



Reise **Planeten**

# Velkommen til Lisboa

Lisboa er Portugals hovedstad og ligger vakkert til ved Atlanterhavskysten ved utløpet av elven Tejo. Lisboa har gjennom hele historien vært Portugals viktigste by. Den er blant annet preget av at Portugal var en stor sjøfartsnasjon for 500 år siden.

Av Portugals ti millioner innbyggere bor mer enn 20 % i Lisboa og området rundt. Selve Lisboa har 600 000 innbyggere.

Fra å være en søvnig by med lav stjerne blant reisende har Lisboa forandret seg til å bli en sjarmerende storby full av liv og bredde full av kontraster mellom gammelt og ungt.

Lisboa er inspirert av flere europeiske storbyer. Her er gammel arkitektur blandet med det hypermoderne.

Lisboa har et intensivt nattliv, god mat og trivelig shopping, og innbyggerne er kjent for sin vennlighet og imøtekommenhet.

[www.reiseplaneten.no](http://www.reiseplaneten.no).

Copyright Reiseplaneten AS. Ingen del av denne reiseguide kan gjengis uten skriftlig tillatelse fra Reiseplaneten AS. Reiseguiden er forsøkt skrevet så korrekt som mulig og i beste hensikt. Husk at åpningstider, telefonnummer, webadresser, priser og navn kan endres. Reiseplaneten påtar intet ansvar for uleilighet, tap eller skade som inntreffer hos brukere av vår guide

# Fly til Lisboa

Flyplassen i Lisboa heter Aeroporto da Portela og ligger svært sentralt. Den er moderne og effektiv. Den ble innviet så tidlig som i 1940 og kraftig oppjustert i forbindelse med Expo i 1998.

Ved ankomsten finner du alle nødvendige fasiliteter som bank, minibanker, bilutleie, turistkontor, hotellreservasjon og transport. Avstanden fra flyplassen til sentrum er sju kilometer, og turen koster ca. 100 kroner med taxi. Takstameteret skal starte på ca. to euro. Flere taxier krever tillegg for koffertene, normalt 10–20 kroner pr. koffert.

Flybusser trafikkerer flyplassen og sentrum jevnlig. Bussene går i tidsrommet kl. 0745–2015 (Aerobus Carris 91). Billetter, som koster mindre enn 20 kroner, kjøpes i bussen.

Både SAS og det portugisiske flyselskapet TAP bringer deg direkte fra Norge til Lisboa, men kun fra Gardermoen. I skrivende stund finner vi billetter med SAS helt ned i 780 kroner, og flyreisen tar rundt fire timer hver vei.

Fra andre byer i Norge er det antagelig KLM via Amsterdam eller SAS via København eller Oslo som vil komme gunstigst ut.



Utsikt over Lisboa

# Bli kjent med Lisboa

Lisboa virker større enn innbyggertallet skulle tilsi. Det er kanskje ikke så rart når ca. en femdel av landets befolkning bor mindre enn 40 kilometer fra byens sentrum. Trafikken er intens, spesielt i rushtiden. Men som turist behøver du ikke bekymre deg over det. Severdighetene i Lisboa er sentralt plassert, T-banen er utmerket, trikk- og bussforbindelsene er gode, og det myldrer av taxier.

Lisboa er relativt kupert og ble opprinnelig bygd på sju høyder (akkurat som Roma). Vi velger å dele Lisboa i fem sentrale områder.

## Rato, Saldanha og Marques de Pombal

Disse bydelene byr på mange severdigheter og er også et fornuftig valg når du skal finne deg et hotell. Spesielt gaten Avenida da Liberdade og parallellgatene har mange overnattingsmuligheter.

## Baixa og Alfama

Sør for Saldanha og nærmere elven Tejo ligger bydelene Baixa og Alfama. Baixa er et naturlig midtpunkt for turister, og her vrir det av butikker og restauranter. Baixa har også et finans- og forretningsområde som gjør livet i bydelen livlig på dagtid, men om kvelden er det likevel stille.

