

DESCUBRIR LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA EN LISBOA

SABORES DE LA CIUDAD



5 © <http://cincoquaradosdaranja.com>

“PEIXINHOS-DA-HORTA”

Los apetitosos *peixinhos-da-horta* (pececitos de la huerta) nada tienen de pescado. Su nombre viene probablemente de su parecido con pequeños pescados fritos. Hechos con judías verdes cocidas rebozadas en una mezcla de harina, huevo y agua y fritos, los *peixinhos-da-horta* son un tradicional acompañamiento lisboeta y también un buen tentempié. ¡Anímese! Pruebe a hacerlos... Es una buena excusa para visitar los **mercados de Lisboa** como el famoso **mercado de la Ribeira**. Pero permítanos un consejo: no deje que el aceite alcance una temperatura muy alta porque eso provoca el cambio de su estructura molecular, formándose sustancias perjudiciales para la salud. Por cierto, ¿sabía que misionarios portugueses introdujeron la tempura en la cocina japonesa? Probablemente fueron los simples *peixinhos-da-horta* los que estuvieron en el origen de este popular plato japonés.
Tranvía 15, 18. Metro Cais do Sodré. Autobuses 28, 714, 732



2 © <http://cincoquaradosdaranja.com>

“BACALHAU À BRAZ”

Se dice que en Portugal existen 365 formas de cocinar bacalao. Una de las más famosas, el *bacalhau à Braz*, es una receta muy lisboeta. De hecho, **el *bacalhau à Braz* nació en Lisboa, más concretamente, en Bairro Alto**, como resultado de la creatividad de un tabernero de nombre Braz. La pesca del bacalao del Atlántico *Gadus morhua* por los portugueses – aparece referida por primera vez a mediados del siglo XIV y, desde entonces, esta especie pasó a tener un papel predominante en la alimentación lusitana, recibiendo incluso el apodo de “amigo fiel”. Pescado en mares distantes, el bacalao tenía que conservarse recurriendo a la salmuera. En este proceso, el pescado pierde agua, impidiendo el desarrollo de microbios que generalmente provocan la degradación de los alimentos. Durante la salmuera ocurren también cambios químicos de las moléculas del pescado, de las cuales resulta el sabor que todos apreciamos.
Metro Baixa-Chiado. Tranvía 28



4

UNA BEBIDA REFRESCANTE

Del arte casero de hacer refrescos, surgió el *capilé*. Tan antiguo es que su receta surge en el “Cozinheiro Moderno” de 1780. El *capilé* se hace a partir de jarabe de culantrillo (un pequeño helecho herbáceo) al que se le añade agua, hielo y monda de limón. A su vez, para obtener el jarabe, se hace una infusión de hojas de culantrillo picadas en agua, se añade azúcar y se lleva al fuego hasta alcanzar el punto deseado. Finalmente se aromatiza con agua de flor de azahar. El objetivo de la infusión es extraer de la planta las moléculas de las sustancias que le confieren aroma y propiedades terapéuticas. Se pican las hojas para destruir su estructura celular y hacer que la penetración del agua y la extracción sea más fácil. El azúcar conserva el extracto, impidiendo el desarrollo de microorganismos. A pesar de ya saber la receta, vale siempre la pena descubrir el sabor del *capilé* en uno de los bellísimos y renovados quioscos de Lisboa, como el de la Praça das Flores o el de **Príncipe Real**.
Autobuses 773, 790



6 © Sofia Lourenço

“PASTÉIS DE BELÉM”

Muchos dulces provienen de los antiguos conventos de Lisboa, pero pocos son tan apreciados como los famosos **pastéis de Belém**. Estos pasteles empezaron a venderse junto al monasterio de los Jerónimos, a raíz del cierre de los conventos tras la revolución liberal. Desde 1837, se elaboran en las instalaciones actuales según la receta secreta original oriunda del convento. Fundamental en el pastel es la “caja” de hojaldre, ingeniosamente colocada en los moldes para que se formen finísimas capas concéntricas. Así lo permite el gluten, una red de proteínas de la harina que fortalece las capas. Para formarlas, se estira repetidamente la masa con mantequilla entre capas. Después, el calor, el aire y el vapor de agua completan el trabajo.
Autobuses 28, 201, 714, 727, 729, 751. Tranvía 15



