

LISBONA

(con escursione a Sintra)

Lisbona è la splendida capitale del Portogallo, nazione non molto estesa dell'Unione Europea, ma con una storia e una gloria da fare scomparire altri paesi ben più grandi. Affacciata sull'Oceano Atlantico, e confinante con la Spagna, ha una ricchissima storia di esplorazioni e colonialismo che ha portato questo paese ad avere un vasto impero coloniale su varie nazioni in diversi continenti, uno dei più vasti e antichi della storia.

Popolo di navigatori e conquistatori sin dal Medioevo, i Portoghesi colonizzarono territori in Africa, nelle Americhe, in Asia, India e tutti gli Oceani – oggi, a distanza di molti secoli, e nonostante i Portoghesi siano poco più di 10 milioni, la lingua portoghese è ancora parlata da 258 milioni di persone ed è la lingua ufficiale di ben 9 paesi nel mondo.

La sua capitale Lisbona sorge sulla costa dell' Oceano Atlantico e si trova sulla riva destra del grande estuario del fiume Tago, collegata all'altra sponda del fiume tramite due ponti, il Ponte 25 Aprile e il Ponte Vasco de Gama. È una vivace città dal carattere mediterraneo, con grandi viali alberati colorati e quartieri che si inerpicano sulle sette colline circostanti, dove sorge una lussureggiante vegetazione quasi tropicale. Il porto di Lisbona è il maggiore del paese e qui si trovano alcune delle principali industrie.

In questa guida troverete le informazioni e le indicazioni per vedere il meglio di Lisbona, più la cittadina di Sintra e i suoi dintorni, a pochi chilometri dalla capitale, da raggiungere facilmente in treno o autobus. L'ideale sarebbe vedere tutto quanto vi proponiamo, perchè ne vale veramente la pena, e fare un viaggio di almeno 6/7 giorni, ma sarete voi naturalmente a stabilire cosa non vorrete assolutamente perdervi! Quindi mettetevi scarpe comode e preparatevi a cominciare.

Sappiate che comunque Lisbona si può visitare tranquillamente in 3/4 giorni, con alcune attrazioni da vedere passeggiando a piedi, altre prendendo i mezzi pubblici per godersi appieno la bellezza della città e la diversità dei suoi quartieri. L'ideale è quindi di dedicare i primi giorni a Lisbona e poi visitare le altre città/località.

LISBONA

Essendo una meta molto amata dai viaggiatori europei, Lisbona è servita da numerose Compagnie aeree, come Ryanair, EasyJet, Vueling, Iberia, Wizz Air, TAP Portugal, ITA Airways, dai principali aeroporti italiani. Appena arrivati all'Aeroporto Humberto Delgado di Lisbona, al Terminal 1, sarete nella hall degli arrivi, e sulla vostra destra vedrete l'ingresso della metropolitana. Basterà acquistare il biglietto dalle macchinette automatiche e prendere la Linea Rossa con partenze verso il centro città, dalla quale l'aeroporto dista solo 7 km, ogni 5-10 minuti.

Il biglietto singolo costa 1,65 €, ma conviene acquistare la carta Navegante, effettuare una ricarica a scelta opzione Zapping (per esempio 15 euro) e usarla tutte le volte che si prende la metro ma anche gli autobus e i tram, rendendo gli spostamenti molto più facili e anche più economici.

Almeno una volta dovremo prendere il famosissimo tram n. 28, il piccolo tram giallo che attraversa tutti i quartieri della città e aiuta ad evitare la fatica di percorrere a piedi tutte le strade in salita della città!

Inoltre con la carta si possono pagare anche i treni per Sintra e Cascais, evitando quindi la fila per fare il biglietto alla stazione!

E' comunque possibile anche pagare la metro con il proprio Bancomat contactless.

Suggeriamo di scegliere una sistemazione in un quartiere centrale, facile da girare a piedi e vicina alla fermata della metro per potervi muovere senza molta fatica. Il quartiere da noi scelto si chiama Baixa; ci si arriva prendendo la metro rossa dall'aeroporto e scendendo alla Stazione Alameda, da cui si cambia linea e si prende quella verde, scendendo alla stazione Baixa Chiado. Una proposta può essere il Rossio Plaza Hotel (Rua Aurea 266), a circa 200 metri dalla stazione della metro, un ottimo 3 stelle con posizione eccellente. Prendete possesso della vostra stanza e cominciamo la nostra vacanza!

1 GIORNO

Siamo in pieno quartiere centrale, il più elegante di Lisbona, che si estende dal Rossio fino al fiume. Molte vie sono pedonali, quindi è l'ideale come primo giorno per fare una bella passeggiata a piedi e visitare le tante bellezze del centro.

Il primo luogo da vedere è la **Praça do Comércio** (Piazza del Commercio), un'enorme piazza di forma quadrata racchiusa da tre lati da palazzi eleganti e signorili, e aperta verso il fiume dal quarto lato. Il colpo d'occhio è eccezionale, perchè dal lato aperto c'è una scalinata che porta direttamente *dentro* il fiume, dal quale sorgono due colonne chiamate **Cais das Colunas**, che rappresentano l'entrata immaginaria della città di Lisbona.

Al centro della piazza c'è la statua bronzea del re José I, opera dello scultore Joaquim Machado de Castro realizzata nel 1775.



Praça do Comércio



Praça do Comércio



Cais das Colunas

Dal lato opposto al lago della Piazza c'è l'**Arco de Rua Augusta**, il monumentale arco di trionfo che collega la piazza a Rua Augusta, una delle principali arterie del centro cittadino che dal lato opposto porterà ad un'altra importante piazza del centro di Lisbona, quella di Rossio. L'arco è decorato con statue raffiguranti personaggi importanti della storia di Lisbona tra cui l'esploratore Vasco de Gama e il Marchese de Pombal.



Arco de Rua Augusta

Percorrendo Rua do Augusta arriverete alla seconda piazza più importante della Baixa, la vivace Praça D. Pedro IV, meglio nota come **Rossio**. Nonostante la piazza sia fiancheggiata da eleganti edifici, la caratteristica più notevole è lo splendido pavimento lastricato di pietre calcaree bianche e nere che formano un elegante motivo a onde.

I palazzi che la circondano sono spettacolari, la fontana barocca ricca di statue e meravigliosamente decorata, al centro svetta la colonna in pietra con la statua del re D. Pedro I, e perfino la stazione dei treni è meravigliosa; questa è una delle piazze più belle dell'intero Portogallo.



Piazza Rossio



Stazione di Rossio

Quartiere Chiado

In zona, vicino alla piazza Rossio, troverete il complesso del **Convento do Carmo**, ciò che è rimasto della più grande chiesa gotica di Lisbona costruita nel 1389, e che fu distrutto dal terremoto del 1755. Oggi sono rimaste le rovine, e la chiesa non è stata ristrutturata per essere memoria di quella tragedia.

Il soffitto manca totalmente, ed è molto suggestivo camminare tra gli archi sospesi e le rovine delle navate gotiche vedendo il cielo. Il Convento è molto amato dai cittadini, ed è stato soprannominato "la chiesa senza soffitto".

