la vista sulla regione circostante. Come belvedere, scegliete l'alta Torre di guardia e la Pousada de Santa Maria, nata da due case tipiche, dove potrete inoltre riposare e assaggiare la gastronomia regionale.

La Festa do Castanheiro, a novembre, è un'ottima opportunità per visitare la città e conoscere la gente e i costumi locali.

## Mértola

### Mértola

Dove nidificano le cicogne e le case bianche si sporgono sul fiume Guadiana, esiste ancora l'incanto di un museo vivente, in vostra attesa.

Essere stata città romana, capitale di un regno arabo e prima sede dell'Ordem de Santiago sono credenziali storiche importanti. Ed essendo il porto più settentrionale del Rio Guadiana, la grande strada per il sud, portò fino al mare i pesanti minerali della sua regione. Per questo, Mértola conserva nei suoi musei grandi tesori archeologici romani, svevi, arabi e, infine, dal 1268, portoghesi.

Dopo un periodo opaco, la città ritrovò vitalità grazie all'intervento degli archeologi, che non solo introdussero il concetto innovatore di museo all'aperto, ma in esso integrarono il recupero delle attività tradizionali.

Nel vostro giro lungo il tracciato irregolare e ancora intatto delle strade medievali, sfoglierete le pagine di questa storia: la Câmara Municipal, già Myrtlis romana; la torre di guardia del castello (con una vista fantastica sulle sponde del fiume), di epoca pre-islamica; il Museu Islâmico, un vecchio sogno degli archeologi, realizzatosi in una delle più importanti collezioni al mondo; un'antica chiesa, con la sua collezione di arte sacra.

Nella chiesa principale, gli archi in ferro e il mihrâb dell'originaria moschea, il portale rinascimentale e le torri cilindriche del tempio cristiano sono un capolavoro storico di architettura e di sovrapposizione di fedi differenti.

Non mancate di visitare i laboratori artigianali, con la loro genuina tradizione, nè di assaggiare i saporiti piatti dell'Alentejo, con gli occhi allo scorrere del fiume.

## **Monsaraz**

### **Monsaraz**

Città medievale, è riuscita a mantenere le sue caratteristiche nel corso dei secoli. Una gita a Monsaraz è anche un viaggio nel tempo, poiché si tratta di un luogo unico dove è ancora possibile trovare la pace e la tranquillità dimenticate dai tempi moderni.

Caratterizzata dalla calce e dallo scisto, tutti gli anni la città diventa "Monsaraz Museu Aberto", un'opportunità unica per conoscere gli usi e costumi alentejani grazie all'artigianato, alla gastronomia e ai vari spettacoli culturali presentati, tra cui musica, teatro, danza ed esposizioni di arti plastiche.

Tra le sue gioie architettoniche risaltano il Castello e la Torre di guardia medievali, l'edificio degli Antigos Paços da Audiência (sec. XIV/XVI) e l'Igreja Matriz de Nossa Senhora da Lagoa (sec. XVI/XVII).

Esistono molti motivi per visitare questa luminosa e allegra città alentejana, situata vicino alla sponda sinistra del fiume Guadiana, in una zona di dolci colline punteggiate dagli uliveti e produttrice di vini eccellenti.

## **Moura**

### **Moura**

La sua conquista ai mori nel 1166, a opera dei fratelli Pedro e Álvaro Rodrigues, è circondata dall'alone leggendario della mora Salúquia, evocata dalla vecchia torre che si trova vicino al Jardim Dr. Santiago.

Fu D. Dinis (r. 1279-1325) a ricostruire le fortificazioni di Moura e a concedere il foral del 1295. D. Manuel I (r. 1495-1521) concesse il Foral Novo e ordinò la ricostruzione del castello sotto la direzione del maestro Francisco de Arruda.

Una passeggiata per le strade cittadine includerà sicuramente la Mouraria, con una tipologia caratteristica dei quartieri arabi. In rua da Muralha Nova, al limitare del quartiere, si può osservare un tratto delle mura del castello, risalenti alla fine del XVII secolo. Il Museu Árabe, costruito intorno a un pozzo dell'epoca, in eccellente stato di conservazione, merita indubbiamente una visita. Sull'edificio che attualmente ospita la Biblioteca Municipal, già sede dei Paços do Concelho de Moura (il palazzo del

comune), si innalza la massa imponente della Torre da Taipa, anch'essa di epoca araba, che forma un complesso interessante.

Passeggiando per Moura e osservando i grandi camini che accompagnano la verticale delle pareti delle case, dettaglio tipico delle costruzioni dell'Alentejo, si incontrano alcuni templi di culto degni di nota, dei quali l'Igreja Matriz dedicata a San Giovanni Battista e le chiese del Carmo e di S. Francisco meritano particolare attenzione.

Moura racchiude inoltre un esemplare unico di architettura militare dell'inizio del XVII secolo, noto come Edifício dos Quartéis, costituito da una serie di edifici tra cui un complesso di caserme rivolte verso sud e verso nord. A una delle estremità si trova la cappella del Senhor Jesus dos Quartéis.

A circa 3 km dalla città si erge, su una collina isolata, la pittoresca torre militare nota con il nome di Atalaia Magra.

## Odemira

### Odemira

Si narra che la città debba il suo bel nome alle parole arabe wad (fiume) ed Emir che in portoghese sarebbero divenute Odemira.

Conquistata ai Mori dal primo re portoghese, D. Afonso Henriques, fu solo a partire dal regno di D. Afonso III, il quale le concesse il foral di città nel 1257, che Odemira fu definitivamente popolata.

Di questo passato storico, non sono rimaste vestigia importanti. Neppure del castello, ubicato sul suo punto più alto, resta poi molto, tantomeno il nome della strada da percorrere per raggiungerlo - la rua do Castelo - ribattezzata "Sarmento de Beires", in omaggio a questo aviatore portoghese a cui la città ha dato i natali, il quale, nel 1924, partì da Vila Nova de Milfontes, in un piccolo Breguet, diretto a Macao, dove si posò 115 ore dopo avere percorso oltre 16.000 km!

In uno dei giardini della città, una curiosa statua dipinta ricorda un'altra personaggio di questa terra: Damiano, speziale che nel XV secolo scrisse un libro sul gioco degli scacchi!

Il fascino di Odemira risiede nella sua posizione, su una piccola altura ad anfiteatro, con le case candide orientate verso il fiume Mira, che nasce dalla Serra do Caldeirão e che a partire da qui diventa navigabile fino alla foce, a Vila Nova de Milfontes, lungo un percorso di quasi 30 km, scenario bellissimo per passeggiate, barche a remi e canottaggio.

La zona è molto attenta alla tutela dell'artigianato e vi si trovano diversi artigiani che producono cesti, mobili, ceramiche e tessuti.

Tutta questa fascia meridionale della costa portoghese, dalla città di Sines a Cabo S. Vicente, in Algarve, fa parte del Parco Naturale de Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, una regione in cui si trovano specie rare di flora e di fauna ed è l'unico luogo



---

al mondo in cui la cicogna bianca nidifica sulle falesie a picco sul mare.

## Portalegre

### Portalegre

Situata nella Serra de São Mamede, in prossimità della frontiera con la Spagna, Portalegre ha rivestito durante il Medioevo una posizione strategica nella difesa del territorio. Il re D. Afonso III (1248-79) la donò al figlio bastardo D. Afonso Sanches, un'azione fortemente contestata dal fratello D. Dinis (1279-1325), suo successore, che nel 1299 la integrò nei beni della Corona, ordinando la ricostruzione del castello.

Ancora in epoca medievale, si stabilì a Portalegre l'ordine dei francescani, nel Convento de São Francisco e nel Convento de Santa Clara.

All'inizio del XVI secolo, dopo la fondazione della Misericórdia de Portalegre, il vescovo di Guarda, D. Jorge de Melo, fece costruire il Convento Cisterciense de São Bernardo. La città, all'epoca importante centro amministrativo ed economico, fu elevata al rango di città da D. João III, che creò la diocesi di Portalegre e ordinò la costruzione della Sé Catedral. L'azione del nuovo vescovado si affermò nella costruzione del palazzo Vescovile e del Seminario Diocesano, oggi trasformato in Museu Municipal.

Il XVII e il XVIII secolo lasciarono nella città un forte carattere barocco ancora oggi presente in taluni monumenti, come l'Igreja de São Lourenço, e nelle case nobiliari, che conservano i blasoni delle famiglie che le abitarono e ricche decorazioni in ferro forgiato, caratteristica singolare nella regione.

Dopo l'estinzione degli ordini religiosi, nel 1834, e con l'avvento della rivoluzione industriale, la città si sforzò di rispondere ai tempi attribuendo nuove funzioni agli antichi conventi e palazzi.

Un esempio possono essere il Convento de Santo Agostinho, trasformato di caserma della GNR, il Convento gesuita di São Sebastião, occupato dalla Manufactura de Tapeçarias de Portalegre o il Palácio Castel-Branco, recentemente divenuto il Museu de Tapeçaria de Portalegre Guy Fino, a perenne ricordo del contributo dell'industria tessile allo sviluppo della città.

A Portalegre, facilmente visitabile a piedi, va inoltre citata la Casa-Museo di José Régio, noto poeta portoghese. Nei dintorni, non vanno dimenticati il belvedere della Igreja de Nossa Senhora da Penha e l'Igreja do Bonfim, sulla strada per Marvão e Castelo de Vide, località che meritano entrambe una visita attenta.

## Porto Covo

### Porto Côvo

Porto Côvo continua a essere un simpatico borgo di pescatori, dalle basse case bianche, ricostruito dal Marchese di Pombal dopo il terremoto del 1755.

Le belle spiagge scoscese e nascoste lungo la costa meritano una visita. In estate, molti villeggianti frequentano la zona per recuperare le forze, trovandovi calma e quiete ormai perse nel tempo.

A circa 250 metri al largo di Porto Côvo, si avvista l'isola abbandonata del Pessegueiro, fonte di ispirazione per i più poetici. Vi si trovano vestigia dell'occupazione cartaginese durante il III secolo a.C. e di quella romana, in particolare i contenitori per la salatura del pesce, ma la tradizione e l'immaginario del luogo parlano di un rifugio di pirati vecchio di secoli.

Oggi sono visibili le rovine di un forte costruito nel XVII secolo che, insieme a una fortezza gemella a Porto Côvo, difendeva questo tratto di costa. I più coraggiosi, possono tentare di raggiungere l'isola, ma con cautela, in quanto non esistono escursioni organizzate.

## Redondo

### Redondo

La città alentejana di Redondo è divenuta importante per il patrimonio portoghese grazie a due prodotti tipici della regione: la terracotta e il vino.

La produzione artigianale di oggetti in creta è conosciuta in tutto il paese. Vi si può trovare vasellame di uso quotidiano e decorativo, semplice o decorato con motivi floreali e scene popolari di vita contadina. L'argilla della regione può sopportare grandi variazioni di temperatura. Questa attività è mantenuta in vita in città da diversi centri vasai.

Redondo è inoltre conosciuta per la produzione di vino, essendo una delle regioni a Denominazione di Origine Controllata (D.O.C.) del Portogallo. Il vino della zona, che nasce da suoli graniti e di scisto, è equilibrato e possiede un gradevole bouquet.

---

## Reguengos de Monsaraz

### Reguengos de Monsaraz

La storia di Reguengos si confonde nel corso dei secoli con quella di Monsaraz, tanto che i limiti del territorio comunale furono gli stessi fino al 1838, anno in cui la sede municipale passò a Reguengos, evento che contribuì al suo sviluppo.

L'Igreja Matriz del XIX secolo, nel centro della città, ha interesse per lo spirito romantico che permea la costruzione, in stile neo-gotico, e per il gioco di colori derivante dalla combinazione della pietra con il candore della calce.

Il suolo di scisto e granito e il clima sono propizi alla coltivazione della vite - la regione è infatti famosa per la produzione vinicola - e conferiscono al vino peculiari caratteristiche di grande qualità.

## Rio Maior

### Rio Maior

Nel corso dei secoli Rio Maior fu, insieme alla Serra dos Candeeiros, un importante centro minerario, poiché la principale attività a cui la popolazione si dedicava era l'estrazione del salgemma da una grande miniera esistente nella serra.

La regione è tuttora prevalentemente agricola, attività ben visibile negli estesi vigneti e frutteti che contraddistinguono e abbelliscono il paesaggio.

Nel mese di marzo, la città si anima per la "Feira das Tasquinhas", opportunità perfetta per sperimentare i diversi sapori regionali.

## Salvaterra de Magos

### Salvaterra de Magos

Tranquilla cittadina del Ribatejo, nei secoli scorsi Salvaterra de Magos fu uno dei luoghi preferiti dalla Corte, che vi fece edificare svariate strutture, oggi purtroppo in rovina, per consentire ai nobili di usufruire di tutte le comodità alle quali erano abituati a Lisbona. Esistevano perciò a Salvaterra un palazzo con bellissimi giardini, un teatro dell'opera e una falconeria reale, unica in tutto il Portogallo, che evidenzia come la principale attrattiva della regione per cotanti nobili viaggiatori fossero le grandiose cacce che vi si organizzavano.

Circondata da pascoli e pinete, nei suoi fertili campi vi si allevano cavalli e tori, utilizzati nel più importante spettacolo regionale, la tourada, indispensabile nella "Festa do Foral, dos Toiros e do Fandango" che in giugno anima Salvaterra de Magos.

Quanto alla gastronomia, si ricordano l'açorda de sável (zuppa di pane e pesce) e i barretes, tipico dolce del Ribatejo, il cui nome si ispira a uno degli elementi fondamentali del vestito del

campino.

## Santarém

### Santarém

Il fiume Tago e la fertile pianura di Lezíria, che circonda l'altopiano di Santarém, furono i fattori che determinarono la scelta di questo luogo in epoche remote. I romani la chiamarono Scalabis, ne segnarono il tracciato urbano e la fecero diventare una delle più importanti città lusitane. A partire dall'VIII secolo, il dominio arabo ne rafforzò il ruolo strategico e militare, cambiando il nome in Chanterein, antecedente di Santarém. Nel 1147, D. Afonso Henriques conquistò abilmente la città, segnando definitivamente l'avanzare della riconquista cristiana, e giungendo a Lisbona quello stesso anno.

Santarém fu una delle città preferite dai sovrani portoghesi, fin dalla prima dinastia. Nel Medioevo, un'intensa attività commerciale e l'insediamento della nobiltà contribuirono a fare sì che la città raggiungesse l'apogeo sociale ed economico, circostanza che si riflette ancora nei diversi monumenti ed edifici della città. Fu un'epoca di grande opulenza artistica e culturale. Santarém fu residenza reale, capitale del regno (1325-57) e, fino al XV secolo, luogo di riunione delle Corti in svariate occasioni.

Nel 1491, l'Infante D. Afonso, figlio di D. João II e futuro re, annegò accidentalmente nella Ribeira di Santarém. L'episodio ebbe come conseguenza l'allontanamento della famiglia reale e in qualche modo il declino degli investimenti nella località, che tornò tuttavia a essere protagonista della storia del paese. A Santarém visse per molti anni Pedro Álvares Cabral, lo scopritore del Brasile nel 1500.

Uno dei modi migliori per conoscere la città è attraverso il suo patrimonio culturale e artistico, durante gli eventi che fanno emergere il meglio del luogo. In giugno, la Fiera Nazionale dell'Agricoltura, in cui si presentano prodotti e strumenti agricoli e si tiene una fiera del bestiame. Se vi piace, potrete anche assistere a una corrida, che in Portogallo prende il nome di tourada.

In ottobre è la volta del Festival Nazionale di Gastronomia, la principale mostra gastronomica del paese. Tali eventi sono completati da mostre di artigianato e folklore di tutte le regioni del paese. Se ne avete la possibilità, non perdetevi la danza tradizionale del Ribatejo, il Fandango. Eseguita almeno da 2 uomini che simulano una lite, simbolizza la perizia dei contadini che lavorano in Lezíria.

## Santiago do Cacém

### Santiago do Cacém

Santiago do Cacém è una tranquilla cittadina del sud del Portogallo. Di origini remote, durante il periodo romano era un luogo di passaggio lungo la via che collegava Lisbona all'Algarve, circostanza che contribuì al suo sviluppo.

La definitiva conquista cristiana avvenne nel XIII secolo, nel 1217, per opera di D. Afonso II, nonostante una prima conquista nel 1157 da parte dei Templari. In quell'epoca fu ricostruito il castello di origini arabe. Di interesse storico e artistico, l'Igreja Matriz, del XIII secolo, e la Capela de São Pedro del XVII.

Una visita nella regione non può prescindere dalle rovine, situate a poca distanza di Miróbriga, un importante centro agropastorale e termale di epoca romana. Il complesso archeologico comprende un importante nucleo urbano che racchiude nel suo perimetro un ippodromo, abitazioni (alcune decorate da pitture murali) e un'acropoli ben definita, dove sono visibili il foro e il ricchissimo complesso termale.

## Serpa

### Serpa

Situata su un'altura a pochi chilometri dalla sponda sinistra del fiume Guadiana, il grande fiume che scorre nel sud del Portogallo, si innalza la città di Serpa, toponimo che risale al periodo romano, circa 2.000 anni fa.

Con l'arrivo nella Penisola Iberica dei popoli musulmani, nell'VIII secolo, Serpa passò sotto il dominio arabo con il nome di Scheberim. I portoghesi la conquistarono nel 1166, ma nel 1191 una grande offensiva almoada riconquistò praticamente tutto il territorio a sud del Tago, tra cui anche Serpa. Nel 1232, la regione tornò in mani portoghesi, sotto il regno di re D. Sancho II. Con D. Dinis, con la definitiva rettifica della frontiera luso-castigliana, Serpa ricevette dal re il suo primo foral, nel 1295, e il suo imponente castello difensivo fu ricostruito e ampliato. Nel 1707, durante la Guerra di Successione al trono di Spagna, Serpa fu assediata per l'ultima volta dalle truppe spagnole al comando del Duca di Ossuna.

La prima cosa che colpisce chi visita Serpa sono le mura grandiose del castello nelle quali si aprono la Porta de Moura e la Porta de Beja, uniche a giungere fino a noi delle 5 originarie. Nelle mura a est, si trova la vasta residenza dei conti di Picalho e si distingue il superbo acquedotto ad arcata con portico italiano, che si estende fino alla fine delle mura meridionali.

In città, il tracciato stradale, grandi cerchi all'interno dei quali coesiste un'architettura tradizionale, erudita e religiosa, conferisce a Serpa un carattere molto singolare che rende la passeggiata estremamente gradevole.

La parte più alta della collina corrisponde al nucleo urbano primitivo, medievale, moro e cristiano. Qui si trova l'Igreja de Santa Maria, ciò che rimane dell'antica torre di guardia del castello, la Torre do Relógio e il Museu de Arqueologia. Di orologi parla anche il Museu do Relógio, all'interno dell'antico Convento do Mosteirinho, unico nel suo genere in tutta la Penisola Iberica.

Dopo avere visitato Serpa, recatevi alla Pousada de S. Gens, dove potrete ammirare il panorama della pianura che si estende a perdita d'occhio, punteggiato dai vasti uliveti che circondano la città.

Fuori porta, meritano una visita il Convento de Santo António, edificato nel XV secolo, e alcuni piccoli templi di devozione popolare: Nossa Senhora de Guadalupe e, sulla strada per Beja, S. Sebastião, in cui lo stile manuelino si sposa con quello mudéjar, a testimonianza della complementarietà delle due culture che vissero nella regione, l'una accanto all'altra.

A circa 10 km in direzione sud, mantenendo il fiume Guadiana sulla sinistra, il "Parque Natural do Guadiana", dal ricchissimo patrimonio naturale, offre alcuni dei più bei paesaggi del sud del Portogallo.

## Sines

### Sines

Antico borgo di pescatori, trasformatosi con il turismo e l'industria. Attualmente è un porto industriale petrolifero molto importante nell'economia del paese.

Sulla baia si possono vedere le rovine di un castello medievale, restaurato nel XVI secolo. Si dice che qui sia nato Vasco da Gama (1468-1524), figlio dell'Alcalde maggiore di Sines. Una delle torri del castello ospita un museo dedicato al navigatore.

A Sines, è possibile inoltre visitare il Museu Arqueológico, che conserva reperti rinvenuti nella regione, che hanno fornito la prova della sua occupazione già in tempi remoti.

## Tróia

### Tróia

Situata in una penisola sulla sponda meridionale del fiume Sado, di fronte alla città di Setúbal, alla quale la unisce un regolare collegamento in traghetto, Tróia conserva importanti vestigia romane, in particolare un'installazione per la salatura del pesce, a quell'epoca complesso industriale di rilievo: Queste rovine testimoniano l'esistenza della cittadina romana di Cetóbriga, che si trasferì sull'altra sponda del fiume, e diede il nome alla città di Setúbal.

Attualmente, Tróia è una località turistica con eccellenti spiagge di sabbia, per un'estensione totale di 18 km, oltre a una vasta offerta alberghiera e un ottimo campo da golf.

Nel mese di giugno, il Festival Internazionale del Cinema di Tróia, porta ogni anno nella regione volti noti del cinema mondiale.

## Viana do Alentejo

### Viana do Alentejo

Il castello di Viana do Alentejo, costruito al tempo del re Don Dinis, fu riedificato dal re Don João II, che vi riunì le corti nel 1482. La costruzione è cinta da mura che agli angoli sono sormontate dalle torri cilindriche.

Accanto alle muraglie, la chiesa madre è uno dei santuari in stile manuelino più interessanti del Portogallo. Ne è autore Diogo Arruda, fratello di Francisco de Arruda, l'architetto della Torre de Belém. Sul suo portale si possono osservare i simboli della monarchia del re Don Manuel: la croce di Cristo, i cinque scudi con le armi del Portogallo e le sfere armillari.

Nei suoi maestosi interni, le chiusure delle volte ripetono i simboli regi. Si apprezzano ancora sul transetto due belle vetrate cinquecentesche raffiguranti S. Pietro e S. Giovanni Battista. L'altare della cappella, pantheon di Vasco Godinho (morto nel 1525) è rivestito dalle belle majoliche sivilgiane (azulejos) del XVI sec. Nel recinto del castello, una grande croce rinascimentale di pietra mostra due commoventi figure, una Pietà ed una Vergine del Latte.

## Vidigueira

### Vidigueira

L'esistenza di questo insediamento è documentata solo a partire dal XIII secolo. Nella regione sono state tuttavia rinvenute tracce di occupazione umana risalenti persino alla preistoria. Oltre al patrimonio megalitico, meritano di essere citate le vicine città romane di São Cucufate e Monte da Cegonha.

Priva di grande importanza nella difesa del territorio, la città ebbe uno sviluppo essenzialmente agricolo, fatto facilmente verificabile nella produzione di vino, giacché Vidigueira è anche il nome di una Regione di Origine Controllata. La sua fama vinicola era già diffusa nel XV secolo, tanto che nel XIX la regione era già al settimo posto nella graduatoria delle regioni produttrici.

Il nome di Vidigueira è inoltre legato alla figura storica di Vasco da Gama, a cui Manuel I (1495-1521) concesse il titolo di Conte di Vidigueira nel 1519. La Casa da Vidigueira, la cui fondazione risale all'epoca, rimase di proprietà della stessa famiglia fino al nostro secolo. Sulla torre dell'orologio, suona le ore una campana che porta incisa la Croce di Cristo e le armi della famiglia Gama, oltre a una data: 1520.

A 2 km circa da Vidigueira, un altro luogo ricorda la figura storica di Vasco da Gama. Nella cappella maggiore della chiesa del convento di Nossa Senhora das Relíquias (oggi molto alterato

nelle sue linee originarie) furono deposte le spoglie mortali dello scopritore della rotta marittima per l'India, al loro ritorno da Cochim, nel 1539, finché nel 1898 non furono infine traslate nel Mosteiro dos Jerónimos.

## Vila Nova de Milfontes

### Vila Nova de Milfontes

Alla foce del fiume Mira, questo ridente paesino deve molto del suo sviluppo al turismo, in aumento negli ultimi anni. Le belle spiagge tranquille della Costa Vicentina sono frequentate soprattutto perché mantengono le proprie caratteristiche naturali e per le loro condizioni eccezionali per la pratica di sport nautici.

Tra il patrimonio architettonico del centro storico, si distinguono la Fortezza, costruita tra il 1599 e il 1602 per difendere la città dagli attacchi dei pirati, l'Ingreja Matriz e il Faro di Cabo Sardão, edificato all'inizio del XX secolo.

## Vila Viçosa

### Vila Viçosa

Situata in una delle regioni più fertili del sud del Portogallo, Vila Viçosa ha vissuto in passato momenti importanti nella storia del paese.

Fu infatti stabilita qui la Casa dei Duchi di Braganza, la famiglia nobile più potente dopo la Casa reale. Il 1° Duca di Braganza fu D. Afonso, figlio illegittimo di D. João I (1385-1433). Ma la costruzione del Palazzo Ducale, oggi visitabile, si deve al 4° Duca di Braganza, D. Jaime, il quale, nel XVI secolo, contribuì notevolmente allo sviluppo della città. Durante le corti del 1646, D. João IV, 8° Duca di Braganza, incoronò e proclamò patrona del Portogallo l'immagine di Nossa Senhora da Conceição, venerata nell'Igreja Matriz. A partire da quel momento, i re del Portogallo smisero di utilizzare la corona reale.

Vila Viçosa è nota per l'abbondanza di marmo, estratto e utilizzato in oltre 160 cave e famoso in tutto il mondo, in particolare quello rosa.

## Zambujeira do Mar



---

## Zambujeira do Mar

Eccellente belvedere sulla spiaggia, Zambujeira do Mar è un piccolo borgo di pescatori dove è ancora possibile trovare quiete e tranquillità.

Le belle spiagge sono uno dei principali motivi di attrazione, in particolare nei mesi estivi, quando giungono numerosi visitatori per le eccellenti caratteristiche naturali, in un ambiente particolarmente tutelato, e per le condizioni ottimali relative alla pratica degli sport nautici.

Turismo naturale e turismo sportivo sono le risorse maggiori di questa regione inserita in una zona definita "Parco Naturale do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina".

Riguardo agli eventi, uno dei più importanti è il Festival do Sudoeste, che si tiene a Herdade da Casa Branca nel mese di agosto. Il festival, che dura tre giorni, offre concerti musicali che attraggono centinaia di giovani.

---

## Algarve

### Albufeira

#### Albufeira

Le strade del centro storico, antico "Cerro da Vila", conservano ancora l'aspetto pittoresco delle case bianche, delle viuzze strette e ripide e il fascino di un arco moresco nella Travessa da Igreja Velha, nel luogo in cui si ergevano l'antica moschea e la prima chiesa della città, sebbene il progresso abbia trasformato Albufeira in una località turistica e di villeggiatura.

Nelle imbarcazioni in secco sulla spiaggia, dipinte a colori vivaci che contrastano con l'azzurro del mare, i pescatori, incuranti dei turisti che si abbronzano al sole, proseguono, come accade da millenni, il loro lavoro di preparazione delle reti.

Un percorso pedonale in riva al mare lungo la litoranea offre magnifici scorci della città, delle spiagge e delle formazioni rocciose, per terminare alla bella grotta dello Xorino che, secondo la tradizione, fu rifugio di mori durante la riconquista della città, nel XIII secolo (1240).

## Alcoutim

### Alcoutim

La fondazione e il popolamento di Alcoutim sono legati principalmente al fatto che la cittadina è situata nel luogo in cui giungono le maree del fiume Guadiana, circostanza che obbligava le imbarcazioni, utilizzate per il commercio di metalli e di altri prodotti della regione, ad attendere per ore le condizioni propizie alla discesa del fiume. In seguito, la sua posizione strategica, sulla frontiera con il vicino Regno di Castiglia, richiese necessariamente la costruzione di strutture di appoggio e di difesa, di cui sono stati rinvenuti delle rovine.

Pur avendo perduto le mura che l'hanno difesa per secoli, Alcoutim mantiene nelle sue viuzze ripide l'atmosfera tranquilla di una città della campagna dell'Algarve.

Una passeggiata di pochi minuti vi porterà alla scoperta di case secolari e dell'Igreja da Misericórdia. Scendete quindi sulle sponde del fiume, dove si trovano il sobrio eremo di Santo António e l'antica Casa dos Condes de Alcoutim. Godetevi infine un meritato riposo, sorseggiando una bibita fresca comodamente seduti nella terrazza di un bar, mentre osservate il ritorno in porto di una barca da pesca o i velieri ancorati nel piccolo porticciolo turistico e lo sguardo si perde sul paesino spagnolo sull'altra sponda del fiume.

## Aljezur

### Aljezur

Limitato dal mare e dalla serra, il territorio di Aljezur riflette nei paesaggi la sua duplice anima. Il litorale è caratterizzato da alte falesie che nascondono dune e arenili, mentre l'entroterra è una successione di orizzonti coperti di vegetazione. In entrambi i casi, vallate e terreni fertili perpetuano le tradizioni contadine. Percorrere la zona è un'opportunità per recuperare la tranquillità e ritrovare il silenzio, interrotto dal canto degli uccelli o dal ritmo delle onde che si infrangono sugli scogli.

Aljezur è una piccola cittadina della costa vicentina, fatta delle caratteristiche case rurali dell'Algarve in cui, archi e cornici di finestre variopinti fanno risaltare il biancore delle facciate.

Sulla cima del poggio, le mura del castello ne ricordano lo storico passato, simbolo delle lotte tra mori e cristiani. Sulla collina, le case, una sorta di candida cascata in direzione del fiume, si affacciano sulla pianura, dove questa cittadina secolare ha saputo trovare il suo sviluppo e il suo futuro.

## Almancil

### Almancil

Piccolo borgo dell'Algarve che merita una visita, in particolare per la Capela de São Lourenço de Matos, al cui interno si può ammirare uno dei migliori rivestimenti di azulejos del XVIII secolo.

Nell'area circostante, che ha saputo mantenere molto del carattere e del fascino dell'antico Algarve, un complesso di antichi edifici accuratamente conservati ospita una galleria d'arte.

Ad Almancil avrete inoltre l'opportunità di acquistare bellissimi oggetti di ceramica tradizionali.

## Alte

### Alte

Alte, secondo molti il villaggio più tipico dell'Algarve, affonda le sue origini nel periodo dell'occupazione romana.

Le stradine del centro storico mantengono le caratteristiche originarie nelle case in calce, nelle finestre e negli archi variopinti, nei camini traforati e nella tranquillità che lo avvolge.

L'area circostante la chiesa è un'affascinante "cartolina" dell'Algarve più autentico.

## Armação de Pêra

### Armação de Pêra

Armação de Pêra è stata per secoli un paesino di pescatori attirati dall'abbondanza di pesce, in particolare tonni e sardine, che dopo la salatura era venduto a sud e nel centro del paese.

Nel XVII secolo, per difenderla dagli attacchi di pirati e corsari, su iniziativa di un ricco proprietario di imbarcazioni e attrezzature per la pesca, fu eretta una piccola fortezza in cima a un'altura, a picco sul mare. A quello stesso periodo risale la cappella che si trova al suo interno, dedicata a Sant'Antonio.

Oggi, Armação de Pêra mantiene intatto il fascino della pesca tradizionale, sulla Praia dos Pescadores.

I turisti, attirati dall'esteso arenile e dal mare caldo, possono trascorrervi una vacanza cosmopolita, vivace e colorita.

## Castro Marim

### Castro Marim

In cima a un poggio il castello, su un'altra altura il forte, a forma di stella. In mezzo, le case candide di Castro Marim, con i loro archi variopinti, le terrazze e i camini traforati. Mettendo insieme la chiesa, il castello e il forte, le strade di Castro Marim sono costeggiate da abitazioni che, per la loro peculiarità, riflettono la tipica architettura dell'Algarve. Le cornici di porte e finestre spiegano perfettamente il gusto per le forme geometriche o per i motivi floreali.

Chi sale al castello di Castro Marim, da un lato vede il mare e dall'altro le montagne che si estendono fino alla linea dell'orizzonte. Sono le serras che sfidano chiunque apprezzati i grandi spazi, ami identificare piante e uccelli, passeggiare a piedi o in bicicletta e stare a contatto con la Natura.

