

Portogallo: Da Porto a Faro passando per Lisbona

Posted on 16 Gennaio 2021 by PaulVeg-Viaggi&AssaggiFelici



✂ **Un viaggio nel tempo:** Sapevi che la cucina medievale era ricca di spezie, sapori agrodolci e accostamenti incredibili? Ho racchiuso i segreti, le storie più affascinanti e le ricette storiche dimenticate all'interno del mio esclusivo ricettario dedicato a quest'epoca straordinaria, rivisitato interamente in **versione vegana**.

Se vuoi stupire i tuoi ospiti a cena o sei semplicemente curioso di scoprire cosa si mangiava davvero nei banchetti dei castelli, ti consiglio di dare un'occhiata. [Clicca qui per scoprire il mio Ebook Medievale](#) e lasciati ispirare dalla storia!

☐ **Ultimo aggiornamento:**

20 Agosto 2026



“

Per me non esistono fiori in grado di reggere il confronto con la varietà dei colori che assume Lisbona alla luce del sole.

☐ **DISCLAIMER AFFILIAZIONI**

In questo sito trovi i miei consigli d'acquisto. In qualità di **Associato Amazon**, guadagno una piccola commissione dagli acquisti idonei fatti tramite i miei link, senza alcun costo extra per te!

(In qualità di Affiliato Amazon io ricevo un guadagno dagli acquisti idonei)

”

FERNANDO PESSOA

□ I MOMENTI PIÙ BELLI DEL MIO VIAGGIO

Fai clic su una foto per ingrandirla a tutto schermo















Benvenuti in questo nuovo viaggio sulle pagine di [Viaggi&AssaggiFelici](#) ! Se state sognando un itinerario on the road che attraversi l'anima più autentica, colorata e atlantica d'Europa, preparate le valigie. Oggi vi porto con me in un viaggio indimenticabile attraverso il Portogallo, partendo dalla romantica e granitica **Porto**,

scendendo nella vibrante capitale **Lisbona**, fino ad arrivare alle spiagge dorate e bacciate dal sole di **Faro** e dell'Algarve.

Il Portogallo non è solo una meta straordinaria per gli occhi e per la storia: è una scoperta continua anche per chi segue una **dieta vegetale**. Contrariamente a quanto si possa pensare, viaggiare in modalità cruelty-free in terra lusitana è un'esperienza sorprendente, ricca di sapori genuini, tradizioni rivisitate e una cucina che sa accogliere tutti a braccia aperte.

☐☐ **Portogallo: Notizie Generali e Atmosfera**

Il Portogallo è l'estremo lembo occidentale dell'Europa continentale, un paese affacciato sull'Oceano Atlantico che custodisce secoli di storia marinara, borghi fiabeschi, scogliere a picco sul mare e città che profumano di malinconia e bellezza (la celebre *saudade*).

Geograficamente stretto e lungo, si presta perfettamente a un itinerario verticale da nord a sud. Il clima è mite, la gente locale è di una gentilezza disarmante e ogni regione ha una sua spiccata personalità: dal nord verdeggianti e vinicolo al centro caotico e culturale, fino al sud soleggiato e balneare.

Tra il XV e il XVIII secolo il Portogallo fu una grande potenza marinara e questo gli permise di costruire un vasto impero coloniale più o meno in tutti i continenti; tutt'oggi, una buona parte della popolazione proviene proprio dalle ex colonie africane, asiatiche e brasiliane. Nel XX secolo il paese ha attraversato una grande crisi economica, ma negli ultimi anni sta risalendo la china e città come **Lisbona** o **Porto** non hanno davvero più nulla da invidiare alle altre metropoli europee.

Il **Portogallo** è un paese relativamente piccolo (è lungo "appena" 700 chilometri) e si presta benissimo a essere esplorato.

E' un paese estremamente vario e verdeggianti, con magnifici castelli, bellissime città cinte da mura, spiagge lunghissime, scogliere a picco e tanti **patrimoni UNESCO** che meritano assolutamente un viaggio. Accendete i motori che si parte per questo magnifico **on the road in Portogallo!**

Il modo più rapido e comodo per raggiungere il Portogallo è l'aereo. Dall'Italia ci sono voli diretti per **Lisbona, Faro e Porto** anche con compagnie low-cost. Per completare per intero l'itinerario che vi proponiamo la cosa migliore è volare su **Faro** e ripartire da **Porto** (o viceversa), anche noleggiando un'auto direttamente in aeroporto, o come abbiamo fatto noi muovendosi con pullman tra le tre città.