3

...LA SARDINA MOJA EL PAN

Gran parte del encanto de Lisboa proviene de sus tradiciones. La sardina asada es una de ellas. A semejanza de las castañas asadas en invierno, las sardinas son un plato obligatorio en verano, particularmente en los “Santos”, cuando los **barrios populares, como Alfama**, se llenan de lisboetas que las buscan. Su fama se remonta al siglo XVIII cuando vendedores ambulantes vendían sardinas asadas por toda Lisboa. Los clientes los rodeaban, trayendo su pan y comiendo allí mismo a buen precio. Las especies de sardinas suministran proteínas de elevado valor biológico, vitaminas y diferentes minerales. Al ser pescado azul, son aún más ricas en ácidos grasos polinsaturados, principalmente omega 3, benéficos para la salud cardiovascular. Fuera de temporada, pueden encontrarse en conserva, fabricadas en Portugal desde 1880. Deléitese comiendo sardinas: ¡su salud se lo agradece!
Tranvía 28



1 © Sofia Lourenço

UNA “BICA”, POR FAVOR

El término *bica* [espresso] surgió en la **Brasileira del Chiado**. Esta cafetería fundada en 1905, vendía el “genuino café de Brasil”, bebida aún poco apreciada en la época. Para divulgarla, se la daban a beber a los clientes. Fue un éxito y, en 1908, la Brasileira abrió una sala de café, novedad que rápidamente se convirtió en punto de encuentro de las elites. Se dice que, en respuesta a reclamaciones sobre la calidad del café servido en cafeteras, el propietario mandó hacerlo directamente de la *bica* (saco), quedando con un sabor y aroma más intensos. El café se aprecia por las características organolépticas y el poder estimulante que se debe a la cafeína, la cual, con moderación, ofrece bienestar y energía, facilita la digestión y combate cefaleas. La crema sobre la *bica* refleja su calidad y retiene los aromas. ¿Sabía que ya se han identificado más de 800 compuestos en el aroma del café?
Metro Baixa-Chiado. Tranvía 28



© Sofia Lourenço

El proceso de infusión del *capilé*, las levaduras del *bolo rei* o las reacciones químicas del bife à Marrare... La cuarta guía científica de Lisboa le invita a descubrir la ciencia por detrás de los sabores más típicos de la ciudad. Otros títulos:

- 1 Paseando por las calles**
¿Es capaz de explicar la belleza de Lisboa? La belleza tal vez no, pero el resto, sí.
- 2 Biodiversidad en la ciudad**
Árboles centenarios, libélulas, búhos y murciélagos. Una mirada sobre la biodiversidad de Lisboa.
- 3 Lugares de conocimiento**
Lugares e instituciones unidos a la historia de la ciencia en Lisboa.
- 5 Piedras y colinas**
¿Cómo se formaron las colinas y valles de Lisboa?

Pabellón del Conocimiento-Ciencia Viva
Situado en el Parque das Nações, en Lisboa, es el centro interactivo de ciencia y tecnología más grande del país. Grandes exposiciones temáticas y centenas de módulos interactivos estimulan la exploración del mundo físico y la experimentación por parte de visitantes de todas las edades. Física, matemáticas, tecnología y otras grandes áreas del conocimiento se distribuyen por más de 11.000 m2, a lo largo de los cuales la ciencia se une a la emoción y al placer del descubrimiento. Talleres, coloquios y otras actividades convierten este espacio en una casa de ciencia para todos.
Horarios: de martes a viernes (10:00-18:00), sábados, domingos y festivos (11:00-19:00)
Metro y tren: **Oriente** Autobús: **28**
Coordinación **Paulina Mata**.