## Faro

### Faro

La zona si sviluppò e acquisì una certa fama già in periodo romano. A quei tempi era conosciuta con il nome di Civitas Ossobonensis; i suoi confini giungevano all'attuale cittadina di Tavira, e comprendevano diversi borghi caratterizzate da specifiche attività industriali, rurali e marittime. Un passato storico confermato dai reperti archeologici rinvenuti durante scavi eseguiti nella cittadina, visibili nel Museu Arqueológico Infante D. Henrique e nelle rovine di Milreu, situate nei dintorni di Faro.

Nel IX secolo, la località cambiò denominazione e divenne Santa Maria Ibn Harun, dal nome della famiglia araba che governava queste terre, toponimo che darà origine all'attuale Faro. Durante il dominio musulmano fu permessa la pratica del culto cristiano, il che spiega la permanenza di "Santa Maria" nel nome. Oltre alle vestigia archeologiche risalenti a quel periodo, la Porta Árabe - inserita nell'Arco da Vila - ci indica una degli ingressi attraverso i quali si poteva penetrare all'interno della cinta muraria, nel nucleo, designato con il nome di Vila-Adentro.

Vila-Adentro sarà conquistata definitivamente dai cristiani nel 1249, durante il regno di D. Afonso III. Risalgono a quell'epoca la costruzione della Sé Catedral, nel luogo in cui sorgeva l'antica Moschea, e il rafforzamento delle mura, segno del nuovo dominio.

Nel XVI secolo, Faro divenne un importante polo commerciale dell'Algarve, funzione che svolse anche nei secoli seguenti. Fu elevata al rango di città nel 1540 per divenire sede vescovile, in luogo di Silves, che lo era stata sino a quel momento. Gran parte dei monumenti religiosi risalgono proprio a quell'epoca e la ricchezza economica si riflette nell'Igreja da Misericórdia e nei conventi di São Francisco, di Nossa Senhora da Assunção

(divenuto in seguito Museu Arqueológico Infante D. Henrique), di Santiago Maior e di Santo António dos Capuchos.

Nel XIX secolo, Faro fu riorganizzata amministrativamente, centralizzando i poteri regionali e divenendo una delle città più importanti dell'Algarve. La nobiltà e la borghesia costruirono le loro residenze e le famiglie più abbienti possedevano una seconda casa nei dintorni, tra le quali si distingue l'impressionante Palácio de Estói.

Oltre al patrimonio architettonico già citato, una passeggiata per le strade di Faro non può prescindere da una visita con la famiglia al recente Centro Ciência Viva, un interessante spazio dedicato ai più piccoli.

Nelle vicinanze della città, va sottolineata la bellezza del Parco Naturale della Ria Formosa.

## Lagoa

### Lagoa

La data di fondazione di Lagoa è sconosciuta. Si sa invece che il borgo nacque sulle rive di un bacino, in portoghese lagoa, che gli diede il nome. Nella cittadina si trovano alcuni elementi manuelini, prova dello sviluppo di cui fu oggetto durante il XVI secolo, ma la sua storia è documentata soprattutto a partire dal XVIII secolo, epoca in cui Lagoa fu promossa al rango di città e si formò il municipio.

Nel XVIII secolo uscì alquanto distrutta dal terremoto del 1755; la sua ricostruzione è evidente nella quantità di monumenti e costruzione dell'epoca che si possono ammirare in città. Verso la fine del XIX secolo, la pesca e l'industria conserviera portarono prosperità e dinamismo. Attualmente, il ruolo più importante da un punto di vista economico è svolto dal turismo e si può osservare una crescente diversificazione delle attività.

La cittadina si sviluppò intorno all'Igreja Matriz, risalente al XVI secolo ma completamente ricostruita nel XVIII. Nelle stradine di case bianche che la circondano, punteggiate da camini decorati dai tipici motivi dell'Algarve, si respira ancora l'atmosfera del passato. Una passeggiata lungo il suo tracciato irregolare offre diverse prospettive della città, di cui si possono ammirare gli altari dei Passos - le stazioni della Via Crucis - che segnano le antiche cerimonie della Settimana Santa, oltre a svariati portali e finestre in stile manuelino, che ne ricordano il passato cinquecentesco.

La fama di Lagoa si è diffusa in tutto il mondo, grazie all'ottimo vino bianco, prodotto in quella che è una delle regioni vinicole del paese.

## Lagos

### Lagos

Lagos vanta una lunga storia legata al mare. Il nome primitivo, Lacobriga, denuncia le origini celtiche di questo porto, fondato quasi 2000 anni prima di Cristo. Ai celti seguirono i fenici, i greci e i cartaginesi, ma furono i romani a farla crescere e prosperare. Nel X secolo, gli arabi la circondarono di mura, chiamandola Zawaia. Vi rimasero fino alla riconquista cristiana, nel 1249, anno in cui il borgo fu annesso al territorio portoghese.

Il XV secolo fu il periodo d'oro di Lagos, che accompagnò l'inizio dell'epoca delle Scoperte. A causa della sua posizione, di fronte all'Africa, la città divenne il punto di partenza e di arrivo delle navi che, anno dopo anno, si dedicavano all'esplorazione delle sue coste. Centro di commercio di prodotti esotici, avorio, oro e argento giunti dal Continente Nero, Lagos vide ben presto aumentare il numero delle sue case, dei suoi commercianti e dei suoi monumenti.

Nuove mura, edificate nel XVI secolo, accompagnarono l'espandersi della città che, dal 1572, divenne sede vescovile e residenza dei governatori dell'Algarve. Le difese furono rafforzate nel XVII secolo, con la costruzione di Forti in punti strategici. Il terremoto del 1755 e il maremoto che ne seguì distrussero gran parte della città, che iniziò a recuperare la propria prosperità solo a partire dal XIX secolo, grazie all'industria delle conserve del pesce e al commercio. Oggi Lagos è una città attiva e dinamica, orgogliosa del suo passato.

## Loulé

### Loulé

Le origini della città sono incerte e si perdono nella notte dei tempi, nonostante il ritrovamento di vestigia concrete dell'occupazione romana, di cui il centro di pesca e salatura del pesce del Cerro da Vila a Vilamoura sono il migliore esempio; quando, nel 715, giunsero i mori, esisteva qui una città importante.

Loulé fu riconquistata dai cristiani nel 1249, durante il regno di D. Afonso III, e ricevette la "Carta de Foral", le immunità reali, nel 1266. Dell'epoca medievale non rimane che il castello, le cui torri si trovano ancora oggi tra le case, così come alcuni tratti di mura. Nel 1291, il re D. Dinis vi istituì una fiera, trasformando Loulé nel centro commerciale della regione.

Essendo una cittadina dell'entroterra, non beneficiò direttamente delle ricchezze dell'Epoca delle Scoperte, come invece avvenne per gli insediamenti lungo la costa, ma vi si possono comunque ammirare dettagli decorativi in stile manuelino e monumenti del tempo, che ricordano l'epopea portoghese, come nell'Igreja de São Clemente o nell'Igreja da Misericórdia. Lo sviluppo economico venne dalla produzione agricola, in particolare da

quella di frutta secca (mandorle e fichi), e dalle produzioni artigianali, che si mantengono vive per secoli, Loulé è divenuta città nel 1988.

Oggi Loulé è il centro economico del distretto più grande del paese, dove i paesini della costa vivono di turismo, mentre quelli dell'entroterra si dedicano al commercio e all'agricoltura. All'interno del suo territorio si trovano alcune delle località turistiche più famose dell'Algarve, come Vilamoura o Quarteira sul litorale, e Alte all'interno.

Nelle immediate vicinanze della città, gli amanti della natura rimarranno sorpresi dai *Sitios Clasificados* (zone protette) di Benémola e Rocha da Pena, che esprimono un Algarve diverso, ancora ricco di vegetazione endemica e in cui è possibile fare escursioni organizzate.

Le celebrazioni del Carnevale di Loulé sono tra le più famose del paese.

## Monchique

### Monchique

Le case sono quelle tipiche dell'Algarve, con le tradizionali pareti bianche, nelle pietre, nelle macchie di colore di porte e finestre, anche se i camini sono a campana, molto diversi da quelli del litorale.

Le stradine scoscese lasciano intravedere a ogni passo nuove prospettive sulla serra verdeggiate, mostrando una certa atmosfera esotica, accresciuta dalla presenza di piante di cannella, ortensie e alberi da frutto, che evocano giardini e meleti. La scusa giusta per una lunga passeggiata alla scoperta di un diverso volto dell'Algarve.

Monchique merita di essere visitata a piedi, poiché per poterne apprezzare il fascino è necessario perdersi nelle sue strade, indovinare vasti orizzonti tra le case, scoprire angoli di luce e tranquillità. Vi rimarrà il ricordo di una cittadina di montagna ricca di storia e di carattere, in cui vorrete ritornare.

## Monte Gordo

### Monte Gordo

Le capanne dei pescatori furono per secoli l'unico indizio della presenza umana nel vasto arenile circondato dai pini.

La sua bellissima spiaggia e le sue acque calde e sicure attirarono i primi turisti stranieri negli anni Sessanta, dandogli un ruolo pionieristico nello sviluppo del turismo dell'Algarve.

Oggi Monte Gordo è un centro di villeggiatura internazionale, e tra le sue molteplici infrastrutture vanta anche un casinò.

## Olhão

### Olhão

Per scoprire il fascino nascosto di Olhão bisogna salire sulla torre dell'Igreja Matriz, ovvero sul suo punto più alto. Il segreto quindi si svela nelle centinaia di case il cui tetto è stato sostituito da un terrazzo. La tipica terrazza dell'Algarve, che crea un panorama unico di strade, le quali ricordano una moltitudine di cubi sparsi su un orizzonte piano, unendo e sovrapponendosi incessantemente in molteplici prospettive.

Vistate il quartiere dei pescatori, situato tra il molo della Ria Formosa e il cuore della città, delimitato dall'Igreja Matriz, dove potrete ancora ammirare le pittoresche case basse di calce bianca decorate da variopinte cornici a motivi geometrici. Le strade che costeggiano l'Avenida da República, simbolo dell'urbanistica di inizio secolo, mostrano la città degli industriali.

Qualunque visita a Olhão deve concludersi lungo il molo, rinfrescato da giardini e bar all'aperto. Ma prima addentratevi nella colorita atmosfera del Mercato, dove si vende pesce appena pescato, ortaggi freschi o la dolce frutta giunta dalle zone interne della regione.

E se ancora avete tempo, i collegamenti regolari con le isole di Armona e Culatra consentono gradevoli escursioni nella Ria, per visitarne le belle spiagge.

## Portimão

### Portimão

Il profilo bianco di una chiesa in cima alla collina e le strette stradine dell'antico quartiere dei pescatori e dei commercianti sono gli aspetti di Portimão che ne definiscono il carattere di città secolare, a cui si aggiungono la presenza del mare e dell'esteso arenile di Praia da Rocha.

Della Portimão medievale non restano che tratti di mura celati dalle case. È l'architettura della fine del XIX secolo e dell'inizio del XX a tracciare il profilo del centro storico, con le sue case a due piani caratterizzate dalle ringhiere di ferro forgiato, le pietre nobili nelle finestre e nelle porte, le balaustre di pietra e ceramica e le pareti rivestite di azulejos.

Per vivere e conoscere l'anima di Portimão è necessario dimenticare il tempo, all'ombra degli alberi del Jardim Manuel Bívar, guardando passare le barche da pesca e da diporto, oppure percorrere le strade e le piazze che parlano di una città industriale e attiva che ha saputo svilupparsi di pari passo con il progresso.



## Quarteira

### Quarteira

Antico villaggio di pescatori, negli ultimi decenni Quarteira si è trasformata in un centro turistico cosmopolita, che accoglie numerosi turisti ogni anno.

Del suo passato, conserva una chiesa del XVII secolo e un nucleo storico con alcune case tipiche dell'architettura regionale.

## Sagres

### Sagres

Di origine anteriore alla conquista romana, fu nel XV secolo che Sagres acquisì grande importanza.

La frequente presenza dell'Infante D. Henrique, all'inizio della navigazione atlantica e della scoperta della costa africana fino al Golfo di Guinea, associò per sempre questo semplice porto di pesca all'epopea delle Scoperte.

Sulla Ponta de Sagres, gigantesco dito di pietra puntato verso l'Oceano, alcune costruzioni evocano tuttora il passato di questo luogo che fa parte della storia dell'umanità, ricordando la Vila do Infante e la fortezza che la proteggeva, fondate dall'Infante D. Henrique.

Nelle vicinanze, all'estremità sud-occidentale del continente europeo, a Cabo S. Vicente (Promontorium Sacrum dos Romanos) si apre un vasto orizzonte di cielo e di mare.

## São Brás de Alportel

### São Brás de Alportel

Cittadina quieta e tranquilla, dalla popolazione accogliente. Le strade dalle case bianche, tra le quali si intravede il profilo della torre campanaria, e la conca delle colline che circondano la città sono le attrattive semplici di São Brás de Alportel, tipico borgo dell'Algarve.

Le bianche case basse dell'architettura popolare si affiancano a edifici dalle facciate nobilitate da azulejos, pietre lavorate e balconi di ferro, che rivelano l'antica opulenza degli industriali del sughero.

Una passeggiata per strade e piazze si trasforma così in un percorso lungo l'evoluzione urbana di São Brás de Alportel, a cui piccoli dettagli, come la decorazione barocca del Passo da Paixão (stazione della Via Crucis), vicino al Paço Episcopal (il Palazzo Episcopale), e i fiori alle finestre, danno un carattere decisamente algarvio.

## Silves

### Silves

Situata su una collina della Serra de Monchique, Silves deve la sua fondazione e il suo sviluppo al fiume Arade, importante via di comunicazione che attirò i popoli che si insediarono in questi luoghi sin dall'Età del Ferro, 3.000 anni prima di Cristo.

L'Arade fu anche la porta di ingresso per i romani che qui estraevano il rame e commercializzavano altri prodotti, come l'olio, il vino, la frutta secca e il sale.

Nel V secolo giunsero i visigoti che rimasero solo fino all'VIII secolo, quando il territorio a sud cadde in mani musulmane, epoca in cui Silves conobbe una grande prosperità. Divenne allora una città importante, capitale regionale di un regno taifa e polo commerciale e culturale.

Fu rifugio di poeti, scienziati e letterati che le diedero il titolo di "culla della poesia arabo-andalusa". Il castello e il Poço Cisterna sono le testimonianze giunte fino a noi di quel tempo. Il luogo in cui è situato il pozzo fa oggi parte del Museo archeologico di Silves.

Dopo il tentativo di riconquista cristiana, capeggiato da D. Sancho I nel 1189, che si concluse con un insuccesso, Silves venne conquistata definitivamente da D. Afonso III, nel 1242. Con la promozione di Silves a vescovado, fu costruita la Sé, nel luogo in cui sorgeva la moschea.

Fino all'inizio del XVI secolo, manterrà la sua importanza economica. Nell'epoca delle Scoperte, molti dei suoi abitanti lavorarono sulle caravelle dell'Infante D. Henrique e si adoperarono per la difesa delle città ortoghesi in Nord-Africa.

Ricordiamo Diogo de Silves, che prese parte alla scoperta delle Azzorre. La Carta de Foral Novo del 1504, la Cruz del Portugal e l'Igreja da Misericórdia risalgono al regno di D. Manuel I. L'insabbiamento del fiume, che ne impedì la navigabilità, e il trasferimento della sede del vescovado a Faro, alla metà del XVI secolo, furono l'inizio del declino.

La cittadina, che nel terremoto del 1755 riportò gravi danni, sarebbe rinata solo con la rivoluzione industriale, nel XIX secolo, in particolare con lo sfruttamento del sughero e la commercializzazione della frutta secca. Fu quindi costruito un nucleo di case appartenenti alla borghesia industriale emergente, tuttora rappresentativa del paesaggio urbano di Silves.

## Tavira

### Tavira

Era qui che sorgeva la città romana di Balsa nel I secolo a. C., sulla strada tra Ossonoba (l'attuale Faro) e Baesuris (Castro Marim), dedita alla pesca e alla salatura del pesce. Grazie alla posizione geografica privilegiata, tra la serra algarvia e il corso del fiume Gilão, fu anche il luogo scelto dai musulmani per il loro insediamento, tra l'VIII e il XIII secolo, al quale diedero il nome di Tabira, da cui deriva l'attuale Tavira. Non esistono tuttavia prove determinanti che consentano di capire se Balsa e Tabira fossero la stessa città.

La Riconquista Cristiana raggiunse Tavira nel 1242 con D. Paio Peres Correia, un cavaliere di Santiago. Due anni dopo, il re D. Sancho I donò questi territori all'Ordine religioso, affinché li organizzassero e li popolassero.

Il grande periodo di espansione della città avrebbe avuto inizio solo nel XV secolo, dopo la conquista di Ceuta che diede avvio all'era delle Scoperte. Tavira divenne quindi un importante porto di pesca e di appoggio per gli eserciti e le armate che difendevano il litorale portoghese e le città sulle coste del Nord Africa. Fu anche un porto di esportazione di pesce sotto sale, frutta secca, vini e altri prodotti. Nel 1489, il re D. João II vi si stabilì per alcuni mesi e nel 1520 D. Manuel I la elevò al rango di città.

La presenza reale portò un arricchimento del patrimonio culturale e un'espansione della città. Lungo le sponde del fiume si stabilirono le famiglie più umili, mentre il centro fu scelto da quelle nobili, che rimasero vicine al potere politico installatosi nel castello. L'Igreja da Misericórdia è una bella testimonianza dell'epoca.

Nel XVII secolo, Tavira continuò a essere il grande polo commerciale dell'Algarve. Risale a quell'epoca gran parte del suo patrimonio culturale, rivelando anche l'influenza del potere religioso. Ancora oggi in città si possono visitare 21 chiese, tra le quali si distinguono l'Igreja de São Paulo, l'Igreja de Santo António, l'Igreja do Carmo e l'Igreja de São Francisco. Durante il XVIII secolo, Tavira perse il potere economico, recuperandolo solo nel secolo successivo, grazie soprattutto alla pesca del tonno e all'industria conserviera.

Sono anche da segnalare le case tradizionali, con i portoni fatti di assi di legno e il tetti de tesoura ("a forbice"). I portali sono per l'appunto costituiti da stecche di legno e permettono la ventilazione anche con porte e finestre chiuse. I tetti de tesoura sono composti da piccole porzioni di tetto di tegole, divisi in quattro abbaini, corrispondenti ciascuno a una parte della casa. Tesoura è il nome dato all'incrocio delle travi del tetto.

Oltre all'interesse storico, una delle grandi attrattive di Tavira è il suo patrimonio naturale. Il fiume Gilão, che bagna la città, ci porta fino al mare, dove ci si imbatte nella Ilha de Tavira, esteso

arenile lungo 11 km che corre parallelo alla costa e fa parte del Parco Naturale della Ria Formosa.

Queste spiagge dalle acque tranquille e dalla sabbia candida sono tra le più apprezzate dell'Algarve. I collegamenti tra Tavira e l'isola avvengono su strada (accanto al Mercato della città o da Quatro Águas) e in taxi acquatico, a seconda delle condizioni meteorologiche e della disponibilità. Non dimenticatevi di visitare Cacela Velha.

## Vila Real de Santo António

### Vila Real de Santo António

Nel XVI secolo esisteva, probabilmente più vicino al mare, una Vila de Santo António de Arenilha, che nel XVIII secolo scomparve ingoiata dai flutti e dalla sabbia. Era tuttavia indispensabile controllare l'ingresso delle merci dal fiume Guadiana, mettere sotto il controllo regio i proventi della pesca di Monte Gordo e fronteggiare la Spagna, con la quale il Portogallo fu in guerra dal 1762 al 1763.

La costruzione di Vila Real de Santo António, con evidenti vantaggi economici e politici, fu tuttavia molto più che un semplice atto di volontà reale.

L'esperienza della ricostruzione di Lisbona dopo il terremoto del 1755 fu infatti messa alla prova a Vila Real de Santo António. Innanzitutto nell'accurata pianificazione della struttura urbana, facilitata dal terreno pianeggiante. Poi, per l'utilizzo di moduli architettonici rigidi. Infine, per la prefabbricazione di elementi costruttivi standard, come le pietre provenienti da Lisbona, in nave, tagliate e assemblate per un utilizzo immediato.

Per apprezzare il piano urbanistico di Vila Real de Santo António è necessario passeggiare per le sue strade. Partite da Praça Marquês de Pombal, cuore della città, la cui pavimentazione si irradia dall'obelisco eretto nel 1776. Contiene tre dei principali elementi urbani del XVIII secolo: la chiesa, la Câmara Municipal e l'antica Casa da Guarda. Percorrete quindi i quartieri tradizionali, costruiti su iniziativa di privati in cui è tuttavia evidente uno specifico schema architettonico.

Il percorso proposto termina all'edificio dell'antica Alfândega, la dogana, lungo le sponde sistemate a giardino del fiume Guadiana.

---

## Vila do Bispo

### Vila do Bispo

I mulini che ricordavano come, per secoli, Vila do Bispo sia stata il granaio dell'Algarve sono scomparsi. Ma il fascino delle case bianche che scendono, simili a una cascata, dall'alto di una collina dominata dal corpo altero della Torre della chiesa, permane intatto.

Le strette stradine che circondano la chiesa sono costeggiate da case che parlano dell'Algarve antico, nelle pareti di calce bianca, nelle modanature variopinte e nelle pietre lavorate che evidenziano porte e finestre, nell'ombra rinfrescante dei giorni di grande calura.

## Vilamoura

### Vilamoura

Vilamoura è oggi una delle più importanti località di villeggiatura d'Europa.

Campi da golf, tennis, equitazione, attrezzature per il tiro e la pesca, un casinò e un aerodromo, sono le strutture di un complesso turistico il cui maggiore polo d'attrazione è il porto.

Non sono solo le dimensioni - è infatti il più grande del paese, con 1300 ormeggi - e le eccezionali infrastrutture di cui è dotato, ma anche l'aspetto, visivamente accattivante, e la passeggiata tra bar, hotel, ristoranti e un club nautico che sono la delizia di chi vi passa, a fare del porto la "star" del complesso.

## Azzorre

## Angra do Heroísmo

### Angra do Heroísmo

Associata ai "Descobrimentos", le Scoperte portoghesi del XV e XVI secolo, Angra do Heroísmo è l'esempio della creazione di una città intimamente legata alla sua funzione marittima, essendo stata porto di scalo obbligatorio delle flotte provenienti dall'Africa e dalle Indie. Nel 1893 è stata classificata dall'UNESCO come Patrimonio Mondiale dell'Umanità.

Passeggia tra i vicoli a scacchiera, un'espressione del nuovo mondo portata dal Rinascimento e che i "Descobrimentos" hanno fissato ad Angra, città dell'Atlantico nata per il commercio e per la navigazione. Visita le mura scure di un'imponente fortezza costruita per proteggere e dominare. Scopri la storia raccontata dai suoi monumenti e dai tesori artistici che custodisce da secoli. Ecco tre buoni motivi per rendere la visita ad Angra do Heroísmo un'esperienza unica e un meraviglioso viaggio nel tempo.

Nell'itinerario per la città, non perderti l'Igreja do Santíssimo Salvador da Sé, o Sé (Cattedrale) di Angra, l'Igreja da

Misericórdia, il Convento e l'Igreja de São Francisco, il Convento e l'Igreja de São Gonçalo, i Paços do Concelho, il Palácio dos Capitães Generais, il Monumento da Memória, il Castelo de São Sebastião, il Castelo de São João Baptista, il Museu de Angra e il Monte Brasil.

## Horta

### Horta

La città di Horta offre molto da vedere, scenicamente costruita tra due baie, divise dall'istmo che dà accesso al Monte da Guia.

Le sue strade raccontano la storia di una città fondata cinque secoli fa, quando giunsero le caravelle che trasportavano i primi abitanti con i propri suppellettili, il bestiame e i semi, una città che ha potuto godere di un periodo di prosperità legata alla sua posizione strategica come porto sicuro tra l'Europa e le Americhe e, più recentemente, è stata un asse delle comunicazioni tra i continenti. Oggi è un punto di riferimento obbligatorio per la vela internazionale.

Visita la città di Horta, scopri i monumenti e i punti di interesse come l'Igreja Matriz de São Salvador, l'Igreja e l'antico Convento de São Francisco, l'Igreja de Nossa Senhora das Angústias, il Museu da Horta, il Museu de Scrimshaw, il Centro do Mar, il Miradouro do Monte da Guia e da Espalamaca, la Marina di Horta e il Peter Café Sport, dove non puoi perderti il famoso gin tonic.

## Ponta Delgada

### Ponta Delgada

Ponta Delgada nacque come un semplice paesino di pescatori attratti dalle insenature sicure, ma ben presto divenne il porto principale dell'isola di São Miguel.

La città si espanse e tra il XVII e il XVIII secolo vide sorgere conventi, chiese e case signorili che ancora oggi ne caratterizzano il centro storico.

Ponta Delgada è oggi una città cosmopolita, rivolta all'esterno, con una vita economica e culturale molto attiva. L'esteso litorale, che costeggia il porto e il mare definendo il profilo della città, è l'espressione del suo dinamismo, dell'adattamento ai nuovi tempi e anche la via di accesso alla città.

Con una Storia di più di cinque secoli e preziose testimonianze del passato, Ponta Delgada è una città prismatica dove la tradizione convive con il presente e il cosmopolitismo con la tranquillità salutare della vita delle Azzorre.

Non perderti a Ponta Delgada l'Igreja Matriz de São Sebastião, l'Igreja de São Pedro, l'Igreja São José, il Convento e la Capela de Nossa Senhora da Esperança, il Tesouro do Senhor Santo Cristo dos Milagres, il Museu Carlos Machado, le Porte della Città e il Jardim José do Canto.

## Centro de Portugal

## Abrantes

### Abrantes

Situata su una rupe rocciosa accanto al fiume Tago, la città di Abrantes ha sempre rivestito un importante ruolo strategico e militare, poiché dal suo punto più alto è possibile apprezzare un vastissimo panorama che abbraccia gran parte del fiume e si estende sulla Beira Baixa, il Ribatejo e l'Alentejo.

Fu precisamente in questi luoghi che i mori costruirono un castello, conquistato da D. Afonso Henriques, primo re del Portogallo, e donato all'Ordine Religioso e Militare di Santiago de Espada a scopo di difesa e popolamento.

Nel XIX secolo, la regione fu invasa dalle truppe napoleoniche che la saccheggiarono e vi si insediarono, rimanendo quasi quattro anni, finché non furono espulsi, dopo una battaglia che poté contare sulla partecipazione eroica della popolazione e sull'aiuto delle truppe britanniche.

Oggi Abrantes è una città tranquilla, nella quale vi consigliamo di passeggiare per le stradine fiancheggiate da case bianche un tempo considerate le più floride del paese, senza perdere l'opportunità di provare i famosi dolci regionali a base di uova e zucchero, ovvero le Tigeladas e la Palha de Abrantes.

## Alcanena

### Alcanena

Situata ai piedi delle Serras de Aire e Candeeiros, area classificata Parco Naturale, la cittadina di Alcanena ebbe il suo momento di maggiore sviluppo nel XIX secolo, epoca in cui furono installate nella regione alcune fabbriche legate all'industria della concia. Fu un periodo di prosperità e di grande ricchezza, tanto che molti dei begli edifici che vi si possono ammirare risalgono appunto a fine Ottocento-inizio Novecento.

Nei dintorni, in una località estremamente fresca e verdeggiante, sono situati i cosiddetti "Olhos d'Água - (occhi d'acqua) - le sorgenti del fiume Alviela, uno dei punti in cui è captata l'acqua che rifornisce le case della città di Lisbona.

## Alcobaça

## Alcobaça

Alcobaça è situata nelle valli dei fiumi Alcoa e Baça, dai quali secondo alcuni scrittori avrebbe preso il nome. In base ad altre interpretazioni, fu invece la denominazione di origine araba a dividersi per battezzare i due fiumi.

Alcobaça deve la sua fama allo sviluppo del Monastero o Real Abadia de Santa Maria, fondato nel 1153 dai cistercensi e la cui costruzione ebbe inizio nel 1178, su terreni donati a Frate Bernardo di Chiaravalle dal primo re del Portogallo, D. Afonso Henriques, a compimento di un voto effettuato dopo la riconquista cristiana di Santarém, che rimase in mano ai mori fino al 1147.

Il Monastero possedeva vasti domini, noti anche come coutos de Alcobaça, di cui l'Ordine si servì per popolare sistematicamente la zona, organizzando città e fattorie e dinamizzando l'agricoltura, con l'introduzione di nuove tecniche agricole, caratteristiche che durarono nel tempo, giacché la regione è ancora oggi una delle zone produttrici di frutta per eccellenza.

Costruito secondo il modello dell'Abbazia di Clairvaux, casa madre dell'Ordine Cistercense in Francia, il Mosteiro de Alcobaça è uno splendido monumento classificato dall'UNESCO Patrimonio dell'Umanità.

La gastronomia e i dolci furono influenzati soprattutto dai monasteri e dai conventi cistercensi della regione; a quello di Alcobaça si aggiungevano infatti il Monastero femminile di Cós e il Convento dos Capuchos a Évora de Alcobaça. Il dolce più famoso è il Pão de Ló, che prese il nome dalla località in cui è preparato, Alfeizerão.

Meritano inoltre un cenno il cristallo di eccellente qualità e gli oggetti di terracotta e di ceramica.

## Alenquer

### Alenquer

Il borgo di Alenquer, di origine araba, fu riconquistato alla cristianità da D. Afonso Henriques, il primo re del Portogallo, nel XII secolo, nel suo cammino verso Lisbona, da cui Alenquer dista appena 35 km.

Alenquer è stata definita la "città-presepe", per l'armoniosa disposizione delle sue case lungo quello che appare una sorta di anfiteatro.

La cittadina ha dato i natali a importanti personalità della storia del Portogallo, come Pêro de Alenquer, il navigatore portoghese del XVI che doppiò il Capo delle Tormente, e Damião de Góis, grande umanista e importante figura del rinascimento portoghese (XVII secolo).

Il principale evento della località è la "Feira da Ascensão" (fiera dell'Ascensione) che si tiene ogni anno nei mesi di maggio o



giugno, in base alla data di questa festività mobile, attirando molti visitatori.

## Almeida

### Almeida

Classificata Villaggio storico, Almeida è una città fortificata che vista dall'alto sembra una stella a 12 punte, tanto quanto i bastioni e i rivellini che circondano un'area il cui perimetro misura 2,5 km. Questa ragguardevole piazzaforte fu edificata tra il XVII e il XVIII secolo, intorno a un castello medievale, in un luogo di grande importanza strategica nella regione, giacché si trova su un altopiano a circa 12 km dalla frontiera con la Spagna, definita dal Trattato di Alcanices del 1297, data in cui Almeida divenne portoghese.

Almeida è uno dei migliori esempi di fortificazione dotata di bastioni esistente in Portogallo, caratterizzata da spesse mura di pietra circondate da un grande fossato che impediva il passaggio degli invasori, da baluardi strategicamente collocati in modo da consentire l'osservazione di tutto il territorio circostante, da tre porte a tunnel e coperte da cupole, false porte per ingannare gli invasori e casematte sotterranee che, dotate di tutti i servizi necessari alla sopravvivenza in caso di guerra, potevano essere utilizzate come rifugio da tutta la popolazione.

Nel corso dei secoli, Almeida fu teatro di aspre lotte, tra cui le Guerre di Restaurazione (XVII secolo), durante le quali gli spagnoli furono definitivamente cacciati dal trono del Portogallo, e quelle contro gli invasori francesi nel XIX secolo, quando la città fu assediata per un lungo periodo dalle truppe napoleoniche e il castello e parte delle mura subirono gravi danni a causa dell'esplosione di un'enorme quantità di polvere da sparo conservata nella santabarbara, evento che ne segnò la resa.

All'interno della fortificazione, vale la pena di visitare l'armonioso complesso urbano e i numerosi edifici religiosi e civili sparsi per le strette vie, ancora permeate di un'atmosfera di altri tempi.

## Arruda dos Vinhos

### Arruda dos Vinhos

Fondata nel XII secolo da D. Afonso Henriques, il primo re del Portogallo, la località di Arruda dos Vinhos fu donata dal re all'Ordine Religioso e Militare di San Giacomo della Spada, affinché la difendesse e la popolasse.

Zona tradizionalmente agricola, Arruda dos Vinhos è una cittadina tranquilla, in cui valgono una visita l'Igreja Matriz e l'Ermida de Nossa Senhora do Monte.

