

DESCOPERĂ

LISABONA





CUPRINS

Introducere

Trasee ideale pentru...	4
Descoperă Lisabona	8
Mâncare și băutură	14
Cumpărături	18
Divertisment	20
Repere istorice	22

Sfaturi de călătorie

Cazare	106
Restaurante	112
Viața de noapte	116
Informații de la A la Z	118
Ghid de conversație	128
Cărți și filme	134

Despre ghid	136
Au contribuit	137
Index	138

Trasee ideale

1. Castelo și Alfama	26
2. Baixa	34
3. Bairro Alto și Chiado	41
4. De pe Avenida spre Gulbenkian	47
5. La sud de Estrela	52
6. Belém	57
7. Parque das Nações (Parcul Națiunilor)	65
8. Cristo Rei	69
9. Tramvaiul 28	72
10. Sintra	75
11. Coasta Cascais	83
12. Serra da Arrábida	90
13. Mafra și Ericeira	96
14. Palatul Queluz	101



ÎMPĂTIMIȚII ARTEI

Nu ratați comorile din Gulbenkian (traseul 4), capodoperele din Museu Nacional de Arte Antiga (traseul 5) și exponatele moderne și contemporane de la Museu Coleção Berardo (traseul 6).

TRASEE IDEALE PENTRU...

VIZITAT CASTELE ȘI PALATE

Descoperiți Castelo de São Jorge (traseul 1) din Lisabona, vizitați palatele Mafra și Queluz (traseele 13 și 14), sau ruinele castelului maur și palatele fanteziste din Sintra (traseul 10).



FANII STILULUI ORNAMENTAL MANUELIN

Luați tramvaiul până la Belém, vizitați mănăstirea Mosteiro dos Jerónimos și monumentul Torre de Belém (traseul 6); în Setúbal (traseul 12), nu ratați Convento de Jesus.

GURMANZI

În tot orașul se deschid restaurante bune, însă pentru cele mai memorabile experiențe, încercați *tascaurile* de pe aleile dosnice din Bairro Alto (traseul 3) sau Alfama (traseul 1).



PĂSĂRILE DE NOAPTE

Alăturați-vă boemilor din Bairro Alto (traseul 3), sau petreceți până dimineața în modernul Cais do Sodré (traseul 2). Cel mai bun loc pentru a asculta muzică *fado* este Alfama (traseul 1).

AMATORII DE CUMPĂRĂTURI

Pe străzile din Baixa (traseul 2), se găsesc magazine excentrice, de modă veche; în Chiado (traseul 3), magazine elegante Art deco, iar în Bairro Alto (și traseul 3) – atât magazine de ultimă modă, cât și vintage.



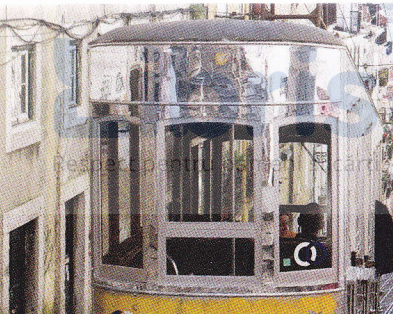
UN CONCEDIU CU COPIII

Cel de-al doilea oceanariu din Europa (traseul 7) este de neratat. Luați tramvaiul 28 (traseul 9), apoi traversați râul spre Cristo Rei (traseul 8) sau relaxați-vă pe plajă (traseul 11).

PRIVELIȘTI

De la punctele de observație din oraș, numite *miradouros* – Portas do Sol, Miradouro da Santa Luzia (traseul 1) sau Miradouro de São Pedro de Alcântara (traseul 3) – puteți admira orașul și râul în toată splendoarea lor.





Admirați cele mai faimoase atracții ale Lisabonei din tramvai



În stația de metrou Restauradores



Magazine din Baixa

DESCOPERĂ LISABONA

Climatul însoțit, istoria bogată și farmecul unor epoci de demult conferă Lisabonei un farmec nestins. Dacă luăm în calcul și gastronomia, viața de noapte și prețurile, vom înțelege că suntem pe cale de a pătrunde într-unul dintre cele mai vizitate orașe din Europa.

