

LISBONA DELLE RELIGIONI

Lisbona è la capitale e la principale città del **Portogallo**, situata sull'estremità occidentale della penisola iberica, presso l'estuario del fiume Tago. La sua storia ha origini antichissime, infatti fu fondata dai **Fenici** con il nome di Ulissipo e, poco dopo, fu conquistata dai **Greci** e dai **Cartaginesi**. Successivamente, divenne la capitale della Lusitania romana, assumendo il nome di Olisipo. Nel 711 cadde sotto il dominio musulmano, dando alla città il nome di al-Usbama. In seguito, Alfonso II il Casto la recuperò e governò per dieci anni, dal 798 all'808. La riconquista definitiva si ebbe nel 1147, da parte di Alfonso Henriques, sostenuto dalla flotta della seconda crociata. In seguito durante il regno di Alfonso III, a Lisbona iniziò il processo di espansione marittima, dando inizio all'epoca delle grandi scoperte.

Il Portogallo è un paese di **grande tradizione religiosa**, chiese antiche e culti che formano un itinerario da percorrere, spesso spinti dalla fede o da una spiritualità di carattere universale, a partire da **Fátima**, capitale della pace, che è uno dei principali luoghi di pellegrinaggio mariano al mondo. Sono varie le ragioni per intraprendere un viaggio: percorrere la strada delle cattedrali o partire alla scoperta di piccole e semplici cappelle consacrate ai santi patroni. Anche la religione ebraica è oggi un motivo di viaggio, per riscoprire le tracce della sua lunga presenza sul territorio, in particolare nel Centro de Portugal. È stato fra il V e il XV secolo che la comunità ebraica sefardita, o degli ebrei della Penisola iberica, si è insediata nel territorio che costituisce oggi il Portogallo, contribuendo in modo prezioso alla formazione della cultura portoghese. Inoltre, sono numerosi i cammini verso **Santiago de Compostela** che ancora oggi molti intraprendono, ripercorrendo i passi dei pellegrini del passato.

Cattolicesimo e altri gruppi religiosi

La maggior parte dei portoghesi è di **religione cattolica romana**; circa l'**85%** della popolazione appartiene a questa religione, anche se molti sostengono di non essere partecipanti attivi della chiesa. Nell'arco della storia del Portogallo, solo pochi non cattolici vivevano nel paese e coloro che lo facevano non potevano praticare liberamente la loro religione. Tuttavia nel XIX secolo gli inglesi cominciarono a stabilirsi in Portogallo e altri gruppi religiosi cristiani come gli **Anglicani**, i **Battisti** e i **Presbiteriani** cominciarono a diventare più diffusi e la tolleranza per altre religioni crebbe lentamente.

Ad oggi, anche se costituiscono una piccola percentuale della popolazione, ci sono altri gruppi religiosi come ad esempio gli anglicani e altri cristiani non cattolici i quali hanno la più alta rappresentanza seguiti dai **musulmani**. C'è anche una piccola comunità ebraica così come piccoli gruppi di **buddisti e indù**.

⇒ Quattro passi nella storia

La Cattedrale di Lisbona



La [Cattedrale di Lisbona](#) (*Sé de Lisboa*) è il principale luogo di culto cattolico della città nonché chiesa madre dell'omonima arcidiocesi metropolitana. Nel 1150, tre anni dopo aver riconquistato Lisbona sottraendola ai Mori, **Alfonso I del Portogallo** fece costruire una cattedrale per il nuovo vescovo di Lisbona, il crociato inglese **Gilberto di Hastings**, sul terreno di una vecchia moschea. Infatti Sé è l'abbreviazione di "sede episcopalis", cioè sede vescovile.

La cattedrale fu distrutta da tre terremoti nel XIV secolo e da quello del 1755, nei secoli subì notevoli trasformazioni e oggi è un insieme di vari stili architettonici. **La facciata principale** della cattedrale è in stile romanico. È affiancata da due torri campanarie gemelle con coronamento merlato. Al centro della facciata, si trova il portale, con profonda strombatura, sormontato dal grande rosone circolare.

L'interno della cattedrale è a **croce latina**, con **tre navate** e una profonda abside con deambulatorio e cappelle radiali. Le decorazioni in stile barocco volute da João V nella prima metà del XVIII secolo rimangono quelle dell'abside, essendo state rimosse dalle navate e dai transetti.

