GUIES INSIGHT

EN CATALÀ

EXPLORA LISBOA



LES **MILLORS** RUTES PER LA CIUTAT





Amb la col·laboració del Departament
de Cultura de la Generalitat de Catalunya

Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

Primera edició: març del 2018

© de l'edició original en anglès:
APA Publications, 2017

© 9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Traducció: Aina Olivé Busquets

Impressió: Anfigraf

ISBN: 978-84-9034-695-2

DL T 105-2018

GUIES INSIGHT

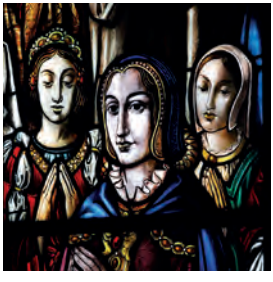
EXPLORA LISBOA



Cossetània EDICIONS

















ÍNDEX

Introducció

Rutes recomanades per a… 6
Explorant Lisboa 10
Per menjar i beure 16
De compres 20
Entreteniment 22
Dates clau de la història 24

Les millors rutes

1. Castelo i Alfama 28
2. Baixa 36
3. Bairro Alto i Chiado 43
4. D'Avenida al Gulbenkian 49
5. El sud d'Estrela 54
6. Belém 59
7. Parque das Nações (Parc de les Nacions) 67
8. Cristo Rei 71
9. Tram 28 74
10. Sintra 77
11. La costa de Cascais 85
12. Serra da Arrábida 92
13. Mafra i Ericeira 98
14. Palau de Queluz 103

Guia pràctica

Allotjament 108
Restaurants 116
Vida nocturna 122
A–Z 124
Vocabulari 134



AFICIONATS A L'ART

No us perdeu els tresors del Gulbenkian (ruta 4), les obres mestres del Museu Nacional de Arte Antiga (ruta 5) i l'art modern i contemporani del Museu Coleção Berardo (ruta 6).

RUTES RECOMANADES PER A...

AMANTS DE CASTELLS I PALAUS

Exploreu el Castelo de São Jorge (ruta 1) de Lisboa, visiteu els palaus de Mafra i Queluz (rutes 13 i 14), o les ruïnes del castell morisc i els palaus de fantasia de Sintra (ruta 10).





FANS DE L'ESTIL MANUELÍ

Pugeu a un tramvia a Belém per veure els famosos monuments del Monasteiro dos Jerónimos i la Torre de Belém (ruta 6); i, si passeu per Setúbal (ruta 12), no us perdeu el notable Convento de Jesus.

ENAMORATS DE LA CUINA

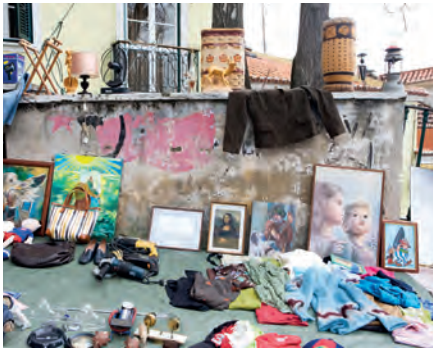
Estan apareixent bons restaurants al llarg de tota la ciutat, però per a una de les experiències culinàries més memorables, tasteu les *tascas*, negocis familiars als carrerons del Bairro Alto (ruta 3) o d'Alfama (ruta 1).





AMANTS DE LA FESTA

Uniu-vos a la vida nocturna del Bairro Alto (ruta 3) o sortiu de festa pel modern Cais do Sodré (ruta 2). Per escoltar fado, dirigiu-vos a Alfama (ruta 1).



COMPRADORS

Exploreu els carrers de Baixa (ruta 2) per trobar botigues estrafolàries i passades de moda, Chiado (ruta 3) per a botigues elegants d'Art Déco, i Bairro Alto (també ruta 3) per a *vintage chic* i les últimes tendències.