## Aveiro

### Aveiro

Capitale della Ria, vasto bacino lagunare in cui l'acqua dolce del fiume Vouga si confonde con quella del mare, Aveiro, tagliata da strade d'acqua su cui scivolano i variopinti moliceiros, le imbarcazioni tipiche, è una delle città più interessanti del litorale portoghese.

Le sue origini risalirebbero al tempo dell'imperatore romano Marco Aurelio. A causa dell'esistenza di numerosi palmipedi che popolavano l'area lagunare, sembra che il suo primo nome sia stato Aviarium.

D. João I (r. 1383-1433), donò il borgo al figlio, l'infante D. Pedro, che ordinò di costruire le prime mura, oggi scomparse. Più tardi, D. João II (r. 1481-1495), ne fece dono alla figlia, l'Infanta D. Joana, ritiratasi nel convento di Jesus, che oggi è sede del Museo di Aveiro.

Nel XVI secolo, lo sviluppo dell'industria del sale, dell'agricoltura e della pesca, nonché le prime battute di pesca nella lontanissima Terranova, portarono ad Aveiro, nel 1501, un'epoca di prosperità che le valse il foral - l'immunità reale - concesso nel 1515 da re D. Manuel I. Nell'inverno del 1575, tuttavia, forti tempeste distrussero il profondo canale di comunicazione tra la ria e il mare, attraverso il quale transitavano le grandi navi che facevano giungere ad Aveiro, distruggendo il commercio marittimo, la pesca e i prodotti dell'attività legata alla produzione di sale.

Nel XIX secolo fu costruita la Barra Nova. La sua apertura verso l'Oceano, nel 1808, diede origine alla formazione di un ampio canale, largo circa 264 metri e profondo da 4 a 6 m, che aprì la Ria al mare, ricostituendo la fonte di vita e di sopravvivenza della regione.

La Ria comunica con Aveiro attraverso 3 canali: quello delle Piramidi (contraddistinto all'inizio proprio da due piramidi di pietra) che si prolunga verso il canale Centrale; il canale di São Roque, che delimita la città a nord-est, separandola dalle saline; infine, il canale dei Santi Martiri (o del Paradiso) che scorre verso sud-ovest.

A partire dal canale Centrale, asse di riferimento della città, si possono seguire due itinerari: - lungo la sponda sinistra, è possibile ammirare i graziosi edifici Art Nouveau che si riflettono nel canale, passeggiare intorno al Mercato del Pesce, vagare senza meta nel quartiere di Beira Mar e lungo le sponde del canale, nella brezza leggera che sa di salmastro; - sulla sponda destra, visitate il Museu de Aveiro, nel Convento de Jesus. Chiese, monumenti e una vita cittadina che si muove nella luce traslucida della Ria, completano il fascino di questa città costiera.

Conoscere la Ria di Aveiro è imprescindibile: Nei due itinerari

proposti potrete visitare il labirinto dei canali, ammirare le bianche dune in riva al mare e le immense saline con le loro piramidi di sale. Se amate passeggiare nella natura, la "Reserva Natural das Dunas de São Jacinto" è una proposta irrinunciabile.

## Batalha

### Batalha

La località di Batalha crebbe di pari passo con il Mosteiro de Santa Maria da Vitória, la cui costruzione ebbe inizio nel 1386, in seguito a un voto di D. João I, re di Portogallo, che promise alla Madonna di edificarlo qualora il Portogallo fosse riuscito a sconfiggere la Castiglia nella battaglia di Aljubarrota, il 14 agosto del 1385. Ogni anno, nel mese di agosto, accanto al monastero, si realizzano grandi festeggiamenti per commemorare la vittoria.

Opera d'arte del gotico portoghese e Patrimonio dell'Umanità, il Mosteiro da Batalha è un magnifico esempio architettonico in cui si mescolano le diverse influenze corrispondenti al suo lungo periodo di edificazione, che abbraccia diversi regni.

All'interno, vanno citate la Capela dos Fundadores, con le sue splendide vetrate, le Capelas Imperfeitas ou inacabadas, cappelle mai terminate e profusamente decorate con elementi dello stile manuelino e gotico fiammeggiante, e la Sala do Capítulo.

Intorno al monastero vi sono alcuni edifici settecenteschi, uno dei quali trasformato in Pousada; merita inoltre una visita l'Igreja Matriz, con un bellissimo portale manuelino.

## Belmonte

### Belmonte

Le strade di questo antico borgo - cui D. Sancho I nel 1199 concesse il primo foral - conducono in cima a un monte, dove si erge la massa granitica dell'antico castello. Un documento, datato 1258, descrive la costruzione: un'alta torre di guardia, mura e baluardi, nonché la residenza dei signori. A interrompere l'austera architettura difensiva, lungo le mura occidentali si inserisce un'elegante finestra geminata in stile manuelino, che termina con la rappresentazione di uno dei simboli di D. Manuel, la sfera armillare, e con lo scudo dei Cabral, che raffigura appunto due capre. Tra gli eroi di illustre famiglia, il più noto è forse Pedro Álvares Cabral, scopritore, nel 1500, del Brasile, il quale nacque a Belmonte nel 1467.

Accanto al castello, si erge una piccola chiesa romanico-gotica dedicata a S. Tiago. Al suo interno, una Pietà scolpita nel granito e commovente nella sua rude bellezza, si integra armoniosamente nella semplice architettura del tempio. Un locale annesso alla chiesa ospita il pantheon dei Cabral, sebbene le ceneri di Pedro Álvares Cabral siano conservate nell'Igreja da Graça, a Santarém.

A Belmonte era presente un'importante comunità ebraica, che si ingrandì notevolmente nel 1492, quando i Re Cattolici di Spagna pubblicarono l'editto di espulsione degli ebrei, seguito da un atto analogo del re del Portogallo nel 1496. In quel periodo, molti ebrei provenienti dalla Spagna si stabilirono in località prossime alla frontiera, come Belmonte. Le case si trovavano, come era obbligatorio all'epoca, al di fuori delle mura del castello, nel Bairro de Marrocos, dove ancora si possono osservare, incisi nella pietra accanto alle porte di ingresso, i simboli delle professioni esercitate dai membri della comunità, come la forbice che identificava il sarto.

Belmonte preserva la sua atmosfera medievale in modo esemplare, proprio come gli ebrei tramandarono in segreto preghiere, usi e costumi fino ai giorni nostri, più tolleranti, che hanno consentito l'apertura al culto di una nuova sinagoga, Bet Eliahu.

Lungo la strada per Guarda, sulla sinistra si erge la Torre de Centum Cellas, curiosa costruzione di cui non si conoscono ancora con certezza le origini.

## **Bombarral**

### **Bombarral**

In una regione in cui l'attività agricola è il fattore predominante, con tradizioni che risalgono al XIV secolo quando l'area fece parte della "Granja do Mosteiro de Alcobaça" ed era curata dai frati, Bombarral è noto come centro di produzione di frutta e vini, caratteristica evidente nel blasone della città, ornato da un tralcio d'uva.

I due eventi più importanti della località testimoniano anch'essi tale fattore, come nel caso del "Festival do Vinho Português" in luglio e della "Feira da Pêra Rocha" in agosto.

Tale legame è presente inoltre nei pannelli di azulejos di inizio Novecento che rivestono le pareti della Stazione ferroviaria e che riproducono scene di vendemmia e di preparazione del vino.

Il luogo è pertanto un'eccellente introduzione a una visita della zona, in cui i principali edifici sono case nobiliari e tenute, con una menzione particolare, riguardo all'architettura religiosa, per l'Igreja da Madre de Deus e l'Ermida de São Brás.

## Buçaco

### Buçaco

La Serra do Buçaco, foresta vasta e maestosa, è un autentico giardino botanico che ospita quasi 700 specie native ed esotiche, protette da un decreto papale del XVII secolo, che minacciava di scomunicare chiunque le danneggiasse. Tra le diverse specie si distinguono l'Abete del Caucaso, il Cedro di Buçaco e la Sequoia sempreverde, albero immenso che può raggiungere i 100 metri di altezza.

Fu nel XVI secolo che il Vicario Generale dei Carmelitani Scalzi ritenne il luogo ideale per costruirvi un eremo, ovvero un luogo in cui i frati potessero dedicarsi alla vita contemplativa a contatto con la natura. Fu pertanto edificato un modesto convento, nonché alcuni eremi e cappelle penitenziali sparsi per la foresta, che insieme ai numerosi laghi e croci conferiscono a questo luogo un'atmosfera magica. L'eccezionale bellezza della Serra, in cui si distinguono luoghi come la Vale dos Fetos e Fonte Fria, può essere ammirata dal Miradouro da Cruz Alta.

Del convento originario oggi si possono visitare solo i chiostri, la cappella e alcune celle, dato che parte di esso diede origine, nel XIX secolo, a un palazzo in stile neo-manuelino, oggi trasformato in albergo di lusso.

Nel XIX secolo, la Serra do Buçaco fu teatro della vittoria dei portoghesi sulle truppe di invasione napoleoniche, evento ricordato da un obelisco e nel Museo Militare, e celebrato ogni anno il 27 di settembre.

## Cadaval

### Cadaval

Pittoresca cittadina immersa tra vigneti e frutteti, a Cadaval l'agricoltura è tuttora l'attività predominante.

Nei dintorni, nella Serra de Montejunto (la principale altura della zona), si possono visitare l'Ermida de Nossa Senhora das Neves, del XIII secolo, e le rovine della Real Fábrica do Gelo, dove nel XVIII secolo il ghiaccio era raccolto in profonde vallate e conservato in serbatoi, per poi essere trasportato a Lisbona e rifornire la Corte e i caffè.

Le condizioni naturali della regione consentono di praticare svariate attività di Turismo Attivo, come il deltaplano, la speleologia e le escursioni a piedi.

Tra i principali eventi della regione, a predominanza vinicola, si segnala ovviamente la "Festa das Vindimas" (festa della vendemmia) a settembre, durante la quale oltre alle esposizioni e alla ricreazione dell'etnografia correlata alla vendemmia, sono organizzate mostre gastronomiche.

## Caldas da Rainha

### Caldas da Rainha

La località deve il suo nome alla sorgente termale, molto apprezzata dalla regina D. Leonor, sposa di D. João II, re del Portogallo nel XV secolo, che ebbe occasione di verificare le proprietà curative di queste acque vedendosi cicatrizzare una ferita, aperta da lungo tempo e sottoposta senza successo a varie cure.

Poiché già a quell'epoca le acque termali erano molto usate dalla popolazione locale, che vi si bagnava per curare svariate malattie, affinché chi vi ricorrevva potesse curarsi con qualche comodità la regina fece costruire un Ospedale, intorno al quale si formò un borgo, che divenne noto come "Caldas da Rainha".

La città continuò a crescere e conobbe il suo momento di massimo splendore tra la fine del XIX secolo e l'inizio di quello successivo, epoca in cui i soggiorni nelle località termali erano molto di moda e durante il quale Caldas da Rainha divenne uno dei luoghi preferiti dalla nobiltà e dall'aristocrazia.

Durante la Seconda guerra mondiale, la città diede rifugio a molti stranieri perseguitati dal regime nazista.

A Caldas videro la luce importanti figure della cultura portoghese, tra cui il pittore José Malhoa (XIX secolo), la cui opera può essere apprezzata nel Museo che porta il suo nome situato nel Parco Termale, e Rafael Bordalo Pinheiro, caricaturista del XIX secolo che fondò la Fábrica de Faianças das Caldas da Rainha, dove si iniziò a fabbricare la popolare ceramica di Caldas, i cui oggetti più conosciuti sono quelli che inseriscono elementi caratteristici dell'umorismo popolare.

## Castelo Branco

### Castelo Branco

Fu sul monte di Cardosa, occupato da coloni romani, che Castelo Branco ebbe origine, con il nome di Albi Castrum. Nel 1214, D. Afonso II donò queste terre all'Ordine dei Cavalieri del Tempio, che si impegnarono a popolarle e a difenderle e costruirono il castello, nucleo della nuova località che si sarebbe sviluppata lentamente. Nel 1285, D. Dinis e la regina Santa Isabel vi pernottarono durante una visita nella regione, il cui scopo era conoscere e ampliare le fortificazioni confinanti.

En 1510, D. Manuel concesse a Castelo Branco il Foral Novo, il cui documento originario è conservato in Municipio. Fu fondata la Misericórdia e alcuni ordini religiosi si stabilirono nella cittadina, in particolari i Frati Agostiniani, nel Convento da Graça e i Cappuccini, nel Convento de Santo António.

Nel 1535, D. João III le concesse il titolo di "Vila Notável" e alla fine del secolo, il vescovo di Guarda, D. Nuno de Noronha, ordinò la costruzione del Palazzo Vescovile, destinato a diventare la

residenza invernale dei prelati. Il Palazzo rimarrà uno dei limiti del perimetro urbano e il simbolo della città fino ai giorni nostri. Attualmente ospita l'importante Museu Francisco Tavares Proença Júnior, che conserva la storia delle tradizionali copriletti di seta - le colchas - di Castelo Branco.

Nel 1771, D. José I riconobbe lo sviluppo commerciale e l'importanza della località creando la diocesi di Castelo Branco, elevandola al rango di città e adottando l'Igreja de São Miguel come Sé, al centro di una nuova area urbana, territorio di una borghesia emergente che vi costruirà residenze e palazzi.

Dopo un periodo turbato dalle Invasioni Francesi, che la videro teatro di battaglie, l'inaugurazione della linea ferroviaria alla fine del XIX secolo trasformerà Castelo Branco in un importante centro industriale per lo sviluppo regionale, in particolare in ambito tessile, tradizione che la città ha saputo mantenere fino a oggi.

Castelo Branco si visita facilmente in un giorno; inerpicarsi per le sue stradine scoscese fino al recinto del Castello offre la possibilità di ammirare il vasto paesaggio circostante.

## Castelo Mendo

### Castelo Mendo

Edificato in cima a una montagna in un punto di difesa strategica, su vestigia risalenti all'Età del Bronzo e di epoca romana, Castelo Mendo è un villaggio storico circondato da mura ricostruite nel XII secolo per ordine di D. Sancho I, re del Portogallo.

Nel 1299, D. Sancho II ordinò un ampliamento del castello e concesse al borgo la "Carta de Feira", affinché tre volte l'anno fosse realizzata una fiera. Fu la prima fiera organizzata con regolarità in Portogallo e, nel 1281, D. Dinis ordinò che diventasse una fiera franca con periodicità annuale. Esiste ancora nel villaggio l'Alpendre da Feira, ovvero la loggia sotto la quale veniva realizzata.

Il nome del borgo si deve al primo alcalde D. Mendo Mendes nominato da D. Dinis nel XVI secolo; su una delle pareti dell'antica Casa da Cadeia è ancora possibile distinguere una scultura di pietra che, secondo la tradizione popolare, rappresenta Mendo, e in un'altra casa vicina la rappresentazione di Menda, la sposa di Mendo, tanto che l'edificio è stato denominato "Casa da Menda".

Il borgo, circondato da mura con sei portali medievali (di cui la principale affiancata da sculture zoomorfe) è costituita da semplici case di pietra, originariamente a due piani, dove il piano terreno era destinato al bestiame e quello superiore adibito ad abitazione. Le vie strettissime facilitavano la difesa del villaggio, teatro di battaglie durante le guerre a cui partecipò il Portogallo, in particolare quelle che coinvolsero portoghesi e spagnoli.

Recentemente il borgo è stato recuperato, riacquistando alcune delle sue caratteristiche originarie: varcare le mura che lo circondano è ora un vero e proprio viaggio nel passato.

## Castelo Novo

### Castelo Novo

Inserita nel superbo anfiteatro formato dalla Serra da Gardunha, Castelo Novo sorprende per le belle case signorili un tempo appartenenti alle famiglie nobili della regione.

Al suo castello, edificato nel XII secolo e che durante il terremoto del 1755 fu gravemente danneggiato, fu dato il nome di "novo" (nuovo), poiché nelle immediate vicinanze ne esisteva un altro che fu abbandonato, perché il luogo in cui sorgeva non offriva condizioni adatte per la difesa. Questo spiega il perché al borgo sia stato dato il nome di Castelo Novo.

Al Largo da Bica, l'edificio medievale dei Paços do Concelho offre alla vista diverse note curiose, in particolare una fontana barocca (XVIII secolo) addossata a una facciata di granito e sovrastata dalle armi del re D. João V, elementi che hanno introdotto una nota dissonante nella semplicità medievale dell'edificio.

Dietro, come una sentinella protettiva e attenta, l'antica torre di guardia del castello, spogliata delle sue funzioni belliche, indica le ore alla popolazione del borgo. Della vita di comunità di un tempo sussiste la Lagariça, enorme lucertola intagliata nella roccia dove per secoli gli abitanti del villaggio hanno pigiato l'uva.

Vicinissima a Castelo Novo merita una visita la bella cittadina di Alpedrinha.

## Castelo Rodrigo

### Castelo Rodrigo

Dalla cima di una collina, il piccolo borgo di Castelo Rodrigo domina l'altipiano che si estende a est verso la Spagna e a nord fino alla profonda vallata del Douro. Secondo la tradizione, fu fondato da Alfonso IX di León, per donarlo al conte Rodrigo Gonzalez de Girón, che ripopolò la zona, dandole il suo nome. Con il Trattato di Alcanices, firmato nel 1297 da D. Dinis di Portogallo, re e poeta, il villaggio passò in mano portoghese.

Castelo Rodrigo conserva ancora tracce di alcuni episodi di disputa territoriale. Il primo ebbe luogo meno di cento anni dopo la sua annessione al Portogallo, durante la crisi dinastica del 1383-1385. D. Beatriz, unica figlia di D. Fernando di Portogallo era infatti andato in sposa al re di Castiglia. Alla morte del padre, con la sua salita al trono, il Portogallo avrebbe perso la propria indipendenza a favore della Spagna. Castelo Rodrigo prese le parti di D. Beatriz, ma D. João, Mestre de Avis, vinse i castigliani nella Battaglia di Aljubarrota, nel 1385, e fu incoronato re di Portogallo con il nome di D. João I. Come rappresaglia nei



confronti degli abitanti di Castelo Rodrigo che avevano parteggiato per la Spagna, il nuovo re ordinò che nel suo stemma lo scudo e le arme di Portogallo fossero rappresentate al contrario.

Più tardi, nel XVI secolo, quando Filippo II di Spagna riuscì ad annettere la Corona Portoghese, il governatore Cristóvão de Mora difese la causa della Castiglia e dovette sottostare alla vendetta della popolazione, che il 10 dicembre 1640, dopo avere ricevuto la notizia della Restaurazione (avvenuta il 1° dicembre) ne incendiò l'enorme palazzo. A testimonianza di questo antico avvenimento, le rovine che si trovano sulla cima della montagna, accanto al castello.

Luogo di passaggio dei pellegrini diretti a Santiago de Compostela, raccontano le leggende che lo stesso S. Francesco d'Assisi avrebbe dormito qui durante il suo pellegrinaggio sulla tomba del Santo.

Sconvolta nella sua quiete, Castelo Rodrigo merita una visita per le sue glorie passate, per la bellezza e la limpidezza del luogo, per le case conservate tra le sue mura, per il palo della gogna manuelino e per la commovente immagine di Santiago Matamouros, conservata nell'Igreja do Reclamador.

## **Celorico da Beira**

### **Celorico da Beira**

Celorico da Beira si trova a 550 metri di altitudine, ai piedi della Serra da Estrela ed è attraversata dal fiume Mondego. Una visita nella zona costituisce un'incessante scoperta di secoli di storia, in un ambiente montano inframmezzato da ruscelli e cascate di acqua cristallina, dove predomina il granito.

Il castello simbolo della cittadina, di architettura militare, in stile romantico-gotico (X secolo), dal tracciato irregolare, corrispondente alla Cittadella. Visitate anche l'Igreja da Misericórdia, la cui facciata è un bell'esempio di arte joanina e che all'interno conserva un ricco altare maggiore e dipinti di Isidro Faria. Da citare è anche l'altezzoso barocco dell'Igreja Matriz de Santa Maria, eretta sulle basse case del quartiere antico che circonda il castello. Nelle vie strette merita un cenno la rara collezione di portali gotici e finestre manueline.

## Coimbra

### Coimbra

In tempi lontani, il luogo fu occupato dai celti ma furono i romani a trasformare culturalmente la regione. La loro presenza permase nei vari reperti archeologici conservati al Museu Nacional Machado de Castro, edificato sul criptoportico della Civita Aeminium, il foro della città romana. Vennero quindi i visigoti, tra il 586 e il 640, i quali cambiarono il nome della località in Emínio. Nel 711, Coimbra divenne una città moresca e mozarabe. Nel 1604 fu conquistata dal cristiano Ferdinando II Grande e governata dal mozarabe Sesnando.

La città più importante a sud del fiume Douro fu per un periodo di tempo residenza del conte D. Henrique e di D. Teresa, genitori del primo re del Portogallo, D. Afonso Henriques, a cui diede i natali. Per mano sua, Coimbra fu annessa al territorio portoghese nel 1131. Al tempo in cui la città fu capitale del regno risalgono alcuni dei suoi monumenti più importanti: la Sé Velha e le chiese di São Tiago, São Salvador e Santa Cruz, che rappresentavano l'autorità religiosa e i diversi ordini che qui si stabilirono.

Coimbra vide nascere l'amore proibito tra D. Pedro I (1537-67) e la dama di corte D. Inês, giustiziata per ordine del re D. Afonso IV, che vide in questa storia il pericolo di un'annessione alla Castiglia. La loro storia, che ha ispirato poeti e scrittori, continua a fare parte del patrimonio della città.

Durante il Rinascimento, Coimbra si trasformò in un luogo di conoscenza, grazie alla decisione di D. João III (1521-57) di trasferirvi definitivamente l'Università, mentre sorgevano innumerevoli collegi in alternativa all'insegnamento ufficiale.

Nel XVII secolo, giunsero i gesuiti, i quali lasciarono un segno della loro presenza costruendo la Sé Nova. Nel secolo successivo, l'opera regia di D. João V (1706-50) arricchì alcuni dei monumenti di Coimbra, in particolare l'Università, mentre sotto il regno di D. José I (1750-77) la città si trasformò per mano del Marchese di Pombal, in particolare per quanto riguarda l'insegnamento.

All'inizio del XIX secolo, con le Invasioni Francesi e le guerre liberali portoghesi ebbe inizio un periodo di grandi turbamenti, privo di particolari trasformazioni per la città. Da allora sono stati gli studenti a recuperare e a trasformare Coimbra nella città universitaria per eccellenza del Portogallo.

Per visitare il patrimonio culturale della città sono possibili diversi itinerari. Seguendo il piano della città fino al XIX secolo, ve ne suggeriamo due, uno nella parte Alta e l'altro nella Baixa.

## Constância

### Constância

Situata alla confluenza di due fiumi - il Tago e lo Zezère - Constância possiede una fisionomia caratteristica, conferitale dalle bianche case inserite armoniosamente lungo una delle sponde.

La città, che nel XIV era già un importante porto fluviale e un vivace avamposto commerciale, deve le sue peculiari caratteristiche alla posizione geografica.

Il nome di Constância è legato a quello di Luís Vaz de Camões, grande poeta portoghese del XVI secolo, autore dei "Lusiadi", che visse in questi luoghi per un certo periodo. Ogni anno, il 10 di giugno, si tengono le "Pomonas Camonianas", celebrazioni che fanno rivivere l'epoca medievale e durante le quali la città rende omaggio al suo Poeta.

Un altro evento annuale che attira a Constância molti visitatori, sono le Festas de Nossa Senhora da Boa Viagem, che hanno luogo verso Pasqua e durante le quali la città si presenta nel suo massimo splendore, con le strade adornate da festoni di carta colorati e animate dalle numerose taverne che si trovano un po' ovunque. Il momento culminante della festa è il lunedì successivo alla Pasqua, giorno in cui ha luogo una processione di imbarcazioni decorate.

## Covilhã

### Covilhã

Tra fiumi e catene montuose, la città di Covilhã è una delle porte di ingresso della Serra de Estrela.

Originariamente terra di pastori lusitani, fu riconquistata ai mori dal re D. Sancho I, che la difese circondandola di una cinta di mura, e durante il Medioevo si affermò come punto di importanza strategica, in particolare sotto il regno di D. Dinis, il quale mise in pratica il rafforzamento della difesa del territorio.

Questa città della Corona, titolo concesso da D. Manuel che nel 1510 le diede anche il Foral Novo, fu anche terra di scopritori. Dopo la conquista di Ceuta, nel 1415, l'Infante D. Henrique, il Navigatore, ricevette dal padre, re D. João I, il titolo di Signore di Covilhã.

La città diede anche i natali a Pêro da Covilhã, esploratore inviato in Oriente da D. João II, le cui informazioni consentirono la scoperta della rotta marittima verso l'India da parte di Vasco da Gama.

Una delle caratteristiche di Covilhã è l'arte della lavorazione della lana, iniziata al tempo di D. Sancho I e sviluppata dalla comunità ebraica che vi si insediò fino al XV secolo. L'industria tessile, che sotto il regno di D. João V rifornì di uniformi l'esercito portoghese, ricevette un nuovo impulso nel 1763 grazie

all'azione del Marchese di Pombal che vi fondò la Real Fábrica de Panos, diventando il maggiore centro di produzione di lana di tutto il paese. La crescita economica che ne risultò fece sì che nel 1870 Covilhã diventasse città.

Una visita del suo patrimonio architettonico non può prescindere da una passeggiata per l'antica Judaria, con le sue viuzze strette e le finestre in stile manuelino, la Capela de São Martinho, la Capela de Santa Cruz e il Museu dos Lanifícios.

A Covilhã e nei dintorni, visitate la Terra dei Castelli, dei Villaggi Storici, la Rotta della Lana, La Rotta degli Antichi Quartieri Ebraici e il Parco Naturale della Serra da Estrela, percorrendo uno degli itinerari che vi mostreranno il patrimonio naturale e culturale della regione.

## Entroncamento

### Entroncamento

La località di Entroncamento si sviluppò a partire dalla fine dell'Ottocento intorno alla più importante stazione ferroviaria del paese, nel punto di incontro delle linee ferrate del Nord e dell'Est. Il nodo ferroviario attirò e fece stabilire in questo luogo lavoratori provenienti da tutto il paese, che vivevano nei cosiddetti "quartieri ferroviari", costituiti da piccole casette addobbate di fiori.

Ovunque si scorgono tracce di questo stretto legame tra i treni e la città, di cui sono un esempio i giardini pubblici, dove un'antica locomotiva funge da decorazione e da Ufficio del Turismo.

A livello gastronomico si distinguono piatti che, come la sua popolazione, affondano le loro radici in altre regioni del paese, tra cui le açordas (zuppe di pane), il bacalhau assado com batatas a murro (a base di baccalà), le feijoadas (a base di carne e fagioli) e i dolci, come il pão-de-ló (pan di Spagna) e le tigeladas.

## Fátima

### Fátima

Di origini remote, fu il dominio arabo a segnare lo sviluppo del luogo e dargli il nome. Narra la leggenda che, durante la Riconquista cristiana, il cavaliere templare Gonçalo Hermingues, conosciuto come il Traga-Mouros, si innamorò di Fátima, una mora catturata durante un'imboscata. Corrispondendo il suo amore, la giovane si convertì al cristianesimo, prendendo il nome di Oureana.

Nel XVI secolo, la località fu innalzata al rango di parrocchia dalla collegiata di Ourém, entrando così a fare parte della diocesi di Leiria.

Fátima conobbe un grande sviluppo a seguito delle Apparizioni, all'inizio del XX secolo, trasformandosi in uno dei maggiori centri

di culto mariano del Portogallo, riconosciuto mondialmente dalla Chiesa Cattolica.

La prima ebbe luogo nel 1917, a Cova da Iria, dove oggi si trova il Santuario. Le più importanti manifestazioni dei devoti sono il 13 maggio (tra cui la Processione delle Candele la sera del 12 e la Processione dell'Addio il 13, che chiude le celebrazioni) e il 13 ottobre. Tra le due date, tuttavia, tutti i 13 del mese sono giorni di particolare devozione.

Connesso al culto di Nossa Senhora de Fátima, si possono visitare le case in cui vissero i pastorelli ai quali apparve la Madonna, nel villaggio di Aljustrel.

Nel giardino della Casa di Lucia, un monumento indica il luogo della seconda apparizione dell'Angelo della Pace e la fine della Via Sacra, che ha inizio al Santuario. Lungo la via, vi sono 14 cappelle offerte dai cattolici ungheresi rifugiati in Occidente. Merita una sosta Valinhos, a 400 metri dal villaggio, dove un monumento ricorda la quarta apparizione, avvenuta nel 1917, e Loca do Anjo, dove nel 1916, i pastorelli videro l'Angelo della Pace per la prima e la terza volta.

## **Ferreira do Zêzere**

### **Ferreira do Zêzere**

Situata tra una vasta area boschiva e il fiume Zêzere, che qui si trasforma nell'enorme lago azzurro della Diga di Castelo de Bode, Ferreira do Zêzere è una cittadina tranquilla, che vanta alcuni bei palazzi e l'Igreja Matriz, all'interno della quale sono conservati un bel rilievo dorato, dipinti, sculture e sedie settecentesche.

Nelle vicinanze, è naturalmente da visitare l'Albufeira de Castelo de Bode, un grande lago che offre la possibilità di praticare numerosi sport nautici, oppure semplicemente riposare o visitare borghi pittoreschi circondati dall'acqua, come Dornes, con le sue candide case e la torre pentagonale eretta dai Templari.

Tra le specialità gastronomiche locali, si consiglia di assaggiare il cabrito com grelos (capretto con broccoli) e il leitão à ferreirense (porcellino da latte).

## **Figueira da Foz**

## **Figueira da Foz**

**Figueira da Foz, così chiamata perché si trova alla foce del fiume Mondego, è una delle principali località di villeggiatura estive della regione centrale del paese. Cosmopolita e vivace, accrebbe la sua importanza dalla fine del XIX secolo, quando "i bagni di Figueira" erano un'abitudine tra l'aristocrazia del Centro de Portugal.**

Figueira da Foz vanta una grande offerta alberghiera, un casinò fondato nel 1900 e un'eccellente spiaggia, la più estesa del Portogallo continentale, e che possiede condizioni ideali per la pratica degli sport nautici, tanto da ospitare alcune prove dei campionati di vela e motonautica.

Nei dintorni, vale la pena salire sulla Serra da Boa Viagem per ammirare il panorama dal Miradouro da Vela, che abbraccia la città e le Saline del Mondego; nelle giornate più limpide è possibile osservare il litorale fino alle isole Berlengas.

## **Fundão**

### **Alpedrinha**

Situata sul versante meridionale della Serra da Gardunha e protetta dai venti invernali, ad Alpedrinha l'aria è incredibilmente limpida.

I romani la chiamavano Petratina e forse con loro è andata perduta la soluzione di un mistero, un tunnel che inizia in una delle strade di Alpedrinha per finire non si sa dove, dato che se si decidesse di scavare si metterebbero in pericolo le fondamenta delle case.

Nonostante le devastazioni subite durante le invasioni napoleoniche, nelle sue stradine pittoresche, tra giardini e frutteti, Alpedrinha conserva antichi esempi di architettura nobile e popolare. Le case popolari dai balconi di legno, decorati da vasi di pescatrici di sarde e scalette coperte da tettoie, la grande Fontana Reale (chafariz real), barocca, che ricorda D. João V, l'armoniosa chiesa della Misericórdia, la facciata palatina della Casa da Comenda, di antichissima fondazione, la Capela do Leão, di cui si attribuisce la decorazione del portico a Nicolas de Chanterenne, e altri esempi di edifici del XVII e XVIII secolo, sono tutti spunti di grande fascino per chi sceglie di visitare questa cittadina.

## **Guarda**

## Guarda

Situata su uno dei versanti della Serra da Estrela, è la città più alta del paese (1065 metri). Questa caratteristica ne ha fatto una piazzaforte per sua stessa natura sin dalla preistoria, luogo ideale delle popolazioni castrensi e più tardi dei romani.

Baluardo di frontiera di importanza riconosciuta, fu D. Sancho I a fondare la città di Guarda nel 1199, elevandola a sede vescovile con la Sé Catedral. Edificato il castello, le D. Afonso II e D. Afonso III si dedicarono al rafforzamento della cinta muraria, ancora parzialmente visibile tra le case, nella torre di guardia, nella Torre dos Ferreiros (torre dei fabbri), nella Porta d'Erva e in quella d'El Rei. Da citare, alcune presenze reali a Guarda: D. Dinis vi abitò dopo il matrimonio a Trancoso con Isabella di Aragona, D. Fernando approfittò del clima per curare una malattia polmonare e D. Afonso V vi riunì le Corti nel 1465.

