

## Menù portoghese: pesce, coriandolo e fantasia

### RIGUARDO A



#### Menù portoghese: pesce, coriandolo e fantasia

Il Portogallo visto da... Condé nast Traveler

**Il Portogallo si affaccia sull'Atlantico, profuma d' Atlantico, respira l'Atlantico, ha un cuore atlantico ... ma la sua gastronomia è più mediterranea di quanto sembri, un vero paradosso! I tre prodotti essenziali della dieta portoghese sono il grano (un pane squisito), il vino (rossi e bianchi favolosi) e l'olio d'oliva (molto aromatico), è la cosiddetta "triade mediterranea", che rivela un forte legame con i popoli vicini. I portoghesi adorano le olive; mangiano parecchio formaggio e la base di quasi tutti i piatti è un soffritto di aglio e cipolle. Costumi molto mediterranei. L'erba aromatica nazionale, però, è il coriandolo. Lo zenzero e il peperoncino danno un tocco esotico ad alcuni piatti, come è il caso del popolare pollo "piri-piri", condito con una salsa a base di peperoncino che si sposa perfettamente anche con il pesce cotto sulla brace. In tutto il paese, il pollo arrosto così servito, è noto come "frango da Guia" e la sua fama viene da un ristorante dell'Algarve.**

Se si deve stilare un menù portoghese - un compito arduo, perché sono tante le specialità fra cui scegliere - bisognerà necessariamente includere i piatti indicati sotto. State attenti quando ordinate le pietanze al ristorante perché le porzioni sono extra large.

#### **Antipasti, per stuzzicare l'appetito**

Formaggio, olive, burro e olio d'oliva.

Il formaggio può essere quello della Serra da Estrela, un formaggio cremoso di pecora che viene avvolto in un panno quando è fresco. Il risultato è un formaggio saporito con un leggero retrogusto aspro e amaro. Ma si può scegliere anche il famoso formaggio di São Jorge prodotto nell'arcipelago delle Azzorre con latte di mucca, dall'aroma intenso e un sapore leggermente piccante, o quello di Castelo Branco, un formaggio dolce di latte di mucca, grasso e intenso. Si tratta di tre prodotti D.O.P., ma ce ne sono altri altrettanto interessanti e squisiti.

Le olive, verdi o nere, vengono servite quasi sempre condite ed è abbastanza diffuso il loro uso in cucina come ingrediente.

Il burro portoghese è di alta qualità, come del resto tutti i latticini prodotti nel paese. Spalmato sul pane, che è ottimo soprattutto nelle regioni del nord, è veramente squisito.

Anche la qualità dell'olio d'oliva è notevole, uno dei prodotti - assieme al vino - che il Portogallo esporta. Ci sono 7 regioni che vantano olio d'oliva con denominazione D.O.P: "Azeite de Moura", "Azeite de Trás-os-Montes", "Azeite do Ribatejo", "Azeite do Norte Alentejano", "Azeite da Beira Alta", "Azeite da Beira Baixa" e "Interior do Alentejo".

#### **Portata principale, per cominciare**

Sulla tavola dei portoghesi la zuppa non manca mai. La più nota è probabilmente il "caldo verde", considerato il piatto

nazionale, che è ancora più popolare dello stesso baccalà. Si prepara con patate, cipolla, aglio, olio, pezzetti di salame e verza, il “cavolo galiziano”. Un’altra zuppa eccellente è quella di pesce, che in ogni località sulla costa viene cucinata in modo diverso, ed è proprio in questa varietà che risiede il suo fascino.

### **Pesce**

I portoghesi adorano il pesce, che mangiano in grande quantità. Sulla costa se ne pescano più di 80 varietà diverse, oltre ai frutti di mare e i crostacei. Il pesce più popolare, però, è il baccalà, che arriva dai mari del nord dell’ Atlantico. Si cucina in cento modi diversi. Le ricette più comuni sono: Bacalhau à Brás (con patate fritte e uova), Bacalhau à Gomes de Sá (al forno, con patate e uova sode), alla panna (cotto nella panna) e le pataniscas (frittelle). Gli abitanti di Lisbona adorano le sardine e le triglie, mentre in tutto il paese il polpo è molto amato. Nel sud primeggiano gli spiedini di pesce, tagliato a pezzi e cotto sulla brace.

### **Carne**

Il maiale è il totem della gastronomia dell’entroterra. Si mangia dal nord al sud del Portogallo. Vengono usate tutte le parti del maiale, dal grugno alla coda, e con la carne, che naturalmente si mangia anche fresca, si fanno vari tipi di salumi e insaccati.

