

## La gastronomia del Centro del Portogallo

### RIGUARDO A



Photo: Edições do Gosto

### La gastronomia del Centro del Portogallo

**Nel Centro del Portogallo ci conquistano i sapori del mare e della montagna, i dolci prelibati, e la calorosa ospitalità della gente del posto che ama ricevere chi la visita con la tavola apparecchiata.**

La costa offre **frutti di mare e pesce fresco** serviti come zuppa o stufato, da segnalare le anguille della zona di Aveiro. Nell'interno, fiumi e laghi forniscono altro genere di pesce, come la trota, che preparata alla griglia è una vera delizia.

Il **baccalà**, che per i portoghesi non può mai mancare a tavola, gode di tutti gli onori a Ílhavo. Si dice che qui ci siano ben mille e una ricetta per cucinarlo e quindi ne dovremo assaggiare almeno qualcuna. A Ílhavo conviene visitare il Museu Marítimo e vedere le imbarcazioni che una volta venivano usate per la pesca - Santo André e Santa Maria Manuela -, così ne sapremo di più sul duro lavoro a bordo dei coraggiosi marinai che si spingevano sino alle acque lontane e gelide di Terranova e della Groenlandia per pescare e salare il baccalà.

Fra i piatti di carne, spicca il **leitão** assado (maialino al forno), che attrae persone da tutto il Portogallo nei ristoranti della zona di Bairrada. Più a nord, a Viseu, la **vitela** assada (vitello al forno) à moda de Lafões ha un posto di rilievo nel menù, e nella regione di Castelo Branco primeggia il maiale preparato in vari modi - bucho recheado (stomaco di maiale ripieno), maranhos e una grande varietà d'insaccati, ognuno con le sue peculiarità. Il **cabrito** assado (capretto al forno) viene servito ovunque e nelle zone montagnose si può mangiare la chanfana, carne di capra stracotta in vino rosso.

I formaggi hanno un posto di rilievo nella gastronomia della regione. Emblematico il famoso **Queijo da Serra**, prodotto nella zona della Serra da Estrela. Di pasta semimolle e burrosa si trova durante tutto l'anno, ma per poter scegliere fra i vari tipi, nulla di meglio che visitare le fiere dedicate a questo prodotto nei mesi di febbraio e marzo. Ci sono anche altri formaggi da non perdere come il Rabaçal della zona di Ansião e Penela, quello di Castelo Branco, o quello piccante della Beira Baixa dall'odore intenso. Con un'offerta così varia, la cosa migliore sarà comprarne uno di ogni tipo.

Per quanto riguarda i dolci, a Aveiro bisogna acquistare gli **ovos-moles**, venduti in recipienti di legno a forma di botte o avvolti in un'ostia, magari per assaporarli durante una passeggiata per la città. Uova e zucchero sono gli ingredienti principali anche del **pão-de-ló** (pan di Spagna) di Ovar e delle castanhas de ovos di Viseu, altre prelibatezze da non perdere. Non dimentichiamo poi i pastéis (paste) - di Tentúgal, di Vouzela o di Santa Clara a Coimbra, nomi da ricordare per poi chiederli nelle pasticcerie.

Tutte queste specialità sono preparate con prodotti locali di eccellente qualità. Alcuni li possiamo assaggiare e poi

---

magari portarli a casa, come l'**Olio d'oliva** di Beira Baixa, di denominazione d'origine protetta, o il **miele** prodotto nella zona della riserva naturale del Naturtejo, nella Serra da Lousã e in altre località. Al tempo delle **ciliege** tutte le strade portano a Cova da Beira, una delle principali zone di produzione. Questi sono soltanto degli esempi dei prodotti che potremo assaggiare, ma sono molte altre le specialità che ci aspettano in questa regione.