Nel 1510, S. Manuel I rinnovò il foral della città. Ancora nel XVI secolo, il vescovo D. Nuno de Noronha, nell'intento di rinnovare la vita ecclesiastica, realizzò alcune opere di grande valore, tra le quali si distinguono il Seminario e il Paço Episcopal, il palazzo vescovile, oggi trasformato nel Museo di Guarda.

Nel corso del XVIII secolo, Guarda si limitò a riflettere con modestia la regia politica di ostentazione, con la ricostruzione delle chiese di São Vicente e della Misericórdia.

Con il XIX secolo si aprì un periodo di grandi trasformazioni. Dopo le Invasioni Francesi che svuotarono la zona frontaliere, nel 1835 Guarda fu elevata al rango di capitale di distretto e nel 1881 recuperò la giurisdizione sull'effimero vescovado di Pinhel e su quello di Castelo Branco, entrambi creati dal Marchese di Pombal. L'ammmodernamento delle vie di comunicazione e il rinnovamento delle infrastrutture sono stati d'aiuto nel risolvere il problema dell'isolamento che minacciava la regione, senza tuttavia eliminarne del tutto le carenze.

## Idanha-a-Velha

### Idanha-a-Velha

La II susseguirsi di insediamenti di popolazioni diverse hanno legato Idanha-a-Velha a un patrimonio storico di grande valore.

A chiunque visiti il modesto villaggio attuale e ne osservi il ritmo pacato, riuscirà difficile immaginare di trovarsi nell'antichissima e florida Civitas Igaeditanorum romana che si ergeva lungo la grande strada peninsulare che collegava Emerita (Mérida) a Braccara (Braga); in Egitânia, sede vescovile di epoca visigota (VI-VII secolo) che conì monete d'oro per quasi tutti i re visigoti, da Recaredo a Rodrigo; nell'Idânia musulmana (VIII-XII secolo), quando raggiunse grandi dimensioni ed era una città ricca, quasi quanto Lisbona.

Venne poi il tempo delle lotte tra cristiani e musulmani nel primo secolo di vita della nazione portoghese, quando D. Afonso

Henriques la donò all'Ordine dei Templari affinché la ripopolassero. D. Sancho I, il figlio, fu il primo a concederle il foral, nel 1229, riconoscendole inoltre una certa importanza strategica.

Con il passare del tempo e lo spostamento dei grandi assi strategico-militari, la città andò perdendo importanza. Non ha perso tuttavia la sua atmosfera d'altri tempi e costituisce ancora oggi un autentico museo all'aperto per chi ama un turismo culturale, e che qui trova itinerari ben segnalati.

## Ílhavo

### Ílhavo

A circa 3 km da Aveiro, sulla E. N. 109 in direzione sud, ecco Ílhavo, l'antica Illabum probabilmente fondata dai greci. Proprio come Aveiro, si trova nelle terre basse, bagnate dai canali della ria che il fiume Vouga disegna quando giunge al mare. Questa peculiare conformazione geografica ha condizionato sin dai tempi passati l'attività dei suoi abitanti, dediti alla pesca, che si sono spinti fino alla lontanissima Terranova a caccia di merluzzi. Merita una visita il museo Marittimo, che ospita una splendida mostra sulla ria e sul mare e che ci ricorda come erano le vecchie imbarcazioni che scivolavano sul fiume, gli strumenti nautici e le diverse attrezzature da pesca.

Passando di fronte all'Igreja Matriz, datata 1785 e dedicata a S. Salvador, entrate per ammirare, tra gli oggetti di grande interesse, l'immagine del Senhor dos Navegantes, oggetto della devozione degli uomini di mare. Nella cappella di Nossa Senhora do Pranto si scorge una statua della Madonna, di calcare policromo, che risale al XV secolo.

Gran parte della terra che oggi circonda Ílhavo, in passato è stata strappata all'abbraccio della ria con grande sforzo dei suoi abitanti. Si tratta delle cosiddette gafanhas, suoli estremamente fertili che producono patate, mais, fagioli e ortaggi e che danno il nome a diversi comuni della regione: Gafanha da Nazaré, Gafanha da Encarnação, Gafanha do Carmo.

Nelle immediate vicinanze di Ílhavo, la Fábrica da Vista Alegre che da 170 anni fabbrica una delle più prestigiose porcellane del mondo, il museo, i negozi e tutto l'interessante complesso industriale lungo uno dei canali della ria, sono sicuramente degni di visita.

Tra i campi fertili delle Gafanhas proseguite in direzione di Vagos, paesino rurale noto per la produzione di latte. Attraversate il braccio meridionale della ria, dirigendovi verso la spiaggia di Vagueira. Una strada parallela al mare porta a Costa Nova. Qui, lasciatevi andare al fascino dei variopinti palheiros, i capanni dei pescatori.



## Leiria

### Leiria

Leiria ha un fiume che la attraversa, una torre senza Sé, una Sé senza torre e una Rua Direita che non lo è. (Rima Popolare).

Per D. Afonso Henriques, primo conquistatore cristiano di Leiria nel 1135 e fondatore del suo castello, il luogo costituiva un avamposto avanzato nella strategia di conquista di Santarém, Sintra e Lisbona ai Mori, cosa che si sarebbe verificata nel 1147.

Per oltre mezzo secolo la città sarebbe stata periodicamente devastata dalle incursioni degli eserciti musulmani e la sua conquista definitiva avrebbe avuto luogo solo nel 1195.

Nel 1254, D. Afonso III riunì qui le prime Corti alla presenza dei rappresentanti di tutte le città del regno, evento di estrema importanza nella Storia del Portogallo, in quanto per la prima volta il popolo poté esprimere le sue rivendicazioni al cospetto del re.

Nel XIV secolo, D. Dinis e soprattutto la sua sposa D. Isabel, la Regina Santa, si fermarono diverse volte al castello. Il passaggio del re rimase visibile nella creazione, lungo la costa, della pineta di Leiria, a protezione delle dune di sabbia. I pini selvatici fornirono la materia prima per l'industria navale portoghese, in particolare durante il periodo delle Scoperte. Ancora oggi questa immensa macchia verde è un luogo perfetto per una passeggiata.

Dal castello medievale, la città crebbe al di fuori delle mura, prima con l'Igreja de São Pedro, romanica, quindi, nel XVI secolo, con la costruzione della Sé Catedral e della Misericórdia. La città giunse fino alle sponde del fiume Lis, le cui rive frondose accolsero diversi edifici religiosi.

Solo nel XIX secolo Leiria avrebbe vissuto un nuovo momento di sviluppo, con l'arrivo della borghesia e soprattutto grazie all'architetto Ernesto Korrodi, che si impegnò a valorizzare la città. Da allora, e fino ai nostri giorni, un'urbanizzazione moderna e disordinata ha cambiato il volto della città, trasformandola in un centro industriale in espansione.

## Linhares da Beira

## Linhares da Beira

Situata sul versante occidentale della Serra da Estrela, Linhares da Beira ha probabilmente avuto origine da un castro lusitano. I Montes Hermínios (antico nome lusitano della Serra da Estrela), con i loro pascoli, l'abbondanza di acqua e la protezione della montagna furono sicuramente uno dei luoghi abitati da questa tribù iberica, di cui molti portoghesi si considerano i discendenti. Il lino, in passato uno degli elementi più importanti della regione, è all'origine del nome Linhares, che significa letteralmente campo di lino.

Invasa da visigoti e musulmani che ne riconobbero l'eccellente posizione di sentinella sui territori circostanti, Linhares divenne definitivamente portoghese sotto D. Afonso Henriques, che nel 1169 le concesse il primo foral.

La pace non sarebbe tuttavia stata definitiva. Nel 1189, le truppe di Castiglia e León invasero la regione, saccheggiandola e mettendo a ferro e a fuoco i villaggi circostanti, mentre si preparavano a conquistare il castello di Celorico. Linhares accorse in difesa di Celorico e l'esercito nemico, vedendosi accerchiato nelle retroguardie, si diede alla fuga. Racconta la leggenda che ciò avvenne in una notte di luna nuova ed è per questo che nello stemma di Linhares appaiono una luna crescente e cinque stelle.

Una passeggiata per le strade della cittadina rivela un armonioso complesso urbano ricco di fascino, in cui semplici case di granito convivono con residenze che conservano i segni di un'antica nobiltà. Un occhio attento potrà scorgere numerose finestre del XVI secolo. L'Igreja Matriz, di stampo romanico, ma ricostruita nel XVII secolo, conserva tre tavole di grande valore attribuite al grande maestro portoghese Vasco Fernandes (Grão Vasco). Una rustica tribuna innalzata su una pedana vicino a un tavolo di pietra costituisce un esemplare unico di foro medievale, da dove venivano annunciate alla popolazione le decisioni della comunità. Qui si possono vedere le armi dell'antica città. Accanto, il palo della gogna di granito, cinquecentesco, ornato dalla sfera armillare.

Il borgo è sovrastato dall'imponente castello che rispetta la geologia del terreno, su un'enorme altura rocciosa da cui si gode di una vista spettacolare. Due grandi torri merlate si innalzano accanto agli angoli della cinta, una a oriente, l'altra a occidente. Nel terreno sono ancora visibili tracce delle antiche cisterne.

## Lourinhã

### Lourinhã

Abitata sin da tempi immemorabili, nella regione di Lourinhã sono state rinvenute le più importanti testimonianze della presenza dei dinosauri nel nostro paese - uova fossilizzate con i rispettivi embrioni - oggi esposti al Museu Municipal.

Sulla montagna in cui gli arabi edificarono una fortezza, più tardi ricostruita dai cristiani, vale una visita l'Igreja de Santa Maria do Castelo, fulgido esempio dello stile gotico, risalente al XIV secolo.

Il luogo è un ottimo punto di osservazione e consente di ammirare la diversità della regione la quale, oltre alle fertili vallate caratterizzate da un'agricoltura molto produttiva, con estesi vigneti e frutteti, possiede anche eccellenti spiagge, alcune delle quali inaccessibili e praticamente deserte, e altre particolarmente frequentate e cosmopolite.

## Lousã

### Lousã

Situata al centro del Portogallo, Lousã è una città che offre molti motivi di interesse, nota agli appassionati di sport avventura, il cui teatro privilegiato è la Serra da Lousã, autentico simbolo della regione.

All'estremità sud-occidentale della Cordigliera Centrale, la Serra da Lousã ha un'estensione di 4.200 ettari e ha il suo punto più alto ad Alto do Trevim, a 1202 metri. Nella zona predomina lo scisto e permangono vestigia della foresta sempreverde dei climi temperati, quali l'agrifoglio o il lauro. Le vecchie foreste sono state sostituite da boschi di sempreverdi, sebbene nelle vallate e sui versanti delle montagne che circondano i villaggi, esistano ancora macchie sparse di querce e castagni. Le querce da sughero e i lecci sono invece frequenti nelle terre del sud. Nelle zone più alte, a causa della povertà del suolo, non si trovano che l'erica e la ginestra, anche spinosa.

Tra le aree più interessanti si distinguono il Cantão das Hortas, ricco di betulle, quercitroni, castagni, cedri e pini silvestri; la Mata do Sobral, il cui microclima consente la crescita di una vegetazione di tipo mediterraneo; e il Vale da Ribeira de São João, che si estende lungo il "Caminho da Levada", dove i sentieri sono fiancheggiati da muri di scisto e il terreno è ricoperto da castagni, che conferiscono al paesaggio una tonalità particolare.

Per conoscere meglio questa regione montana esistono diversi itinerari da percorrere a piedi e su fuoristrada.

## Mação

### Mação

Situata all'interno del paese, nella zona di Pinhal, così chiamata perché appartiene alla maggiore area boschiva d'Europa, Mação è una tranquilla cittadina che unisce armoniosamente caratteristiche della Beira Baixa (in particolare nel paesaggio di monti e vallate) e del Ribatejo, specialmente nell'architettura che vede predominare case di calce bianca con finestre e porte evidenziate dal colore.

Si segnalano in particolare l'Igreja Matriz, del XVI secolo, e i numerosi reperti archeologici rinvenuti nei dintorni che testimoniano la presenza di popoli antichi, com'è il caso del Castelo do Caratão dell'Età del Ferro e del ponte romano di Coadouro.

Nelle vicinanze, le Termas da Ladeira de Envendos sono raccomandate per i più svariati fini terapeutici e per i giorni più caldi, il migliore suggerimento sarà indubbiamente la spiaggia fluviale dell'Albufeira da Barragem da Ortiga.

Tra le numerose feste popolari che animano i fine settimana estivi nei diversi borghi del territorio municipale, si segnalano all'inizio di luglio la "Feira Mostra", che vi darà la possibilità di apprezzare la gastronomia e l'artigianato locali, e il primo fine settimana di settembre, la "Festa de Santa Maria".

Tra le specialità gastronomiche, l'arroz de lampreia, le couves com feijão, gli insaccati e il prosciutto e tra i dolci i bolos fintos e le Fofas de Mação (pasticcini croccanti).

## Marialva

### Marialva

Grazie alla sua splendida posizione su un complesso roccioso di difficile accesso, lungo la sponda sinistra del fiume Alva, il piccolo villaggio di Marialva fu nel Medioevo un'importante piazzaforte militare.

Quella stessa posizione fu in seguito la causa del suo declino. Quando le guerre iniziarono infatti a essere combattute con le armi da fuoco, i vecchi castelli medievali divennero obsoleti e persero la loro funzione di difesa e protezione delle popolazioni, che presero ad abitare fuori dai recinti murari delle cittadelle.

Insedimento molto antico, abitato già nel VI secolo a.C. dalla tribù degli Aravos, fu occupato successivamente dai romani - che gli diedero il nome di Civitas Aravorum - dagli svevi e dagli arabi, che si installarono nel suo castro difensivo. Si dice sia stato Ferdinando I Il Grande, re di Castiglia e León, a conquistarlo, nel 1063, dandogli il nome di Malva, più tardi Marialva. Ma si racconta anche che il re del Portogallo D. Afonso II, nel 1217 avrebbe donato il villaggio a una sua amante, D. Maria Alva, la quale sarebbe all'origine del nome della cittadina. Il castello fu

riedificato da D. Sancho II di Portogallo intorno al 1200, sulle rovine di un castro romanizzato. È uno dei più grandi della regione e offre un magnifico panorama sulla Serra da Marofa e sulla regione circostante.

Lastricate strade medievali costeggiate da muri e porte gotiche conducono a un piccolo spiazzo dove si trova un elegante palo della gogna interamente di granito, risalente al XV secolo, l'antica catena e il tribunale. La cattedrale, con un bel portale manuelino, è dedicata a Santiago e risale al XVI secolo.

Antica strada di pellegrinaggio, Marialva celebra nel giorno dell'Apostolo (il 25 di luglio) la festa di Santiago.

## Marinha Grande

### Marinha Grande

La storia di Marinha Grande è legata agli 11.500 ettari della Pineta di Leiria, nota anche come Pinhal do Rei (pineta del re), una foresta di pini selvatici piantata nel XIII secolo da D. Afonso III e ampliata dal figlio D. Dinis.

Inizialmente destinata a contenere le dune sabbiose della costa che invadevano i terreni coltivati, la Pineta avrebbe in seguito fornito il legname necessario per la costruzione delle navi e delle caravelle durante l'epoca delle Scoperte Portoghesi.

La presenza della pineta e delle dune sabbiose delle spiagge atlantiche furono determinanti per il ruolo svolto dalla regione nelle tradizionali industrie metallurgica e del vetro in Portogallo. Era questa l'intenzione del Marchese di Pombal, ministro di D. José I, quando nel 1769 concesse all'industriale inglese William Stephens la licenza per fondare la Real Fábrica de Vidro de Guilherme Stephens. Il progetto fu portato avanti da un fratello di Guilherme, João Diogo Stephens, che alla sua morte lasciò la fabbrica alla nazione portoghese.

Alimentata dall'abbondanza delle materie prime necessarie alla sua fabbricazione, legname e sabbia, la regione divenne così il centro dell'industria del vetro e del cristallo portoghesi, nelle quali generazioni di operai-artisti di grande maestria hanno prodotto pezzi unici di qualità riconosciuta in tutto il mondo. Al centro della piazza principale di Marinha Grande, in cui risalta l'edificio dei Paços do Concelho, si erge il busto di Guilherme Stephens, opera di Luís Fernandes, omaggio di tutti i lavoratori della Fábrica che, nel 1941, si tassarono per pagarlo. Un bel portale in ferro dà accesso a un giardino in cui si trova il Museu do Vidro, ospitato nel Palácio Stephens. Qui potrete ammirare le meravigliose collezioni di oggetti artistici creati nel corso di oltre 200 anni, oltre al nucleo della fabbrica.

Completate la visita respirando l'aria ritemprante dell'Atlantico sulle spiagge del litorale.

---

## Meda

### Meda

In epoca medievale fu lo scenario di grandi scontri tra cristiani e musulmani; a quel tempo era una località di frontiera e la sua Torre de Vigia (la torre di vedetta), oggi Torre do Relógio (torre dell'orologio) era uno dei punti difensivi strategici della regione, insieme ai castelli di Longroiva e Marialva, situati nelle vicinanze.

Oggi è una cittadina dove la vita scorre tranquilla e la cui principale attività è l'agricoltura, con speciale riguardo per la produzione vinicola.

## Monsanto

### Monsanto

Sulle pianure della Beira interna, ai piedi della Serra da Gardunha e il fiume Ponsul, che formano nella sua geografia, clima e fauna la transizione tra il nord e il sud del Portogallo, si innalza su un'altura il villaggio storico di Monsanto.

Si narra che, in questo baluardo, la sua popolazione abbia resistito sette anni all'assedio romano nel II secolo a. C., avvenimento che diede origine alla Festa das Cruzes, celebrato tutti gli anni, il 3 maggio. Nel XII secolo, D. Afonso Henriques fece dono del borgo riconquistato dai mori all'Ordine dei Templari, il cui Maestro in Portogallo, Gualdim Pais fece ricostruire il castello.

Il villaggio offre i paesaggi umani più interessanti del Portogallo. L'agglomerato si andò sviluppando su uno dei versanti della collina, approfittando di massi di granito per costruire le pareti delle abitazioni, mentre in alcuni casi un unico blocco di pietra forma il tetto, ragion per cui si dice che qui le case abbiano tetti di "una sola tegola".

Alcuni palazzotti blasonati, portali manuelini, la casa dove visse ed esercitò la sua professione il medico e scrittore Fernando Namora, che per il suo romanzo "Retalhos da Vida de um Médico" si ispirò proprio a Monsanto, aumentano l'interesse per le stradine scoscese. Tra gli edifici spiccano la Torre de Lucano (XIV secolo), sovrastata da un gallo d'argento, trofeo attribuito a Monsanto in un concorso del 1938, a seguito del quale fu considerata il villaggio più portoghese del Portogallo, per la sua cultura autentica.

La difficile ascensione al castello è ampiamente ricompensata da uno dei più bei panorami della regione.

## Monte Real

### Monte Real

Un tempo denominata Póvoa de Monte Real, la città conobbe un forte sviluppo nel Novecento, per la crescente fama delle sue acque, dalle riconosciute qualità terapeutiche.

Le terme, all'interno della Pineta di Leiria, in una regione dotata di numerose attrattive, come le spiagge, le città di Leiria e di Marinha Grande, i monasteri di Batalha e Alcobaça (classificati Patrimonio Mondiale), sono il luogo di soggiorno più indicato per chi desidera unire a un periodo di cura e riposo, il divertimento e il turismo culturale.

## Montemor-o-Velho

### Montemor-o-velho

A picco sulla fertile vallata del Mondego, le stradine di Montemor-o-Velho rivelano la sua lunga storia in angoli e dettagli architettonici che vale la pena scoprire.

Regione popolata sin da epoca romana, Montemor-o-Velho assunse grande importanza strategica fino a che la frontiera meridionale non fu stabilita lungo il corso del Mondego, con la conquista cristiana di Lisbona e Santarém, nel 1147.

Il suo castello è la più grande fortificazione del Mondego e una delle maggiori del paese: svolse un ruolo importante nelle lotte per la Riconquista del territorio agli arabi e nei primi tempi della creazione del Portogallo fu centro di insediamento del Basso Mondego.

Oltre al castello, uno dei più imponenti monumenti della città è il Convento de Nossa Senhora dos Anjos. Meritano una visita l'Igreja de São Martinho. Tempio gotico a una sola navata, datato XII secolo, l'Igreja da Misericórdia (XVI sec.), la Capela de S. Sebastião, in stile rinascimentale e la Fonte dos Anjos (XVII sec.) in stile manuelino. All'interno delle mura del Castello, da dove si dominano a perdita d'occhio i campi del Mondego, si trovano resti della Capela de Santo António e dell'Igreja de Santa Maria Madalena del XV secolo. In migliore stato di conservazione è l'Igreja de Santa Maria de Alcáçova. Gli interventi effettuati in seguito le hanno conferito caratteristiche manueline e rinascimentali, in cui si distinguono le pale d'altare dei secoli XII e XVII.

Alla fine della passeggiata, niente di meglio che assaggiare le espigas doces, dolci tipici di Montemor. E se non bastasse, il ristorante più caratteristico della città è il Ramalhão, famoso per la sua caldeirada di pesce e per l'ensopado de enguias, la zuppa di anguille.

Per gli amanti della natura, il Paúl do Taipal - Zona di Protezione Speciale, accanto al castello di Montemor-o-Velho è una sosta obbligata per l'osservazione degli uccelli. Poiché molte specie vi

vengono a svernare, il Paúl do Taipal dà rifugio a oltre tremila anatre di otto specie diverse e funge da "dormitorio" per le garze.

## Nazaré

### Nazaré

Un tempo tipico borgo di pescatori, oggi Nazaré è un centro di villeggiatura molto frequentato che ha saputo mantenere vive le sue tradizioni marittime. Il cosiddetto Sítio, il punto più alto della città - che si può raggiungere in ascensore - è senza dubbio il suo belvedere più bello. È legato al culto di Nossa Senhora da Nazaré, che secondo una leggenda del XII secolo, fu invocata dall'alcalde D. Fuas Roupinho il quale, nell'inseguire un cervo, era caduto in un burrone senza possibilità di salvezza. In segno di gratitudine per la grazia ricevuta, D. Fuas Roupinho fece erigere una piccola cappella, l'Ermida da Memória. A poca distanza, nel XVIII secolo, fu edificato un santuario che nel mese di settembre si anima per le feste grandiose.

Il legame tra gli abitanti di Nazaré e il mare è ben visibile nell'artigianato locale, nel quale si distinguono reti, boe, canestre e bambole tradizionali abbigliate con il tipico vestito dalle sette gonne, e nella gastronomia, in cui predominano i piatti di pesce e frutti di mare, come le caldeiradas, le zuppe, l'açorda, l'arroz de marisco e i carapaus secos.

Nei dintorni, visitate la Capela de São Gião (VII secolo), uno dei rari templi visigoti esistenti in Portogallo.

## Óbidos

### Óbidos

La bellissima città di Óbidos, dalle case bianche ricoperte di buganvillee e caprifogli, fu conquistata dai mori dal primo re del Portogallo, D. Afonso Henriques, nel 1148. Più tardi D. Dinis la donò alla moglie, la regina Santa Isabel. Da quel momento e fino al 1883, la città di Óbidos e le terre circostanti furono sempre di proprietà delle regine portoghesi.

Circondata da una cinta di mura medievali e coronata dal castello moro ricostruito da D. Dinis, oggi trasformato in pousada, Óbidos è uno dei più perfetti esempi delle nostre fortezze medievali. Come nell'antichità, si entra dalla porta meridionale, quella di Santa Maria, abbellita da decorazioni di azulejos risalenti al XVIII secolo.

All'interno delle mura, che al tramonto assumono tonalità dorate, si respira un'allegria atmosfera medievale, fatta di stradine tortuose, vecchie case di calce bianca con gli angoli dipinti di azzurro o di giallo, aperture o finestre manueline, ricordando che D. Manuel I (XVI secolo) fece qui grandi opere, fiori e piante variopinte.

Non dimenticate di visitare l'Igreja Matriz de Santa Maria, la bella



cappella di São Martinho e, fuori dalle mura, l'Igreja do Senhor da Pedra.

Tra gli eventi che si ripetono ogni anno a Óbidos, si distinguono le Festas della Settimana Santa (in cui si rivivono le stazioni della Via Crucis), il Festival di Musica Antica (in ottobre) e, per i più golosi, il Festival Internazionale del Cioccolato (in marzo), all'interno del quale una giuria di specialisti premia alcune ricette nell'ambito di un concorso internazionale.

## Oleiros

### Oleiros

La città di Oleiros, situata in una regione abitualmente definita "zona di Pinhal" e prossima alla Diga di Cabril, è perfetta per trascorrere alcuni giorni di riposo a contatto con la natura.

Del suo lontano passato, si conservano vestigia della presenza di antichi popoli, come il castro di Cova da Moura. La città merita comunque una visita attenta, che non deve tralasciare l'Igreja Matriz (XVI-XVIII secolo) e quella della Misericórdia (XVIII secolo) ricchissime di rilievi dorati.

Nei dintorni valgono una visita i pittoreschi borghi di Álvaro, con le sue candide case disposte lungo l'unica strada, o di Estreito, costituito dalle stesse abitazioni di scisto di quattrocento anni fa.

La varietà della gastronomia è tale da rendere la scelta ardua. Su tutto si impongono i maranhos (a base di carne di capra) e il bucho recheado (a base di carne di maiale), il cabrito estonado, le trote alla griglia e i piatti di cacciagione, quali la lepre, il coniglio e la pernice.

## Ourém

### Ourém

In cima a una montagna, in passato luogo privilegiato per l'insediamento, sorge il nucleo più antico di Ourém, fondato con il nome di Abdegas. Il dominio arabo, a partire dall'XI secolo, è all'origine del toponimo attuale, che ci ricorda la storia della mora di Fátima, convertitasi al cristianesimo per amore del cavaliere templare Gonçalo Hermingues, adottando il nome di Oureana.

Nel 1136, la città fu conquistata ai mori da D. Afonso Henriques, primo re del Portogallo, che la donò alla figlia. D. Teresa ordinò la costruzione del Castello nel 1178 e concesse alla città il foral, l'immunità reale, nel 1180.

Il XV secolo fu il periodo storico più importante; nella città si insediò infatti il quarto Conte di Ourém, D. Afonso, nipote di D. João I e D. Nuno Álvares Pereira. Risalgono a quell'epoca, il rafforzamento delle mura che delimitano ancora oggi l'antico nucleo medievale, il Paço, l'Igreja da Colegiada, rimodellata nel XVIII secolo e il Pelourinho, il palo della gogna.

A circa 2 km di distanza, nella valle, si estende la città nuova di Ourém, creata dopo il terremoto del 1755, oggi principale nucleo residenziale e commerciale. Durante la visita, non potete non assaggiare la gastronomia locale, nella quale si distinguono i piatti a base di montone, capretto e coniglio e, come dessert, i Bolos de Arco de Ourém. Accompagnate il pasto con i vini regionali. La vite è una delle culture più antiche, e risale a tempi anteriori alla fondazione della città.

Nelle vicinanze, se siete devoti della Madonna, visitate Fátima, l'importante santuario mariano. Gli amanti della natura, visitate la Serra de Aires e dos Candeeiros, che limita il municipio a sud.

## Peniche

### Berlengas

L'Arcipelago delle Berlengas, situato di fronte a Peniche, è costituito da tre gruppi di isolotti: Berlenga Grande (l'unica abitata e visitabile in barca, con partenze da Peniche) e gli scogli adiacenti di Estelas e Farilhões-Forcadas, di natura geologica alquanto diversa da quella che caratterizza la costa portoghese.

Le isole possiedono una fauna e una flora proprie, con peculiarità che le trasformano in un ecosistema unico al mondo, la cui importanza è stata riconosciuta con la creazione della "Reserva Natural da Berlenga", nel 1981.

### Peniche

A Peniche, la fortezza ordinata da D. João IV nel XVII secolo formava, insieme al forte di Praia da Consolação e de São João Baptista, un importante complesso militare contro gli invasori che giungevano dal mare. Il forte di Peniche, trasformato in carcere per prigionieri politici all'epoca dell'Estado Novo (1933-1947), fu teatro di una delle più straordinarie evasioni del XX secolo in Portogallo. Dalla prigione evase infatti un gruppo di prigionieri politici, tra i quali il dirigente comunista Álvaro Cunhal. Visitate l'interessante spazio museale, che ricostruisce l'ambiente della prigione, oltre a vari nuclei tematici sulla regione.

La pesca è ancora un'attività importante a Peniche e lo spettacolo delle imbarcazioni che tornano al porto è molto apprezzato. L'abbondanza di pesce è stata ben utilizzata nella gastronomia regionale. Per questo, vi raccomandiamo vivamente di scegliere in Avenida do Mar un ristorante per gustare una caldeirada, una zuppa di aragosta alla moda di Peniche, un arrozo de marisco e tanti altri piatti che hanno in comune tra loro il miglior pesce fresco che si possa trovare.

Peniche è uno dei principali centri di produzione di pizzi a tombolo del Portogallo, arte secolare che si perde nella notte dei tempi, fatta di abilità e pazienza.

Prima di entrare nella città di Peniche, fate una gita sulla costa e lasciatevi avvolgere dal meraviglioso spettacolo del mare.

Passeggiate sulla Praia do Baleal, adagiata tra due mari come un'isola - che in realtà fu - molto frequentata insieme con la Praia da Consolação a sud, per le eccellenti condizioni offerte per la pratica di surf e bodyboard. Sulla sinistra, arrampicatevi sul promontorio da Papôa che ricorda tragici naufragi, come quello del galeone spagnolo São Pedro de Alcântara, naufragato nel 1786 di ritorno dal Perù.

Sulla strada per Cabo Carvoeiro, fermatevi a visitare l'eremo di Nossa Senhora dos Remédios, scavata nella roccia e rivestita di splendidi azulejos del XVIII secolo. Poco più avanti, si erge un

faro, costruito nel 1796. A ovest si impone la "Nave dei Corvi", formazione rocciosa dove si posano corvi e gabbiani. All'orizzonte, infine, si avvistano le isole Berlengas, unica riserva naturale insulare del Portogallo continentale.

## Piódão

### Piodão

Incastonata nella Serra do Açor (area di paesaggio protetta), dove abbondano panorami meravigliosi, sorgive e pascoli, il villaggio storico di Piodão - per la forma armoniosa delle sue case disposte ad anfiteatro che di notte, con l'illuminazione danno il meglio di sé - sembra uscire da un presepe.

La caratteristica di questo villaggio di montagna dalle stradine strette e sinuose è lo scisto, materiale abbondante nella regione, usato per costruire case e lastricare strade, che forma una macchia di colore uniforme interrotta dall'azzurro vivace delle finestre e delle porte di alcune case. Questa nota di colore contrastante deve la sua origine a un fattore pratico, giacché si narra che l'unico negozio che riforniva la popolazione aveva solo della vernice azzurra e, a causa dell'isolamento del villaggio, per i suoi abitanti non era facile spostarsi. Sono stati infatti l'isolamento e le difficoltà di spostamento a mantenere intatte le caratteristiche di questo borgo antichissimo.

Nell'agglomerato di case a due piani si staglia l'Igreja Matriz dedicata a Nossa Senhora da Conceição, in calce bianca e dotata di singolari contrafforti cilindrici, eretta dalla popolazione all'inizio del XIX secolo con l'oro e il denaro di tutti.

A causa della posizione isolata, nascosta nelle falde della serra, in passato Piodão è stata il rifugio ideale per chi desiderava sfuggire alla giustizia, tanto che si pensa che vi si sia nascosto anche uno degli assassini di D. Inês de Castro, che riuscì a sfuggire la furia di D. Pedro I (XIV secolo).

Villaggio storico non protagonista nella Storia del Portogallo, Piodão si è fatta conoscere in tempi più recenti per la sua posizione scenografica incastonata nella Serra do Açor, motivo più che sufficiente per una visita.