□ **Tappa 1: Faro e l'Algarve, tra lagune e sabbia dorata**

Il nostro tour del Portogallo inizia da dall'estremo sud del paese, in particolare dalla città di **Faro**, capitale della **soleggiata regione dell'Algarve**. Questa regione gode infatti di un clima mite tutto l'anno e ospita turisti in ogni stagione. Con il suo aeroporto internazionale, **Faro** è la porta d'accesso della regione e ha un bel centro storico (la cosiddetta **Cidade Velha**) interamente pedonale, fatto di luminose case bianche. L'accesso principale alla Cidade Velha è il settecentesco **Arco da Vila** da cui si intravede già la bella **Cattedrale del Sé**. Pur essendo una città marinara però, Faro si trova all'interno di area naturale costituita da estuari e lagune e prima di arrivare all'Oceano e alle sue spiagge bisogna superare questi canali e queste lagune abitate solo da fauna selvatica. La spiaggia più vicina è la **Praia de Faro**, una bella spiaggia di sabbia fine, molto sviluppata dal punto di vista turistico, che è raggiungibile tramite un ponte.

Cosa vedere assolutamente a Faro e dintorni:

La Cappella delle Ossa (Capela dos Ossos): Situata all'interno della Chiesa di San Francesco, un luogo suggestivo e di grande impatto storico-filosofico.

Cidade Velha (Città Vecchia): Racchiusa tra imponenti mura romane e moresche, custodisce la Cattedrale (Sé) e scorci deliziosi.

Il Parque Natural da Ria Formosa: Un paradiso naturalistico incontaminato. Da qui partono i traghetti per le isole barrier come *Ilha Deserta* o *Ilha da Culatra*, angoli di pace assoluta dove l'oceano incontra le dune.

□ **Tappa 2: Lisbona, la capitale della luce e dei Miradouros**

Scendendo verso sud, si arriva a **Lisbona**, la città dei sette colli baciata da una luce dorata unica al mondo. Lisbona è un saliscendi di vicoli stretti, profumo di salsedine, musica fado che fuoriesce dalle taverne e il nostalgico sferragliare dei tram storici (come il celebre 28).

□ **Lisbona: tra colline, storia e note di Fado**

La nostra seconda tappa è **Lisbona**, la splendida capitale adagiata sulle sette colline del fiume Tago.

- **Il cuore storico (Alfama e Barrio Alto):** Si parte dai vicoli suggestivi dell'**Alfama** (sotto il Castello di São Jorge) e si passa al **Barrio Alto**, celebre per la sua vivace vita notturna. In mezzo, la magnifica **Praça do Comércio** collegata a Praça do Rossio attraverso l'elegante Rua Augusta.
- **I tesori di Belém:** Spostandosi verso nord si ammirano la celebre Torre di Belém, il maestoso **Monastero dos Jerónimos** (con la tomba di Vasco da Gama) e il Monumento alle Scoperte.
- **La magia del Fado:** La giornata si chiude nel quartiere di Mouraria ascoltando il *Fado*, la tipica musica popolare che custodisce l'anima profonda della città (dal latino *fatum*, destino).

□ **Il consiglio di viaggio:** Per muoverci comodamente tra le attrazioni abbiamo scelto i pratici bus turistici rossi **City Sightseeing** hop-on hop-on: perfetti per spostarsi agilmente da una fermata strategica all'altra grazie ai percorsi dedicati e all'audioguida a bordo!

Cosa vedere assolutamente a Lisbona:

- **Quartiere di Alfama:** Il cuore antico e moresco della città, un labirinto di stradine ripide, piazze nascoste e panni stesi al sole.
- **I Miradouros (Miradati):** Imperdibili il *Miradouro de Santa Luzia* e quello di *Senhora do Monte*, perfetti per godersi tramonti indimenticabili sui tetti bianchi e sul fiume Tago.
- **Torre di Belém e Mosteiro dos Jerónimos:** Monumenti simbolo dell'epoca delle grandi scoperte geografiche, capolavori assoluti dello stile manuelino. (Nota dolce: se siete vegani, potrete ammirare l'architettura dei Jerónimos saltando la tappa dei tradizionali *Pastéis de Nata* tradizionali, ma non temete,

Lisbona offre alternative vegetali straordinarie!).