Annesso al convento c'è il Museo Archeologico (MAC), che espone una grande varietà di reperti che narrano la storia di Lisbona dalla preistoria al Medioevo.



Convento do Carmo

Dirigiamoci adesso, sempre a piedi, verso nord-ovest, sulla via R da Oliveira ao Carmo, e in 5 minuti ci ritroveremo a metà strada tra il vivace Barrio Alto, famoso per la vita notturna, e lo storico quartiere del Chiado. Qui c'è una delle attrazioni più spettacolari di Lisbona: l'**Igreja de São Roque** (chiesa di San Rocco).

L'esterno della chiesa non colpisce perchè ha una facciata abbastanza essenziale, senza particolardecorazioni, ma l'interno è un tripudio di marmi, ori e azulejos, le tipiche piastrelle colorate portoghesi.

Troverete la cappella dedicata a San Giovanni Battista , costruita con pregiati materiali dell'epoca quali lapislazzuli, ametiste, alabastro, giada e marmi di Carrara, un dipinto in prospettiva del soffitto e dei pannelli in azulejos di Francisco de Matos, che rappresentano una delle prime opere realizzate con piastrelle portoghesi utilizzando la tecnica della maiolica.



Igreja de São Roque



Igreja de São Roque (interno)

Ora ci troviamo nel quartiere del Chiado, una delle zone storiche di Lisbona. Dalla piazza centrale chiamata **Largo do Chiado**, particolare per la sua originalissima pavimentazione, si diramano numerosi viali, alcuni di questi pedonali, pieni di negozi, hotel e caffetterie, ma la via principale è Rua Garrett, un tempo rua Chiado.

Nella piazza Largo do Chiado ci sono anche le statue del poeta cinquecentesco Antonio Ribeiro, e la statua del più moderno e celebre Fernando Pessoa, scrittore nato proprio in questo quartiere, e qui ricordato con una scultura in bronzo.



Piazza Largo do Chiado



Statua di Fernando Pessoa

A 5 minuti di distanza a piedi troverete un'altra piazza, Praça Luís de Camões, e tra le due piazze vedrete due chiese barocche, la **Igreja do Loreto** (Chiesa di Loreto) e la **Igreja da Nossa Senhora de Encarnacao** (Chiesa di Nostra Signora dell'Incarnazione).



Igreja do Loreto



Igreja da Nossa Senhora de Encarnacao

Adesso potete andare verso la fermata della Metro Baixa-Chiado; qui prendete la Linea Blu fino alla fermata Marquês de Pombal. Vi troverete nella piazza Marchese di Pombal (Praça Marquês de Pombal), un importante snodo della città, con la statua del Marchese in centro, e da qui potete visitare il bellissimo parco Eduardo VII.



Praça Marquês de Pombal

Questo parco, situato in cima dell'Avenida da Liberdade, offre un'eccellente vista panoramica sulla città fino al fiume Tago.



Parco Eduardo VII

Dalla piazza Marques de Pombal avviatevi verso **Avenida de Liberdade**, una delle vie più belle ed eleganti di Lisbona, un lungo e maestoso viale alberato con i suoi 90 metri di larghezza e i pavimenti decorati con motivi astratti, divisa in dieci corsie di traffico che collegano Piazza Marques de Pombal a **Piazza Restauradores**, una piazza realizzata per commemorare la liberazione del Portogallo dal dominio spagnolo avvenuta nel 1640.

La caratteristica più rappresentativa della piazza è l'obelisco che si trova al centro e le due figure di bronzo rappresentanti la Vittoria (con una palma e una corona) e la Libertà.



Avenida de Liberdade



Praca dos Restauradores

Per finire la giornata potete cenare in uno dei tanti ottimi ristoranti della zona, come ad esempio :

- Antikuario Cafè, Rua de Sao Jose 166, apprezzatissimo sia dai locali che dai turisti – cucina portoghese, mediterranea;
- Floresta do Salitre, Rua do Salitre 42D, cucina mediterranea, pesce;
- Restaurante Sabor Lisboa, Rua de Santa Maria 18A – cucina portoghese, mediterranea

Tornate in albergo con la metro alla vostra fermata (Baixa-Chiado) linea blu o verde.

2 GIORNO

Se vi basta ammirare da lontano l'imponente scultura del Cristo Rei che domina Lisbona dalla riva opposta del fiume Tago (Almada), cominciate la giornata con la visita alla Cattedrale come descritto qui sotto, altrimenti fate un salto per andarla a vedere da vicino. In questo caso dirigetevi verso la vicinissima stazione Cais do Sodré, stazione non solo ferroviaria, e prendete il traghetto che vi porterà in pochi minuti all'altra sponda del fiume, a Cacilhas; qui prendete l'autobus che vi porterà in 10 minuti al **Santuario Nacional de Cristo Rei**, una enorme statua alta 28 metri posizionata su una base di 80 metri ispirata al famosissimo Cristo Redentore di Rio de Janeiro, che sovrasta la capitale e sulla cui sommità si ammira uno dei panorami più belli del Portogallo.

La costruzione del monumento è stata fortemente voluta dal cardinale patriarca di Lisbona Don Manuel Gonçalves Cerejeira, è cominciata dopo la II Guerra Mondiale e fu inaugurata nel 1959. E' un simbolo religioso amatissimo dai Portoghesi.

Se volete visitarlo, una volta entrati nell'area del santuario, bisogna fermarsi in 14 stazioni della Croce prima di poter giungere ai piedi della statua, e durante tutto il percorso si deve mantenere il silenzio. Una volta arrivati in cima, la vista di cui si può godere dall'alto del monumento è impressionante e copre normalmente un raggio di 20 km.