Den eldste og best bevarte bydelen i Lisboa heter Alfama. Alfama ligger øst for Baixa. På en av Lisboas sju høyder troner den moriske borgen Castelo de Sao Jorge. Nedenfor borgen ligger bebyggelse fra middelalderen. Mange av husene er bebodde den dag i dag. Trange smug, trapper, portaler, vakre vinduer og franske balkonger, barer og restauranter preger området.

## Estrela, Lapa og Doca de Alcantara

Vest for Baixa finner du bydelene Estrela, Lapa og Doca de Alcantara. Estrela og Lapa er aristokratiske og pompøse. Besøker du dette området, så legg merke til arkitekturen. I dette området ligger ambassadene. Også Assembleia de Republica (Portugals parlament) finner du her i en vakker bygning kalt Palacio de Sao Bento. Dette er området der Lisboas overklasse ønsker å ha sin bostedsadresse. I Estrela finner du også en av Lisboas vakreste kirker, Basilica de Estrela. Den er bygd i neoklassisk stil fra 1800-tallet.

Nedenfor Lapa, mot elven Tejo og den imponerende 25. april-broen, ligger Alcantara. For mindre enn 20 år siden var dette et forfallent område som bestod av små fabrikker, lagerlokaler og bosteder for de minst bemidlede. Husene er renoverte, og flere av lagerlokalene har blitt trendy diskoteker.

Et nytt område ligger under 25. april-broen. Her ligger restauranter, barer, klubber og utserveringer tett i tett.

## Belem

En kilometer vest for Docas finner du bydelen Belem, som av mange anses som det viktigste historiske området i Lisboa. Dette området er populært blant tilreisende, og det er lett adkomst med tog eller trikk. Her ligger blant annet Oppdagermonumentet, Belemtårnet (Torre de Belem), Jeronimusklosteret og flere museer.

## Parque das Nacoes

En moderne del av Lisboa ligger øst i byen, ved foten av Vasco da Gama-broen. I forbindelse med verdensutstillingen Expo 1998, som ble arrangert i Lisboa, forandret myndighetene et tilnærmet slumområde til selve sentrum for utstillingen. I dag kalles dette området for Parque das Nacoes. Her finner du moderne, futuristiske bygninger som etter Expo har blitt til hoteller, konferansesentre, utsiktstårn, universitet og leiligheter. I tillegg finner du et gigantisk akvarium, som er verdens nest største. Her kan du se mengder av fisk og dyr som lever i vannet, i tillegg til en rekke forskjellige fuglearter.

# Turist i Lisboa

## Dag 1

Start dagen på Lisboas paradebulevard, Avenida da Liberdade. Gaten ble anlagt mellom 1879 og 1882 etter initiativ av Marques de Pombal. Samme person var ansvarlig for gjenoppbyggingen av Lisboa etter det store jordskjelvet i 1755. Gaten er inspirert av Champs Elysees i Paris, og mange art nouveau-fasader er bevart. Brosteinene er svarte og hvite, noe som gjør gaten svært elegant.

Start lengst opp og gå ned mot Praca dos Restauradores. Her finner du eksklusive hoteller, designbutikker, men også "enklere" butikker og lokale restauranter. Nedenfor Praca dos Restauradores ligger Praca dom Pedro IV, som er selve sentrum i Lisboa. Plassen kalles på folkemunne Rossiatorget. I den ene enden finner du Teatro Nacional Dona Maria II. Nasjonalteateret er en vakker nyklassisk bygning fra midten av 1800-tallet. Rossiatorget omgis for øvrig av flere kafeer med uteservering. To av de aller mest kjente er Pasteleria Suica og Cafe Nicola. Begge er favoritter hos både turister og lokalbefolkning. Dette området kalles Baixa. Området fra Rossiatorget ned mot elven Tejo er Lisboas kanskje beste shoppingområde.



