

SENTIR PORTUGAL



/ CONTEÚ

4 / INTRODUÇÃO

6 / CULTURA

14 / SABER FAZER

22 / SABORES

36 / NÚMEROS

38 / INFO

Capa: Amália, Vhils

Nesta página: Douro

©Turismo de Portugal

©Turismo de Portugal/Yves Callewaert

D O S

"Afinal, a melhor maneira de viajar é sentir."

Álvaro de Campos (Fernando Pessoa)





Alentejo

©Turismo de Portugal/Francisco Almeida Dias

Entre a influência mediterrânica e a frescura do Oceano Atlântico, Portugal é conhecido pelo seu clima ameno e soalheiro e pela diversidade das suas paisagens - das magníficas praias do litoral, às planícies douradas do Alentejo, das montanhas verdejantes do interior à natureza tranquila e luxuriante das Ilhas dos Açores e da Madeira. Mas também pela sua longa história de conquistas e descobertas, bem para lá das suas fronteiras; pelo seu património imponente, cheio de referências a um passado glorioso; pela sua cultura sempre em movimento; a sua gastronomia única, reconfortante, cheia de sabores e aromas... Enfim, pela sua atmosfera ímpar, descontraída e simples, sempre de braços abertos para quem chega de novo.

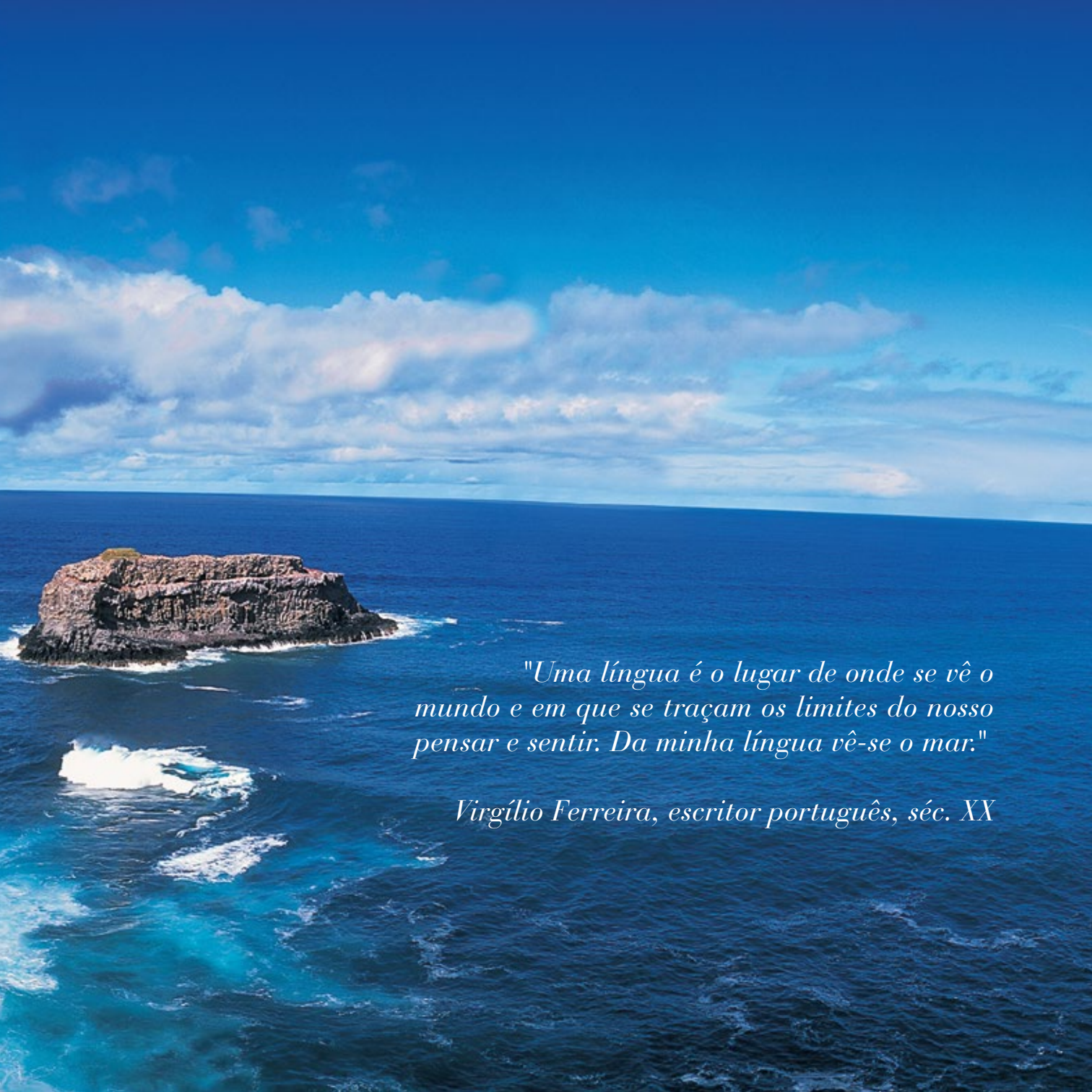
Uma das mais antigas nações da Europa, com mais de oito séculos de História e uma feliz mistura de povos, culturas e tradições, é em Portugal que se encontra a mais antiga região demarcada do mundo - o Douro, Património da Humanidade, onde se produz o Vinho do Porto - e uma das mais antigas universidades da Europa - a monumental Universidade de Coimbra, fundada no século XIII, também classificada pela UNESCO. País dos Descobrimentos, do fado, das tradições antigas ligadas ao seu imenso mar, Portugal é, ao mesmo tempo, um país moderno, cosmopolita, com inúmeras opções de lazer e locais para conhecer e explorar em família, a dois ou em aventura solitária.



/ CULTURA

Ilha das Flores, Açores

© Turismo de Portugal / Paulo Magalhães



"Uma língua é o lugar de onde se vê o mundo e em que se traçam os limites do nosso pensar e sentir. Da minha língua vê-se o mar."

