

Розмарин

Это ароматный вечнозеленый кустарник, у которого тонкие, похожие на иголки листья.



В природе розмарин может вырасти до размеров небольшого деревца, а в культурных условиях обычно представляет собой кустарник высотой не больше метра. Листья у него с одной стороны блестящие и темно-зеленые, а с другой – матовые и более светлого оттенка. Цветет этот кустарник в начале лета. Его зимостойкость зависит от климатической зоны, и в регионах с более суровым климатом розмарин рекомендуют выращивать в контейнерах, чтобы на зиму заносить в прохладное помещение.

Розмарин обладает ярко выраженным насыщенным камфорным ароматом, со сладковатыми нотками, его запах напоминает запах сосны. Вкус у розмарина немного острый и очень пряный.

Родиной этого растения из семейства Яснотковых является запад Средиземноморского побережья, здесь же кроются корни латинского названия, которое можно перевести как «морская свежесть» (от латинского «ros» – свежесть и «marinus» – море).

Хотя розмарин уже давно культивируют, этот вечнозеленый кустарник до сих пор можно встретить в дикорастущем виде в Марокко, Португалии, Турции, Испании. В промышленных масштабах его выращивают в Испании, Италии, Франции, США. Небольшие плантации есть в Средней Азии, Крыму, Азербайджане.

Использование розмарина в кулинарии

Розмарин используется не только в европейской, но и в азиатской кухне – для этого молодые побеги, листья и цветы собираются, сушатся и тщательно измельчаются. Эта специя входит в состав многих пряных композиций, например «Букет Гарни», «Итальянские травы» и «Прованские травы», но иногда используется и как самостоятельная приправа, при этом небольшой веточки розмарина достаточно, чтобы придать блюду приятный и свежий вкус.

Пикантная приправа прекрасно сочетается с мясом и рыбой, дополняет салаты, закуски, супы, соусы, мясные фарши, пиццу, блюда из фасоли и гороха. Розмарин идеально ароматизирует алкогольные напитки – ликеры, вино, водку, пунш, гог и пиво. Эта специя вкусна с жареной картошкой, макаронами, яйцами, грибами и овощами, ее нередко добавляют в хлеб, выпечку и десерты, однако не рекомендуется сочетать розмарин с лавровым листом, эти травы не дружат друг с другом.

Также не стоит злоупотреблять розмарином, поскольку избыток пряности может ухудшить вкус блюда. А добавлять розмарин в блюдо рекомендуется в конце приготовления, иначе оно приобретет нотки горечи.

Розмарин обладает консервирующим действием, поэтому он входит в состав всевозможных маринадов при консервировании грибов, овощей, фруктов и квашении капусты. Потрясающе вкусный розмариновый мед можно подать к чаю как самостоятельное лакомство, которое очень нравится детям.

Розмарин подходит к мягкому сыру, применяется для ароматизации масла, уксуса и соли, а также является неизменным ингредиентом популярного блюда грузинской кухни – сациви.

Рецепт

Лимонад с розмарином

Розмарин 1 веточка

Кумин 40 мл

Кориандр 1 чайная ложка

Сушеная ромашка 1 чайная ложка

Черная смородина по вкусу

Сироп из черной смородины 40 мл

Лед по вкусу

1. Приготовьте «ягодные» кубики льда, побросав в воду свежие ягоды смородины и заморозив в форме.

2. Заварите ромашку в 100 мл кипятка, остудите. Добавьте еще 100 мл воды и остудите в холодильнике.

3. Для лимонада наполните льдом охлажденные бокалы, добавьте лимонный сок и черносмородиновый сироп, в конце добавьте ромашковый настой. Подавайте с дополнительными слайсами лимона и веточкой розмарина.

Для смородинового сиропа проварите ягоды с водой и свежим розмарином в течение 15 минут, дайте остыть до комнатной температуры, добавьте сахар, верните на огонь и варите еще 5 минут. Остудите, отцедите сироп, жмых удалите. Пропорции ягод к воде и сахару – 1:1:0,3 – самые оптимальные.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 11,8 гр

Жиры 19,62 гр

Углеводы 69,3 гр

Калорийность: 131 кКал

Химический состав листьев розмарина характеризуется повышенным содержанием углеводов, белков, жиров, клетчатки, витаминов (А, В9, С), минеральных веществ (натрий, калий, кальций, железо, магний), а также эфирных масел. Содержание железа в 100 г зеленой массы составляет 58 % от необходимой человеку суточной нормы.