Fra Rossiotorget strekker tre hovedgater seg mot sør: Rua da Prata lengst til venstre, Rua Augusta i midten og Rua do Ouro til høyre. Gatene ender i en annen majestetisk plass kalt Praca do Comercio. De flotte bygningene rundt plassen har gjennom årene vært konglige slott, biblioteker, regjeringskontorer og lignende. Midt på plassen står statuen av Kong Jose I. En imponerende triumfbue på plassen benyttes til konserter, festivaler og andre arrangementer. På Praca do Comercio ligger også Lisboas eldste kafé – Martinho da Arcada. Tidligere var dette stamkafeen til Lisboas intellektuelle.

Nå bør tiden være moden for å prøve ut Lisboas sjarmerende gamle trikker. Fra Praca do Comercio tar du trikk 28, som har sluttstasjon ved borgen Castelo de Sao Jorge på toppen av området Alfama. Borgen er opprinnelig fra 1147, og har vært utsatt for krig og jordskjelv. Den er derfor restaurert og ikke helt autentisk. Størstedelen av borgen er restaurert etter 1940. Uansett, borgen og området rundt tilbyr Lisboas beste utsikt og er koselig å spasere i. Du vil se den store Kristusstatuen, Cristo Rei, på andre siden av elven, forstedene og flere av Lisboas sju høyder. Det koster ca. 30 kroner å gå inn på selve borgen.

Spaser ned til byen. Du kan velge mellom flere gater, men hvilken er mindre viktig. Det som er interessant, er å se de sjarmerende, gamle fasadene, vasken som henger til tørk og føle den spesielle stemningen. Det er nesten slik at man tror at dette er en utstilling, men det er slik folk lever og bor her.

Halvveis nede bør du stoppe opp ved Miradouro de Santa Luzia. Fra plassen er det en flott utsikt over deler av Lisboa, og den omgis av vakre modeller og kopier, blant annet Praca do Comercio slik det så ut før jordskjelvet 1755.

Spaserturen avsluttes nederst i Alfama ved Casa Dos Bicos. Dette er en iøynefallende fasade av mosaikk som skiller seg markant fra nabohusene. Denne stilen var populær i Portugal på 1500-tallet. Huset ble bygd av Bras de Albuquerque, den utenomekteskapelige sønnen til visekongen av India, som blant annet erobret Goa i India.



Belem-tårnet (Torre de Belem) ble oppført i perioden 1515–1521 og var lenge et symbol på Portugals storhet som sjøfartsnasjon.

Etter lunsj foreslår vi at du tar turen til Belem, som ligger noen kilometer fra sentrum. Fra havnen ved Belem startet de store sjøfartsekspedisjonene. Til Belem kan du ta en taxi eller trikk (15) fra Parca do Comercio, nederst i Baixa. Fra samme plass kan du også ta buss 28. Start ved Oppdagelsesmonumentet, Padrao dos Descobrimentos. Dette imponerende monumentet ble bygd i 1960 for å markere at det var 500 år siden Henrik Sjøfarerens død. Foran monumentet er det laget et gigantisk kompass. Det var en gave fra Sør-Afrika i forbindelse med innvielsen av monumentet.

Litt vekk fra monumentet finner du Torre de Belem (Belemstårnet). Det er bygd i typisk portugisisk manuelinstil, en unik portugisisk stil preget av rik utsmykking av bl.a. navigasjonsinstrumenter og eksotiske dyr. Forskjellige oppdagelsesreiser har gitt inspirasjon til stilen. Opprinnelig stod tårnet midt i elven og fungerte som et utgangspunkt for ekspedisjonene og et symbol på storhetstiden i Portugals sjøfartshistorie. Innenfor disse monumentene strekker det seg en imponerende vakker fasade som bl.a. inneholder klosteret Monesteiro dos Jeronimos.

Jeronimosklosteret er Portugals fremste byggverk i manuelinstilen. Til venstre for kirken og klosteret finner du Lisboas arkeologiske museum.

