

# SENTIRE IL PORTOGALLO



# / S O M M A R

**4 /** INTRODUZIONE

**6 /** CULTURA

**14 /** ARTIGIANALITÀ

**22 /** SAPORI

**36 /** CIFRE

**38 /** INFO

In copertina: Amália, Vhils

In questa pagina: il Douro

---

©Turismo de Portugal

©Turismo de Portugal/Yves Callewaert

# I O

*"Alla fine il miglior modo di viaggiare è sentire."  
Álvaro de Campos (Fernando Pessoa)*





Alentejo

©Turismo de Portugal/Francisco Almeida Dias

Grazie all'influsso del Mediterraneo stemperato dalla brezza atlantica, il Portogallo è noto per il clima mite e soleggiato e per la varietà dei suoi paesaggi: dalle magnifiche spiagge costiere alle pianure dorate dell'Alentejo, passando per le verdi montagne dell'interno alla natura lussureggiante e incontaminata degli arcipelaghi delle Azzorre e di Madeira. Il paese è noto anche per la secolare tradizione di conquiste e di scoperte di terre lontane, per lo straordinario patrimonio che affonda le sue radici in un glorioso passato, per la sua cultura sempre dinamica, per la sua ottima cucina, ricca di sapori e di aromi unici... In breve, per la sua impareggiabile atmosfera, rilassata e genuina, sempre pronta ad accogliere il visitatore a braccia aperte.

Il Portogallo è una delle nazioni europee più antiche, con alle spalle oltre otto secoli di storia e un felice connubio di popoli, culture e tradizioni. Inoltre è la patria di una delle regioni vinicole DOC più antiche del mondo - la valle del Douro, oggi Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO, dove si produce il vino di Porto - e sede di una delle più antiche università europee, la magnifica Università di Coimbra, fondata nel XIII secolo e anch'essa patrimonio mondiale UNESCO. Terra delle Scoperte, del *fado*, delle antiche tradizioni legate alla vastità dell'oceano, il Portogallo è nello stesso tempo un paese moderno e cosmopolita, con innumerevoli opportunità di svago e attrattive meritevoli di una visita con la famiglia, in coppia o da soli.



# /CULTURA

Isola di Flores nelle Azzorre

© Turismo de Portugal / Paulo Magalhães

An aerial photograph of a small, flat-topped rocky island in the middle of a vast, deep blue ocean. The sky is a vibrant blue with scattered white and grey clouds. The water around the island shows some white foam from waves. The overall scene is serene and expansive.

*"Una lingua è un luogo da cui si vede il  
Mondo e nel quale si tracciano i limiti del nostro  
pensare e sentire. Dalla mia lingua si vede il mare."*

*Virgílio Ferreira, autore portoghese del Novecento*

## /CULTURA

Il giardino d'Europa, piantato in riva al mare. Così il politico e poeta dell'Ottocento Tomás Ribeiro descriveva il Portogallo. Il Portogallo è un paese con 1.860 km di coste bagnate dall'Atlantico (compresi gli arcipelaghi delle Azzorre e di Madeira): una nazione in cui lo stile di vita, la cultura, le tradizioni popolari (che rivivono nelle processioni sul mare e nel culto di Nostra Signora della Concezione, patrona del Portogallo e dei pescatori) e l'espressione artistica sono inscindibili da questo profondo legame con l'oceano. Dalla pittura alla letteratura, dalla musica all'architettura, dalla gastronomia alla religione, l'influenza dell'oceano è evidente e ha sempre permeato la storia e perfino l'identità del paese dall'epoca delle Scoperte fino ai giorni nostri. Luís Vaz de Camões, Fernando Pessoa e Sophia de Mello Breyner sono solo alcuni dei tanti poeti portoghesi che hanno cantato l'oceano e l'esclusivo rapporto che lo lega a questa terra. Anche le note del *fado* – il canto tradizionale portoghese originario di Lisbona – rimandano all'oceano, perché parlano di *saudade* (il sentimento tipicamente portoghese di desiderio e nostalgia), di amori lontani, di fato (*fado* in portoghese) e del mare che separa e unisce. Nel 2011 il *fado* è stato riconosciuto Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità dall'UNESCO.



Le tradizioni portoghesi sono però strettamente legate anche alla terra e all'agricoltura, come testimoniano alcune forme espressive uniche, prima fra tutte il

Cante Alentejano, un canto corale dal ritmo lento che parla di malinconia, *saudade*, amore e vita nelle campagne, anch'esso riconosciuto patrimonio immateriale UNESCO.



Chitarre portoghesi al Museo del *Fado* di Lisbona  
 Coro maschile di Cante Alentejano a Castro Verde

© Turismo de Portugal / José Manuel

© Turismo do Alentejo

Ogni anno, principalmente in estate, in tutto il paese si svolgono un gran numero di feste e pellegrinaggi quasi sempre dedicati a celebrare questo rapporto esclusivo con l'oceano, la vita rurale e la fede cattolica. Connubio di sacro e profano, queste occasioni rituali mobilitano intere popolazioni e donano un tocco pittoresco ai paesini e alle città grandi e piccole. La Festa di Nostra Signora dell'Agonia, patrona dei pescatori, a Viana do Castelo, la Festa dei Vassoi a Tomar, le Feste dello Spirito Santo e del Cristo dei Miracoli alle Azzorre e la Festa dei Fiori di Campo Maior sono solo alcuni di questi eventi popolari che meritano una visita.

Di impronta più decisamente religiosa sono i pellegrinaggi che si svolgono ogni anno a Fátima, uno dei più importanti luoghi di culto mariano al mondo. I pellegrinaggi principali si tengono il 13 maggio (con la Processione delle Candele la sera del 12 e la Processione dell'Addio che chiude le celebrazioni il 13) e il 13 ottobre, quando migliaia di fedeli si radunano davanti al santuario per commemorare le apparizioni della Vergine ai tre pastorelli esattamente nel luogo in cui avvennero nel 1917.