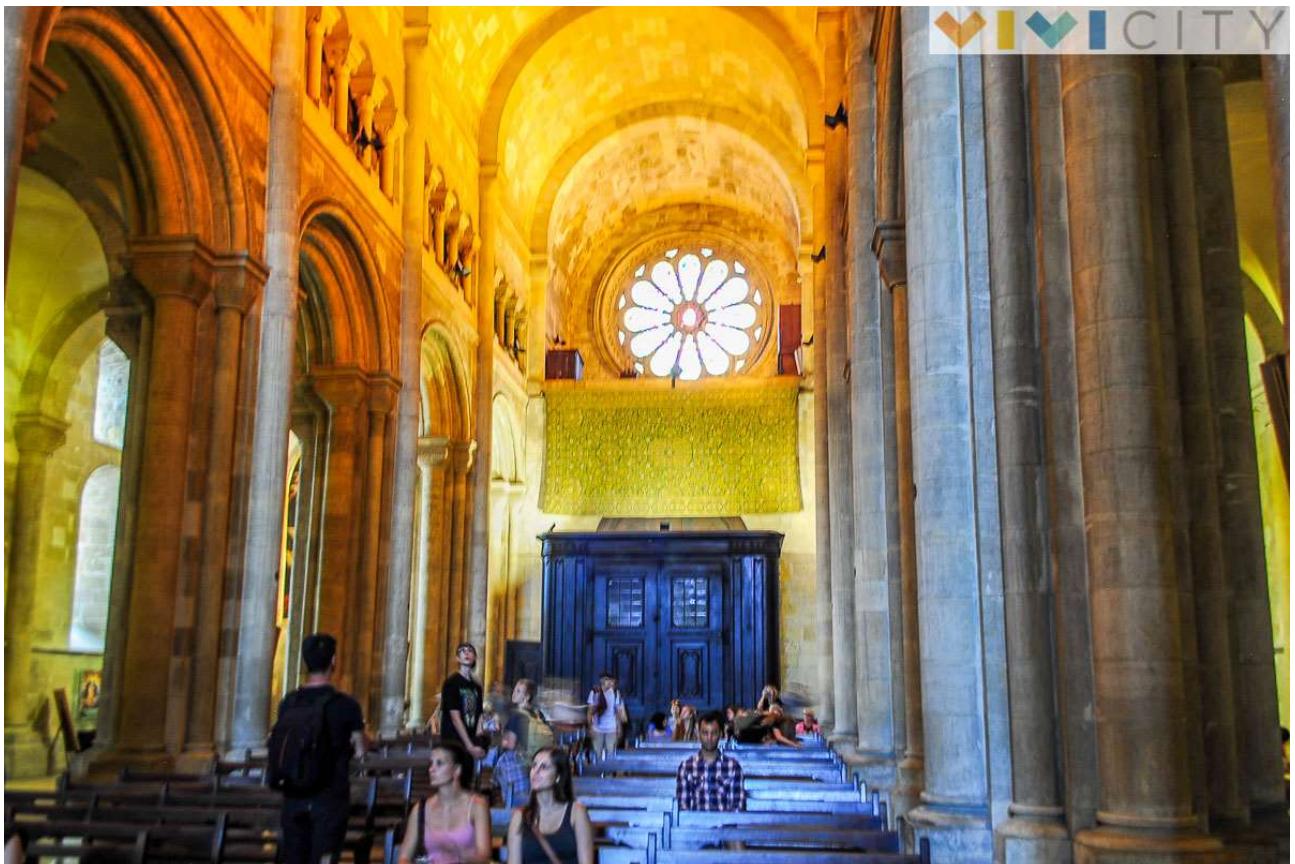
Santuário Nacional de Cristo Rei

Per tornare sulla riva di Lisbona fate il percorso inverso, quindi dirigetevi a piedi in Largo da Sè 1, e troverete la **Sè Patriarcal**, la **Cattedrale di Lisbona**, una chiesa fortezza con elementi romanici e gotici, anche chiamata Igreja de Santa Maria Maior.

Fu costruita nel 1150, ma fu in parte distrutta da ben tre terremoti e quindi ricostruita con vari stili diversi. La facciata principale della cattedrale è in stile romanico, ed è affiancata da due torri campanarie. Al centro della facciata si trova il portale, sormontato dal grande rosone circolare. L'interno della cattedrale è a croce latina, con tre navate e profonda abside, con decorazioni in stile barocco nell'abside.



Sè Patriarcal, Cattedrale di Lisbona



E' finalmente arrivato il momento di prendere il mitico tram 28! La fermata è proprio accanto alla Cattedrale, e la fermata dove scendere è quella vicino al **Castello di Sao George**. Questa attrazione è visitatissima perchè veramente spettacolare, ma dovrete salire a piedi i gradini per accedere al belvedere del Castello arroccato in cima alla collina... una volta arrivati vedrete un favoloso panorama della città!

Su questo colle è nato il primo insediamento della città, è un monumentale complesso che comprende edifici, rovine e giardini. Il castello è una fortezza costruita dai Mori nella prima metà del XI secolo, ma poi a partire dal Duecento gli antichi edifici moreschi vennero ampliati e adattati per ospitare la corte reale, e così nel Trecento la trasformazione da fortezza militare a Palazzo Reale fu completata.

Nel castello potete accedere alla Mostra di reperti archeologici che coprono duemila anni di storia di Lisbona, mentre all'interno della Torre Ulisse c'è la cosiddetta Camera Oscura, ovvero un periscopio posto sulla cima della torre che vi farà vedere la città a 360°.

Potete anche visitare gli splendidi giardini, e soprattutto scatenarvi a fare fotografie al panorama che si gode dal Belvedere. Se avete fame potete pranzare al ristorante Casa do Leão che si trova all'interno del complesso insieme ad un Bar.



Castello di Sao George

Dopo questa visita, prendete nuovamente il tram 28 che vi porterà alla fermata Feira da Ladra, dove si trova il monumentale **Monastero de São Vicente de Fora**, che domina la collina dell'**Alfama**, un altro quartiere molto amato dai turisti.

Se volete visitarlo all'interno troverete una serie di chiostri silenziosi e solitari, rivestiti di magnifici azulejos che illustrano la vita di Lisbona nel 1600, molto interessanti.

All'esterno, invece, dietro al monastero si trova una piazzetta ovale che ospita la Feira da Ladra, il mercato delle pulci più famoso di Lisbona che si tiene ogni martedì e sabato fino alle 17.00.



