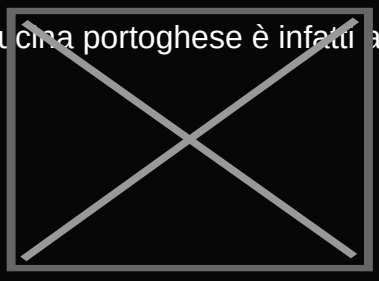
# Alla scoperta dei sapori portoghesi

Una cucina nata dalle grandi scoperte. Questa è la cucina portoghese, un tempo rivolta verso l'interno della Penisola iberica, con tanti tratti similari a quella tradizionale spagnola, ma che i continui viaggi di scoperta di Enrico il navigatore nel 1400 ha rivoluzionato. In attesa di una profonda rivisitazione contemporanea, in atto soprattutto nei ristoranti di livello di Lisbona, Porto o dell'Algarve. A differenza degli "scomodi" vicini spagnoli la cucina portoghese è infatti ancora in buona parte ancorata alla



tradizione che, come scritto, deve molto alle sue scoperte marinare. E ai

continui scambi con il vicino mondo berbero. Insomma la cucina lusitana inevitabilmente si nutre principalmente dei frutti del mare; crostacei, pesci di ogni tipo, molluschi, spesso però sapientemente mescolati ai validi prodotti dell'interno del paese e alle spezie provenienti dall'Oriente o dal mondo arabo. Influenze orientali, indiane e dell'Estremo Oriente che portano ad esempio ad accompagnare tantissimi piatti con il riso. Cucina del Portogallo continentale influenzata, oltre che dalle colonie, quindi anche da quelle americane diventate poi Brasile, e dalle isole di sua proprietà nell'Oceano Atlantico, dalle lontane Azzorre, terre di cacciatori di balene, a Madeira, lussureggiante isola da dove proviene l'omonimo vino, che forse meriteranno un approfondimento futuro.

[caption id="attachment_167467" align="alignleft" width="190"]

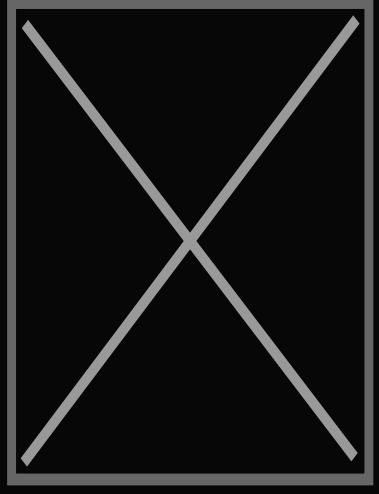


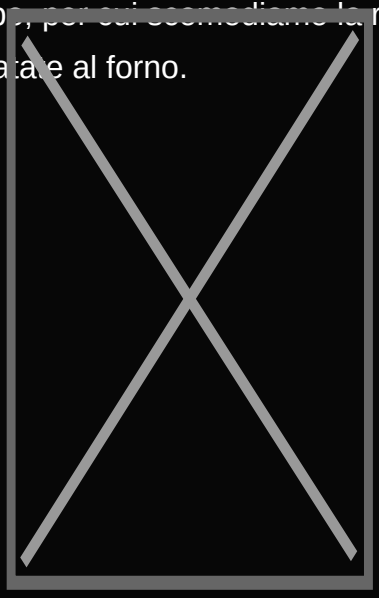
Foto: Alma Mollemans - Pestana Palace Hotel[/caption]