Monastero dos Jerónimos



Il monastero dos Jerónimos ("dei Gerolamini") si trova nel quartiere di Belém della città. Realizzato in stile manuelino su progetto dell'architetto **Diogo de Boitaca**, fu fatto costruire dal Re Manuele I per celebrare il ritorno del navigatore portoghese **Vasco da Gama**, dopo aver scoperto la rotta per l'India.

La sua costruzione iniziò nel 1502 e terminò dopo circa cento anni. La leggenda narra che il monastero venne costruito dov'era collocata la chiesetta di **Ermida do Restelo**, nella quale il navigatore Vasco da Gama e il suo equipaggio trascorsero in preghiera la notte precedente alla partenza per il viaggio che li portò alla scoperta della rotta per l'India, rivelatasi poi fondamentale per la storia dell'umanità.

Lo stile **manuelino** con il quale venne costruito si caratterizza per la mescolanza di elementi decorativi del tardo gotico e motivi del Rinascimento. Fanno eccezione il **portale principale** e **laterale**, l'interno della chiesa ed il **chiosstro**. Proprio all'interno del portale principale si trovano le tombe del navigatore Vasco de Gama e del poeta navigatore **Luís de Camões**.

Il monastero è a tutti gli effetti una celebrazione del periodo storico più importante della nazione portoghese. Qui il 13 dicembre 2007 è stato firmato il **Trattato di Lisbona**, che riforma i Trattati su cui si fonda l'Unione europea.

Sinagoga di Lisbona



La [Sinagoga di Lisbona](#), formalmente **Shaaré Tikvah** ("Porte della speranza") è una storica sinagoga portoghese situata nella parrocchia civile di Santo António, nel comune di Lisbona.

La presenza di ebrei nella città risale al Medioevo, ma la comunità subì un duro colpo nel **1497**, quando un **editto** del re Manuele I ordinò agli ebrei di convertirsi al cristianesimo o di lasciare il paese. Di conseguenza tutte le sinagoghe di Lisbona furono confiscate dal re e date agli ordini religiosi cristiani.

Il tentativo di costruzione di una sinagoga ebraica avvenne nel XIX secolo, ma vi furono difficoltà, in particolare legate al suo riconoscimento ufficiale da parte dei monarchi portoghesi. La sinagoga si trova in un paesaggio urbano, nascosta all'interno dell'isolato dietro una recinzione e un muro, incassata in un edificio obliquo rispetto alla strada. Non è un caso che **la facciata principale** sia **su un cortile interno**, poiché la legge portoghese nel XIX secolo vietava ai templi religiosi non cattolici di affacciarsi sulla strada principale.

Il portale principale comprende un portico di gusto **gotico** utilizzato dai membri maschili della comunità, mentre sulla facciata laterale sinistra c'è un altro accesso per le donne. La facciata posteriore presenta tre finestre ad arco, con due finestre rettangolari per lato.

Al centro del tempio si trova un'ala centrale, che si estende su tre piani e ali laterali divise da pilastri e gallerie. Nella parete frontale si eleva al centro il **bimah**, o **almemor**, che è il luogo degli officianti. Dal pavimento si sollevano cinque gradini e vi si trovano i rotoli della **Torah**.

Torre di Belém



La [torre di Belém](#) è una torre fortificata situata nella città. Ha avuto un ruolo chiave nel periodo delle scoperte dell'Europa, poiché aveva il duplice scopo di **forte** e **porto**. Da qui gli esploratori portoghesi partirono per stabilire quello che sarebbe stato il primo commercio navale europeo nella storia con Cina e India.

La torre fu commissionata dal re **Giovanni II** come parte di un **sistema di difesa alla foce del fiume Tago** (che attraversa la città). Fu costruita nei primi anni del XVI secolo ed è un esempio lampante dello stile manuelino portoghese, ma nonostante ciò incorpora anche accenni di altri stili architettonici.

La struttura è composta da un bastione e da una torre di 4 piani alta 30 metri, è stata dedicata al santo patrono di Lisbona, **San Vincenzo**. Diverse fonti sostengono che la torre è stata costruita nel bel mezzo del fiume Tago e ora siede vicino alla riva dopo il terremoto del 1755 che avrebbe deviato il corso del fiume. Altri riferimenti affermano che in origine la torre sorgeva su una piccola isola rocciosa vicino alla riva, di fronte alla spiaggia di **Restelo**.