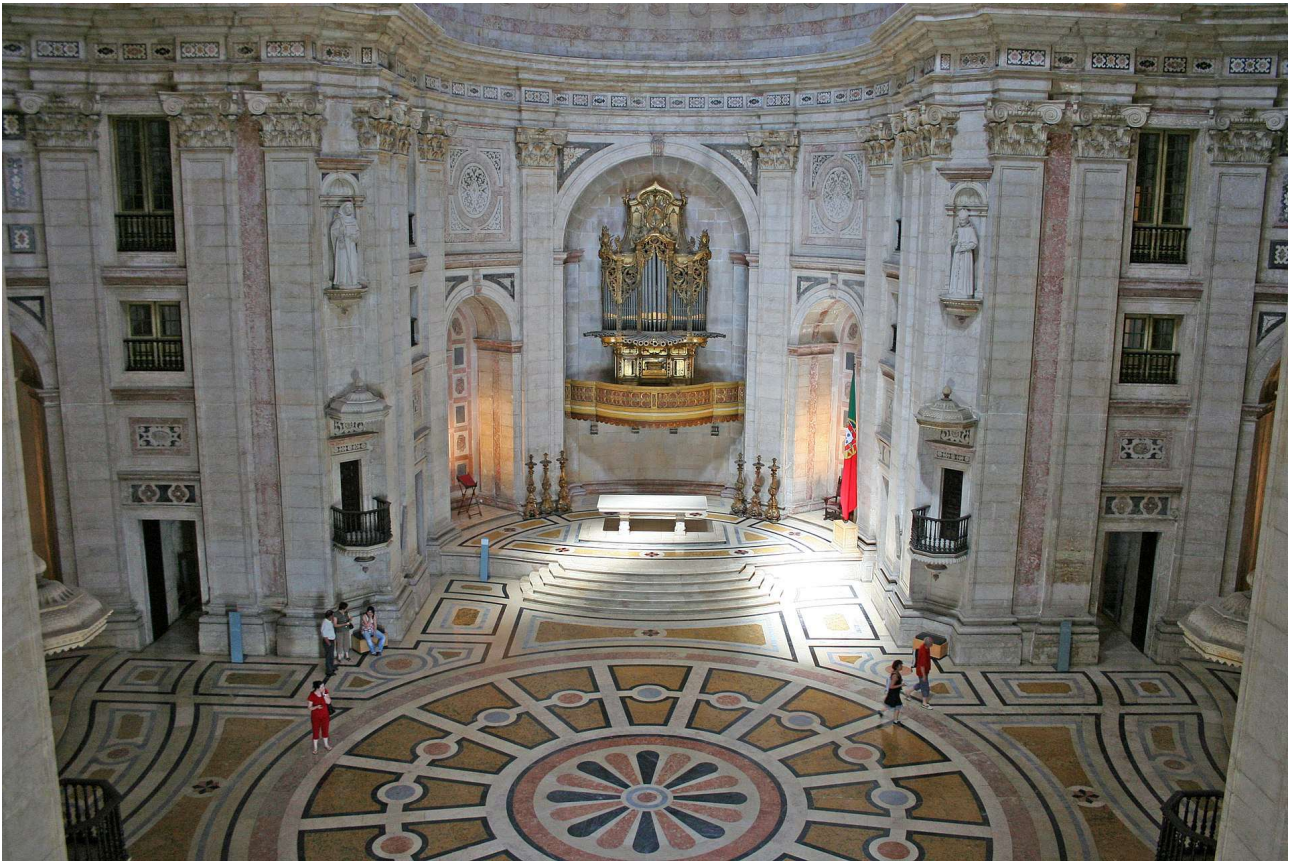
Monastero de São Vicente de Fora

Adesso è il momento di girare a piedi, perchè siete all'Alfama noto anche come “quartiere del fado”, il quartiere che rappresenta il cuore e le tradizioni di Lisbona. È un quartiere pittoresco che si sviluppa in verticale, con una parte alta e una bassa e una cascata di casette colorate arroccate sui suoi vicoli in pendenza. Passeggiate quindi serenamente tra perdetevi tra le viuzze e i vicoli, le scale e le piazze.

Tra le attrazioni di questo quartiere c'è la bellissima Chiesa di Santa Engrácia (Panteão Nacional), del XVII secolo, stile barocco. Anche gli interni sono notevoli, da visitare!



Santa Engrácia (Panteão Nacional)



Santa Engrácia (Pantenoao National) - interno

Per cena recatevi presso uno dei tanti localini e trattorie del quartiere, dove spesso mentre cenate potrete assistere a uno struggente concerto del fado, la musica tradizionale portoghese.

Questi alcuni dei locali dove potrete cenare a ascoltare la musica dal vivo:

- Boteco da Fà, Rua do Vigário, 70e
- A Parreirinha de Alfama, Beco Espírito Santo, 1
- Fora da Moda, Largo de Santo Estevão, 9

Per tornare in albergo prendete la metro linea verde alla stazione Cais do Sodré, e scendete alla vostra stazione Baixa-Chiado.

3 GIORNO

Dalla stazione Baixa-Chiado prendete l'autobus 729 o 742 fino al Palácio Nacional Ajuda. Lg Ajuda, dove potrete visitare il **Museo del Tesoro Reale** (Museu do Tesouro Real) all'interno del **Palazzo Nazionale di Ajuda** (*Palácio Nacional da Ajuda*).

Il palazzo fu costruito nel 1795, ma venne scelto quale residenza reale ufficiale dal re Luigi I (1838-1889), che vi si insediò in maniera definitiva a partire dal 1861. L'ingresso del palazzo contiene 47 statue realizzate da artisti portoghesi. In seguito alla nascita della Repubblica nel 1910 l'edificio non venne più abitato, e venne adibito a museo nel 1968. Il museo contiene il tesoro reale, consistente in gioielli, pietre preziose, articoli di oreficeria e oggetti che sono un tempo appartenuti alle famiglie reali portoghesi. Il palazzo, oltre al museo, contiene la Biblioteca Nazionale di Ajuda e la Galleria di dipinti di re Luigi I.

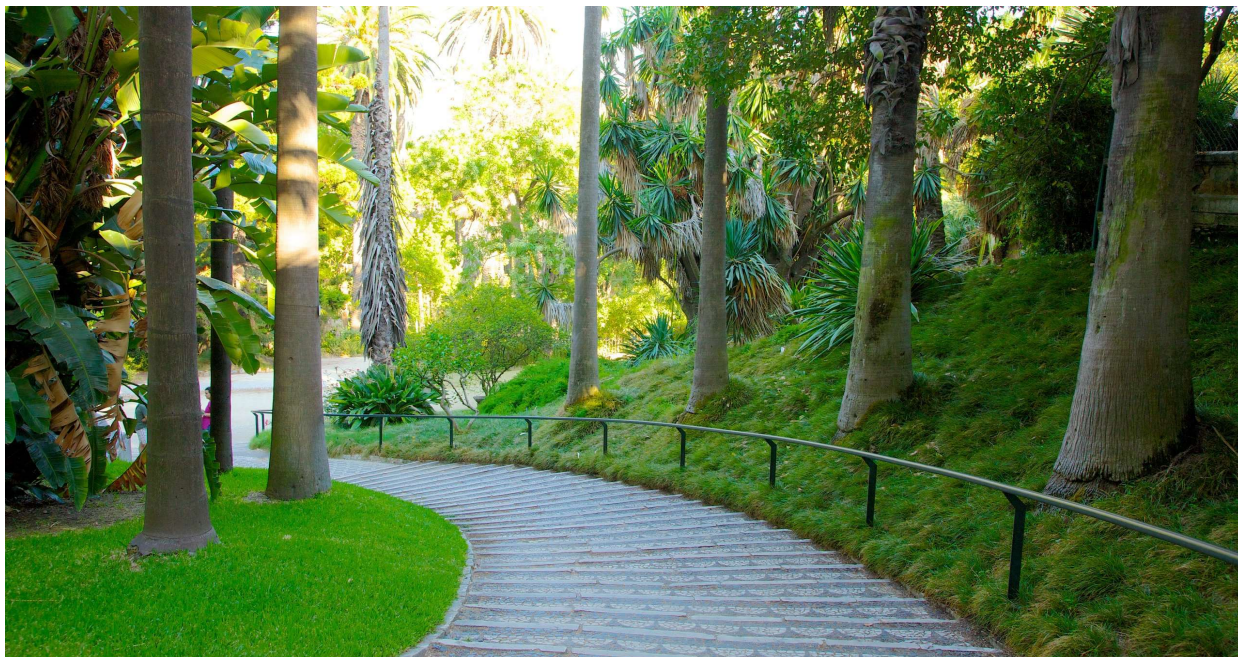


Palazzo Nazionale di Ajuda (*Palácio Nacional da Ajuda*)

Accanto al Palazzo non potete non visitare il **Giardino Botanico di Ajuda**, inaugurato nel 1768, il parco più antico di Lisbona. Ha una particolare architettura con tendenze rinascimentali e barocche, ed è caratterizzata da vari elementi, quali pietra scolpita, piante, fontane e laghetti. Contiene più di 5000 specie di piante, e i suoi viali sono impreziositi da siepi che formano disegni geometrici per circa 2 chilometri. Di grande impatto visivo è anche la Fonte das 40 bicas (letteralmente Fontana dalle quaranta bocche) risalente al XVIII secolo e decorata con statue di rospi, serpenti, pesci alati e figure mitologiche.



