

## Lisbona, guida ai pasteis de nata

Crema, cannella, tostatura di caffè, lasciatevi guidare da questi profumi **alla scoperta di Lisbona**. Perché le *pastelerias* (pasticcerie) qui parlano della cultura e della tradizione della città non meno di qualsiasi monumento.

Sarà difficile decidere quale tra i tanti **pasteis de nata** - che decorano golosi le vetrine dei caffè - è il vostro preferito. Ecco perché **ho scritto questa guida: per facilitare il compito a tutti i foodies come me**. Non preoccupatevi per la dieta: i sali scendi del Bairro Alto e dell'Alfama e la linearità dei viali della città nuova sono un'ottima palestra!

### Pasteis de Belem: il segreto dei monaci pasticceri



**Siamo a Belem: quartiere cruciale nella storia della città.** Da qui partivano le caravelle di Vasco Da Gama alla volta delle Indie, tornando cariche di spezie, tessuti e pietre preziose che fecero del Portogallo una potenza mondiale tra il XV e il XVI secolo.

Chissà se la fortuna dei mercanti portoghesi sarebbe stata la stessa se a pregare per loro non ci fosse stato l'intero **ordine di monaci di San Geronimo**.

Il loro monastero – capolavoro dell'architettura manuelina e oggi patrimonio dell'Unesco – si ergeva maestoso all'imbocco del porto, **nelle vicinanze di una raffineria di canna da zucchero**.

In seguito alla **Rivoluzione Liberale del 1820 l'ordine fu sciolto**; così i monaci, non sapendo come sbarcare il lunario, utilizzarono il piccolo negozio annesso alla raffineria per **vendere i loro dolci**.

Il successo di questi **canestrini di pasta sfoglia farciti con crema all'uovo e un pizzico di cannella**.

la fu immediato, complice anche il fascino di una ricetta segreta custodita nei libri del monastero. **Nasce da qui il gusto unico dei pasteis del Belem.**

## Indirizzo

### Antigua Confeiteira de Belem

Rua de Belem 84-92

Tel: +351 21 363 74 23 o +351 21 363 80 78

[www.pasteisdebelem.pt](http://www.pasteisdebelem.pt)



C'è un solo posto dove gustare i veri pasteis de Belem: **l'Antigua Confeiteira de Belem.** Qui **dal 1837** si preparano questi dolci, seguendo fedelmente l'antica ricetta del **Monastero Dos Jeronimos.**

Se volete evitare la fila, fate visita alla pasticceria per la colazione o per un caffè pomeridiano, accomodatevi nei tavoli interni per godere anche della bellezza del locale.

I pasteis de Belem vi saranno **serviti tiepidi e croccanti con una spolverata di cannella o cacao in base ai vostri gusti.** Vale la pena assaggiare anche gli altri dolci e se amate il salato, fatevi tentare dalle mille torte rustiche farcite con uova e verdure o salumi locali. Ovviamente non manca la possibilità di bere un bicchiere di Porto in abbinamento alle vostre scelte: **ce n'è per tutti i gusti e tutte le tasche!**



## Le queijadas di Sintra: un sapore da re

A meno di un'ora da Lisbona, c'è **Sintra**. Qui i mori, prima, e la famiglia reale portoghese, poi, trascorrevano l'estate godendo del **fresco di questo borgo immerso nei boschi**.

Le **queijadas** esistevano già – tanto che nel Medioevo erano utilizzate nei mercati come merce da barattare – ma furono i **reali portoghesi a renderle famose**.

Queste **piccole tortine, composte da un guscio di pasta brisè ripieno di formaggio fresco, rosso d'uovo, zucchero e cannella, erano prodotte in esclusiva per il re dalla Fabrica Sapa, alle porte della città**.



L'azienda esiste ancora oggi e apre volentieri le porte ai turisti golosi che vogliono visitarla. A Sintra potrete **assaggiare anche i fofos de bela, parenti stretti del nostro bombolone, e molti altri dolci a base di pasta di mandorle** chiara eredità della dominazione moresca insieme all'**imperdibile Castelo dos Mouros**.

### Indirizzi

Casa Piriquita  
Rua das Padairas 1-5

Alla **Casa Piriquita** c'è tutto: dolci ottimi, un buon caffè e un locale in pieno stile portoghese.

**Ai piedi della salita che conduce al bosco e al Castello**, è facile individuare questa pasteleria per il continuo via vai di turisti soddisfatti che escono dalla piccola porta d'ingresso.

Potete sedervi e assaggiare tutte le specialità della casa scegliendole alla carta o dall'esposizione al bancone. **Le queijadas sono il cavallo di battaglia del locale insieme al travesseiro**: un rolo di pasta sfoglia farcito con una crema di uova e mandorle. Graziose confezioni da viaggio vi consentiranno di portare a casa un po' di questi sapori... caldo permettendo!