VIATJAR AMB NENS

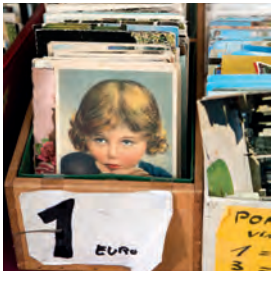
El segon oceanari més gran d'Europa (ruta 7) hauria de ser el primer de l'agenda. Pugeu i baixeu els turons en el vibrant Tram 28 (ruta 9), creueu el riu a Cristo Rei (ruta 8) o passeu una bona estona a la platja (ruta 11).



LES MILLORS VISTES

Per a vistes impressionants de la ciutat i el riu, dirigiu-vos als *miradouros* (miradors), com el de Castelo de São Jorge, Portas do Sol, Miradouro da Santa Luzia (ruta 1) o Miradouro de São Pedro de Alcântara (ruta 3).




1
EURO


Portugal






Confeitaria


L.BENFICA



INTRODUCCIÓ

Una introducció a la geografia, els costums i la cultura de Lisboa, a més a més d'informació general aclaridora de cuina, història i què fer quan ets allí.

Explorant Lisboa	**10**
Per menjar i beure	**16**
De compres	**20**
Entreteniment	**22**
Dates clau de la història	**24**



Recorreu els monuments més famosos de Lisboa en tramvia

EXPLORANT LISBOA

Amb un clima benigne, una història rica i un encant antic, Lisboa té un atractiu permanent. Afegiu-hi la gastronomia, la vida nocturna i els preus assequibles i entendreu per què la capital de Portugal és un dels nuclis turístics d'Europa.

Lisboa es troba a l'àmplia riera del riu Tajo, on s'uneix a l'Atlàntic, i és la capital europea de més a l'oest. La costa de la ciutat forma un arc que s'estén durant 32 km al llarg del riu. Cap a l'Atlàntic hi ha Belém, el punt de sortida de Vasco da Gama i altres exploradors de terres llunyanes, mentre que a l'extrem est hi ha el Parque das Nações, que acollí l'Expo'98 i és la cara de la Lisboa del segle XXI. Enmig hi ha l'Alfama, d'estil Kabah, amb el castell morisc al capdamunt; Bairro Alto, el cim per excel·lència; i al mig, el cèntric Baixa, que es va reconstruir elegantment al segle XVIII després d'un dels pitjors terratrèmols que s'han registrat mai.

GEOGRAFIA I DISTRIBUCIÓ

La major part de l'atractiu de Lisboa recau en la ubicació. L'aigua hi és omnipresent i es troba en set turons, de manera que la ciutat ofereix una infinitat de *miradouros* (miradors) amb vistes espectaculars del plàcid Tajo entre teulades de terracota. Dos dels ponts més grans d'Europa s'estenen al llarg de la desembocadura, una extensió d'aigua tan ampla que sembla que sigui mar. Passat el districte de Belém, hi ha un far que marca el punt on acaba el riu i s'inicia l'Atlàntic. L'oceà defineix la ciutat: la llum límpida es converteix en daurada, un "mar de palla", amb el sol del vespre.

Qualsevol plànol mostra que moltes de les principals atraccions de Lisboa es troben a poca distància del riu, però els turons i la separació dels monuments fan que no sempre sigui fàcil anar directament d'un a l'altre. Els lisboetes carreguen les compres amunt i avall pels turons sense queixar-se, fins i tot a l'estiu, i els turistes són recompensats per fotografies pintoresques i vistes panoràmiques brillants. El transport públic, però, és barat i eficient. Els tramvies clàssics tremolen envoltant la ciutat; els funiculars converteixen els turons drets en una ruta senzilla; el metro és modern i ràpid; els autobusos, funcionals; i els taxis, abundants i barats.

Les rutes d'aquesta guia comencen explorant els diversos barris del centre de la ciutat, i després se centren en les zones de la perifèria, sobretot Belém, els monuments manuelins del qual són símbols de l'època daurada del Portugal de finals del segle XV. Però l'encant de la ciutat no s'acaba en els barris pin-



Rajoles al metro de Restauradores



Botigues locals a Baixa

torescos, els paisatges urbans preciosos o els esplendorosos monuments antics. Lisboa està envoltada per alguns dels llocs més atractius de Portugal, la majoria dels quals són accessibles fàcilment en transport públic. Si viatgeu amb temps per voltar més enllà de Lisboa, hi ha excursions al màgic Sintra, amb palaus i *quintas* (propietats) entre preciosos turons coberts de pins, o a l'oest vers els complexos turístics de les platges resplendents de la costa de Cascais i les platges maltractades de l'Atlàntic al nord, mentre que cap al sud del Tajo, si teniu cotxe, podreu explorar la salvatge Serra da Arrábida. Cap al nord hi ha el monumental palau-convent de Mafra; més a prop de la capital hi ha el preciós palau de Queluz, a l'estil de Versalles.

CLIMA

Tot i que el fred Atlàntic es troba només a uns quilòmetres seguint el riu, Lisboa sembla realment mediterrània. Una ubicació protegida que mira al nord i uns hiverns suaus permeten que apareguin palmeres i flors *strelitzia*, i el temps càlid fomenta una pau sense presses. És una destinació de tot l'any, però el millor moment per visitar la ciutat són la primavera i la tardor, quan les temperatures són agradables, hi ha menys aglomeració de gent que a l'estiu i una infinitat d'activitats culturals. El maig i l'octubre són ideals. Els estius poden ser molt calorosos, però sempre us podeu refrescar en una de les platges del voltant, a l'oest i al sud de la capital. Les temperatures normalment es mantenen càlides fins al novembre, i a l'estiu poden ser suaus, amb molts dies assolellats.

POBLACIÓ

Lisboa, la ciutat més gran de Portugal, té una població d'unes 550.000 persones al centre, i més de 3 milions al llarg de la seva conurbació, de manera que

El gran terratrèmol

L'1 de novembre de 1755 un fort terratrèmol va fer tremolar Europa i va devastar la ciutat de Lisboa. Era la festivitat de Tots Sants i les esglésies estaven plenes de gom a gom. Es van enfonsar edificis, es van estendre focs i l'aigua del Tajo es va aixecar en una gran onada que xocà contra el port i la part baixa de la ciutat amb una força devastadora. El triple desastre va matar entre 15.000 i 60.000 dels 270.000 veïns de la ciutat. "No va quedar res", va escriure un testimoni, "a banda de desolació i dolor". Tot i així, Lisboa va tornar a créixer amb elegància sota el guiatge del ja poderós Marquès de Pombal, cap del govern de l'ineficaç i malgastador rei Josep I. Els seus mètodes eren durs, ambiciosos i tirànics, però durant les dues dècades següents fou la ment pensant de la reconstrucció de Portugal de les ruïnes. L'estil arquitectònic neoclàssic de Baixa de seguida va rebre el nom de "pombalina".



Admirant les vistes des del Miradouro de Santa Luzia

arriba a gairebé la meitat de la població de tot Portugal. Tot i la presència ineludible d'un passat millor, és una capital moderna i cosmopolita. Els carrers de la ciutat estan habitats per gent d'ètnies i vestimentes diverses. La majoria són immigrants de les antigues colònies africanes de Portugal: Angola, Cap Verd, Moçambic, o del Brasil, Macau i Goa, que van arribar a Lisboa i aviat van fundar les pròpies petites colònies, on parlaven una versió una mica més suau de la llengua i afegien espècies a la cuina.

L'època daurada

Lisboa sempre s'havia centrat a mirar cap al mar. El que en el seu moment era un lloc fronterer remot que es creia que era el lloc més allunyat del món que es coneixia es va convertir el segle XV en el centre d'exploració portuguesa. Va ser des de Lisboa que Vasco da Gama va salpar en el seu viatge marítim l'estiu de 1497 per la ruta marítima de les espècies de l'est. Un any després de la seva arribada a Calicut, al sud de l'Índia, Portugal va posar el punt final al monopoli de les espècies orientals del Vietnam, va assumir el control de l'oceà Índic i va atraure mercaders de tot Europa a Lisboa. Es descobriren més territoris quan Pedro Álvares Cabral va arribar al Brasil el 1500 i Lisboa va passar de ser l'ermàs d'Europa a una ciutat rica d'àmbit mundial. Fins i tot després del terratrèmol catastròfic de 1755 no van estalviar gens en la reconstrucció de la ciutat. Com que Lisboa és una de les poques capitals europees que va sobreviure il·lesa a les guerres continentals del segle XX, molts edificis històrics es mantenen intactes, un testimoni permanent del passat pròsper i gloriós.

COSTUMS LOCALS

Al llarg dels segles aquesta ciutat cosmopolita ha ofert refugi a pàries d'Europa, tot convertint-se en un paradís per a exiliats i refugi per a monarques que havien perdut el tron. Avui, Lisboa continua amb la tradició de donar la benvinguda als visitants. És recomanable, però, dominar quatre paraules en portuguès, perquè sempre s'aprecia l'esforç.

Menjar a fora és una forma de vida a Lisboa. Als portuguesos els encanta el seu menjar i un dels grans plaers de visitar la ciutat és l'oferta gastronòmica, ja sigui en una *tasca* familiar, una taverna de platja o un restaurant elegant de la capital. La cuina local es deu en gran part a la proximitat del mar. El peix i el marisc frescos són abundants i se serveixen gairebé a tot arreu.

Si voleu veure la vida nocturna de la ciutat, i n'hi ha molta, sortiu tard al vespre. La majoria de restaurants no s'activen fins passades les 21 h i és llavors quan els acords poderosos i commovedors del *fado* apareixen als carrers del Bairro Alto o d'Alfama. Mentrestant, els bars i clubs de Lisboa ofereixen nit de festa fins a altes hores de la matinada.



El Ponte 25 de Abril

ECONOMIA LOCAL

Portugal, que en el seu moment va ser el país més pobre de la UE, s'ha beneficiat enormement de la inversió de la UE. El nou mil·lenni ha conegut una ciutat inquieta, engrandida i dinàmica. Com a amfitrions de l'Expo'98, la fira mundial amb què es commemoraren els 500 anys del descobriment de la ruta marítima cap a l'Índia de Vasco da Gama, Lisboa va presentar un barri totalment nou, el Parque das Nações. Es convertí una zona industrial en ruïnes en una d'alta tecnologia amb edificis futuristes, un oceanari gegant i, per sobre del Tajo, l'impactant Ponte de Vasco da Gama, de 17 km, el més llarg d'Europa.

NO US N'ANEU DE LISBOA SENSE.....

Passar per les altures vertiginoses. Agafeu un ascensor, un tramvia o pugeu a peu a un dels molts *miradouros* (miradors) de Lisboa per poder gaudir d'unes vistes inoblidables de la ciutat i del riu.

Tastar les *pastéis* de nata. Descobriu aquestes meravelles culinàries a qualsevol cafeteria, fleca o *pasteleria*, però el lloc ideal és Pastéis de Belém, que en ven tranquil·lament més de 10.000 al dia, acabats de sortir del forn. Vegeu la pàg. 16.

Fer un viatge al Tram 28. Pugeu al clàssic tramvia número 28 i gaudiu de les vistes dels monuments icònics de Lisboa mentre puja i baixa els turons. Vegeu la pàg. 74.

Tastar el *bacalhau*. Els portuguesos fan uns plats deliciosos amb bacallà salat i sec. Es diu que hi ha 365 receptes, una per a cada dia de l'any. Tasteu-ne en un dels restaurants familiars dels carrers secundaris d'Alfama. Vegeu la pàg. 18.

Anar de bar en bar al Bairro Alto. El Bairro Alto, que dorm de dia, a la nit es desperta. Cap a les 23 h, els carrers plens de bars prenen un ambient festiu de carnaval al carrer. Seguiu el corrent i descobriu innombrables bars i clubs nocturns, alguns dels quals obren fins a les 5 h de la matinada. Vegeu la pàg. 47.

Time Out Mercado da Ribeira. Aquest paradís per a gurmets, d'èxit espectacular, té 35 quioscos amb menjar dels principals xefs portuguesos. Sigui quina sigui l'especialitat portuguesa (o no) que volgueu tastar, és el lloc ideal. Vegeu la pàg. 117.

Experimentar el *fado*. Escolteu *fado*, l'expressió musical portuguesa de l'anhel i la tristesa. Molts llocs ofereixen un vespre de *fado* amb menjar i vi. Vegeu la pàg. 23.

Passejar pels carrerons d'Alfama. Exploreu els carrerons secundaris laberíntics del morisc Alfama, que manté una atmosfera de poble. Vegeu la pàg. 28.

Descansar al costat del mar. Allunyeu-vos del sarau de la ciutat, pugeu a un tren i dirigiu-vos a la costa de Cascais per a un aire atlàntic fresc. Vegeu la pàg. 85.

Una dosi de cireres. Acompanyeu els locals al barri de Largo de São Domingos en un petit bar de *ginjinha*. Un glop d'aquest licor de cireres es presenta amb o sense cireres i costa poc més d'un euro. Vegeu la pàg. 40.



Deu anys més tard, la crisi financera del 2008 va deixar Portugal amb un dèficit del qual ràpidament es va perdre el control. El 2011 fou el tercer país que demanà un rescat financer a la UE (de 78.000 milions d'euros) després de Grècia i Irlanda. No va ser fins al 2014, després que s'implementessin unes mesures d'austeritat molt dures i s'hagués reduït el dèficit pressupostari, que Portugal va sortir del programa de rescat. Des del 2014, el país es troba en un lent camí de recuperació econòmica.

L'economia es basa principalment en la indústria i els serveis. El turisme significa com a mínim un 10% del PIB del país. Ara per Lisboa hi passen uns 3,6 milions de visitants estrangers a l'any, un augment de més del 30% respecte d'anys enrere. El clima i els preus assequibles són dos dels factors més importants, ja que és una de les ciutats més barates de l'Europa occidental. Lisboa també s'ha convertit en parada de creuers. En els últims anys hi ha hagut un auge de nous hotels i restaurants; i és que europeus estrangers han començat a comprar edificis en ruïnes del centre, abandonats durant anys, atrets per la fiscalitat favorable del programa de residents no habituals, per convertir-los en noves cafeteries, bars i empreses.

LISBOA AVUI DIA

La cultura contemporània de Lisboa és pròspera. Les antigues zones prohibides s'han convertit en barris de moda amb art urbà, botigues excel·lents i galeries que promouen tot allò que és portuguès. L'últim punt de trobada cultural és el MAAT, Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia, que limita amb el Tajo a Belém i recorda una onada elegant i suau. Aquesta i altres atraccions a la costa de Lisboa són part del renaixement de l'històric enllaç de la ciutat amb el riu i el mar que va començar al segle XX. Els antics molls i magatzems s'han transformat i s'han convertit en un eix central d'activitat tant de dia com de nit. L'últim desenvolupament és la ribera oest de la principal Praça do Comércio, que ara convida a un passeig a peu o en bicicleta o simplement a seure a descansar en una gandula mirant com passen els vaixells.

Lisboa ha patit una transformació ràpida i dramàtica i ha ressorgit com una de les capitals més dinàmiques d'Europa. De la mateixa manera, encara té un aire de capital de província tranquil·la que és coneguda pels encants dels estrets carrers d'estil moresc, la bellesa dels *azulejos* (rajoles) pintats a mà i les ocasionals decoracions arquitectòniques florides. Els barris històrics d'estil de poble mantenen un atractiu peculiar, els tramvies clàssics encara fan soroll mentre pugen i baixen els turons costeruts i els veterans encara gaudeixen d'una *bica* o una mica de *ginjinha* en moltes cafeteries i bars antics. Lisboa ha canviat amb el temps, però encara ara no costa de trobar el seu antic encant.



Els turons de Lisboa vistos des de São Pedro de Alcântara

ELS CONSELLS PRINCIPALS PER EXPLORAR LISBOA

Entrades. La Lisboa Card és una bona inversió, especialment per als que vulguin fer visites turístiques, que es pot trobar a les oficines turístiques per a un, dos o tres dies. Permet utilitzar el metro, el bus i el tramvia de manera gratuïta i entrar a més de 20 llocs d'interès (incloent-ne alguns de fora de Lisboa), a més a més d'ofertes especials en restaurants, botigues i altres locals. La targeta està disponible per a 24, 48 o 72 hores i costa 19 €, 32 € i 40 €, respectivament. Recordeu que la majoria de museus tanquen els dilluns.

Aperitius gratuïts. La majoria de restaurants serveixen aperitius sense que es demanin com ara pa, mantega, olives, formatge i patés de peix que semblen gratuïts. Però no ho són. Us els cobraran, però teniu l'opció (si teniu molta voluntat) de no tocar-los i aleshores no us els cobraran.

Preu de mercat. Si veieu "*preco V*" (o simplement "PV") al costat del marisc en un menú, vol dir que el preu varia segons el preu de mercat del dia. Us recomanem que pregunteu pel preu exacte abans de demanar qualsevol plat.

Àpats barats. Per menjar per pocs euros, opteu per l'*ementa turística*, un menú fixat que canvia cada dia i inclou cafè i una beguda. El *prato do dia* és el plat del dia, que acostuma a ser una bona opció.

Ofertes musicals. Pareu l'orella per a concerts mentre passegeu i tingueu els ulls oberts a la recerca de rètols i d'opuscles que els anuncien. Busqueu concerts gratuïts, per exemple al Palácio Foz al Museu Gulbenkian o a l'aire lliure per tota la ciutat, de juny a setembre.

Reserveu taula. Com que els millors restaurants acostumen a estar plens i molt buscats pels lisboetes, truqueu com a mínim un dia abans per assegurar-vos que tindreu taula. Els caps de setmana la reserva és essencial.

Targeta de compres Lisboa Card. La Lisboa Card ofereix descomptes d'entre el 5 i el 15% a Baixa, Chiado i l'Avenida da Liberdade. La targeta està disponible en versions d'un o dos dies (3,70 € o 5,80 €, respectivament) tant a l'aeroport com a qualsevol oficina turística.

Consells per al tramvia. Els encantadors tramvies de Lisboa estan plens a rebentar de turistes. Per assegurar-vos que pugueu seure còmodament agafeu-lo des del punt de sortida en comptes d'intentar-hi pujar a mitja ruta.

El preu dels que volen veure la gent. Cada vegada més cafeteries, sobretot les que es troben a les places famoses, han començat a cobrar un extra pel servei. Però a les cafeteries i bars de la vora encara pagareu el mateix per estar a la barra o a la terrassa.

Visites gratuïtes. La principal visita gratuïta és el Museu Coleção Berardo a Belém, una col·lecció fabulosa d'art modern i contemporani. Alguns museus són gratuïts el primer diumenge de cada mes. Per a visites guiades gratuïtes de tres hores, visiteu www.neweuropetours.eu.