

De gastronomie van Porto e Norte

OVER



Foto: Associação de Turismo do Porto e Norte

De gastronomie van Porto e Norte

De regio Porto e Norte, waar Portugal is gesticht, staat bekend om zijn warme en eerlijke mensen en zijn gastvrijheid. Daarnaast beschikt de regio over een rijke keuken en uitstekende streekwijnen.

De streekgastronomie maakt gebruik van de natuurlijke grondstoffen die er voor handen zijn. De “caldo verde”, die overal in Portugal op het menu staat, is een soep gemaakt van kool afkomstig van de groene, vruchtbare akkers in de regio. Langs de kust in het westen wordt de klemtoon gelegd op de verse vis van uitstekende kwaliteit, zoals algemeen in de Portugese gastronomie het geval is. Volgens vele beroemde internationale chefs en gastronomen heeft Portugal dan ook de **beste vis ter wereld**. Maar in de regio Porto e Norte wordt in de talrijke snelstromende rivieren ook forel, rivierlamprei en meervis gevangen, die bij de liefhebbers het water in de mond doen komen.

Het is een regio van groene weiden en grazende runderen. Enkele inheemse rassen bezitten een beschermde herkomstbenaming (DOP), zoals de runderrassen **barrosã, mirandesa, maronesa en arouquesa**. Zo is er ook het **Terrincho-lam** uit Trás-os-Montes of de **Barroso-geit**. Ook varkensvlees wordt hier op allerlei wijzen bereid. U vindt het niet alleen terug in de kwaliteitsworsten, maar ook in gerechten zoals “rojões” (gebraden blokjes varkensvlees), “sarrabulho” (stoofpot met varkensvlees en varkenslever) of “**tripas à moda do Porto**” (bonenschotel met varkensmaag), wellicht het meest bekende gerecht van de hoofdstad van het Noorden. Een ander typisch gerecht van Porto is de **Francesinha**, een sandwich met ham, worst en vlees overgoten met een heerlijke saus. In deze bergachtige regio, vooral in het noordwesten van Portugal, bevindt zich het grootste gebied van de bísaro-varkens. De **droge worsten** van **Chaves of Mirandela** worden nog op ambachtelijke wijze gemaakt. De “**alheira**” van Mirandela en Miranda do Douro is een andere bekende worstvariëteit. Omdat deze vooral werd gegeten door de joden die hier in de middeleeuwen woonden, wordt in de alheira geen varkensvlees verwerkt. Op de Feira do Fumeiro de Vinhais (markt van gerookt vlees) kunt u ze allemaal kopen.

Dan zijn er nog de jachtschotels en de “cabidela”-gerechten (stoofpotjes). Sommige stokvisgerechten die in heel Portugal op het menu staan, zijn eigenlijk afkomstig uit het noorden. Dit is het geval met **Bacalhau à Gomes de Sá, Bacalhau à Zé do Pipo, Bacalhau à minhota, Bacalhau à Margarida da Praça** (uit Viana do Castelo), **Bacalhau à Narcisa** (uit Braga) en vele andere stokvisgerechten. Al deze gerechten zijn bereid met Portugese olijfolie. Trás-os-Montes is een regio waar olijfolie van hoge kwaliteit wordt geproduceerd.

De regio is ook rijk aan kwaliteitswijnen. De rivier **Douro**, waarvan het wijnlandschap is uitgeroepen tot werelderfgoed, loopt door deze streek. De hoofdstad **Porto**, eveneens erkend als werelderfgoed, heeft haar naam gegeven aan de wijn die naar alle uithoeken van de wereld wordt uitgevoerd. Hier bevindt zich ook de wijnregio **Região dos Vinhos Verdes** en de wijnstreken van Távora en Varosa. Uit dit uitgebreid aanbod aan kwaliteitswijnen zult u ongetwijfeld wijnen vinden die perfect passen bij elk gerecht. De vinho verde oftewel mousserende wijnen zijn

ideaal als aperitief of om bij een lichte maaltijd, een salade, vis en zeevruchten of gevogelte te drinken. Bij rood vlees en meer gekruide gerechten passen de krachtige wijnen van de Douro, vooral die uit **Douro Superior**, het best.

Uit de andere subregio's van de Douro komen de verschillende soorten **portwijn**: Tawny, Colheita of Vintage, die van elk moment een feest maken. Bij speciale gelegenheden kunt u ook toasten met mousserende wijnen van hoge kwaliteit, waarvan de wijnen uit de regio **Távora-Varosa** het meest bekend zijn.

U mag Porto e Norte niet verlaten zonder van de zoetigheden te hebben geproefd. Het bekendste gerecht uit Braga is de Pudim Abade de Priscos en in heel de streek vindt u "leite-creme queimado" (crème brûlée), "toucinho do céu" (nagerecht met amandelen en suiker) of "arroz doce" (zoete rijstpudding) en "aletria doce" (een zoet pastagerecht). Sommige regionale nagerechten, vooral die uit Trás-os-Montes, zijn bereid met olijfolie of honing die hier een oorsprongsbenaming hebben.

Het landschap is hier zeer gevarieerd. Of u nu kiest voor cultuur en historie, het groene natuurlandschap of het blauw van de zee, u maakt altijd de juiste keus.

Niet te missen

- > De traditionele "bola de Lamego" (hartige koek) proeven
- > De typische "folares" (zoet gebak met ei) die met Pasen worden gemaakt proberen. De folar van Chaves is de meest bekende
- > "Pão-de-Ló de Margaride" in Felgueiras proberen
- > "Broa", een brood met maïs en rogge, dat met caldo verde wordt geserveerd proeven. De broa van Avintes is de bekendste
- > Een "posta mirandesa" (biefstuk) typisch van de streek Miranda do Douro eten
- > Genieten van in de oven gebraden geit met rijst, een gerecht dat u overall in het noorden van Portugal kunt vinden.

NUTTIGE INFORMATIE

Bekijk meer:

visitportoandnorth.travel

Prove Portugal/Taste Portugal is een programma gericht op het uitbreiden van de zichtbaarheid en internationale erkenning van de Portugese gastronomie, die op hoogwaardige, authentieke producten is gebaseerd:

www.proveportugal.pt

HEENREIS

Luchthaven: Aeroporto Francisco Sá Carneiro (Porto) op 60km

Met de trein: www.cp.pt

Met de bus - Rede Expressos: www.rede-expressos.pt

De regio beschikt ook over een goed uitgerust wegennet met autowegen en snelwegen die de verschillende steden onderling verbinden.