

lonely planet

EXPLORA
PORTUGAL

ESCÁPATE DE LA RUTINA

lonely planet

PORTUGAL

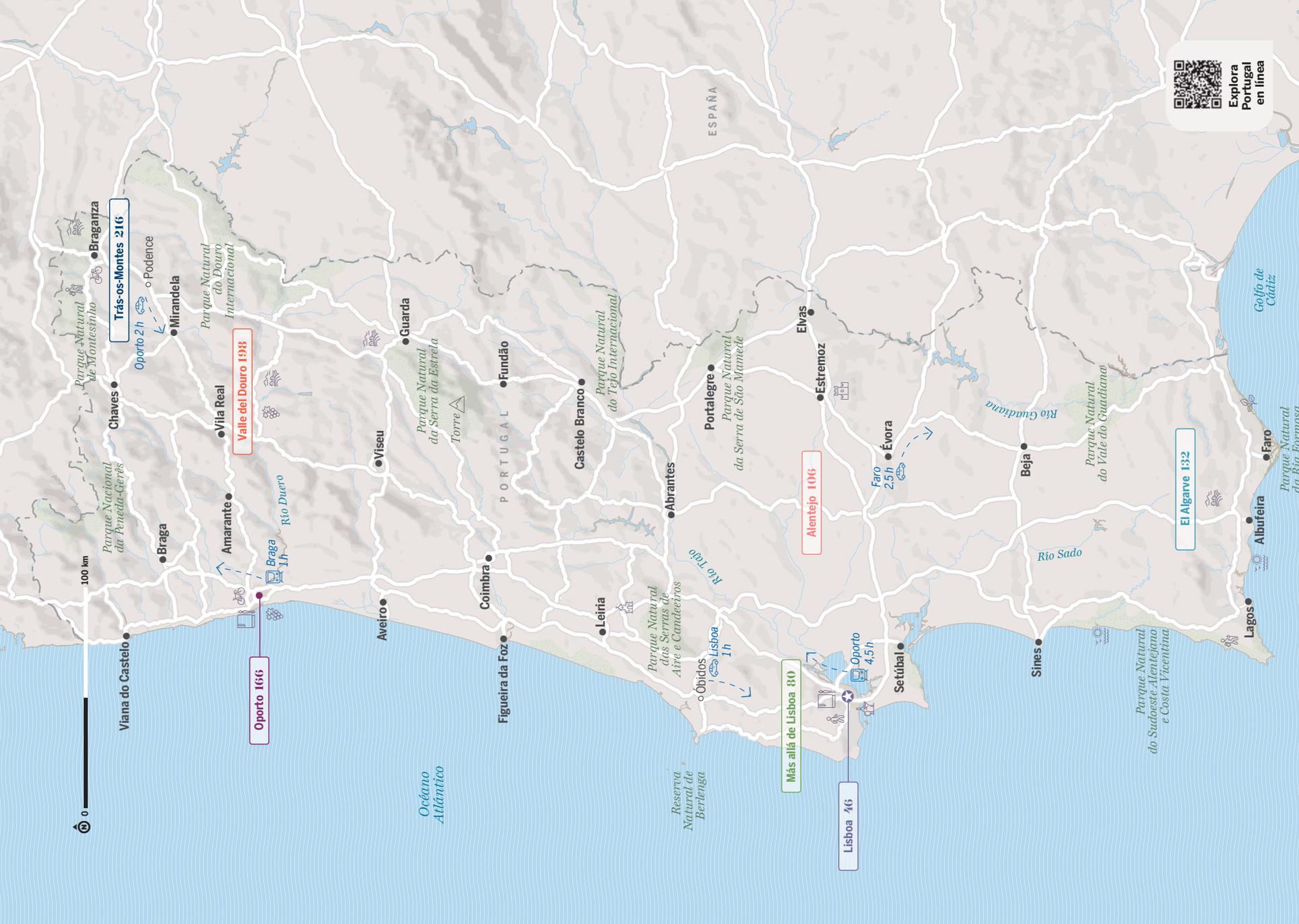
Gail Aguiar, Jenny Barchfield,
Daniel James Clarke, Sandra Henriques,
Marlene Marques, Joana Taborda