Giardino Botanico di Ajuda



A questo punto siamo vicini al famoso quartiere di Belém – rechiamoci nella zona con il tram n. 15 o anche con l'autobus (linee 28, 714, 727, 729 e 751), scendendo alla fermata omonima.

Qui troviamo il simbolo di Lisbona, la **torre di Belém**, fatta costruire nel Cinquecento come sistema di difesa per la foce del fiume Tago, e oggi Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO.

La Torre è visitabile anche all'interno, cui si accede attraversando una passerella e il ponte levatoio. Avrete accesso al camminamento sulle mura difensive, e vedrete la Sala delle udienze, la Sala del governatore, la Sala del re, una cappella e una terrazza panoramica.



Torre di Belém

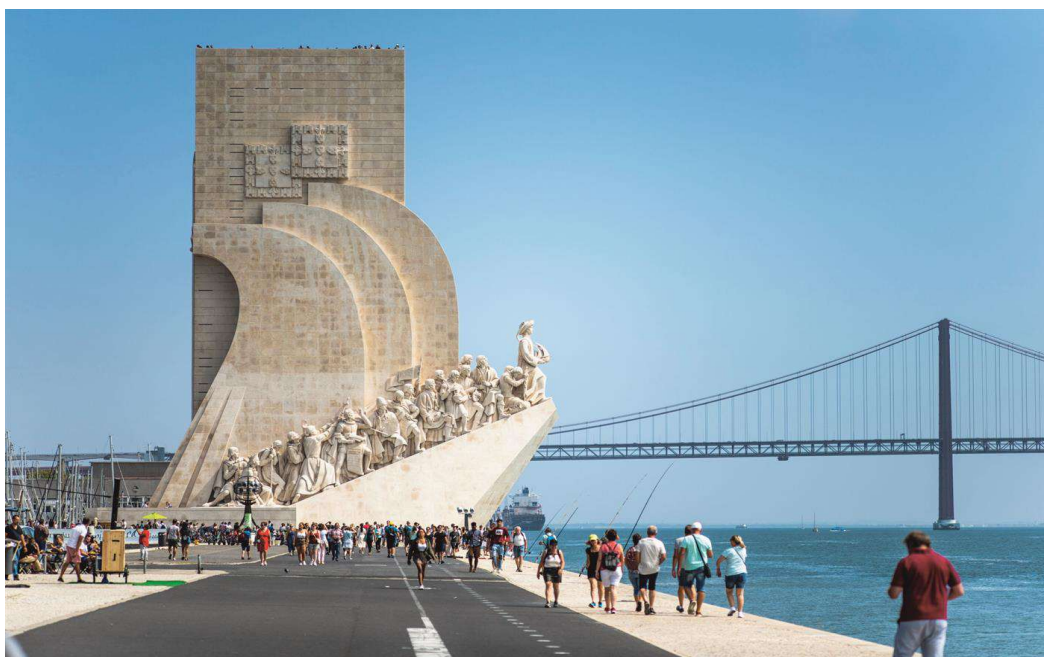
Passeggiamo adesso nel quartiere e visitiamo per prima cosa lo splendido **Monastero dos Jerónimos** di Belém, costruito nel 1502 per celebrare il viaggio di Vasco da Gama verso le Indie, capolavoro gotico che è stato riconosciuto come Patrimonio Mondiale dell'umanità dall'UNESCO. All'interno troverete la Chiesa di Santa Maria di Belém, che custodisce le tombe di Vasco da Gama e di Luís de Camões, e il Chiostro. Vi sono anche il Refettorio, l'Altare Maggiore, la Sala Capitolare,

la Sagrestia, i Confessionali e la Biblioteca. Per accedere occorre essere muniti di biglietto d'ingresso.



Monastero dos Jerónimos

Di fronte al Monastero si trova il **Padrão dos Descobrimentos** (il Monumento alle Scoperte), una bellissima scultura dedicata ai grandi Navigatori che hanno reso questo paese immortale; è raffigurato un vascello pronto a salpare, con prestigiose figure storiche quali Re Manuel I, il poeta Camões, i grandi esploratori come Vasco da Gama e Magellano e a prua Enrico il Navigatore con un vaso nelle mani. Sullo sfondo si vede il ponte 25 Aprile, il famoso ponte rosso, simile al Golden Gate Bridge di San Francisco, che unisce Lisbona alla sponda opposta del fiume Tago, dove sorge la città di Almada.



Padrão dos Descobrimentos

A questo punto ci vuole un bel pranzo in zona in uno dei tanti ristoranti, come ad esempio:

- Restaurante Adega de Belem, R. de Belém 40, che serve pesce e piatti tipici portoghesi;
- Restaurante Os Dois da Torre, R. De Pedroucos 17A, delizioso ristorante rustico e tipico, frequentato dai locali, consigliatissimo dai turisti italiani – servono pesce e pietanze portoghesi tipiche.

Adesso consigliamo di riprendere il tram n. 15 scendendo alla fermata Cais do Sodre; da qui prenderemo l'**Elevador da Bica**, una delle funicolari di Lisbona, un tram che sale sulle stradine ripide per farvi arrivare freschi e riposati nel cuore del quartiere Bairro Alto, per passare il resto del pomeriggio e serata.



Elevador da Bica

Appena arrivati cercate il frequentatissimo belvedere di São Pedro de Alcântara, uno dei punti di osservazione di Lisbona preferiti dai turisti. Da qui si può osservare tutta Avenida da Liberdade, Restauradores e Baixa, oltre alla collina del castello di São Jorge. Questo belvedere ha la particolarità di far parte di un bellissimo giardino molto curato e si può bere una bibita ai tavolini del bar.



Il Bairro Alto è il quartiere più bohemienne di Lisbona, e va girato a piedi tra le ripide vie in ciottoli, osservando gli edifici secolari del quartiere decorati da vivace arte urbana e piena di negozietti di artigianato, bar e locali per tutti i gusti. Durante il vostro giro fermatevi in una delle molte pastelarias, per gustare un dolce tipico lisbonese a base di uova: il pastel de nata.

Alla sera il il Bairro Alto si anima diventando il cuore della nighlife lisbonese. Qui trovate ristoranti per tutti i gusti e le tasche, e anche parecchie casas do fado dove potete sia mangiare qualcosa di tipico che ascoltare il fado.

Se invece preferite altri tipi di musica più moderna c'è un locale dove fanno musica jazz e R'n'B, chiamato Pavilhão Chinês. Nel quartiere c'è anche la discoteca più conosciuta di Lisbona, il Frágil, in attività sin dagli anni '80.

4 GIORNO – VISITA A SINTRA DI 2 GIORNI

Sintra è una cittadina a soli 30 km di distanza da Lisbona, amatissima dai portoghesi e dai turisti di tutto il mondo. Per il suo ricchissimo patrimonio architettonico, perfettamente armonizzato con il contesto naturale della zona, Sintra è stata dichiarata dall'UNESCO patrimonio dell'Umanità. E' un mix eccezionale tra bellezze architettoniche e meraviglie naturali, e una visita in questa località incantevole è d'obbligo. E' talmente bella e piena di cose da vedere che un giorno non è sufficiente; vi consigliamo di pernottare almeno una notte e godervi due giornate piene!