Moschea Centrale di Lisbona



La [Moschea Centrale di Lisbona](#) è la principale moschea della comunità islamica della capitale.

È la **terza più grande d'Europa** al di fuori della Turchia dopo Londra e Roma. L'edificio fu progettato dagli architetti **António Maria Braga** e **João Paulo Conceição**.

Le sue caratteristiche esterne comprendono quattro minareti e due cupole. Contiene sale di ricevimento, una sala di preghiera e un auditorium. La Moschea Centrale, inoltre, è molto attiva in ambito sociale attraverso un consiglio creato appositamente, attraverso cui vengono forniti servizi finanziari e di altro tipo ai membri bisognosi della comunità musulmana locale. Sebbene il permesso di costruire il Centro sia stato richiesto nel 1966, la costruzione non si è realizzata fino al 1978 (a causa della grave crisi petrolifera del 1973). Dopo queste vicissitudini la struttura è stata infine inaugurata nel **1985**.

Tempio Buddhista Kadampa Deuachen



Il [Tempio Buddhista Kadampa](#) si trova a **Sintra**, comune portoghese situato nel distretto di Lisbona. È un vero e proprio rifugio di pace e una fonte di ispirazione per pellegrini e curiosi. È situato fra le montagne di Sintra, caratterizzato da bellissimi panorami e giardini.

Il tempio dà la possibilità di prendere parte alle meditazioni guidate, agli insegnamenti buddhisti e di partecipare ad un ritiro spirituale. Gli insegnamenti del **Buddhismo moderno** hanno lo scopo di lavorare sullo stile di vita attuale così che si possa trovare pace e significato nelle attività quotidiane. Il fondatore del Tempio e della Nuova Tradizione **Kadampa** è **Geshe Kelsang Gyatso**, un maestro di meditazione e Buddhismo di fama internazionale.

Monastero Buddhista Sumedharama

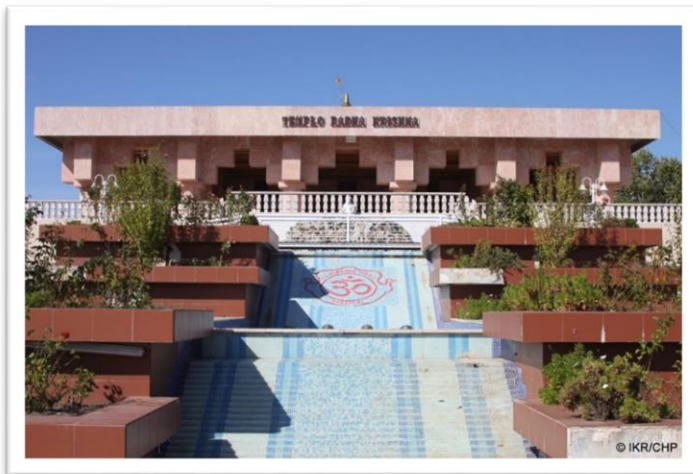


Il [monastero Buddhista Sumedharama](#) di tradizione **Theravada** è situato a Ericeira, un villaggio di pescatori vicino Lisbona. Il monastero è stato fondato nel 2018, si ispira ad **Ajahn Sumedho**. Nel 1975, Ajahn Sumedho, seguendo le

istruzioni del suo maestro fondò il primo monastero non thailandese. Lo scopo del monastero è quello di fornire ai monaci della Tradizione della Foresta Thailandese un luogo di pratica semplice e pacifico, poiché condividono l'aspirazione a raggiungere il **Nirvana**, la liberazione da ogni sofferenza.

Il centro **Sumedharama** è aperto a tutti i visitatori ed è un ambiente in cui individui, famiglie e residenti hanno l'opportunità di entrare in contatto con gli insegnamenti del Buddha.

Tempio induista di Radha Krishna



La comunità Hindu si è sviluppata in Portogallo dal 1975 in poi, come conseguenza della decolonizzazione del Mozambico, comprendendo circa **9.000 membri** e circa **800 membri permanenti**, residenti nelle aree metropolitane di Lisbona e Porto e per la maggior parte provenienti proprio dal Mozambico. Nel 1982, a seguito di un arduo e perseverante lavoro, il Comune

di Lisbona ha provveduto, in via provvisoria, alla costruzione di un grande edificio antistante il cinema "Novocine", con una superficie di circa 1.600 m², dando poi vita alla costruzione del [Tempio di Radha Krishna](#).