Situată în amplul estuar al râului Tagus, la vărsarea acestuia în Atlantic, Lisabona este capitala cea mai vestică a Europei. Frontul de apă al orașului formează un arc ce se întinde pe aproape 32 de kilometri de-a lungul râului. Către Atlantic se află Belém, portul de plecare al lui Vasco da Gama și al altor exploratori ai Epocii Descoperirilor, iar la extremitatea estică a orașului se află Parque das Nações, pavilionul Expo '98 și fața Lisabonei secolului XXI. Între cele două se află Lisabona centrală: fortăreața Alfama în vârful căreia tronează castelul maur, apoi Bairro Alto, cartierul din vârf de deal, iar în mijloc, centrul Baixei, reconstruit cu eleganță în sec. XVIII, în urma unuia dintre cele mai puternice cutremure înregistrate vreodată.

GEOGRAFIE ȘI POZIȚIONARE

O mare parte din farmecul Lisabonei se datorează amplasamentului său. Apa este omniprezentă. Așezat pe șapte dealuri, orașul oferă o sumedenie de *miradouros* (puncte de observație) care permit vederi spectaculoase asupra acoperișurilor din teracotă ale orașului sau către apele încet curgătoare ale

Tagusului. Două dintre cele mai mari poduri din Europa traversează estuarul, o întindere de apă atât de vastă, încât ai senzația că te afli la mare. Imediat după districtul Belém se află monumentele manueline, simboluri ale Epocii de Aur portugheze, iar un far marchează locul unde râul se varsă în ocean. Atlanticul definește orașul: luciul apelor sale se colorează în auriu – „o mare de paie” – în soarele după-amiezii.

Pe harta orașului, toate obiectivele turistice importante se află aproape de râu, însă din cauza urcușului și poziționării acestora, nu e ușor să mergeți de la unul la altul. Localnicii cară plase în sus și-n jos pe dealurile Lisabonei fără să se plângă de nimic, chiar și în miezul verii, iar turiștii care o iau la pas sunt recompensați cu colțișoare pitorești și panorame incredibile. Mijloacele de transport în comun sunt ieftine și eficiente, de cele mai multe ori. Tramvaie demodate zdărnăne în jurul centrului vechi, funicularele oferă o alternativă pentru orice urcuș dificil, metroul este modern și rapid, rețeaua de autobuze e ușor de înțeles, iar taxiurile sunt multe și ieftine.

Traseele din ghid explorează mai întâi cartierele din centrul orașului, iar apoi

se axează pe zonele limitrofe, în special Belém, ale cărui monumente manueline reprezintă simbolurile Epocii de Aur portugheze, de la sfârșitul sec. XV. Orașul are și mai multe de oferit în afară de cartiere deosebite, o panoramă superbă și monumente impunătoare: Lisabona este înconjurată de unele dintre cele mai frumoase zone naturale din Portugalia, majoritatea accesibile cu mijloacele de transport în comun. Pentru turiștii care au timp să se aventureze în afara orașului, există excursii către magica regiune Sintra, cu palate și *quintas* (moșii) pe dealurile acoperite de pini, sau la vest, către stațiunile strălucitoare de pe coasta Cascaisului și plajele mângâiate de Atlantic de la nord, iar dincolo de Tanguis, la sud, cei cu mașină pot explora sălbatica Serra da Arrábida. La nord se află monumentalul palat-mănăstire Mafra; mai aproape de capitală, frumosul palat în stil Versailles de la Queluz reprezintă o altă atracție principală pentru cei ce vizitează Portugalia, inclusiv șefi de stat.

CLIMĂ

Deși apele reci ale Atlanticului se află la doar câțiva kilometri în aval, Lisabona are o atmosferă mediteraneeană. Datorită poziției protejate, cu fața spre sud, și iernilor blânde de aici, palmierii și florile „pasărea paradisului” se simt ca acasă, iar combinația de temperaturi blânde și umiditate îmbie la relaxare. Lisabona este vizitată pe tot parcursul

anului, însă vă recomandăm primăvara și toamna, când sunt mai puțini turiști decât vara și orașul abundă în activități culturale. Lunile mai și octombrie sunt ideale. Verile pot fi foarte fierbinți, însă vă puteți răcori pe plajele din vestul și sudul orașului. Temperaturile rămân plăcute până în noiembrie și pot fi blânde chiar și iarna, cu numeroase zile însoțite.