Festa di Nostra Signora dell'Agonia, Viana do Castelo, agosto  
 Festa di Cristo dei Miracoli, São Miguel (Azzorre), maggio  
 Pellegrinaggio a Fátima il 13 maggio  
 Festa dei Vassoi (quadriennale), Tomar, luglio

© Município de Viana do Castelo

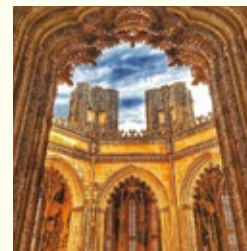
© azoresphotos.visitazores.com / António Carvalho e Cunha

© Santuário de Fátima

@naminhamochila

## /CULTURA

Anche l'architettura portoghese, come qualsiasi altro aspetto culturale del paese, è stata influenzata dalle ricchissime tradizioni storiche, dal crogiolo di popoli che sono transitati sul suo territorio (Romani, Visigoti, Svevi e Arabi) e dai vari movimenti artistici europei (romanico, gotico, rinascimentale, barocco, neoclassico). Le principali espressioni artistiche genuinamente portoghesi sono lo stile manuelino di fine Cinquecento (una sontuosa interpretazione dello stile tardogotico, grandiosamente esemplificata dal Monastero dos Jerónimos, la Torre di Belém, il Monastero di Batalha e il Convento dell'Ordine di Cristo, tutti patrimonio mondiale UNESCO) e lo stile joanino dall'influsso barocco (che ha ispirato, tra gli altri, il Convento di Mafra, la Basilica di Estrela a Lisbona, la Torre dos Clérigos a Porto e la Casa de Mateus a Vila Real). Questi sono tutti esempi del ricco patrimonio che il Portogallo, con i suoi oltre otto secoli di storia, ha saputo preservare.



Torre di Belém, Lisbona  
 Monastero dos Jerónimos, Lisbona  
 Convento dell'Ordine di Cristo, Tomar  
 Torre dos Clérigos, Porto  
 Monastero di Batalha

© istockphoto.com / FedevPhoto

© istockphoto / jarnogz

© Turismo de Portugal / António Sá  
 @paulolyb

Museo di Arte, Architettura e Tecnologia, Lisbona  
 Museo Nazionale delle Carrozze, Lisbona  
 Dettaglio dell'Ultima Cena di Hodart, XVI secolo,  
 Museo Nazionale Machado de Castro, Coimbra

© Turismo de Portugal / Pedro Freitas

© Joseolgon

© Manuellvbotelho

Chi decide di visitare il Portogallo per le sue tradizioni, la sua arte e i suoi musei non resterà deluso. L'arte portoghese, da quella antica a quella contemporanea, è ben rappresentata in tutto il paese in innumerevoli istituzioni pubbliche e private, che ospitano importanti mostre e opere d'arte da tutto il mondo. Da non perdere, solo per citarne alcune: il Museo Nazionale di Arte Antica, il Museo delle Carrozze, il Museo dell'*Azulejo*, il Centro di Arte Moderna della Fondazione Calouste Gulbenkian e il nuovissimo Museo di Arte, Architettura e Tecnologia (MAAT), tutti a Lisbona; il Museo Nazionale Soares dos Reis e la Fondazione Serralves a Porto; il Museo Nazionale Grão Vasco a Viseu; il Museo Nazionale Machado de Castro a Coimbra; il Museo di Arte Contemporanea a Elvas. Alcuni di questi musei custodiscono i tesori più importanti e preziosi dell'arte portoghese, dalla pittura alla scultura, dall'oreficeria all'arte sacra e agli arredi. Ogni opera d'arte racconta una storia diversa: la storia del Portogallo.

Polittico di San Vincenzo, opera del XV secolo  
 di grande significato simbolico per l'arte  
 portoghese, attribuita a Nuno Gonçalves

© Museu Nacional de Arte Antiga



## /CULTURA

Nel Novecento l'architettura portoghese è salita prepotentemente alla ribalta internazionale grazie a personalità del calibro di Álvaro Siza Vieira ed Eduardo Souto de Moura, della prestigiosa iScuola di Porto: entrambi vincitori del Premio Pritzker, sono considerati i massimi esponenti dell'architettura portoghese contemporanea e hanno progettato diverse opere entrate di diritto nella storia dell'architettura. Tra queste la Casa das Histórias realizzata da Souto de Moura a Cascais, il Padiglione del Portogallo nel Parque das Nações di Lisbona e il Museo Serralves di Porto firmati da Álvaro Siza Vieira.

In tutto il paese, ma soprattutto a Lisbona e Porto, sorgono inoltre notevoli opere di celebri architetti di fama internazionale come Santiago Calatrava (stazione *Gare do Oriente*), Rem Koolhaas (auditorium *Casa da Música*), Amanda Levete (Museo di Arte, Architettura e Tecnologia) e Peter Chermayeff (*Oceanário* di Lisbona), espressione dell'immagine più autentica del Portogallo moderno. Aperti al mondo, come sempre.

Padiglione del Portogallo per Expo '98, Álvaro Siza Vieira  
 Casa das Histórias, Cascais, Eduardo Souto de Moura  
 Auditorium Casa da Música, Porto, Rem Koolhaas  
 Residenze ad Alcácer do Sal, Aires Mateus

© Raquel N. Rodrigues

© Turismo de Portugal / Clara Azevedo

© Turismo de Portugal / António Sá

© Turismo de Portugal / Yves Callewaert



Ma per ammirare l'arte non bisogna necessariamente andare nei musei. Nelle strade delle città e dei paesi si afferma sempre più il fenomeno della street art, con innumerevoli opere di grandissima levatura che vivacizzano il panorama urbano. Sono autentiche gallerie d'arte all'aperto, in cui talentosi artisti di ogni parte del mondo danno vita e colore a luoghi dimenticati, a spazi pubblici abbandonati, a edifici vuoti, utilizzando una miriade di diverse tecniche ed espressioni.