## Pombal

## **Pombal**

Fu il gran maestro dell'Ordine dei Templari D. Gualdim Pais a ordinare la costruzione, nel XII secolo, del Castelo de Pombal, intorno al quale si sarebbe sviluppata la cittadina, in una regione all'epoca linea divisoria tra il territorio già riconquistato dai cristiani e le terre ancora nelle mani dei Mori.

Per ordine del Marchese di Pombal, che nel XVIII secolo vi trascorse i suoi ultimi anni di vita, fu riorganizzata la parte bassa della città e furono costruiti alcuni edifici pubblici. Ma fu con la costruzione della strada Lisbona-Porto, che passava per la cittadina, che la regione ebbe un nuovo impulso di sviluppo.

Oggi la strada non passa più dal centro della città, e la regione è dotata di accessi eccellenti, che facilitano la circolazione nei dintorni, nonché la visita della Serra de Sicó, con le sue grotte e i suoi villaggi tipici dove si continuano a confezionare formaggi, dolci tradizionali e oggetti di artigianato, tra i quali tappeti, ceste e stuoie, ceramiche e tessuti.

Scendendo verso il litorale, attraverso la Mata Nacional do Urso, potrete scoprire tranquille spiagge, sulle quali praticare i più svariati club nautici.

## **Porto de Mós**

### **Porto de Mós**

Si pensa che il nome Porto de Mós abbia avuto origine all'epoca dell'occupazione romana, in cui sul fiume Lena, allora navigabile, c'era un porto in cui si caricavano e scaricavano le pietre dei Mós - i moinhos, ovvero i mulini - provenienti da una cava della regione.

La millenaria occupazione della zona di Porto de Mós è ben visibile nel Museu Municipal, che espone fossili e ossa di dinosauro, oltre a testimonianze dell'occupazione umana di epoche diverse, come i vari oggetti di pietra intagliata e levigata (del Paleolitico e del Neolitico), monete e lance di ferro di epoca romana. Il castello, che si erge sul punto più alto, fu ricostruito per ordine del re D. Sancho I nel XIII secolo e due secoli dopo fu trasformato in un palazzo fortificato, il cui tracciato, bello e poco ordinario, si è mantenuto fino ai giorni nostri.

Nelle vicinanze, il "Parque Natural da Serra de Aire e Candeeiros", che racchiude splendide gallerie di cui sono visitabili numerose grotte, come quelle di Santo António, Alvados e Mira d`Aire. In superficie, tra villaggi tradizionali e mulini di pietra, sono visibili testimonianze del passaggio dei dinosauri, lungo il sentiero recentemente scoperto della Pedreira do Galinha, e dell'occupazione in epoca romana, il cui esempio più significativo è la strada lastricata di Alqueidão da Serra.

## Proença-a-Nova

### Proença-a-Nova

Circondata da estese aree forestali e campi coltivati, in cui risaltano gli ulivi e i ciliegi che fioriscono in primavera ammantando vaste zone di bianco in un meraviglioso spettacolo, Proença-a-Nova è una città tutta da scoprire situata al centro del paese.

Dei tempi antichi conserva il ponte romano sul fiume Pracana a São Pedro do Esteval, i villaggi di Figueira e Pedreira; in città meritano una visita l'Igreja Matriz con il bellissimo rilievo del XVIII secolo, nonché il tradizionale mulino di scisto, con le sue enormi mole.

Nei dintorni, le spiagge fluviali di Aldeia Ruiva, Fróia e Malhadal sono luoghi ricreativi molto frequentati, in particolare nella stagione estiva.

Quanto ai piatti della gastronomia locale, si distinguono i maranhos (a base di carne di capra) e le feijoadas, gli insaccati e il formaggio di capra, oltre ai dolci, come le cavacas e i bolos de mel e azeite.

## São Martinho do Porto

### São Martinho do Porto

## Sardoal

### Sardoal

Cittadina popolata sin da tempi preistorici, come testimoniano i reperti archeologici rinvenuti, il documento più antico che prova l'esistenza di Sardoal risale al 1313 ed è una lettera della regina santa Isabel, sposa del re D. Dinis, depositata alla Biblioteca Municipale.

La città, dalle case candide e fiorite arroccate sulla cima di una collina, le strade della zona più antica lastricate con i ciottoli del fiume, è molto pittoresca.

Tra le diverse chiese e cappelle che durante le celebrazioni della Settimana Santa sono ornate da tappeti di fiori, si distingue l'Igreja Matriz, del XVI secolo, dove sono esposte alcune notevoli opere del grande pittore rinascimentale a cui la città ha dato i natali e che per questo motivo è conosciuto con il nome di Mestre do Sardoal.

Uno dei maggiori eventi di Sardoal ha luogo in settembre: è la festa locale che anima le strade della cittadina grazie a numerose manifestazioni culturali, momento ideale per acquistare i prodotti regionali alla Fiera dell'Artigianato.

## Sertã

### Sertã

Narra la leggenda che Sertã debba il suo nome alla moglie di un nobile lusitano la quale, dopo la morte del marito avvenuta lottando contro i romani, tirò dalle feritoie del castello una sertã (padella) colma di olio bollente sui romani, costringendoli a ritirarsi.

Il castello, eretto dai romani, appartenne all'Ordine dei Templari e in seguito ad altri ordini religiosi e militari, che molto contribuirono al popolamento della regione, come quelli dell'Ospedale, di Malta e di Crato. Oggi parzialmente in rovina, rimane comunque un eccellente punto di osservazione sulla città. Assolutamente da visitare l'Igreja Matriz, risalente al XV secolo, al cui interno potrete ammirare un rilievo dorato e azulejos del XVI e XVII secolo.

La regione, bagnata dai fiumi di Amioso e di Sertã e dai laghi di sbarramento del fiume Zêzere - Castelo de Bode, Cabril e Bouçã - si trova nella più vasta area boschiva d'Europa, una zona dove il verde e l'azzurro imperano e dove è facile trovare lo scenario ideale per rilassarsi a contatto con la natura o per praticare un turismo più attivo, con un cenno particolare per i diversi sport nautici.

Tra i piatti tipici, i famosi maranhos, il bucho recheado (rispettivamente a base di carne di capra e di maiale) e gli insaccati. Tra i dolci, da assaggiare i cartuchos de amêndoa e le merendas doces.

Le "Festas de São João" (24 giugno) e di "São Pedro" (29 giugno) animano le strade cittadine con i loro fuochi di artificio, a cui si aggiungono altre celebrazioni come quella di Nossa Senhora dos Remédios (14 e 15 agosto) e le celebrazioni della Settimana Santa.

## Sobral de Monte Agraço

### Sobral de Monte Agraço

Situata in una regione agricola dove predominano i piccoli appezzamenti e orti e vigneti compongono un paesaggio armonioso, la cittadina di Sobral de Monte Agraço, tranquilla e pittoresca, possiede alcuni interessanti edifici, decorati di azulejos ed elementi in ferro battuto.

Zona di ottimi ristoranti, propone una gastronomia molto varia, tra cui piatti di baccalà e capretto, che potranno essere accompagnati dagli eccellenti vini locali, rossi e bianchi.

## Sortelha

### Sortelha

Coronata da un castello ubicato su un formidabile complesso roccioso, a 760 m. di altezza, Sortelha mantiene intatto il suo carattere medievale nell'architettura delle sue case rurali in granito.

La cittadina faceva parte della linea difensiva formata dai castelli di frontiera, edificati o ricostruiti in massima parte su castris di antiche civiltà iberiche e il suo nome deriva dalla configurazione del terreno in rocce scoscese che avvolgono il villaggio come un anello - sortija in castigliano - ragion per cui anche le mura hanno forma circolare.

Al villaggio si accede per una porta gotica sovrastata da un balcone (Varanda de Pilatos), con aperture dalle quali veniva lanciata ogni sorta di proiettili contro gli attaccanti. Prima dell'ingresso, merita uno sguardo attento il bel pelourinho - il palo della gogna - ornato dalla sfera armillare, simbolo di D. Manuel I e l'edificio che ha ospitato il Palazzo comunale, entrambi dei tempi di D. Manuel. Sulla soglia di un'altra porta, rivolta a occidente, due scanalature di pietra rappresentano misure metriche (quella più lunga, un "asta", la più piccola un "cubito"), che servivano ai commercianti medievali per le verifiche necessarie, in tempi in cui i sistemi di misura non erano ancora stati uniformati.

Nell'Igreja Matriz, del XIV secolo, si può ammirare un interessante tetto intagliato ispano-arabo, oltre al ricamo dorato dell'altare maggiore, arricchito in epoca barocca.

Il fascino di questo villaggio risiede nella sua atmosfera medievale, in cui le case, tutte in granito e generalmente a un solo piano, gettano le loro fondamenta nella roccia e rispettano la topografia del terreno. Al di fuori delle mura è cresciuto un altro villaggio, moderno, purtroppo con modalità architettoniche molto lontane da quelle tradizionali.

Nei dintorni di Sortelha il paesaggio ha la bellezza rude delle grandi pietre di granito e dei castagneti che le circondano. A Casteleiro, lungo la strada per Belmonte, si trovava la località medicinale delle Águas Radium, considerate tra le più radioattive del mondo. È possibile inoltre fare una salutare passeggiata a piedi lungo l'antica via romano-medievale, dove passavano i pellegrini diretti a Santiago de Compostela.

A circa 20 km da Sortelha si profilano due cittadine interessanti che meritano indubbiamente una visita: Belmonte, a ovest, e Sabugal, a nord. A sud-est gli amanti del turismo verde hanno a loro disposizione nella Riserva Naturale della Serra da Malcata itinerari per l'osservazione della flora e della fauna, in un paesaggio ricco di reliquie della foresta mediterranea. La lince iberica è il simbolo della Riserva. Essendo una creatura sempre in fuga e diffidente, che preferisce nascondersi nel folto del bosco, per avvistarla bisognerà essere molto perseveranti.

## Tomar

### Tomar

Lo sviluppo di Tomar è intimamente legato all'Ordine dei Templari, che nel 1159 ricevettero queste terre come ricompensa per l'aiuto prestato a D. Afonso Henriques, primo re del Portogallo, nella riconquista cristiana del territorio.

Fu D. Gualdim Pais, primo Maestro dell'Ordine in Portogallo, a fondare il castello e, al suo interno, il notevole Convento de Cristo. Ampliato e alterato nel corso dei secoli, l'edificio è stato influenzato da diversi stili architettonici ed è il simbolo della città, patrimonio mondiale dell'UNESCO.

Nota come la città dei Templari, a Tomar si trovano altre tracce della loro influenza, in particolare la Mata dos Sete Montes dove, secondo la tradizione, si svolgevano rituali iniziatici, e l'Igreja de Santa Maria do Olival, fondata nel XII secolo che conserva le tombe di alcuni Maestri dell'Ordine.

L'Ordine dei Templari si estinse in Francia all'inizio del XIV secolo, ma in Portogallo fu trasformato nell'Ordine di Cristo su proposta del re D. Dinis, in seguito approvata dal Papa; fu quindi deciso che gli immensi beni appartenenti ai Templari passassero all'Ordine di Cristo, che svolse un ruolo preponderante nell'epopea delle Scoperte Portoghesi.

Dopo essere stati espulsi dalla Spagna, gli Ebrei fondarono una colonia nelle stradine del centro storico della città, che conserva una delle più antiche sinagoghe del Portogallo, alla quale si affianca il Museu Luso-Hebraico Abraão Zacuto.

Un cenno speciale meritano le spettacolari "Festas dos Tabuleiros", celebrazioni che si svolgono ogni quattro anni nel mese di giugno e la cui origine è legata al culto dello Spirito Santo.

A circa 14 km da Tomar, fermatevi alla laguna formata dal Barragem do Castelo de Bode, dove l'acqua viene raccolta per poi rifornire la città di Lisbona, sui cui isolotti e sponde coperte da pinete si trovano luoghi meravigliosi, ideali per vacanze a contatto con la natura.

## Tondela



## **Caramulo**

Per respirare aria buona, limpida e fresca a pieni polmoni e dimenticare la parola "stress", niente di meglio che trascorrere alcuni giorni nella Serra do Caramulo. Un'aria tanto salutare da essere raccomandata per la prevenzione o la cura delle malattie polmonari.

Situata nella regione del Centro de Portugal, con accesso rapido da Coimbra, Viseu o Aveiro a serra, che in primavera si riveste di variopinti fiori silvestri, ospita nel suo punto più alto un meraviglioso belvedere, il Caramulinho, a 1074 metri di altitudine.

Nella piccola località di Caramulo troverete un Museo fuori del comune, dove si possono ammirare niente meno che 65 delle più affascinanti automobili mai fabbricate, alcune delle quali centenarie.

Sulla serra vi sono sentieri di epoca romana, da percorrere a piedi, dolmen e menhir lasciati dai nostri avi più remoti. Potrete anche sfidare l'adrenalina partecipando ad attività organizzate; qui infatti esiste uno dei più grandi slide del Portogallo, affiancato da corsi d'acqua ideali per rafting o canottaggio. E per conoscere meglio la nostra storia antica, visitate l'imponente patrimonio della città di Viseu.

## **Torres Novas**

### **Torres Novas**

Zona abitata già al tempo dei romani, come testimoniano le rovine di Vila Cardílio, caratterizzata da preziosi mosaici policromi, Torres Novas ha nel Castello dalle undici torri, antica residenza degli alcaldi, il suo monumento di maggiore prestigio.

La città, attraversata dal fiume Almonda circondato da un grazioso giardino terrazzato, offre numerosi spunti interessanti per una visita, come le chiese di São Salvador, di Santa Maria do Castelo, di São Tiago, di São Pedro, l'Ermida de Nossa Senhora do Vale e ancora il "Museu Municipal de Carlos Reis".

Nei dintorni, meritano una visita il "Museu Agrícola de Riachos", che rappresenta i diversi aspetti della vita rurale, la Gruta do Almonda, considerata la maggiore cavità naturale del nostro paese e le Grutas das Lapas, con le loro curiose formazioni labirintiche.

A quasi 7 km della città, la "Reserva Natural do Paúl do Boquilobo", area protetta in cui il paesaggio è dominato da salici e canneti, ha un immenso valore ornitologico, essendo stata scelta da numerose specie di uccelli per nidificare, tra cui grandi colonie di garze.

Le "Festas da Cidade", in luglio, e la "Feira dos Frutos Secos" (fiera della frutta secca), in ottobre, rappresentano gli eventi più importanti della regione, cui si aggiunge il "Festival Gastronómico do Cabrito" (festival gastronomico del capretto),

nel mese di marzo.

## Torres Vedras

### Torres Vedras

Popolata già nella preistoria e ai tempi dei romani, Torres Vedras ricevette il foral (costituzione comunale) alla metà del XIII secolo.

Nel XV secolo, il Convento do Varatojo, uno dei più importanti edifici religiosi della regione, faceva già parte del suo patrimonio architettonico. Fondato nel 1470, il convento fu voluto dal re D. Afonso VI come ringraziamento per le conquiste in Nord Africa.

Nell'Ottocento, durante le invasioni napoleoniche, Torres Vedras ebbe un ruolo importantissimo, dato che proprio qui iniziò a delinearci la ritirata delle truppe francesi e la perdita dell'egemonia di Napoleone in Europa. La costruzione delle "Linhas de Torres", un complesso di fortificazioni militari che formava una linea difensiva intorno a Lisbona, riuscì infatti a impedire ai francesi di avanzare verso la capitale e li indusse alla ritirata.

Nei dintorni, oltre alle Praias di Santa Cruz e di Porto Novo caratterizzate da tutta la vivacità propria di un luogo di villeggiatura, con campi da golf, centri ippici, hotel e piscine, si trovano anche le Località Termali di Cucos e Vimeiro, molto frequentate per le qualità terapeutiche delle loro acque.

Tra gli eventi che animano la cittadina, ricordiamo il Carnevale, che a Torres Vedras vanta tradizioni di lunga data. Si tratta del carnevale più portoghese del Portogallo per le sfilate e i cortei allegorici di carri addobbati, gigantones e zés-pereiras, che si susseguono dagli anni Venti, senza cedere a influenze straniere.

## Trancoso

### Trancoso

Con il suo passato parallelo alla Storia del Portogallo, Trancoso è una città protetta da mura che nelle strette stradine e nelle case di pietra mantiene un'atmosfera medievale. L'altipiano sulla quale è edificata, a 870 metri di altezza, le ha conferito una posizione strategica nella difesa della frontiera con la Spagna, trasformandola in un'importante piazzaforte per tutto il Medioevo.

L'imponente Porta d'El Rei è il principale ingresso nelle mura, oltre a essere un omaggio a D. Dinis che qui celebrò il suo matrimonio con Isabella di Aragona, nel 1282, all'Ermida de São Bartolomeu. D. Dinis offrì la città alla Regina Santa in dote e vi istituì una fiera franca, all'origine della grande Feira de Trancoso che si svolge a partire del 15 di agosto, giorno della patrona della città, Nossa Senhora da Fresta.

Il labirinto delle stradine di pietra ci porta al centro della città, dove si trova il Pelourinho, il palo della gogna, all'incrocio tra la

Città Vecchia e la Città Nuova. Nella parte più antica, si erge il castello, molto conteso tra mori e cristiani e riconquistato definitivamente dall'esercito di D. Afonso Henriques nel 1160, e l'Igreja de São Pedro, dove riposa per l'eternità il misterioso Bandarra (1550-45), un calzolaio poeta che profetizzò la perdita dell'indipendenza del Portogallo nel 1580 e la sua restaurazione nel 1640.

Fu nella Città Nuova (Vila Nova) che si stabilì la popolazione. Nel XV secolo vi viveva un'importante comunità ebraica, che contribuì notevolmente allo sviluppo del commercio. Tracce di quest'epoca passata permangono nell'architettura delle case a due porte (una grande, di ingresso alla loggia, e una più stretta, attraverso la quale si accedeva alla zona residenziale) e nella Casa do Gato Negro (in Largo Luís de Albuquerque), uno degli edifici più emblematici della città identificato come l'antica sinagoga e la residenza del rabbino.

Qui visse Magriço, uno dei Dodici di Inghilterra, protagonista di un episodio storico tra il Portogallo e l'Inghilterra nel XIV secolo. Fu sempre qui che, nel 1809, il Generale Beresford, nel paese come alleato contro l'invasione napoleonica, montò un quartier generale. Cinque anni dopo, Beresford avrebbe ricevuto il titolo di primo Conte di Trancoso.

Il 29 maggio si commemora la Battaglia di San Marco (1385), precedente alla grande vittoria della Battaglia di Aljubarrota contro Castiglia, durante la quale D. João I difese e consolidò l'indipendenza portoghese. Il quel giorno, sull'altipiano di S. Marco, dove si svolse la battaglia, si distribuiscono pane e arance ai bambini perché secondo la tradizione i portoghesi avrebbero lasciato i castigliani a "pane e arance" (ovvero a pane e acqua).

## Vila Nova da Barquinha

### Vila Nova da Barquinha

Situata proprio sulle sponde del Tago, in una zona estremamente verde e fertile, Vila Nova da Barquinha è una località molto pittoresca.

Di fronte, su un isolotto in mezzo al fiume, si innalza uno dei più bei castelli portoghesi - il castello di Almourol - edificato dai Cavalieri Templari nel 1171, riguardo al quale si narrano leggende di moresche stregate e di principesse prigioniere salvate da cavalieri andanti. Il castello, spesso scenario di spettacoli che ne sfruttano la magnifica posizione, utilizzando giochi di luci e colori, è aperto al pubblico e può essere raggiunto in barca partendo da Tancos.

A Vila Nova da Barquinha si trova la più antica Praça de Touros del Portogallo, a testimonianza della tradizione della "festa brava", irrinunciabile durante i più importanti eventi del municipio, come le "Festas da Vila" in giugno e la "Festa do Rio e das Aldeias" il 15 agosto, durante la quale le celebrazioni si dividono sulle due sponde del fiume, nei borghi di Tancos e

Arripiados.

Nei dintorni, l'Igreja Matriz di Atalaia del XVI secolo, la cui facciata rappresenta uno dei migliori esempi dello stile rinascimentale nel nostro paese, merita una visita accurata.

Quanto alla gastronomia locale, si segnalano i piatti di pesce di fiume, come le caldeiradas, la zuppa di pesce, la fataça na telha, l'açorda de sável (entrambi a base di pesce) o le anguille (enguias) alla pescatora.

## Vila de Rei

### Vila de Rei

Se si tracciasse una linea immaginaria che attraversasse il Portogallo da nord a sud, e un'altra da est a ovest, Vila de Rei si troverebbe rigorosamente nel centro geodetico del paese, fatto segnalato su un Picco della Serra da Melriça, in un punto che rappresenta anche un eccellente belvedere affacciato sulla regione.

Vila de Rei deve il suo nome al re Dom Dinis, che nel XIII secolo concesse alla cittadina un foral (costituzione comunale) e svariati privilegi. In onore della sua sposa, D. Isabel, si svolgono ogni anno a maggio le "Festas da Rainha Santa".

En questa regione, dominata dalle pinete e dall'aria pura e incontaminata, è facile imbattersi in villaggi che sembrano essere indenni al trascorrere del tempo, come Água Formosa, con le sue case arroccate sulla montagna, le stradine lastricate di scisto e il ponte medievale.

Uno dei principali belvedere della zona è a Penedo Furado, da cui si ammira un bel panorama sulle spiagge fluviali della vallata della Ribeira de Codes, che prima di giungere in questo luogo precipita dalle cascate di Bufareira tra piscine naturali.

## Viseu

### Viseu

Proprio al centro del Portogallo, adagiata su un salubre altopiano circondato dalle montagne e dai fiumi Vouga e Dão - sui cui versanti nasce l'eccellente vino di Dão - Viseu ha ricevuto nel 1993 il premio Quercus per la perfetta conservazione dei suoi spazi verdi.

L'altopiano è coronato dall'imponente Sé, ma durante l'occupazione romana la popolazione si distribuiva nella sua parte più bassa, dove si trovavano la Cava de Viriato e il Parque do Fontelo. Nel VI secolo, Viseu era città vescovile del regno svevo. L'ultimo dei re goti, D. Rodrigo, venne a morire proprio qui e le sue ceneri sono conservate in un modesto tumulo di granito, all'interno della chiesa di S. Miguel de Fetal.

Durante il convulso periodo della Riconquista, Viseu fu in mano

ora dei musulmani, ora dei cristiani, ma nel 1508 Ferdinando II Grande di León riuscì a riconquistarla definitivamente per la Santa Croce. D. Teresa, madre di D. Afonso Henriques, concesse alla città il primo foral (immunità reale) nel 1223, confermato dal figlio, già primo re del Portogallo, nel 1187. Nel 1383, morto il re D. Fernando I e apertasi una crisi dinastica, Viseu fu saccheggiata dagli eserciti castigliani.

Nuove mura di difesa furono edificate da D. João I (r.1383-1433), e concluse dal nipote D. Afonso V. Di questa cerchia muraria "alfonsina" del Quattrocento non rimangono che alcuni frammenti inseriti nella maglia urbana e due porte, la Porta do Soar e quella dos Cavaleiros. Ubicata al centro di una regione di pascoli di montagna, con intenso spostamento di greggi transumanti, a Viseu aveva luogo una fiera annuale di bestiame, antecedente della fiera di D. Mateus, uno dei grandi eventi che anima la città tutti gli anni nei mesi di agosto e settembre.

A partire dal XVI secolo, l'altura sulla quale si trova la Sé divenne il centro di sviluppo del borgo. Il secolo fu testimone del fiorire di una notevole cultura artistica che giunse al culmine con la figura di Vasco Fernandes (Grão Vasco), la cui opera esemplare è conservata al Museu Grão Vasco.

Il fascino di Viseu si riflette nell'atmosfera medievale delle sue strade, nei palazzi dei nobili e dei signori della chiesa, abbelliti dal nobile granito, nelle piazze e nei giardini alberati, nel patrimonio di molte epoche, che ne testimonia la vitalità.

## Lisboa Regione

### Alcochete

#### Alcochete

Fondata dagli arabi con il nome di "Alcaxete", che significa "forno", probabilmente a causa dei grandi forni per la cottura dell'argilla che esistevano in quei luoghi, Alcochete fu conquistata da D. Afonso Henriques, il primo re del Portogallo, nel XII secolo.

Nel XV secolo la regione, dove abbondavano specie quali i cervi, i cinghiali e i lupi, era particolarmente frequentata dalla nobiltà, che vi organizzava grandi cacce e risiedeva per lunghi periodi nelle residenze estive.

e saline sono la grande ricchezza naturale della zona e Alcochete è stata a lungo considerata il più importante centro di produzione di sale del paese, attività ancora oggi fondamentale per l'economia locale.

Come in quasi tutto il Ribatejo, anche ad Alcochete si allevano tori e cavalli e la popolazione coltiva il gusto per la festa brava, che raggiunge il culmine nelle "Festas do Barrete Verde e das Salinas", che hanno luogo ogni anno nella seconda settimana di agosto e in cui le largadas e le corride di tori rappresentano lo

spettacolo più caratteristico.

Nelle vicinanze si trova la "Reserva Natural do Estuário do Tejo", dove si possono osservare le diverse specie di uccelli che passano di qui durante la migrazione, tra cui gli stormi di fenicotteri.

## **Almada**

### **Almada**

Situata sulla sponda meridionale del fiume Tago, Almada è indubbiamente il miglior belvedere sulla città di Lisbona; tra i punti di osservazione privilegiati, il castello, l'ascensore panoramico di Boca do Vento e, soprattutto, la statua di Cristo Re costruita nel 1959.

Nei secoli scorsi, Almada fu un luogo di villeggiatura molto frequentato dalla Corte, che vi fece erigere alcuni edifici e case nobiliari, che possono ancora essere ammirati in città.

Oggi Almada è una cittadina in crescita, il cui ritmo si è accentuato con l'inaugurazione del Ponte sul Tago, nel 1966, facilitando la circolazione tra le due sponde del fiume. Almada, però, non vive solo in funzione della capitale, dove lavorano gran parte dei suoi abitanti, ma è una città con vita propria, palco di eventi particolarmente frequentati, come il Festival di Teatro.

Al territorio municipale di Almada appartiene anche Costa da Caparica, che nella stagione estiva attira molti degli abitanti della grande Lisbona, sedotti dalle spiagge del suo lungo litorale. Un cenno a parte merita la gastronomia locale, di cui segnaliamo le saporite caldeiradas di pesce fresco (zuppe di pesce), piatto tipico di molte località, tra cui Cacilhas, Porto Brandão, Ginjal o Costa da Caparica.

## **Amadora**

### **Amadora**

Nei dintorni di Lisbona, la città di Amadora ha conosciuto uno sviluppo straordinario nel Novecento, per essere stata scelta come luogo di residenza da migliaia di lavoratori della capitale, che vi si recano quotidianamente in treno o in automobile.

Tra gli eventi culturali di questa moderna cittadina, citiamo le "Festas da Cidade" nei mesi di settembre/ottobre (con svariate iniziative di animazione culturale e una Fiera del Libro), il "Festival Internacional de Banda Desenhada" (festival internazionale del fumetto) e la "Corrida de São Silvestre", che ha luogo l'ultima notte dell'anno, una delle prove di atletica di maggiore richiamo a livello nazionale.

## Barreiro

### Barreiro

Innalzato a categoria di comune nel XVI secolo, il nucleo iniziale del borgo di Barreiro fu fondato da alcuni pescatori oriundi dell'Algarve, che vi si stabilirono per lavorare all'imboccatura (barra) del Porto di Lisbona, passando alla storia con il nome di barreiros.

Tra il XVIII e il XIX secolo, la località conobbe un notevole sviluppo, grazie al fatto di essere divenuta il terminal della Linea Ferroviaria sud e sudest, luogo frequentato da numerosi passeggeri che attirava inoltre residenti e industrie. Barreiro ha continuato a espandersi ed è stata elevata al rango di città nel 1984.

## Cascais

### Cascais

Situata vicino al mare, un tempo tradizionale villaggio di pescatori, Cascais conobbe un grande sviluppo nel XIV secolo, quando divenne un porto di scalo molto movimentato a causa delle navi che si dirigevano a Lisbona.

Ma fu solo a partire dalla seconda metà del XIX secolo, periodo in cui i bagni di mare iniziarono a essere apprezzati, che Cascais si trasformò in una località balneare molto alla moda. Il principale artefice di questa trasformazione fu il re del Portogallo D. Luís I, che nel 1870 convertì la fortezza della cittadella in residenza estiva della famiglia reale portoghese. Il suo esempio fu seguito dalla nobiltà, che costruì residenze e splendide abitazioni per trascorrervi l'epoca più calda dell'anno, cambiando così completamente il volto di quello che era stato un antico borgo dedito alla pesca.

Cascais iniziò ad attirare molti curiosi, che vi giungevano facilmente grazie all'inaugurazione della linea ferroviaria tra Pedrouços e Cascais nel 1889. Oggi, Cascais è una località molto vivace e cosmopolita, che conserva ancora interamente la sua atmosfera aristocratica.

Vi raccomandiamo una passeggiata per le sue stradine sulle quali si affacciano negozi di altissima qualità, o qualche momento di riposo in uno dei molti bar all'aperto. Le spiagge sono tuttora la maggiore attrazione di questa cittadina, ed è possibile scegliere tra quelle situate nella riparata baia cittadina o quelle un po' più distanti, nella zona del Guincho, inserite nel Parco Naturale Sintra-Cascais, che offrono condizioni ottimali per praticare il surf e il windsurf. La Boca do Inferno, una rientranza della costa circondata da rupi scoscese e caverne, è una curiosità naturale che attira molti visitatori, curiosi di toccare con mano la forza del mare.

Un cenno speciale merita la gastronomia, in particolare il pesce fresco e i frutti di mare, che si possono gustare nei numerosi

### Guincho

Nei dintorni di Cascais, l'esteso arenile di Praia do Guincho è molto frequentato dai bagnanti nel periodo estivo e durante tutto l'anno da chi pratica il surf e il windsurf, sport che in questa spiaggia trovano eccellenti condizioni.

Lungo la strada che costeggia il mare, innumerevoli ristoranti di ottima qualità offrono eccellenti piatti di pesce fresco e frutti di mare.

ristoranti della zona.

## **Costa de Caparica**

### **Costa de Caparica**

Cittadina tradizionalmente dedita alla pesca, nel Novecento Costa da Caparica si è trasformata nella spiaggia più frequentata della regione di Lisbona, grazie alla posizione e alla particolare accessibilità che nei fine settimana estivi attraggono moltissimi turisti.

La spiaggia, che si estende per quasi 25 km, consente di scegliere tra gli arenili più frequentati, vicino alla città, e zone praticamente deserte. Un pittoresco trenino, il "Transpraia", assicura il collegamento tra le spiagge cittadine e la Fonte da Telha, dove termina la linea ferroviaria, effettuando diverse fermate lungo il percorso.

Le spiagge offrono eccellenti condizioni per praticare numerosi sport, quali il surf e il beach volley (nei luoghi destinati a tale scopo), e i numerosi bar, oltre a servire da infrastrutture di supporto, sono vivaci luoghi di divertimento notturno.

Essendo una località dedita alla pesca, la grande specialità gastronomica locale sono i piatti di pesce, in particolare le caldeiradas, alle quali ogni anno è dedicato un festival gastronomico.

## **Ericeira**

### **Ericeira**

Tradizionale borgo dedito alla pesca, Ericeira ha conosciuto un enorme sviluppo nel XX secolo diventando una località di villeggiatura molto ricercata, pur riuscendo a mantenere intatte le sue caratteristiche originali e un'atmosfera molto particolare.

Situata a circa 50 km da Lisbona, in una zona facilmente accessibile, nei mesi estivi le sue spiagge sono molto frequentate e considerate le migliori per il surf a livello europeo. Un cenno particolare merita la Praia de Ribeira d'Ilhas, dove ogni anno si tiene una delle prove del Campionato Mondiale di Surf.

Una passeggiata per le strade di Ericeira è inoltre un'ottima opportunità per assaggiare i vari piatti di frutti di mare e pesce fresco, specialità gastronomiche della regione.



## Estoril

### Estoril

Località di fama mondiale, Estoril è un vero e proprio luogo cosmopolita di grande vivacità notturna che possiede tutte le infrastrutture necessarie a un grande centro di villeggiatura: spiagge, alberghi eccellenti, campi da golf, un casinò e persino un autodromo.

La trasformazione pianificata di questa località ebbe inizio agli albori del XX secolo, a causa della sua vicinanza al mare che la rendeva un polo di grande attrazione, oltre che per l'esistenza di sorgenti termali, a quel tempo molto di moda.