Marele cutremur

La 1 noiembrie 1755, un cutremur masiv a lovit întreaga Europă, sfârșind efectiv Lisabona. Era Ziua Morților, iar bisericile erau pline de credincioși. Clădirile s-au dărâmat, incendiile au început să se întindă, iar apele Tagusului au format un val enorm care a măturat portul și partea dinspre ocean a orașului cu forță devastatoare. Se estimează că acest triplu dezastru a ucis între 15 000 și 60 000 din cei 270 000 de rezidenți ai orașului. „N-a mai rămas nimic”, scria un martor al evenimentului, „în afară de deznădejde și amărăciune”. Lisabona a crescut însă din nou, sub conducerea lui Marquês de Pombal, premierul ineficientului și risipitorului rege José I. Metodele sale au fost dure, ambițioase și tiranice, însă în următorii 20 de ani a pus la cale reconstrucția Portugaliei, care a renăscut din ruine. Stilul arhitectural neoclasic din Baixa a primit imediat porecla „pombalina”.



Panorama de la Miradouro de Santa Luzia

POPULAȚIA

În cel mai mare oraș din Portugalia, Lisabona, locuiesc aproximativ 550 000 de oameni în centru și peste trei milioane în regiunea metropolitană, reprezentând jumătate din populația

Epoca de Aur

Lisabona și-a îndreptat dintotdeauna privirile spre mare. Odinioară avanpost părăsit la capătul lumii cunoscute, centru al explorării portugheze încă din secolul XV, Lisabona a fost punctul de plecare al lui Vasco da Gama în vara lui 1497, spre mirodeniile din est. Ajungând în Calicut, în sudul Indiei, în anul următor, Portugalia a pus capăt monopolului venețian al rutei mirodeniilor, preluând controlul asupra Oceanului Indian și atrăgând în Lisabona comercianți din toată Europa. Descoperirea de noi teritorii nu s-a încheiat aici, Pedro Álvares Cabral ajungând în Brazilia în anul 1500, iar Lisabona transformându-se din răstoaca Europei într-un oraș bogat, de importanță mondială. După cutremurul din 1755, nu s-a făcut economie la lucrările de replanificare și reconstrucție a orașului. Lisabona este una dintre puținele capitale europene care au supraviețuit războaielor secolului XX neatinse; așadar multe dintre clădirile sale istorice rămân intacte, mărturie ale unui trecut prosper și glorios.

totală a Portugaliei. În ciuda omniprezenței trecutului glorios, capitala este modernă, cosmopolită și bine conectată la lumea din jur. Pe străzile orașului se plimbă oameni de diferite etnii și porturi. Mulți sunt migranți din fostele colonii africane ale Portugaliei: Angola, Capo Verde, Mozambic sau din Brazilia, Macau și Goa, care au sosit la Lisabona și și-au fondat propriile mini-colonii, vorbind o versiune puțin diferită a limbii și dând savoare preparatelor.

OBICEIURI LOCALE

De-a lungul secolelor, acest oraș cosmopolit a oferit adăpost izgoniților din alte părți ale Europei, devenind un rai al exilaților și ultimul refugiu al monarhilor detronați. Astăzi, Lisabona își continuă tradiția ospitalității. Și dintre toți prietenii Portugaliei, nimeni nu a rezistat mai mult decât englezii. Alianța Anglo-Portugheză, ratificată de Tratatul de la Windsor din 1386, este cea mai lungă alianță continuă din istoria lumii. Un număr din ce în ce mai mare de cetățeni ai Lisabonei vorbesc engleză bine, în special cei care lucrează cu turiștii. Este foarte puțin probabil să nu vă puteți înțelege cu personalul din hoteluri și restaurante în limba engleză, dar dacă învățați și câteva cuvinte în portugheză, efortul vă va fi apreciat.

Luatul mesei în oraș este un stil de viață. Portughezii adoră mâncarea, iar una dintre marile plăceri de aici este oferta de mâncăruri și vinuri, indiferent



Ponte 25 de Abril

dacă optați pentru tascas de familie, tavernele de pe plajă sau unul dintre restaurantele și barurile elegante. Bucătăria locală datorează mult relației Portugaliei cu marea. Peștele și fructele de mare proaspete abundă, și le găsiți în aproape orice restaurant.