El viajero puede enterrar sus pies en suave arena blanca o zambullirse en tranquilos lagos; descubrir maravillosos paisajes vírgenes; conquistar castillos medievales y lujosos palacios con la familia; sumergirse en tradiciones locales atemporales; disfrutar de cocina mediterránea con un toque especiado; descubrir secretos urbanos y escondites rurales; observar especies protegidas en parques naturales; recorrer viñedos mientras degusta sabrosos tintos, blancos y rosados; aprender la fascinante historia local, y pasar la noche bailando para acabar brindando al amanecer.

Así es Portugal.

EL PRÓXIMO VIAJE SIEMPRE ES EL MEJOR.
PASA LA PÁGINA Y EMPIEZA A PLANEARLO →



Sumario

Las mejores experiencias04
 Viaja según la época 22
 Plan de viaje30
 7 consejos sobre Portugal..... 42
 Libros, música, cine y webs 44

Pasado y presente en Évora 118
 En la playa 122
 Qué se destila..... 126
 El Alentejo destapado... 128
 Sugerencias..... 130

El Algarve 132

Cuevas, bahías y playas 138
 Explorar la costa142
 Experimentar el océano 144
 Visitar un pueblo 148
 Aventuras en el interior... 152
 Un día en la naturaleza... 156
 Desconectar y relajarse 158
 Sugerencias..... 160

Lisboa 46

Dónde comer en Lisboa... 52
 Hasta el amanecer 56
 Paseo por la Lisboa antigua..... 62
 Hecho en Portugal 64
 Lisboa histórica..... 66
 Joyas escondidas..... 70
 Sugerencias..... 76

Más allá de Lisboa 80

La Sintra desconocida.... 84
 Explorar Setúbal90
 En Óbidos 92
 Tesoros naturales de las Berlengas.....98
 Sugerencias.....100

En busca de la espiritualidad en el centro 104

El Alentejo 106

Empaparse de historia110
 Creando un movimiento.. 114

Los 12 pueblos históricos 162

Oporto 166

Giras culinarias 170
 Arquitectura de todos los estilos..... 174
 Oporto desde el aire178
 Paseo por la historia en Ribeira..... 180
 Escapadas a la naturaleza urbana..... 182
 Bodegas de oporto 184
 Pedalear por el Duero.... 188
 Sugerencias..... 190



MARGIN KRZYZAK/SHUTTERSTOCK ©

Peregrinación a Braga 194

El increíble Arouca Geopark 196

Valle del Douro 198

El río Duero desde todos los ángulos.....202
 Una ruta por fincas vinícolas.....206
 Pueblos vinícolas recuperados208
 Para quedarse de piedra..... 210
 Sugerencias.....214



Arriba Funicular de Bica, Lisboa.

Trás-os-Montes 216

Pueblos comunitarios.....	220
Tradiciones culinarias y artesanales	224
Placeres al aire libre.....	226
Al encuentro de la Rota da Terra Fria.....	230
Sugerencias.....	232

Datos prácticos 234

Cómo llegar	236
Cómo desplazarse.....	238
Viajar seguro	240
Dinero	241
Turismo responsable	242
Alojamiento	244
Información esencial	246
Idioma.....	248

EN PROFUNDIDAD

Cocina portuguesa	54
Melodía de <i>saudade</i>	60
Una historia orgullosa, pero conflictiva.....	68
Seducida por Lisboa.....	74
La Sintra mística	88
La ciudad literaria	96
La cultura del Alentejo.....	112
Un viaje a través del tiempo	120
Viandas de Oporto	172
Oporto: un néctar generoso	186
Un valle de oro.....	204
Mirandés y 'caretos'	222

GUÍAS VISUALES

Tesoros arquitectónicos de Sintra	86
Patrimonio medieval de Óbidos	94
Artesanía del Alentejo	116
Tradiciones y sabores	146
Inspirado en la devoción	176
Sabores del Douro	212



CURIOSIDADES

La cocina lusa tiene una base mediterránea, pero está muy influenciada por su pasado colonial.