Oggi, nel panorama internazionale della street art, compaiono anche i nomi di numerosi artisti portoghesi: le creazioni di Bordalo II a Covilhã e di Ella & Pitr ad Abrantes sono state classificate da Street Art News tra le 25 opere d'arte urbana più popolari; Odeith, con i murales di Setúbal, è stato citato dal portale I Support Street Art in uno speciale dedicato alle opere migliori; Whils è stato incluso da Forbes tra i 30 artisti di maggior successo sotto i 30 anni nella categoria iArt & Style1 e ha collaborato anche con gli U2. Ma c'è molto altro da vedere nelle varie località del paese. Vale la pena tenere gli occhi aperti.



David Pintor, Porto  
 Violant, Lisbona  
 Murales di gruppo ad Alfama, Lisbona (Miguel Januário,  
 Hugo Makarov, Mário Belém, Nuno Saraiva, Pedro Soares  
 Neves, UAT, Vanessa Teodoro)  
 Os Gêmeos, Lisbona  
 Bordalo II, Covilhã  
 @francifigi  
 @\_lho\_  
 @urbansquidlondon  
 @elodejo  
 @opaok

# /ARTIGIAN

*"Il Portogallo di oggi è un paese di grandi contrasti: moderno, multiforme, ma fortemente ancorato alle tradizioni del passato."*

*The Courier, Regno Unito*

Orecchini a cerchio in filigrana dorata: un'antica arte orafa tradizionale portoghese

© Museu do Ouro de Tróvão

# ALITÀ



## /ARTIGIANALITÀ

Design, moda, arte, artigianato, tradizioni... all'avanguardia. Fiero della sua storia lunga oltre otto secoli, delle sue magnifiche tradizioni e delle sue conquiste passate e presenti, il Portogallo esibisce al mondo la sua maestria artigianale in molti ambiti diversi e tutti squisitamente portoghesi: *azulejos*, filigrane delle regioni del Minho e del Douro, lastricati tradizionali, tessuti e ricami di Viana do Castelo, Castelo Branco e Madeira, tappezzerie di Arraiolos e Portalegre, burel della Serra da Estrela, cesteria, manifatture calzaturiere di successo... Un'artigianalità che ha ormai valicato i confini del paese.



Museo della Tappezzeria di Portalegre  
Il burel, un particolare tessuto ricavato a mano dalla lana, era tradizionalmente usato dai pastori della Serra da Estrela per i cappotti e i mantelli, ma oggi viene impiegato in nuove applicazioni.

Cesteria tradizionale portoghese

Tappeti di Arraiolos

Ricami di Viana do Castelo

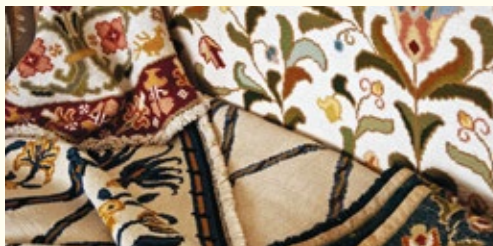
© Turismo do Alentejo

@chris\_scott

© carmo.iol.pt

© Turismo do Alentejo

© Município de Viana





Tra le arti tradizionali portoghesi che rivivono oggi con nuovo vigore grazie a un approccio più moderno alla tradizione, figurano la lavorazione della ceramica e della pietra per la creazione di oggetti con caratteristiche peculiari a seconda della zona di produzione. Tra le ceramiche sono famose quelle nere tradizionali di Molelos e Bisalhães (queste ultime riconosciute come patrimonio immateriale UNESCO che necessita di essere urgentemente salvaguardato), quelle decorate di Alcobaça, Óbidos, Porches, Estremoz, Nisa e Viana do Alentejo, e ancora il vasellame di Viana do Castelo e le vivaci terrecotte di Caldas da Rainha e Barcelos...

Per quanto riguarda la lavorazione della pietra, meritano una visita le manifatture Vista Alegre a Ílhavo e Bordallo Pinheiro a Caldas da Rainha, nel Portogallo centrale, entrambe risalenti al XIX secolo e con una lunga tradizione sulle mense portoghesi.



Terrecotte della manifattura Bordallo Pinheiro,  
Caldas da Rainha  
Gallo di Barcelos, icona dell'arte popolare portoghese,  
Barcelos  
Re e regina della ceramista Rosa Ramalho, Barcelos  
Ceramiche di São Pedro do Corval, Alentejo  
Vaso di creta di Nisa, Alentejo

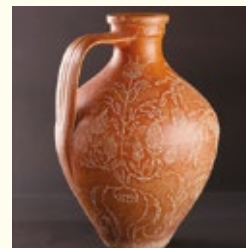
© Bordallo Pinheiro

@sashasouka

@robbytw63

© Município de Reguengos de Monsaraz

© Museu do Bordado e do Barro de Nisa

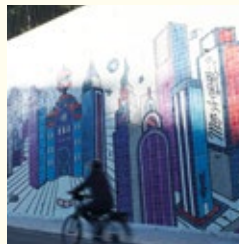


## /ARTIGIANALITÀ

*"Trascorri una giornata in Portogallo.  
Fai il turista. Vai a passeggio.  
Tutto ciò che vedrai intorno a te in  
questo paese è una forma d'arte."*

CBS News, USA

Nelle stazioni ferroviarie e della metropolitana, nelle chiese e nei conventi, nei palazzi e nei castelli, nelle dimore private, negli scaloni e nelle fontane: l'*azulejo* è parte integrante del paesaggio portoghese. L'*azulejo* (dall'arabo al-zuleique) è la caratteristica piastrella di derivazione araba introdotta nell'uso comune in Portogallo nel XV secolo. Fin dal Settecento, epoca in cui iniziarono a essere realizzate in gran quantità da rinomati decoratori e artigiani locali, queste piastrelle costituiscono un elemento tipico di tutte le principali opere architettoniche portoghesi. In nessun'altra parte del mondo la decorazione delle piastrelle ha raggiunto la varietà e la qualità artistica che si possono ammirare in Portogallo. A questo proposito, meritano sicuramente una visita le stazioni di São Bento a Porto e di Pinhão ad Alijó, la Cappella di Almas a Porto, la Chiesa di São Lourenço ad Almancil nell'Algarve, la manifattura di ceramica Viúva Lamego, il Palazzo Nazionale di Sintra, il Convento Cardaes e il Convento Madre de Deus a Lisbona (che ospita il celebre Museo Nazionale dell'*Azulejo*).



