

Sylvie Da Silva

PORTO

Authentische Rezepte und Impressionen
aus Portugals faszinierender Hafenstadt

FOTOGRAFIEN
Aimery Chemin

STYLING
Pauline Dubois

UMSCHLAGILLUSTRATIONEN
Amandine Delaunay

südwest

Inhalt

Sylvie Da Silva 4

DIE PORTUGIESISCHE KÜCHE 7

Porto, Hauptstadt des Nordens 8

Spezialitäten aus Porto 13

Speisen am Tresen 13

Tagesgerichte 14

Zeit für etwas Süßes 16

Selbstverständlich Portwein, aber nicht nur! 17

Mitbringsel kaufen 20

Geschichtsträchtige Gebäude 25

Draußen essen 31

Gastronomisches Grundvokabular 32

PETISCOS 37

Caldo verde 39

Hühnersuppe mit Minze 41

Sande de pernil 44

Stockfischkrapfen 47

Muscheltopf 51

Miesmuscheln mit Vinaigrette 52

Russischer Salat 57

Escabeche mit Sardinen 63

Matosinhos und die Conserveira Pinhais & Cia... 67

Pasteten mit Alheira 69

Flammierte Chouriço 72

DIE LÄNDLICHE KÜCHE 75

Francesinha 77

Schweinegulasch nach Maria Alice 80

Migas mit Blutwurst auf meine Art 85

Kutteln nach Porto-Art 86

Kalbskoteletts Mirandesa mit Brot 89

Wein aus Porto und Umgebung 92

Quinta de Marrocos 94

Bohnenpfopf mit Schweinefleisch 99

Reis mit Ente	103
Portugiesisches Suppenfleisch	104
Grillhähnchen nach Art meines Vaters.....	106
Geschmortes Lammfleisch.....	109

DIE MEERESKÜCHE 111

Zackenbarsch mit Ofenkartoffeln.....	115
Gebratene Sardinen.....	118
<i>Das Fest des heiligen Johannes.....</i>	123
Gefüllte Seespinnen.....	127
Reis mit Meeresfrüchten	130
Stockfischgratin.....	132
<i>Ein Fisch für alle Fälle.....</i>	135
Gratinierter Stockfisch mit Kartoffeln	141
Gefüllte Tintenfische.....	143
<i>Neue Köche.....</i>	144
Stockfisch mit Maisbrotkruste	146
Gebackener Tintenfisch.....	149
Fischeintopf.....	151

DIE KLÖSTERLICHEN DESSERTS 155

Bratäpfel in Portwein	157
Arme Ritter mit Milchcreme.....	158
Milchreis.....	163
Karamellpudding	167
Himmelscreme	170
Pastéis de nata	174
Mousse au Chocolat.....	177
Cremiges Pão de Ló	181
Gestürzter Kuchen mit Ananas nach Tia Leta.....	182
Mandelkuchen.....	185
Meine Lieblingsadressen	188
Dank	191
Impressum	192

Sylvie Da Silva

Was hat Sie zum Kochen gebracht?

Ich komme vom Land, kenne zwei Kulturen, reise gern und habe einen gesegneten Appetit.

Welches Gericht verkörpert die portugiesische Küche am besten?

Carne de porco à alentejana, Schweinefleisch mit Herzmuscheln, ein Gericht aus Land und Meer.

Was ist Ihre Lieblingszutat?

Kabeljau, wegen seines Geschmacks und der zahllosen Rezepte.

Was ist Ihr Lieblingsgericht?

Bacalhau à Gomes de Sã, ein Gratin mit Kabeljau.

Welches Dessert mögen Sie am liebsten?

Pudim caseiro, eine Karamellcreme.

Wie sieht für Sie das ideale Menü aus?

Eine Mahlzeit, die am Tresen eingenommen wird, mit *Canja*, einer Hühnersuppe, danach Stockfischkrapfen, eine *Pastéis de nata* und eine *Bica*, ein Espresso.

Was ist Ihr schönstes Kocherlebnis?

Gegrillte Sardinen im Sommer im Pinienwald am Meer.

Mit wem sitzen Sie am liebsten am Tisch?

Mit meiner Familie, den Alten und den Jungen, und meinen Freunden.

Was verbindet Sie heute mit der portugiesischen Küche?

Schöne Erinnerungen.

Möchten Sie einen Rat weitergeben?

Anspruchsvoll sein und Einfachheit anstreben. Appetit mit einem großem A begleitet mich seit meiner Kindheit.

Appetit überhaupt. Ich konnte schon immer zu jeder Tageszeit essen. Als Kind verbrachte ich die Sommermittage bei meinem Großvater Joao, der von Beruf Maurer und in seiner Freizeit ein ausgezeichneter Gärtner war. Ich mochte gern mit ihm unter dem großen Kirschbaum Erbsen schälen oder die Erde hacken, um sie für die Pflanzung vorzubereiten.

Appetit auf die Küche meiner portugiesischen Cousins, die ich in den großen Ferien in Portugal besuchte. Auf dem Markt Grillhähnchen, am Strand einen Krapfen essen oder nach Peniche fahren, um *Caldeirada*, einen Fisch Eintopf, zu genießen. Für mich sah alles appetitlich aus.

