



ACADEMIA
PORTUGUESA
DE GASTRONOMIA

www.taste-portugal.com

www.visitportugal.com

meid
Ministério da Economia,
da Inovação e do Desenvolvimento

TURISMO DE
PORTUGAL 

taste
Portugal

taste Portugal

PORTUGAL: EL MEJOR PESCADO DEL MUNDO

- 2 Portugal: El mejor pescado del mundo
- 4 Nuestro exquisito marisco
- 5 El talento de nuestros chefs
- 6 El mejor aceite de oliva
- 8 Los vegetales más frescos y naturales
- 10 La *cataplana*, un icono de la cocina portuguesa
- 12 Carnes D.O.P.
- 14 Memorables vinos de alta calidad
- 16 Pruebe los fantásticos quesos portugueses de montaña
- 18 La riqueza de nuestra pastelería y nuestra confitería
- 20 Vinos generosos únicos
- 22 Nuestra saludable, deliciosa y auténtica cocina mediterránea

Foto de la Portada: © Nuno Correia



PORTUGAL: EL MEJOR PESCADO DEL MUNDO

CONDICIONES EXCEPCIONALES DE NACIMIENTO
Y CRECIMIENTO

CAPTURAS CON ANZUELO Y ARTESANALES

ALTA TECNOLOGIA EN ALMACENAMIENTO
Y DISTRIBUCIÓN

ELEGIDO POR LOS MEJORES RESTAURANTES
DE EUROPA Y ESTADOS UNIDOS

Desde la Antigüedad, el pescado de las costas portuguesas es conocido y apreciado por los gourmets de todo el mundo. Los romanos lo utilizaban para preparar un fastuoso garum (aún hoy se pueden ver los depósitos de Setúbal) y, hoy, a los dos lados del Atlántico, los más famosos restaurantes de Europa y América se disputan nuestras mejores especies, que los chefs de tres estrellas preparan después siguiendo recetas de gran sabiduría y complejidad.



Su profundo y reconocido sabor a mar, sabor de alga, ligeramente yodado, unido a su carne blanca, firme y laminada, otorgan una sapidez única y particular a las especies salvajes que, cortadas en trozos magníficos, hechos sencilla pero cuidadosamente a la parrilla, estofados al horno o simplemente cocidos en court bouillon, proporcionarán a cualquier gourmet momentos de exaltación de la más alta gastronomía.

Nuestro pescado se captura con anzuelo o, de forma artesanal, en pequeñas traineras. Fondos marinos arenosos, únicos para la cría del rodaballo y el lenguado (en Figueira da Foz y Cascais) contrastan con fosas abisales, que, recorridas por corrientes de



adecuadas temperaturas, portadoras del maravilloso plancton, constituyen un ámbito único e irrepetible en el mundo, según afirman los científicos, para la reproducción y cría de las más apreciadas especies piscícolas, como la lubina (de Sagres), el pez de San Pedro o peixe-galo (de Peniche), el salmonete (de Armação de Pêra) o el mero, entre otros.

Portugal tiene el mejor pescado del mundo. Para confirmar este aserto siéntese en una terraza junto al mar, esperando la puesta de sol, inolvidable, y deje que la brisa, impregnada de yodo marino, se mezcle con el aroma del pescado fresquísimos acabado de preparar. Pruebe Portugal.



NUESTRO EXQUISITO MARISCO

Gambas de Espinho o de Quarteira, de un sabor inconfundible; langosta de Peniche, base de la langosta sudada, una fabulosa receta portuguesa; centollos plenos de sabor, cigalas de Cascais, percebes de Berlingas o de Sagres; la almeja fina de Ría Formosa.

Un sinfín de increíbles sabores y aromas de mar, algas, yodo, roquedales de nuestras costas: el marisco portugués ha sido siempre una referencia gastronómica sumamente apreciada por quienes nos visitan.

Saludemos, pues, esta riqueza incomparable y rindámosle homenaje, deleitándonos con su sabor notable. Pruebe Portugal.



EL TALENTO DE NUESTROS CHEFS



El arte culinario tiene profundas raíces en Portugal, país de gran diversidad en sus regiones, sus productos y sus cocinas. Si la muy rica gastronomía tradicional es practicada por chefs que han heredado de sus antepasados técnicas y recetas incomparables, otros chefs, también, jóvenes y llenos de talento, practican hoy una cocina de libertad y buen gusto, elevando el arte de cocinar portugués al ápice de la nueva gastronomía de vanguardia.