La tradizione dell'*azulejo* è stata ripresa anche nelle stazioni della metropolitana, divenute autentiche gallerie d'arte per le piastrelle in stile contemporaneo, con opere di famosi artisti come Maria Keil, Júlio Pomar, Manuel Cargaleiro, Vieira da Silva, Eduardo Nery e Menez.

Facciata di un edificio, Lisbona  
Stazione di São Bento, Porto  
Pannello a Campo de Santa Clara, Lisbona  
Pannello nella metropolitana di Lisbona, Vieira da Silva  
© Turismo de Portugal / José Manuel  
© Turismo de Portugal / José Manuel  
© Turismo de Portugal / António Sacchetti  
© Turismo de Portugal / Pedro Freitas



Ispirati ai sofisticati mosaici romani, i lastricati tradizionali portoghesi hanno avuto origine a Lisbona, durante la ricostruzione della città dopo il terremoto del 1755. Al motivo a onde (*Mar Largo*) della Praça do Rossio, il primo a essere realizzato, si sono ben presto aggiunti altri decori in tutta la città e, più tardi, in altre città portoghesi e nelle ex colonie portoghesi come il Brasile (dove le onde sono il simbolo per eccellenza della pavimentazione del lungomare di Rio de Janeiro) e Macao.



Praça do Rossio, Lisbona, dettaglio del lastricato Pesci e barche a vela: decori dei lastricati tradizionali portoghesi, rispettivamente a Lisbona e Porto

© istockphoto.com/repistu

© Hieronymus Ukkel/shutterstock.com

## /ARTIGIANALITÀ

Il Portogallo vanta i sughereti più estesi del mondo ( il 34% dei quali solo nell'Alentejo), che producono più di metà del sughero presente sul mercato. La quercia da sughero è anche l'albero nazionale portoghese. Non deve quindi sorprendere che il Portogallo sia all'avanguardia nell'utilizzo di questo materiale per molteplici applicazioni. Versatile, ecologico, resistente, sostenibile: il sughero viene utilizzato per molti scopi diversi ed è sempre più impiegato anche nella moda, nell'architettura e nel design, oltre che, naturalmente, nell'enologia (i tappi di sughero sono imbattibili!), l'edilizia, lo sport e perfino l'industria aerospaziale.



La quercia da sughero, albero nazionale portoghese  
The Whistler, servizio da tè di Raquel Castro,  
disponibile presso il Design Store del MoMA di New York  
Tappi di sughero

© APCOR

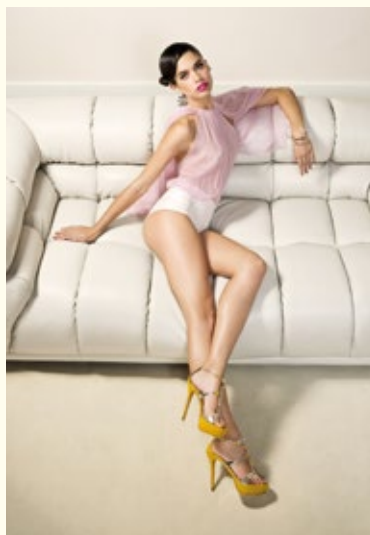


La produzione di campanacci per il bestiame è un'antica tradizione metallurgica portoghese, fiorente fin dal Settecento nell'Alentejo, soprattutto nella frazione di Alcáçovas nel comune di Viana do Alentejo, da dove provengono numerosi maestri di questa particolare forma di artigianato. Il *chocalho* è un sonaglio di ferro battuto, che viene appeso a un cordino intorno al collo dell'animale per aiutare il pastore a ritrovarlo. L'arte della produzione dei campanacci è stata riconosciuta dall'UNESCO come Patrimonio Culturale Immateriale che necessita di essere urgentemente salvaguardato.

@paulapico



Sfilata a Moda Lisboa, 2016  
Campagna internazionale  
Calzature portoghesi  
@Moda Lisboa  
© Portuguese Shoes



Noto per la grande qualità dei materiali e della manifattura, soprattutto per i tessuti e le calzature, il Portogallo si è imposto all'attenzione generale anche per il design e la creatività.

Da più di 25 anni si tiene nella capitale la Settimana della Moda di Lisbona (Moda Lisboa), che a marzo e ottobre presenta le collezioni stagionali degli stilisti portoghesi.

Da 20 anni, sempre due volte all'anno (marzo e ottobre), si svolge anche Portugal Fashion a Porto, il cui intento è promuovere a livello internazionale la moda portoghese attraverso la creazione di nuovi valori

e l'intensificazione dei rapporti con l'intero settore della moda.

L'industria calzaturiera portoghese, nota nel mondo come la più sexy d'Europa, è ormai cresciuta al punto tale da imporsi sui grandi marchi internazionali e conquistare i clienti di ogni continente. Sinonimo di design, eccellenza e raffinatezza, il Portogallo esporta ogni anno circa 80 milioni di paia di calzature, che rappresentano quindi una delle principali voci dell'economia nazionale.