El pan y el vino son habituales en las mesas.

Aunque abunda la carne y el pescado, también hay platos veganos y vegetarianos.

COCINA MEDITERRÁNEA CON ESPECIAS

El crisol cultural de Portugal se manifiesta sobre todo en su cocina. Los sabores, tanto de las últimas creaciones de un chef con estrella Michelin como al mojar un trozo de pan en un tradicional

bacalhau à lagareiro (bacalao al horno con aceite de oliva), trascienden siglos y fronteras. Las comidas siempre son una experiencia pausada que se disfruta con sosiego hasta la última gota.

TAMAÑO DE LAS RACIONES

En las tascas y otros lugares típicos, una sola ración suele ser suficiente para dos. Si no se tiene mucho apetito, basta *mela dose* (media ración).

Izda.: sardinas a la brasa.
Dcha.: selección de *petiscos* (aperitivos). **Abajo:** aperitivos tradicionales portugueses.



VERONIKA KOVALENKO/SHUTTERSTOCK ©

CONSEJOS DEL CHEF

En los restaurantes tradicionales, a menudo negocios familiares, lo mejor es seguir las recomendaciones de la cocina, que suele estar a cargo de una madre, tía o abuela.



ROMA KEF SANS/SHUTTERSTOCK ©
 IZDA.: SOPORNIC/SHUTTERSTOCK ©

↑ 'PETISCOS'

Algunos restaurantes se sirven sin preguntar una selección de *petiscos* (aperitivos). No son gratis. Si no se desean no hay que comerlos.

► Más información sobre los *petiscos* en p. 172.



Las mejores experiencias culinarias

- Descubrir la escena gastronómica local en los restaurantes tradicionales y contemporáneos de Lisboa (p. 52).
- Probar y descubrir el trasfondo cultural de las salchichas sin carne de cerdo en Mirandela (p. 225).
- Darse un festín de pescado en el Algarve (p. 144).
- Disfrutar de la sustanciosa cocina del Alentejo; maridaje con vinos opcional (p. 131).



DIVERSIÓN EN FAMILIA

Los cerca de 300 días anuales de sol constituyen la excusa ideal para pasar tiempo al aire libre, dejando que los niños se desfoguen mientras exploran la biodiversidad local.

Los sitios históricos y prehistóricos son perfectos para aprender divirtiéndose. Y los tres días de carnaval (feb/mar) son ideales para disfrazarse y disfrutar.



MARLENE MARQUES

Marlene, periodista y escritora de viajes lisboeta, está especializada en naturaleza y turismo de aventura, y es cofundadora de la Asociación Portuguesa de Blogueros de Viajes. Cuando no está viajando, se la suele encontrar explorando la bonita costa portuguesa.

📷 @marleneonthemove

Mi experiencia favorita Hacer surf todos los días en las increíbles olas de la Reserva Mundial de Surf de Portugal de mi pueblo natal, Ericeira.



JOANA TABORDA

Joana, nacida y criada en Lisboa, disfruta yendo en tren a pueblos poco conocidos y tomando cerveza artesana allá donde vaya. Para huir del invierno, reparte su tiempo entre la capital y la isla de Madeira.

📷 @cityodes

Mi experiencia favorita Admirar los tapices del Museo del Tapiz de Portalegre en el Alentejo.