Ved Jeronimosklosteret ligger også Palacio de Belem, som på folkemunne kalles Det rosa palasset. I dag er dette presidentens palass. Ved siden av presidentpalasset finner du Museu Nacional dos Coches, som har en av verdens fremste samlinger av hestevogner. Besøk også Antiga Confeitaria de Belem, som etter en hemmelig oppskrift baker hele Portugals favorittsøtsak, Pasteis de Belem.

Vi foreslår at du spiser middag i Barrio Alto. Fra Praca dos Restauradores tar du kabelbanen opp bakken til den øvre delen av Barrio Alto. Reisen tar ikke mer enn tre minutter. Her kan du også besøke O Solar do Vinho do Port, der du kan smake på nesten alle portviner som produseres i landet.

## Dag 2

Den første dagen skal ha gitt deg en god oversikt over byen. Nå skal du få tre forslag for dag 2: spasertur i Lisboa med museumsbesøk, opplevelser i Parque dos Nacoes eller en reise til Sintra.

### Spasertur med museumsbesøk

Vi anbefaler at du også i dag starter lengst opp på Avenida Liberade. Gå videre opp gjennom parken Eduardo VII. Har du lyst og tid, kan du besøke veksthuset Estufa Fria, som ligger i parkens øvre del. Lengst oppe i parken har du strålende utsikt over hele Avenida Liberade og elven Tejo. Gå videre nordover gjennom bydelen Campolide. Her finner du arkitektur fra 1950-årene og frem til i dag. Området består mest av leiligheter, kontorer, noen hoteller og som alltid, mengder av kafeer. Målet med turen er Praça Espanha og Bulbenkianmuseet, som sies å inneholde Lisboas fineste samling av kunst gjennom 4000 år.

Etter lunsj i det samme området kan du oppleve andre viktige deler av Lisboa til fots ved å følge Avenida Berna til du kommer til Avenida Republica. Ta til høyre til du kommer til plassen Saldanha og fortsett videre på Avenida Fontes Perreira de Melo. Denne fører deg tilbake til utgangspunktet. Dette er en lang spasertur. Du vil se vakre fasader, restauranter, kafeer og butikker. En trøst hvis spaserturen blir for lang, er at Lisboa vrimler av taxier.

### Opplevelser i Parque dos Nacoes

Ta T-banen eller taxi fra Restauradores til Expo-området Parque dos Nacoes. Her finner du en smak av det moderne og futuristiske Portugal. Tilbring dagen i verdens nest største akvarium eller besøk utsiktstårnet Vasco da Gama (Lisboas høyeste bygning).

Og hvis du har lyst, kan du shoppe i kjøpesentre og forskjellige butikker. Det finnes minst 150 butikker der. I tillegg har du tilgang til et stort utvalg av restauranter, alt fra fast-food til det mer lokale kjøkken.

### Reise til Sintra

Byen Sintra ligger ca. 25 kilometer fra Lisboa. Det var i sin tid sommerresidens for kongefamilien. Det er togforbindelse fra Rossio-stasjonen i Lisboa. Reiser du tidlig fra Lisboa, rekker du å besøke den største parken i Sintra og se på de to viktigste plassene, Palacio Real og Palacio da Pena før du spiser lunsj på en hyggelig restaurant i sentrum. Sentrum er sjarmerende med butikker, trange smug, kafeer og restauranter. Returner så med tog til Lisboa eller ta en buss eller taxi til Cascais. Cascais er en vakker strandby som er trivelig å bli kjent med. Fra gammelt av var dette en fiskerlandsby. Cascais er nå restaurert og er i dag en sjarmerende badeby. En vakker strandpromenade forbinder Cascais med byen Estoril, som også kan anbefales. Fra Cascais tar du toget tilbake til Lisboa. Du vil da ankomme stasjonen Cais de Sodre.