Il centro di questa nuova località di villeggiatura di lusso erano il Parco e il casinò (simboli di Estoril), circondati da edifici ricchi di gallerie e di alberghi eccellenti.

In precedenza, Estoril era nota per le svariate Fortezze sulla costa, che assicuravano la difesa di una delle possibili vie di ingresso a Lisbona, e per il Recolhimento, edificato dall'Ordine Mendicante dei Frati Francescani nel XVI secolo, oggi trasformato nel Collegio dei Salesiani.

A partire dal 1930, Estoril divenne una delle principali località turistiche del Portogallo, scelta da numerosi sovrani europei deposti come luogo di esilio volontario, tra i quali il re di Spagna D. Juan Carlos.

Durante la Seconda guerra mondiale, Estoril diede rifugio a scrittori, politici, artisti, commercianti ebrei perseguitati dal III Reich.

## Lisboa

### Lisboa

Sulla sponda destra dell'ampio estuario del fiume Tago, la capitale del Portogallo, adagiata su incantevoli colline, gode di una situazione geografica fuori del comune, alla quale deve il suo destino di città cosmopolita. La sua luce eccezionale, che ha affascinato scrittori, fotografi e cineasti, gli edifici dai colori chiari abbarbicati sulle colline, su cui risalta l'ocra dei tetti, la policromia degli azulejos delle facciate e le stradine tortuose dei quartieri antichi, le conferiscono la peculiare atmosfera di città di transizione tra il nord europeo e il sud mediterraneo.

Luogo di elezione per scambi commerciali con antiche popolazioni di mercanti e navigatori, la lunga storia di Lisbona ha inizio nella Alis-Ubbo fenicia, che si trasformerà, nel II secolo, nella romana Felicitia Julia Olisipo, nella Aschbouna araba a partire dall'VIII secolo, in città portoghese nell'anno 1147, quando fu conquistata da D. Afonso Henriques, primo re del Portogallo, e infine nella capitale del paese, nel 1255.

A piedi nei quartieri tipici, in tram nelle zone più antiche, salendo o scendendo dalle colline negli ascensori secolari, in barca sul

Tago, o persino in metropolitana, autentico museo sotterraneo di arte contemporanea portoghese, tutti i mezzi sono buoni per scoprire l'interessantissima diversità culturale che Lisbona offre.

A occidente, in direzione della foce del Tago, visitate la zona di Belém, con i suoi giardini e i suoi monumenti Patrimonio Mondiale dell'UNESCO, la Lisbona delle Scoperte.

Dalla ricostruzione seguita al terremoto del 1755, nacque il tracciato regolare e simmetrico della città illuminista, aperta sul fiume. È la Baixa di Lisbona, zona di negozi tradizionali. Al Chiado, quartiere molto seducente, si evoca il fascino borghese della Lisbona del XIX secolo, mentre verso est, il Parque das Nações concentra una vasta offerta di attività ricreative, tra cui il Oceanário.

La notte, nei quartieri tradizionali della città risuonano le voci del Fado e i più giovani si riuniscono nei vivaci bar delle Docas, in riva al fiume, o del Bairro Alto, accanto al Chiado.

## Loures

### Loures

Nelle vicinanze di Lisbona, la regione di Loures è tradizionalmente conosciuta come zona agricola, poiché anticamente qui si trovavano gli orti che rifornivano la città di Lisbona di ortaggi e prodotti freschi.

Dei tempi passati, quando Loures era la zona di divertimento più frequentata dai nobili che vi edificavano le loro tenute, rimangono il Palácio e Quinta do Correio-Mor del XVIII secolo e la Quinta do Conventinho, che attualmente ospita il museo municipale.

Nei dintorni sono numerose le opere architettoniche importanti, tra cui l'Igreja Matriz di Odivelas, costruita nel XIII secolo e riedificata nel XVII e, a Santo Antão do Tojal, il Palácio dos Arcebispos del XVIII secolo, nella cui facciata è inserita una fontana monumentale, di fronte alla quale alla fine di settembre si tiene una vivace fiera settecentesca.

Sempre nel territorio municipale di Loures, nella regione vinicola di Bucelas, si producono vini bianchi di eccellente qualità, che conobbero una diffusione internazionale dopo le Invasioni Napoleoniche dell'Ottocento, sebbene nelle opere di Shakespeare (XVI-XVII secolo) vi si possano trovare già dei riferimenti. La tradizione etnografica associata a quest'attività è celebrata ogni anno nel mese di ottobre, con la "Festa do Vinho e das Vindimas" (festa del vino e della vendemmia).

## Mafra

### Mafra

Questa località situata nelle vicinanze di Lisbona, nella regione chiamata "saloia" che riforniva la capitale di prodotti agricoli, è famosa per l'imponente palazzo-convento, il più grande edificio portoghese, costruito nel XVIII secolo per ordine di D. João V.

Il re, che tre anni dopo il suo matrimonio con D. Maria Anna d'Austria ancora non aveva avuto figli, promise ai frati francescani che, se le sue preghiere per avere un erede fossero state esaudite, avrebbe costruito loro un convento nella località di Mafra.

In occasione della nascita di D. Maria Pia (la figlia), fu dato inizio alla costruzione dell'edificio, il cui progetto era in realtà piuttosto modesto. In corso d'opera, e dopo l'arrivo dell'architetto tedesco Ludovice, il progetto subì dei cambiamenti profondi, resi possibili dal fasto in cui si viveva in Portogallo a quell'epoca, grazie alle ricchezze provenienti dal Brasile. Questo monumento grandioso - che oltre al convento per 300 frati, comprende una basilica e un palazzo reale con 666 stanze - fu quindi edificato in tempi record tra il 1717 e il 1730, per essere inaugurato in occasione del 41° compleanno del re.

Annessa al Convento, la Tapada de Mafra, una riserva acquisita da D. João V a metà del XVIII secolo per valorizzare il luogo in cui si trovava l'edificio, fu usata come riserva di caccia ed è oggi aperta al pubblico.

Nei dintorni, merita una visita nel villaggio di Sobreiro, l'Officina de Cerâmica de José Franco, dove è possibile ammirare una ricostruzione degli aspetti più tradizionali della vita dei villaggi della zona, a grandezza naturale o attraverso miniature animate.

Nei pressi di Mafra, vicino al mare, il tradizionale borgo di pescatori di Ericeira è una località balneare molto frequentata da villeggianti e surfisti, attirati dalle eccellenti condizioni offerte da questa spiaggia e da quelle vicine (Ribeira de Ilhas, Lizandro) per praticare questo sport.

## Moita

### Moita

La località di Moita, originariamente un borgo di pescatori situato sulle sponde del fiume Tago vicino a Lisbona e a Setúbal, nel XIV secolo iniziò a essere frequentata dalla nobiltà come luogo di villeggiatura e più tardi, nel XVI secolo, come rifugio, a causa della peste che imperversava nella capitale.

La traversata del Tago si faceva a bordo di imbarcazioni tipiche, come le faluas e i varinos, oggi utilizzate per le escursioni turistiche.

Moita è anche terra di tradizioni di "festa brava". Le touradas e largadas di tori sono spettacoli molto apprezzati dalla

popolazione, imprescindibili nelle feste più caratteristiche del luogo, come quella di Nossa Senhora da Boa Viagem e la Festa da Senhora do Rosário.

## Montijo

### Montijo

Situata in prossimità del fiume Tago, questa località fu donata nel XII secolo dal re del Portogallo all'Ordine di San Giacomo della Spada, che dominava un vasto territorio su cui vegliava il castello di Palmela. Per secoli il luogo si chiamò Aldeia Galega, denominazione che fu sostituita con Montijo solo nel 1930.

Nel XVI secolo, la popolazione aumentò notevolmente a causa dell'arrivo di lavoratori da altre regioni del paese, per partecipare alle opere volte a rendere il fiume navigabile, contrastandone la tendenza all'insabbiamento. L'opera caratterizzò definitivamente la cittadina e rese possibile la diversificazione dell'economia locale, che fino a quel momento si era basata esclusivamente dalla pesca.

Come quasi tutte le località del Ribatejo, Montijo possiede grandi tradizioni di "festa brava" e le touradas e largadas di tori sono un complemento imprescindibile nelle feste locali più caratteristiche della città, come le Festas de São Pedro che si svolgono ogni anno alla fine di giugno.

## Oeiras

### Oeiras

Situata in riva al mare a circa 10 km di Lisbona, la città di Oeiras fu, nel corso dei secoli, il luogo scelto da molte famiglie nobili o benestanti per le proprie residenze estive. Tra questi edifici, si distinguono il Palazzo del Marchese di Pombal (XVIII secolo), ministro del re D. José che molto contribuì allo sviluppo di Oeiras e alla sua "promozione" al rango di città, e la Real Quinta di Caxias.

Nel XVII secolo fu edificata sulla costa una serie di fortificazioni che difendevano la foce del Tago e pertanto la via di ingresso per Lisbona. Tra di esse, si distinguono il Forte do Areeiro, il Forte das Maias, il Forte de Catalazete, il Forte de São Bruno a Paço de Arcos e il Forte do Bugio, il più caratteristico di tutti, situato in mezzo al fiume.

Nei dintorni, vale la pena di visitare il Museu da Pólvora Negra, nell'Antiga Fábrica da Pólvora di Barcarena, ormai non più in funzione e trasformata in area ricreativa, il Museu do Automóvel Antigo a Paço de Arcos, e l'Aquário Vasco da Gama di Dafundo.

La domenica, le Feiras de Velharias (mercatini dell'antiquariato) animano i giardini del municipio: la prima domenica del mese a Santo Amaro de Oeiras, quella seguente a Paço d'Arcos e l'ultima domenica del mese ad Algés.

## Palmela

### Palmela

Questa località, ubicata su uno dei contrafforti della Serra da Arrábida, nel corso dei secoli ha attratto i diversi popoli che hanno attraversato la Penisola Iberica.

A quanto pare il suo nome si deve ai romani, e più concretamente a un pretoriano di nome Palma, mentre gli arabi si occuparono della costruzione del castello nel punto più alto della città, da dove si domina tutta la regione che si estende tra i fiumi Sado e Tago, fino a scorgere persino la Serra de Sintra.

Questo aspetto ci fa comprendere l'importanza che il luogo rivestiva a quei tempi, per motivi strategico-militari; lo stesso valore che ha ancora oggi, ma come uno dei più bei belvedere della regione.

Palmela fu riconquistata ai Mori dal primo re del Portogallo, D. Afonso Henriques (XII secolo), con l'aiuto dei Cavalieri dell'Ordine di Santiago de Espada, che ricompensò donando loro le terre affinché le popolassero e le difendessero. Nel XV secolo, all'interno del castello fu fondato un convento, che servì da sede di quell'ordine religioso e militare e attualmente ospita una Pousada.

Palmela è anche un'importante regione viticola, dove si producono vini da tavola di eccellente qualità, oltre a un vino generoso noto come Moscatel de Setúbal. Questa attività dà origine alle più importanti celebrazioni della città, le Festas della Vendemmia, all'inizio di settembre, che in programma hanno cortei, spettacoli e largadas di tori.

## Seixal

### Seixal

Sulle sponde del fiume Tago, la fertilissima regione di Seixal fu utilizzata durante l'occupazione araba per l'introduzione di alcune colture mediterranee, come viti, ulivi e fichi.

Per le caratteristiche che ne contraddistinguono la baia riparata, tra il XIV e il XV secolo Seixal fu scelta per la creazione di cantieri navali, industria che nell'epoca delle Scoperte conobbe un notevole sviluppo e rimase insediata in questo luogo per diversi secoli. Per molto tempo, tuttavia, l'attività tradizionale della popolazione fu la pesca, fatto sicuramente all'origine della scelta di San Pietro come patrono della città, in onore del quale si svolgevano in giugno le principali celebrazioni locali.

Una visita all'"Eco-Museu Municipal" di Seixal è imprescindibile per conoscere meglio la storia e le tradizioni della regione. A completamento della visita si consiglia un'escursione a bordo di un'imbarcazione tipica e una sosta al mulino a marea di Corroios, ancora in funzione, dove i visitatori possono vedere come si svolgeva nel XV e XVI secolo una delle attività più comuni della

regione. In zona esistevano circa 60 mulini a marea, responsabili del rifornimento di farina alla città di Lisbona.

## Sesimbra

### Sesimbra

Pittoresca città dedicata 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.

## Setúbal

### Azeitão

Situata nel Parco Naturale della Serra da Arrábida, la zona di Azeitão comprende diversi borghi caratteristici, tra i quali si distinguono quelli di Vila Fresca e di Vila Nogueira, che presero il nome dalle tenute - quintas - intorno alle quali si svilupparono.

Vila Fresca de Azeitão crebbe nei dintorni di Quinta Fresca dove, nel XV secolo, il re D. João I fondò un palazzo che più tardi prese il nome di Palácio da Quinta da Bacalhoa, dal soprannome dato a una delle sue proprietarie, giunto fino ai nostri giorni.

Vila Nogueira de Azeitão, dal canto suo, si formò intorno a Quinta da Nogueira, proprietà di D. Constança, sposa del re D. Pedro (XIV secolo). Il borgo conobbe ben presto un certo sviluppo e fu elevato al rango di città e sede di municipio nel 1786, categoria che perse nel 1855.

Questa gradevole regione, di grande bellezza naturale, fu la residenza estiva di diverse famiglie nobili che vi costruirono

### Setúbal

Il luogo fu abitato fin da tempi immemori da Fenici e Romani, che si stabilirono sulla sponda meridionale del fiume Sado (di fronte alla città attuale) e chiamarono l'insediamento Cetóbriga, da cui in seguito ebbe origine il nome Setúbal.

Furono i romani a dare inizio a una delle più tradizionali attività della zona, la raccolta del sale e la conservazione degli alimenti in barili di salatura, di cui si conservano alcuni resti nella Penisola di Tróia.

Lo sviluppo di Setúbal è sempre stato legato alle attività marittime, favorite dalla posizione - alla foce del fiume Sado - tanto da divenire, già nel XIV secolo, uno dei principali porti del paese.

Anche i prodotti agricoli meritano un cenno speciale, poiché ad alcuni di essi si faceva già riferimento in documenti ufficiali del

quintas e residenze degne di nota, come la Quinta das Torres (oggi trasformata in albergo) e il Palácio dos Duques de Aveiro, in puro stile rinascimentale.

Una visita ad Azeitão darà inoltre l'opportunità di degustare gli eccellenti prodotti della regione, come i formaggi, le famose torte e i vini, tra i quali si distinguono i vini da tavola del vitigno Piriquita e il Moscatel de Setúbal.

XIV secolo, in particolare le uve, i vini, le arance e il pesce. Ancora oggi, i vini prodotti nella regione circostante sono piuttosto conosciuti, in particolare i vini da tavola e il moscatel, chiamato "moscatel di Setúbal", che potrete degustare nelle cantine situate nella vicina località di Azeitão, dove si producono anche eccellenti formaggi e torte deliziose.

Nella città che ha visto nascere personaggi famosi della cultura portoghese, in particolare Bocage (poeta del XIX secolo, noto per il tono ironico e la critica sociale) e Luísa Todi (grande cantante lirica), meritano una visita il Convento de Jesus, in stile gotico-manuelino, che ospita il Museo della città e il Forte de São Filipe. Oggi trasformato in Pousada, è un ottimo belvedere sulla città, sul fiume Sado, Tróia e la Serra da Arrábida.

Nei dintorni si trovano aree di natura protetta, in particolare la "Reserva Naturale dell'Estuário do Sado", dove si possono osservare i delfini, e il "Parco Naturale da Arrábida", con caratteristiche mediterranee uniche.

In riva al mare vi sono eccellenti spiagge, in particolare quella di Figueirinha, Galapos e il Portinho da Arrábida (una bellissima baia riparata) e, sulla sponda opposta del fiume Sado, facilmente raggiungibile in traghetto, la penisola di Tróia con circa 18 km di spiagge e un campo da golf.

## Sintra

### Colares

Situata ai piedi della Serra de Sintra e vicinissima al mare, la cittadina di Colares è molto gradevole ed è una località di villeggiatura molto frequentata.

Colares è inoltre una regione vinicola a denominazione limitata, luogo di produzione di un vino apprezzatissimo e oggi sempre più raro che è il Vinho de Colares, da assaggiare nella Adega Regional, installata in un bellissimo edificio nel centro della città.

Proprio accanto, si trova la stazione del tram che nei mesi estivi collega la città a Sintra e alla Praia das Maçãs.

Nei dintorni, meritano di essere citate Praia das Maçãs, Praia Grande e Praia da Adraga, con le sue case bianche incastonate nella falesia.

### Sintra

Splendida città ai piedi della Serra che porta lo stesso nome, le sue caratteristiche uniche hanno fatto sì che l'UNESCO, nel classificarla Patrimonio Mondiale, sia stata obbligata a creare una categoria specifica - quella di "paesaggio culturale" - considerando in tal modo tanto la ricchezza naturale quanto il patrimonio architettonico della città e della serra. La vegetazione lussureggiante della Serra è inserita nel Parco Naturale Sintra-Cascais.

Il luogo fu scelto per l'insediamento sin da tempi remoti da

### Queluz

Popolosa cittadina nel distretto municipale di Sintra, situata a circa 12 km da Lisbona, all'inizio del XVIII secolo fu l'idilliaco scenario campestre della Tenuta (quinta) e del Padigione di caccia della famiglia reale che l'Infante D. Pedro, figlio del re D. João V, fece trasformare in Palazzo estivo.

Le opere di trasformazione, eseguite tra il 1747 e il 1760, furono opera degli architetti Mateus Vicente de Oliveira e del francese Robillion, che aggiunse al progetto originario una nuova ala, localizzata a ponente, conosciuta per l'appunto come "Pavilhão Robillion", e che si occupò dell'arredamento degli spazi più belli, come la Sala del Trono, la Sala di Musica e la Sala degli Ambasciatori.

Il palazzo, dove predominano lo stile rocaille e rococò, possiede un'importante collezione di arti decorative, tra cui mobili portoghesi, dipinti, arazzi, porcellane e azulejos. Bellissimi anche i giardini dal tracciato geometrico che circondano il palazzo, celando laghi e sculture; nel parco merita un cenno a parte il canale rivestito di azulejos entro cui scorreva un fiume, utilizzato dalla famiglia reale per le passeggiate in barca. Gli annessi antistanti l'edificio principale sono stati trasformati in pousada.

Nei saloni del palazzo il pubblico potrà assistere a concerti di musica erudita; tutte le settimane, il mercoledì, si raccomandano gli spettacoli dell' "Alta Escola Equestre", nel maneggio (picadeiro) all'aperto.

diverse popolazioni di passaggio nella Penisola Iberica, che vi lasciarono tracce della loro presenza, molte delle quali esposte nel Museo Archeologico di Odrinhas, nei dintorni.

Nel XII secolo, il primo re del Portogallo, D. Afonso Henriques, conquistò il Castelo dos Mouros, luogo in cui più tardi i suoi successori costruirono la loro residenza di vacanza, il Palácio da Vila, considerato uno dei simboli di Sintra per i suoi camini conici.

Luogo di villeggiatura molto apprezzato da re e nobili, ed esaltato da scrittori e poeti, tra i quali Lord Byron che la definì Eden glorioso, Sintra possiede un ricco agglomerato di chalet e tenute, alcuni dei quali fanno oggi parte del circuito del Turismo Rurale o di Alloggio presso Privati.

Sintra offre anche diversi splendidi palazzi da ammirare. Il Palácio da Pena, edificato in epoca romantica su una delle cime della Serra, o quello di Seteais, del XVIII secolo, oggi trasformato in un elegante albergo, e ancora quello di Monserrate, celebre per i suoi bellissimi giardini che ospitano specie esotiche uniche nel paese.

Un cenno speciale meritano i dolci del luogo, in particolare i travesseiros e le famose queijadas, che secondo antichi documenti venivano confezionati già nel XII secolo e potevano essere usati per pagare i tributi.

Nei dintorni, vanno citate le spiagge (Praia das Maçãs, Praia Grande, Praia da Adraga), Cabo da Roca (il punto più occidentale del continente europeo), Colares, che dà il suo nome a una regione viticola e il pittoresco villaggio di Azenhas do Mar, incastonato in una falesia.

## Vila Franca de Xira

### Vila Franca de Xira

Situata sulle sponde del fiume Tago, Vila Franca de Xira è circondata da fertili pianure - le cosiddette lezírias - dove si allevano i cavalli e i tori da sempre vegliati dai campinos. Vila Franca de Xira è nota per il rigore degli appassionati della tourada, lo spettacolo più apprezzato della regione e che, tra i mesi di aprile e ottobre, ha luogo quasi tutte le settimane nella Praça de Touros Palha Blanco. Chi nutre particolare interesse per questo spettacolo deve assolutamente visitare il "Museu Etnográfico" ospitato nella praça de Touros, gli allevamenti e i Centri Equestri di Lezíria Grande e di Morgado Lusitano.

Le touradas e le largadas di tori nelle strade sono anch'esse obbligatorie nelle principali feste della regione, come la "Feira de Outubro" e la "Festa do Colete Encarnado" che si tiene ogni anno nel mese di giugno e deve il suo nome a uno degli elementi che costituiscono il vestito del campino (il gilè rosa, appunto).

Nella sua varia gastronomia si distinguono i piatti tipici del lungo fiume come le anguille, le sogliole, l'açorda de sável (zuppa di pane e pesce) e anche la galinha de cabidela, l'ensopado de



borrego (stufato di agnello) e la trippa alla Vila Franca.

Ad Alverca, il "Museu do Ar", unico nel suo genere, illustra la storia dell'aeronautica in Portogallo.

Nei dintorni, la "Reserva Natural do Estuário do Tejo" tra ottobre e marzo è il luogo di passaggio di uccelli migratori come fenicotteri, garze, piovanelli, avocelle, anatre e nibbi reali e bianchi. Nella zona rurale dell'entroterra, la vita scorre tranquilla in un ambiente privo di qualunque forma d'inquinamento, dominato ancora da un'agricoltura di piccoli proprietari.

## Madeira

### Funchal

#### Funchal

Chi visita Funchal non rimane indifferente alla sua bellezza e all'ospitalità della gente del luogo. Sono molti i posti da vedere in questa città con 500 anni di storia, e alcuni non si possono assolutamente perdere...

Capitale della Regione Autonoma di Madeira e situata nella costa meridionale dell'isola, in una bella baia con lo stesso nome, Funchal ricevette il primo foral (documento del re che concede diritti e prerogative) a metà del XV secolo. Il nome della città viene dalla parola funcho (finocchio), erba aromatica molto comune nella zona.

Dapprima con il commercio della canna da zucchero e della banana e in seguito con quello del vino, il famoso Madeira, Funchal divenne un importante porto commerciale e uno scalo obbligatorio per i viaggi di espansione marittima. Grazie al suo clima mite durante tutto l'anno divenne ben presto una delle mete preferite dell'élite europea.

Ricca di storia, cosmopolita, e con una straordinaria vivacità, Funchal al giorno d'oggi offre al turista molte cose da vedere e ammirare, a cominciare dai nuclei storici dei suoi quartieri, come quelli di São Pedro, di Santa Maria o della Sé, che invitano a piacevoli passeggiate. Notevole anche l'offerta culturale con musei e spazi culturali di grande interesse.

Da non perdere il Mercado dos Lavradores, in cui sapori e aromi di frutta e fiori si mescolano all'agitazione caratteristica di un mercato.

Funchal è conosciuta come un "giardino sulla riva del mare", ricordiamo allora gli spazi verdi come il Jardim Botânico o il Jardim da Quinta do Palheiro Ferreiro, entrambi conservano piante provenienti da tutto il mondo.

Per osservare la bellezza della città e dei dintorni nulla di meglio che prendere la teleferica che porta alla località Monte, in cima alla collina che sovrasta Funchal, si può scegliere fra due linee, quella che parte dal Jardim Botânico e quella che parte dal

centro della città. Una volta giunti lassù è obbligatorio fare un giro con il caratteristico "carro de cesto" (carretto di vimini senza ruote).

Ritornando in centro, possiamo passeggiare lungo la marina e osservare le barche a vela e, più al largo, le navi da crociera, provenienti dai tutto il mondo.

Vari sono gli eventi che richiamano i turisti durante l'anno, segnaliamo, fra gli altri, il Carnevale, la Festa dei Fiori e il Capodanno. A Funchal si possono svolgere molte attività: golf, tennis, immersioni subacquee, pesca sportiva e gite a cavallo o in barca. Da ricordare inoltre il grande numero di ristoranti e locali con tavolini all'aperto, nelle zone storiche, in cui è piacevole fermarsi per prendere una bevanda oppure assaggiare le specialità del luogo.

Un ottimo modo per rilassarsi e godere delle meraviglie e dello splendido ambiente che la città offre. Ed anche per scoprire l'ospitalità della gente di Madeira nell'ampia gamma di eccellenti hotel che ci fanno sentire come se fossimo a casa nostra.

## **Ilha de Porto Santo**

### **Ilha de Porto Santo**

Conoscere Porto Santo significa conoscere la prima porta di accesso dell'epopea marittima portoghese.

Prima tra le isole scoperte dai navigatori portoghesi, Porto Santo racchiude un'importante eredità storica.

Fu su quest'isola che approdarono, nel 1418, Gonçaves Zarco, Bartolomeu Perestrelo e Tristão Vaz. La Storia dice che il suo nome deriva dal fatto che i navigatori vi trovarono un porto sicuro, dopo una violenta tempesta che li aveva allontanati dalla loro rotta. Grazie a quella scoperta, i marinai portoghesi tracciarono nuovi orizzonti nella nautica e nella cosmografia, diventando maestri dell'arte di navigare.

In passato, l'isola servì da piattaforma avanzata di studio e osservazione per i grandi navigatori, uno fra tutti Cristoforo Colombo, che vi trascorse alcuni anni. La casa in cui visse, oggi trasformata in museo, si trova nel centro storico della città.

Il Pico Castelo, piccola fortezza costruita sull'altura omonima, racchiude misteri ricchi di storia.

La storia e la cultura dell'Isola di Porto Santo vi attendono!

## **Porto e il Nord**

---

## Alfândega da Fé

### Alfândega da Fé

Popolata sin dalla preistoria, come testimoniano i numerosi reperti archeologici rinvenuti, furono gli arabi a darle il nome di "alfândega" (locanda), a cui dopo la Riconquista Cristiana fu aggiunto "da fé" (della fede).

Situata nelle cosiddette "terre calde" dell'entroterra del nord, così chiamate per il fatto di essere estremamente fredde in inverno e raggiungere temperature molto elevate durante l'estate, la regione è nota per i mandorli in fiore che nei mesi di febbraio/marzo costituiscono la maggiore attrattiva turistica della zona.

## Alijó

### Alijó

Situata nel cuore della Regione vinicola del Douro, la sua importanza è intimamente legata alla vitivinicoltura, giacché nel suo territorio sono situate molte delle tenute che producono il famoso Vinho do Porto.

I suoi primi privilegi reali le furono concessi nel 1266, ma le vestigia rinvenute dimostrano che la zona era abitata sin da tempi preistorici.

## Amarante

### Amarante

La presenza della grande Serra do Marão, che da Amarante inizia a salire in paesaggi maestosi, e del fiume Tâmega, il più lungo affluente del Douro, che nasce in Galizia e scorre nel cuore della città, ravvivando il pittoresco scenario di case che si erge su entrambe le sponde del fiume, sono i due fattori naturali che impressionano chiunque visiti Amarante.

Alcuni storici hanno attribuito la fondazione di questa città di transizione tra il Minho e il Trás-os-Montes a un centurione romano di nome Amarantus. Nel XIII secolo giunse in questi luoghi San Gonzalo, monaco benedettino in odore di santità che vi si stabilì dopo avere a lungo peregrinato in Italia e a Gerusalemme, e che sarebbe divenuto il santo patrono della città. A lui è attribuita la costruzione di un robusto ponte sul Tâmega, nello stesso luogo in cui si trova ancora oggi.

Il ponte di Amarante perpetua la memoria della storica resistenza popolare agli eserciti napoleonici che, all'inizio del XIX secolo invasero il Portogallo. La città, importante punto di passaggio per la regione di Trás-os-Montes fu assediata dall'esercito del maresciallo Soult, ma incontrò la feroce opposizione degli amarantini che resistettero all'assedio per 14 giorni, arrendendosi solo quando i francesi iniziarono a lanciare

barili di polvere da sparo.

Non dimenticatevi di assaggiare i famosi dolci di Amarante, che si trovano in tutte le numerose pasticcerie della zona. Imparate alcuni nomi: papos de anjo, brisas do Tâmega, toucinho do céu, bolos de S. Gonçalo, galhofas. Il 1° sabato di giugno si svolge una festa in onore di San Gonzalo, al quale ricorrono le donne single che desiderano trovare marito.

Nei dintorni di Amarante è imprescindibile un'escursione sulla Serra do Marão, per contemplare il magnifico paesaggio. Nelle vicinanze, nella bella valle di Ansiães, una visita ai vivai di trote, sulla sponda destra del fiume Ovelha, è un ottimo pretesto per passeggiare nei folti boschi che lo circondano.

Il borgo di Travanca da Serra, accessibile dalla strada che conduce a Peso da Régua, è un luogo molto pittoresco, con una magnifica vista a 360° che, nei giorni più limpidi, abbraccia le Serras do Marão, do Gerês e da Cabreira. Nel villaggio, è d'obbligo citare la Casa da Levada, appartenente alla famiglia di Teixeira de Pascoais (oggi trasformata in un bed & breakfast). Nel patio, attirano l'attenzione due enormi depositi per le pannocchie in granito, adibite all'essiccazione del mais. A Chão de Parada è possibile invece ammirare un dolmen molto completo.

## **Amares**

### **Amares**

Situata tra la Valle del fiume Cávado e la Serra do Gerês, la regione di Amares è molto fertile ed è nota per la produzione di arance e di vinho verde.

Il suo sviluppo è stato contraddistinto sin dalla nascita della nazione dagli Ordini Religiosi che vi si insediarono, come l'Ordine Benedettino, che nell'XI secolo fondò il Mosteiro de Rondufe, e l'Ordine Cistercense che istituì, nel XII secolo, il Mosteiro de Santa Maria do Bouro.

Nei dintorni, la località termale di Caldelas è molto frequentata per le proprietà terapeutiche delle sue acque.

## **Arcos de Valdevez**

## **Arcos de Valdevez**

Abitata sin dalla preistoria, come testimoniano i reperti archeologici rinvenuti, tra cui si distingue il Nucleo Megalitico di Mezio, la cittadina situata nella valle attraversata dal fiume Vez e conserva tutto il fascino tipico dell'Alto Minho: paesaggi lussureggianti e un'architettura tradizionale in cui risaltano gli edifici nobiliari.

Parte del territorio di Arcos de Valdevez è compreso nel "Parque Nacional da Peneda-Gerês", dove la natura conserva tutto il suo fascino originario, celando villaggi comunitari come quello di Soajo, dove le popolazioni mantengono i propri usi e costumi ancestrali.

## **Armamar**

### **Armamar**

In prossimità del fiume Douro che segna il paesaggio della regione, la vita nella città di Armamar scorre secondo ritmi tranquilli.

In questa zona, dove predomina l'attività agricola, si producono vini di ottima qualità e mele eccellenti.

Un cenno speciale merita l'Igreja Matriz de Armamar, edificata nel XIII secolo in stile romanico.

## **Baião**

### **Baião**

Baião è un borgo molto antico che deve il suo nome al guerriero cristiano D. Arnaldo de Bayan o Bayão, il quale strappò la regione ai mori nel X secolo.

Il paesaggio, dominato dal fiume Douro e punteggiato di piccole cappelle, case nobiliari e tenute, potrà essere apprezzato in tutta la sua grandezza da Alto do Baião.

## **Barcelos**

### **Barcelos**

Attraversando l'antico ponte sul fiume Cávado, si entra in una delle località più emblematiche dell'arte popolare del Minho, Barcelos.

La città è antica, situata in un luogo ricco di vestigia archeologiche che risalgono alla Preistoria, ma fu solo nel XII secolo che ebbe inizio la sua storia, prima quando D. Afonso Henriques le concesse il foral, l'immunità reale, trasformandola in una città, poi quando D. Dinis, nel 1298, volle ricompensare il suo maggiordomo-moro João Alfonso facendolo conte e donandogli il borgo insieme al titolo.