# / S A P O R I

*"Il Portogallo, uno dei paesi più antichi del mondo, è un paradiso dell'enogastronomia. I portoghesi sono da sempre dei veri buongustai: cibo e vino sono da secoli parte integrante della cultura portoghese. Ottimi frutti di mare e carni stagionate (salsicce e prosciutti), pane e dolci deliziosi e una profonda conoscenza dei sapori proiettano di diritto il Portogallo nel firmamento della buona cucina."*

*Lonely Planet, Regno Unito*



## /SAPORI

*"Il cuore della cucina tradizionale portoghese è quel cibo casalingo, semplice ma saporito, che migliora la vita e si gusta con piacere in compagnia dei familiari e degli amici."*

Fodor's Travel, USA

Olio di oliva, pane, pesce, vino, verdura, erbe aromatiche e frutta fresca di stagione sono gli ingredienti principali della dieta mediterranea, riconosciuta nel 2013 dall'UNESCO come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità. Benché non si affacci sul Mediterraneo, il Portogallo ha in comune con i paesi mediterranei il modo di rispettare, preparare, cuocere e condividere i prodotti stagionali della terra e del mare, oltre a possedere un'identità, una cultura e un'artigianalità votate ai valori della tavola, dell'ospitalità, del vicinato, del dialogo e della creatività.



Turismo enologico  
Frutta di stagione  
Pane di Almodóvar

© Turismo do Porto e Norte  
@elodie\_mqs  
© Turismo de Portugal



Fin dai tempi più antichi, il paesaggio del Portogallo, paese dalla forte influenza mediterranea, è dominato dalla presenza dell'olivo. Qui si producono alcuni dei migliori oli di oliva al mondo, a denominazione di origine protetta (Trás-os-Montes, Beira Interior, Ribatejo, Moura, Alentejo Interior e Norte Alentejano), oltre che olive di eccezionale qualità, come la Negrinha de Freixo e quelle di Elvas e Campo Maior.

© Turismo de Portugal/Nuno Correia



Le culture mediterranee si basano sulla condivisione e sull'aiuto reciproco e la socializzazione svolge quindi un ruolo fondamentale.

La dieta mediterranea è soprattutto uno stile di vita (come da etimologia della parola, dal greco *diaita*): un paradigma culturale che nasce da una conoscenza antica, tramandata di generazione in generazione, delle prassi e delle tecniche dell'agricoltura e della pesca, nonché dei metodi per preparare, cucinare e consumare il cibo (soprattutto zuppe e stufati) nelle festività, seguendo le tradizioni e le espressioni artistiche. La dieta mediterranea è molto più di un tipo di alimentazione che privilegia la qualità e la semplicità: è un modo di vivere.



Castello di São Jorge, Lisbona  
Mandorli in fiore nell'Algarve

© Turismo de Portugal / Francisco Prata  
© Turismo do Algarve



Tavira, nell'Algarve, è una comunità portoghese che incarna al meglio questo stile di vita. Ogni anno, a settembre, ospita la Fiera della Dieta Mediterranea

@kfisherson



## /SAPORI

*"La cucina è una delle componenti integranti della cultura portoghese. In ogni paesino e in ogni città grande o piccola, dai caffè all'aperto ai ristoranti innovativi fino ai mercati e ai chioschi di street food, il pensiero del mangiare (e del bere) è una costante della vita dei portoghesi"*

Fodor's Travel, USA



Noti per la loro ospitalità e la loro accoglienza a tavola, i portoghesi vanno fieri dei loro prodotti e della loro cucina, così unica e originale. I Frutti di mare superlativi, frutta maturata al sole, agnelli allevati su prati fioriti, maiali ruspanti al pascolo nei sughereti alla ricerca di ghiande (CNN, 2016) sono solo alcune delle qualità della cucina portoghese. Grazie al notevole sviluppo costiero del paese, pesce e frutti di mare sono una componente

irrinunciabile della dieta portoghese. Per tante buone ragioni: il celebre chef catalano Ferran Adrià non esita a definire il pesce e i crostacei pescati nelle acque dell'Atlantico in Portogallo i migliori al mondo.

Nella lunga estate portoghese, la prelibatezza per eccellenza sono probabilmente le sardine alla griglia, ma anche l'orata, il branzino, la sogliola, il tonno, il gattuccio, la seppia e il polpo sono molto

apprezzati dai buongustai. Il quadro non sarebbe completo senza una delle numerose ricette a base di baccalà, nella cui preparazione i portoghesi sono autentici specialisti. Anche se non viene pescato nelle acque portoghesi, nessun altro popolo al mondo consuma più baccalà o lo sa cucinare meglio.

Una specialità della cucina portoghese: il polpo

© Turismo de Portugal



Vari tipi di pesce portoghese in scatola, dalle sardine al merluzzo, dallo sgombrò al tonno: rinascita di una tradizione

@pauline\_demay



Per quanto riguarda i crostacei, è impossibile resistere a un piatto di vongole al vino bianco, gamberi di mare e di fiume, lepadri e balani, astici alla griglia e mini-astici di Cascais, granchi, gamberi di Espinho, granseole, patelle (famoso quelle di Madeira), cicale delle Azzorre... Il ventaglio dei sapori è irresistibile.

@marina.lozovik



Il Portogallo centrale è invece la patria del lattonzolo di Bairrada, del vitello di Lafões, dell'agnello della Serra da Estrela o del delizioso capretto di Gralheira.

A Lisbona, l'intera tradizione culinaria portoghese si fonde con l'innovazione e la creatività di una nuova generazione di chef che nei loro ristoranti reinventano il modo di cucinare e di presentare alcune delle specialità più emblematiche e popolari del paese.

Anche la varietà di carni è notevole e altamente consigliabile. In tutto il paese ci sono ottimi pascoli, dove si allevano razze autoctone a denominazione di origine protetta. Nel nord domina il manzo Barrosã, Mirandesa, Maronesa e Arouquesa, l'agnello Terrincho, la capra Barroso e il maiale Bísaro di Trás-os-Montes, oltre ai prosciutti, alle salsicce Alheira e ad altre salsicce di Castro Laboreiro, Chaves, Vinhais e Mirandela.