- **Praça do Comércio:** Una delle piazze più grandi e scenografiche d'Europa, aperta direttamente sull'estuario del Tago.

Cosa evitare:

Evitate di prendere i taxi turistici per spostarvi tra i colli: i mezzi pubblici storici e le camminate (comode scarpe da ginnastica obbligatorie per via del ciottolato scivoloso!) sono il modo migliore per vivere l'autenticità di Lisbona.

□ Tappa 3: Porto, tra ponti di ferro e decadenza romantica

Il nostro tour del Portogallo finisce a **Porto**, la seconda città più grande e importante del Paese. Situata sulla riva settentrionale del fiume Douro, a pochi passi dall'Oceano Atlantico, Porto colpisce subito per le sue chiese barocche, gli edifici neoclassici e la sua incredibile vivacità. Ovviamente non ci siamo fatti scappare una visita a una delle storiche cantine locali, accompagnata da una degustazione dell'omonimo e famosissimo vino!

Da quando è stata dichiarata **Capitale Europea della Cultura** nel 2001, Porto ha vissuto una straordinaria opera di riqualificazione, in particolare lungo il fiume nel quartiere della **Ribeira**, oggi dichiarato Patrimonio dell'Umanità UNESCO. Al di là di monumenti imperdibili come la Cattedrale, il Museu Nacional Soares dos Reis e la Fundacao Serralves, Porto non vanta una lista infinita di musei rispetto alle sue dimensioni, ma è una città splendida da vivere a piedi, immergendosi totalmente nella sua atmosfera romantica e godereccia.

Cosa vedere assolutamente a Porto:

- **Ponte Dom Luís I:** Il maestoso ponte in ferro a due archi progettato da un discepolo di Gustave Eiffel. Attraversarlo a piedi, sia sulla passerella inferiore che su quella superiore, regala una vista mozzafiato sulla Ribeira e sulle cantine di Vila Nova de Gaia.
- **Livraria Lello:** Considerata una delle librerie più belle del mondo, con la sua iconica scala rossa in legno e le vetrate artistiche che ispirarono l'immaginario di Harry Potter.

- **Stazione di São Bento:** Entrare nell'atrio di questa stazione ferroviaria vi lascerà senza fiato: le pareti sono ricoperte da oltre 20.000 piastrelle di ceramica dipinte che raccontano la storia del Portogallo.
- **Torre dos Clérigos e Sé (la Cattedrale):** Punti panoramici imperdibili per dominare la città dall'alto tra tetti di terracotta e guglie barocche.

Cosa evitare o saltare se avete poco tempo:

Se il tempo stringe, potete evitare le code chilometriche per alcune attrazioni commerciali minori e concentrarvi sulle passeggiate lungo il fiume e nei vicoli storici del quartiere di *Ribeira*, patrimonio UNESCO.

📖 Consigli per approfondire il viaggio e la cucina

Ti è venuta voglia di partire o di metterti ai fornelli sperimentando nuovi sapori? Ho selezionato per te alcuni strumenti e letture che potrebbero ispirarti:

📖 Guida turistica del Portogallo su Amazon

📖 Libro di ricette dal mondo / cucina vegetale

⚙️ Utensili da pasticceria indispensabili in cucina

**In qualità di Affiliato Amazon ricevo un guadagno dagli acquisti idonei.*

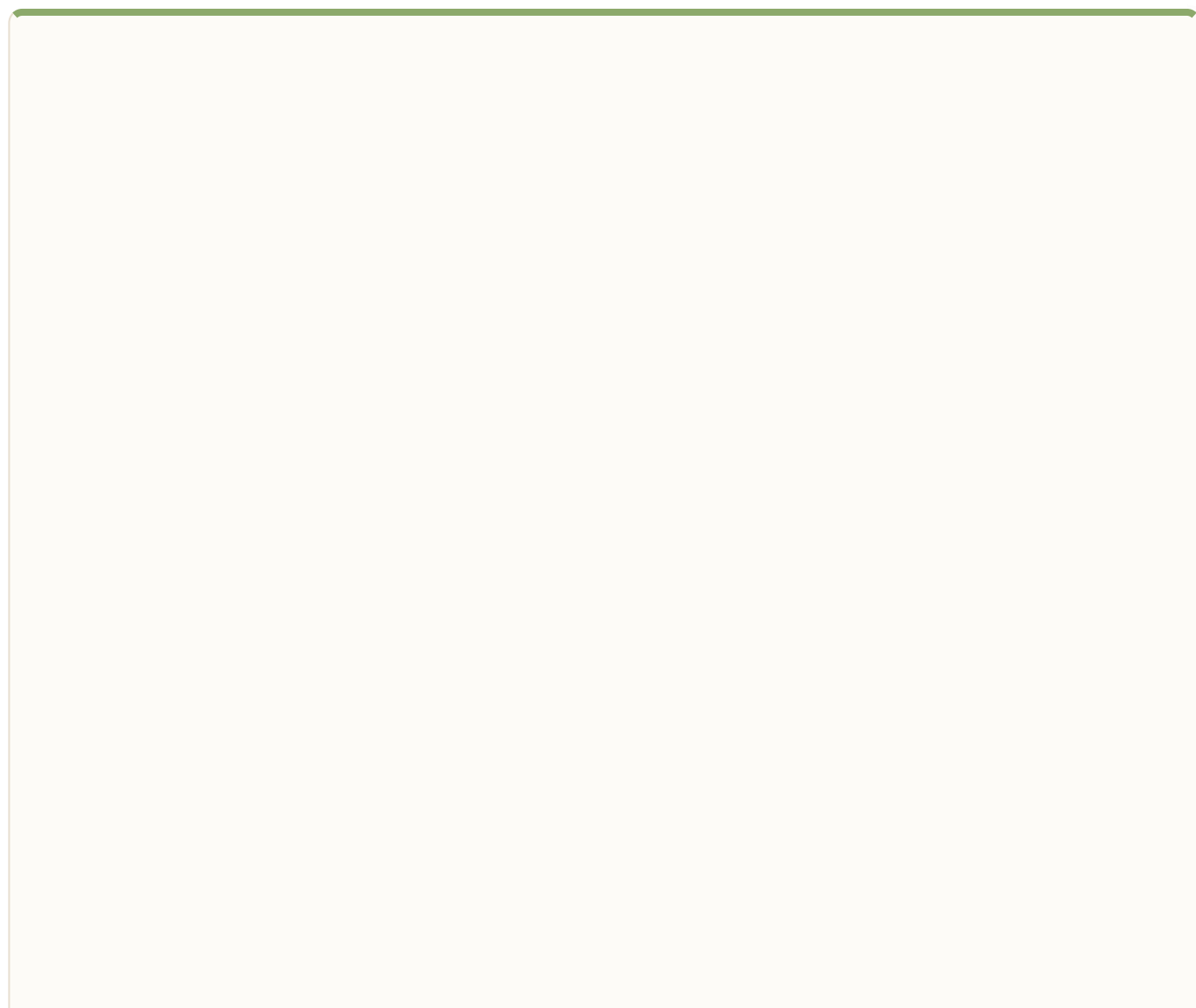


Lisbona è la prima città **vegan-friendly** d'Europa: qui si contano più di un centinaio di ristoranti e negozi per vegani e vegetariani su una popolazione di appena 550mila abitanti.

□ La Cucina Vegana in Portogallo: Una Splendida Sorpresa!

Una delle grandi gioie di questo viaggio è stata scoprire quanto il Portogallo sia accogliente per chi segue una cucina plant-based. Spesso si pensa che la tradizione lusitana ruoti solo attorno al baccalà (***bacalhau***) e alla carne, ma la realtà quotidiana e la ristorazione moderna offrono un panorama ricchissimo, salutare e delizioso.

□ I piatti della tradizione naturalmente vegani o facilmente reperibili





□ Caldo Verde

La zuppa nazionale per eccellenza! Preparata con patate, verza tagliata finissima, aglio e olio d'oliva (da gustare nella versione base senza chorizo). Un comfort food pazzesco.



□ Sopa da Pedra e Legumi

I ristoranti portoghesi amano le zuppe contadine dense e saporite, spesso preparate a base di fagioli, ceci e verdure fresche di stagione.



▣ **Arroz de Tomate ou Feijón**

Riso saporito cotto in un soffritto ricco di pomodoro, cipolla e spezie, oppure servito in deliziosi abbinamenti con fagioli stufati.



▣ Verdure e Patates

Patate dolci dell'Algarve, verdure grigliate condite con olio d'oliva extravergine locale e aglio, accompagnate da insalate freschissime.