Appetit auf Reisen, auf das Andersartige und gleichzeitig auf das, was uns kulinarisch verbindet. Während meines Roadtrips entdeckte ich den Norden Portugals neu. Ich erinnerte mich an einen Ausflug mit meinen Eltern in die Region Trás-os-Montes, die mir als Kind so weit weg und unheimlich erschien. Hinter den Bergen lag eine Landschaft aus mächtigen Granitblöcken, darin Häuser mit Lehm Böden, drückende Hitze und die Gasfreundschaft der reichsten Familie des Dorfes, die uns in ihrem großen Bürgerhaus mit barocken Möbeln, die nach Wachs rochen, willkommen geheißen hatte. Die Dorfbewohner waren auf Eseln unterwegs, um Wasser aus dem Brunnen zu holen. Der Kontrast war überwältigend! Auf dem Rückweg fuhren wir durch Porto und sahen in der Ferne die Dom-Luís-Bogenbrücke, die elegant den Fluss Douro überspannt.

Diese Erinnerungen an die Rauheit des Nordens und die Freundlichkeit der Menschen haben mich stark geprägt. **Porto ist ein Konzentrat dieser ländlichen Haltung von Arbeit, Demut und Würde.**

Das macht diese Stadt faszinierend, liebenswert und auch ein bisschen herb!





DIE PORTUGIESISCHE KÜCHE

Die portugiesische Küche nimmt eine Sonderstellung in Europa ein: Sie ist unergründlich, unbekannt und liebenswert wie ihr Volk.

Das Meer verleiht der portugiesischen Küche ihren Charakter. Es hat diese Küche geprägt, die auf dem Handel mit Fisch basiert und das kleine Land in der Zeit der Entdeckungen zu einer großen Nation gemacht hat. Trotz der globalen Strömungen ist die portugiesische Küche einfach, rustikal und schmackhaft, und sie hat sich seit ihren Ursprüngen kaum verändert. Einige Gewürze wie Koriander, Piripiri oder Zimt erinnern noch an die glorreiche Zeit der Seefahrer.

Als Bindeglied von Meer und Land bietet Portugal auch Gerichte aus dem Landesinneren. Die bodenständigen Fleischgerichte tragen den Stolz der Bauern in sich. Schweine-, Rind- oder Schaffleisch, Gerichte aus der Hirtentradition oder Wild bilden die Grundlage für eine nahrhafte Küche.

Wer sich auf die portugiesische Küche einlässt, sollte sich von vorgefassten Meinungen – fettig, frittiert, viel Stockfisch – verabschieden. Die Gerichte sind einfach, einzigartig und irgendwie vertraut. Feinschmecker wissen diese

Küche mit ihren klaren Aromen, den hochwertigen Produkten und den meisterhaften Garmethoden zu schätzen.

Die große Auswahl an stets frischem Fisch und Meeresfrüchten, die traditionellen hausgemachten Suppen, der Duft von gegrilltem Huhn und die süßen *Pastéis de nata* – all das lässt keinen Zweifel daran, dass Sie sich auf lusitanischem Boden befinden.

Die Portugiesen essen gern. Das Essen steht im Mittelpunkt ihres Interesses und ihres Lebens. Jeder Anlass wird genutzt, um sich zum Essen zu versammeln. Ob am Tresen, beim Festessen zu einer Familienfeier oder bei Gebäckspezialitäten an religiösen Feiertagen – die Küche verlangt Respekt und schenkt geteiltes Glück.

Eine Entdeckungsreise in die portugiesische Küche und in die nördliche Hauptstadt Porto bedeutet, sich auf eine kulinarische Reise voller Aromen und Schlichtheit einzulassen.

PORTO, HAUPTSTADT DES NORDENS

Mui nobre, sempre leal e invicta!

Edel, immer loyal und unbesiegbar!

Porto steht nach Lissabon in Portugal an zweiter Stelle und hat in der Geschichte und Wirtschaft des Landes immer eine wichtige Rolle gespielt. Im Sinne ihres Mottos »Edel, unbesiegbar und immer loyal« hat sich die Hauptstadt des Nordens im Laufe der Jahrhunderte einen Ruf erarbeitet, auf den die Portugiesen stolz sind.

Wer Lusitanien im Norden Portugals bereist, startet meist in Porto und erfährt dort viele interessante Geschichten über die Schätze, die diese Stadt birgt, und über die Geheimnisse, die sie sich bewahrt hat.

Porto hat dem Land Portugal seinen Namen gegeben. Ursprünglich war es eine kleine keltische Siedlung namens Cale an der Mündung des Douro. Die Römer errichteten dort einen Hafen, Portus, weil der Ort günstig für die Flussschifffahrt lag. Portus und Cale wurden später zur Hauptstadt der Grafschaft Portucale.