Nell'Alentejo, pane, maiale e olio di oliva, sempre mescolato ad erbe aromatiche come coriandolo, prezzemolo, rosmarino, origano, alloro, menta e pulegio, costituiscono la base di una cucina unica e gustosa, dove onnipresenti sono le ottime salsicce e altre leccornie di Portalegre, Estremoz, Borba, Beja, Campo Maior ed Elvas, le costine di maiale e le *migas*, piatti a base di briciole di pane, composti e

aromatizzati in vari modi e normalmente serviti con la carne di maiale fritta o alla griglia. Da Barrancos proviene il suino nero da cui si ottengono le famose salsicce. In stagione sono molto popolari anche i piatti di selvaggina.



I ristoranti non sono l'unico posto in cui imparare a conoscere e gustare le migliori specialità portoghesi, "il segreto culinario meglio custodito d'Europa", secondo il giornalista della CNN Paul Ames. In tutto il paese, ogni anno si svolgono fiere e feste che richiamano migliaia di visitatori e rendono omaggio al meglio della cucina tradizionale: i vini a Melgaço e Borba, i prodotti affumicati a Vinhais, Barrancos, Monchique e Querença, i formaggi nella Serra da Estrela, a Palmela e Serpa, il pesce a Lisbona, il cioccolato a Óbidos, la pasticceria a Portalegre e Alcobaça, e perfino le zuppe a Tomar. Ma c'è molto altro da scoprire. È un calendario ricco e allettante per chiunque vada alla ricerca dei sapori e degli aromi migliori di ogni regione.

@puskasnori

## /SAPORI

Per quanto riguarda i dolci, quelli prodotti nei conventi portoghesi sono tra i più appetitosi e originali del mondo. Oltre al celeberrimo pastel de nata, un dolce alla crema divenuto uno dei simboli della cucina portoghese, in tutto il paese si possono gustare innumerevoli prelibatezze, molte legate a festività religiose come il Natale (*rabanada*, *bolo rei*, *arroz doce* o *aletria*) e alla Pasqua (pan di spagna di Margaride, Ovar o Alfeizerão), benché reperibili tutto l'anno.

Ma c'è molto altro: i papos de anjo, la torta di mandorle, la crème brûlée, il budino dell'Abade de Priscos, i *pastéis* di Tentúgal, Vouzela o Santa Clara, gli *ovos moles* di Aveiro e i *travesseiros* di Sintra sono tutte prelibatezze che meritano di essere assaggiate. Nel sud del Portogallo si trovano dessert come il *pão de rala*, *lencharcada*, il flan alle prugne di Elvas, i *morgados* e le cheesecake, la *pinhoada* di Alcácer do Sal, i *tosquiados*, le *tibornas*, il *toucinho rançoso*, la *boleima* di Castelo de Vide, i *morgados*, i dolci di marzapane e i *Dom Rodrigues* dell'Algarve, le torte al miele di Madeira...



*Pastel de nata*  
Crème brûlée  
*Rabanada*

© istock.com / graffio77  
© Turismo de Portugal / Nuno Correia  
© istock.com / Ramonespelt

*Pinhoada* di Alcácer do Sal  
*Ovos moles* di Aveiro  
@jmgismoes  
@aportugueseaffair

Alcuni dolci locali privilegiano l'olio di oliva e il miele e in alcune località hanno anche una denominazione di origine protetta. Questi sono solo alcuni dei numerosi prodotti tutelati che riempiono di orgoglio i portoghesi e danno un tocco di colore al paesaggio. In questa categoria rientrano anche le mele della varietà Bravo de Esmolfe, le prugne di Elvas, gli ananas e i frutti della passione delle Azzorre, le anone di Madeira, le pere Rocha della regione dell'Oeste e le castagne del Portogallo del nord e dell'Alentejo. Le caldarroste cotte nelle pentole di argilla e vendute per strada nei cartocci sono un'immagine tipica dei mesi più freddi. Altri sapori naturali da scoprire sono quelli delle ciliegie, delle mele e delle pesche di Cova da Beira, delle mele di Alcobaça, delle patate dolci di Aljezur, degli agrumi dell'Algarve, del riso Carolino delle paludi del Ribatejo e della frutta fresca e secca (mandorle, ecc.) del Douro.

Degna di nota è anche la grande varietà di squisiti formaggi, in particolare quello della Serra da Estrela (un'autentica istituzione portoghese), quello di São Jorge nelle Azzorre, quelli di Évora, Nisa e Serpa, nell'Alentejo, quello di Azeitão o quello giallo di Beira Baixa, giudicato il migliore al mondo da The Wine Spectator e Vanity Fair in una prova di degustazione in cieco negli USA. Un autentico viaggio culinario da intraprendere con grande piacere.



Caldarroste  
Formaggio della Serra da Estrela  
Mercato della frutta, Madeira  
Ciliegie di Cova da Beira

© Turismo de Portugal / Rui Rebelo  
© Turismo de Portugal / Nuno Correia  
@tinethorin  
@fornatina



Monte dos Perdigões, Estremoz, Alentejo

© Monte dos Perdigões

*"Sono giunto a formulare quello che ammetto essere un giudizio 'di pancia': probabilmente oggi per l'enologia non esiste al mondo un paese più interessante del Portogallo."*

*The Wine Spectator, USA*



## /REGIONI VINICOLE

*"Imparare  
a conoscere  
il Portogallo  
attraverso i suoi  
vini è un modo  
diverso e piacevole  
di entrare in  
contatto con la  
cultura del paese."*

*Condé Nast  
Traveller, USA*







Il Portogallo è un paese antico, traboccante di storia e tradizioni legate al vino, e vanta una delle regioni vinicole DOC più antiche del mondo: la valle del Douro, dove fin dal XVIII secolo si produce il Porto, uno dei vini più noti e apprezzati, e dove si coltiva il maggior numero di vitigni autoctoni (oltre 250), dai quali si ottengono vini unici di grande personalità che hanno deliziato e conquistato i più importanti mercati internazionali. Dai bianchi morbidi e freschi ai rossi di pieno corpo, la varietà dei vini prodotti in Portogallo rispecchia le straordinarie differenze nella topografia e nei paesaggi del paese.

