

## Sapori dell' Alentejo

### RIGUARDO A



Photo: Turismo do Alentejo

### Sapori dell' Alentejo

**La creatività e la fantasia con cui vengono usati ingredienti molto semplici hanno fatto della gastronomia dell'Alentejo una vera sorpresa di sapori, che alla gente del luogo piace condividere con chi la visita.**

In passato, l'Alentejo era una regione dove si coltivava il grano e nelle grandi pianure branchi di maiali pascolavano liberi fra gli ulivi e le querce da sughero. Per questo motivo, il pane, la carne di maiale e l'olio d'oliva sono diventati la base di una delle cucine più saporite del Portogallo, grazie alla delicata combinazione di erbe aromatiche come il coriandolo, il prezzemolo, il rosmarino, l'origano, la mentuccia o la menta.

Una delle specialità regionali sono i piattini di assaggi. Sia come **antipasto** che come stuzzichino, le uova strapazzate con asparagi selvaggi, i peperoni arrostiti, i ciccioli o le migas con vari ingredienti sono una vera e propria tentazione.

La **sopa**, ossia la zuppa o minestra, servita anche come portata principale, è d'obbligo. La scelta varia fra il gaspacho, che si mangia freddo, o una zuppa di palombo, di baccalà o di pomodori con salsiccia, ma sarebbe un peccato non provare quella più semplice: l'açorda alentejana, che si prepara con acqua, olio d'oliva, aglio, uovo in camicia, pane e coriandolo. Le migas, fatte con il pane, servono di contorno alla **carne di maiale** fritta o al baccalà sfilacciato.

Sul litorale, è opportuno assaggiare il **pesce** fresco o altre specialità come i lepadi o la carne de porco à alentejana (carne di maiale con le vongole).

Molto noti ed apprezzati sono i formaggi provenienti da tre zone - Nisa, Serpa e Évora. Sono **formaggi di latte di pecora o di capra**, stagionati, a mezza stagionatura o freschi. Si abbinano perfettamente con i vini prodotti in Alentejo, come i rossi di Portalegre, Borba, Redondo, Reguengos, Vidigueira o Moura, che possiamo conoscere meglio percorrendo la Strada dei Vini dell' Alentejo.

Alla fine del pasto ci aspettano i deliziosi **dolci**, per provarli possiamo organizzare un vero e proprio itinerario gastronomico! A Évora, scopriremo torte come il pão de rala, il toucinho-do-céu, l'encharcada del Convento de Santa Clara, e pasticcini come i morgados e le queijadas (al formaggio); a Alcácer do Sal, proveremo la pinhoada (pinocchiata); e a Beja non dimenticheremo le trouxas-de-ovos (fagotti alle uova), i pastéis de Santa Clara, i tosquiados (pasticcini alle mandorle) e le queijadas de requeijão (dolci di formaggio).

Ci sono poi il bolo de amêndoa (dolce di mandorle) di Vidigueira, le tibornas (con mandorle e zucca siamese) e le filhós enroladas (frittelle) di Vila Viçosa, il toucinho rançoso (dolce di mandorle) di Monforte, o pão-de-ló (pan di Spagna) di Montemor, le boleimas (dolci di miele) di Castelo de Vide, le areias (a base di mandorle) di Sines, i bolos de mel (dolce di miele) di Monforte, e poi i mimosos di Crato, le cavacas di Avis... E se passiamo per Elvas o Vila Viçosa, ci faremo

---

tentare dalla sericaia, un dolce caratteristico dell'Alentejo, in cui uova, latte, zucchero si fondono in una combinazione perfetta, e che, secondo la tradizione, va cotto in un piatto di stagno. Si abbina con una o due succulente prugne di Elvas.

Un consiglio che va bene per tutte le regioni del Portogallo, e in particolare per l'Alentejo è quello di scegliere i piatti a seconda delle stagioni, perché la freschezza dei prodotti della terra esalta i sapori e i segreti della gastronomia tradizionale.

In estate, il pesce fresco alla griglia e i frutti di mare sono più appetitosi e, per rinfrescarsi va bene il gazpacho, d'inverno, invece, preferiremo la carne di maiale frita con contorno di migas. In primavera, le zuppe con il pane e l'ensopado de borrego (stufato di agnello) o il pesce di fiume sono più saporiti. In autunno, infine, meritano la nostra attenzione gli insaccati e i piatti di cacciagione, lepre, pernice o cinghiale.

Di sicuro saremo sempre ben accolti in una casa dell'Alentejo perché per gli amici la tavola è sempre apparecchiata e quando si conversa non possono mai mancare degli appetitosi stuzzichini.

**Da non perdere**

- > assaporare il gazpacho
- > provare i vari piatti di migas e le açordas
- > accompagnare il pasto con un buon vino locale
- > deliziarsi con un formaggio regionale