Virgílio Ferreira, escritor português, séc. XX

/CULTURA

"Jardim da Europa à beira mar plantado". Assim cantava Portugal o político e poeta do século XIX Tomás Ribeiro. País com uma costa atlântica de 1860 km - incluindo os arquipélagos da Madeira e dos Açores -, a forma de vida, a cultura, as tradições populares (com as suas procissões ao mar e a devoção a Nossa Senhora, padroeira dos pescadores e de Portugal), e as expressões de arte em Portugal não podem ser separadas desta íntima ligação ao mar. Da pintura à literatura, da música à arquitetura, da gastronomia à religião... as influências são óbvias e marcam toda a história e a própria identidade do país, desde a epopeia dos Descobrimentos aos dias de hoje. Luís Vaz de Camões, Fernando Pessoa, Sophia de Mello Breyner são alguns dos muitos poetas portugueses que escreveram sobre o mar e sobre esta relação única. Também o fado - a canção nacional de Portugal, original de Lisboa - tem essa componente marítima, ao cantar a saudade (um sentimento tão português), o amor que está longe, o destino (fado), o mar que separa e une. Em 2011 o Fado foi elevado a Património cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO.



Mas as tradições portuguesas estão também muito ligadas à terra e ao trabalho agrícola, com expressões muito particulares como o Cante Alentejano, um canto coral, de

andamento lento também classificado como Património Cultural Imaterial da Humanidade, onde se canta também a melancolia, a saudade, o amor, a vida no campo.

Guitarras portuguesas no Museu do Fado, em Lisboa
 Coral masculino de Cante Alentejano, em Castro Verde

© Turismo de Portugal / José Manuel

© Turismo do Alentejo

Quase sempre celebrando esta íntima relação com o mar e com a vida rural, e também com a fé católica, por todo o país se realizam anualmente, sobretudo no verão, diversas festas e romarias, que juntam tradições sagradas e profanas, mobilizam as populações e dão um colorido especial a cidades, vilas e aldeias. As Festas de Nossa Senhora da Agonia, padroeira dos pescadores, em Viana do Castelo, dos Tabuleiros, em Tomar, as Festas do Espírito Santo e do Santo Cristo, nos Açores, as Festas do Povo de Campo Maior, são algumas destas expressões populares que vale a pena conhecer e acompanhar.

Com uma carga mais marcadamente religiosa, acontecem todos os anos as peregrinações a Fátima, um dos maiores centros de culto Mariano do mundo. As grandes peregrinações ocorrem a 13 de maio (destaca-se a Procissão das Velas, no dia 12 à noite e a Procissão do Adeus, no dia 13, que encerra as celebrações) e a 13 de outubro, datas em que milhares de fiéis se reúnem frente ao Santuário para assinalar as aparições de Nossa Senhora a três crianças, neste mesmo local, em 1917.



Festas de N. Senhora da Agonia, Viana do Castelo, agosto
 Festas do Santo Cristo dos Milagres, São Miguel, Açores, maio
 Peregrinação a Fátima de 13 de maio
 Festa dos Tabuleiros, Tomar, em julho, de 4 em 4 anos

© Município de Viana do Castelo

© azoresphotos.visitadores.com / António Carvalho e Cunha

© Santuário de Fátima

@naminhamochila

/CULTURA

A arquitetura portuguesa, como todos os aspectos culturais do país, é influenciada pela sua riquíssima história, pelos vários povos que aqui se foram instalando, desde romanos a visigodos, suevos e árabes, bem como pelas correntes artísticas europeias: românico, gótico, renascentista, barroco, neoclássico... As principais manifestações de estilo verdadeiramente nacional são o Manuelino, de final do século XVI, uma variação mais exuberante do estilo gótico presente no grandioso Mosteiro dos Jerónimos, na Torre de Belém, no Mosteiro da Batalha ou no Convento de Cristo, todos Património Mundial da Humanidade, e o estilo barroco joanino presente em grandes obras como o Convento de Mafra, a Basílica da Estrela (em Lisboa), a Torre dos Clérigos ou o Solar de Mateus (em Vila Real) entre outras. São parte de um riquíssimo património que Portugal, um país com mais de oito séculos de História, tem sabido preservar.

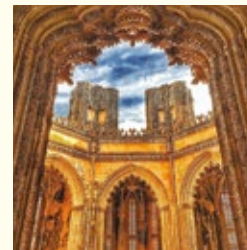


Torre de Belém, Lisboa
 Mosteiro dos Jerónimos, Lisboa
 Convento de Cristo, Tomar
 Torre dos Clérigos, Porto
 Mosteiro de Santa Maria da Vitória, Batalha

© istockphoto.com / FedevPhoto

© istockphoto / jarnogz

© Turismo de Portugal / António Sá
 @paulolyb



Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia, Lisboa
 Museu Nacional dos Coches, Lisboa
 Pormenor da Última Ceia, de Hodart, séc. XVI,
 Museu Nacional Machado de Castro, Coimbra

© Turismo de Portugal / Pedro Freitas

© Joseolgon

© Manuellvbotelho

Quem procura Portugal pelo seu património, pela arte e pelos seus museus não se desilude. A arte portuguesa - da mais antiga à contemporânea - está bem representada em inúmeras instituições públicas e privadas por todo o país, que recebem também algumas das mais relevantes exposições e obras de todo o mundo. A não perder, os Museus Nacionais de Arte Antiga, dos Coches e do Azulejo, o Centro de Arte Moderna da Fundação Calouste Gulbenkian e o novíssimo Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia (MAAT), todos em Lisboa, o Museu Nacional Soares dos Reis e a Fundação de Serralves, no Porto, o Museu Nacional Grão Vasco, em Viseu, o Museu Nacional Machado de Castro, em Coimbra, ou o Museu de Arte Contemporânea de Elvas, só para referir uma pequena parte. Nalguns destes espaços, encontra os mais importantes e valiosos tesouros da arte portuguesa, desde pintura a escultura, peças de joalheria, arte sacra e mobiliário. Todas as peças contam uma história. A História de Portugal.