Per arrivarci basta recarsi alla stazione Rossio, quella vicina alla vostra sistemazione nel quartiere Baixa-Chiado, e prendere il treno per Sintra pagando circa 4 euro A/R, oppure se avete acquistato la carta Navegante potete pagare con quest'ultima.

Vi suggeriamo di alloggiare in una struttura vicina alla stazione, così appena arrivate con il treno potete immediatamente prendere possesso della camera. Una sistemazione deliziosa è **Flor&Fidalgo Guest House**, in R. Dr. Alfredo da Costa n° 72, una Guest House vicinissima alla stazione dei treni e non troppo distante dal centro del paese. Sarete anche abbastanza vicini al centro storico, che per la prima giornata suggeriamo di girare a piedi per ammirare i primi monumenti; il secondo giorno invece, dato che molte altre attrazioni si trovano lontane alcuni chilometri dal centro, suggeriamo di prendere il biglietto **Hop on hop off all Buses 24 hours** (13,50 euro) da Scotturb, Avenida Miguel Bombarda 59, Sintra, così potrete andare ovunque senza ammazzarvi di fatica tra le notevoli distanze e le infinite salite e discese tipiche della zona.

Ci sono anche varie altre scelte, come il biglietto per tutto il giorno del bus 434 o del 435, che hanno due tragitti diversi (vedi sotto), ma secondo noi il migliore è il primo che vi abbiamo indicato.

434 – Sintra Estacao – Sao Pedro de Sinta – Sintra Vila – Castelos dos Mouros – Palacio da Pena – Sintra Vila – Sintra Estacao

435 – Sintra Estacao – Sao Pedro de Sinta – Sintra Vila – Quinta de Regaleira – Palacio de Seteais – Palacio de Monserrate – Colares – Rib. Sintra – Montes Santos – Sintra Estacao.

1 GIORNO A SINTRA

La zona intorno alla stazione ferroviaria è conosciuta come Estefânia, ed è piena di caffè e ristoranti. Ci sono anche vari uffici turistici, sia fuori che all'interno della stazione ferroviaria, che offrono vari servizi e tour. Da qui, cominciamo con una piacevole passeggiata fino al centro storico (Centro Histórico), conosciuto come Vila Velha, che si trova nel quartiere di São Martinho. Il centro storico è spesso pieno di turisti, ma oltre alla via principale ci sono diverse stradine secondarie che vale la pena esplorare.

La prima meraviglia che incontrerete su Largo Dr. Virgilio Horta è il Municipio, uno splendido edificio neogotico. Costruito sulle fondamenta dell'ex cappella di São Sebastião tra il 1906 e il 1909, il municipio ha una sorprendente torre dell'orologio, una guglia centrale e decorata con piastrelle verdi e bianche decorate con lo stemma portoghese e l'edificio è decorato da finte

merlature e finestre ad arco. Purtroppo, il pubblico non può apprezzare gli interni decorati, poiché si tratta di un edificio funzionante.



Municipio di Sintra

Lasciandovi alle spalle il municipio, proseguite la passeggiata verso il centro storico lungo la strada Volta do Duche. Man mano che avanzi lungo Volta Duche, incontrerete numerose sculture, permanenti o temporanee, di artisti locali, nonchè artigiani che vendono i loro prodotti come gioielli, figurine e dipinti. Sullo sfondo vedrete già le guglie del National Palace.



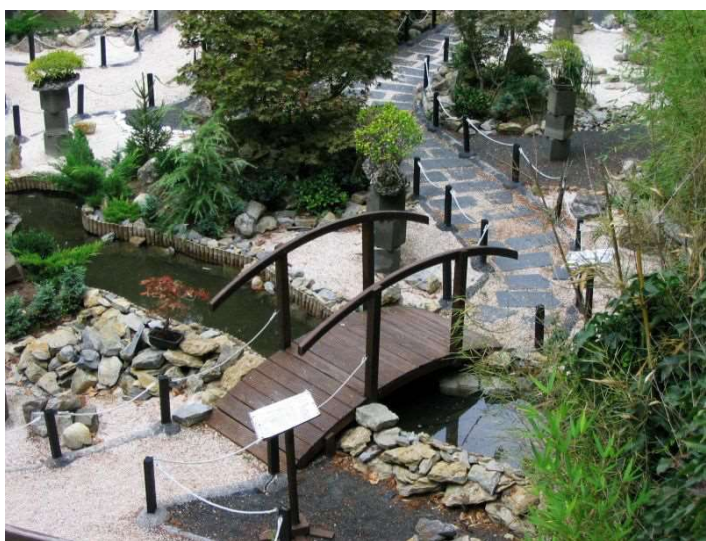
Volta do Duche

Lungo la strada incontrerete la famosa panetteria Queijadas da Sapa, dove bisogna assaggiare le famose cheesecake di Sintra, preparate sin dal 1756, che ancora oggi vengono fatte a mano in modo tradizionale. Possono essere acquistate direttamente qui o in vari altri punti vendita in tutta la città.

Proseguendo su questa via vi imbatterete nel parco pubblico di Sintra, il **Parque da Liberdade**, che ha visto continui miglioramenti sin dalla sua inaugurazione nel 1937. Il parco è il luogo ideale per rilassarsi, con ampi posti a sedere e aree picnic. Ci sono oltre 60 specie diverse di alberi, giardini eleganti e ricchi di biodiversità che si estendono su per la collina, intersecati da stretti sentieri che spuntano dai sentieri principali. All'interno del parco troverete anche un piccolo **giardino giapponese** per ricordare il primo incontro tra gli esploratori portoghesi e i popoli del Giappone nel XVI secolo.



