



NEL PARADISO DEI DELFINI

Foreste, spiagge d'incanto, una riserva naturale marina... A Setubal l'immersione nella natura è totale. E gli amanti dello sport hanno solo l'imbarazzo della scelta

a cura di Susanna Lavazza

La portoghese Setubal è nel club delle “most beautiful bay in the world”, le baie più belle del mondo. Un'incantevole tavolozza tra verdi e blu alla confluenza tra l'estuario del grande fiume Sado e coste rocciose dalle essenze mediterranee, foreste, penisole come quella di Troia, spiagge bianchissime sull'Oceano Atlantico che profumano di lavanda e rosmarino. Un panorama tale da diventare lo sfondo preferito degli influencer, che salgono fino al punto più alto della città per farsi una foto.

Il titolo lo ha conquistato 12 anni fa, ma la vocazione a preservare bellezza e ambiente è nata molto prima. Già dagli anni '70 Setubal, città di 120 mila abitanti a 44 minuti da Lisbona, ha puntato sulla straordinaria conformazione geografica circondandosi di parchi che si estendono al suo distretto. Metà del territorio è protetto. A dieci minuti di auto verso oriente 50 mila uccelli popolano la **Reserva natural do estuario do Sado** (unico

fiume portoghese che scorre da sud a nord), una delle zone umide più importanti d'Europa: 23 mila ettari dove si concentrano ex saline, canneti, risaie, boschi di querce da sughero, percorsi di birdwatching accanto a secolari mulini come il **Mourisca**, trasformato in museo.

La si può girare in barca o a piedi per ammirare circa 200 specie di volatili, in particolare cicogne e aironi, e quasi altrettante di pesci e molluschi. Da queste parti si coltivano ostriche oppure si vedono i delfini che nuotano liberi alla confluenza tra acque dolci e salate. Nella baia di Setubal c'è una delle rarissime colonie stanziali di questi mammiferi marini, che l'anno scorso si è arricchita di sei nuovi nati. Un record da 40 anni, da quando i delfini dell'estuario del Sado vengono monitorati. Ora sono una trentina i *roazes-corvineiros* locali (chiamati così dai pescatori portoghesi perché rompono le reti per cibarsi di corvine da scoglio)

● In alto, la spiaggia di **Figueirinha**, nel Parco naturale di Arrabida. Durante la bassa marea la sabbia emerge e si allunga nel mare, creando una sorta di insenatura. Qui sopra, luci dell'alba su **Moinho do Marco**, un mulino d'epoca con camere e spazi piccoli, ma con tutti i comfort.

MAURICIO ABREU/AVL IMAGES, GMS

Portogallo



● In alto, l'ingresso di Casa da Baia, centro multifunzionale che ospita l'ufficio di promozione turistica. All'interno si vendono anche prodotti regionali.

che si possono ammirare con gite in barca, in partenza da tutta la baia. La loro incredibile storia è raccontata nella Casa da Baia, dimora d'epoca ristrutturata alla perfezione in centro, che funge anche da ufficio del turismo, caffetteria con terrazza interna, sede espositiva, auditorium.

VACANZA ACTIVE

A circa la stessa distanza dalla città, ma verso occidente, si spalanca il Parque natural da Arrabida, 10 mila ettari di foreste e macchia, compresi 35 chilometri di Serra collinare: nelle giornate terse, dal Miradouro do Norte si vedono Lisbona e Sintra. Il suo nome si legge Rabida, con la erre moscia: deriva dall'arabo, significa luogo di preghiera, forse per la presenza di un bellissimo monastero francescano, e oggi è considerato un santuario della biodiversità a livello mondiale. Coste calcaree a picco sul blu, calette di sabbia fine, spesso a numero chiuso, con ristorantini gourmand e nomi simpatici (Portinho,

Galapos e Galapinho), microclima mediterraneo, flora e fauna che ricordano il Sud Italia, nei fondali 1.400 specie protette dall'Area marina professor Luiz Saldanha, che inizia qui, dalla spiaggia di Figueirinha, e si estende per 38 chilometri fino a Cabo Espichel. L'unico problema è l'acqua dell'Atlantico, fredda, intorno ai 17 gradi anche in estate. Ma la temperatura esterna è buona tutto l'anno e questo paradiso merita un viaggio o, almeno, un lungo weekend.

Trekking, biking, coastering, kayak, vela, snorkeling, diving: sono infinite le possibilità per chi ama la vacanza active. Setubal, poi, è una meta ideale per famiglie, anche grazie alle numerose attività organizzate dall'Ufficio del turismo. Il suo mercato del pesce, inoltre, con 5.000 azu-

lejos, è uno dei più belli e sorprendenti del Portogallo: oltre a prodotti ittici di ogni genere e di dimensioni gigantesche, espone frutti esotici provenienti dalle ex colonie. Fino a un secolo fa qui c'erano 140 industrie conserviere, soprattutto di sardine, e il museo del lavoro Giacometti ne racconta la storia intrecciandola a quella della città, capitale della pesca, con un allestimento moderno, divertente, panoramico, persino con una bottega dell'epoca rimasta intatta.

Poi c'è l'imbarazzo della scelta, se dormire in una lussuosa maison di campagna o in un vero mulino riadattato e salire all'imponente forte São Felipe, del XVI secolo, per gustare un drink in terrazza con vista sulla famosa baia, o lasciarsi incantare dal Convento de Jesus, in stile manuelino (predecessore di quello "de los Jeronimos" a Belém), che ha spettacolari colonne ritorte in breccia di Arrabida, una pietra unica al mondo, 18 pannelli di azulejos, un'acustica da sala concerti e un sottofondo di cori



● In senso orario, il Centro CIRES, all'interno di Casa da Baia, dedicato alla conoscenza dei delfini del Sado. Veduta dall'alto di Galapos, nel Parco di Arrabida, tra le spiagge più frequentate. La grande sala per eventi della cantina secolare José Maria da Fonseca (jmf.pt): qui il Moscatel viene imbottigliato da circa 123 anni.





gregoriani, a ricordare la triste storia delle suore, qui praticamente reclusi. La si conosce nel museo adiacente, scrigno di tanti tesori d'arte, raccontata da bravissime guide. Intanto si può scoprire il centro storico, che non si rivela al primo sguardo, con i quartieri popolari, in particolare quelli dei pescatori come il **Troino**, la zona pedonale attorno alla **Casa della cultura**, le case eleganti, i negozietti rimasti sotto naftalina. Oppure ci si gode la dolce vita portoghese, tra caffè e ristoranti attorno al lungomare, dove il piatto forte è la seppia, il choco frito, con patatine, ma ci sono anche ottimi ristoranti premiati da stelle Michelin.

L'enogastronomia è il secondo motivo per cui tanti francesi, spagnoli e americani scelgono Setúbal come meta di viaggio. L'economia agropastorale, i vigneti e gli uliveti, il miele, i formaggi di capra, gli agrumi, oltre al pesce freschissimo, sono alla base del suo slogan "un mondo di sapori" e dei menu a prezzi abbordabili. Ma in particolare, ad attrarre i turisti è un vino che addolcisce il palato e splende come oro, il **Moscatel di Setúbal**, per il quale sono state create una Confraternita e un marchio che ne delimita l'area di produzione. Le antiche cantine con botti secolari sono prese d'assalto per visite e degustazioni: registrano fino a 40 mila presenze all'anno. In particolare nella zona di **Azeitao**, paesino che sembra uscito da un romanzo di Saramago, dove si creano ancora gli azulejos a mano come nel Seicento, si vive in casette basse tra viottoli, si mangia in osterie dell'altro secolo e si ricorda che da queste parti erano già venuti i Romani. Per pescare, ma anche per portare il Moscato di Alessandria, che ha dato origine al Moscatel.

● Nella foto, uno dei caffè di **praça do Bocage**, la piazza principale di Setúbal dove ha sede il municipio. Prende il nome dal poeta **Manuel Bocage**, al quale è dedicata la statua visibile sullo sfondo.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Portogallo

IN 5 GIORNI

PER QUESTO WEEKEND IL COSTO PARTE DA 800 € A PERSONA, TRASPORTI ESCLUSI

COME ARRIVARE

In aereo si vola a Lisbona dalle principali città italiane con TAP (flytap.com), easyJet (easyjet.com), ryanair (ryanair.com); poi, con auto a noleggio o con il treno si arriva a Setúbal (48 km circa)

Indirizzo: av. Belo Horizonte 226 **Tel.** +351.96.86.68.181

Fb: Decor & Salteado

Prezzo medio: 40 €

Restaurante Xtoria

Raccomandato dalla guida Michelin, vicino al porto, menu fantasioso con accostamenti che stupiscono vista e palato. Specialità: seppie con caviale di lompo e patate nere. Da provare le ricette vegetariane e vegane,

Indirizzo: rua Guilherme Gomes Fernandes 17 **Tel.** +351.96.12.84.144

Web: xtoria.pt

Prezzo medio: 42 €

Farol

Tavoli sulla spiaggia, a numero chiuso in alta stagione: meglio prenotare. Menu ricchissimo: oltre al pesce fresco, da segnalare il formaggio di capra di Azeitao **Indirizzo:** Portinho da Arrabida

Tel. +351.21.21.81.177

Web: farolarrabida.pt

Prezzo medio: 33 €

DORMIRE

34 Guest House

Posizione comoda e straordinarie colazioni con pancake e frutta esotica. Nove camere, arredate a tema: da preferire la Madeira o la suite Açores **Indirizzo:** av. Combatentes da Grande Guerra 34 **Tel.** +351.26.50.92.116 **Web:** 34guesthouse.pt **Prezzi:** doppia b&b da 100 a 170 €

Rio Art Hotel

Sulla via principale, a pochi passi dai migliori ristoranti, 23 camere arredate con gusto **Indirizzo:** av. Luisa Todi 117 **Tel.** +351.26.52.49.600 **Web:** rioarthotel.pt **Prezzi:** doppia b&b da 98 a 140 €

Casa Palmela

Fantastica dimora d'epoca tra vallate di viti nel parco di Arrabida, a 20 minuti da Setúbal. Ha 21 camere con pezzi d'antiquariato, piscina e 5 appartamenti moderni. Ristorante panoramico aperto al pubblico **Indirizzo:** Quinta do Esteval, E.N. 10, km 33.5 **Tel.** +351.26.52.49.650 **Web:** hotelcasapalmela.pt **Prezzi:** doppia b&b 280 - 350 €

MANGIARE

Decor e Salteado

Ristorante panoramico, un po' fuori mano, ma che vale una digressione per il suo eccellente menu. Da provare la carne con riso ai funghi

COMPRIARE

Mercearia Confiança de Troino

Fondata nel 1926 e in gran parte rimasta come allora, è merceria, bottega e caffetteria vintage nel quartiere dei pescatori **Indirizzo:** praça Machado dos Santos 2 (antigo Largo da Fonte Nova)

Tel. +351 91.35.88.887

Web: saosimaoarte.com

São Simão Arte

Laboratorio e vendita di azulejos decorative realizzate a mano come nel Seicento **Indirizzo:** rua Almirante Reis 86, Vila Fresca de Azeitao **Tel.** +351 91.88.19.851