Dacă doriți să vă bucurați de viața de noapte, care este incredibilă, începeți-vă seara târziu. Multe restaurante sunt practic pustii înainte de nouă seara, și tot atunci încep să cânte acordurile melodice ale muzicii *fado*, cântată live pe străzile din Bairro Alto sau Alfama. În

NU PLECAȚI DIN LISABONA FĂRĂ SĂ...

Urcați pe culmi. Luați un lift, un tramvai sau luați-o la pas către unul dintre punctele de observație ale Lisabonei pentru panorame de neuitat ale orașului.

Gustați o tartă cu cremă de vanilie (pastéis de nata). Descoperiți aceste minunății culinare în orice cafenea, patiserie sau pasteleria, însă cele mai bune se găsesc la Pastéis de Belém, care vinde peste 10 000 pe zi, proaspăt scoase din cuptor. Pagina 14.

Mergeți cu tramvaiul 28. Urcați în tramvaiul 28 (vintage) și admirați cele mai importante obiective turistice ale orașului. Pagina 72.

Gustați bacalhau. Nu sună tocmai apetisant, dar cu toate acestea, portughezii știu să prepare mâncăruri excelente cu acest cod uscat și sărat. Se spune că există 365 de rețete – una pentru fiecare zi a anului. Încercați cod în unul din restaurante de familie de pe străduțele Alfamei. Pagina 15.

Vizitați barurile din Bairro Alto. Cuprins de toropeală ziua, Bairro Alto revine la viața noaptea. În jurul orei 23:00, străduțele câpșuite de baruri capătă o atmosferă de carnaval stradal. Urmați mulțimile

și descoperiți nenumărate baruri și cluburi de noapte, unele dintre ele deschise până la 5:00. Pagina 45.

Time Out Mercado da Ribeira. Acest rai al gurmanzilor are 35 de chioșcuri care vând preparate ale celor mai cunoscuți bucătari portughezi. Aici veți găsi orice specialitate portugheză (și nu numai) pe care ați putea-o dori. Pagina 113.

Ascultați fado. Fado este muzica portugheză de dor și amărăciune. Multe locuri asigură muzică fado live, mâncare și vin. Pagina 21.

Vă plimbați pe aleile din Alfama. Explorați labirinturile Alfamei maure, care păstrează o atmosferă rurală. Pagina 26.

Luați o pauză pe malul mării. Lăsați în urmă gălăgia orașului, urcați într-un tren și îndreptați-vă spre coasta Cascaisului pentru a vă bucura de briza răcoroasă a Atlanticului. Pagina 83.

Savurați lichior de cireș. Alăturați-vă localnicilor din cartierul Largo de São Domingos la unul dintre micuțele baruri *ginjinha*. Un shot de lichior dulce de cireș se servește cu sau fără cireș și costă puțin peste un euro. Pagina 38.



barurile și cluburile lisaboneze distracția continuă până dimineața.

ECONOMIA LOCALĂ

Odată cea mai pauperă capitală din vestul Europei, Lisabona a beneficiat enorm de fondurile UE. Noul mileniu a găsit un oraș schimbat, mărit, dinamic.

Ca gazdă a Expo '98, târgul mondial organizat cu ocazia celei de-a 500-a aniversări a descoperirii de către Vasco da Gama a unei rute maritime spre India, Lisabona a inaugurat un cartier nou-nouț, Parque das Nações. O zonă industrială în ruine a fost revitalizată prin clădiri futuriste, un oceanariu enorm și incredibilul Ponte de Vasco da Gama, cel mai lung pod din Europa, care se întinde 17 km peste râul Tagus.

După zece ani, criza financiară din 2008 a lăsat Portugalia cu un deficit bugetar scăpat de sub control. În 2011 a devenit la treia țară din UE, după Grecia și Irlanda, care a solicitat asistență financiară de la UE. Din 2014, țara se află în creștere economică.