Painéis de São Vicente, uma obra de grande significado simbólico na arte portuguesa, atribuída a Nuno Gonçalves, séc. XV

© Museu Nacional de Arte Antiga



/CULTURA

No século XX, a arquitetura portuguesa conheceu um enorme reconhecimento internacional, nomeadamente através de personalidades de renome como Álvaro Siza Vieira e Eduardo Souto de Moura, da prestigiada "Escola do Porto", expoentes máximos da arquitetura contemporânea portuguesa, ambos Prémio Pritzker, que assinam diferentes obras de relevo que é obrigatório conhecer. Entre elas, a Casa das Histórias de Souto de Moura, em Cascais, o Pavilhão de Portugal, no Parque das Nações, em Lisboa, e o Museu de Serralves, no Porto, de Álvaro Siza Vieira.

Por todo o país, mas especialmente em Lisboa e no Porto, há também exemplos notáveis de grandes obras de arquitetos internacionais como Santiago Calatrava (Gare do Oriente), Rem Koolhaas (Casa da Música), Amanda Levete (Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia) ou Peter Chermayeff (Oceanário), que são a imagem do Portugal moderno. Como sempre, aberto ao mundo.

Pavilhão de Portugal para a Expo'98, Álvaro Siza
 Casa das Histórias, Cascais, Eduardo Souto de Moura
 Casa da Música, Porto, Rem Koolhaas
 Residências de Alcácer do Sal, Aires Mateus

© Raquel N. Rodrigues

© Turismo de Portugal / Clara Azevedo

© Turismo de Portugal / António Sá

© Turismo de Portugal / Yves Callewaert



Mas não é preciso entrar nos museus para ver arte. Pelas ruas das cidades e vilas a arte de rua é uma realidade em grande expansão e são inúmeras as obras de excelente qualidade que vão colorindo as paisagens urbanas. Verdadeiras galerias a céu aberto, onde notáveis artistas de todo o mundo se propõem dar vida e cor a lugares escondidos no tempo, espaços públicos sem alma ou prédios devolutos, com técnicas e mensagens diversas.

São Vários os artistas portugueses que se destacam nesta arte e vão sendo reconhecidos pelo mundo: as intervenções de Bordalo II, na Covilhã, e de Ella & Pitir, em Abrantes, foram destacadas pela Street Art News na lista das 25 obras de arte urbana mais populares; Odeith, com o seu trabalho pintado em Setúbal, foi incluído num especial sobre os melhores trabalhos pelo movimento I Support Street Art; Vhils entrou na lista das histórias de sucesso de pessoas com menos de 30 anos, na categoria de Art & Style, e já colaborou com os U2. Mas há muito mais para ver, em vários pontos do país. Vale a pena andar atento.



David Pintor, Porto
 Violant, Lisboa
 Mural colectivo em Alfama, Lisboa (Miguel Januário,
 Hugo Makarov, Mário Belém, Nuno Saraiva, Pedro Soares
 Neves, UAT, Vanessa Teodoro)
 Os Gémeos, Lisboa
 Bordalo II, Covilhã
 @francifigi
 @_lho_
 @urbansquidlondon
 @elodejo
 @opaok

/ SABER FAZER

Arrecadas em filigrana de ouro, uma arte milenar com grande tradição na joalheria portuguesa.

© Museu do Ouro de Travassos

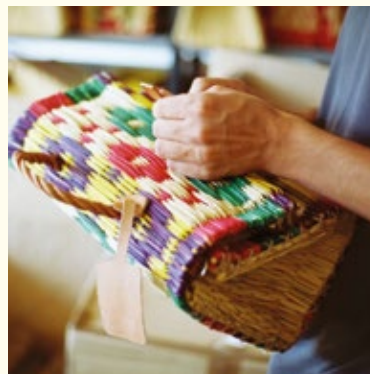
"Portugal é hoje um país de grandes contrastes; moderno, de muitas formas, mantém, ainda assim, um pé muito firme no seu passado tradicional."

The Courier, Reino Unido



/SABER FAZER

Design, moda, arte, artesãos, tradição, vanguarda... Orgulhoso da sua longa História de mais de oito séculos, da sua grandiosa herança e dos seus feitos passados e atuais, Portugal mostra e partilha com o mundo o conhecimento e a mestria em áreas muito distintas e intrinsecamente portuguesas: os azulejos, a ourivesaria em filigrana do Minho e Douro, a calçada portuguesa, mas também os têxteis, os bordados, de Viana do Castelo, de Castelo Branco ou da ilha da Madeira e as tapeçarias de Arraiolos e Portalegre, o burel da Serra da Estrela, a cestaria, a florescente indústria de calçado e um saber fazer que atravessa fronteiras.



Museu de Tapeçaria de Portalegre
Burel, um tecido artesanal feito de lã, era tradicionalmente usado para capas e casacos dos pastores da Serra da Estrela mas tem hoje novas aplicações.
Cestaria tradicional portuguesa
Tapetes de Arraiolos
Bordados de Viana do Castelo

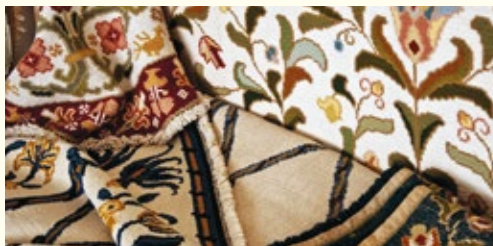
© Turismo do Alentejo

@chris_scott

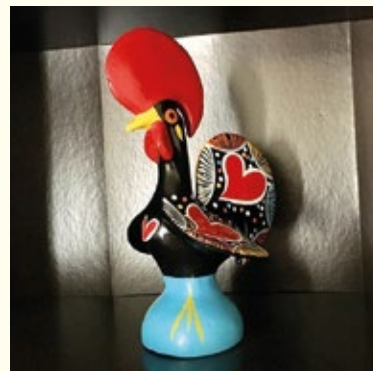
© carmo.iol.pt

© Turismo do Alentejo

© Município de Viana



Artes tradicionais portuguesas que conhecem hoje uma revitalização, com abordagens mais contemporâneas, sem esquecer a sua vertente tradicional, são também a olaria e a faiança, com características muito particulares e distintivas dependendo da zona do país. Na olaria, são famosos os barros pretos de Molelos e Bisalhães (estes últimos distinguidos pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade, com necessidade de salvaguarda urgente), as olarias de Alcobaça, Óbidos, Porches, Estremoz, Nisa e Viana do Alentejo, as loiças de Viana do Castelo, as loiças figurativas das Caldas da Rainha e de Barcelos... Nas faianças, vale a pena explorar, no Centro de Portugal, as fábricas da Vista Alegre, em Ílhavo, e da Bordallo Pinheiro, nas Caldas da Rainha, ambas fundadas no século XIX, e com muita tradição nas mesas de Portugal.