Valle del fiume Douro, patrimonio mondiale UNESCO

Isola di Pico nelle Azzorre: anche la regione vinicola di Pico nelle Azzorre, con il suo terreno lavico e i suoi muri di pietra a protezione delle vigne, è patrimonio mondiale UNESCO

Vigneto a Reguengos de Monsaraz, Alentejo

© Turismo de Portugal

© Azoresphotos\_visitadores / António Carvalho e Cunha

© Monte dos Perdigões



## /SAPORI

Si inizia nel nord del Portogallo con il Vinho Verde, ricco e floreale, ottenuto da due vitigni, l'Alvarinho, più nobile ed esclusivo, e il Loureiro, più fruttato. Nella regione del Douro domina naturalmente il vitigno autoctono per eccellenza: il Touriga Nacional, fragrante e ricco di tannini, molto diffuso anche nella regione del Dão, dove viene spesso miscelato con l'Alfrocheiro, molto aromatico e dal colore intenso. Questa regione vanta anche eccellenti vini bianchi prodotti da uve Encruzado. Più a sud, nella regione di Bairrada prevale il Baga, un altro vitigno autoctono dall'aroma robusto e fortemente tannico. A Lisbona il vitigno più comune è l'Arinto, che produce bianchi molto freschi e bevibili. Nell'Alentejo, una regione che ha compiuto passi da gigante nella produzione di vini di altissima qualità, predominano i vitigni Tinta Roriz, Trincadeira, Castelão e Touriga Nacional, con l'aggiunta di uve non autoctone, come le Alicante



Bouschet, e nei bianchi i vitigni Antão Vaz e Roupeiro. Negli ultimi anni, anche l'Algarve, patria di vitigni tradizionali come il Castelão e l'Arinto, ha conosciuto un nuovo impulso nel settore vinicolo con la produzione di bianchi morbidi e fruttati. E poi naturalmente non bisogna dimenticare gli spumanti di qualità prodotti nelle regioni vinicole Vinho Verde, Távora-Varosa e Bairrada, premiati e classificati tra i migliori.

Vino rosso  
Enoteca a Colares  
Uve Alvarinho

© Turismo de Portugal / Nuno Correia  
© Adega Viúva Gomes  
@tiagosampaio\_winemaker

### ← AUTOCTONI ROSSI

#### 🍇 BAGA

Questo vitigno, diffuso soprattutto nella regione di Bairrada, è coltivato anche nella regione del Dão, in Estremadura e in alcune zone del Ribatejo.

#### 🍇 CASTELÃO

È una delle varietà di uve rosse più comuni nel sud del paese, che ha un clima più caldo e secco, soprattutto nella zona della Penisola di Setúbal.

#### 🍇 TOURIGA FRANCA

Diffuso soprattutto nelle regioni del Douro e del Trás-os-Montes, è uno dei migliori vitigni per la produzione dei vini Porto e Douro.

#### 🍇 TOURIGA NACIONAL

È la più raffinata delle varietà di uve rosse. Coltivata dal Duero all'Alentejo, trova la sua massima espressione nella regione DOC del Dão.

#### 🍇 TRINCADEIRA / TINTA AMARELA

È uno dei vitigni più antichi e tradizionali dell'Alentejo ed è diffuso anche nella regione del Douro, dove è conosciuto con il nome di Tinta Amarela.

Il Portogallo è noto soprattutto per l'apprezzatissimo vino Porto, prodotto nella regione vinicola DOC più antica del paese, e per il Madeira, un vino che può essere conservato praticamente all'infinito, ammirato da re, principi, generali ed esploratori, e decantato anche in diverse opere di Shakespeare. Ma il quadro non sarebbe completo senza il delicato Moscatel de Setúbal e il rarissimo Carcavelos, entrambi a denominazione di origine protetta. Degna di nota è anche l'unica regione DOC per la produzione di acquavite al di fuori della Francia: la Lourinhã, dove si produce un brandy di qualità superiore a denominazione di origine controllata.



Invecchiamento del brandy Lourinhã  
Vino Porto  
Vino Madeira

© Adega Cooperativa da Lourinhã  
© Turismo de Portugal  
© Turismo da Madeira

## BIANCHI

### ALVARINHO

Questa interessante varietà di uve bianche, molto antica e con una produzione limitata, è coltivata prevalentemente nella regione vinicola di Vinho Verde.

### ARINTO

È un vitigno estremamente versatile, coltivato in quasi tutte le regioni vinicole, ma famoso soprattutto nella regione di Bucelas.

### ENCRUZADO

Praticamente coltivato solo nella regione del Dão, viene utilizzato per produrre la maggior parte dei vini bianchi e si caratterizza per un aroma molto spiccato e intenso.

### FERNÃO PIRES

Spesso utilizzato nella regione di Bairrada, dove è conosciuto con il nome di Maria Gomes, è uno dei vitigni più diffusamente coltivati in Portogallo.

### LOUREIRO

Originario della valle del fiume Lima, si incontra in quasi tutta la regione vinicola di Vinho Verde e produce vini aromatici con una notevole acidità.