Economia se bazează în principal pe industrie și servicii. Turismul generează cel puțin 10% din PIB-ul Portugaliei. Lisabona înregistrează aproape 3,6 milioane de turiști străini anual, o creștere cu peste 32% față de acum trei ani. Clima și prețurile accesibile sunt doi dintre factorii principali – este unul dintre cele mai ieftine orașe din Europa de Vest.

Lisabona a devenit și un port frecventat de vasele de croazieră. În ultimii ani, a crescut numărul de hoteluri și restaurante, iar clădirile în ruină din centru, care au stat abandonate ani și ani, încep să fie cumpărate de cetățeni străini, atrași de programul fiscal portughez ce îi favorizează, sau să fie transformate în cafenele, baruri sau magazine mici.

LISABONA ASTĂZI

Cultura Lisabonei este în floare. Zone în care în trecut nu puteai pătrunde au devenit cartiere moderne, cu artă urbană, magazine și galerii care promovează arta portugheză. Cel mai nou hub cultural este MAAT, Muzeul de Artă, Arhitectură și Tehnologie, de pe malul râului Tagus în Belém. Arată ca un val demol. Acest muzeu, dar și alte atracții situate la malul apei fac parte din renașterea relației istorice a orașului cu râul și cu marea, care a început la sfârșitul sec. XX. Vechi cheiuri și depozite au fost transformate, devenind centre de activitate atât ziua, cât și noaptea. Cele mai recente dezvoltări se află pe malul situat la vest de Praça do Comércio, unde se întinde o promenadă pentru plimbare pe jos sau cu bicicleta.

Lisabona s-a transformat brusc, devenind rapid una dintre cele mai dinamice capitale europene. Păstrează însă atmosfera de oraș de provincie ațipit, cu străduțe maure înguste. Cartie-



Dealurile Lisabonei, văzute din Sao Pedro de Alcantara

rele istorice vă întâmpină cu tramvaie vechi, cu sârme de rufe, fațade deteriorate și localnici la o bica sau un păhă-

rel de ginginja. Lisabona s-a schimbat mult, însă farmecul său străvechi a rămas același.

RECOMANDĂRI PENTRU EXPLORAREA LISABONEI

Bilete. Turiștii care își propun să viziteze atracțiile orașului merită să investească în Lisboa Card, disponibil la birourile de turism, cu variante pentru una, două sau trei zile. Cardul oferă gratuitate la transportul în comun (inclusiv lifturi), intrare gratuită la peste 20 de atracții (inclusiv unele în afara orașului) și reduceri în restaurante, magazine și alte locuri. Cardul este disponibil pentru 24, 48 și 72 de ore și costă 18,50 €, 31,50 €, respectiv 39 €. Nu uitați că muzeele închid luna.

Aperitive gratuite. Majoritatea restaurantelor servesc aperitive nesolicitate precum pâine, unt, măsline, brânzeturi și pateuri de pește care par a fi din partea casei. Nu sunt. Veți plăti câțiva euro pentru ele, însă aveți opțiunea de a le lăsa neatins și nu le veți plăti.

Prețul pieței. Dacă vedeți 'preço V' (sau doar 'PV') în dreptul fructelor de mare pe un meniu, înseamnă că prețul fluctuează în funcție de prețul zilei. Întrebați cât costă înainte de a comanda.

Mâncare ieftină. O opțiune ieftină și sățioasă este *ementa turística*, adică meniul zilei, care include cafea și o băutură. *Prato do dia* este adesea o alegere bună.

Oferta muzicală. Dacă sunteți atenți, veți auzi concerte sau cel puțin veți vedea postere care le promovează. Se organizează

concerte gratuite, de pildă cele de la Palácio Foz și de la Muzeul Gulbenkian, în aer liber, din iunie până în septembrie.

Rezervați o masă. Având în vedere că cele mai bune restaurante sunt înghesuite și frecventate de localnici, sunați cel puțin cu o zi înainte pentru a vă rezerva o masă. La sfârșit de săptămână, acest lucru este esențial.

Shopping Card. Cardul de cumpărături Lisboa Shopping Card oferă reduceri între 5 și 15% în Baixa, Chiado și Avenida da Liberdade. Cardul este disponibil în variante pentru o zi și pentru două zile (3,70 € respectiv 5,80 €) la aeroport sau orice birou de turism.