I migliori maiali di razza iberica vengono allevati nei campi dell’ Alentejo, dove si alimentano di ghiande. Per questo motivo il piatto più rinomato è la ‘carne de porco à alentejana’, maiale cotto con vongole e patate, una leccornia del “mare e dei monti” che mostra chiaramente la predilezione dei portoghesi per i frutti di mare. Un’altra pietanza molto popolare nella zona centrale del paese, è il leitão da Bairrada, il maialino al forno.

### **Dessert, dolci peccati di gola**

Qui la scelta diviene difficile. I portoghesi sono molto golosi e la pasticceria del paese è varia e eccellente. Non c’è dubbio che il dolce più popolare sia il pastel de nata di Belém: piccola sfoglia alla crema d’uovo. Non meno squisiti gli ovos-moles di Aveiro (crema all’uovo), le queijadas di Sintra, dolci al formaggio con una spruzzata di sale, il pudim do Abade de Priscos, budino tipico di Braga o il queijo de figo, un dolce fatto con fichi e noci che nonostante il nome non presenta alcuna traccia di queijo (formaggio).

### **Se preferite un piatto esclusivo ...**

Le caldeiradas del Nord e le cataplanas del Sud sono zuppe di pesce e verdure, sostanziose e sane.

### **L’ora della cucina contemporanea**

Basandosi sulla cucina popolare legata alla storia e al territorio, un gruppo di giovani chef cerca di far conquistare al Portogallo un posto di rilievo nella realtà della cucina contemporanea. Fra i più noti: José Avillez, probabilmente il miglior cuoco del momento, e Leonel Pereira. Nonostante le guide internazionali diano risalto alla cucina degli hotel, soprattutto dell’ Algarve, è a Lisbona e a Porto che si combatte la battaglia della modernità. Nomi come Enrique Mouro (Assinatura), Luís Americo (Mesa), Ricardo Costa (Yeatman), Rui Paula (DOC) o Victor Sobral (Tasca da Esquina) danno nuova linfa alla gastronomia portoghese. Questi sono gli indirizzi dei locali dove si può assaporare la migliore gastronomia portoghese contemporanea, preparata dai grandi cuochi del momento:

#### **Belcanto**

Largo de São Carlos, 10. Lisboa. Tel.: 21 342 06 07. [www.belcanto.pt](http://www.belcanto.pt) Prezzo medio: 60€.

Gastronomia moderna, audace e con carisma firmata da José Avillez, in un locale emblematico del quartiere di Chiado, completamente ristrutturato. Un ristorante per condividere sogni e inquietudini gastronomiche.

#### **Cantinho do Avillez**

Rua dos Duques de Bragança, 7. Lisboa. 21 199 2369. Prezzo medio: 30€

Spazio informale dello chef José Avillez. Specialità della tradizionale gastronomia portoghese. Ideale per conoscere la cucina portoghese di sempre, servita in modo impeccabile.

#### **Assinatura**

Rua Vale Pereiro, Nº 19. Lisboa. 213867696 [www.assinatura.com.pt](http://www.assinatura.com.pt) Prezzo medio: 45€.

Cucina moderna proposta dallo chef Enrique Mouro. Il menù comprende piatti classici e moderni e punta sull’integrazione.

#### **Tasca da Esquina**

Rua Domingos Sequeira, 41 C, Campo de Ourique. Lisboa. 210 993 939. [www.tascadaesquina.com](http://www.tascadaesquina.com) Preço médio: 30€.

Affascinante ristorante di gastronomia contemporanea dove assaporare gli squisiti piatti di cucina tradizionale preparati dallo chef Vítor Sobral.

#### **The Yeatman**

---

Rua do Choupelo (Sta. Marinha). Vila Nova de Gaia. Tel: +351 22 013 3100

[www.the-yeatman-hotel.com](http://www.the-yeatman-hotel.com) Prezzo medio: 80 €. Menu express 38€ (solo a pranzo)

Cucina creativa di Ricardo Costa che si ispira a ricette regionali portoghesi e le rivisita con originalità.

**Doc**

Estrada Nacional, 222, Folgosa- Armamar. Régua. Tel.: 254 858 123 <http://ruipaula.com> Preço medio 50€.

Lo chef Rui Paula applica le tecniche della cucina moderna ai prodotti della regione, rivisitando le ricette locali. Il menù varia fra tradizione e modernità.

**Alma**

Calçada Marquês de Abrantes, 92/94. Lisboa. 213 963 527. [www.alma.co.pt](http://www.alma.co.pt) Prezzo medio: 35€.

In questo splendido ristorante, Henrique Sá Pessoa rivisita la cucina tradizionale.