Fin dall'inizio l'intenzione della **Comunità Radha Krishna** è stata quella di rendere la comunità Hindu del Portogallo un centro completo, aperto a diverse fedi, non solo depositario dell'eredità secolare della tradizione induista, dei valori della cultura, ma anche un luogo di ricreazione, convivialità e amicizia dove lo scambio di culture diverse, spirituale e solidale possa crescere e dare i suoi frutti.

La comunità Sikh in Portogallo



I sikh in Portogallo sono una piccola minoranza. Ci sono tra **25.000 e 30.000 sikh** nel paese.

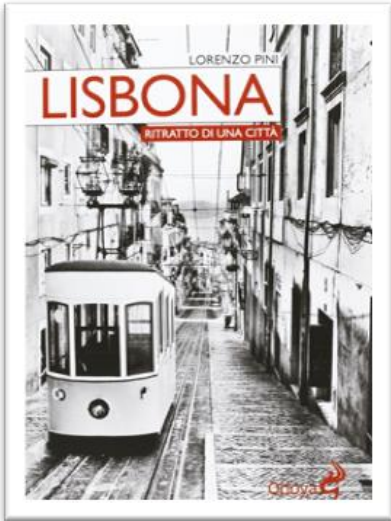
Gli Indiani, principalmente **gujarati**, sono in Portogallo dai primi anni '60, ma l'ingresso più recente di indiani in Portogallo è quello di giovani del **Punjab**, per lo più sikh. Il Portogallo è diventato una destinazione per i giovani a partire dal 1996, quando i fondi dell'UE

hanno iniziato ad affluire portando a un'impennata nel settore delle costruzioni. Alcuni di loro hanno aperto ristoranti, introducendo ai portoghesi cibo indiano finora assente.

La maggior parte di loro sono concentrati a Lisbona e nei suoi sobborghi. Una piccola comunità sikh organizzata è emersa a **Guarda**, nel centro-nord del Portogallo. Inoltre nella periferia di Lisbona, si trova un tempio sikh piuttosto importante e frequentato e ad una quarantina di chilometri si trova l'**ashram** guidato dal maestro di **kundalini yoga Shiv Charan Singh**. In particolare nel 2019 si è tenuto a Lisbona un grande [festival della comunità sikh](#).

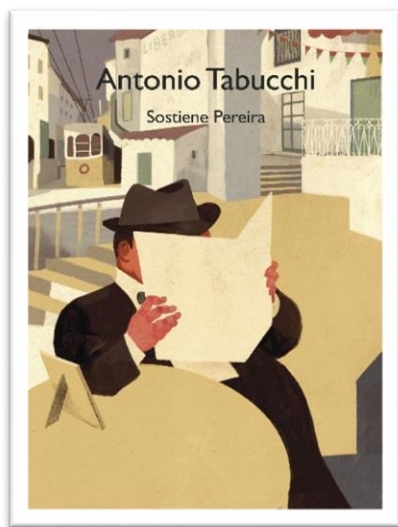
⇒ Letture

Lorenzo Pini, *Lisbona. Ritratto di una città*, Odoja, 2013



Un viaggio letterario nella Lisbona più autentica, a spasso con i personaggi storici che la vissero e quelli nati dall'immaginazione di scrittori che la ritrassero, da José Saramago e Fernando Pessoa ad Antonio Tabucchi, che, italiano in terra straniera, ha fatto di questa città una seconda casa e un secondo cuore. Inseguendo i protagonisti della letteratura, della storia e del cinema, l'autore ci condurrà, da perfetti flâneurs, in giro per la città. In un gioco turistico a tu per tu senza regole, se non quelle individuate dagli scatti di José Fernandes. Ci ritroviamo così, quasi senza accorgercene e sempre con il naso all'insù, tra il blu del mare e degli azulejos, nel frenetico mondo del Bairro Alto come nella quiete dei giardini sulle sommità occidentali della città, tra la più ricercata raffinatezza borghese del Carmo come nella casbah dell'Affama, attraverso rivoluzioni e trasformazioni radicali, assolati pomeriggi e surreali domeniche di epoche passate.