Sfaturi pentru călătoria cu tramvaiul. Tramvaiele sunt pline de turiști. Pentru a vă asigura loc, luați-l de la capăt de linie.

Prețul admirării trecătorilor. Din ce în ce mai multe cafenele, în special cele din piețele faimoase, au început să perceapă o taxă de servire la terasă. Însă în cafenelele și barurile de cartier veți plăti la fel, indiferent unde vă consumați băutura.

Intrări gratuite. Muzeu Coleção Berardo din Belém are colecții de artă modernă și contemporană. Unele muzee au gratuități în prima duminică a lunii. Pentru tururi gratuite la pas, vizitați www.neweuropetours.eu.



Încercați porco à Alentejana



Pastéis de Belém



Brânzeturi portugheze

MÂNCARE ȘI BĂUTURĂ

Tascas nepretențioase, restaurante specializate în pește și fructe de mare pe malul fluviului sau al oceanului, bistrouri retro sau localuri noi, unde bucătari creativi reinterpretază preparate clasice – aveți de unde alege.

Mâncarea locală este de obicei proaspătă, sățioasă și aromată, iar dacă evitați capcanele turistice, puteți mânca bine și ieftin. Restaurantele din oraș s-au diversificat în ultimii ani, Lisabona devenind rapid una dintre cele mai moderne capitale culinare ale Europei.

Așezarea sa la gura de vărsare a fluviului în ocean garantează abundența peștelui și a fructelor de mare. Vizitați orice piață și veți vedea grămezi strălucitoare de calmar (*lula*), sepie (*choco*), caracatiță (*polvo*), biban de mare (*robalo*),

doradă (*dourada*), sardine (*sardinhas*) și stridii (*ostras*), scoici (*ameijoas*) și homar (*lagosta*).

Arome din China, India, Brazilia și Africa reflectă trecutul colonial al Portugaliei. Fosta colonie Goa explică popularitatea locală a *carilului* (*curry*) și a altor preparate în stil indian. *Piri-piri*, adesea servit cu pui, este un sos picant originar din Angola care va arde limbile neinițiaților. Patru secole de relații comerciale cu Macau justifică prezența și calitatea bucătăriei chinezești de aici, cu preparate precum *gambas doces* (creveți în sos dulce-acrișor).

LOCURI DE LUAT MASA

Tascas se găsesc, de obicei, pe străduțele din Baixa, Alfama și Bairro Alto; sunt localuri mici, de familie, care servesc porții sănătoase de preparate portugheze autentice. Unele au fost renovate în ultimii ani, dar rămân loiale preparatelor locale. O *churrasqueira* este un local simplu, cu fețe de masă de hârtie, unde se servesc sardine sau jumătăți de pui la grătar. Localurile intitulate *marisqueiras* se specializează în fructe de mare; *cervejaria* înseamnă berărie, dar și aces-

tea servesc fructe de mare și fripturi, și diverse beri. Termenul *restaurantes* se aplică unei game largi de localuri, de la cele mai simple până la cele mai somptuoase. Meniul turistic (*ementa turística*) oferit de unele restaurante, în special la prânz, este altul în fiecare zi și are un preț foarte convenabil. Lisabona are o sumedenie de cafenele cu cafea bună și produse de patiserie proaspete. În jurul orașului se află chioșcuri verde închis care oferă gustări și băuturi la prețuri rezonabile, unele dintre ele situate pe dealuri cu vederi minunate. Pentru piețe consultați secțiunea Restaurante, de la pagina 112.

CE MÂNCĂM

Imediat ce vă așezați la masă, veți fi servit cu pâine, unt, brânzeturi și măsline, pate de pește sau felii de șuncă afumată. Acestea sunt tentații opționale, care se adaugă la notă. Poate fi un euro sau doi pentru pâine sau măsline, dar brânzeturile sau carnea pot fi cinci. Dacă nu le atingeți, nu vi se vor adăuga la notă.

