

## **Smaki Portugalii - zrozumiesz, gdy spróbujesz!**

O kuchni portugalskiej

---

### **WYJĄTKOWOŚĆ I BOGACTWO KUCHNI PORTUGALSKIEJ**

Portugalia jest niebywale zaskakującym krajem, co znajduje odzwierciedlenie również w bogatej gastronomii. Jest niezwykle zróżnicowana pod względem geograficznym. Zupełnie innych przysmaków skosztujemy na północy kraju w regionie Trás-os-Montes, co innego zaszerwują nam w Algarve na samym południu.

Ta różnorodność kuchni portugalskiej wynika z kolonialnej historii kraju. Portugalia miała wpływ na odległe kraje tj. Japonia, Chiny, Indie, Brazylia, Angola, ale też czerpała z ich dziedzictwa kulturalnego i kulinarnego. To czyni ją jedną z najbogatszych i najciekawszych kuchni na świecie.

Czynnikiem łączącym większość regionów Portugalii (poza interior, gdzie dominuje mięso) jest niewątpliwie zamiłowanie do ryb. Portugalia należy do 3 krajów, które spożywają najwięcej ryb na świecie - 60 kg per capita rocznie, dzieli podium z Japonią i Islandią. Jakość i smak portugalskich ryb i owoców morza są chwalone przez najlepszych szefów kuchni na całym świecie. Dzięki swojej wyjątkowej lokalizacji - położeniu nad Oceanem Atlantyckim oraz długiej linii brzegowej (w sumie 2 700 km - łącznie z wyspami) - Portugalia ma doskonały dostęp do znajdujących się tam zasobów naturalnych m.in. sardynki, makreli i tuńczyków, które mają tu idealne warunki do rozwoju. Stąd też grillowanie sardynki, obok dorsza suszonego – portugalskiego króla ryb - stały się symbolem tego kraju i są jednym z najbardziej popularnych dań. Są uznawane za największe i najbardziej tłuste na świecie, a ze względu na posiadane wartości odżywcze, ich spożywanie jest nie tylko przyjemnością, ale i korzyścią dla naszego zdrowia. Równie dorodne i smaczne są także portugalskie tuńczyki. Amatorzy wędkowania powinni się wybrać na Azory lub Maderę, by spróbować swych sił w złapaniu tamtejszych, imponujących okazów.

Zaskoczyć jednak może fakt, że ryby stanowią zaledwie 40% portugalskiej diety. Niewiele osób wie, że Portugalia jest również zagłębiem doskonałych mięs, wołowiny w szczególności. Na uwagę zasługują krowy rasy Barrosa, Mirandesa i Alentejana, ale również wieprzowina (szczególnie porco preto i porco ibérico), drób – np. kaczki, strusie, indyki, przepiórki. Często spożywane jest również mięso z kozłęcia, królika, kuropatwy.

Nie ma portugalskiej kuchni bez portugalskiej oliwy, która ze względu na swe walory smakowe i najwyższą jakość, nazywana jest płynnym złotem.

Większości posiłków towarzyszy kieliszek wina; o wyjątkowości portugalskiego wina jednak szczegółowo powiemy później.

To co wyróżnia portugalską kuchnię, to nie tylko doskonałe produkty, z których przygotowywane są dania, to również celebracja, z jaką są spożywane. Godziny posiłków wyznaczają rytm dnia i są absolutną świętością w Portugalii. Śniadanie, to szybki posiłek w drodze do pracy. Zazwyczaj kawa i coś słodkiego, ewentualnie tostowany chleb z masłem. Obiad spożywany jest najczęściej osobno na mieście, podczas godzinnej przerwy w pracy. Jednak na kolację, cała rodzina zbiera się przy wspólnym stole. To bardzo ważny posiłek dnia. Nie przypomina zupełnie polskiej kolacji. Składa się najczęściej z 2 dań.

Każdy posiłek kończy się najczęściej małą filiżanką kawy.