**CUCINA DI MARE**

Tra i tanti pesci che contraddistinguono la cucina portoghese certamente due la fanno da padroni, ovvero le sardine, che i portoghesi mangiano ad ogni ora del giorno, preferibilmente grigliate e accompagnate da un pezzo di pane e imbevute nell'ottimo olio di oliva locale, e il baccalà, cucinato in diversi modi. Anche se, come ogni società marinara che si rispetti, i piatti emblema sono le zuppe di pesce. Come la Bouillabaisse di Marsiglia, il Caciuccio livornese, il Brodetto o Broetto dell'Adriatico o la Zarzuela catalana. Due invece le zuppe imperdibili della gastronomia lusitana; la Cataplana, che prende il nome dalla speciale pentola di rame (o alluminio) in cui viene cucinata che mantiene gli aromi e tutti i nutrienti degli ingredienti utilizzati, che sono riso, crostacei, molluschi e diverse verdure, tra cui cipolle, peperoni, broccoli e patate. E la Caldeirada, senza il riso ma molto più ricca di pesce, con spada, grongo, rombo oltre a calamari, seppie, vongole e, tra le verdure, anche il pomodoro. Zuppe e minestre, quest'ultime soprattutto nell'interno del paese, che solitamente aprono il pasto dei portoghesi, magari dopo un aperitivo a base di olive, pane fresco, formaggio e intingoli di pesce. Tra le zuppe di verdure più conosciute il Caldo Verde, minestra a base di cavolfiori e patate, la Sopa de nabiças, a base di rape, cipolle carote e aglio, e, nel sud del paese, le zuppe fredde come il Gaspacho (un nome che ricorda il più famoso Gazpacho andaluso…). Ma, come scritto, nella gastronomia portoghese è molto presente anche il riso che, oltre che come accompagnamento, viene anche cucinato con il pesce, come abbiamo visto nella cataplana, ma anche con filetti di rana pescatrice, peperoni e un sughetto leggermente piccante nell'Arroz de tamboril, o con anatra , peperoni e salame piccante nell'Arroz de pato. Riso che appunto speso accompagna seppie, anguille, merluzzi, pesce spada, tonno, molluschi e crostacei in umido, arricchiti con



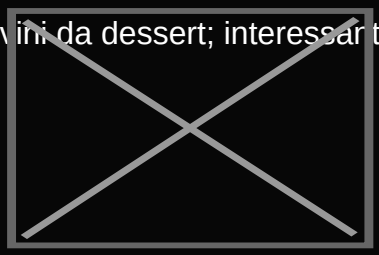
verdure e spezie, come il coriandolo, il prezzemolo, lo zafferano, il piri piri, il peperoncino dolce e piccante e, addirittura, lo zenzero. In umido si trova naturalmente anche il Baccalà (bacalhau), qui cucinato in centinaia di ricette diverse; almeno 365, dicono i cuochi, una per ogni giorno dell'anno. Tra i piatti più conosciuti segnaliamo il Bacalhau alla spagnola: con pomodori, patate, alloro, olio d'oliva, vino bianco, aglio e sale, il Bacalhau à Brás, preparato con baccalà tritato e patate, aggiunti a cipolla, aglio, prezzemolo e alloro, il Bacalhau al forno con olive e uova sode, il Bacalhau à Gomes de sa, con latte, patate, cipolle, aglio, olio d'oliva, olive nere, uova, prezzemolo e sale, il Bacalhau con natas, con patate, cipolle e besciamella resa cremosa con l'aggiunta di panna e le Crocchette di baccalà o in Pastel. Infine ecco ricette "omni" come la Bacalhoada o Com todos, che di volta in volta prevedono diversi ingredienti. Pesci poveri ma anche crostacei pregiati come le aragoste o gli astici, o molluschi come vongole, nella ricettadi Amêijoas à Bulhão Pato, con olio d'oliva, coriandolo, aglio e vino bianco, ostriche, lumachine di mare, calamari ripieni, spiedini di cernia, pesce spada affumicato, gamberi neri del Mozambico, o il polipo, per cui scomodiamo la ricetta Polvo à Lagareiro, arrostito e inzuppato in olio d'oliva e servito con patate al forno.



[caption id="attachment_167468" align="alignleft" width="190"] Foto: Alma Mollemans - Pestana Palace Hotel[/caption]

