



wo 19 aug 2009, 10:56

"Ook hier heb je een uitgebreide tapascultuur"  
**Heerlijk eten en drinken in Portugal**

**AMSTERDAM -** Wat eten en drinken betreft is Portugal bij velen nog vrijwel onontdekt. Maar al te vaak ploffen we neer bij een van de vele restaurantjes in de toeristische regio's die ons maar al te graag bedienen. Maar er is veel meer te ontdekken. Zo beschikt Portugal over veel heerlijke streekgerechten, bereid met de meest verse ingrediënten, een grote verscheidenheid aan eigen wijnen en natuurlijk een keur aan visgerechten.

Als u de tijd neemt om in Portugal op zoek te gaan naar de gastronomische aspecten van het land, zult u merken dat de Portugezen lekker eten en drinken hoog in het vaandel hebben staan. Zo zijn er, zeker in de grote steden, enorm veel uitstekende restaurants, variërend van traditioneel tot trendy.

Zo kunt u in bijvoorbeeld Lissabon genieten van allerlei authentieke gerechten. De 'Ameijoas a Bulhao Pato', venusschelpjes met kruiden en witte wijn, is maar een van de vele voorbeelden. Maar ook de zeebaars en pijlstaartkvis vinden er gretig aftrek. Cees Lafeber uit Amsterdam heeft zich na een carrière in het bankwezen toegelegd op de gastronomische rijkdommen van het land. Hij heeft zich gespecialiseerd in de Portugese keuken en organiseert reizen naar tal van locaties waar de meest smakelijke gerechten en dranken worden bereid.

"In een aantal opzichten lijkt Portugal op buurland Spanje", aldus Lafeber (47). „Zo heb je ook hier een uitgebreide tapascultuur. Hier vind je bijvoorbeeld kroketjes van kabeljauw, chorizo, kleine stukjes octopus, sardientjes, maar ook stukjes kaas, want Portugal heeft honderden verschillende soorten kaas. Hoewel Portugal niet zo sterk op het gebied van zelfpromotie is als Spanje, worden gastronomische reizen steeds populairder."

Door de ligging van het land en de bergachtige natuur heeft zich volgens Lafeber in Portugal een culinaire traditie gevormd die in hoge mate streekgebonden is. En de Portugezen zijn trots op wat hun keuken allemaal voor lekkers te bieden heeft! Het is dan ook niet vreemd dat er voor bijvoorbeeld een standaard stokvisgerecht als 'bacalhau' honderden verschillende recepten blijken te bestaan, die uit alle delen van Portugal afkomstig zijn. De 'Lulas', pijlinktvis, en 'polvo', octopus, vindt men daarentegen vooral in de restaurants die dichtbij de kust gelegen zijn. En 'leitão assado', geroosterd speenvarken, is dan weer een specialiteit in het in binnenland van centraal Portugal, en staat vaak op de kaart in Beira en Noord-Ribatejo.

Maar in elke streek van Portugal kunt u wel van traditionele streekgerechten genieten. Zo kennen de bewoners van de Alentejo bijvoorbeeld de 'carne de porco alentejano', wat bestaat uit varkensvlees met kookkels, en de 'toucinhos do céu', wat zoveel betekent als 'spek uit de hemel': kleine taartjes van eieren, pompoen, en amandelen. En in de provincie Ribatejo zijn dan weer gerechten te vinden als 'cabritinho no forno', babygeitje uit de oven, of 'perdiz de escabeche' (patrijs).

Kent iedereen Frankrijk als hét wijnland bij uitstek, Portugal doet er met zijn ruim 200 inheemse druivensoorten niet voor onder! Ga in een stad als Porto eens op bezoek bij een van de proeflokalen en winebars waar u allerlei wijnen uit de Douro-vallei, een schitterend wijngedebied ten oosten van de stad, kunt proeven. Ook de Alentejo, ten zuiden en ten oosten van Lissabon, kan Cees Lafeber van harte aanbevelen. In het golvende landschap wordt veelal graan, kurkeuken, olijfbomen en wijnranken verbouwd. „De kwaliteit van de rode wijn is vaak verbluffend", weet de culinair deskundige.

**Reiswijzer**

Hoewel de Portugese keuken een stuk minder bekend is dan bijvoorbeeld de Spaanse of de Italiaanse, kent het land een rijke



Foto: CORBIS

**Ads door Google**

**Canarische Eilanden?**  
 Overwinteren op de Canarische Eilanden? Zon, Zee en Strand!  
[www.NoWinterBlues.com/Vliegreis](http://www.NoWinterBlues.com/Vliegreis)

**Vakantie Zonnig Portugal**  
 Ontdek al het moois van Portugal. Boek nu uw vakantie bij Thomas Cook  
[Portugal.ThomasCook.nl](http://Portugal.ThomasCook.nl)

**Quinta do Retiro**  
 Verbouwde watermolen (tot 8 pers.)  
 5000m2 natuur en vrijheid  
[www.retiro.nl](http://www.retiro.nl)

**LAST MINUTES**

De beste lastminutes

- Sunparks
- Maak een Citytrip naar Brussel
- HotelCadeau geven?
- De beste lastminutes vind je hier!

