

---

## Prove Portugal

---

### SOBRE



Foto: Mário Cerdeira

### Prove Portugal

**Portugal é um segredo bem guardado no que respeita à gastronomia. Que tem tudo para agradar aos paladares mais exigentes porque se baseia em produtos de genuína qualidade, cozinhados segundo receitas tradicionais ou de acordo com tendências mais inovadoras e inusitadas.**

Podemos afirmar que a gastronomia portuguesa se estrutura em cinco ícones fundamentais.

Começemos pelo peixe da nossa extensa costa atlântica, **o melhor peixe do mundo**, na opinião de conceituados chefs internacionais. O habitat e localização geomorfológica específica no Atlântico proporcionam-lhe condições únicas de nascimento e crescimento que o fazem adquirir um sabor e textura difíceis de igualar noutras paragens.

Os melhores peixes são pescados à linha e por métodos artesanais. Beneficiam depois de alta tecnologia no armazenamento e distribuição, o que os faz, juntamente com os mariscos, chegar nas melhores condições aos restaurantes de categoria superior da Europa e da América para serem confecionados pelos mais qualificados chefs mundiais. Que não dispõem, contudo, de outro ícone da cozinha portuguesa, **a cataplana**, um utensílio que faz as delícias de gourmets e de quem aprecia a convocação de todos os sentidos em volta da mesa.

O terceiro ícone da gastronomia portuguesa é o **Vinho do Porto**, considerado sumptuoso e sensual. São o solo, trabalhado pelo homem, e o sol que amadurece os frutos, que lhe conferem características únicas. Se nos lembrarmos que as uvas crescem na mais antiga região demarcada do mundo, classificada Património Mundial pela Unesco tal como as Caves de Gaia onde estes vinhos envelhecem, sorrimos ao perceber que a natureza e o homem souberam unir-se para criar um produto de exceção.



Falamos agora da doçaria portuguesa. Que faz dar louvores a Deus, tal como as antigas monjas enquanto preparavam receitas de açúcar, ovos e amêndoa na reclusão dos conventos. Também por isso e pelo equilíbrio entre sabor, cremosidade e estaladiço, temos outro ícone da gastronomia portuguesa que pode ser considerado um doce celestial: **o pastel de nata!**



O quinto ícone da gastronomia portuguesa reside no fator humano. São os nossos **chefs**, cada vez mais talentosos e

premiados, que estão a revolucionar a riqueza da culinária portuguesa com criatividade, ousadia e bom gosto. Presentemente Portugal orgulha-se de poder contar com uma plêiade de chefs que praticam uma cozinha de grande nível, através de receitas seculares ou por caminhos menos percorridos que muitas vezes realçam o sabor e qualidade dos produtos locais.



Mas falta-nos falar ainda de vários outros produtos que também contribuem para distinguir o que se come em Portugal. As **carnes DOP** são provenientes de raças autóctones - o porco bísaro e o porco preto, a vitela Arouquesa, Maronesa, Mertolenga, Barrosã ou de Lafões, o cabrito do Barroso, charnequeiro ou transmontano, o borrego terrincho ou Bragançano - cujos produtores porfiam em manter o seu capital de sapidez e suculência. As **frutas e legumes** frescos estão na base da gastronomia portuguesa e das suas características mais mediterrânicas numa cozinha saudável, simples e variada. São o produto duma terra fértil, que está a saber converter-se a novos processos de produção biológica, amiga do homem e do ambiente. Para os temperar temos outro produto mediterrânico, um **azeite** puro e aromático que conquista mercados internacionais a cada dia que passa. Com ele temperamos o peixe, as sopas, as saladas, os queijos. Sim, os maravilhosos **queijos serranos** produzidos em Portugal, que o mundo ainda não descobriu. Cremosos, untuosos ou secos, são de cabra e de ovelha e fazem-nos igualmente bendizer os céus.

Para acompanhar tudo isto, temos outro segredo que começa agora a ser desvendado: os nossos excelentes **vinhos de mesa**. Fruto duma nova geração de enólogos e produtores e duma nova visão quanto à cultura da vinha, os vinhos portugueses são a bebida certa para acompanhar a refeição e temos sempre um vinho de grande qualidade conforme o local do país onde nos encontrarmos.

Agora só falta sentarmo-nos à mesa e brindar a uma experiência deliciosa.

#### **Não deixe de...**

- > tomar um café acompanhado dum pastel de nata ou de qualquer exemplar da pastelaria portuguesa
- > provar as excelentes azeitonas portuguesas
- > provar um simples peixe grelhado, temperado com azeite português
- > deliciar-se com o excelente marisco português
- > provar à sobremesa um dos muitos doces conventuais: arroz doce, leite creme, pão-de-ló, barriga de freira, papos de anjo, toucinho do céu e muitos outros
- > provar a pera rocha do oeste, a maçã bravo de Esmolfe e a maçã de Alcobça, a ameixa d'Elvas, as cerejas da

Cova da Beira ou o ananás dos Açores. São todos frutos DOP  
> provar um vinho verde ou um branco, frescos, em dias de calor

---

### **INFORMAÇÕES ÚTEIS**

Prove Portugal é um programa que pretende aumentar a visibilidade e o reconhecimento internacional da gastronomia portuguesa, sustentada em produtos genuínos de grande qualidade.