# Hoteller i Lisboa

Lisboa har en rekke hoteller i alle prisklasser. De fleste hotellene ligger bra til med tanke på severdigheter. Søker du hotell i luksusklassen, finner de store eksklusive hotellkjedene som Ritz Four Seasons, Le Meridien, Sofitel og Sheraton representert.

Den portugisiske hotellkjeden Tivoli Hotels, som blant annet har Hotell Tivoli midt på Avenida Liberdade, er et annet godt og eksklusivt valg. Heritage Hotels som også er en eksklusiv hotellkjede driver fire mindre luksuriøse hoteller.

I trestjernersegmentet av sentrale hotell i Lisboa har Sana Classic-kjeden flere bra sentrale hoteller. Du bør forsøke å få hotell i en av følgende bydeler: Baixa og Avenida, Barrio Alto og Estrela, Marques de Pombal, Rato, Campolide, Saldanha eller Praca Espanha.

## Tostjernerhoteller

### Hotell Suico Atlantico

Enkelt og billig med perfekt beliggenhet ved Praca Restauradores og kabelbanen som går opp til Barrio Alto. Adressen er Rua da Gloria 3 – 19. Hotellet har 100 rom som er (som regel) ryddige og rene. Dette er et typisk verdi for pengene hotell. Du kan nemlig få rom fra rundt 200 kroner natten per person per natt i dobbeltrom

## Pensjonater

Skal du bo riktig billig, bør du lete etter såkalte pensao (pensjonater). De kan gi god valuta for pengene, men du må være forberedt på å bo enkelt, uten de mest nødvendige fasiliteter og du får ikke frokost.

Noen forslag er: Alegria, 13 Da Sorte, Beira Minho (Baixa), Coimbra e Madrid (Baixa) og Norte (Baixa)

## Turistklassehoteller

Sana-hotellene er en kjede med 9 hoteller hittil, spredt rundt i byene Lisboa, Estoril og Sesimbra. Hotellkjeden vektlegger service med Portugisisk touch og har klart å skape en egen unik atmosfære. Vi foreslår følgende to Sana-hoteller for Lisboa:

### Sana Rex hotell

God beliggenhet ved Eduardo VII-parken og Lisboas shopping og utelivsområder. Adressen er Rua Castilho, 169. Sana Rex er et lite hotell med 68 rom. Når prisene ikke er høyere enn fra kr 300,- per person per natt i dobbeltrom så skjønner du at du må bestille tidlig.

### Sana Reno Hotell

Beliggende nær Gulbenkianmuseet og Praca Espanha. Har utendørsbasseng på taket. Adressen er Avenida Duque d'Avila 195-197. Prisnivået ligger som søsterhotellet Sana Rex. Sana Reno har 92 rom, lite basseng på taket og kort avstand til varemagasinet El Corte Ingles.

## Førsteklassehoteller

### Hotell Mundial

Ligger svært sentralt i Baixa, nedenfor Alfama. Adressen er Praca Martim Moniz 2. Mundial har 373 rom og er et moderne hotell. Kun 4 kilometer fra flyplassen og ganske rimelige priser (fra kr 600,- per person per natt i dobbeltrom) gjør dette til et fornuftig valg.

### Hotell Real Parque

Ligger bare en kort spasertur fra EduardoVII-parken, ved Avda Luis Bivar 67. Hotellet er middels stort (153 rom) og er moderne med en hyggelig og nokså uformell restaurant med god mat og drikke. Hotellet er meget populært, ikke minst på grunn av profesjonell og serviceminded stab.

## Luksushoteller

### Hotell Four Seasons Ritz

Har adressen Rua Rodrigo da Fonseca, 88 ved Eduardo VII-parken. Som alle Four Seasons Ritz hoteller er det dyrt, eksklusivt og bra. Hotellet har 282 rom og prisene begynner gjerne på minst 3000 kroner rommet per natt. Til tross for stiv pris er hotellet anerkjent for å gi valuta for pengene.