Parque Liberdade



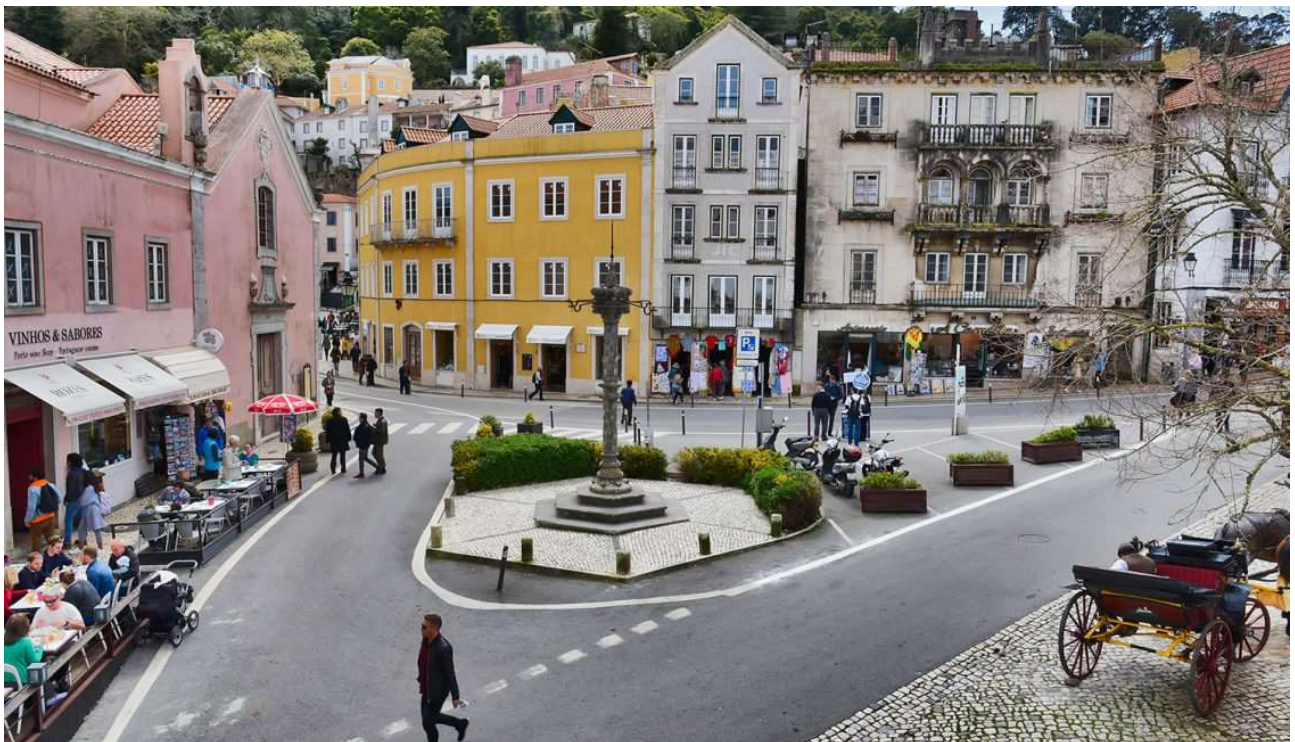
Parque Liberdade – Jardim Japones

Usciti dal parco, tornando sulla Volta Duche, una volta girato l'angolo vedrete la magnifica fontana Fonte Mourisca sulla sinistra e l'ingresso del Museo Anjos Teixeira sulla destra, un Museo con una delle collezioni di scultura portoghese più importanti del secolo XX degli artisti Teixeira. Le opere rappresentano il naturalismo, il realismo, il tardo naturalismo e il neorealismo.



Fonte Mourisca

Proseguendo troveremo sulla destra la piazza Largo Rainha Dona Amélia, la piazza principale della città vecchia. La piazza è fiancheggiata su tre lati da ristoranti, negozi di souvenir ed enoteche costosissime con strette strade laterali che si diramano e salgono sulla collina. Nella Rua das Padeiras si trova il famoso caffè Piriquita, un'azienda a conduzione familiare di lunga data specializzata in dolci e prelibatezze locali, in particolare le famose Queijadas e Travesseiros di Sintra.



Largo Rainha Dona Amélia

Appena fuori Largo Rainha Dona Amélia si trova la chiesa Igreja de São Martinho sin dal XII secolo. Nel corso della sua lunga storia, è stato pesantemente restaurato e ricostruito. In particolare nel XIII secolo e in seguito al devastante terremoto del 1755. Oggi della struttura originaria rimane il presbiterio gotico, visibile dall'esterno, tra cui la lapide in pietra del XIV secolo di Margarida Fernandes, e all'interno tre pannelli in legno dipinto portoghese risalenti alla metà del XVI secolo raffiguranti San Martino e il mendicante, San Pietro e Sant'Antonio.



Igreja de São Martinho

Adesso siamo arrivati al **Palacio Nacional**, che domina il centro storico ed è una delle attrazioni più popolari del Portogallo. Ha origine dall'occupazione moresca della zona e divenne proprietà di Dom Afonso Henriques nel 1147 in seguito alla conquista cristiana di Sintra. L'edificio mantiene un aspetto arabesco e merita sicuramente una visita per i suoi interni favolosi. e per l'impressionante collezione di azulejos, le coloratissime piastrelle tipiche del Portogallo.

Vi sono Sale arabe e cortili ispano-moreschi con fontane e pagode cinesi – tra le varie sale e stanze c'è la cosiddetta Ala Manuelina, a destra della facciata principale, decorata con le tipiche finestre manueline, la Sala degli stemmi (Sala dos Brasões) (1515–1518), con un magnifico soffitto a cupola a cassettoni in legno decorato con 72 stemmi di famiglie nobili portoghesi.

Notevole è anche la Sala dei Cigni (Sala dos Cisnes), costruita in stile manuelino, con molti cigni dipinti sul soffitto, la Sala della Gazza (Sala das Pegas) con le gazze (pegas dipinte sul soffitto e sul fregio, tengono nel becco lo stemma "por bem" (dell'onore), e la Sala araba (Sala dos Árabes).



Sintra Palacio Nacional



Con questa visita l'elenco delle attrazioni da visitare a piedi è terminato, quindi vi consigliamo di cenare in uno dei tanti localini in centro, quali ad esempio:

Dom Pipas, *Rua João de Deus 62* (dietro la stazione ferroviaria), cucina locale
 Bica Sao Pedro, *Rua 1 de Dezembro 16*, cucina tipica portoghese
 Tacho Real, *Rua da Ferraria 4*, elegante, cucina portoghese

2 GIORNO A SINTRA

Scegliete se acquistare il biglietto hop-on/hop-off o usare i due bus turistici per tutta la giornata. Queste sono le principali attrazioni di Sintra, e ognuna di esse merita una visita.

Bus 434 – Palacio de Pena – Parco de Pena - Castelos dos Mouros

Palacio de Pena

Le parti più antiche del Palazzo Pena erano originariamente una cappella del XII secolo dedicata alla Vergine Maria. Serviva sia come meta di pellegrinaggio che come monastero, ospitando 18 monaci dell'Ordine di San Girolamo. Pena rimase un monastero fino all'abolizione degli ordini religiosi portoghesi nel 1834.

Nel 1838 il giovane principe tedesco Ferdinando, re consorte del Portogallo, ottenne il Monastero con il progetto di creare il suo castello da favola e residenza reale secondo i suoi ideali influenzati dal movimento del romanticismo tedesco.