Consiguen fundir nuestras recetas tradicionales con la innovación y la creatividad, basándose en el respeto a nuestro inigualable patrimonio de productos tan variados y de tan alta calidad.

Y así podrá degustar en Portugal lo mejor de los dos mundos gastronómicos: el representado por las cocinas regionales elaboradas por chefs y en el que nos deleitamos reencontrando sabores antiguos actualizados mediante técnicas modernas y sabias manos, y el de una cocina de vanguardia, moderna y creativa que sabe crear, con productos excepcionales, nuevos sabores y combinaciones que nos transmitirán emociones gastronómicas memorables.

EL MEJOR ACEITE DE OLIVA

AÑADA SÓLO UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA PORTUGUÉS, PURO Y AROMÁTICO

“Digno de los labios de Platón”: así definía, ya en el siglo XIX, el gran escritor portugués Eça de Queiroz, nuestro aceite de oliva.

Condiciones climáticas mediterráneas muy favorables y suelos perfectamente adecuados al olivar han llevado al aceite de oliva portugués a conquistar fama y premios en todo el mundo.

De marcada personalidad, proveniente de aceitunas tradicionales, el aceite de oliva portugués, opalescente y lúdico, no sólo es muy saludable, sino también uno de los pilares de la cocina moderna.

Seis diferentes regiones con denominación de origen están a la cabeza de la producción de una notable variedad de aceites de oliva puros, dulces, delicadamente afrutados – de la almendra a la manzana verde –, ardientes, picantes o ligeramente amargos. Unas simples gotas o un fino hilo dorado en el pescado, en legumbres, en el queso o la sopa desvelan sabores escondidos y perfuman platos elevándolos a la categoría de divinidad gastronómica.

Producidos por extracción mecánica en frío a partir de aceitunas acabadas de coger, los aceites de oliva extra-virgen portugueses, más que zumo puro de aceituna, son un producto de calidad inigualable, del que todos los portugueses se sienten orgullosos.

Pruebe las diferentes variedades y verá agradablemente recompensada su elección. Pruebe Portugal.



© Mário Cerdaira



© Nuno Correia



© Mário Cerdaira



© Mário Cerdaira

LOS VEGETALES MÁS FRESCOS Y NATURALES



© Nuno Correia



© Mário Cerdêira

El Portugal del mar y las playas es también el de los campos perfumados, de los jardines, de las huertas y los frutales que nos ofrecen lo mejor que existe en frutos y verduras.

Los agricultores tradicionales, así como los de la nueva generación, que practican el cultivo de productos ecológicos, se dan cita en los mercados para ofrecernos las más frescas y sabrosas verduras y frutas, arrancadas a la tierra fértil y generosa.

Naranjas, peras, higos, cerezas, melón, albaricoques, melocotones, ciruelas cultivadas

aquí con esmero, conservan todavía el sabor original de la fruta casera que hace las delicias del paladar.

Probemos las ensaladas verdes de lechuga, de rúcula, de endivias, aderezadas con albahaca, tomillo, ajedrea, menta, cilantro o salvia frescos, y regadas con un chorrito fino de nuestro aceite dorado y unas gotas de zumo de nuestros limones, tan seductores, ácidos y perfumados. O el tomate, dulce y genuino, la zanahoria, el hinojo, el brócoli, los calabacines, el puerro, las coles portuguesas y el “caldo verde”, la sopa más típica de Portugal, insuperable con su rebanada

pan de maíz y su rodaja de chorizo. Y los grelos, esa maravilla gastronómica tan típica de Portugal. Con suelos privilegiados para el cultivo de setas silvestres – boletus, cantarelas, silarcas, trompetas, niscalos –, la seta es el símbolo de la tierra portuguesa, del humus de sus bosques de alcornos y castaños; una voluptuosidad de aromas telúricos y sutiles que perfuman una simple tortilla o acompañan la profundidad de un plato de caza, recogidos delicadamente de la tierra, con amor, para ser servidos como el más refinado de los manjares.

No se lo pierda. Pruebe Portugal.