### Tivoli Hotel Lisboa.

Dette er et av Lisboas eldste og bedre hoteller med perfekt beliggenhet midt på Avenida Liberdade (gatenummer 185). Hotellet har en trivelig bar, svømmebasseng og en utmerket grillrestaurant i øverste etasje. Hotellet er stort (327 rom) og prisene starter fra ca 1300 kroner rommet.  
Les mer

## Spesielle hoteller

### Hotell York House

Ligger i bydelen Lapa. Bygningen var en gang et karmelitkolster og er fra 1600-tallet. Hotellet, som bare har 32 rom, er en perle. Adressen er Rua das Janelas Verdes 32. Dette er et perfekt valg hvis du ikke er dårlig til bens da du må gå mange trapper for å komme inn.

### Barrio Alto hotel

Avisen Conde Nast Traveller har nylig kåret Barrio Alto hotell til et av de beste i Europa. Det er et bra alternativ dersom du har anledning til å bo dyrt. Det ligger naturlig nok ut fra sitt navn i nærheten av Barrio Alto, nærmere bestemt Praca Luis de Camoes 2. Hotellet får så å si alltid utelukkende god omtale, så har du råd til å betale mer enn 2000 kroner natten for rommet så vil du her få ypperlig beliggenhet og service i tillegg alt av fasiliteter.

# Shopping i Lisboa

Shopping i Lisboa er både spennende og morsomt. Du finner elegante butikker langs hovedgatene, enorme kjøpesentre og markeder. Gatene i området Baixa sammen med Chiadodistriktet har lenge blitt ansett som Lisboas viktigste shoppingdistrikt.

Lisboa sentrum har tre store kjøpesentre og flere mindre. I sentrene finner du alle slags butikker, fra de mest elegante designbutikkene til kjeder som H&M, ZARA og Marks & Spencer. Prisnivået varierer, men regn med at prisene er 10–25 % lavere enn i Norge. Importerte produkter er dyrere enn portugisiske. Sko og skinnvarer er spesielt prisvennlige, og utvalget er stort. Vil du handle med deg noe spesielt og typisk portugisisk, kan vi anbefale keramikk. Det portugisiske porselenet Vista Allegra er også et bra kjøp, det samme er krystall av merket Atlantis. Duker og broderier er også populære. I vinbutikkene i sentrum kan du kjøpe landets beste viner og portviner.

I downtown, dvs. Baixa-området, finner du også mengder av butikker, likeledes i området Chiado. Her finner du H&M, Zara og designbutikker som Armani og Luis Vuitton. Her er også mange skobutikker og dessuten butikker med helt vanlige (rimelige) priser. Rua do Ouro (gullgaten) har mange gullsmeder og juvelbutikker. På Rua da Prata (sølvgaten) finner du flotte sølvarbeider. Det er her, i Lisboas hjerte, at du kanskje opplever den mest spennende shoppingen.

## Lisboas største kjøpesentre

### Amoreiras Shopping

Senteret ligger svært sentralt i bydelen Amoreiras, en knapp kilometer fra Marques de Pombal og Avenida Liberade. Adressen er Avenida Eng. D. Pacheco. Senteret har ca. 350 butikker, 50 restauranter, kinoer, skjønnhetssalonger, frisørsalonger m.v. Senteret er åpent daglig kl. 1000–2300.

### Vasco da Gama Shopping

Senteret ligger i Parque dos Nacoes, området for verdensutstillingen Expo 98. Her er 160 butikker og 35 restauranter. Det er åpent daglig kl. 1000–2400.

### Colombo Shopping

Senteret ligger i bydelen Benfica, ca. 20 minutter fra sentrum. Dette er det største og mest spektakulære shoppingsenteret i Lisboa med sine 437 butikker og 70 restauranter. Det er enklest å komme hit med tunnelbanen Linha Azul (Den blå linjen). Gå av ved stasjonen Colegio Militar og følg skiltene.