Loiça de Bordallo Pinheiro, Caldas da Rainha
Galo de Barcelos, uma peça icónica da arte popular
portuguesa, Barcelos
Peça de Rosa Ramalho, Rei e Rainha, Barcelos
Olaria de São Pedro do Corval, Alentejo
Pote em barro de Nisa, Alentejo

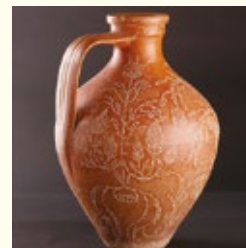
© Bordallo Pinheiro

@sashasouka

@robbytw63

© Município de Reguengos de Monsaraz

© Museu do Barro e do Bordado de Nisa

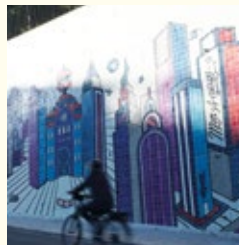


/SABER FAZER

"Passe um dia em Portugal. Faça de turista. Dê um passeio. O que vê, em todo o lado, é a mais visível forma de arte de Portugal."

CBS News, EUA

Em estações de comboio e metro, igrejas e conventos, palácios e solares, casas particulares, escadarias, fontanários, os azulejos são parte integrante da paisagem portuguesa. Herança árabe, o uso do azulejo (al-zuleique) foi adotado pelos portugueses desde o século XV, ocupando lugar de destaque nos grandes projetos de arquitetura nacionais partir do século XVIII, altura em que eram produzidos no país, em grandes quantidades, por artesãos e pintores de renome. Em nenhuma outra parte do mundo a arte da azulejaria alcançou a qualidade e a variedade que conhece em Portugal. As estações de São Bento, no Porto, e do Pinhão, em Alijó, a Capela das Almas, no Porto, a Igreja de São Lourenço, em Almancil, Algarve, a Casa Viúva Lamego, o Palácio Nacional de Sintra, o Convento dos Cardaes e o Convento da Madre de Deus, em Lisboa, onde está instalado o notável Museu do Azulejo, são



edifícios que vale a pena visitar. A tradição seria retomada nas estações de metropolitano - verdadeiras galerias de azulejaria contemporânea, com intervenções de reputados artistas, como Maria Keil, Júlio Pomar, Manuel Cargaleiro, Vieira da Silva, Eduardo Nery ou Menez.

Fachada de prédio, Lisboa
 Estação de São Bento, Porto
 Painel no Campo de Sta. Clara, Lisboa
 Painel no Metro de Lisboa, Vieira da Silva
 © Turismo de Portugal / José Manuel
 © Turismo de Portugal / José Manuel
 © Turismo de Portugal / António Sacchetti
 © Turismo de Portugal / Pedro Freitas



Inspirada nos sofisticados mosaicos romanos, a tradicional calçada portuguesa nasceu em Lisboa no período da reconstrução da cidade após o terramoto de 1755. O padrão ondulado que se pode ver no Rossio - Mar Largo - foi o precursor, mas logo apareceram outras obras, e padrões, por toda a cidade e, mais tarde, por outras cidades de Portugal e das antigas colónias ultramarinas, como o Brasil (o padrão ondulado é imagem de marca do calçadão do Rio de Janeiro) ou Macau.



Rossio, Lisboa Pormenor da calçada
Peixe e barco à vela, calçada portuguesa em Lisboa e no Porto, respetivamente

© istockphoto.com/repistu

© Hieronymus Ukkel/shutterstock.com

/SABER FAZER

Portugal tem a maior área de sobreiros do mundo - 34% da floresta mundial de sobreiro está no Alentejo - e é também aqui que se produz mais de metade da cortiça do mercado. O sobreiro tem, aliás, estatuto de Árvore Nacional de Portugal. Não é de estranhar, pois, que Portugal esteja também na vanguarda na utilização deste material nas mais diversas formas. Versátil, ecológica, resistente, sustentável, a cortiça tem sido utilizada para os mais diversos fins, sendo cada vez mais associada à moda, à arquitetura e ao design, para além da sua utilização incontornável no mundo dos vinhos (nada se compara a uma rolha de cortiça), na construção civil, no desporto e até na indústria aeroespacial.



Sobreiro, a Árvore Nacional de Portugal
Whistler, de Raquel Castro uma coleção
de mesa que chegou ao MOMA
Rolhas

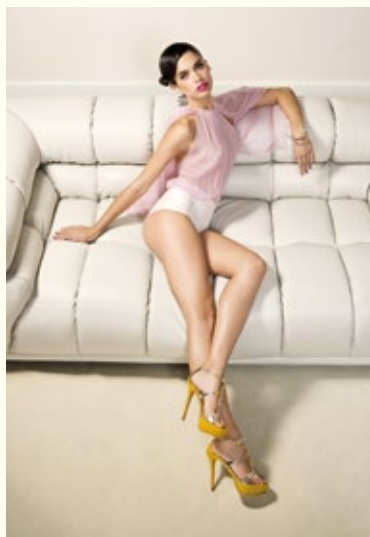
© APCOR



Atividade metalúrgica associada à pastorícia, a arte chocalheira é uma tradição muito antiga em Portugal, tendo florescido no século XVIII no Alentejo, sobretudo em Alcáçovas, Viana do Alentejo, onde surgiram muitos mestres deste ofício único. O chocalho é um idiofone em ferro forjado, que é suspenso numa coleira ao pescoço dos animais para ajudar os pastores na sua localização. A arte chocalheira foi classificada pela UNESCO como Património Cultural Imaterial com Necessidade de Salvaguarda Urgente.