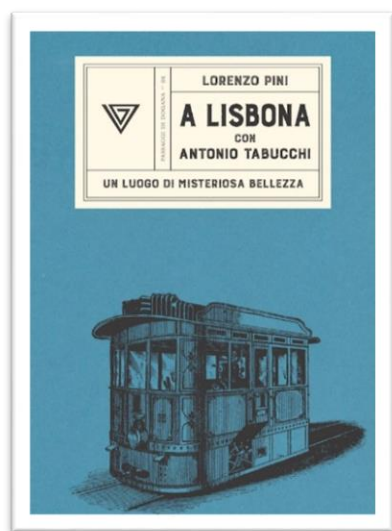
Antonio Tabucchi, *Sostiene Pereira*, Feltrinelli, 2013



Agosto 1938. Un momento tragico della storia d'Europa, sullo sfondo del salazarismo portoghese, del fascismo italiano e della guerra civile spagnola, nel racconto di Pereira, un testimone preciso che rievoca il mese cruciale della sua vita. Chi raccoglie la testimonianza di Pereira, redatta con la logica stringente dei capitoli del romanzo, impeccabilmente aperti e chiusi dalla formula da verbale che ne costituisce il titolo: *Sostiene Pereira?* Questo non è detto, ma Pereira, un vecchio giornalista responsabile della pagina culturale del "Lisboa" (mediocre giornale del pomeriggio) affascina il

lettore per le sue contraddizioni e per il suo modo di "non" essere un eroe.

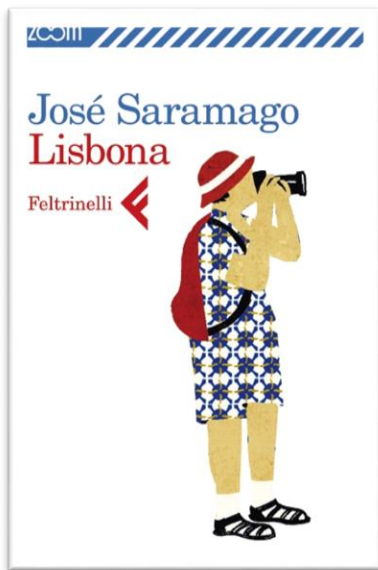
Lorenzo Pini, *A Lisbona con Antonio Tabucchi. Un luogo di misteriosa bellezza*, Perrone, 2018



A Lisbona con Antonio Tabucchi non è solo una guida ma un'esplorazione urbana, culturale e umana. La città è geografia, architettura, spazio urbano e memoriale, entro i cui confini si sono consumati eventi privati e pubblici, esistenziali, storici e politici. Ecco allora che l'acqua dolce del Tago, con il suo scorrere placido, diviene letteratura. Camminare per le strade di Lisbona significa ripercorrere i sentieri dei personaggi di *Sostiene Pereira*, di *Requiem*, e di altri racconti. Dove fermarsi a mangiare l'*arroz de cabidela*? Quali giardini scegliere per riposarsi durante il viaggio? Quali terrazze offrono la vista migliore? Le risposte sono lì, tra i

dialoghi, le descrizioni, gli sfondi narrati da Tabucchi. Perché Lisbona oltre a essere una città dall'atmosfera carica di saudade, quel sentimento che soltanto i portoghesi sono in grado di spiegare, è anche una meta turistica ricca di fascino e così com'è, pare fatta apposta per la finzione letteraria.

José Saramago, *Lisbona*, Feltrinelli, 2012



Immagina di essere un viaggiatore, anzi “il viaggiatore”, appena arrivato a Lisbona. Immagina che ti venga incontro José Saramago, offrendosi di accompagnarti in una battuta di caccia fra luci, profumi e suoni di questa città unica al mondo. Immagina di muoverti con lui a zigzag fra luoghi noti e ignoti, dalla Torre di Belém al Museo di Archeologia, dal Monastero dos Jerónimos al Terreiro do Paço, dal Rossio ad Alfama, dal Museo dell’Azulejo al Bairro Alto.

E infine giù fino al Tago, questa grande vena d’acqua che dona a Lisbona la luce unica che la bagna da sempre, lo specchio infinito nel quale ammirare la propria bellezza e

perdersi insieme ai suoi ammiratori.