Mit Heinrich dem Seefahrer, der in Porto geboren wurde, begann das Zeitalter der Entdeckungen, in dem die Stadt als europäisches Zentrum des Seehandels zu Reichtum gelangte. Weil Holz reichlich verfügbar war, wurden hier Karavellen gebaut, sodass viele Menschen Arbeit fanden. Eine weitere Aufgabe der Arbeiter war es, die Laderäume der Schiffe mit Lebensmitteln zu bestücken. Sie selbst konnten sich nur mit Innereien, die keine Seereise überstanden, vor dem

Hungertod retten. Darum nennt man sie bis heute *Tripeiros*, Innereien-Esser. Eine örtliche Spezialität sind *Dobrada*, die Kutteln nach Porto-Art.

Nach der Blütezeit des üppigen Barocks und der Kolonialzeit folgte eine turbulente Zeit, in der die Monarchie endete und die Stadt ihren Reichtum verlor. Dann folgte die Diktatur von Salazar, die das Land in eine tiefe soziale Krise stürzte. Die Region im Norden war überbevölkert, und viele Menschen zogen nach Porto und flohen über die Grenzen hinaus, wobei Frankreich das erste Aufnahmeland war. Während der 1950er- und 1960er-Jahre wanderte fast die halbe Bevölkerung aus der Nordregion ab, was die Binnenwirtschaft des Landes nachhaltig schädigte.

Doch Porto hielt sich hartnäckig und wurde wieder zu einem wichtigen Industriezentrum. Dazu trug auch die wenige Kilometer nördlich von Porto gelegene Stadt Leixões bei, der größte Sardinienhafen Europas, von dem aus auch die berühmten Portweine verschifft werden. Die direkt bei Porto liegende Stadt Vila Nova de Gaia gilt als Portwein-Hauptstadt, in der die Weine in jahrhundertealten Weinkellern reifen und verkostet werden können. Dieses önologische Erbe ist nach wie vor ein wichtiger Aspekt für Portos touristische und internationale Entwicklung.

Porto ist eine kommunikative Stadt, die nicht verführen, sondern überzeugen will.

An manchen Tagen hüllt sich die Stadt in dichten Nebel, der vom Fluss aufsteigt. Besucher sind eingeladen, die Stadt bei einem Bummel durch die engen Gassen des mittelalterlichen Viertels Da Ribeira zu erkunden, dann immer höher zu steigen und den Panoramablick auf den Douro und seine Eiffelbrücke, die die beiden Ufer miteinander verbindet, zu genießen. Das quirlige portugiesische Neapel überrascht mit seinen bunten Fassaden mit Schiebefenstern, roten Dächern, Hauswänden, die vollständig mit ultramarinblauen Keramikfliesen (*azulejos*) bedeckt sind, alten Tavernen mit Mauern aus dicken Granitblöcken, zeitlosen Läden, Elementen aus der Belle Époque und beeindruckenden Brücken, die zum UNESCO-Welterbe gehören.

Die Mischung verschiedener Stile in Portos Altstadt weckt immer wieder die Neugier. Hier liebt man die volkstümliche und herzliche Atmosphäre all der sehenswerten Orte. Man schlendert von einem Marktstand zum beeindruckenden Bahnhof São Bento mit seinen atemberaubenden blauen Fayencen, vom neoklassizistischen Börsenpalast zum Olivengarten, von diesem Aussichtspunkt über den Fluss zur surrenden, historischen Straßenbahn, von der Jugendstilfassade des Café Majestic zu den Tasca-Restaurants dieses Viertels, die zur Mittagszeit immer gut besucht sind, von einer Trendboutique zum Markt Mercado do Bolhão aus den 1930er-Jahren.

Doch ohne ihre Bewohner wären diese vielen Gesichter der Stadt nur halb so schön, denn sie geben der Stadt ihre Seele und ihren unwiderstehlichen Charme! Ihre Gastfreundschaft ist legendär. Ihre Großzügigkeit und Freundlichkeit sind die Kennzeichen des Geistes, für den sie berühmt sind, die Menschen im Norden.

Diese Eigenschaften der Menschen aus Porto spiegeln sich auch in der lokalen Küche. Dort findet man die meisten Klassiker der portugiesischen Küche, aber in einem besonderen Format: Rezepte aus der ländlichen Umgebung, nahrhafte und deftige Speisen, frische Meeresfrüchte, das alles bezahlbar und in üppigen Mengen. Gemüseintöpfe, Schmorgerichte, Kutteln, *Francesinha*, Suppen, Stockfischkrapfen und riesige *Rissoli* – alles ist gut und preiswert! Und das macht die Küche von Porto und Umgebung aus: Wenn man hier zu Tisch geht, steht man satt und zufrieden wieder auf.

Porto bleibt am Puls der Zeit und erneuert sich ständig. Heute setzt die Stadt mit Trendlokalen, Concept Stores, kreativen Ateliers und Sternrestaurants auf ökologische Verantwortung und bewahrt gleichzeitig ihre Aushängeschilder und Institutionen, die Geschichte geschrieben haben. Durch die Nähe zum Meer und zum Dourotal mit seinen erstklassigen Weinbau-Quintas sind Porto und sein Umland heute eins der angesagtesten Reiseziele in Portugal.

So hält die Entdeckung der herzlichen und einmaligen Stadt Porto für Menschen, die Authentizität und Modernität suchen, viele Versprechen bereit.