Nel 1385, il Conestabile Nuno Álvares Pereira divenne il settimo

Conte di Barcelos. Avrebbe dato Barcelos come dote in occasione del matrimonio della figlia D. Beatriz con D. Afonso, figlio bastardo del re D. João I. Ebbe pertanto inizio un'epoca di grande sviluppo e dinamismo per la città, rivelato dalla costruzione del ponte, delle mura, di cui resta la Torre da Porta Nova, del Paço dos Duques e della Igreja Matriz.

Son questi i monumenti che costituiscono oggi il centro storico della città, mantenendo un gradevole ambiente medievale punteggiato da residenze e case storiche come il Solar dos Pinheiros o la Casa do Condestável.

Passeggiando per Barcelos non si può non passare per Largo da Feira, oggi Campo da República, dove si trovano le chiese settecentesche del Bom Jesus da Cruz e di Nossa Senhora do Terço e luogo in cui il giovedì si tiene la più grande fiera dell'artigianato di tutto il paese. Se perdetevi la fiera settimanale, visitate il Museu da Olaria e il Centro de Artesanato de Barcelos, che vi daranno un'idea completa dell'espressione artistica della regione. Di tutti i pezzi qui prodotti, il variopinto Gallo di Barcelos è il più rappresentativo, senza dimenticare le bande musicali e le figure che ritraggono usi e costumi della regione.

## **Boticas**

### **Boticas**

Boticas è situato nella zona di Barroso, una regione montuosa e agreste, dove si alleva l'omonima razza di bovini (barrosa). Nota per la carne molto apprezzata nei secoli come prelibatezza da re, recentemente ha ricevuto la denominazione d'origine protetta (DOP).

Sempre da Boticas proviene il cosiddetto "Vinhos dos Mortos" (vino dei morti) così chiamato perché, dopo essere stato imbottigliato viene interrato nel suolo, dove rimane a fermentare al buio per circa un anno. Tale tecnica fu scoperta casualmente nel XIX secolo, durante le invasioni napoleoniche, quando la popolazione locale nascondeva i propri beni e il raccolto nei luoghi più impensabili, per evitare il saccheggio. Una volta passato il pericolo, il vino fu dissepolto e ci si rese conto che aveva raggiunto un'eccellente qualità.

Anche le acque della regione sono di ottima qualità; tra tutte, meritano speciale rilievo le "acque sante" delle Termas de Carvalhelhos.

## Braga

### Braga

La costruzione della "Bracara Augusta", sede giuridica romana, ebbe inizio nel 27 a.C. sotto l'imperatore Augusto e integrò le vie dell'Impero che attraversavano la Penisola Iberica, mettendola in comunicazione con Roma, il che indica l'importanza della città nel territorio. Nel 216, l'imperatore Caracalla la innalzò a capitale della provincia di Galizia e, nello stesso secolo, fu creata la Diocesi di Braga, sotto la giurisdizione del vescovo Paterno.

Al dominio romano fece seguito l'occupazione della città da parte degli Svevi, che la considerarono una capitale politica e intellettuale, quindi dei Visigoti e dei Musulmani, finché, a metà dell'XI secolo, fu riconquistata dai cristiani e l'arcidiocesi fu ripristinata a opera del vescovo D. Pedro. Durante il periodo musulmano, i vescovi si trasferirono a Lugo, in Spagna. Nel 1112, con l'arcivescovo D. Maurício Burbino, la storia ecclesiastica di Braga acquisì importanza. A seguito di una disputa con la Sé di Compostela, Papa Innocenzo III autorizzò, nel 1199, la giurisdizione di Braga su Porto, Coimbra e Viseu, oltre a cinque altre diocesi spagnole.

La Sé di Braga, la più antica del paese, è stata per secoli il maggiore punto di riferimento religioso del Portogallo e il detto popolare "più vecchio della Sé di Braga", per fare riferimento a qualcosa di molto antico, aiuta a comprenderne il valore. Sempre segnata dall'azione ecclesiastica, che si riflesse nell'arricchimento della città, possiamo dire che i secoli XVI e XVII furono le due epoche d'oro della sua storia e del suo sviluppo. Prima con l'azione dell'arcivescovo D. Diogo de Sousa, il nuovo edificatore di Braga, che a partire dal 1505 assunse il governo temporale e spirituale trasformando "un villaggio in una città" (sue testuali parole), poi con le iniziative degli arcivescovi D. Rodrigo de Moura Teles e D. José de Bragança, che imposero l'esuberante stile barocco.

L'industrializzazione e la creazione dell'Università hanno contribuito notevolmente allo sviluppo attuale della città che si è mantenuta fedele alla secolare tradizione religiosa, rivissuta intensamente tutti gli anni durante le Celebrazioni Solenni della Settimana Santa e la Festa di San Giovanni Battista, nel mese di giugno. Sono buone opportunità per conoscere Braga, passeggiando per il centro storico o ricordando uno dei Cammini di Santiago che passava proprio da qui.

Nei dintorni, si suggerisce il Percorso dei Santuari Mariani e una visita al singolare Museu dos Cordofones.

## Bragança

### Bragança

Una passeggiata per il centro storico conduce inevitabilmente alla tranquilla cittadella medievale dove nacque il Ducato di Braganza.

La località nacque nel XII secolo, quando vi si stabilì Fernão Mendes, della famiglia dei Braganções, cognato del primo re del Portogallo, D. Afonso Henriques (1139-85). Nel 1187, D. Sancho riconobbe l'importanza della città nello sviluppo della regione, concedendole l'autonomia giuridica simbolizzata dal foral, l'immunità reale. Il nucleo urbano medievale si mantiene intatto nella cittadella, degnamente rappresentato dall'imponente Torre di Guardia del Castello, dal Pelourinho, il palo della gogna, dalla Igreja de Santa Maria e dalla Domus Municipalis, esemplare unico di architettura civile.

Nel 1442, l'unione del figlio bastardo di D. João I, D. Afonso, con la figlia del Conestabile Nuno Álvares Pereira, D. Beatriz de Alvim, diede origine al Ducato di Braganza. L'importanza dei suoi duchi è data dal fatto che essi erano anche duchi di Barcelos e Guimarães, marchesi di Valença e Vila Viçosa, conti di Ourém, Arraiolos, Neiva, Faro, Faria e Penafiel, e signori di Monforte, Alegrete e Vila do Conde, tra gli altri. Nel 1640, l'ottavo Duca di Braganza, D. João IV, fu acclamato re, dando inizio all'ultima dinastia portoghese, quella dei Braganza, conclusa nel 1910 per dare spazio alla Repubblica.

Al di fuori delle mura, la città si estese verso ovest, sviluppo è visibile in un piccolo percorso fino al suo centro amministrativo e commerciale, dove le case nobiliari e i monumenti raccontano l'evoluzione di Bragança. Dopo che D. Manuel le ebbe dato il Foral Novo nel 1514, lo sviluppo della città fu dovuto alla presenza dei vescovi che vi risiedevano per metà dell'anno, reggendo un vescovado diviso tra Miranda do Douro e Bragança, stabilito definitivamente in quest'ultima città solo a partire dal 1764.

La mano del re e dei vescovi si può notare nella Igreja de São Vicente, nel Museu do Abade Baçal, nella Capela da Misericórdia, nell'Igreja de Santa Clara e infine nella Sé Catedral.

La storia della città non è completa senza una visita alla secolare Igreja de Castro de Avelãs o una passeggiata al Parque Natural de Montesinho, dove ancora si incontrano piccoli villaggi a regime comunitario che fanno parte del patrimonio regionale.



## Cabeceiras de Basto

### Cabeceiras de Basto

Situata in una regione nota come "terre di Basto", il suo nome è associato al guerriero lusitano "Basto", figura leggendaria che divenne celebre nelle lotte di resistenza contro le invasioni dei Mori. Il guerriero è infatti rappresentato in statue di granito la cui origine risale a un'epoca anteriore a quella romana (I secolo a.C.). Inizialmente, le statue sarebbero servite da monumenti funerari per identificare le sepolture dei guerrieri, e una di esse è collocata su un piedistallo all'ingresso del paese.

Grande importanza nello sviluppo della regione ebbe il Mosteiro de São Miguel de Refojos, la cui edificazione è antecedente al XII secolo, tanto che la città è stata anche conosciuta con il nome di Refojos do Basto.

In questa terra di grande bellezza, dai fiumi limpidi e dalle montagne lussureggianti, merita un cenno speciale il Parco di Moinhos do Rei, che racchiude il complesso monastico comunitario di Abadim, voluto da D. Dinis, re del Portogallo, nel XIV secolo.

## Caminha

### Caminha

Borgo di frontiera fortificato alla foce del fiume Minho, fu scenario di svariati scontri tra il Portogallo e la Spagna, ma oggi che i rapporti tra i due paesi sono amichevoli, un traghetto unisce tutti i giorni le due sponde del fiume.

Al centro dell'estuario, su un isolotto, si innalzano le rovine del Forte da Ínsua, edificato nel XV secolo per difendere l'imboccatura del fiume.

Ma non di solo passato vive questa regione. A Vilar de Mouros, luogo pittoresco di rustica bellezza, situato a circa 6 km a nord, in agosto si svolge un frequentato Festival di Musica Moderna, il primo del genere a essere stato organizzato in Portogallo.

## Carraceda de Ansiães

### Carraceda de Ansiães

In una zona in cui è il duro granito a dominare il paesaggio, meritano una visita il castello medievale, le chiese romaniche e le vestigia che testimoniano l'occupazione della regione già in epoca preistorica, tra cui alcune pitture rupestri e dolmen ben conservati.

Una curiosità naturale della zona è la "pedra bulideira" di Ribalonga, gigantesco masso di forma arrotondata che poggia malamente sulla cima di una montagna; pur dondolando quando lo si tocca, rimane sempre al suo posto.

## Celorico de Basto

### Celorico de Basto

La località, nelle vicinanze del fiume Tâmega, acquisì una certa importanza in epoca medievale poiché nel suo territorio si trovavano alcuni punti di difesa strategici della regione, ovvero i castelli di Celorico de Basto e di Arnóias.

In epoche più recenti (tra il XVII e il XIX secolo), Celorico de Basto fu frequentata dalle famiglie nobili che scelsero di costruirvi residenze oggi caratteristiche nel paesaggio della regione.

## Chaves

### Chaves

In epoca romana, la città di Chaves era nota con il nome di "Aquae Flaviae", datole dall'imperatore Flavio Vespasiano, il quale aveva riconosciuto la qualità delle fonti termali qui situate. Le proprietà curative di queste acque, le più calde d'Europa, che sgorgano a una temperatura di circa 73° C, sono tuttora apprezzate e lo Stabilimento Termale è molto frequentato.

Situata accanto al fiume Tâmega e vicina alla frontiera, Chaves ha sempre rivestito un'importanza strategico-militare, e ha resistito eroicamente all'annessione alla Castiglia nel XVI secolo. Più tardi, nel XIX secolo, fu qui che le truppe napoleoniche soffrirono la loro prima sconfitta in territorio portoghese. Da questo passato come piazzaforte emergono il castello e la rispettiva torre di guardia, oltre al quartiere medievale che si trova all'interno delle mura.

Chaves è nota anche per la sua ricchezza gastronomica, tra cui gli ottimi insaccati e il prosciutto.

## Cinfães

### Cinfães

In questa località situata tra le sponde del fiume Douro e la Serra de Montemuro, il primo re del Portogallo, D. Afonso Henriques (1139-85) fu cresciuto dal precettore D. Egas Moniz, signore di quelle terre.

La regione è molto fresca e verdeggiante, e in prossimità del Barragem do Carrapatelov vi sono spiagge fluviali, ideali per praticare sport acquatici.

Un po' dappertutto si notano vestigia che testimoniano l'occupazione in epoca preistorica della zona, mentre del periodo romanico si conservano le chiese di Escamarão e di Santa Maria Maior a Tarouquela.

## Espinho

### Espinho

Il villaggio di pescatori che vivevano in questi luoghi in case di legno, chiamate palheiros, nel XIX secolo si è trasformato in una località balneare, molto frequentata in un'epoca in cui i bagni di mare erano consigliati per le loro virtù terapeutiche.

Oggi è una città vivace, che oltre all'esteso arenile possiede uno Stabilimento Balneare marittimo con talassoterapia, il più antico Campo da Golf della Penisola Iberica, costruito da cittadini britannici alla fine del XIX secolo, un Casinò e una vasta offerta alberghiera.

Nel cartellone degli eventi, meritano di essere citati i Festival della Musica, in giugno, e quello del Cinema di Animazione, a novembre.

## Esposende

### Esposende

Durante l'epoca delle Scoperte, Esposende fu un importante porto di pesca e marittimo, attività praticate ancora oggi, sebbene la località sia divenuta una meta turistica molto frequentata durante la stagione estiva. Oltre alla pesca, un'attività caratteristica del borgo di Apúlia è la raccolta del sargasso (un'alga bruna), effettuata con la bassa marea.

Area Paesaggistica Protetta, la fascia litoranea che si estende da Esposende a Ofir e Fão è considerata una delle più belle zone costiere del nord del Portogallo.

A circa 6 km in direzione nord, São Bartolomeu do Mar è nota per la Romaria (pellegrinaggio) del 24 agosto, che prevede il "Banho Santo", un bagno di mare che secondo la tradizione cura le malattie e dona ai bambini salute e resistenza.

## Fafe

### Fafe

Centro amministrativo di recente costituzione (XIX secolo), a Fafe sono ben visibili i segni dell'emigrazione, che tra il XVIII e il XIX secolo portò molti dei suoi abitanti in Brasile. Di ritorno nella loro terra natia, fecero costruire palazzotti dall'aspetto imponente - la cui architettura è definita per l'appunto "brasiliiana" - e contribuirono notevolmente allo sviluppo del luogo, investendo nell'industria tessile e nelle attività commerciali.

## Felgueiras

### Felgueiras

In questa zona dalla lussureggiante vegetazione meritano un cenno particolare le piccole chiese in stile romanico, disseminate nei borghi che circondano Felgueiras.

La località è inoltre conosciuta per i ricami e i merletti, per la produzione di vinho verde e il famoso pan di Spagna (pão de ló) di Margaride.

## Freixo de Espada à Cinta

### Freixo de Espada à Cinta

Per il curioso nome di questa cittadina esistono varie spiegazioni. Alcuni sostengono che derivi dal nome di un nobile goto, "Espadacinta", altri dal blasone di un nobile leonese che rappresentava un frassino e una spada, e altri ancora dalla leggenda secondo la quale D. Dinis, re del Portogallo, nel fondare la località nel XIV secolo, legò la sua spada a un frassino, prima di sdraiarsi a riposare sotto l'albero.

Situata nella regione vinicola del Douro, la zona acquisisce particolare bellezza in primavera, in occasione della fioritura dei mandorli; il paesaggio può essere ammirato in tutto il suo splendore dall'alto del Penedo Durão, il belvedere più bello e imponente del territorio, da dove lo sguardo abbraccia una vasta area, che si estende oltre la frontiera spagnola.

## Gondomar

### Gondomar

Situata tra valli amene e fertili, Gondomar è famosa per l'oreficeria, secolare attività che si ritiene risalga all'epoca in cui l'area era abitata da visigoti e celti e la cui origine è direttamente correlata alle miniere d'oro esistenti nella regione, ormai chiuse da secoli.

Tra i lavori realizzati, un posto speciale merita naturalmente la filigrana d'oro e d'argento, il cui complesso ricamo si crede derivi dall'influenza estetica e artistica che i Mori esercitarono sulla Penisola Iberica. La ricchezza e l'originalità di questi oggetti, creati manualmente, sono indispensabili per completare il ricchissimo vestito tipico delle donne del Minho.

## Guimarães

### Guimarães

Il 13 dicembre 2001 l'UNESCO ha inserito il centro storico della città di Guimarães tra i luoghi che costituiscono Patrimonio Mondiale. Riconoscimento meritato per una città ricca di reminescenze storiche, che ha saputo preservare il suo patrimonio e i suoi spazi pubblici per il piacere di chi la visita.

Per i portoghesi, Guimarães ha un valore simbolico molto speciale, poiché fu in un campo vicino alle mura del suo castello che D. Afonso Henriques, vincendo la battaglia di S. Mamede, il 24 giugno 1128, alla presenza di D. Teresa, sua madre e figlia di Afonso VI di Castiglia e León, diede inizio a un percorso che lo avrebbe condotto alla costruzione del regno del Portogallo, di cui sarebbe stato il primo re.

Cominciate la vostra visita dal luogo conosciuto come la Colina Sagrada, coronato dal castello di Guimarães, altamente evocativo, e dalla piccola chiesa romanica di São Miguel. Secondo la tradizione fu in questo modesto tempio che Afonso Henriques fu battezzato nella fonte battesimale ancora oggi visibile all'interno. Nell'interpretazione dello scultore Soares dos Reis (1834), un'imponente statua collocata più in basso permette di immaginare la figura e le fattezze del primo re portoghese.

Nelle immediate vicinanze, il Palazzo Ducale, oggi palazzo-museo, la cui edificazione rimonta al XV secolo.

Dopo avere visitato questi importanti punti di riferimento nella fondazione del Portogallo, scendete a Guimarães, dove vi suggeriamo di scegliere Largo da Oliveira, cuore del centro storico, come punto di partenza per la vostra visita.

Se desiderate avere una magnifica vista della città, percorrete in automobile i 7 km necessari per raggiungere il Monte da Penha, da dove si può ammirare uno dei più impressionanti panorami del nord del Portogallo. La strada passa accanto alla Pousada de Santa Marinha da Costa. Antico convento fondato da D. Mafalda de Sabóia, sposa di D. Afonso Henriques, in questo edificio, che l'abile intervento dell'architetto Fernando Távora ha trasformato in pousada, si incontrano stili ed epoche diverse. La chiesa, ricostruita nel XVIII secolo, il chiostro, le celle trasformate in camere e la bellissima veranda di S. Jerónimo con vista sul giardino, sono motivi sufficienti per una sosta.

Potrete inoltre salire sulla funivia che, con un viaggio di pochi minuti, collega il centro della città a questo luogo sospeso tra le montagne, dove si erge il Santuario di Nossa Senhora da Penha.

## Lamego

### Lamego

Situata a circa 12 km dalle sponde del Douro, Lamego ha conosciuto, nel XVIII secolo, un'epoca di grande prosperità con la produzione del vinho fino, che è all'origine del famoso vino di Porto. Città molto antica, i Visigoti già nel VII secolo avevano elevato Lamecum a vescovado.

In seguito, la città conobbe una sorte simile a quella di tante altre località che più tardi sarebbero divenute portoghesi: presa dai mori, riconquistata dai cristiani, tornò in mani islamiche fino a quando, nel 1057, Ferdinando I Il Grande, re di Castiglia, bisnonno di D. Afonso Henriques, primo re del Portogallo, non la riconquistò definitivamente. Di quei tempi medievali rimangono il castello, nella parte alta della città, la Sé e la piccola chiesa di Santa Maria de Almacave.

Per lunghi secoli, l'influenza predominante della Chiesa, che l'estinzione degli Ordini Religiosi avrebbe ridotto nel 1834, arricchì Lamego di numerosi luoghi di culto che rivelano l'influenza classica dell'epoca in cui furono costruiti, nel XVI e XVII secolo. Le storie raccontate dagli azulejos che rivestono le pareti, la pittura sacra e le belle decorazioni dorate aggiunte in epoca barocca sono altrettanti buoni motivi per visitarli. Speciale importanza rivestono la Igreja do Convento de Santa Cruz, con vista sulla città, nonché il sontuoso e monumentale santuario barocco dedicato a Nossa Senhora dos Remédios, che dall'alto dei suoi 600 metri risponde all'appello dei credenti afflitti, concedendo la grazia per i loro mali. La città ringrazia la Madonna nel dovuto modo, dedicandole ogni anno - tra il 6 e l'8 di settembre - la grande Romaria de Nossa Senhora dos Remédios.

All'estremità opposta, in prossimità della scalinata del Santuário de Nossa Senhora dos Remédios si erge un bel palazzo settecentesco, caratterizzato da un barocco sobrio ed elegante, che fu il palazzo vescovile di Lamego. Sulla porta principale sono scolpite le armi del vescovo D. Manuel Vasconcelos Pereira, al quale si devono le opere di ricostruzione e ampliamento del vecchio palazzo vescovile. Intorno al 1940 questo luogo fu destinato a conservare il ricchissimo patrimonio del Museu de Lamego, che merita una visita.

L'ubicazione di Lamego, vicinissima alle sponde del Douro, fornisce anche l'opportunità di belle passeggiate, per ammirare lo stupendo panorama delle grandi vallate dove nasce il vino di Porto.

## Lousada

### Lousada

In una zona molto sviluppata da un punto di vista economico ma tuttora a forte vocazione agricola, Lousada conserva un patrimonio monumentale degno di essere visitato.

In tempi più recenti, Lousada si è fatta conoscere per avere ospitato alcune gare automobilistiche nell'eccellente pista situata nei dintorni.

## Macedo de Cavaleiros

### Macedo de Cavaleiros

Nel nord-est transmontano, Macedo de Cavaleiros è terra di residenze nobiliari disseminata in una fertile vallata, nelle vicinanze della Serra de Bornes, molto frequentata da chi pratica sport estremi, come il parapendio.

Nel XVIII secolo, una delle principali attività della regione era l'allevamento del baco da seta, come testimoniano le rovine del "Real Filatório de Chacim", che saranno riutilizzate nell'ambito della "Rota Europeia da Seda" (la strada europea della seta), di cui Macedo de Cavaleiros è la sede portoghese.

## Maia

### Maia

Il municipio di Maia, economicamente molto sviluppato, è oggi un importante centro industriale, pur mantenendo tradizioni e costumi molto antichi.

Nelle immediate vicinanze, il Convento de Moreira da Maia conserva una reliquia della Santa Croce, a cui la gente della zona attribuiva poteri miracolosi, domandando la grazia nei momenti di difficoltà.

## Marco de Canaveses

### Marco de Canaveses

Situata in uno dei punti più fertili della regione del Douro, la località acquisì una certa importanza come centro di produzione agricola, in particolare di vino e castagne. Le catene montuose che la circondano conservano vestigia di un'occupazione umana millenaria.

Un cenno a parte merita la chiesa progettata da Álvaro Siza Vieira, architetto portoghese di fama mondiale, opera moderna che ha suscitato polemiche per il suo aspetto insolito.

## Matosinhos

### Matosinhos

Tradizione e progresso contraddistinguono questa città rivolta verso l'Atlantico...

Situata alla foce del fiume Leça e privilegiata per la sua vicinanza del mare, le prime notizie su Matosinhos risalgono all'XI secolo, epoca in cui la città era conosciuta con il nome di Matesinus. Nel 1514, Matosinhos ricevette il foral (costituzione comunale) da D. Manuel I, ma fu riconosciuta comune solo nel XIX secolo (precisamente nel 1853). Elevata a sede municipale nel 1909, divenne città nel 1984.

In origine era un tradizionale borgo di pescatori dedito alla produzione del sale. Attualmente è il principale porto di pesca del paese e beneficia di un'industria sviluppata (conserviera, metalmeccanica e di trasformazione del legno), tra cui si distinguono i tre principali poli di sviluppo economico della regione: il porto commerciale di Leixões, la raffineria Petrogal ed Exponor, che ospita grandi eventi internazionali.

Il Santuário do Senhor Bom Jesus è il principale monumento della città, ma è bene citare anche il patrimonio di Leça da Palmeira, il borgo più antico del territorio di Matosinhos che merita una visita per le spiagge e per gli edifici dall'alto valore artistico, come le opere dell'architetto Siza Vieira - il Salão de Chá (sala da tè) e la Piscina das Marés (piscina delle maree) - il Faro di Boa-Nova, la Quinta da Conceição, la Quinta de Santiago e il Forte de Nossa Senhora das Neves.

## Melgaço

### Melgaço

La cittadina di Melgaço, vicina al confine con la Galizia, si è sviluppata intorno al suo castello, fatto costruire dal primo re del Portogallo, D. Afonso Henriques, nel XII secolo.

Situata in una regione estremamente fresca e verdeggiante, dove si producono i famosi "Vinhos Verdes", non tralasciate di visitare a Melgaço il Solar do Alvarinho, dove potrete degustare le diverse varietà di questo vino unico al mondo.

Nei dintorni, si conservano splendidi monumenti in stile romanico, come il Mosteiro de Fiães e le chiese della Senhora da Orada e di Paderne. Una menzione a parte merita il villaggio tradizionale di Castro Laboreiro, la cui fondazione risale all'Età del Ferro e che dà il nome a una razza di cani, originaria del luogo.

A circa 4 km da Melgaço, le Termas do Peso sono molto frequentate, per le qualità terapeutiche delle loro acque.



## Mesão Frio

### Mesão Frio

Tranquilla cittadina situata nella "Região Demarcada do Douro", da sempre legata alla produzione vinicola.

Lungo le sponde del fiume, i vigneti terrazzati offrono un meraviglioso paesaggio, disseminato di tenute (quintas) e residenze nobiliari, tra cui il Solar da Rede, oggi trasformato in pousada.

## Miranda do Douro

### Miranda do Douro

Di origini antichissime, fu occupata dai romani e più tardi, nell'VIII secolo, dagli arabi che le diedero il nome di "Mir Andul", in seguito trasformatosi in Miranda.

La sua ubicazione, in prossimità della frontiera, le conferì lo statuto di importante punto strategico di difesa, tanto che il primo re del Portogallo D. Afonso Henriques, nel XII secolo ordinò la costruzione di un castello e di una cinta di mura, trasformandola in una vera e propria roccaforte.

Nel XVI secolo fu elevata a città e divenne sede del Vescovado del Trás-os-Montes, entrando in una fase di prosperità durante la quale furono costruiti edifici grandiosi, come l'Igreja de Santa Maria Maior che per quasi due secoli conservò lo status di "Sé", ovvero di cattedrale.

Nel XVII secolo, con le Guerre di Restaurazione di indipendenza dalla Spagna, e più tardi durante le invasioni francese, la città subì molti avvicendamenti, perdendo parte della sua importanza.

Oggi, Miranda do Douro è famosa per il folklore variopinto e animato - i Pauliteiros de Miranda, che con i loro vestiti tipici eseguono la danza del palo accompagnata dal suono delle cornamuse, la cui origine risale all'occupazione celtica della regione, nell'Età del Ferro. Da non perdere il "mirandese", lingua ufficiale portoghese che si parla in questa regione e, nella la gastronomia, la "Posta mirandesa", confezionata con l'eccellente carne dei bovini allevati in questa zona.

## Mirandela

---

## Mirandela

Bella cittadina lungo le sponde del fiume Tua, famosa come città-giardino, di questa località si dice che "Quem Mirandela mirou, em Mirandela ficou" (chiunque veda Mirandela, vi rimane).

Le celebrazioni in onore di Nossa Senhora do Amparo, che si svolgono alla fine di luglio, prevedono una maestosa processione, un corteo luminoso e uno spettacolo di fuochi di artificio considerato il migliore della regione.

Mirandela è infine famosa per la sua gastronomia, tra cui un insaccato tradizionale molto apprezzato e prodotto in loco, noto con il nome di alheiras.

Nei dintorni si segnala il borgo tipico di Romeu, che merita senz'altro una visita.

## Mogadouro

### Mogadouro

Mogadouro fu conquistata ai mori per il regno di Portogallo nel XIII secolo e il suo territorio fu donato all'Ordine dei Templari, i quali vi fondarono un castello, oggi in rovina.

Il momento ideale per visitare la regione è tra febbraio e marzo, quando i mandorli fioriscono ammantando i campi di bianco; i bellissimi paesaggi dei dintorni possono essere ammirati dalla Serra da Castanheira o dal castello di Penas Róias.

## Moimenta da Beira

### Moimenta da Beira

Il nome "Moimenta" indica un monumento funerario e si ritiene derivi dal fatto che in tempi preistorici qui sia esistita una necropoli.

Aquilino Ribeiro, scrittore portoghese (XIX-XX sec.) soprannominò la regione "Terras do Demo", ma oggi la zona è particolarmente apprezzata per gli ottimi vini e la frutta di eccellente qualità.

Moimenta da Beira, circondata da borghi pittoreschi come Alvite e Leomil, è situata nelle vicinanze del fiume Távora, che presso l'Albufeira da Barragem do Vilar offre la possibilità di praticare numerosi sport acquatici.

## Monção

### Monção

Città fortificata lungo il fiume Minho, il suo nome svevo Orosion fu tradotto in latino con Mons Sanctus, che si trasformò in seguito nel portoghese Monção. Nel 1291, il re D. Afonso III concesse alla città il foral, l'immunità reale e, nel 1306, D. Dinis ordinò la costruzione del vecchio castello difensivo, le cui mura accolgono tutt'oggi i visitatori.

China sul fiume Minho, con i suoi gradevoli terrazzi e belvedere, come l'Espanada dos Neris, nessuno direbbe che in passato Monção possa essere stata teatro di feroci combattimenti tra i regni di Portogallo e di Castiglia. E ancora meno che in tali battaglie si siano distinte per il coraggio tre donne: Deuladeu Martins, Mariana de Lencastre e Helena Peres. Oggi, il ricordo delle antiche guerre rivive nella bella tradizione popolare della Festa da Coca, celebrata tutti gli anni nel giorno del Corpus Domini.

Le mura seicentesche proteggono il centro storico, dove i monumenti dell'Igreja Matriz, dell'Igreja da Misericórdia e dell'Igreja de Santo António dos Capuchos occupano un posto di rilievo. All'esterno delle mura, le Caldas de Monção, con le loro acque terapeutiche, completano la visita della città.

Nei dintorni, l'Igreja de Longos Vales, prezioso esempio di architettura romanica, e il nobile Palácio da Brejoeira, dove si produce il famoso vinho verde Alvarinho, completano il patrimonio artistico di Monção.

## Mondim de Basto

### Mondim de Basto

Nelle vicinanze del fiume Tâmega, Mondim do Basto fu fondata sotto il regno di D. Sancho I (XII secolo), ma conserva ancora oggi tracce del passaggio di numerose popolazioni.

Vicino alla città, il monte Farinha, che per la forma piramidale ricorda un vulcano, raggiunge un'altezza di 990 m. In cima, l'Ermida da Senhora da Graça nel mese di luglio è lo scenario di processioni affollate.

Nei dintorni, in prossimità del borgo di Ermelo, valgono una visita le cascate del fiume Olo, denominate "Fisgas de Ermelo".

---

## Montalegre

### Montalegre

Nel cuore del "Parque Nacional da Peneda-Gerês", offre paesaggi meravigliosi e una natura che conserva intatto il suo fascino.

La città di Montalegre è dominata dal castello, edificato nel XIII secolo sulle rovine di una fortificazione più antica, a dimostrazione dell'importanza del luogo come punto strategico nella difesa del territorio.

Nei dintorni, vicino al tipico villaggio comunitario di Pitões das Júnias, il piccolo e curioso Mosteiro de Santa Maria das Júnias, oggi in rovina, apparteneva all'ordine cistercense (XIII-XIV secolo).

Da un punto di vista gastronomico, Montalegre è famosa per la produzione di insaccati e prosciutti; la "Feria do Fumeiro", che si tiene ogni anno nel mese di gennaio, è l'occasione ideale per gustare queste prelibatezze.

## Murça

### Murça

Il simbolo della città è la nota "Porca de Murça", grande statua di pietra zoomorfica rappresentante un cinghiale, originaria dell'Età del Ferro, a cui si pensa siano associati i culti della fertilità dei popoli celtici. Si dice anche che la figura rappresenti un'enorme orsa feroce, che terrorizzava le popolazioni della zona. Il signore di Murça avrebbe abbattuto l'orsa durante una battuta di caccia organizzata proprio a questo scopo, e in memoria della sua prodezza sarebbe stata eretta la statua.

Inserita nella Regione vinicola del Douro, nell'economia della città l'agricoltura riveste grande importanza, non solo per la produzione di vino, ma anche per quella di olio e miele.

## Paços de Ferreira

### Paços de Ferreira

Regione occupata sin dall'antichità, conserva antichissime vestigia, tra cui i Dolmen di Lamoso e la Citânia de Sanfins, uno dei siti archeologici più importanti della Penisola Iberica settentrionale. Si segnala inoltre la chiesa del Mosteiro de Ferreira, del XII secolo, in stile romanico.

Paços de Ferreira è oggi una cittadina economicamente sviluppata, grazie alle industrie di mobili che hanno deciso di creare qui la propria sede, rendendola famosa come "Capitale del mobile".