Использование розмарина в медицине

Способствуя выделению желудочного сока, розмарин улучшает пищеварение. Проведенные клинические эксперименты показали, что употребление водного настоя пряности повышает кровяное давление, усиливает сердечные сокращения. Он обладает тонизирующим и желчегонным действием, снимает нервное напряжение.

Благодаря свойству розмарина улучшать кровообращение мозга, зрение и память, было выявлено положительное влияние настоя на больных, перенесших инсульт. Розмарин рекомендуется к употреблению в пищу и диабетикам.

Летучие вещества, содержащиеся в специи, обладают очищающими воздух свойствами (удаляют до 80 % микробов), что является отличной профилактикой простудных заболеваний. Хорошо справляется это растение с кишечной палочкой, стафилококком, стрептококком и дрожжевыми грибами.

Побеги и листья розмарина в народной медицине применяются внутрь как тонизирующее средство при лечении импотенции. Седативное действие розмарина позволяет применять его при нервных расстройствах, болеутоляющее – при желудочных коликах и болях в сердце. Наружное применение показано при тромбофлебите, паротите, ревматизме, белях и невритах.

Экстракт розмарина входит в состав некоторых современных препаратов растительного происхождения (Канефрон Н).

Использование розмарина в эзотерике

Розмарин обновляет, оживляет энергетический слой, усиливает иммунитет ауры, согревает, побуждает к действию и активному образу жизни, возвращает угасший интерес к жизни, усиливает интуицию.

Использование розмарина в косметологии

Успешно применяется розмарин в косметологии, так как его эфирное масло прекрасно справляется со многими проблемами кожи: способствует омоложению и восстановлению эластичности, сокращению пор, устранению ороговевших клеток, избавлению от купероза.

Розмарин используют для уменьшения отеков, устранения пигментации, рубцов, шрамов и пятен, оставшихся после угрей и акне, улучшения цвета лица. Он также обладает вяжущим и антисептическим свойством, помогает избавиться от черных точек; подходит для ухода за жирной, проблемной кожей с гнойничковыми высыпаниями.

Входящие в состав растения вещества улучшают рост волос, укрепляют волосяные луковицы, нормализуют выделение кожного сала и эффективно избавляют от перхоти.

В ванну хорошо добавлять эфирное масло или настой розмарина, это сделает кожу более гладкой и упругой.

Дренажное действие розмарина помогает побороть целлюлит и растяжки.

Многие дорогостоящие средства для увядающей кожи и волос в качестве активного компонента содержат экстракт розмарина.

Однако использовать розмарин не рекомендуется страдающим гипертонией и эпилепсией, беременным и людям с очень сухой и чрезмерно чувствительной кожей лица.

Для улучшения внимания при умственной работе капните в равной пропорции розмарин и лемон-грасс в аромалампу, учитывая размеры помещения.

Делайте регулярные ножные ванны с розмарином. Держите ноги 1 минуту в тазике с горячей водой и 20 секунд в тазике с холодной водой. Не забывайте, что розмарин – это источник бодрости при нормальном и пониженном давлении. Будьте осторожны при гипертонии.

При повышенном давлении капните розмарин на ладонь, разотрите, несколько раз глубоко вдохните. Нанесите на запястья.

Розмарин для похудения

В диетах для похудения нашел применение чай с розмарином. Содержащиеся в растении активные вещества нормализуют обмен веществ и ускоряют процесс сжигания жира. Кроме того, обладая тонизирующим действием, чай поможет быстро восстановить силы после активной тренировки, предотвратит боли в мышцах.

Такой чай показан людям с избыточным весом и может быть включен даже в самую жесткую диету. Однако польза будет только в том случае, если выпивать 1–2 чашки в сутки, бездумное его употребление может серьезно подорвать здоровье.

Розмарин при употреблении внутрь в качестве специи или настоя повышает расход энергии: калории тают, и человек худеет.

Следует помнить, что розмарин противопоказан гипертоникам, беременным, эпилептикам, детям и людям с чувствительным и больным желудком.

Специя используется и для производства различных сывороток и кремов для похудения. Улучшая циркуляцию крови и оказывая дренажное действие, такая косметика способна уменьшить объемы тела, особенно в сочетании с массажем.

С целью похудения применяют и ванны с добавлением эфирного масла розмарина.

Масло розмарина

Эфирное масло розмарина проявляет сильные свойства анальгетика, антисептика и стимулятора, обладает высоким противовоспалительным действием, тонизирует и омолаживает, является сильным афродизиактом. Продукт хорошо влияет на жирную и проблемную кожу, регулирует функционирование сальных желез и сужает поры, стимулируя клеточное обновление и избавляя от имеющихся шрамов и рубцов. Масло розмарина эффективно в лечении трещинок на коже (локтях, ступнях), лечении волос, ускорении их роста и устранении перхоти.

Эфирное масло розмарина при систематическом использовании обладает свойством очищать и ускорять выведение из организма накопленных шлаков и токсинов, улучшать работу желудочно-кишечного тракта. Используя его, можно нормализовать артериальное давление, укрепить иммунную и сердечно-сосудистую системы, оно обостряет слух и повышает чувствительность к запахам. Ценится масло розмарина за свойство понижать содержание «плохого» холестерина в крови и предупреждать появление атеросклеротических бляшек.

Эфирное масло розмарина можно применять различными способами:

- аромаванны (пять капель на одну ванну);
- аромакурительницы;
- внутреннее применение;
- аромамедальоны;
- компрессы, растирания и массаж;
- обогащение готовых косметических средств.

Эфирное масло розмарина успешно находит свое применение в народной и официальной медицине в виде дополнительной терапии при лечении таких недугов, как запоры, гастроэнтерит, колит, метеоризм, в качестве противовоспалительного средства, а также при лечении верхних дыхательных путей (что актуально при последствиях простуды).

Этот сильный анальгетик помогает при сильных болях во время артрита, остеохондроза, ревматизма, снимает мышечные боли (особенно на фоне физических нагрузок). Нередко его используют как профилактику развития сердечно-сосудистых заболеваний, для укрепления сосудистых стенок и сердца, стимулирования кровотока, что особенно полезно при варикозе и геморрое. Антисептические свойства масла розмарина способствуют лечению различных гнойных процессов, а также ожогов, фурункулов, синяков.

В народной медицине масло розмарина известно в виде отличного средства с желчегонным действием. Оно применяется от бессонницы, кашля, неврозов, простудных заболеваний, отеков, а также стимулирует лактацию. Его используют для релаксации, снятия головных болей (втирать в зону висков, лба, шеи), стрессов и нервного перенапряжения в аромапроцедурах (о них речь пойдет ниже).

Беременным женщинам оно рекомендуется в качестве противотошнотного средства, достаточно в течение пары минут вдыхать аромат масла утром натошак.

Эфирное масло розмарина является хорошим вспомогательным средством в терапии вегето-сосудистой дистонии, применяется для снятия переутомления с глаз и улучшения остроты зрения. Оно помогает гипотоникам при головокружениях, выводит из обморочного состояния.

Применяют его при уходе за жирной и проблемной кожей, оно эффективно купирует процессы воспаления, улучшает местное кровообращение и стимулирует регенерацию. При уходе за волосами его тоже рекомендуют, оно борется с перхотью и другими проблемами кожи головы, а также регулирует работу сальных желез.

Эфирное масло розмарина дает положительный эффект при половой слабости, а также улучшает состояния, сопровождающиеся сильным истощением. Его применяют также после укусов насекомых в качестве средства, устраняющего зуд, отек и жжение.

Натуральное эфирное масло нашло свое применение и в уходе за волосами, а именно при лечении выпадения, ускорении роста и борьбе с перхотью. Регулярное его применение оздоравливает кожу головы, укрепляет волосяные фолликулы, смягчает волосы, устраняет чрезмерную жирность, регулируя секрецию сальных желез. Его добавляют в готовые косметические средства, включают в составы домашних масок для волос, рекомендуют для ухода за жирным и сухим типом волос.

А теперь отправимся в путешествие на родину розмарина – в Португалию...

Португалия

Это самое западное государство в континентальной Европе.



Португалия расположена в юго-западной части Пиренейского полуострова. На севере и востоке граничит с Испанией, на юге и западе омывается Атлантическим океаном. Также Португалией управляются Азорские острова и Мадейра.

Название страны происходит от города Порту (лат. Portus Cale). Столица – Лиссабон. Население – более 11 млн человек.

Республика с 1910 года. Член НАТО (с 1949-го), ООН (с 1955-го), ЕС (с января 1986-го), Содружества португалоязычных стран (с 1996-го).

Входит в Шенгенскую зону и зону евро. Участвует в Иbero-американских Саммитах с 1991 года.

Государственное устройство

Португалия – конституционная республика. В стране действует конституция от 2 апреля 1976 года с последующими изменениями в 1982, 1989, 1992 и 1997 годах. Форма правления – парламентская демократия.

Административное деление: 2 автономные области (Азорские острова и Архипелаг Мадейра); 18 округов (округа делятся на районы, а районы – на приходы). Районы Лиссабона и Порту делятся на кварталы, а кварталы – на приходы.

Глава государства – президент республики. Он избирается путем всеобщего прямого и тайного голосования сроком на 5 лет не более чем на два срока. Президент представляет страну на международном уровне, является гарантом национальной независимости, единства государства и его территориальной целостности, регулирует деятельность государственных институтов и является главнокомандующим вооруженными силами. Глава государства вправе распустить парламент и объявить о проведении досрочных выборов в Собрание республики, созвать общенациональный референдум и вынести на него вопросы, представляющие национальные интересы, а также наложить вето на закон, принятый парламентом, либо опротестовать его в Конституционном трибунале. Президент действует совместно с консультативным органом – Советом Государства.

Законодательный орган – однопалатный парламент (Ассамблея Республики), состоит из 230 депутатов, избираемых на всеобщих выборах на четырехлетний срок. Ассамблея принимает законы и утверждает бюджет.

Исполнительная власть разделена между президентом и правительством.

Судебная власть представлена Верховным Судом, судьи назначаются пожизненно Высшим Советом Магистров.

В стране действует универсальное прямое избирательное право с 18-летнего возраста.

Основные политические партии в порядке значимости (по результатам последних выборов в парламент): Социал-демократическая партия (PSD); Социалистическая партия (PS); Народная партия (PP); Португальская Коммунистическая партия (PCP); Левый блок (BE).

История

В III в. до н.э. на территории нынешней Португалии возникает Неолитическая цивилизация, характеризующаяся появлением культуры, торговли. И в это же время южную часть полуострова захватывает Ганнибал, присоединив ее к Карфагену. Но уже в I веке территория была завоевана римлянами и стала частью провинции Лузитании. Под влиянием римлян исчезают местные языки, уступая место римской культуре. Примерно с III века в португальские города проникает Христианское учение. Однако в IV–V веках произошло ослабление мощи Римской империи, и достаточно крупная часть Пиренейского полуострова была захвачена варварами, племенами свевов и вандалов, которые воевали друг с другом и не гнушались набегами на соседние земли.

В 415 году римляне сумели с помощью племени вестготов вытеснить вандалов в Африку и занять основную часть полуострова, но свевы остались на небольшом участке в своем государстве со столицей Брага. В 468 году власть римлян была окончательно свергнута вестготами. Кстати, некоторые языковые элементы этого племени сохранились в португальском языке по сей день.

Нынешняя европейская страна была и под влиянием мусульман, в 711 году они захватывают Пиренеи, христианской осталась лишь северная Астурия. Со временем христианам удалось отвоевать прежние территории у завоевателей-мавров, и уже в X–XI веках они распространили свое влияние до Коимбры.

Начиная с 1143 года, нынешней Португалией стал править король Альфонсо Энрикеш, благодаря португальским рыцарям, провозгласившим его своим правителем. Король захватывает Сантарен, а вскоре и Лиссабон. После чего страну не обошла милость самого папы Римского, в 1179-м Португалия оказалась под покровительством папского престола. Король Альфонсо I – настоящий национальный герой Португалии, он считается основоположником королевства и португальского государства. Еще два столетия страна продолжала воевать с арабами, после чего сформировались окончательные границы современного государства.

Португальская империя в XV веке была неимоверно сильна, этот период считается расцветом государства. Вездесущие мореходы открыли и присоединили к государству новые территории – Азорские острова и великолепную Мадейру. Были освоены новые торговые пути, соединявшие материк с Африкой, Индией и даже дальним Востоком, где после захватов формировали колонии. Громкие имена первооткрывателей тех времен на слуху по сей день, одним из таких первопроходцев стал Васко де Гама.

В начале XVI в. Португальская колониальная империя была на пике своего развития, но уже в 1581 году была завоевана испанским королем, захватившим португальский престол, – Филиппом II. Став частью Испании, Португалия обретает и новых врагов. С Англией и Голландией не просто были нарушены соглашения, они прекратили торговлю и захватили большую часть бывших португальских колоний.

1640-й год стал переломным, восстание под предводительством герцога Жуана Барганского привело его на трон, и он стал королем Жуаном IV. Новый правитель сумел заключить перемирие с Англией, он восстановил торговые отношения, вытеснил из Бразилии голландцев и благодаря бразильскому золоту и алмазам стал развивать искусство, науку и торговлю.

В 1755 году случилось жуткое землетрясение, и Лиссабон превратился в руины, после чего город был заново отстроен благодаря стараниям маркиза Помбалу. Он же произвел реформу старейшего университета, ввел новые стандарты выращивания винограда и провел кампанию по продаже знаменитого португальского портвейна.

В конце XVIII века иссякли бразильские месторождения золота и алмазов, к власти пришел Наполеон, а бежавшая в Бразилию королевская семья правила страной из колонии. Португалия ослабевала, и в обществе стали активно муссироваться республиканские идеи.

В 1910 году произошла революция, и Португалия была провозглашена республикой, однако в 1926 году в ходе военного переворота ее демократические идеи стихли.

С 1932 до 1968 года страной правил Антонио Салазар, а в 1974 году в стране произошел новый переворот, организованный коммунистически настроенными офицерами, после чего начались активные демократические реформы. Уже в 1976 году была принята конституция Португалии, провозглашающая демократические принципы государства с социалистическими элементами бесклассовости. В 1986 году страна была принята в ЕС, что стабилизировало ее экономику, а в 1999 году Португалия вошла в Валютный Европейский союз и перешла на единую валюту – евро.

Экономика

В настоящее время Португалия занимает 54-е место в мире по размеру ВВП по ППС, что по оценке 2013 года составляет \$ 243,3 млрд.

Структура португальской экономики базируется на секторах промышленности и сфере услуг, которые представляют 22,2 % и 75,2 %, что формирует Валовой национальный продукт (ВНП) страны.

Для сферы услуг характерен рост ее доли в структуре ВВП, во многом за счет развития туризма, чему благоприятствуют географическое положение и климатические условия страны.

В промышленности отмечается рост высокотехнологичного производства (автомобильное производство, индустрия информационных технологий, фармацевтическая промышленность и энергетика).

Однако в прошлые годы Португалия сталкивалась с проблемой застоя в экономике при темпах ежегодного роста менее 2 %, что ниже по сравнению с другими странами Европейского союза, которые имеют рост 2,5 %.

Основная промышленность сфокусирована на добыче пиритов, вольфрама, урана, олова, железной руды, угля.

Производство электроэнергии составляет 33,3 млрд кВт/ч (1995), главным образом на ГЭС.

Производство электроэнергии – 44,5 млрд кВт/ч (2007).

Наиболее важные традиционные отрасли промышленности – текстильная (хлопчатобумажная и шерстяная), швейная, виноделие, производство оливкового масла, рыбных консервов, обработка пробковой коры (ведущее место в мире), черная и цветная металлургия, машиностроение (судостроение и судоремонт, автосборка, электротехническое); развивается химическая, нефтеперерабатывающая и нефтехимическая, цементная, стеклянно-керамическая (производство синей облицовочной плитки) промышленность.

Доля сельского хозяйства в структуре ВВП с 60-х гг. XX века снизилась в 10 раз.

В сельском хозяйстве преобладает земледелие. Около 1/2 обрабатываемых земель занято пашней; виноградарство, плодоводство, оливковые насаждения. В животноводстве преобладает разведение крупного рогатого скота, овцеводство, свиноводство. Рыболовство: улов 253,9 тыс. метрич. тонн, главным образом сардины.

Экспортируются текстильные и швейные изделия, продовольственные товары, пробка, суда, электрооборудование, химическая продукция. Основные внешнеторговые партнеры – страны Европейского сообщества.

Туризм

Португалия входит в 20 самых посещаемых стран мира, ежегодно ее посещает 13 миллионов иностранных туристов, что приносит около 5% валового внутреннего продукта, популярными направлениями являются Лиссабон, Алгарве, Мадейра и город Коимбра, около 5 миллионов религиозных паломников посещают Фатиму, святилище Фатима является одним из крупнейших католических святынь в мире.

Сегодня развиваются такие направления, как долина Дору на острове Порту-Санту и Алентежу. Лиссабон находится на 16-м месте среди европейских городов по интересу иностранных туристов, каждый год португальскую столицу посещает 7 миллионов туристов, и сегодня город обогнал другой популярный регион – Алгарве. Основной поток туристов в Португалию идет из Великобритании, Франции, Испании, Нидерландов и Германии.

В 2014 году Португалия была признана лучшим европейским туристическим направлением, в 2015 году Португалия останется лучшим туристическим направлением среди жителей США.

Достопримечательности

1. *Лиссабон.* Будучи столицей Португалии, Лиссабон – очевидное место, чтобы начать свое путешествие. Город намного спокойнее других европейских столиц, но может легко равняться с ними в красоте и очаровании. Самая большая его привлекательность заключается в истории, которая своими корнями уходит очень глубоко. Это красивое соединение старого и нового, истории, культуры, архитектуры и технологий, магазинов, ресторанов. Посетите готические соборы, исторические кафе, старинные трамваи и узкие переулки прекрасного Лиссабона. Не забывайте яркие кофейни и невероятные рестораны. Город основан на цепи холмов, поэтому, где бы Вы ни находились, великолепный вид на достопримечательности Вам будет гарантирован.

2. *Синтра.* Излюбленное место Лорда Байрона в Португалии, эта деревня готова удивить любого богатыми цветными зданиями и захватывающей дух архитектурой. Дворцы, башенки, романтический мавританский замок и туманный густой лес – вот чем знаменито это небольшое, но очень красивое поселение. Растительность здесь пышная и экзотичная из-за особого микроклимата. Есть масса исторических памятников, среди которых десятки особняков с безупречными лужайками и декоративными украшениями.



3. *Порто.* С его стенами 14-го столетия, средневековыми вьющимися улицами, красочно

живописными зданиями, колокольней и декоративной плиткой, Порто занимает особое место в списке достопримечательностей Португалии. Просто посидите под арками в Placa da Ribeira (площадь набережной) и понаблюдайте, как мимо плавают лодки. Вам передастся спокойствие и величие этого города. У большинства квартир в области есть террасы, которые выходят на спокойные воды. Объявленный ЮНЕСКО объектом Всемирного наследия Порто – это комбинация старого мирского очарования и суеты столичной культуры, что делает его очень интригующим для путешествия.

4. *Долина реки Дору.* Река Дору несет свои воды через Испанию и Северную Португалию. Когда-то это была дикая бурная река, но умное строительство восьми обширных дамб приручило ее, и теперь течение тут спокойное и мирное. Красота области не ограничена лишь водами реки. Многочисленные холмы и рощи миндаля, шикарная природа – это действительно красивейшая часть Португалии. Область остается по большей части нетронутой, с зигзагообразными дорогами через горы и речными круизами на лодках, мягко плывущих по воде. Долина Дору славится своими виноградниками и одними из лучших в стране винами.

5. *Город Обидос.*



Это древний укрепленный город, расположенный в провинции Эстремадура. В 13-м столетии португальская королева Изабель была так очарована деревней Обидос, что ее муж, король Денис I, подарил ей эти земли. Это повлекло за собой традицию португальских королей покупать эту живописную деревню для их королев, которая продержалась в течение многих столетий. Когда Вы посетите это

красивое место, то точно поймете, почему Изабель влюбилась в Обидос.

6. Морской порт Кашкайш

Некогда это была тихая небольшая рыбацкая деревня. Кашкайш теперь представляет собой шикарный прибрежный курорт, знаменитый его великолепными пляжами, ночной жизнью, водными видами спорта и другими приключениями. Облюбованный ремесленниками, писателями и художниками из-за его изящного пейзажа, Кашкайш имеет замечательную коллекцию искусства, гордо показанную в Музее Конда де Кастро Гимара. Другая достопримечательность города – новая пристань, заполненная яхтами, которые мерцают и блестят в ярком свете солнца.

7. Пляж Маринья, или Прайя да Маринья. Из-за его близости к чрезмерно переполненной туристами области Алгарве многие не рискуют посещать красивый пляж в Praia da Marinha. Тем не менее его стоит посетить хотя бы потому, что многие считают его лучшим пляжем в Португалии. Пляж Маринья классифицируется как один из 100 лучших пляжей мира. Идеальный для подводного плавания и исследования скалистых обрывов утесов пляж – неудивительно, что это место так популярно среди многочисленных достопримечательностей Португалии. Вы можете совершить увлекательное путешествие по Южной Португалии, чтобы исследовать еще больше таких удивительных мест, как Маринья.

8. Марвау. Это красивый средневековый город на склоне горы в Алентехо, где все еще сохранились оригинальные стены 13-го столетия. Старинная архитектура делает Марвау очень красивым местом для посещения. В любой части города найдется, что посмотреть, а прекрасный отель Пусада является идеальным местом, чтобы остановиться.

9. Салема. Расположенный в трех часах к югу от столицы Португалии, около Мыса Сагреш, Салема – красивое спокойное место с отличным пляжем. Эта симпатичная деревня остается сравнительно нетронутой разрушительными действиями туризма, предлагая традиционную кухню, старинный рынок, небольшую главную улицу и группу белых оштукатуренных домиков. Эта мирная рыбацкая деревня расположена между двумя острыми утесами с великолепным песчаным пляжем между ними.

10. Эвора – португальский город в муниципалитете Эворы. Красиво сохранный исторический город был классифицирован как объект Всемирного наследия ЮНЕСКО. Эвора является родиной 2000-летнего Храма Романо, акведука 16-го столетия и невероятной Капелла да Оссос – зловещего склепа, где хранятся скелеты более чем 5000 жителей Эворы.

Национальная кухня

Португальская кухня – это простая и сытная еда на основе рыбы, мяса и овощей. Рыбная кулинария – основное направление местной кухни. Здесь существует более 300 способов приготовления трески, любимы блюда из сардин, скумбрии, окуня, форели и других видов рыбы.



Обязательно стоит попробовать «катаплана» – уху из разных видов рыбы и морепродуктов, жареные на углях сардины с картофелем, крутыми яйцами и ростками репы, приправленными оливковым маслом и уксусом, национальное блюдо «бакаляу» (особым образом тушеная с турецким горошком треска), «роболу» (жареный волчий окунь), рыбный суп-пюре «кальдейрада», жареные моллюски «лапас», крокеты из крабов и другие морепродукты.

В качестве закуски («энтрада») чаще всего используются оливки и маслины, а также прекрасные местные сыры (особенно хороши козий сыр «кейжо-да-серра» и великолепный, похожий на пармезан «кейжо-да-илха»), масло и рыбный паштет.

Интересной особенностью страны является ежедневное употребление супов, особенно хороши самые разнообразные рыбные супы и «зеленые» из свежих овощей и картофеля, среди которых выделяется густой суп из картофеля и капусты – «кальдо-верде».

Мясо используется относительно редко, но при приготовлении мясных блюд местные повара используют завидную фантазию, обильно приправляя блюда большим количеством зелени, чеснока, лука и прочих пряностей.

Самыми популярными считаются «бефе» и «февраш» – котлеты и шницели из говядины или свинины, а также жаркое из барашка «боррего», жареные цыплята «франгу», молочный поросенок «лейтау» и запеченный козленок «кабриту».

В глубине страны распространены блюда из кукурузной муки, молодой конины, свинины или колбас, а также запеченный с потрохами цыпленок, лопатка молодого барашка с миндалем, мед и розмарин. Широко используется рис, причем не только как гарнир ко вторым блюдам, но и в качестве десерта с молоком и яйцами, с сахаром, ванилью, корицей или же корочкой лимона.

На десерт подается «кафезиньо» (кофе-эспрессо), а также прекрасные португальские печенье, миндальные шарики, миндальная нуга, торты и другие сладости из инжира, миндаля и яиц.

Кухня Мадейры отличается от континентальной еще большим изобилием рыбы и морепродуктов, а также широким использованием фруктов и местных специй.

Самым известным местным деликатесом является приготавливаемая десятками способов рыба-меч, морской черт «тамборил», шашлык из говядины на палочках из лаврового дерева – «эшпетада», а также разнообразные фрукты и блюда из капусты, фасоли и моркови.

Португальское вино заслуживает отдельного внимания. В стране производится огромное количество красных, белых и зеленых (напоминают шампанское) вин.

Портвейн – визитная карточка Португалии, белый пьют как аперитив, красный – на десерт. По закону, виноград для портвейна должен быть выращен только на определенных склонах реки Дору, а само вино должно храниться в Вила-Нова-ди-Гая (пригород Порту).

Кроме портвейна, всемирную популярность получили вина Мадейры – знаменитая «мадера» (сухое «Серсиал», полусухое «Верделью» и полусладкое «Буал», также элитные сорта «Блэнди», «Ликош», «Майлс», «Коссарт Гордон» и др.). Славятся зеленые вина долины Миньо – «Винью верде», из Сетубала – «Мускатель-ди-Сетубал», из Алентежу – «Борба» и «Рекуэнкос», белые вина «Вимьеш» и «Вердош» из Байрада, Коларежа и Дан. Все вина имеют сертификаты и производятся только в определенных законом областях.

Также хороши миндальные ликеры «Альмендо-Амарга», крепкие вина из Лагуша, пиво «Коралл» и водка «Агуаридиенте-де-метронью» из плодов земляничного дерева.

Это интересно...

1. Португалия владела огромными колониями: В Южной Америке: Барбадос и Бразилия.

- В Африке: Аден, Ангола, Бахрейн, Гана, Гвинея-Биссау, Занзибар, Кабо-Верде (острова Зеленого Мыса), Конго, Мадагаскар, Мозамбик, Оман, Принсипи, Сан-Томе, Сеута, часть Сенегала и Танжер. В Индии: Гоа, Даман, Диа.

- В Юго-западной Азии: Малакка, Молуккские острова и часть Индонезии.

- Судьба последних колоний Португалии – китайский Макао и Восточный Тимор – решилась лишь во времена всемирной выставки ЭКСПО-98, проходившей в тот период в Лиссабоне. Именно тогда они обрели независимость от Португалии.

2. Португальцы (после финикийцев и египтян) обогнули африканский континент, открыли множество островов, в частности Азорские и Мадейру, и пришли в Индию! И это после открытия Америки Колумбом!

3. В XV–XVI веках Лиссабон был главным европейским портом, откуда начинались многие знаменитые экспедиции.

4. «Мост Вашку да Гама» в Лиссабоне – самый длинный мост в Европе (17,2 км). Он был открыт по случаю всемирной выставки Экспо-98. Выставка была посвящена 500-летию открытия Васко да Гама морского пути в Индию.

5. Португалия является страной Европейского Союза с самой высокой, после Мальты, долей мигрантов в численности населения – 20 % (более 2 миллионов).

6. Португалия – мировой лидер по производству и переработке пробки коркового дуба (70 %).

7. Остров Барбадос получил свое название от португальского слова. Barbados – по-португальски «бородатый». Это название дал острову португальский исследователь Педро Кампос, который увидел множество произрастающих здесь фиговых деревьев, обвитых похожими на бороды эпифитами.

8. Сангрию могут делать только в Испании и Португалии. Алкогольный прохладительный напиток, приготовляемый из вина, мелко порезанных фруктов, подслащенный и с добавлением ликера имеет право называться Sangria только в Испании и Португалии. Прочие страны могут производить данный напиток, но под другим названием.

9. Национальным музыкальным достоянием Португалии является фаду. Фаду – традиционный музыкальный стиль, в котором особую роль играет сочетание ностальгии и чувства утраты. Фаду бывает веселым и грустным. Его можно петь или просто читать под музыку. Фаду может быть игра на гитаре без песни или просто голос певца без музыкального сопровождения.

10. Единственная чайная плантация в Европе находится на Азорских островах. Чай «Gorreana» выращивают на вулканической почве с 1883 года.