DANIEL JAMES CLARKE

El primer flechazo de Daniel, nacido en Dorset, con Portugal fue a los cinco años, cuando un afable campesino le dio una naranja en el Algarve, y aquello terminó en un traslado. Dan, que ha escrito y fotografiado en todo el mundo, convirtió su pasión por los viajes en un oficio.

📷 @danflyingsolo and @guide2portugal

Mi experiencia favorita Explorar los pueblos del interior, en los que el tiempo parece detenido y el vino y la risa se comparten con extraños.



SANDRA HENRIQUES

Sandra, nacida en las Azores y residente en Lisboa, escribe para publicaciones sobre viajes, cultura y gentes. En el 2021, empezó a publicar relatos de terror en portugués.

📷 @s_henriques

Mi experiencia favorita El antiguo rito pagano de los *caretos* que celebra la llegada de la primavera en Podence.

Nuestros autores



GAIL AGUIAR

Gail, nacida en Filipinas y criada en Canadá, es una creadora de contenido que vive en Oporto desde el 2013. Tras décadas de cambiar de hogar, está felizmente instalada en un paraíso para fotógrafos con pasteles de hojaldre, impresionante arquitectura y ropa tendida a secar al sol.

📧 @gailatlarge

Mi experiencia favorita El trayecto en tren por el valle del Duero. No solo el paisaje es impresionante, todo el viaje parece intemporal y cinematográfico.



JENNY BARCHFIELD

Jenny, nacida en Tucson, Arizona, estudió en el Barnard College y la Universidad de Columbia. Trabajó como corresponsal de una importante agencia de noticias, primero en París, donde cubrió noticias de actualidad y culturales, y después en Río de Janeiro. Jenny se trasladó a Lisboa en el 2017.

Mi experiencia favorita Tropezarme con algo inesperado –diminuto jardín, un convento centenario– cuando realizo un encargo.

MÁS AUTORES EN LA PÁGINA ANTERIOR

geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona
viajeros@lonelyplanet.es
www.geoplaneta.com - www.lonelyplanet.es

Lonely Planet Global

Irlanda Digital Depot, Roe Lane (off Thomas St),
Digital Hub, Dublin D08 TCV4
www.lonelyplanet.com
Contacta con Lonely Planet en lonelyplanet.com/contact

Explora Portugal

1ª edición en español – junio del 2022
Traducción de *Experience Portugal*, 1ª edición – marzo del 2022
© Lonely Planet Global Limited

Aunque Lonely Planet, geoPlaneta y sus autores y traductores procuran que la información sea lo más precisa posible, no garantizan la exactitud de los contenidos de este libro, ni aceptan responsabilidad por pérdida, daño físico o contratiempo que pudiera sufrir cualquier persona que lo utilice.

Editorial Planeta, S.A.

Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet Global Ltd A.B.N. 36 005 607 983, Lonely Planet Global Limited, Digital Depot, Roe Lane (off Thomas St), Digital Hub, Dublin D08 TCV4, Irlanda

© Editorial Planeta, S.A., 2022

© Fotografías: según se relaciona en cada imagen, 2022

© Traducción: Enrique Alda, Sergi Ramírez, 2022

© Reproducciones de cubiertas, p. 44 (de izda. a dcha.): 1 y 3 Cortesía de Seix Barral, un sello de © Editorial Planeta, S.A.; 2 © Editorial Pre-Textos; 4 Cortesía de Galaxia Gutenberg, S.L.

El editor quiere agradecer las autorizaciones recibidas para reproducir las cubiertas en este libro. Se han realizado todos los esfuerzos para contactar con los propietarios de los copyrights. Con todo, si no se ha conseguido la autorización o el crédito correctos, el editor ruega que le sea comunicado.

ISBN: 978-84-08-25691-5

Depósito legal: B.1.826-2022

Impresión y encuadernación: Egedsa

Printed in Spain – Impreso en España

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirigirse a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO en la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas de Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países. Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como puntos de venta, hoteles o restaurantes.

Por favor, informen de cualquier uso fraudulento a www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.