⇒ **Video per scoprire di più**

[Lisbona](#)

[La cucina di Lisbona, 20 piatti da provare nella capitale](#)

[Rai Storia, Il terremoto di Lisbona \(1 novembre 1755\)](#)

[Lisbon, Portugal - 4K](#)

⇒ Sapori

Pastel de nata



I Pasteis de Nata, ovvero le **paste alla crema**, sono delle delizie che arrivano dal Portogallo: piccole tortine di sfoglia farcite con una crema speciale realizzata con panna e uova che durante la cottura in forno crea un goloso strato caramellato. Si tratta di una preparazione tradizionale e si narra che la ricetta sia nata tra le mura di un antico

monastero portoghese, il **monastero di Belém**, poi a seguito della chiusura dei monasteri avvenuta dopo la rivoluzione liberale nella seconda metà dell'Ottocento, gli stessi monaci per potersi mantenere, iniziarono a produrre i pasteis per una pasticceria del luogo. Da allora i pasteis de nata si diffusero in tutto il paese e ancora oggi si possono gustare nei caffè e nelle pasticcerie portoghesi a tutte le ore.

Ingredienti

Per la pasta sfoglia

- 160 gr di burro
- 75 gr farina Manitoba
- 4 gr sale fino
- 100 gr farina 00
- 125 ml acqua a temperatura ambiente

Per la crema

- 500 ml panna fresca liquida
- 9 tuorli
- 160 gr zucchero

Lavorazione

Iniziate con la preparazione del pastello: setacciate le due farine, sciogliete il sale nell'acqua, unitelo alle farine e impastate il tutto a mano o con una planetaria, fino ad ottenere un composto morbido ed elastico. Lasciatelo riposare in una ciotola, coperto con pellicola, in frigorifero per almeno mezz'ora. Preparate intanto il panetto: prendete il burro e appiattitelo con il mattarello fino ad ottenere un rettangolo di circa 12x 17 cm, per aiutarvi potete porlo tra due fogli di carta da forno. Riponete il panetto di burro in frigorifero finché non sarà ben freddo e compatto. Riprendete il pastello, ponetelo su una spianatoia infarinata e stendetelo dandogli la forma di un rettangolo che misuri circa 25 x 35 cm. Mettete al centro della sfoglia il panetto di burro, e richiudete la pasta da tutti e quattro i lati, stendete il panetto ottenuto con il mattarello per ottenere nuovamente un rettangolo di 25x35 cm. Fate la prima piega a tre ripiegando uno dei lembi più corti verso il centro e poi ripiegate sopra l'altro lembo corto. Avvolgete l'impasto con la pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero per 30-40 minuti. Proseguite praticando queste pieghe per altre due volte intervallando sempre con il tempo di riposo tra una piega e un'altra e avendo cura di segnare ogni volta il panetto con una pressione del dito (che vi ricorderà quante pieghe avete fatto). Occupatevi della crema: mettete sul fuoco una pentola con acqua fredda e ponete sopra una bastardella per la cottura a bagnomaria, versate all'interno della bastardella i tuorli e lo zucchero semolato. Mescolate con una frusta, versate la panna fresca e accendete il fuoco, cuocete a fuoco basso continuando a mescolare e portando il composto a 80°, è importante che il composto non superi questa temperatura. Per questa operazione è utile usare un termometro per alimenti. Non appena avrà raggiunto la temperatura indicata togliete immediatamente dal fuoco la crema e versatela in una ciotola per farla raffreddare, ponendo sotto un'altra ciotola colma di ghiaccio, mescolate per abbattere la temperatura e mantenere la consistenza della crema. Ora riprendete la pasta sfoglia, trasferitela sulla spianatoia infarinata e stendete con il mattarello un rettangolo di 35 x 40 cm. Arrotolate il rettangolo ottenuto dal lato più corto. copritelo con pellicola 19 e lasciatelo rassodare completamente in frigorifero per circa 30 minuti. Trascorso questo tempo, recuperate il rotolo di pasta sfoglia, dividetelo in 12 bocconcini, schiacciate ciascun bocconcino spolverizzandolo con la farina per evitare che risulti troppo appiccicoso, ricavate un cerchio al quale dare la forma di un cestino che andrete a posizionare all'interno di uno stampo da muffin per creare l'involucro di pasta sfoglia. Una volta posizionati tutti i cestini di pasta, riempiteli fino al bordo con la crema e cuocete in forno preriscaldato statico a 250 ° per 20 minuti e poi cuocete per 3 minuti sotto il grill del forno (oppure in forno ventilato a 220 gradi per 15 minuti). Quando la superficie risulterà bruna e caramellata potrete sfornare i dolcetti. Lasciate raffreddare i pasteis de nata, poi sfilateli dallo stampo.

[Guarda il video della ricetta!](#)