@paulapico

Desfile Moda Lisboa, 2016
 Campanha internacional
 Portuguese Shoes
 @Moda Lisboa
 © Portuguese Shoes



Reconhecido pela qualidade dos seus materiais e pela confeção de alta qualidade, sobretudo na área dos têxteis e do calçado, Portugal faz-se notar também a nível do design e da criatividade.

A Moda Lisboa / Lisboa Fashion Week tem lugar na capital há mais de 25 anos apresentando sazonalmente, em março e outubro, as coleções dos criadores de moda portugueses.

No Porto, o Portugal Fashion, também com duas edições anuais, em março e outubro, acontece há 20 anos e aposta sobretudo nos novos valores, na ligação à indústria e na projeção internacional da moda portuguesa.

Apresentada ao mundo como a indústria mais sexy da Europa, os sapatos Made in Portugal têm percorrido longos caminhos e conquistado marcas globais e clientes em todos os continentes. Sinónimo de design, qualidade premium e sofisticação, Portugal exporta cerca de 80 milhões de pares de sapatos por ano e tem neste setor uma das grandes apostas da Economia nacional.

/ SABORES

"Um dos mais antigos países do mundo, Portugal é um paraíso da comida e do vinho. Os portugueses foram os primeiros gastrónomos: a comida e a bebida são uma parte integrante da cultura portuguesa há séculos. Excelente peixe e marisco e carnes curadas (enchidos e presunto), pão e pastelaria deliciosos e um conhecimento profundo dos sabores, colocam Portugal no topo da escadaria gastronómica."

Lonely Planet, Reino Unido



Cataplana de amêijoas
© Turismo de Portugal/Mário Cerdreira

/SABORES

"A essência da cozinha portuguesa é a sua comida simples mas saborosa, caseira e aconchegante, para ser apreciada sem pressas com a família e os amigos."

Fodor's Travel, EUA

O azeite, o pão, o peixe, o vinho, os vegetais, as ervas aromáticas e os frutos frescos da estação são protagonistas da Dieta Mediterrânica que, em 2013 foi considerada pela UNESCO como Património Imaterial da Humanidade. Apesar de não ser banhado por este mar, Portugal partilha com os países da Bacia do Mediterrâneo a forma como respeita, prepara, cozinha e partilha, em cada estação, os produtos locais, da terra e do mar, mas também uma identidade, uma cultura e um saber-fazer que valoriza os valores da convivialidade à mesa, da hospitalidade, da vizinhança, do diálogo e da criatividade.



Enoturismo
Frutos da estação
Pão de Almodôvar

© Turismo do Porto e Norte
@elodie_mqs
© Turismo de Portugal



País de forte influência mediterrânica, a oliveira marca a paisagem de Portugal desde tempos imemoriais e aqui se produzem alguns dos melhores azeites do mundo, com Denominação de Origem Protegida (Trás-os-Montes, Beira Interior, Ribatejo, Moura, Alentejo Interior e Norte Alentejano), e azeitonas de excelência, como a Negrinha de Freixo, e as de Elvas e Campo Maior.

© Turismo de Portugal/Nuno Correia

As culturas mediterrânicas são culturas de partilha e entreatajuda comunitária, onde a sociabilidade assume um papel relevante.

A Dieta Mediterrânica, com origem no termo grego “*diata*”, é um estilo de vida milenar, um modelo cultural que resulta da sabedoria ancestral, transmitida de geração em geração, que abrange técnicas e práticas produtivas e extrativas, na agricultura e nas pescas, nas formas de preparação, confeção e consumo dos alimentos, com destaque para as sopas e os ensopados, nas festividades, nas tradições e nas expressões artísticas... Mais que um tipo de alimentação, que prima pela qualidade e pela simplicidade, a Dieta Mediterrânica é uma forma de vida.



Castelo de São Jorge, Lisboa
Amendoeiras em Flor - no Algarve

© Turismo de Portugal / Francisco Prata
© Turismo do Algarve



Tavira, no Algarve, é em Portugal a comunidade representativa deste estilo de vida e recebe todos os anos em Setembro a Feira da Dieta Mediterrânica
@kfverson



/SABORES

"A gastronomia é um dos mais enraizados elementos da cultura portuguesa. Da cultura do café aos restaurantes inovadores, aos mercados e estabelecimentos de beira-de-estrada que se encontram em todas as cidades, vilas e aldeias, a comida (e a bebida) parece estar sempre na mente dos portugueses."

Fodor's Travel, EUA



Conhecidos pela sua hospitalidade e pelo prazer de bem-receber à mesa, os portugueses orgulham-se dos seus produtos e da sua cozinha única e cheia de carácter. "Peixes e mariscos excelentes, fruta amadurecida pelo sol, borregos criados em prados salpicados de flores, porcos criados ao ar livre a comer bolotas sob o montado de sobro" [CNN, 2016] são apenas algumas das muitas qualidades da cozinha portuguesa. Com uma extensa costa

marítima o peixe e os mariscos são presença obrigatória na dieta dos portugueses. E há boas razões para isso: Ferran Adrià, o celebrado chef catalão, não tem dúvidas em dizer que os peixes e mariscos das águas atlânticas de Portugal "são os melhores do mundo".

As sardinhas assadas no carvão são talvez a iguaria mais icónica dos meses do longo verão português, mas as douradas, os robalos, os linguados, o atum, o cação, o

choco e o polvo estão entre as preferências dos apreciadores. O roteiro não fica completo sem provar uma das muitas receitas de bacalhau que os portugueses se especializaram em preparar. Apesar de não ser pescado em águas nacionais, não há no mundo quem consuma mais e cozinhe melhor o bacalhau salgado.