# 1756

ANNO DELLA CREAZIONE DEL DOURO, LA REGIONE DOC PIÙ ANTICA  
DEL MONDO

# 2

REGIONI VINICOLE RICONOSCIUTE PATRIMONIO MONDIALE  
DALL'UNESCO: DOURO E PICO

# +250

VITIGNI AUTOCTONI PORTOGHESI

# 60.000

tonnellate

DI BACCALÀ CONSUMATE OGNI ANNO IN PORTOGALLO

# 136

PRODOTTI A DENOMINAZIONE DI ORIGINE PROTETTA (DOP)  
E INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA (IGP)





**1.860**<sub>Km</sub>  
DI COSTE

**1783**

ANNO IN CUI AD ÁGUAS DE MOURA NELL'ALENTEJO È STATA  
PIANTATA LA QUERCIA PIÙ VECCHIA DEL MONDO

**30**

VARIETÀ AUTOCTONE DI OLIVI PORTOGHESI

**34%**

PERCENTUALE DEI SUGHERETI DELL'ALENTEJO RISPETTO  
AL TOTALE MONDIALE

**25**

SITI PORTOGHESI PATRIMONIO DELL'UMANITÀ  
DELL'UNESCO

# / I N F O



## CLIMA

**Portogallo continentale:** il clima in Portogallo varia notevolmente da una regione all'altra, essendo influenzato dall'altitudine, dalla latitudine e dalla vicinanza al mare. Gli inverni sono generalmente miti, soprattutto in Algarve. A Porto, nel nord e nel centro, specialmente nelle zone più vicine alla Spagna, gli inverni sono più freddi, anche se le temperature sono miti rispetto al resto d'Europa. Le estati sono calde e secche, soprattutto nell'interno, ma nelle regioni costiere il caldo è mitigato dall'influenza del mare. In autunno le giornate sono spesso soleggiate, con temperature miti.

**Azzorre:** grazie alla latitudine e all'effetto della Corrente del Golfo, le Azzorre godono di temperature miti tutto l'anno.

**Madeira:** date le caratteristiche subtropicali legate alla posizione geografica e al rilievo montuoso, il clima dell'arcipelago di Madeira è eccezionalmente mite, con temperature medie di 24 °C in estate e 19 °C in inverno.



**DOCUMENTI** - Per i soggiorni fino a 90 giorni, i cittadini dell'Unione europea e di Islanda, Liechtenstein, Norvegia e Svizzera devono essere muniti unicamente di un documento d'identità per l'ingresso in Portogallo. Per i minori è richiesta anche l'autorizzazione dei genitori all'espatrio. I cittadini di tutti gli altri Stati devono avere

un visto, che può essere richiesto presso il Consolato o l'Ambasciata del Portogallo nei paesi di appartenenza. Prima di partire, si raccomanda di controllare i documenti in proprio possesso.



**SALUTE** - Per ricevere assistenza medica, contattare la Guardia Medica locale. Si raccomanda di recarsi al Pronto Soccorso solo in caso di reali emergenze. I cittadini dell'Unione europea e di Islanda, Liechtenstein, Norvegia e Svizzera hanno accesso a prestazioni sanitarie gratuite o a costi contenuti purché in possesso della Tessera europea di assicurazione malattia (TEAM) e di un documento di identità.



**EMERGENZE** - Chiamare il 112.



**GUIDA** - È obbligatorio l'uso della cintura di sicurezza ed è vietato l'utilizzo dei telefoni cellulari durante la guida. I limiti di velocità per le autovetture senza rimorchio e per i motocicli sono di 50 km/h sulle strade urbane, di 90 km/h sulle strade extraurbane, di 100 km/h sulle superstrade e di 120 km/h

sulle autostrade. Tasso alcolemico consentito: 0,49 g/l. Per maggiori informazioni sulle autostrade e sui pedaggi autostradali, consultare [www.portugal tolls.com](http://www.portugal tolls.com).



**NOLEGGIO AUTO** - Per poter noleggiare un'auto occorre avere compiuto 21 anni ed esibire un documento di identità (carta di identità per i cittadini UE o passaporto) e una patente con validità superiore a un anno.



## TRASPORTI

Aeroporti in Portogallo

[www.ana.pt](http://www.ana.pt)

Ferrovie Portoghesi

[www.cp.pt](http://www.cp.pt)

Autobus di linea

[www.rede-expressos.pt](http://www.rede-expressos.pt)



**VALUTA** - La valuta ufficiale è l'euro. Per le altre valute, il cambio può essere effettuato presso le banche, gli uffici di cambio e i bancomat. I circuiti più utilizzati per le carte di credito sono: Visa, American Express, Diners Club, Europay/MasterCard, JCB e Maestro.



### ORARI DI APERTURA

Banche: 8.30-15.00 (da lunedì a venerdì)  
 Negozi: 9.00/10.00-19.00 (da lunedì a venerdì) e 9.00/10.00-13.00 (sabato)  
 Centri commerciali: 10.00-12.00  
 Orari dei pasti (approssimativi) - prima colazione: 7.30-10.00; pranzo: 12.00-15.00; cena: 19.00-23.00.



### RIMBORSO IVA/DUTY FREE

I visitatori residenti in paesi extracomunitari hanno diritto al rimborso dell'IVA sugli acquisti effettuati e trasportati nel proprio bagaglio personale, a condizione di soddisfare gli importi minimi di acquisto.



### DICHIARAZIONI DOGANALI

I viaggiatori comunitari ed extracomunitari devono osservare la normativa applicabile in materia di trasporto di tabacco, alcolici e valuta.



### ELETTRICITÀ

La corrente elettrica è 230/400 V, con frequenza di rete di 50 Hz. Le prese elettriche sono conformi agli standard europei.



### INFORMAZIONI TURISTICHE - LINK UTILI

[www.visitportugal.com/it](http://www.visitportugal.com/it)

#### PORTO E IL NORD

[www.visitportoandnorth.travel](http://www.visitportoandnorth.travel)

#### CENTRO DE PORTUGAL

[www.centerofportugal.com](http://www.centerofportugal.com)

**LISBOA REGIONE** - [www.visitlisboa.com/it](http://www.visitlisboa.com/it)

**ALENTEJO** - [www.visitalentejo.pt](http://www.visitalentejo.pt)

**ALGARVE** - [www.visitalgarve.pt](http://www.visitalgarve.pt)

**AZZORRE** - [www.visitazores.com/it](http://www.visitazores.com/it)

**MADEIRA** - [www.visitmadeira.pt](http://www.visitmadeira.pt)



Co-financed by:

**COMPETE**  
**2020**

**PORTUGAL**  
**2020**



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

[VISITPORTUGAL.COM](http://VISITPORTUGAL.COM)

