

Lisbona, alla scoperta della capitale del fado (1° parte). Con la ricetta del baccalà alla portoghese

Mettete un cd di *fado* come colonna sonora della vostra serata, preparate, seguendo la nostra ricetta, il **baccalà** alla portoghese, chiudete gli occhi e immaginate di essere a **Lisbona**, tra quartieri antichi e nuovi, locali pittoreschi e una cucina che mescola sapori atlantici e mediterranei. Questa settimana Ricette di Viaggio vi porta proprio alla scoperta della capitale portoghese. Venite con noi!

Uno sguardo d'insieme

Lisbona si sviluppa su sette colli e si estende sulla sponda settentrionale del fiume Tago (Rio Tejo). Il centro storico è relativamente piccolo e si può tranquillamente visitare a piedi, mentre per visitare le zone collinari si possono prendere i tram o le funicolari. Il quartiere di **Alfama**, a est, sorprende per le sue viuzze medievali, accanto ad esso, si trova il quartiere di **Baixa**, che si estende da Praça de Comércio, lungo il fiume, fino a Praça de Figueira. Si estende, invece, verso ovest la zona del **Chiado**, il quartiere commerciale.



Il **Barrio Alto**, invece, è la zona residenziale e centro della vita notturna e del divertimento. Prendendo, infine, un tram o un treno in direzione ovest, si arriva a **Belém**, mentre, viaggiando in direzione nord est, si arriva al **Parque das Nações**, sede dell'Expo Internazionale del 1998. L'aeroporto, invece, è situato a 4 km dal centro cittadino, dal quale è facilmente collegato dai mezzi pubblici.

Lungo le strade della *Baixa*

L'itinerario parte dal cuore pulsante di Lisbona, la **Baixa**, la "città bassa", sede di uffici governativi, e negozi, attraversata da strade pedonali. La porta di ingresso della città è la **Praça do Comércio**, circondata da edifici classici provvisti di portici, retaggio del Palazzo Reale. Sotto ai portici si trova anche il celebre **Martinho do Arcada** il caffè ristorante tra i più amati da **Fernando Pessoa** che, proprio qui, scrisse gli appunti per comporre il suo celebre *Mensagem*. E, proprio Pessoa descrisse il municipio o *Camara Municipal*, che sorge nella piccola e adiacente **Plaza do Municipio**, come "uno degli edifici più belli della città".



Da Praça do Comércio si snoda un percorso pedonale lungo Rua Augusta, inaugurato dall'**Arco da Vitoria**, sul quale si trovano decorazioni dedicate a Vasco de Gama. Per ammirare la città dall'alto, basta raggiungere **Rua Santa Giusta** e salire sull'**Elevador** (tutti i gg dalle 8 alle 20) per scorgere da oltre 30 metri di altezza i quartieri di Baixa, Mouraria ed Alfama.



Le piazze più animate e vitali della Baixa, tuttavia, sono il **Rossio** e la **Praça da Figueira**. Il Rossio, in realtà *Plaza Dom Pedro IV*, è stata, fin dal Medioevo, la piazza più importante della città. Nel XIX secolo, i numerosi caffè che si affacciano sulla piazza hanno cominciato ad attrarre scrittori ed intellettuali, che amavano sedere ai tavolini all'aperto, per ammirare le fontane barocche zampillanti e lo splendido pavimento a mosaico con tessere grigie e bianche. Al centro del Rossio si trova il monumento a **Dom Pedro IV**, a cui la piazza è dedicata. In realtà, la storia tramanda che la statua sarebbe stata pensata per celebrare Massimiliano D'Asburgo ma, in seguito al suo assassinio, venne "riciclata" per Pietro IV.



Con una breve passeggiata a est del Rossio si arriva alla **Plaza de Figueira**, circondata da caffè caratteristici, tra cui, al n° 188, la *Confeitaria Nacional* (www.confeitarianacional.com), fondata nel 1829, la più antica della Baixa e una dei locali storici di Lisbona.



Oltre il Rossio si apre, invece, **Praça dos Restauradores**, il cui nome si deve alla proclamazione di indipendenza, avvenuta qui nel 1640. Sulla piazza si erge il **Palacio de Foz**, un tempo sede del Ministero della Propaganda di Salazar e, oggi sede dell'Ufficio del Turismo. Proseguendo verso nord, si incontra l' **Élevador da Gloria** che conduce a Barrio Alto mentre, in direzione est, alla fine di Rua das Portas Santo Antão, si trova l'**Elevador do Lavra**.

L'Alfama, qui è nato il *fado*

Proprio qui, inizia l'ascesa alle colline che circondano lo splendido quartiere medievale dell'**Alfama**, dove, fin dagli anni Trenta del Novecento, sono sorte le prime *casa do fado*.

Le colline si innalzano intorno alla **Cattedrale di Santa Maria Maggiore**, *la chiesa più antica* di Lisbona. La chiesa ha l'aspetto di una fortezza ed è in stile romanico, anche se sono evidenti interventi successivi. All'interno della cattedrale sono custodite le reliquie di São Vicente.



In Largo do Chafariz de Dentro é d'obbligo una sosta alla **Casa do Fado e da Guitarra Portuguesa** (www.museudofado.pt) indispensabile per conoscere la storia della musica tradizionale portoghese. Sono molti, poi, i locali dell'Alfama che propongono spettacoli di *fado* dal vivo.



Nel cuore della Lisbona medievale

Salendo la strada che parte dalla Chiesa di Santa Luzia si arriva, invece al **Mirador de Santa Luzia**, dal quale parte la strada che conduce al superbo **Castelo de São Jorge** (www.castelodesaojorge.pt; marzo). Il castello, dichiarato monumento nazionale nel 1910, ha origini antichissime. Si pensa che il primo nucleo fu fatto costruire dai Visigoti nel V secolo. Successivamente, nel IX secolo, i Mori lo fortificarono con una cinta muraria lunga circa 2 km.