## Paredes

### Paredes

Le peculiari caratteristiche geografiche fanno della regione il luogo ideale per praticare sport quali il canottaggio, la scalata o l'alpinismo.

Si segnalano alcuni monumenti in stile romanico dei dintorni, tra i quali l'Igreja e il Mosteiro di Cete, tra i templi più antichi del paese risalenti probabilmente al XII secolo.

In prossimità del fiume Sousa, che percorre la regione tra strette gole, è famoso il luogo conosciuto come "Senhora do Salto".

Narra una leggenda che un cavaliere, attirato dal Demonio, precipitò nell'abisso, ma finì per cadere dolcemente sulla sponda opposta, dopo avere invocato l'aiuto della Vergine. In segno di ringraziamento il cavaliere fece costruire la piccola cappella, oggetto di grande devozione da parte della popolazione locale.

## Paredes de Coura

### Paredes de Coura

In una regione ricca di reperti archeologici, Paredes de Coura rivestì notevole importanza durante le Guerre di Restaurazione tra il Portogallo e la Spagna, nel XVII secolo.

Nel mese di agosto, la cittadina è meta di moltissimi giovani, attirati dal Festiva di Musica che si svolge sulle sponde del fiume Coura.

## Penafiel

### Penafiel

Regione di origini antichissime, si dice che vi esistessero due castelli, uno chiamato Aguiar de Sousa e un altro conosciuto come Castelo da Pena. Nel tentativo di occupare la zona, i mori cercarono di invadere quest'ultimo, ma non vi riuscirono perché il castello fu difeso eroicamente. Fu per questo considerato "fiel" (fedele) e divenne noto con il nome di "Penafiel", denominazione che si estese anche alla zona circostante.

Regione di granito, produttrice di vinho verde, all'epoca delle "Festas do Corpo de Deus" Penafiel è meta di numerosi visitatori.

Nei dintorni, si segnalano diversi luoghi di culto in stile romanico, come il Mosteiro de São Salvador de Paço de Sousa, l'Igreja de São Miguel de Eja e l'Igreja de São Salvador da Gandra.

## Penedono

### Penedono

Il suo castello di origine medievale poggia su un grande masso roccioso ed è un esempio unico di architettura militare, che domina il paesaggio circostante.

La zona presenta numerose vestigia a testimonianza di un'occupazione umana addirittura preistorica, tra cui, nei dintorni, nel borgo di Penela da Beira, il domo che servì da cappella maggiore nell'Ermida de Nossa Senhora do Monte.

Nel Novecento, Penedono ha registrato un grande sviluppo grazie allo sfruttamento del suo suolo, ricco di minerali (oro e tungsteno), le cui miniere, oggi abbandonate, sono un esempio di archeologia industriale.

## Peso da Régua

### Peso da Régua

Si pensa che Peso da Régua ebbe origine da una casa romana qui ubicata, la "Villa Reguela", sebbene il suo periodo di maggiore sviluppo si ebbe solo dopo il 1756, con la creazione della Real Companhia Geral da Agricultura das Vinhas do Alto Douro, che istituì la prima regione vinicola del mondo.

Situata accanto al fiume Douro, la località ebbe un ruolo preponderante nella produzione e nella commercializzazione del Porto, in quanto era proprio da qui che le botti di vino erano trasportate, a bordo dei tradizionali rabelos, fino a Vila Nova de Gaia, dove il vino invecchiava nelle cantine.

In questa regione, i vigneti terrazzati lungo le sponde del fiume offrono bellissimi panorami, che si possono ammirare dai numerosi belvedere della zona, tra i quali si distinguono quelli di São Leonardo em Galafura e di Santo António do Loureiro.

Nei dintorni, la località termale di Caldas de Moledo, situata sulla sponda destra del Douro, possiede un punto di ormeggio proprio ed è l'ideale per una vacanza di tutto riposo.

## Pinhão

### Pinhão

Pinhão è considerato il centro geografico della regione vinicola del Douro, punto in cui si situano molte delle tenute in cui si produce il vino di Porto, alcune delle quali offrono alloggi di "turismo di campagna".

Degno di nota è l'edificio della stazione ferroviaria, di fine Ottocento, il cui interno è interamente rivestito di azulejos.

## Ponte da Barca

### Ponte da Barca

Situata in una regione lussureggiante sulle rive del fiume Lima, si pensa che Ponte da Barca debba il suo nome all'imbarcazione che collegava le due sponde, prima che fosse costruito il ponte, nel XV secolo. La regione era anticamente conosciuta come Terra da Nóbrega o Anóbrega, forse dal nome romano "Elaneobriga".

Il centro storico della città, con le sue case nobiliari (alcune adattate per il Turismo de Habitação, ovvero Alloggi presso Privati) e i suoi bei monumenti datati XVI-XVIII secolo, merita una visita attenta, così come i suoi dintorni, in particolare la chiesa romanica di Bravães, del XIII secolo, e il Castelo del Lindoso, anch'esso del XIII secolo, che ebbe un ruolo importante nella difesa della regione.

Ponte da Barca fa parte della regione vinicola a denominazione delimitata dei Vinhos Verdes. Parte del territorio comunale è inserito nel "Parque Nacional da Peneda-Gerês", che offre eccellenti opportunità per praticare attività sportive e ricreative.

## Ponte de Lima

### Ponte de Lima

Questa antica città prende il nome dal ponte romano che attraversa il fiume Lima. Il primo foral fu concesso nel 1125 da D. Teresa, madre del primo re del Portogallo, ancor prima della fondazione del regno.

Posta al centro di una ricca regione agricola, dove si produce il famoso vinho verde, il suo patrimonio artistico comprende numerose residenze nobiliari e palazzotti, molti dei quali offrono oggi alloggio come Turismo de Habitação (Alloggi presso privati).

La riva sabbiosa del fiume di questa città tradizionale ogni due settimane si anima, in occasione di un pittoresco mercato, nato nel Medioevo, e in giugno, durante un altro evento tradizionale, la "A Vaca das Cordas". In settembre Ponte de Lima si riempie nuovamente in occasione delle Feiras Novas, la festa della città.

## Porto

---

## Porto

Capitale e porto di ingresso della regione nord, Porto è l'antica città che ha dato il nome al Portogallo e a un vino famoso in tutto il mondo, il Porto per l'appunto.

Grazie alla sua magnifica posizione in prossimità della foce del fiume Douro e a un complesso architettonico di inestimabile valore, il centro storico di Porto è Patrimonio dell'Umanità dal 1996. Capitale del Norte e seconda città del paese, i suoi abitanti, dall'animo imprenditoriale e con una marcata vocazione mercantile, hanno affermato da sempre la loro volontà nei confronti di imposizioni e invasori, tanto da essere anche conosciuta come la città invicta.

Oltre al valore artistico, è interessante scoprire la forte personalità cittadina di Porto e il suo singolarissimo carattere umano.

Per conoscere meglio la città, è consigliabile visitarla senza fretta, ammirare le case tipiche e i suoi monumenti di granito, prendere il tram che viaggia sulla sponda del fiume o fare un'escursione in barca passando sotto i sei ponti e ammirando la città da una prospettiva diversa. Vi suggeriamo due itinerari, proposte diverse per due giorni di visita, che cercano di evidenziare gli impressionanti contrasti che la città offre. Da un lato, la Baixa di Porto, con il suo pulsare di vita cittadina, il movimento, l'intenso commercio, la sua peculiare espressione che unisce all'atmosfera di città nordica e mercantile un barocco intenso e spirituale. Dall'altro, nel Parque de Serralves, la modernità dell'edificio che ospita il Museu de Arte Contemporânea e l'atmosfera romantica e bucolica di un parco frondoso.

## Póvoa de Lanhoso

### Póvoa de Lanhoso

Il castello della città, edificato sulla cima del Monte do Pilar, è il principale monumento della regione. I racconti della tradizione narrano che vi fu tenuta prigioniera D. Teresa, madre del primo re del Portogallo (XII secolo), dopo la Batalha de São Mamede in cui si affrontarono madre e figlio. Accanto al castello, nel XII secolo fu costruito il Mosteiro de Nossa Senhora do Pilar.

Nel vicino villaggio di Fonte Arcada, si consiglia la visita la chiesa romanica del XII secolo.

Nel cuore della regione dei vinhos verdes, Póvoa de Lanhoso è molto nota per le industrie di estrazione e taglio del granito e per l'oreficeria (filigrana).



## Póvoa de Varzim

### Póvoa de Varzim

Antica cittadina, la cui carta de foral (costituzione comunale) risale al XIV secolo, dall'inizio del XVIII iniziò a essere nota come importante città dedicata alla pesca, tanto da attirare un gran numero di pescatori che vi formarono una comunità.

La bella spiaggia, molto frequentata durante l'estate, è stata il motore dello sviluppo cittadino e oggi Póvoa de Varzim è un frequentato centro di villeggiatura, dotato di una offerta alberghiera completa, campo da golf, casinò e di tutto ciò che serve per praticare ogni tipo di sport.

Nelle vicinanze, la cittadina di São Pedro de Rates, già sede comunale, merita una visita attenta, in particolare la chiesa romanica edificata nei secoli XI-XIII, l'antico edificio della Câmara del XVIII secolo e il pelourinho (palo della gogna).

## Resende

### Resende

Si pensa che la località debba il suo nome al cavaliere cristiano "Rausendo", che la conquistò e la popolò nell'XI secolo.

Fu in questa regione che crebbe D. Afonso Henriques, il primo re del Portogallo, allevato dal precettore D. Egas Moniz. L'Infante, che alla nascita era affetto da una malattia incurabile, guarì miracolosamente a 4 anni, dopo che D. Egas Moniz, seguendo le indicazioni ricevute durante una visione, lo aveva condotto in un luogo, dove il bambino aveva contemplato un'immagine della Vergine.

In questo luogo, denominato Cárquere, fu fatta costruire una chiesa (modificata tra il XV e il XVI secolo), che conserva tuttora una piccola immagine in avorio della Vergine.

Situata sulla Serra do Montemuro, in prossimità del Barragem do Carrapatelo, Resende offre bellissimi scorci panoramici sul fiume Douro.

Nei dintorni, si segnala la località termale di Caldas de Aregos, le cui acque possiedono eccellenti proprietà terapeutiche.

## Ribeira de Pena

### Ribeira de Pena

In una zona di transizione tra il Minho e il Trás-os-Montes, Ribeira de Pena si trova nel cuore della "Região Demarcada dos Vinhos Verdes", in un territorio attraversato da diversi corsi d'acqua che rendono la località fresca e verdeggiante, offrendo eccellenti condizioni per la pesca.

La regione conserva vestigia che testimoniano un'occupazione umana di antichissima data, come il Santuário Rupestre de Lamelas e i "castri" sulle cime dei monti del territorio comunale.

Da citare inoltre il Ponte de Cavês, che attraversa il fiume Tâmega, e l'Igreja de São Salvador, la cui costruzione fu ordinata nel XVIII secolo da un abitante della zona, divenuto ricco dopo essere emigrato in Brasile.

## Sabrosa

### Sabrosa

Nella regione vinicola del "Vinho do Porto", Sabrosa conserva vestigia di un'occupazione umana che risale al Neolitico (dolmen) e all'Età del Ferro, tra le quali il Castro da Sancha, che nel periodo della conquista romana subì alcune modifiche.

Di epoca medievale, il villaggio di Provesende, nei dintorni di Sabrosa, fondato prima della creazione del regno portoghese, e alcune sepolture paleocristiane rinvenute nella regione.

Qui nacque Ferdinando Magellano, grande navigatore portoghese del XV secolo, il primo a effettuare la circumnavigazione del globo terrestre.

Dopo la delimitazione della regione del Douro per la produzione vinicola, nel XVIII secolo, la città ha conosciuto un forte sviluppo; a quell'epoca risalgono infatti gran parte degli edifici nobiliari esistenti.

## Santa Maria da Feira

### Santa Maria da Feira

Posta al centro di una regione che nell'XI e nel XII secolo era conosciuta come "Terras de Santa Maria", e anello di collegamento tra il Nord e Coimbra, questa località deve il suo nome a una fiera che si teneva all'epoca in questi luoghi. Simbolo della città è il castello, costruito nel XV secolo con un tracciato poco abituale per i castelli portoghesi, poiché sembra uscire da una fiaba.

Santa Maria da Feira è oggi una città dotata di infrastrutture eccellenti, quali l'Europarque - un moderno centro congressi con un programma molto vario di eventi culturali - e il Visionarium,

un museo delle scienze interattivo. Merita inoltre una visita il Museu do Papel.

Tra le feste tradizionali in calendario, la Festa das Fogaceiras è indubbiamente quella più importante. Si tiene ogni anno il 20 gennaio e il suo momento culminante è costituito dal corteo delle fogaceiras, ovvero le ragazze che trasportano sulla testa le fogaças, un tipo di pagnotta dolce.

## **Santa Marta de Penaguião**

### **Santa Marta de Penaguião**

Nella regione vinicola del Douro, Santa Marta de Penaguião è famosa per la sua cantina cooperativa (adega), che produce vini da tavola generosi e molto apprezzati.

Il paesaggio della zona è contraddistinto da vigneti che si estendono a perdita d'occhio, occupando gran parte del territorio.

## **Santo Tirso**

### **Santo Tirso**

La località, situata nelle vicinanze del fiume Ave, si sviluppò intorno al Mosteiro de São Bento, fondato nel X secolo, conosciuto anche con il nome di Santo Tirso de Riba de Ave.

In onore di São Bento (ovvero, S. Benedetto), nel mese di luglio si svolge la più importante processione del luogo.

Nelle vicinanze, le terme di Caldas da Saúde, oltre ad avere quanto serve per le cure termali, possiedono anche una curiosa esposizione di strumenti utilizzati per i trattamenti all'inizio del Novecento.

Da visitare anche la chiesa romanica di Roriz (le cui origini risalgono all'VIII secolo) e la Citânia de Sanfins de Ferreira, abitata probabilmente sin dal VI secolo a.C.

## **São João da Pesqueira**

### **São João da Pesqueira**

Situata sulle sponde del fiume Douro, la località di São João da Pesqueira deve il suo nome a una laguna naturale in cui abbondavano pesci di tutte le specie, un autentico paradiso per i pescatori che la chiamavano, appunto, pesqueira (pescaia).

La laguna era formata da rocce che trattenevano il fiume, facendone proseguire il corso fino a una cascata, il "Cachão da Valeira", scenario di diversi naufragi. Il percorso accidentato e infido del fiume Douro fu domato dalle dighe di sbarramento costruite nel Novecento.

Nella regione vinicola del Douro il paesaggio è contraddistinto dagli immensi vigneti, assumendo aspetti davvero meravigliosi,

che possono essere ammirati nella loro pienezza dal Santuário de São Salvador do Mundo o dal Monte da Frágua.

## Sernancelhe

### Sernancelhe

Riconquistata dai cristiani nell'XI secolo, la cittadina era stata precedentemente occupata dai romani e dagli arabi, che hanno lasciato numerose tracce della loro presenza.

L'Igreja Matriz, in stile romanico, è considerata da molti una delle più belle del paese.

In una regione in cui l'agricoltura possiede ancora grande importanza, Sernancelhe è nota per la produzione di castagne.

Nei dintorni, si consiglia la visita del Mosteiro de Nossa Senhora da Assunção a Tabosa, istituito dall'ordine cistercense portoghese, e del Santuário da Senhora da Lapa, che il 15 di agosto è meta di un'importante processione.

## Tabuaço

### Tabuaço

In prossimità del fiume Távora, uno degli affluenti del Douro, il più importante corso d'acqua della regione, si trovano nelle vicinanze di Tabuaço importanti monumenti in stile romanico, quali l'Igreja Matriz de Barcos (XIII secolo), l'Ermida de Sabroso o il Mosteiro de São Pedro das Águas, fondato dai benedettini e più tardi incorporato nell'ordine cistercense.

## Tarouca

### Tarouca

Nelle origini della città è evidente l'influenza dei Monasteri della regione, in particolare quello di São João de Tarouca, il primo fondato dall'ordine dei cistercensi nella Penisola Iberica (XII secolo), il cui dominio abbraccia gran parte del nord del Portogallo.

L'altro monastero della regione, quello di Santa Maria de Salzedas fu fondato probabilmente nel XII secolo ed era anch'esso una casa monastica molto ricca.

Il ponte fortificato di Ucanha, costruito nel XIII secolo, è un esemplare unico nel paese, traccia del suo passato feudale, durante il quale chi attraversava questo territorio, tra Lamego e Riba Côa, doveva pagare un pedaggio.

Merita ancora un cenno la ricchezza agricola della regione, e una menzione speciale la produzione vinicola, poiché proprio qui si fanno alcuni dei migliori spumanti del paese.

## Terras de Bouro

### Terras de Bouro

Situato vicino al fiume Homem, gran parte del territorio di Terras do Bouro è inserito nel "Parque Nacional da Peneda-Gerês".

Nei dintorni, i laghi formati dalle dighe (barragem) di Caniçada e di Vilarinho das Furnas sono luoghi di grande bellezza; la creazione di quest'ultima ha sommerso il villaggio da cui prende il nome, i cui reperti sono oggi esposti presso il "Museu Etnográfico" di Terras de Bouro.

Poco lontano, i santuari di São Bento da Porta Aberta e della Senhora da Abadia sono meta di grandi processioni e pellegrinaggi.

## Torre de Moncorvo

### Torre de Moncorvo

Il nome di questa località è associato a quello di un nobile leonese, Mendo Curvus, signore di queste terre il quale, dopo avere partecipato alla Riconquista cristiana della Penisola Iberica, ordinò la costruzione di un castello destinata a residenza e difesa del territorio. D. Afonso Henriques, primo re del Portogallo, confermò i privilegi precedentemente attribuiti agli abitanti, e concesse i forais (costituzioni comunali) del 1128 e del 1140.

Un secolo dopo, Torre de Moncorvo acquisì nuova importanza, quando fu elevata al rango di comune su iniziativa del re D. Dinis, sotto il cui regno fu riedificato il castello e furono rafforzate le mura, confermando l'importanza di questo punto strategico nella difesa avanzata delle frontiere portoghesi durante il Medioevo.

Nel 1512, D. Manuel concesse a Torre de Moncorvo un nuovo foral, costituendo così uno dei maggiori distretti del paese. Situata nella fertile Vale da Vilarça, vicino alla Serra do Reboredo, la località si trasformò in un importante centro di scambio commerciale tra i territori a nord del fiume Douro e la zona vinicola della Beira Alta. La ricchezza della regione è all'origine dell'edificazione di due importanti monumenti: l'imponente Igreja Matriz de Torre de Moncorvo e l'Igreja da Misericórdia, in stile rinascimentale.

Nel XVII secolo fu creata la "Real Feitoria dos Linhos e Cânhamos", su iniziativa regia di D. João IV. Nel corso del XVII secolo, si diffuse l'uso della seta e la coltura del baco da seta andò sostituendo quella del lino, dando continuità alla produzione tessile regionale. Un'altra area di investimento riguarda lo sfruttamento minerario, che ebbe inizio nel 1874, grazie all'esistenza di uno dei maggiori giacimenti di ferro di tutto il paese. Oggi, il "Museu do Ferro e da Região de Moncorvo" ci spiega come si sviluppò quest'importante industria, dandoci al contempo maggiori informazioni sulla storia e sui costumi locali.

Per visitare Torre de Moncorvo, si consiglia di attendere la fine dell'inverno, quando la Câmara Municipal organizza una fiera dell'artigianato e promuove la regione attraverso l'iniziativa "Amendoeiras em Flor" (mandorli in fiore).

Ricordate infine di visitare Adeganha, un borgo a 19 km da Torre de Moncorvo, dalle caratteristiche rurali tipiche del Trás-os-Montes, dove potrete visitare l'Igreja Matriz de Santiago Maior, interessante esempio di architettura romanica del nordest.

## Valença

### Valença

Città di frontiera, situata nelle vicinanze del fiume Minho, Valença è racchiusa tra antiche mura, conservando intatte le caratteristiche di città fortificata del XVII-XVIII secolo, edificata secondo lo stile dell'architetto militare francese Vauban.

Il suo primo nome fu "Contrasta", che indica un borgo opposto a un altro, poiché era ubicata di fronte alla cittadina galiziana di Tui, sull'altra sponda del Minho.

Oggi, la città vive di un fiorente commercio e offre numerosi e raffinati prodotti di artigianato locale.

## Valongo

### Valongo

Situata quasi al limitare della città di Porto, di cui è oggi una sorta di continuazione, si pensa che Valongo sia stata fondata dai romani, che vi avviarono un'attività di sfruttamento minerario di oro.

Oggi, Valongo è una vivace località che conserva svariate testimonianze del XVIII e XIX secolo, famosa per la produzione tradizionale di pane e biscotti.

## Valpaços

### Valpaços

Il comune di Valpaços fu fondato nel XIX secolo, ma si crede che la zona fosse abitata già in epoca preistorica e romana, come testimoniano i numerosi reperti rinvenuti.

Regione di terreni fertili, l'agricoltura svolge un ruolo importante nell'economia locale, in particolare per la produzione di vino e cereali.

Quanto alla gastronomia, sono da segnalare la produzione di insaccati e il foliar de Valpaços (una sorta di torta di carne), autentico simbolo della zona.

## Viana do Castelo

### Viana do Castelo

Situata alla foce del fiume Lima, 65 km a nord di Porto e a 50 km di distanza dalla frontiera di Valença, Viana do Castelo fu fondata nel XIII secolo da Afonso III, re del Portogallo, con il nome di Viana da Foz do Lima.

Il mare è sempre stato la sua ragione d'essere; giunse infatti a possedere ben 70 navi mercantili e, nell'epoca delle Scoperte (XV e XVI secolo), dai cantieri di Viana uscirono navi e caravelle destinate alle rotte delle Indie e delle Americhe, da dove facevano ritorno cariche di zucchero, legname pregiato, avorio e altre preziosità esotiche. Uno dei suoi abitanti, João Álvares Fagundes, fu pioniere della navigazione verso Terranova, nell'Atlantico settentrionale. Senza saperlo, avrebbe aperto la strada al culto dei molti modi di cucinare il baccalà in Portogallo.

Alla metà del Novecento, nei cantieri di Viana do Castelo sarebbe stata costruita una flotta di navi destinate alla pesca del merluzzo nelle fredde acque del mare del Nord, da trasformare in baccalà. La tomba di João Álvares Fagundes si trova nella Capela do Santo Cristo, all'interno dell'Igreja Matriz di Viana do Castelo.

Fino al XVI secolo, il borgo fu di esclusiva proprietà del popolo, poiché la nobiltà non poteva stabilirvisi. Aprendole le porte, Viana si arricchì di palazzi blasonati, chiese e conventi, fonti e fontane, una notevole eredità artistica che vale una visita. Nel 1848, la regina D. Maria II la elevò a città con il nome di Viana do Castelo. Bella, estroversa e allegra, Viana do Castelo ha saputo conservare la ricchezza delle sue tradizioni popolari.

Le festas da Senhora d'Agonia, tra le più belle romarias del Portogallo, sono un'esplosione di allegria da non perdere.

## Vieira do Minho

### Vieira do Minho

Situato in una zona particolarmente montuosa e decisamente boschiva, il territorio di Vieira do Minho possiede luoghi di straordinaria bellezza, ideali per il tempo libero, come i laghi creati dalle dighe (barragem) di Caniçada ed Ermal. Un po' ovunque, piccoli borghi mantengono vivi i costumi ancestrali della vita di campagna.

Il primo fine settimana di ottobre, la cittadina prende vita grazie alla "Feira da Ladra", un mercatino dove si vende di tutto, in particolare l'artigianato tipico della regione, come oggetti di rame, cesti e tessuti.

## Vila Flor

### Vila Flor

Denominata in passato Póvoa de Além-Sabor, fu D. Dinis a darle in nome di Vila Flor, incantato dalla sua bellezza. Fu lo stesso re a farla inoltre circondare di mura, di cui oggi è visibile solo la Porta Sud.

L'Igreja Matriz, ricostruita tra il XVII e il XVIII secolo in stile barocco, vale una visita approfondita, così come il "Museu de D. Berta Cabral", che espone i numerosi reperti archeologici rinvenuti nella regione.

## Vila Nova de Cerveira

### Vila Nova de Cerveira

Fondata nel XIV secolo da D. Dinis, a condizione che cento abitanti si riunissero per costituirla, la cittadina deve il suo nome - Cerveira - alla colonia di cervi che abitavano la regione.

Situata in prossimità della frontiera con la Spagna e sulle sponde del fiume Minho, la cui traversata è assicurata da un traghetto che la collega a Goyan, in Galizia, Vila Nova de Cerveira conserva numerosi monumenti che testimoniano il suo passato di ricca cittadina.

Dal 1978, Vila Nova de Cerveira è famosa per la sua biennale di arti plastiche, punto di riferimento nazionale la cui fama va diffondendosi oltre-frontiera, attirando artisti internazionali.

## Vila Nova de Famalicão

### Vila Nova de Famalicão

Fondata nel XIII secolo dal re D. Afonso III, si ritiene che Famalicão fosse capoluogo delle Terras de Vermoim già prima della fondazione della nazione portoghese.

La località conobbe un forte sviluppo nell'Ottocento, con la creazione sul territorio municipale di svariate industrie e laboratori. Risalgono a quell'epoca i numerosi palazzotti ed edifici lussuosi che si possono ammirare ancora oggi, voluti dagli emigranti che avevano fatto fortuna in Brasile.

A São Miguel de Seide, nelle immediate vicinanze, visse Camilo Castelo Branco, uno dei più importanti personaggi della letteratura portoghese dell'Ottocento, la cui casa è oggi un museo.



## Vila Nova de Foz Côa

### Vila Nova de Foz Côa

La cittadina, situata nell'entroterra, si trova su un altopiano nella cosiddetta terra quente, il cui nome si deve al soffocante calore dei mesi estivi.

La fama è giunta grazie alla scoperta di un complesso di incisioni rupestri lungo le sponde del fiume Côa, risalenti al Paleolitico Superiore. La valle del fiume Côa è un luogo unico al mondo, per l'importante collezione di raffigurazioni paleolitiche all'aperto che nel 1988 sono state classificate dall'UNESCO Patrimonio Mondiale.

## Vila Nova de Gaia

### Vila Nova de Gaia

Situata sulle sponde del fiume Douro e popolata sin da tempi remoti, fu nel XVIII secolo che Gaia conobbe il suo momento di maggiore sviluppo, con la creazione delle Cantine del Vino di Porto.

Il vino giungeva a bordo dei rabelos, le imbarcazioni tipiche, per invecchiare nelle cantine e acquisire così le qualità che lo hanno reso famoso in tutto il mondo. Una visita a una delle numerose cantine (caves) esistenti è imprescindibile per conoscere meglio e apprezzare questo vino unico al mondo.

Tra i numerosi monumenti, si distingue il Mosteiro da Serra do Pilar, la cui posizione privilegiata ha fatto sì che in passato fosse utilizzata come fortezza e da dove si può ammirare uno dei migliori panorami sulla città di Porto.

## Vila Pouca de Aguiar

### Vila Pouca de Aguiar

Situata vicino al "Parque Natural do Alvão", la zona di Vila Pouca de Aguiar vanta vestigia di un'occupazione umana molto antica, quali il Castro de Cidadelhe (Età del Ferro) e diverse tracce di occupazione romana, come ponti e strade. In città, le rovine del castello, le case antiche e i palazzi nobiliari, testimoniano un glorioso passato.

Nelle vicinanze, la località termale di Pedras Salgadas, ubicata in una zona dalla vegetazione lussureggiante, conserva l'atmosfera grandiosa della "Belle époque", quando era frequentata dalle famiglie aristocratiche. Le sue acque, effervescenti naturali, sono molto ricercate per le eccellenti proprietà terapeutiche e possono essere consumate in tutto il paese, essendo imbottigliate e distribuite ovunque.

## Vila Real

### Vila Real

Città capitale delle provincia di Trás-os-Montes, Vila Real si erge a 427 m di altitudine su un promontorio che forma una specie di penisola tra i fiumi Corgo e Cabril, in cui si distingue il suo grazioso agglomerato urbano.

Il primo foral di Vila Real fu concesso da D. Dinis (1279-1325) nel 1289. Garantiva ai suoi abitanti il diritto di rifiutare l'ospitalità a nobili e cavalieri, che in quel caso avrebbero dovuto pernottare fuori dalle sue mura. Ciò non impedì alla città di accogliere nel XVII, nel XVIII e nel XIX secolo molte famiglie nobili, le cui residenze furono con il tempo assorbite nel tessuto urbano.

Oggi, chi visita Vila Real rimarrà sorpreso di fronte alle numerose insegne nobiliari che arricchiscono le facciate di molti edifici, mentre lo stemma della città, una spada e un bastone, riassume la storia del suo primo conte.

Città bella e gradevole, dove lo sguardo si perde nelle montagne che la circondano, vi consigliamo di iniziare la visita dal luogo in cui, nel XIII secolo, si insediarono i primi abitanti, la "Vila Real medievale", proseguire per la "Vila Real antica", e terminare la vostra passeggiata nel frondoso Parque do Município, vicino alla Vila Real moderna. Giunti qui, vi suggeriamo di salire in cima al Calvário, da dove avrete una bella prospettiva semicircolare sulla città, che abbraccia a occidente la Serra do Marão e la Serra do Alvão, e a sud la catena montuosa di Montemuro. A nord del belvedere vi sono i quartieri moderni, sviluppatisi nel corso degli ultimi cento anni.

A circa 3 km dalla città andate alla ricerca di una delle perle del barocco portoghese: il Palácio de Mateus.

## Vila Verde

### Vila Verde

Situata in una zona estremamente fertile, alla confluenza dei fiumi Homem e Cávado, Vila Verde offre i più bei paesaggi bucolici del paese, luoghi ideali per la caccia e la pesca.

In estate, le feste e le processioni che animano un po' tutti i villaggi attirano numerosi turisti, conferendo colore e allegria alla regione.

Caratteristici dell'artigianato locale sono i cosiddetti lenços de namorados (fazzoletti degli innamorati), in lino o cotone, su cui sono ricamate semplici frasi che esprimono i sentimenti di chi ne fa dono.

## Vila do Conde

### Vila do Conde

Tranquilla cittadina, Vila do Conde acquisì importanza e prosperità durante l'epoca delle Scoperte, come cantiere navale.

Il mare ha sempre influenzato la vita della popolazione locale, ispirando i motivi dei famosi merletti a tombolo, la cui tradizione risale al XVII secolo: le tecniche e le conoscenze a essi relativi si diffusero in seguito sul resto della costa portoghese e persino in Galizia. Questo notevole lavoro artigianale può essere ammirato presso il "Museu das Rendas".

L'importanza dell'artigianato nella vita della città si nota anche nella "Feira Nacional", che si tiene ogni anno nei mesi di luglio/agosto, una delle più importanti del settore in Portogallo.

## Vimioso

### Vimioso

La cittadina di Vimioso ricevette il suo primo foral (costituzione comunale) nel XVI secolo, ma l'area era occupata sin dall'epoca preistorica, come testimoniano le vestigia rinvenute sulla collina di Atalaia, che domina la città.

Questa regione di frontiera ha sempre rivestito grande importanza nella difesa del territorio dalle invasioni castigliane; uno dei punti strategici più sicuri era il Castello di Algosó, edificato nel XIII secolo lungo il fiume, su un abisso a 681 metri di altezza.

Oltre al ricco patrimonio storico del territorio comunale, valgono una visita le miniere di marmo e albastro di Santo Adrião.

## Vinhais

### Vinhais

La strada militare costruita dai romani lungo l'asse Braga-Chaves-Astorga, passava accanto al luogo in cui oggi sorge Vinhais e sempre all'epoca romana risale il Ponte da Rauca.

La città fu fondata nel XIII secolo dal re D. Sancho, in un punto già utilizzato dai romani come luogo di vedetta sul territorio circostante, e fu fortificata nel XIV secolo per ordine di D. Dinis, re del Portogallo.

Vinhais conserva monumenti di grande interesse, come l'Igreja de São Facundo (fondata dai Goti) e il Convento de São Francisco, ma è famosa soprattutto per la varietà della gastronomia locale, in particolare per i suoi insaccati, di cui si consiglia l'acquisto in occasione della "Feira do Fumeiro", che si svolge ogni anno nel mese di febbraio.