Supe și aperitive

Aperitivele sunt în general fructe de mare, șuncă și brânzeturi, sau supe consistente. *Caldo verde*, o ciorbă de salată și cartofi, uneori cu cârnați, se servește peste tot, de la cele mai pretențioase restaurante până la cele mai umile *tasca*. *Sopa à Portuguesa* seamănă cu *caldo verde*, dar i se adaugă broccoli, napi, fasole, morcovi și orice

altceva are bucătarul la îndemână. Ar mai fi *açorda à Alentejana* cu coriandru, usturoi și ouă poșate întregi, și *açorda de marisco*, o supă de scoici picantă, cu usturoi. Alte aperitive includ diverse tipuri de șuncă afumată și maturată, cârnați și salamuri, adesea foarte afumate și picante.

Pește și fructe de mare

Restaurantele specializate în fructe de mare vând de obicei scoicile la gramaj, oferind prețul în euro per kilogram. Multe preparate cu fructe de mare sunt veritabile specialități locale. *Caldeirada de peixe* este o tocană de fructe de mare; *arroz de marisco* este un pilaf delicios cu crab, homar, creveți și scoici; *ameijoas na cataplana* este făcut din scoici la abur cu chorizo sau alt tip de carne de porc cu roșii, vin alb, șuncă, ceapă și ierburi. Scoicile se servesc adesea ca atare, cu usturoi zdrobit și coriandru proaspăt: *amêijoas à bulhão pato*. Dacă vă place sepie, încercați sepie umplută cu orez, măsline, roșii, ceapă și ierburi (*lulas recheadas*), deși sepiile mari sunt de obicei prăjite pe grătar și servite pe frigărui (*espetada*) cu creveți (*gambas*). Peștele este de regulă preparat simplu, la grătar. Nu se specifică în meniu dacă peștele e proaspăt sau congelat, așa că întrebați chelnerul. Să nu presupuneți că bibanul și plătica sunt pescuți în mare – în general, peștele servit la restaurant vine din pescărie.

Rețete secrete

Nu puteți merge la Lisabona fără să gustați celebrele *pastéis de Belém*, din foietaj cu cremă de vanilie, preparate după o rețetă specială și secretă. Numele generic este *pastéis de nata* și se găsesc în tot orașul, însă cele de la *Pastéis de Belém* (pag. 64) sunt perfecte. Legenda spune că rețeta aparținea călugărilor de la Mănăstirea Jerónimos, aflată în apropiere, iar în 1830, când au fost desființate mănăstirile, a ajuns în mâinile unui patiser local. Se spune că doar trei patiseri cunosc rețeta.



Creveteți preparați simplu, cu un pahar de vin spumant

Preparatul tradițional

Pasiunea portughezilor pentru bacalhau, cod uscat și sărat, pescuit în mări îndepărtate, pare stranie într-un oraș aflat atât de aproape de mare și cu acces neîntrerupt la pește proaspăt. Dar se găsește peste tot, iar portughezii spun că au 365 de feluri de a-l găti, unul pentru fiecare zi a anului. Există multe variante savuroase, precum *bacalhau à Gomes de Sá* (cu cartofi, ceapă și măsline) sau *à brás* (bucăți mici de cod cu cartofi prăjiți, ceapă, ouă, pătrunjel și măsline negre), așadar merită să încercați cât mai multe. Dacă doriți doar să gustați, încercați *pastéis de bacalhau*, crochete cu cod sărat, care se găsesc peste tot. Cu *bacalhau* se bea vin roșu, nu alb.

Preparate cu carne

Deși peștele și fructele de mare sunt predominante în meniuri, restaurantele servesc și preparate excelente din carne de porc, adesea la cuptor sau în tocană, dar și pui, vită, iepure și mistreț. Nu ratați *porco à Alentejana*, un preparat cu

carne de porc și scoici, condimentat cu boia. *Feijoada* este o tocană groasă din fasole albă, legume și carne, de obicei de porc – picioare și cârnați. Dacă doriți să vă răsfățați, încercați deliciosul *leitão assado* (purcel de lapte la cuptor), servit în restaurantele mai scumpe.

Carnea de pui (*frango*) este populară și preparată în multe feluri, de cele mai multe ori în *frango piri-piri*, în care carnea este marinată și preparată pe grill, cu ulei de chilli. *Bife à café* este carne de vită în sos cremos pe bază de lapte, muștar și suc de lămâie, iar *pregas* sunt mici sandvișuri cu friptură.

Din aprilie până în septembrie veți vedea restaurante care afișează tăblițe cu „*Há Caracóis*”, și veți vedea localnici savurând platuri de melci – o delicatesă locală – însoțiți de Sagres rece ca gheața.