**CIBO DI CAMPAGNA**

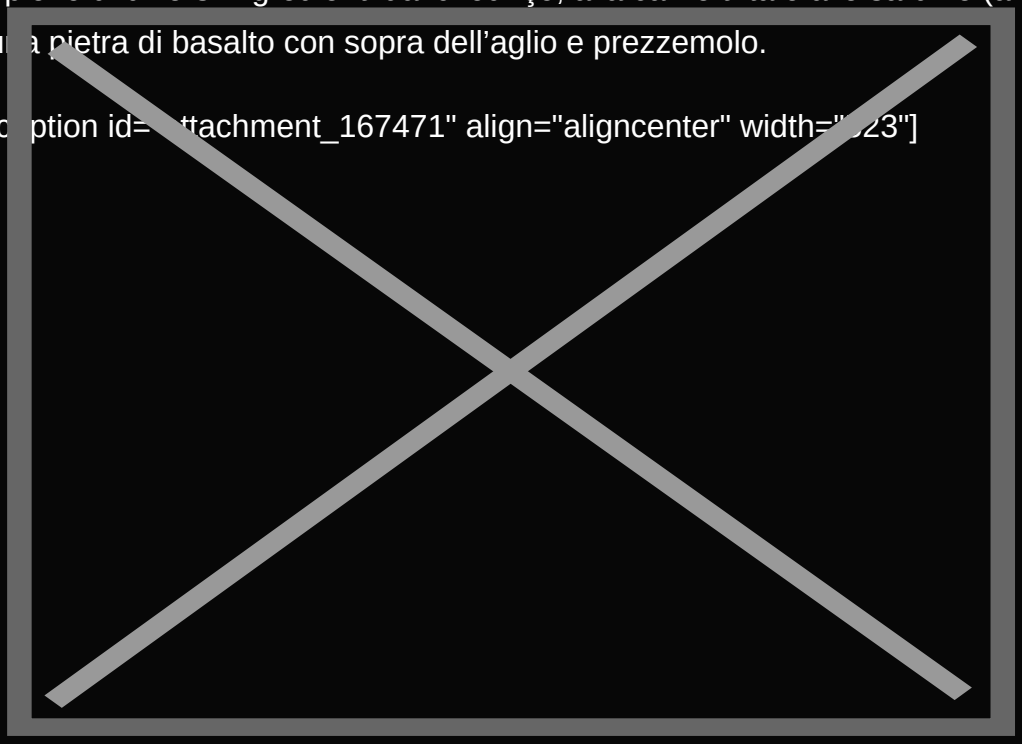
Dalle campagne invece ecco i piatti di carne; dal Cozido alla portoghese, carne di pollo, manzo e maiale nonché varie salsicce di maiale e sanguinacci, cucinate lungamente con carote lesse, fagioli e cavoli, alla Posta de Barrosa, strisce di vitello servite con una salsa a base di prezzemolo, aglio, aceto e origano che ricorda tanto il chimichurri argentino. Sempre dall'altra parte dell'oceano il vicino Brasile ha portato a diventare famosa in tutto il mondo la Fejioada, fagioli neri e carne di manzo e maiale stufati lungamente, mentre non mancano i piatti di carne locali che raramente hanno superato il confine delle loro regioni. Come la Migas dell'Alentejo, tagli di carne di maiale con pane, o, sempre dall'Alentejo, la Açorda, una minestra che, al contrario di ciò che succede per la maggior parte delle zuppe, non è cotta, e che cambia da zona a zona della regione. La base è fatta da aglio, sale, olio d'oliva, acqua bollente e pane, a cui si aggiunge di volta in volta le erbe aromatiche, come il coriandolo, il pesce fresco (bollito o fritto), il baccalà o l'uovo (in camicia o sodo). Da Porto invece, ecco la famosa Linguiça, una salsiccia affumicata a base di carne di maiale di razza Alentejana, condita con paprica, sale, aglio secco tritato, pepe, chiodi di garofano e vino bianco locale, la Francesinha, ovvero una ricca versione della croque monsieur francese con sopra del sugo di carne, o la trippa. Parlando di Porto, la seconda città portoghese situata al Nord del paese, non si può non citare il famosissimo vino di quella regionale, da cui prende il nome, e che, grazie agli inglesi, è diventato uno dei vini da meditazione più bevuti al mondo. Quattro le tipologie di questo vino dolce; bianco, rosso, ruby, di color ambrato e di sapore deciso, e il più pregiato tawny. Imperdibile una visita alle cantine di Porto, da Sandeman a Ferreira, da Offley a Calem, sul fiume Douro a Vila Nova da Gaia, e sulle tipiche barche a vela da trasporto restaurate che dall'800 esportavano questo vino a Londra e da qui veniva venduto in tutto il mondo. Insieme ad altri due vini liquorosi lusitani, il Madeira, vino proveniente dall'omonima isola atlantica, famosa anche per aver dato i natali a Cristiano Ronaldo, o il Moscatel di Sétubal. Ma la cultura vinicola arrivata sin qui dai romani non si ferma solo ai vini da dessert; interessanti sono anche qualche vino rosso, come i tanti vini del Douro e,