Uma das especialidades da gastronomia portuguesa: o polvo

© Turismo de Portugal



Conservas portuguesas de vários tipos de peixe, desde a sardinha ao bacalhau, da cavala ao atum - o renascimento de uma tradição

@pauline_demay



Nos mariscos, não há como resistir a um prato de amêijoas à Bolhão Pato, às gambas da costa, aos percebes, à lagosta grelhada, aos lagostins e às bruxas de Cascais, às sapateiras, ao camarão de Espinho, à santola, às lapas e cracas e ao cavaco dos Açores ou às lapas da Madeira... Toda uma variedade de sabores irresistíveis.

@marina.lozovik



A lista de pratos à base de carne é igualmente extensa e recomendada. Por todo o país há regiões de boas pastagens, onde se criam raças autóctones, com Denominação de Origem Protegida, como é o caso, a norte, das carnes de bovino Barrosã, Mirandesa, Maronesa e Arouquesa, do borrego Terrincho, dos cabritos do Barroso e do porco bísaro transmontano, a que se juntam o presunto, as alheiras

e outros enchidos de Castro Laboreiro, Chaves, Vinhais e Mirandela. Já no Centro de Portugal é impossível fugir ao leitão da Bairrada, à vitela de Lafões, ao borrego da Serra da Estrela ou ao delicioso cabrito da Gralheira.

Em Lisboa, toda a tradição gastronómica portuguesa se conjuga com a inovação e a criatividade trazida por uma nova geração de chefs que estão a reinventar nos seus restaurantes a forma de cozinhar e de apresentar algumas das especialidades mais características e apreciadas do país.

No Alentejo, o pão, o porco e o azeite, sempre combinados com ervas aromáticas como os coentros, a salsa, o rosmaninho, os orégãos, o louro, o poejo ou a hortelã, são a base de uma cozinha saborosa e original, pontuada pelos petiscos e os enchidos excelentes de Portalegre, Estremoz, Borba, Beja, Campo Maior ou Elvas, os torresmos ou

as migas de vários sabores e combinações, que acompanham geralmente carnes de porco fritas ou grelhadas. De Barrancos vem o porco preto que dá origem aos famosos enchidos desta região. Na sua época, os pratos de caça também são famosos.



Nem só nos restaurantes é possível conhecer e degustar as maiores especialidades de Portugal, "o mais bem guardado segredo gastronómico da Europa", como descreveu o jornalista Paul Ames na CNN. Por todo o território nacional se celebra o melhor da cozinha tradicional em feiras e festas anuais que atraem milhares de pessoas. Celebra-se o vinho em Melgaço e Borba, os produtos do fumeiro, em Vinhais, Barrancos, Monchique e Querença, o queijo na Serra da Estrela, em Palmela e em Serpa, o peixe em Lisboa, o chocolate em Óbidos, a doçaria em Portalegre e em Alcobaça, e até a sopa em Tomar. Mas há mais para descobrir. O calendário é bem preenchido e apetitoso para quem persegue os melhores sabores e aromas de cada região.

@puskasnori

/SABORES

No que respeita a doces, a doçaria conventual portuguesa é uma das propostas mais ricas e originais do mundo. Além do mundialmente famoso pastel de nata, ícone da gastronomia portuguesa, há um sem número de propostas irrecusáveis por todo o território, muitas delas ligadas a festividades religiosas como o Natal (rabanadas, bolo-Rei, o arroz ou aletria doces...) ou a Páscoa (os pães-de-Ló de Margaride, de Ovar ou de Alfeizerão), mas disponíveis todo o ano.

Mas há muito mais: papos de anjo, toucinho-do-céu, leite-creme queimado, pudim Abade de Priscos, pastéis de Tentúgal, de Vouzela ou de Santa Clara, ovos-moles de Aveiro, os travesseiros de Sintra são referências que não deve deixar escapar. No sul do país, não há como fintar o pão de rala, a encharcada, a sericaia com ameixa de Elvas, os morgados e as queijadas, a pinhoadade Alcácer do Sal, os tosquiados, as tibornas, o toucinho rançoso, as boleimas de Castelo de Vide, os morgados, os docinhos de maçapão e os Dom Rodrigues do Algarve, o bolo de mel da Madeira...



Pastel de Nata
Creme Queimado
Rabanadas

© istock.com / graffio77

© Turismo de Portugal / Nuno Correia

© istock.com / Ramonespelt

Pinhoadade Alcácer do Sal
Ovos moles de Aveiro

@jmigsimoes

@aportugueseaffair

Em alguns doces regionais pontuam o azeite e o mel, que em vários locais têm também Denominação de Origem Protegida. São apenas dois dos muitos produtos protegidos que enchem os portugueses de orgulho e a paisagem de cor. Nesta categoria, encontram-se também a maçã Bravo de Esmolfe, a ameixa de Elvas, o ananás e o maracujá dos Açores, a anona da Madeira, a pera rocha do Oeste e as castanhas produzidas no norte de Portugal e no Alentejo. As castanhas assadas em púcaros de barro, vendidas na rua embrulhadas em cartuchos de papel, são aliás uma das imagens típicas dos meses frios. Outros sabores da natureza para descobrir são as cerejas, as maçãs e os pêssegos da Cova da Beira, as maçãs de Alcobaça, a batata doce de Aljezur, os citrinos do Algarve e o arroz carolino da lezíria ribatejana e frutos secos como a amêndoa do Douro.

Merece também destaque a grande variedade de saborosos queijos, com honras para o Queijo da Serra, verdadeira instituição nacional, o Queijo de São Jorge, dos Açores, os queijos alentejanos de Évora, Nisa e Serpa, o Queijo de Azeitão ou o Queijo Amarelo da Beira Baixa, já considerado o melhor do mundo numa prova cega organizada nos EUA pela Wine Spectator e a Vanity Fair. Um verdadeiro roteiro gastronómico para percorrer com prazer.