**Reiskrant**

RSS

- Curaçao North Sea Jazz bekend
- Monaco speelt troeven uit
- Slapen in sprookjeswereld Efteling
- easyJet biedt 36 nieuwe routes aan
- Holland Art Cities groot succes
- Lezerstip: Grafisch museum
- Rijdende petitie: Beat the heat
- Veel wintersporters slecht verzekerd op...
- Feestelijke opening Winter Station
- Nederlanders profiteren van prijsdaling in...
- Meer belangstelling voor hotels in Dubai
- Duik in het ondiepe op Bonaire
- Rampoefening op Brussel Zuid Charleroi
- New York waarschuwt voor hondsdolheid
- Hotelprijzen blijven verder dalen
- 'Palmelanden Dubai zinken'
- 'Jongste Avonturiers' met ouders de wereld...
- United Airlines bestelt 50 vliegtuigen
- Skiseizoenen Ischgl geopend met Katy Perry
- Bezoek de 'Olympische' steden
- Commercieel ruimteschip onthuld
- Groen vervoer op de wintersport
- Amsterdam bij top groene steden
- Aapjes kijken met kortingsbonnen
- Feest in Delft
- Op walvisbezoek in Universiteitsmuseum...
- Schone schaatsers
- Jarige DippieDoe trakteert
- Azië als bestemming hersteld van tsunamiklap
- Hotels in Belek beste online reputatie

**Naar Reiskrant**

**TWINGLY**  
 Twingly blog zoeken

Jouw blog hier

Zoeken met Google™

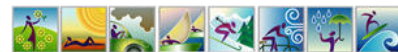
Zoeken

5 °C NO 2 files 41 150 km. euro95 1,449 diesel 1,097



**airmalta**

- Vergelijk hier de hypotheek!
- Yummy Webcams! 18+ Nu met gratis preview!
- Pech onderweg: ANWB Wegenwacht Win gratis ooglasers!
- Stedentrip Istanbul Nu al voor 199,-
- Boek nu uw Wintersportvakantie!
- Klik hier! Alles over de Mexicaanse griep!
- Gegarandeerd afvallen vanaf € 19,99 p.w.



**ER OP UIT in de winter**  
 klik hier

**ooglasernu**  
 Win gratis ooglasers!  
 CLIK HIER!  
 Doe mee in deze banner

gastronomie. Over het hele land verspreid zijn overal wel lekkere streekgerechten te vinden. Terwijl bij tapas bijvoorbeeld vaak aan Spanje gedacht wordt, zijn die ook veelvuldig in Portugal te vinden. Daar heten ze 'petiscos'. Als u in het land op vakantie bent, bestel dan eens wat van die overheerlijke hapjes. Op een aangename zomeravond gaan die er prima in met bijvoorbeeld een goed glas wijn, want ook op wijngebied staat Portugal zijn mannetje! In het land zijn honderden druivensoorten aanwezig en bevinden zich schitterende wijngaarden.

[Mail](#) [Print](#) [Reiskrant Nieuwsbrief](#)

Plaats op: [H](#) [f](#) [e](#) [v](#) [t](#)

**Speel hier Jungle Jewels** **GAME DUELL**

en om mee te spelen +++ [www.gameduell.nl](http://www.gameduell.nl) +++ 10,00 € winst

10,00 €
8,00 €
6,00 €
4,00 €
2,00 €
Winst: 0,00 €

[Info](#)

**SITEMAP**

- |                                       |                                     |                            |                                       |                                 |
|---------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Nieuws:</b>                        | <b>Lifestyle:</b>                   | <b>Financieel:</b>         | <b>Vraag en aanbod:</b>               | <b>Service:</b>                 |
| <a href="#">Binnenland</a>            | <a href="#">Vrouw</a>               | <a href="#">DFT</a>        | <a href="#">Auto</a>                  | <a href="#">Abonnementen</a>    |
| <a href="#">Buitenland</a>            | <a href="#">Eten &amp; Genieten</a> | <a href="#">OverGeld</a>   | <a href="#">Reizen</a>                | <a href="#">Adverteren</a>      |
| <a href="#">Sport</a>                 | <a href="#">Horoscoop</a>           | <b>WUZ:</b>                | <a href="#">Speurders</a>             | <a href="#">Bezorging</a>       |
| <a href="#">Showbizz</a>              |                                     | <a href="#">Wat U Zegt</a> | <a href="#">Boten</a>                 | <a href="#">Webshop</a>         |
| <a href="#">Snelnieuws</a>            |                                     |                            | <a href="#">Werk</a>                  | <a href="#">Contact</a>         |
| <a href="#">Video</a>                 |                                     |                            | <a href="#">Speurders in de krant</a> | <a href="#">Bezorger worden</a> |
| <a href="#">DigiTaal</a>              |                                     |                            |                                       | <a href="#">Korting</a>         |
| <a href="#">Tips voor de redactie</a> |                                     |                            |                                       |                                 |

© 1996-2009 Uitgeversmaatschappij De Telegraaf B.V., Amsterdam. Alle rechten voorbehouden.  
 e-mail: [redactie@telegraaf.nl](mailto:redactie@telegraaf.nl)  
[Privacy](#) | [Disclaimer](#)