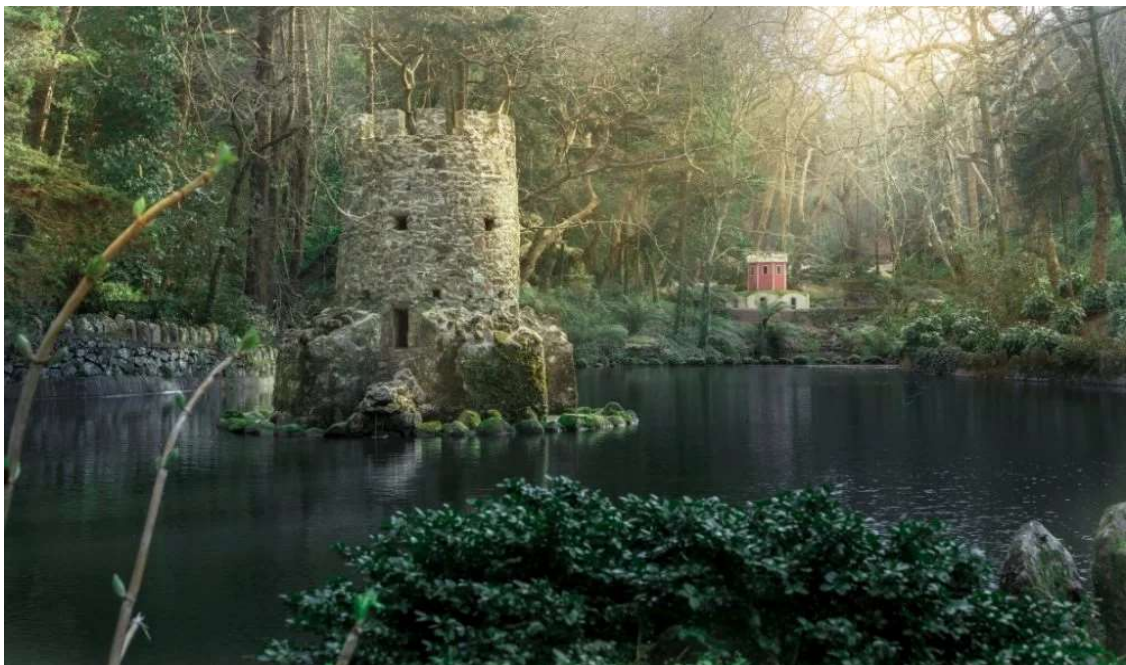
Furono restaurate alcune aree del Monastero, in particolare il chiostro, gli annessi, la cappella, la sacrestia e l'abitazione, poi nel tempo furono eseguite delle estensioni in vari stili (manuelino, gotico e arabesco). Di conseguenza, il Palazzo Pena è un miscuglio di design costituiti da terrazze, cupole, torri, merli decorativi, un ponte levatoio che non si abbassa e statue mitologiche dai colori vivaci.

Il palazzo Pena è circondato dall'ampio Parco da Pena (**Parque da Pena**), ed è stato selezionato come una delle sette meraviglie del Portogallo.



Palacio de Pena

Il design dei giardini segue gli stessi ideali del romanticismo tedesco del Palazzo Pena. Il paesaggio del parco ha subito una trasformazione totale durante la sua creazione. È stato sfruttato tutto il potenziale del microclima tropicale di Sintra, e il visitatore è guidato lungo sentieri tortuosi che attraversano oltre 200 ettari di foreste, alberi e piante esotiche raccolte da tutto il mondo, ed è diviso in diversi giardini e aree paesaggistiche, padiglioni, piccoli edifici decorativi e giochi d'acqua come cascate, stagni, laghi e fontane lungo il percorso.



Parque da Pena



Parque da Pena

Il Castello Moresco (**Castelo dos Mouros**) è uno spettacolo maestoso su una cima montuosa ricoperta di foreste. Il Castello prende il nome dai Mori che nel X secolo costruirono in questo luogo una possente fortificazione. Oggi restano poche rovine abbarbicate su uno sperone di roccia che domina Sintra e la sua valle, ma la vista da lassù è spettacolare. Per chi ama camminare nella natura si può raggiungere il castello tramite un meraviglioso sentiero in mezzo ai boschi, lungo il quale potrete ammirare anche una cisterna araba e le vestigia di una chiesa, entrambe ricoperte di vegetazione.



Castelo dos Mouros

BUS 435 – CONVENTO DOS CAPUCHOS - QUINTA DE REGALEIRA – PALACIO DE SETEAIS – PAACIO DE MONSERRATE – COLARES – MONTES SANTOS

435 PALACIO DE MONSERRATE

Prendendo il bus n. 435, a un paio di chilometri dal centro storico di Sintra, lungo la strada boscosa di Rua Barbosa do Bocage, oltre la **Quinta Regaleira** e l'hotel Palácio de Seteais, si incontrerà una delle architetture eclettiche e giardini paesaggistici più belli del Portogallo, il **Palacio de Monserrate**. Il palazzo è stato costruito in stile moghul, ed è immerso in un vasto parco botanico,

piante subtropicali e giardini esotici con specchi d'acqua, stagni, cascate, cappelle e sentieri pittoreschi.



Palacio de Monserrate

Il Palácio Quinta da Regaleira è una sontuosa villa costruita tra il 1904 e il 1910, durante gli ultimi giorni della monarchia portoghese. Si trova sul sito che un tempo apparteneva ai Baroni di Regaleira, una famiglia di ricchi mercanti di Porto, e fu acquistata da António Augusto Carvalho Monteiro che incaricò il designer teatrale e architetto italiano Luigi Manini di progettare la casa.

La tenuta di quattro ettari, il palazzo e i lussureggianti giardini circostanti furono trasformati in un luogo pieno di misticismo, romanticismo, meraviglia e magia. Tra laghi, statue, grotte e costruzioni enigmatiche si nascondono simbologie alchemiche, come quelle evocate dalla Massoneria e dai Templari. Dal 2002 la casa e la tenuta sono state classificate come Monumento Nazionale e sono preservate dalla fondazione CulturSintra.



Quinta da Regaleira

Una visita al **Convento dos Capuchos** (Convento dei Cappuccini) è un salto indietro nel tempo e un'esperienza di uno stile di vita povero e in armonia con la natura. Chiamato anche Convento del Sughero, Capuchos fu fondato nel 1560 da Dom Álvaro, consigliere di stato del re Sebastião, e fu dimora dei frati francescani. L'arredamento dell'edificio è stato volutamente mantenuto austero, utilizzando oggetti naturali e sughero sia come protezione che come decorazione. I monaci residenti hanno prestato molta attenzione alla manutenzione del paesaggio circostante. Il risultato è la preservazione della flora originaria di Sintra. Altrove nella foresta di Sintra furono introdotte piante esotiche straniere per abbellire i giardini.



Convento dos Capuchos

Con questa ennesima attrazione la nostra visita a Sintra è terminata; tornate in treno a Lisbona e salutate il Portogallo.

COSA MANGIARE A LISBONA

Tra le specialità portoghesi ci sono le zuppe di pesce, come la **Caldeirara à Pescador** o nella versione di carne, con cavolo, patate e salsiccia, come la **Caldo Verde**, ma il piatto tipico portoghese è sicuramente il baccalà declinato in tutte le forme possibili, dalla versione alla griglia, o fritto, a versioni più elaborate a base di panna, o nelle tipiche zuppe, o anche come street food nei **Pastéis de Bacalhau**, crocchette fritte a base di formaggio, patate e baccalà.

Da provare anche l' **Arroz de Marisco**, una specie di paella spagnola a base di riso e pesci, crostacei o sardine.

Come dolci sono molto famosi i **Pasteis de Nata** e **Pasteis de Belém**, dei pasticcini di pasta sfoglia e ripieno con crema a base di uova, panna e zucchero spolverati di cannella.

A Sintra sono tipici i **Travesseiros de Sintra**, delle millefoglie ripiene di tuorlo d'uovo e mandorle.