Deserturi

Portughezilor le plac dulciurile, iar Lisabona e plină de *pastelarias* (patiserii), brutării și cafenele cu bunătați. Preferatele sunt *pastéis de nata* (din foietaj umplut cu cremă de vanilie), savurate cu cafea în orice moment al zilei sau ca desert în aproape fiecare restaurant și cafenea (pag. 14). Alte opțiuni ar fi *pudim flan*, versiunea portugheză a crême caramel, *arroz doce*, o budincă de orez cu aromă de lămâie, cu scorțișoară, și *pudim Molotov*, care va distruge orice dietă – spumă de albuș în sos caramel. Puteți găsi și „dulciuri mănăstirești”, genul celor făcute de călugărițe



Doradă proaspătă de vânzare la Mercado da Ribeira

în sec. XVII pentru a strânge bani. Printre cele mai întâlnite este *Toucinho do Ceu*, o tartă din zahăr, migdale și gălbenuș.

Brânzeturi

Dacă mai aveți loc după desert, încercați brânzeturile portugheze. Cel mai savuros cașcaval este *Serra da Estrela*, din lapte de oaie, dulce sau afumat. Unele restaurante servesc *queijo fresco* (brânză proaspătă) ca aperitiv. Este o brânză moale, albă, din lapte de oaie și de capră. Nu prea are gust, așa că va trebui să o asezonati.

Vin

Vinurile de masă portugheze abundă în ultimii ani. Gustați vinurile de Alentejo, disponibile peste tot în Lisabona. Regiunea produce vinuri roșii de calitate și din ce în ce mai multe vinuri albe, toate la prețuri rezonabile. În regiunea Dão se produc unele dintre cele mai bune vinuri roșii din țară, și la fel și în Valea Douro, cunoscută pentru vinul porto.

Vinho verde (vinul verde) este un vin tânăr răcoritor, puțin acid, care merge bine cu fructele de mare.

Vinul licoros de porto a devenit faimos în întreaga lume de când au început să-l exporte britanicii, în sec. XVII. Cel mai bun loc din Lisabona unde puteți gusta aceste vinuri este Solar do Vinho do Porto (pag. 42). Port și Madeira, cele mai laudate vinuri portugheze, sunt consumate ca vinuri de desert, dar pot fi savurate și ca aperitiv. Cele care se ser-

vesc ca aperitiv la cină sunt cele de Porto albe, seci și foarte seci, și varietățile seci ale vinului de Madeira, *Sercial* și *Verdelho*. Se servesc reci. După cină savurați unul dintre faimoasele vinuri de porto aurii (cele vechi sunt deosebit de bune), sau un vin de desert de Madeira, *Boal* sau *Malvasia* (denumit și Malmsey).

Alte băuturi

Berile portugheze sunt bune și răcoritoare. Blonde sau brune se servesc reci, în sticlă sau la halbă. Unul dintre cele mai bune și mai comune branduri este Sagres.

O băutură populară aici este *Ginjinha* (sau *Ginja*), un lichior de cireșе dulce și tare, servit cu sau fără cireșе. Este o băutură tradițională a orașului și o veți găsi în toate barurile, dar în special în micile baruri *Ginjinha* din zona Rossio. Există un bar *Ginjinha* în Rossio care datează din 1840 și este plin toată ziua, datorită ofertei de preț la shoturile de ginja. În trecut, se considera o licoare miraculoasă ce vindeca tot felul de boli (și vă va aminti de siropul de tuse).

Cafea

Cafeaua este un stil de viață pentru portughezi. Cea mai îndrăgită cafea este *uma bica*, un espresso scurt, tare; o versiune mai „lungă” este *carioca*, iar cea cu puțin lapte se numește *garoto*. Dacă doriți mult lapte în cafea, cereți *galão*, care poate fi mică (*pequeno*) sau mare (*grande*).

Prețuri pentru mâncare și băutură

Ghid de prețuri pentru o masă cu două feluri și un pahar de vin al casei:

€€€€ = peste 40 de euro
 €€€ = 35–40 de euro
 €€ = 20–35 de euro
 € = sub 20 de euro