### **WPŁYW WYDARZEŃ HISTORYCZNYCH NA KUCHNIĘ PORTUGALSKĄ**

Bez wątpienia jednym z najważniejszych okresów w historii Portugalii był przełom XV i XVI wieku, czyli okres Wielkich Odkryć Geograficznych. Żeglarze przywieźli wówczas z Indii i Nowego Świata przyprawy oraz produkty spożywcze dotychczas nieznanne w Europie. Dzięki nim w Portugalii, a następnie i w całej Europie pojawiły się ziemniaki i przyprawy ze wschodu: pieprz, wanilia, cynamon, szafran z Indii (kurkuma).

Jednocześnie te dalekie podróże wymagały specjalnego rodzaju konserwacji żywności. Tak pojawił się dorsz suszony i solony – jeden z najbardziej typowych produktów portugalskich, nazywanych przez niektórych królom portugalskich ryb. Kiedyś łowiony przez portugalskich rybaków na specjalnych statkach „bacalhoeiros”, był podstawą ich diety. Po dziś dzień w Portugalii spożywa się najczęściej dorsza suszonego na świecie, podtrzymując tym samym wielowiekową

## Smaki Portugalii - zrozumiesz, gdy spróbujesz!

O kuchni portugalskiej

---

tradycję.

### PODZIAŁ „KULINARNY” PORTUGALII

Możemy śmiało powiedzieć, że podział kulinarny odpowiada podziałowi geograficznemu. Idąc zatem od północy wyróżniamy: Minho, Trás-os-Montes, Alto Douro, Douro Litoral, Beira (Litoral, Alta i Baixa), Ribatejo, Estremadura, Alentejo (Alto i Baixo), Algarve, Azory i Madera.

Odrębny podział stanowią regiony winiarskie.

### NAJPOPULARNIEJSZE PRODUKTY KUCHNI PORTUGALSKIEJ

Oliwa, oliwki (zawsze z pestką), ryby, chleb, owoce morza, kawa, wino, mięsa: wołowina, cielęcina i wieprzowina, dojrzewająca szynka – presunto, kiełbasy – chouriços, kiełbasa wytwarzana z krwi (morcela), alheira, linguíça, paio, czosnek, natka kolendry, ocet winny, sery (szczególnie płynne sery Queijo da Serra, Queijo de Azeitao oraz twarde ser o intensywnym smaku queijo da Ilha z Azorów), jajka, ryż, ciecierzycyca, fasole, ziemniaki, kapusta, pomidory, miód, owoce: ananasy z Azorów, pomarańcze, figi i migdały z Algarve, śliwki z Alentejo, gruszka pera-rocha, czereśnie, truskawki z Ribatejo, melony i wiele, wiele innych.

### NAJPOPULARNIEJSZE PRODUKTY KUCHNI PORTUGALSKIEJ

Oliwa, oliwki (zawsze z pestką), ryby, chleb, owoce morza, kawa, wino, mięsa: wołowina, cielęcina i wieprzowina, dojrzewająca szynka – presunto, kiełbasy – chouriços, kiełbasa wytwarzana z krwi (morcela), alheira, linguíça, paio, czosnek, natka kolendry, ocet winny, sery (szczególnie płynne sery Queijo da Serra, Queijo de Azeitao oraz twarde ser o intensywnym smaku queijo da Ilha z Azorów), jajka, ryż, ciecierzycyca, fasole, ziemniaki, kapusta, pomidory, miód, owoce: ananasy z Azorów, pomarańcze, figi i migdały z Algarve, śliwki z Alentejo, gruszka pera-rocha, czereśnie, truskawki z Ribatejo, melony i wiele, wiele innych.