### Markeder

Gatemarkedene tilbyr en del krimskrams sammen med falske (og noen ekte) merkeklær, bøker, antikviteter og lignende. Av mange potensielle markeder så anbefaler vi disse:

Feira da Ladra har utslag hver tirsdag og lørdag formiddag i Alfama.

På Praça do Comercio finner du et litt mer spesielt marked som tilbyr gamle mynter, sedler og bøker.

I områdene rundt Lisboa arrangeres flere faste markeder.

Carcavelos ligger 12 kilometer fra sentrum og markedet er åpent på torsdager.

Cascais ligger 22 kilometer fra sentrum og markedet er åpent på onsdager.

Sintra ligger 30 kilometer fra sentrum og markedet er åpent den 2. og 3. søndagen i måneden.

### Outlet shopping

Freeport Design Outlet ligger ca. 30 minutter med bil fra sentrum av Lisboa, i Alcochete sør for elven Tejo. Det er også mulig å komme hit med kollektivtransport. Ta ferge fra Praça do Comercio til Barreiro (ca. 20 minutter) og videre fra Barreiro med buss 410 til Alcochete. Turen tar totalt ca. én time. Dette er et av de største freeport Design Outlet i Europa. Senteret har mer enn 200 butikker som selger kjente merkevarer til sterkt rabatterte priser. Du behøver ikke å sulte for det finnes flere restauranter å velge mellom i senteret.



Her er vi på Lisboas paradebulevard, Avenida da Liberdade, på vei mot plassen Praça dom Pedro IV som du skimter lengst bak i bildet. Plassen har vært møtested i mer enn 600 hundre år.

# Spise i Lisboa

Til å være et forholdsvis lite land har Portugal en stor variasjon av enkle matretter fra de ulike regionene, fra nord til sør. Alle er representert i Lisboa sammen med et internasjonalt kjøkken. Portugisisk mat er påvirket av mattradisjoner fra Asia, Sør-Amerika, Afrika og resten av Europa. I tillegg finner du amerikanske hurtigmatkjeder.

Den enkleste lokale varianten av spisesteder kalles *tasca*. Disse har spartansk innredning, ofte ikke mer enn åtte–ti bord og er gjerne familiedrevet. Maten er lokal, og stedene er ofte godt besøkt av lokalbefolkningen. Restaurantene er litt mer formelle og finnes i alle varianter og størrelser. En *marisquiera* har skaldyr som spesialitet, men de serverer også annen mat. *Snackbarer* serverer kaffe og drikke i tillegg til småretter og smørbrød. På de fleste restaurantene settes det frem ost, oliven, skinke, smør, brød og andre godsaker på bordet. Her er regelen at du betaler for det du starter å spise på.

## Noen spesialiteter

*Pasteis de Bacalao* (kroketter av *bacalao*), *Caldo verde* (grønnskålsuppe), *Leitao a Bairrada* (gris fra Bairrada), *Frango a Piri Piri* (grillet kylling med sterkt piri piri-krydder), *Carne de Porco Alentejana* (kombinasjon av kjøtt, muslinger, fritterte poteter, hvitløk og persille)

Andre spesialiteter er *Acorda de Marisco*, som består av skaldyr, brød, olivenolje, hvitløk og koriander. Retten har en uvanlig grøtkonsistens, men den smaker fortreffelig. Forsøk også *Bife a Portuguesa*, som er stekt kjøtt med en skive røkt skinke og stekt egg oppå. Den serveres med skivet, fritert potet i keramikkform med stekesjy.

Nasjonalretten *bacalao* finnes i hundrevis av ulike varianter. Portugiserne spiser den gjerne grillet sammen med kokt potet og en salat.

Fersk grillet fisk er enkelt og godt. Mange restauranter griller på gaten. Grillede sardiner er spesielt populært i Alfama-området.

Av desserter kan nevnes *Arroz Doce*. Dette er rispudding laget av egg og vanilje med kanel som garnityr. Landets forskjellige regioner lager gode oster. *Quejo da Serra* og *Quejo de Azeitao* anbefales varmt.