soprattutto, il Dão, e i vini bianchi del Nord del paese, spesso serviti molto freddi, e perfetti con i piatti di pesce e i crostacei. Come il Vinho verde, anche rosso o rosé, che vuol dire vino giovane, originario della regione settentrionale del Minho. Vini portoghesi che, Porto a parte, arrivarono anche da noi negli anni '80 soprattutto i rosé targati Mateus o Lancers, con le loro bottiglie scenografiche. Forse non le migliori etichette esistenti ma che hanno il merito di aver fatto conoscere al mondo questi tipici vini beverini portoghesi. Ma le fertili campagne portoghesi hanno dato vita anche

ad allevamenti dove si ottiene dell’ottima carne di manzo, con la tradizionale bistecca che si cucina però con pasta d’aglio, il coniglio, consumato anche qui alla “cacciatora” (Conelho a la cazadora) o il maiale, nella ricetta di provenienza spagnola Matança do porco (da matanza, uccisione), dove si mata un maiale e si cuoce tutto intero, o la Chanfana, con la quale si cuoce un capretto nel vino. Carni usate anche per fare i salumi come il Presunto, facile capire di cosa stiamo parlando, che ricorda molto il Jamón dei vicini spagnoli, ma che spesso si affumica, il Chouriço (salame) o l’Alheira, un tipo di salsiccia generalmente priva di carne di maiale, avvolta nella sua pelle naturale, utilizzata in passato dagli ebrei come trucco per ingannare l’inquisizione portoghese. In questi allevamenti inoltre si producono anche tanti formaggi, con ben 12 Quijoo Dop, dall’Azetão a quello di Nisa, da quello della Serra al São Jorge. Salumi e formaggi da gustare con l’ottimo pane portoghese, il pão, di grano e di maiz. Tra le tipologie più conosciute la Broa de Avintes, la Fogaça, vi ricorda qualcosa?, o il pane ripieno di diversi ingredienti dal chouriço, alla carne trita o alle sardine (ancora!), oppure scaldato su una pietra di basalto con sopra dell’aglio e prezzemolo.

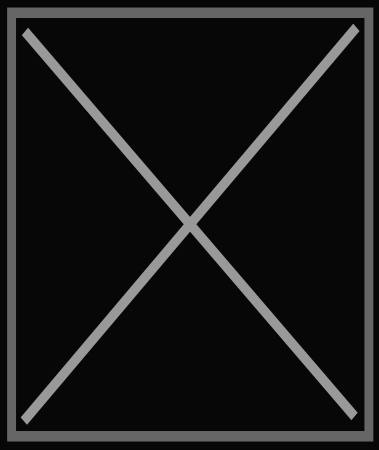
[caption id="attachment_167471" align="aligncenter" width="1023"]



Formaggi tipici portoghesi

Foto: Alma Mollemans - Pestana Palace Hotel[/caption]

**DOLCI E CAFFÈ (O CHÁ)**



Infine come un buon pasto che si rispetti, per molti ma non per tutti…,

arrivano i dolci, e il caffè, che per il Portogallo sono entrambi una istituzione. Partiamo dal super classico dei Pastel de Belém, tortine alla crema, inventate e vendute vicino al Mosteiro dos Jerónimos e alla torre di Belém a Lisbona, la Torta de Azeitão, un dolce spugnoso arrotolato e ricoperto di tuorlo d'uovo, gli Ovos moles de Aveiro, dei wafer sottili e a forma di conchiglia ripieni di una crema di tuorlo d'uovo dolce o le Queijadas de Sintra, tortine ripiene di formaggio fresco. E alla fine c'è bisogno proprio di un ottimo caffè, e quello portoghese lo è per davvero, o un tè (chá), di cui questo paese ha una lunga tradizione. Proprio grazie ai suoi viaggi nel lontano Oriente sotto Enrico il navigatore…