### NAJBARDZIEJ CHARAKTERYSTYCZNE DANIA KUCHNI PORTUGALSKIEJ

Dorsz suszony przyrządzany na tysiąc sposobów, sardynki grillowane, ośmiornica pieczona w piekarniku z oliwą i czosnkiem (polvo a lagareiro), cozido a portuguesa (gotowane mięsa z ziemniakami, marchwią i kapustą), arroz de marisco (ryż z owocami morza), leitao da Bairrada (piczone prosię), bitoque (stek serwowany z jajkiem sadzonym oraz frytkami i ryżem), bifana – niezwykle prosta i bardzo popularna kanapka, a w zasadzie bułka (kajzerka) z kawałkiem mięsa i musztardą, tripas a moda do Porto (flaki z Porto), Francesinha (rodzaj kanapki z wielu warstw z mięsem, sosem i jajkiem), feijoada a transmontana (fasolada z regionu Trás-os-Montes), migas do Alentejo (pure z chleba z Alentejo), naco na pedra (mięso wołowe grillowane na gorącym kamieniu), Ameijoas a Bulhao Pato (rodzaj małży według przepisu poety Bulhao Pato), pastéis de bacalhau (krokiety z dorsza), rissóis de camarao (pierogi z krewetkami), empada de galinha (słona babeczka z kurczakiem), sopa da pedra (zupa „z kamienia”), caldo verde (zupa z kapusty portugalskiej), açorda a alentejana (zupa z chleba z oliwą, czosnkiem, jajkiem i kolendrą), creme de marisco (zupa krem z owoców morza).

Wymienić można wiele takich dań.

Niezwykle ważną gałęzią portugalskiej gastronomii są słodczyce – charakterystyczne dla poszczególnych regionów: ovos moles de Aveiro, Dom Rodrigo z Algarve, queijada i travesseiros de Sintra, tijeladas, fofos de Belas, figos secos com amendoas do Algarve, tarte de amendoa, baba de camelo, mousse de chocolate, encharcada de ovos, lampreia de ovos, pao de ló, filhoses, rabanadas, sonhos, leite creme, arroz doce, bolo de mel da Madeira, pinhoada.

Większość przepisów na słodczyce pochodzi z klasztorów, stąd nazwa– „doces conventuais” (słodczyce konwentualne). Zakonnice białek używały do bielzenia habitów, a z pozostałych w dużych ilościach żółtek wymyślały przepisy. Być może stąd pochodzą też niebiańskie ich nazwy jak na przykład: „toucinho do céu” – boczek z nieba czy „jesuita” – jezuita.

**Dania, które Portugalczycy uważają za swoje narodowe potrawy. Dania na specjalne okazje**

## Smaki Portugalii - zrozumiesz, gdy spróbujesz!

O kuchni portugalskiej

---

Kolejny raz musimy wymienić dorsza suszonego, ale z tego jednego produktu może powstać tysiąc różnych potraw. Podawany jest szczególnie na Wigilię. Choć równie popularnym daniem wigilijnym na północy w Trás-os-Montes jest gotowana ośmiornica.

Grillowanych sardynek nie może zabraknąć podczas corocznych obchodów Santos Populares – świętych, patronów miast.

Jedną z najbardziej popularnych zup jest Caldo Verde, przyrządzana z zielonej, karbowanej portugalskiej kapusty.

Na deser koniecznie pastel de nata. Babeczka z ciasta francuskiego wypełniona śmietankowo-budyniowym nadzieniem. Bez wątplenia królowa portugalskich deserów, którą znajdziemy w każdej portugalskiej kawiarni. Pochodzi oryginalnie z cukierni w Belém w Lizbonie (pastel de Belém), a dokładna receptura jej produkcji ukrywana jest z powodzeniem od ponad 150 lat. Podawane są zazwyczaj ciepłe, posypane cukrem pudrem i cynamonem.

### NIETYPOWE I ZASKAKUJĄCE POŁĄCZENIA SMAKÓW I SKŁADNIKÓW

Oliwa z oliwek w połączeniu z ciastami, deserami, lodami; kawa używana do przyrządzania sosów do mięs; świeża kolendra w połączeniu z rybami i owocami morza i dość zaskakujące zestawienie mięsa wieprzowego z małżami w bardzo typowym daniu z regionu Alentejo – carne de porco a Alentejana.

Warto też wspomnieć o dość zaskakującym i malowniczym naczyniu jakim jest cataplana, pochodząca z Algarve. To rodzaj miedzianej patelni z pokrywą. Można w niej gotować w zasadzie wszystko, ale zazwyczaj podawane są w ten sposób duszone ryby i owoce morza.