Locali e ristorazione moderna:

Sia a Porto che a Lisbona (ma anche nella turistica Faro) la scena vegana è in forte fermento. Troverete bistrot 100% plant-based, opzioni vegan nei ristoranti tradizionali rivisitate con creatività, e pasticcerie che propongono versioni cruelty-free dei dolci tipici. Insomma, in Portogallo **non si fa alcuna fatica a mangiare bene, sano e nel pieno rispetto degli animali!**

📌 **Il mio ricordo vuole soffermarsi su 4 ristoranti da me consigliati dove mangerete benissimo!**

📌 **Outro Lado** (Faro)

Un riferimento ai diversi sapori della gastronomia vegana. I prodotti sono rigorosamente preparati al momento utilizzando ingredienti freschi, stagionali e locali. Un ambiente intimo, fine e familiare, con la sua cucina a vista!

📌 [Scopri Outro Lado →](#)

📌 **Ao 26 - Vegan Food Project** (Lisbona)

Se volete mangiare vegano a Lisbona la scelta è obbligata e non per la mancanza di locali alternativi, ma perché la qualità qui proposta è al momento insuperabile e le porzioni enormi!

📌 [Scopri Ao 26 →](#)

📌 **Jardim das Cerejas** (Lisbona)

Per chi vuole mangiare tanto, bene e spendere il giusto. Buonissimo cibo vegano tutto a buffet, che offre una ricchissima scelta di verdure e altri primi per un prezzo davvero ottimo. Locale grazioso e personale gentile.

📌 [Scopri Jardim das Cerejas →](#)

📍 **daTerra** (Lisbona / Porto)

Locale molto curato e atmosfera rilassante ed accogliente. Buffet vegano molto buono, variegato e ti servi quante volte vuoi (bevande e dolci esclusi dal prezzo fisso). Esiste anche a Porto ed è un franchising.

📍 [Scopri daTerra →](#)

È proprio in questo franchising, daTerra, che ho scoperto i famosi **Pastéis de Nata** anche in versione direttamente vegana! Un'esperienza incredibile che mi ha ispirato a rifarli direttamente in casa. Se ti va di provarli, eccoti la mia ricetta cruelty-free di questo celeberrimo dolce portoghese.

📖 **Ecco la ricetta dei Pastéis de Nata vegani**



I nostri Pastéis de Nata vegani fatti in casa, croccanti e cremosi!

Se ti è piaciuto questo articolo sul Portogallo, devi assolutamente rivedere l'articolo su **Chiaravalle**: dove il tempo si ferma e la terra insegna...

[Scopri l'articolo su Chiaravalle](#)



Un suggestivo scorcio di Chiaravalle



Hai domande o hai bisogno di una mano?

Sono qui per aiutarti! Contatta il tuo **amichevole consulente di viaggio personale**. Organizzo la tua prossima partenza su misura presso l'agenzia **Bluvacanze di Milano (Via Padova)**. Scegli come preferisci scrivermi:

📧 Chiedimi pure informazioni per i tuoi itinerari e consigli mirati su dove mangiare Vegan! 📧

📧 [Scrivimi su WhatsApp](#) ✉ [Inviarmi una Mail](#)

Preventivi personalizzati, vacanze senza pensieri e tutta l'assistenza che meriti! 📧

5/5 - Voti:3

Scopri di più da Viaggi&AssaggiFelici

Abbonati per ricevere gli ultimi articoli inviati alla tua e-mail.

Digita la tua e-mail...

Iscriviti

📦 Consigliato da Viaggi&AssaggiFelici: Fai la tua spesa bio qui!

Acquistando i tuoi prodotti preferiti su Macrolibrarsi da questo box, sosterrai direttamente il mio blog! A te **non costa un centesimo in più**, ma per me è un aiuto immenso per continuare a darti ricette e video sempre gratuiti. Grazie di cuore 🙏



Vuoi aprire un blog di successo come questo?

Se hai un sogno nel cassetto ma **non sai da dove iniziare**, lascia che ti aiuti a realizzarlo. Metto la mia esperienza al tuo servizio: costruisco il tuo sito web da zero e scrivo contenuti professionali capaci di emozionare e catturare i lettori.

Collaboriamo insieme per dare vita alle tue idee!

Scopri come posso aiutarti →