Castanhas Assadas
Queijo da Serra
Mercado de Fruta na Madeira
Cerejas da Cova da Beira

© Turismo de Portugal / Rui Rebelo
© Turismo de Portugal / Nuno Correia
@tinethorlin
@fornatina



Monte dos Perdigões, Estremoz, Alentejo

© Monte dos Perdigões

"Cheguei àquela que confesso ser uma conclusão emocional: Portugal é hoje provavelmente o local de vinhos mais empolgante do planeta."

The Wine Spectator, EUA



/REGIÕES VINHO

"Conhecer Portugal através dos seus vinhos é uma forma agradável e diferente de contactar com a cultura do país."

Condé Nast Traveller, EUA





País antigo, repleto de histórias e tradições ligadas ao vinho, é em Portugal que se encontra a mais antiga região demarcada do mundo - o Douro, desde o século XVIII; se produz um dos vinhos mais conhecidos e apreciados - o vinho do Porto; e se cultivam o maior número de castas autóctones - mais de 250, que dão origem a vinhos únicos, cheios de personalidade, que têm vindo a surpreender e a conquistar os mercados internacionais. Dos brancos suaves e frescos, aos tintos encorpados, a variedade de vinhos produzidos é tão vasta como a própria variedade da topografia e das paisagens do país.

Vale do Douro, Património Mundial da Humanidade
Ilha do Pico, Açores - A paisagem da cultura da vinha na ilha do Pico, nos Açores, feita em chão de lava e protegida por currais, é também Património Mundial da Humanidade

Vinha em Reguengos de Monsaraz, Alentejo

© Turismo de Portugal

© Azoresphotos_visitadores / António Carvalho e Cunha

© Monte dos Perdigões



/SABORES

Começando pelo norte de Portugal, destaque para o Vinho Verde, rico e floral, proveniente das castas Alvarinho, a mais nobre e exclusiva, e Loureiro, mais frutada. No Douro, domina a casta autóctone por excelência do país: a Touriga Nacional, perfumada e rica em taninos, que abunda também na região do Dão, onde é muitas vezes misturada com a muito aromática e escura Alfrocheiro. Nesta região destacam-se também excelentes brancos produzidos a partir da casta Encruzado. Mais a sul, a Baga, resistente e com taninos acentuados, é outra casta original, predominante na zona da Bairrada. Em Lisboa, sobressai a Arinto, que produz vinhos brancos muitos frescos e fáceis de beber. Região em impressionante evolução na produção de vinhos de excelência, no Alentejo dominam, nos tintos, as castas Tinta Roriz, Trincadeira, Castelão e Touriga Nacional, aliadas a castas de origem estrangeira, como a Alicante Bouschet, e nos



brancos as castas Antão Vaz e Roupeiro. Nos últimos anos, também o Algarve, de onde são tradicionais castas como a Castelão e a Arinto, tem assistido a uma revitalização do setor vitivinícola, com a produção de vinhos suaves e frutados. De destacar ainda a excelente qualidade dos vinhos espumantes produzidos nas regiões dos Vinhos Verdes, de Távora-Varosa e da Bairrada, premiados e reconhecidos entre os melhores do mundo.

Vinho Tinto
Adega em Colares
Uvas de Alvarinho

© Turismo de Portugal / Nuno Correia
© Adega Viúva Gomes
@tiagosampaio_winemaker

CASTAS AUTÓCTONES TINTAS

🍇 BAGA

Predominante da Bairrada, é também cultivada no Dão, Estremadura e em algumas zonas do Ribatejo.

🍇 CASTELÃO

É uma das castas tintas mais cultivadas no sul do país, de clima mais quente e seco, e particularmente na zona da Península de Setúbal.

🍇 TOURIGA FRANCA

Predominante no Douro e em Trás-os-Montes, é uma das melhores castas para a produção de vinho do Porto e do Douro.

🍇 TOURIGA NACIONAL

É a casta mais nobre entre as tintas. Plantada do Douro ao Alentejo, é na Região Demarcada do Dão que se revela em toda a sua plenitude.

🍇 TRINCADEIRA / TINTA AMARELA

Uma das mais antigas e tradicionais castas do Alentejo, tem também uma boa presença no Douro, com o nome Tinta Amarela.

Nos generosos, o nome de Portugal é sobretudo conhecido pelo muito apreciado Vinho do Porto, produzido na mais antiga região demarcada do mundo, e pelo Madeira, um vinho com uma capacidade de guarda quase ilimitada, admirado por reis, príncipes, generais e exploradores e elogiado por Shakespeare em algumas das suas peças. Mas o roteiro não ficaria completo sem conhecer o delicado Moscatel de Setúbal e o raríssimo Vinho de Carcavelos, ambos com Denominação de Origem Protegida. Nota ainda para a única região demarcada de aguardente vínica fora de França: a Lourinhã, onde se produz uma aguardente D.O.C. de qualidade superior.



Envelhecimento da Aguardente da Lourinhã
Vinho do Porto
Vinho da Madeira

© Adega Cooperativa da Lourinhã
© Turismo de Portugal
© Turismo da Madeira

BRANCAS

ALVARINHO

Notável casta branca portuguesa, muito antiga e de baixa produção, é sobretudo plantada na região dos Vinhos Verdes.

ARINTO

É uma casta muito versátil, cultivada em quase todas as regiões vinícolas. É na região de Bucelas que tem maior notoriedade.

ENCRUZADO

Praticamente exclusiva da zona do Dão, é utilizada na produção da maioria dos vinhos brancos, muito aromáticos e de sabor acentuado.

FERNÃO PIRES

Muito utilizada na Bairrada, onde é conhecida por Maria Gomes, é das castas mais plantadas em Portugal.

LOUREIRO

Originária do vale do Rio Lima, existe em quase toda a região dos Vinhos Verdes, produzindo vinhos aromáticos e de elevada acidez.

