La gastronomia di Lisbona

RIGUARDO A

Photo: Arq. Turismo de Portugal

La gastronomia di Lisbona

Dalle sardine alla brace ai pastéis de Belém, Lisbona sfoggia una gastronomia tanto invitante come la stessa città e la regione.

Le sardine alla brace si mangiano in tutto il Portogallo, a Lisbona, però, sono il piatto tradizionale durante le feste dedicate ai Santi Popolari, nel mese di giugno. In particolare d'estate, le sardine alla brace sono d'obbligo nei ristoranti tipici o nei locali sulla spiaggia, vengono servite con il contorno di peperoni arrostiti e condite con l'eccellente olio d'oliva portoghese.

Le barche che rendono variopinti i porti pescherecci della regione - Ericeira, Cascais, Sesimbra o Setúbal – forniscono molti altri pesci e frutti di mare, con cui si preparano squisite zuppe o si fanno eccellenti grigliate. Da segnalare il salmonete (triglia) di Setúbal e il choco frito (seppioline fritte). In Portogallo si trova il migliore pesce del mondo!

Le tante dolci tentazioni sono un motivo più che sufficiente per un viaggio a Lisbona, le troviamo nei dintorni della capitale: nozes di Cascais (dolci di mandorla e noci) all'estremità occidentale della bella costa di Estoril; queijadas (dolci al formaggio) e travesseiros (dolci di pasta sfoglia con mandorle) di Sintra o i fofos di Belas (pan-di-Spagna farcito alla crema) in mezzo al verde paesaggio culturale di Sintra, costellato di palazzi, che l'Unesco ha classificato Patrimonio Mondiale; mentre, sulla riva sinistra del Tago, abbiamo le tortas di Azeitão (dolci a base d'uova e zucchero). La pasticceria portoghese è molto ricca, ma c'è un dolce che non si deve assolutamente ignorare quando si visita Lisbona: nel quartiere di Belém, dove ci sono due monumenti classificati Patrimonio Mondiale, è d'obbligo assaggiare gli squisiti pastéis de Belém (sfoglie alla crema d'uovo), un emblema di quella pasticceria conventuale che rappresenta una componente rilevante della gastronomia portoghese.

Per cominciare o concludere un pasto si suggerisce il formaggio di Azeitão, uno dei migliori del Portogallo, che viene dal bel paesaggio del Parco Naturale di Arrábida, una zona che produce anche alcuni dei migliori vini della regione, come il moscatel di Setúbal. Ci sono poi gli eccellenti vini da tavola di Colares, in genere rossi, mentre chi preferisce i vini bianchi, andrà sul sicuro, scegliendo quello di Bucelas.

È ovvio che per preparare un buon piatto, oltre alla bontà degli ingredienti, ci vuole anche la perizia e il talento dei cuochi. A Lisbona si trovano alcuni dei ristoranti portoghesi che vantano stelle Michelin e vari chef famosi, come Bertílio Gomes, Henrique Sá Pessoa , José Avillez, José Cordeiro, Leonel Pereira, Luís Baena o Vitor Sobral, per ricordare solo alcuni di quelli che si sono maggiormente distinti per la creatività con cui hanno saputo innovare la gastronomia portoghese.

Ad ogni modo, a Lisbona e nei dintorni il paradiso dei buongustai è alla portata di tutti. Un pesce fresco alla griglia,

2013 Turismo de Portugal. Tutti i diritti riservati.
info@visitportugal.com

servito in una terrazza panoramica con il mare sullo sfondo e abbinato a un fresco vino bianco può trasformarsi davvero nel nettare degli dei.

INFORMAZIONI UTILI

Per saperne di più: www.visitlisboa.com

2013 Turismo de Portugal. Tutti i diritti riservati.
info@visitportugal.com