### PORTUGALSKIE TRUNKI

Wino. Portugalia słynie z doskonałej jakości win, co potwierdzone jest corocznie wieloma międzynarodowymi wyróżnieniami. W maju tego roku wino Poliphonia Signature 2008 z regionu Alentejo zostało wybrane na konkursie w Brukseli najlepszym winem świata. Oczywiście wszelkie oceny są subiektywne. Nikt jednak nie może zaprzeczyć faktom: Portugalia jest krajem, który posiada najwięcej odmian winogron. Do najsłynniejszych należą szczepy: Touriga Nacional, Baga, Castelao, Touriga Franca, Trincadeira (wina czerwone) oraz Alvarinho, Loureiro, Arinto, Encruzado, Bical, Fernao Pires, Moscatel i Malvesia Fina (wina białe).

Wina produkowane są z unikalnych, autochtonicznych odmian, stąd ich zupełnie niepowtarzalny smak i charakter.

Oprócz wina czerwonego i białego, w Portugalii możemy napić się również wina zielonego – słynnego – vinho verde – lekko musującego, delikatnie kwaskowatego, idealnego na upalne dni. Produkuje się je głównie na północy kraju w regionie Minho.

Warto wspomnieć też o innych regionach winiarskich: Douro (to właśnie on w połowie XVIII wieku, został oznaczony jako pierwszy region produkcji wina na świecie, a w 2001 roku wpisany na listę Światowego Dziedzictwa Kulturalnego i Przyrodniczego UNESCO), wspomniane już Minho, Dao, Bairrada, Valpaços, Alentejo, Madeira, Bucelas, Colares, Carcavelos, Setúbal, Algarve.

Najlepiej rozpoznawalnym winem, które rozsławiło Portugalię jest Porto. Niewiel e jest chyba osób, które nigdy o nim nie słyszało. Wielu też organoleptycznie doświadczyło jego mocy. Należy ono bowiem, do win wzmacnianych. W odpowiednim momencie fermentacji dodaje się do niego brandy.

Innym wzmacnianym winem jest Madera, do której w procesie fermentacji winogron dodaje się alkoholu destylowanego.

W Portugalii napić się możemy też oczywiście piwa rodzimej produkcji.

## **Smaki Portugalii - zrozumiesz, gdy spróbujesz!**

O kuchni portugalskiej

---

Dość ciekawym wydaje się też być budzący zachwyty wielu, likier z wiśni – ginjinha. W Lizbonie najlepiej napić się jej na placu Rossio. Warto też spróbować tego trunku w malowniczej miejscowości Óbidos, gdzie tradycyjnie serwowana jest w czekoladowych kubeczkach.

### **PRODUKTY PORTUGALSKIE POLECANE DLA PASJONATÓW DOBREGO JEDZENIA**

Bez wątplenia świeże ryby i owoce morza, doskonałe mięsa, sery – te jednak niełatwo znaleźć w Polsce i oczywiście najlepiej smakują w miejscu pochodzenia.

Śmiało jednak możemy polecić produkty znane wszystkim Portugalczykom i dostępne już w Polsce. Oliwa z oliwek zaliczana jest do skarbów kulinarnych Portugalii. Część z tych, którzy jej spróbowali, uważa, że jest najlepsza na świecie.

Oliwki przywędrowały do Portugalii wraz z okupującymi Półwysep Iberyjski Maurami, stąd też pochodzi portugalska nazwa oliwy z oliwek – azeite. Jej wytłaczaniem zajmowały się niegdyś przeważnie klasztory, w tym m.in. w Alcobaça, Coimbrze czy Tomar. W Portugalii w piękne gaje oliwne obfituje szczególnie region Alentejo.

Dowodem na wysoką jakość oraz doskonałe walory smakowe portugalskiej oliwy jest marka Oliveira da Serra. Jedną z jej oliw z pierwszego tłoczenia – Vintage - konsekwentnie, od sześciu lat otrzymuje złoty medal przyznawany przez Monde Selection (międzynarodowy, niezależny instytut jakości). Niezwykle lekka i aromatyczna, wyróżniająca się małą kwasowością i świeżością.