1756

ANO DE CRIAÇÃO DA REGIÃO DEMARCADA DO DOURO, A MAIS ANTIGA DO MUNDO

2

REGIÕES PRODUTORAS DE VINHO PROTEGIDAS PELA UNESCO COMO PATRIMÓNIO MUNDIAL: DOURO E PICO

+250

CASTAS AUTÓCTONES PORTUGUESAS.

60.000_{ton.}

BACALHAU CONSUMIDO EM PORTUGAL ANUALMENTE

136

PRODUTOS REGISTRADOS COM DENOMINAÇÃO DE ORIGEM PROTEGIDA (DOP) E INDICAÇÃO GEOGRÁFICA PROTEGIDA (IGP)





1.860_{Km}

DE COSTA

1783

ANO EM QUE FOI PLANTADO O MAIOR E MAIS ANTIGO SOBREIRO DO
MUNDO EM ÁGUAS DE MOURA, ALENTEJO

30

VARIETADES AUTÓCTONES DE OLIVEIRAS DE PORTUGAL.

34%

PERCENTAGEM DO ALENTEJO NO TOTAL DA FLORESTA MUNDIAL
DE SOBRO

25

REFERÊNCIAS PORTUGUESAS CLASSIFICADAS COMO
PATRIMÓNIO DA HUMANIDADE PELA UNESCO

INFO



CLIMA

Portugal Continental - O clima em Portugal varia significativamente de região para região, e é influenciado pelo relevo, latitude e proximidade do mar, que proporciona Invernos suaves, especialmente no Algarve. Nas áreas do Porto e Norte e Centro, especialmente nas zonas mais próximas de Espanha, os invernos são mais frios, apesar das temperaturas serem moderadas quando comparadas com o resto da Europa. Os verões são quentes e secos sobretudo nas regiões do interior e no litoral o calor é moderado pela influência marítima. Durante o outono registam-se frequentemente dias ensolarados com temperaturas amenas.

Açores - Influenciado pela latitude e pela ação reguladora da Corrente do Golfo, o clima dos Açores é caracterizado por temperaturas amenas ao longo de todo o ano.

Madeira - Com características subtropicais que se devem à sua posição geográfica e ao relevo montanhoso, o clima no arquipélago da Madeira é excepcionalmente ameno, com temperaturas médias do ar que variam entre 24°C no verão e os 19°C no inverno.



DOCUMENTAÇÃO - Para estadas até 90 dias, os cidadãos da União Europeia, Islândia, Liechtenstein, Noruega, e Suíça necessitam apenas do bilhete de identidade para entrar em Portugal. Se forem menores de idade,

deverão apresentar também uma autorização dos pais para viajar.

Os cidadãos provenientes de outros Estados necessitam de um visto, que poderá ser solicitado ao Consulado ou Embaixada de Portugal no respetivo país.

Antes de viajar confirme a sua documentação.



SAÚDE - Se necessitar de assistência médica recorra ao Centro de Saúde Local. Os Serviços de Urgência dos Hospitais devem ser utilizados apenas em situações graves. Os cidadãos da União Europeia, Islândia, Liechtenstein, Noruega ou Suíça têm acesso a cuidados de saúde gratuitos ou de custo moderado, desde que apresentem o Cartão Europeu de Seguro de Doença e a sua identificação.



EMERGÊNCIA - Ligue 112.



CONDUÇÃO - O uso de cinto de segurança é sempre obrigatório e é proibida a utilização de telemóveis durante a condução. Os limites máximos de velocidade para os automóveis ligeiros sem reboque e motociclos são de 50

Km /hora dentro das localidades, 90Km/hora nas vias normais, 100 Km/hora nas vias reservadas a automóveis e 120 Km/hora nas autoestradas.

Níveis máximos de alcoolemia: 0,49 gramas por litro.

Se conduzir pelo país, consulte a informação sobre autoestradas e o pagamento de portagens em www.portugaltolls.com.



ALUGUER DE AUTOMÓVEIS - Para o aluguer de automóveis é necessário ter mais de 21 anos, apresentar uma identificação (bilhete de identidade para os cidadãos da U.E. ou passaporte) e carta de condução válida há mais de um ano.



TRANSPORTES

Aeroportos em Portugal

www.ana.pt

Comboios portugueses

www.cp.pt

Rede nacional de autocarros

www.rede-expressos.pt



MOEDA - O Euro é a moeda oficial. O câmbio pode ser efetuado nos bancos, casas de câmbio e nas máquinas automáticas. Os cartões de crédito mais utilizados são: Visa, American Express, Diners Club, Europay/Mastercard, JCB e Maestro.



HORÁRIOS - Bancos: 8h30-15h (dias úteis)
Lojas: 9h/10h-19h (dias úteis) e 9h/10h-13h (sábados)
Centros comerciais: 10h-24h
Refeições (indicativo): pequeno-almoço - 7h30 / 10h; almoço - 12h / 15h; jantar - 19h / 23h.



REEMBOLSO DO IVA / TAX FREE

Os visitantes residentes em países que não pertençam à União Europeia, podem obter o reembolso do IVA (Imposto sobre o Valor Acrescentado) sobre as compras efetuadas e transportadas na sua bagagem pessoal, desde que cumpram valores mínimos de compras.



FRANQUIAS ADUANEIRAS - Os viajantes provenientes de países da União Europeia ou de outros países devem obedecer a regras específicas no transporte de tabaco, bebidas alcoólicas ou dinheiro.



ELETRICIDADE - A corrente elétrica é de 230/400 volts, na frequência de 50 hertz, e as tomadas de corrente seguem as normas europeias



INFORMAÇÃO TURÍSTICA - LINKS ÚTEIS

www.visitportugal.com

PORTO E NORTE

www.visitportoandnorth.travel

CENTRO DE PORTUGAL

www.centerofportugal.com

LISBOA REGIÃO - www.visitlisboa.com

ALENTEJO - www.visitalentejo.pt

ALGARVE - www.visitalgarve.pt

AÇORES - www.visitazores.com

MADEIRA - www.visitmadeira.pt



Cofinanciado por:

COMPETE
2020

PORTUGAL
2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

VISITPORTUGAL.COM