LA CATAPLANA, UN ICONO DE LA COCINA PORTUGUESA

La cataplana es un icono de la cocina portuguesa. Su forma mágica, de extraordinaria belleza, construida en cobre por hábiles artesanos y producida en el mejor acero inoxidable culinario, permite cocer a fuego lento y suavemente transformando los alimentos en platos delicados, sabrosos y muy saludables.

En la cataplana se puede cocer a vapor, estofar, utilizarla en el horno e incluso ahumar alimentos. Su versatilidad es enorme, pudiendo ser utilizada para preparar pescado, moluscos, bivalvos o mariscos, pero también carnes y verduras así como para preparar deliciosos postres.



La cataplana se puede además servir directamente en la mesa, promoviendo la convivencia y la alegría en torno a la mesa.

La cataplana es un símbolo vivo de la verdadera cocina mediterránea, al abrirla libera los aromas de una cocina moderna, sana y gastronómica. ¡Pruebe Portugal en el interior de una cataplana!

CARNES D.O.P.

CABRITO, TERNERA, CERDO... Y CAZA

El paisaje oscila entre la montaña cubierta de brezo y flores, la llanura de una lejanía sin fin, y el verde valle donde riachuelos alegres y saltarines parecen jugar con el tiempo. En estos parajes de riqueza inconfundible se crían las razas autóctonas de terneras, corderos, cabritos y cerdos: carne noble, nutritiva, succulenta y de sabor insuperable.

Con denominación de origen controlada, el cerdo de raza bísara o el famoso cerdo negro (cerdo ibérico), la ternera de raza arouquesa, maronesa, mertolenga, barrosã (barroseña) o de Lafões, el cabrito de Barroso, charnequeiro o transmontano, el cordero terrincho o bragançano son carnes especialmente sabrosas, entreveradas de fina grasa blanca, y sin lugar a duda clasificadas entre las delicias que los paladares más exigentes puedan ambicionar.



Asadas al horno durante un buen espacio de tiempo, como es tradición nuestra, o simplemente salteadas en la sartén unos pocos segundos, estas maravillosas carnes pueden degustarse lo mismo en preparados rústicos y succulentos que mediante recetas refinadas y modernas.

La tradición del ahumado portugués es ancestral, con piezas únicas e históricas (alheiras, farinheiras, maranhos, morcillas, buchos y butelos) que bien vale la pena descubrir y conocer por su riqueza y variedad nada comunes. Pruebe Portugal.

MEMORABLES VINOS DE ALTA CALIDAD

Desde su fundación, hace más de 800 años, Portugal viene produciendo vinos de gran calidad, muy apreciados en el extranjero por su tipicidad, fruto de variedades autóctonas, de regiones demarcadas donde los mensajes de los suelos son expresados por experimentados viticultores que saben encerrarlos con magia e inteligencia en el interior de una botella.

Suelos graníticos y de pizarra en el norte, arcillo-calizos en el sur, variedades fantásticas, como la Touriga Nacional, Roriz, Arinto o Antão Vaz, producen soberbios vinos, complejos y variados, que acompañan a la perfección nuestra variada gastronomía.

Del frescor de los vinos *verdes* a la alegría de los vinos alentejanos, desde los respetables vinos del Duero y del Dão, pasando por los muy expresivos de Bairrada, por los intensos vinos de Lisboa y del Tajo o por la elegancia de los vinos de Setúbal y los modernos vinos de Algarve, podemos también salir en busca de un vino de perfil inesperado, innovador, al mismo tiempo clásico y moderno, que le asegure el éxito de una comida. Pruebe Portugal.



PRUEBE LOS FANTÁSTICOS QUESOS PORTUGUESES DE MONTAÑA

Ningún otro producto refleja de forma tan expresiva el paisaje del que procede como el queso. Las montañas de Portugal, con sus pastos frescos y nutritivos, producen queso de cabra y de oveja de variedades seleccionadas, que desafían el gusto más refinado.

Los quesos de la Sierra de la Estrella, de Serpa o de Azeitão, hechos con leche de oveja, cuajados con cardos de montaña, cremosos y fundentes, constituyen una experiencia singular en el mundo del queso. Terrincho, Rabaçal, Évora o Niza son otras tantas denominaciones de origen de quesos de oveja, muy curados, ligeramente secos, para comer con un poco de pan, unas aceitunas y unas gotas de aceite de oliva. La absoluta felicidad.



© Nuno Correia



© Mário Cerdaira



© João Paulo



© Nuno Correia



© João Paulo

Los quesos de cabra, frescos o secos, son pequeñas joyas gastronómicas. De sabor inconfundible, pueden empezar muy bien una comida, acompañados con una ensalada, o terminarla con gran estilo para apurar el último sorbo de vino.

El requesón es una experiencia diferente y gratificante. Hecho a partir del suero de la leche de oveja, es untuoso y aterciopelado, de suave y profundo sabor. Acompañado con pan rústico y una vuelta de molinillo de pimienta, es capaz de elevarnos a los cielos. Un placer único que nadie puede perderse. Pruebe Portugal.

LA RIQUEZA DE NUESTRA PASTELERÍA Y NUESTRA CONFITERÍA

Portugal fue uno de los primeros países europeos en disponer de plantaciones de caña de azúcar y producción de azúcar propio. No es de extrañar, pues, que a Portugal le guste el dulce y que la confitería y la pastelería sean una de sus principales riquezas gastronómicas.

En las clausuras de los conventos, manos hábiles y delicadas han elaborado los más pecaminosos dulces de yema de huevo, azúcar y almendra, dándoles después graciosos nombres, como barrigas-de-freira (barrigas de monja), papos-de-anjo (buches de ángel), o toucinho-do-céu (tocino de cielo), cultivando la más espectacular confitería conventual del mundo.

Se perciben fuertes influencias árabes en los maravillosos pasteles de Tentúgal y de Vouzela, cuya finísima masa compite en delgadez con el papel de seda.



Merece la pena recorrer el país de norte a sur sólo para probar la confitería de cada localidad.

Representada por su icono máximo, el delicioso “pastel de nata”, que Alain Ducasse elogia como el sommet de la gourmandise y describe así: “finas envolturas de hojaldre, rellenas de una crema suave y tierna según una receta antigua y secreta de las monjas de un convento. ¡Dulces que yo calificaría de celestes!” (A.D. Dictionaire des amoureux de la cuisine, ed. Plon). ¡Déjese tentar! Pruebe Portugal.

VINOS GENEROSOS ÚNICOS

OPORTO
MADEIRA



OPORTO

Quintaesencia de todos los vinos, no hay vino con más cuerpo y de más riqueza, más exuberante, aromático, sensual y sabroso que el vino de Oporto. ¡La personificación de la perfección!

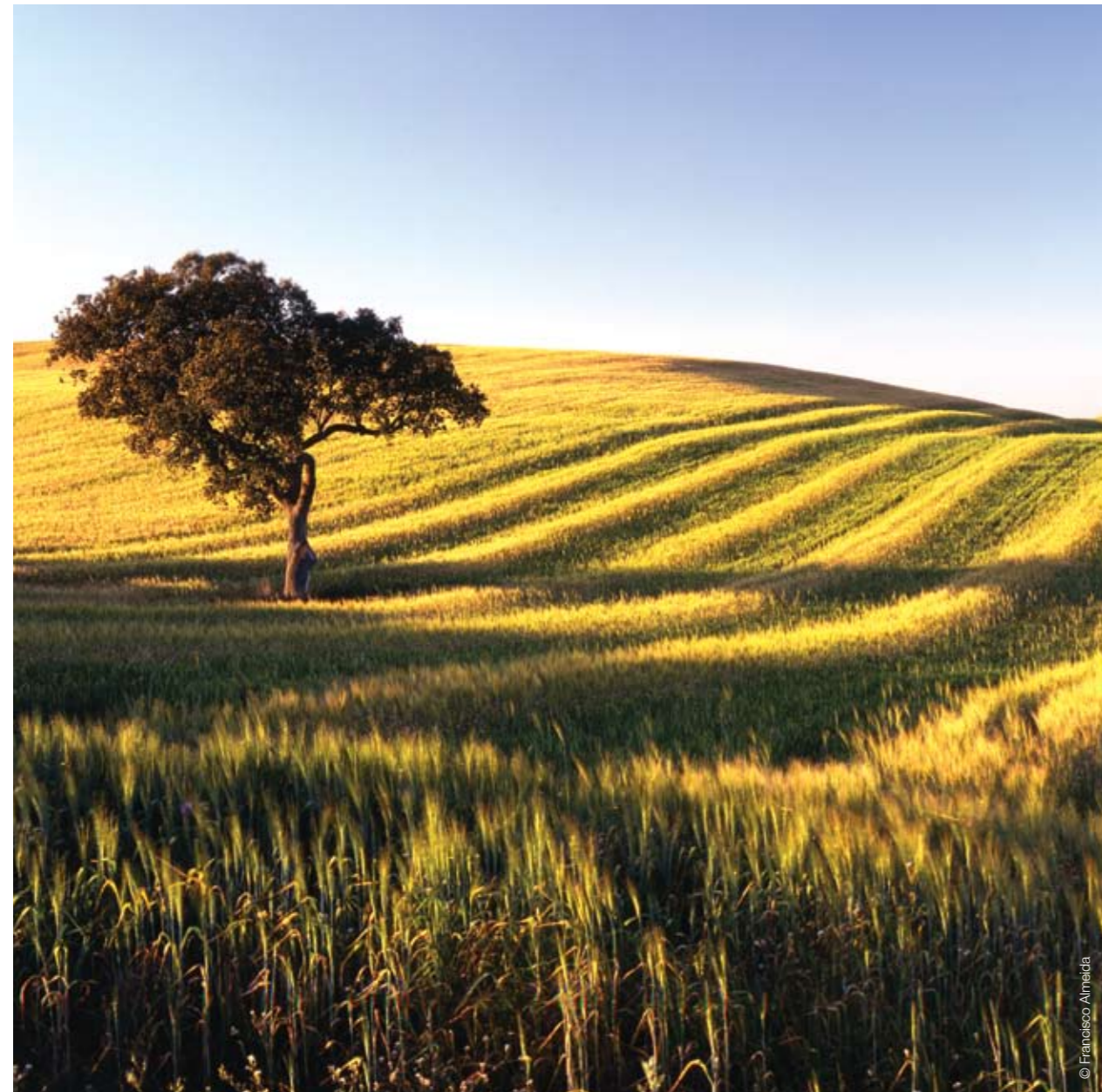
En sus variantes Tawny, Colheita o Vintage, envejecido a lo largo de una historia de hadas y gentilezas, el vino de Oporto es, sin que quepa duda, el vino más suntuoso creado por el hombre.

No deje de probar este vino con queso portugués. O con postres de chocolate negro, naranja o frutos secos. Arriésguese a beberlo con un plato de caza. Pruebe Portugal.

MADEIRA

Perla del Atlántico, jardín de las delicias, Madeira ha creado su propio vino de intenso perfume, de una espontaneidad maravillosa, lleno de matices aromáticos, densos y poéticos. El vino de Madeira es, como su isla, una perla bien escondida que es preciso descubrir.

Bual, Terrantez, Malvasia, Verdelho o Sercial, son variantes discretas pero concordantes con su belleza infinita. No es sólo un magistral aperitivo, el Madeira encaja a la perfección con la cocina exótica u oriental, con el curry o la cocina china. Arriésguese. Pruebe Portugal.



© Francisco Almeida



© Mário Cendeira



© EFTA

NUESTRA SALUDABLE, DELICIOSA Y AUTÈNTICA COCINA MEDITERRÁNEA

En un país pequeño, de tan sólo 90.000 Km², es notable la acumulación de paisajes distintos, montañas agrestes y colinas suaves, valles reverdecidos y llanuras sin fin. Rodeado de mar y atravesado por ríos y arroyos de perturbadora belleza, Portugal encierra secretos gastronómicos poco comunes.

Las diferentes civilizaciones que han pasado por aquí han ido dejando sus recetas, las cuales, mejor que nadie, hemos sabido absorber y refinar.

La tierra nos da vegetales, fruta, queso, carne y pan de lo más variado. Y el mar nos ofrece el mejor pescado del mundo y el marisco más selecto.



© Rui Cunha



© Rui Cunha



© EFTA

Cada región basa sus recetas en esa extraordinaria diversidad donde la búsqueda del sabor supremo ha sido siempre una constante. Nuestro proverbial gusto por lo dulce nos ha llevado a tener una confitería variada y atractiva.

La gastronomía forma parte de nuestra cultura, es un patrimonio irreplicable que constituye además un acervo de recetas que por su mediterraneidad nos proporciona una alimentación sabrosa y saludable.

Pruebe confianza. Pruebe Portugal.

Agradecimentos:

APCOR - Associação Portuguesa de Cortiça

Fátima Moura

Pastéis de Belém