Doskonałą oliwą produkowaną w limitowanej ilości 3000 litrów rocznie jest Azeite Angélica. Niezwykle owocowa, lekko pikantna, o kwasowości jedynie 0,1%. Wyprodukowana w 100% z portugalskich szczepów oliwek z regionu Moura: Galega, Cordovil i Verdeal pochodzących z wielowiekowych drzew oliwnych. Tłoczona na zimno, maksymalnie 2-3 godziny po zbiorze.

Konserwy rybne – w szczególności sardynki, tuńczyki i makrele. Z Portugalii pochodzi najstarsza na świecie firma produkująca konserwy – Ramirez (powstała w 1853 r). Firma od stuleci dostarcza wysokiej jakości konserwy rybne, łącząc tradycyjne metody przetwarzania ryb z innowacjami technologicznymi. Ramirez jest też jednym z pierwszych przedsiębiorstw, które wymyśliły i wprowadziły rewolucyjne otwarcie puszki (przy pomocy okrągłej dźwigni), nie wymagające użycia otwieracza do konserw.

Z tej samej fabryki pochodzą konserwy marki COCAGNE.

Produkowane są tradycyjnymi metodami z najlepszych, świeżych ryb z czystych wód Atlantyku! Marka odznaczona 5-krotnie złotym medalem Monde Selection w Brukseli. Synonim luksusowych konserw rybnych, które produkowane są wyłącznie od sierpnia do grudnia, kiedy ryby są największe, najtłustsze - co powoduje maksymalną zawartość kwasów Omega3, tak ważnych dla naszego zdrowia. Posiadają certyfikat MSC. Całości dopełnia dbałość o prezentację produktu, nienaruszona skóra i idealne ułożenie w puszcze ryb tej samej wielkości. Prawdziwy delikates!

Manná: konserwy przygotowywane tradycyjnymi metodami, wyłącznie ze świeżych ryb łowionych codziennie w czystych wodach Atlantyku. Trafiają do fabryki 2-3 godziny po złowieniu! Tworzone z ogromną starannością, bez konserwantów, bez barwników i bez glutenu.

Kwiat soli – FLOR DE SAL – w szczególności Salmarim pochodzący z miejscowości Castro Marim.

Zbierany ręcznie kwiat soli jest najdelikatniejszą pianką w postaci wykwintnych kryształków, które powstają na powierzchni solanek - specjalnych zbiorników z wodą morską, w procesie odparowywania. Suszona promieniami słońca i podmuchami wiatru - najbogatsza w minerały, najdelikatniejsza "śmietanka morską"! Używają jej nawiąbitniejsi szefowie kuchni w Portugalii i nie tylko.

## **Smaki Portugalii - zrozumiesz, gdy spróbujesz!**

O kuchni portugalskiej

---

By powstał ten w 100% naturalny produkt, konieczne jest idealne połączenie niezbędnych elementów przyrody: słonej wody z Atlantyku, wiatru wiejącego z odpowiedniego kierunku, promieni słonecznych i pracy rąk ludzkich.

Kawa – aromatyczna i kremowa – trafiająca w polski gust. W szczególności pochodząca z Lizbony marka Nicola. W legendarnej kawiarni Nicola na początku XVIII wieku spotykała się śmietanka towarzyska stolicy - politycy i pisarze, w tym m.in. słynny poeta Bocage. Serwowana tu kawa, pochodząca z byłych kolonii portugalskich, tak bardzo przypadła do gustu Portugalczykom, że pod marką Nicola rozpoczęto sprzedaż pakowanej kawy, a wkrótce potem jej masową produkcję. Jedna z mieszanek otrzymała nawet nazwę na cześć jednego z częstych gości kawiarni – poety Bocage.

Wszystkie te produkty cechują się ponadprzeciętną jakością, często zaskakującą konsumentów. Portugalia wciąż jest nieodkryta i w Polsce mało znana. Tym jednak, którzy choć raz się wybiorą do tego najbardziej wysuniętego na zachód zakątka Europy, często kradnie serce.