Hele Portugals favorittsøtsak heter *Pasteis de Belem*. Det er en rund smørdeigskake fylt med vaniljekrem. Denne må du prøve på *Antiga Confeitaria de Belem*, et konditori fra 1800-tallet. Stedet har en egen, hemmelig oppskrift på kaken. Kos deg med den sammen med en *bica*, den portugisiske espressoen.

I Lisboa finner du mengder av restauranter som serverer ferske skalldyr, reker, krabbe, hummer, kamskjell og lignende.

Av Lisboas beste (og mest eksklusive restauranter) vil vi nevne

- Restaurante Tavares, har portugisisk og internasjonalt kjøkken
- Restaurante Clara, har portugisisk og internasjonalt kjøkken
- Gambrinus, serverer skalldyr
- Casa da Comida, portugisisk-fransk

Billigere og mer lokale varianter

Tia Matilde, ved Praca de Espanha, har tradisjonelle retter som grillet lam, kylling, ris, fiskegryte (caldeirada) og bacalao. Det er få turister som finner frem hit.

Espalha Brasas serverer tapas og grillet kjøtt. Restauranten ligger i området Docas, der det finnes ytterligere et tjuetalls restauranter å velge mellom.

Cervejaria Trinidad, ligger i Barrio Alto. Den er Lisboas eldste taverna. Her er det stemningsfullt og mye folk. Her kan du stikke innom for en øl, småretter eller full middag.

### Tips!

De små tavernaene du passerer på veien, kan være minst like bra som de eksklusive restaurantene du finner på hotellene. Det er et godt tegn hvis tavernaene har mange gjester, spesielt fra lokalbefolkningen.

## Med barn i Lisboa

Lisboa er et utmerket reisemål for deg som reiser med barn. Mange hoteller tilbyr gratis ekstrasing for barn under 12 år. Portugiserne selv er barnekjære.

Lisboas store shoppingentre har egne barneparker med karuseller, radiobiler og andre attraksjoner.

Under sommersesongen kan storbybesøket kombineres med hav og strand, ikke langt fra sentrum. I Estoril, ca 22 kilometer utenfor sentrum, finnes en bra sandstrand og utendørsbasseng.

På den andre siden av elven Tejo finner du kilometer av sandstrand (Costa da Caparica).

Parque das Nacoes er et naturlig valg når du reiser med barn. Her finner du Oceanario, som er verdens nest største akvarium.

Kunnskapsaviljongen Ciência Viva er også spennende for barn i alle aldre.

I den store Monsanto-parken kan man spasere og nyte de grønne omgivelsene. Indianerparken her er perfekt for barn. Den har mange lekeapparater, og her er muligheter til blant annet hesteriding.

Lisboas Zoo, Jardim Zoologico, ligger midt i sentrum. Dyrehagen har en imponerende samling av dyr, delfinshow og annet.

Tyrefekting arrangeres i Lisboa fra mai til oktober. Hovedarenaen er Campo Pequeno. Tyrefekting i Portugal er mer barnevennlig enn for eksempel i Spania da man ikke tar livet av oxen.

## Leiebil i Lisboa

Portugal er et lite land med bra veier. Leiebil er billig i Portugal og med generelt grei kjørekultur (dog svært hektisk og kaotisk i og rundt storbyene) og mange flotte destinasjoner å besøke, bør dette være et alternativ for mange turister.

Fra Lisboa til Porto i nord og Algarve i sør er det bare 300 kilometer. Til den spanske grensen i øst er det bare 150 kilometer.

### **Costa Azul** (17 km)

Costa Azul sør for Lisboa tilbyr vakker natur, nasjonalparker, spennende badeviker og vinproduksjon.

### **Setubal** (50 km)

Setubal er Portugals fjerde største by. Setubal er en viktig havneby med et trivelig sentrum, der du kan bedrive tiden med shopping og besøk på lokale restauranter. