

Europejska jakość w szkoleniu zawodowym - 2015-1-PL01-KA102-015020

# Portugalia bez tajemnic

Prezentacja – Anna Rojewska i Paulina Kochanowicz

**Stáže realizowane w ramach programu Erasmus+ odbywały się w Portugalii. Mieliśmy szczęście, że przez 4 tygodnie mogliśmy mieszkać w samej stolicy w Lizbonie.**

**Zafascynowała nas kultura oraz życie codzienne Portugalczyków, a portugalskie przysmaki były dopełnieniem tej niezwykłej przygody, o której za chwilę Wam opowiemy.**



# Elevador de Santa Justa

Naszą przygodę  
zaczęliśmy od jednej  
z czterech  
zabytkowych wind  
w Lizbonie.

Na jej szczycie  
znajduje się punkt  
widokowy,  
z którego  
rozpościera się widok  
na popularną  
dzielnice Baixa.



# Convento e Igreja de São Vicente de Fora

Na naszym szlaku nie mogło zabraknąć starych świątyń.

Portugalczyki są bardzo religijni i kościoły otaczają wyjątkową troską.

Na uwagę zasługuje klasztor i kościół św. Wincentego.

Przed laty był jedną z największych świątyń wzniesionych w średniowiecznej Portugalii. Obecnie jest siedzibą mnichów.





**Zachwyca pięknymi ornamentami,  
kolorami kwiatów i bujną zielenią.  
To idealne miejsce, by przysiąc na chwilę,  
pomyśleć lub odpocząć.**

**kościół św. Wincentego**

# Santa Maria Maior

**Kolejnym ważnym obiektem sakralnym, jaki widzieliśmy jest Katedra Se pod wezwaniem Najświętszej Marii Panny. To najcenniejszy obiekt religijny Portugalii wybudowany w stylu romańskim.**



**W jej skarbcu przechowywane są relikwie  
św. Wincentego i największa  
17– kilogramowa złota monstrancja.**



# Igreja de São Antonio

Religijne tradycje Portugalii nie powinny nikogo dziwić, z tego regionu wywodzi się wielu świętych, wśród nich jest między innymi św. Antonii.

W miejscu jego urodzin znajduje się kościół z ozdobnym panelem z azulejos przedstawiającym historyczną wizytę Jana Pawła II w 1982r.





# Castelo de São Jorge



Na najwyższym wzgórzu Lizbony, w dzielnicy Alfama, znajduje się Zamek św. Jerzego. Jest to właściwie ruina, ale widoki na Lizbonę, jakie oferuje spacerowiczom czynią go jedną z najczęściej odwiedzanych atrakcji Lizbony.



Wyprawa na zamkowe wzgórze, także dla nas, była nie lada wyzwaniem, zwłaszcza w wysokich temperaturach, które powitały nas w Portugalii, ale panorama Lizbony zrekompensowała nam ten trud.





# Museu do Fado

**Jeśli chce się poznać kulturę Portugalii trzeba zacząć od FADO - muzyki, którą każdy z mieszkańców ma w sercu.**

**My poznaliśmy ją dzięki wizycie w Muzeum Fado. Słuchaliśmy znanych wykonawców, oglądaliśmy fotografie, i instrumenty.**



# Museu Nacional do Azulejo

Portugalia słynie z Azulejo  
– pięknie malowanych  
kafli, które zdobią m.in.  
wiele fasad domów.  
Prawdziwe perełki  
podziwialiśmy w  
Narodowym Muzeum  
Azulejo.

Widzieliśmy jak powstają  
takie kafle, od momentu  
projektu wzoru, przez  
wypalenie i wykończenie  
kafla.



# Praça do Comércio

Spacerując po Lizbonie  
jak Portugalczycy  
chłonęliśmy atmosferę  
historycznych placów,  
zabytkowych kamienic i  
budowli oraz pomników.



Pomnik Józefa I oraz Łuk Tryumfalny

# Nacional Panteão

Odwiedziliśmy także Panteon Narodowy – gdzie znajdują się cenotafy bohaterów narodowych (m.in. Vasco da Gama) oraz grobowce wszystkich portugalskich prezydentów.



# Mosteiro dos Jeronimos,

W dzielnicy Belem  
odwiedziliśmy Klasztor  
Hieronimitów– zabytek  
wpisany na listę  
UNESCO. Wykonane z  
piaskowca krużganki  
uważane są za  
najpiękniejsze  
w Europie.



# Museu de Marinha

Historię morskich wypraw i odkryć geograficznych, poznaliśmy w Muzeum Morskim mieszczącym się w dzielnicy Belem. Bogate zbiory prezentowały nie tylko makiety słynnych okrętów ...





**...ale także prawdziwe statki i oryginalne elementy dokumentujące podróże m.in. Vasco da Gamy. Ekspozycja muzeum była naprawdę bardzo ciekawa.**



# Museu de Nacional dos Coches

W Narodowym  
Muzeum Powozów  
– podziwialiśmy  
królewskie karety i  
wpisaliśmy się do  
księgi  
pamiątkowej.



02.10.16m  
Powdrowienice  
z Malborka!  
Poland :)  
Blondyna! Ania? Dominika  
SLOMYK Kasia? Daniel Tomaszek

# Torre de Belém

Zwiedziliśmy także Wieżę Belem, która od 500 lat uważana jest za „wizytówkę Lizbony”.

W historii pełniła funkcje obronne, była punktem celnym, placówką telegrafu i latarnią morską, a jej piwnice służyły jako lochy dla więźniów politycznych.

Budowla ma liczne ornamenty orientalne i marynistyczne zdobienia.



# Oceanario de Lisboa

W nowoczesnej dzielnicy Oriente zwiedziliśmy największe europejskie oceanarium, w którym można podziwiać ponad 25 tysięcy zwierząt z całego świata.



**Odkrywając Lizbonę nie  
mogliśmy przegapić  
przejażdżki tramwajem nr 28  
kursującym po najstarszej  
dzielnicy miasta – Alfamie.  
Wybraliśmy się także w podróż  
kolejką nad rzeką Tag.**



# Palácio Nacional de Sintra

Podczas jednego z weekendów zwiedzaliśmy Sintrę – miasteczko położone pod Lizboną, w którym niektórzy z nas odbywali swoje praktyki. Sintra słynie z pałaców królewskich położonych na stromych wzgórzach. Jednym z nich jest Pałac Narodowy, przed laty letnia rezydencja króla, a obecnie muzeum historyczne.



# Castelo dos Mouros

Najstarszym obiektem Sintry jest średniowieczny Zamek Maurów – pochodzący z IX w, którego ruiny zapierają dech w piersi i oferują niezapomniane widoki każdemu, kto odważy się na spacer po stromych stopniach murów.





**Nam się udało! Przy  
pięknej pogodzie  
widoki na miasto  
Sintra, ocean i  
odległą Lizbonę były  
wprost niesamowite.**





# Palacio Nacional da Pena

Najpiękniejszy z pałaców – Narodowy Pałac Pena zostawiliśmy sobie na koniec zwiedzania.

Nie bez powodu znajduje się na liście najpiękniejszych pałaców świata.

Wygląda jak zamek bajkowej królowny. Ma fantastyczne kolory, ozdobne krużganki, wieżyczki, tarasy... jest po prostu niesamowity!



# Na koniec Europy...

czyli na przylądek Cabo da Roca dotarliśmy z Sintry – strome klifowe nabrzeże urzekło nas pięknymi widokami spienionych fal oceanu.



# Santuário de Nossa Senhora de Fátima

Wybraliśmy się także do Fatimy – najśłynniejszego miejsca objawień Maryjnych w Europie. Zwiedzaliśmy Sanktuarium Matki Boskiej Fatimskiej wybudowane w miejscu objawień z 1917 r. Wewnątrz można zobaczyć nie tylko piękny ołtarz, ale także groby dzieci, które były świadkami objawień: Łucji, Franciszka i Hiacynty.



# Portugalska kuchnia

**Pobyt w Lizbonie był doskonałą okazją, by posmakować Portugalii także od strony kulinarnej. Jedne specjały przypadły nam do gustu, ale niektóre woleliśmy podziwiać z daleka.**



**Portugalska kuchnia słynie z owoców morza i ryb, które królują na stołach. Takie gabloty prezentowały niemal wszystkie sklepy spożywcze, a widok świeżych ośmiornic, kałamarnic, ogromnych krabów, muli czy krewetek ...tylko na nas robił wrażenie.**



# Śniadania

Tradycyjne portugalskie śniadania nie różnią się od tych, które jadamy w Polsce. Portugalczycy zwykle jedzą pieczywo, płatki, dżem i jogurty, uzupełniają dania świeżymi owocami i sokami oraz obowiązkowo słodkimi przekąskami, bez których nie wyobrażają sobie żadnego posiłku.



# Lunch

Lunch serwowany jest od południa do godziny 14.00, tradycyjny posiłek, uzupełnia oczywiście słodki deser z aromatyczną, mocną kawą.

Co ciekawe Portugalczycy do wielu dań na lunch serwują gotowany ryż z frytkami.



# Kolacja



**Kolacje serwowane są zazwyczaj późno, bo około godziny 20.00.**

**Są bardzo obfite, jak na posiłek jedzony o takiej godzinie. Składają się z dwóch dań: zupy i dania głównego oraz deseru.**



# Desery

W Portugalii nieodłączną częścią każdego posiłku są desery przygotowywane z dodatkiem jaj, doprawione przyprawami, takimi jak cynamon i wanilia. Najbardziej popularne są „leite-creme” (deser składający się z kremu jajecznego pokrytego karmelem) i „arroz doce” pudding ryżowy.



Zamiłowanie do słodyczy i ciastek widać w licznych kawiarniach Lizbony, które oferują wiele słodkich specjałów. Najpopularniejsze są, pochodzące z Lizbony, ale popularne w całym kraju babeczki zwane „pasteis de nata”. Są to małe ciastka z kremem, karmelizowane, niekiedy posypane cukrem pudrem i cynamonem.



**Prawdziwym rarytasem są również pieczone kasztany – uliczny przysmak, który można kupić wprost z gorącego rusztu. Ich sprzedawcy są stałą wizytówką Lizbony i można ich spotkać na popularnych ulicach, skwerach i placach w całym mieście.**



# Podsumowanie

Wyjazd do Lizbony dostarczył nam niesamowitych wrażeń, możemy powiedzieć, że to była przygoda życia, o jakiej nawet nie marzyliśmy.

**Poznaliśmy niezwykle miejsca, zdobyliśmy nowe doświadczenia i zakochaliśmy się ... w Portugalii.**

To wspaniały kraj, który powitał nas ciepło, serdecznie i bardzo gościnnie.

Chociaż mieszkaliśmy tu tylko przez miesiąc, Portugalia pozostanie w naszych sercach na całe życie.

**Dziękujemy 😊**