Il castello fu teatro, nel 1147, di un assedio di 17 settimane, passato alla storia come "**L'assedio di Lisbona**", durante le quali i cristiani, in realtà un esercito di mercenari ed ex crociati al soldo del conte di Porto Alfonso Henriques, se ne riappropriarono. La fortezza, a pianta quadrata, è circondata da mura e si compone di undici tra bastioni e torri di guardia.



Il viaggio nel tempo continua nel quartiere di **Santa Cruz**, a nord del castello, un villaggio medievale pressoché intatto, con scorci suggestivi ed immagini di vita quotidiana d'altri tempi. Un minuscolo arco conduce, invece, al quartiere della **Mouraria**, dove furono relegati i mori superstiti dopo l'assedio della fortezza. Oggi, è un quartiere d'atmosfera, dove si concentrano i migliori ristoranti africani della città.



Da non perdere, invece, una visita alla **Feira de Ladra** (Mercato dei ladri!), il celebre “mercato delle pulci” di Lisbona, che si trova in **Campo de Santa Clara**. Nelle vicinanze, svetta anche l’inconfondibile cupola bianca della chiesa di **Santa Engracia**, la cui costruzione fu iniziata nel 1682 per concludersi solo nel 1966! Nella chiesa riposano diverse personalità della storia di Lisbona, tra cui la “regina del fado” **Amalia Rodrigues**.



Merita una visita anche il pittoresco **Museu Nacional do Azulejo**, in **Rua da Madre de Deus 4**, ospitato nel convento di Madre de Deus, una cornice perfetta per le collezioni di *azulejos*, le caratteristiche piastrelle moresche con tessere in ceramica di colori brillanti, risalenti al XV secolo. Il museo offre una panoramica sulla lavorazione di queste caratteristiche “piastrelle portoghesi”.



Se fin qui vi abbiamo incuriosito, vi diamo appuntamento a domani con la seconda parte dell'itinerario e con i suggerimenti su che cosa gustare della ricca e gustosa cucina portoghese. Intanto, di seguito, vi sveliamo la ricetta del *bacalhau à portuguesa*.

Baccalà alla portoghese

Ingredienti

- 1 kg di baccalà
- 1 kg di patate
- 2 bicchieri di latte
- 40 gr di burro
- 2 spicchi di aglio
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- 50 gr di parmigiano grattugiato
- 100 gr di olive nere
- Pan grattato q.b.
- Olio EVO
- Sale e pepe

Mettete in ammollo il baccalà per circa 24 ore, cambiando l'acqua almeno 4 volte. Dopo l'ammollo, eliminate la pelle, poi mettetelo a bollire per circa 15 minuti in una pentola insieme a qualche foglia di alloro. Scolatelo e fatelo intiepidire, poi ricavatene dei pezzetti non troppo piccoli. Lavate le patate e bollitele in acqua salata per circa 30 minuti. Poi scolatele, sbucciatele e schiacciatele con lo schiacciapatate. Aggiungete il latte, l'aglio spremuto, il prezzemolo tritato, il burro, le olive a pezzetti. Mescolate, poi unite anche il baccalà e il parmigiano grattugiato. Mescolate ancora, poi mettete il composto ben livellato in una teglia da forno precedentemente imburrata e cosparsa di pangrattato. Condite la superficie con un filo di olio EVO e un'altra spolverata di pangrattato. Infornate a 200 °C per circa 30 minuti e fino a doratura. Sfornate, lasciate intiepidire e servite.



DOVE MANGIARE

***Alcantara**, Rua Maria Luisa Holstein, 15, 1300-388 Lisboa, tel. 00351 917 5680554 www.alcantaracafe.com. Locale ricavato in una vecchia fabbrica con arredi che mescolano armoniosamente pilastri di acciaio, mobili eleganti, architettura neoclassica e art decò con statue di bronzo. Offre un menù di cucina internazionale, ma propone, ogni giorno, specialità della tradizione portoghese.

***Cervejaria da Trindade** , Rua Nova da Trindade 20-C, 1200-303, tel 00351. 213 423 506, www.cervejariatrindade.pt , Nel quartiere di Barrio Alto, è la più antica birreria di Lisbona. Risale, infatti, al 1834 ed è ricavata in un convento. Le pareti sono decorate con magnifiche *azulejos* (le mattonelle tradizionali) raffiguranti gli sale sono ricavate dai locali del convento e sono assai suggestiva. Specializzato in frutti di mare e crostacei, offre anche piatti di carne e pesci più economici. Tra le specialità della casa il *bife picado à trindade* (bistecca alla birra).

DOVE DORMIRE

Fenix Lisboa***, Praça Marquês de Pombal 8, tel +351 213

716660, www.hfhotels.com/hotels-it/hf-fenix-lisboa-it/ A poca distanza dal Bairro Alto e dall' Avenida da Liberdade, la via più famosa di Lisbona. dispone di camere recentemente rinnovate con bagno privato, wi fi gratuito. Doppia da € 140.

Hotel Tivoli Jardim***, Rua Júlio César Machado 7-9, 1250 – 135 Lisboa, tel +351. 213.591000, www.tivolihotels.com. Hotel moderno, recentemente ristrutturato, che sorge nel centro di Lisbona. Le camere e suite sono provviste di bagno privato con doccia, accesso internet, TV e minibar. A disposizione, servizio baby sitting, bar e ristorante, servizio lavanderia. Doppia standard da € 208.



INFO

www.visitlisboa.com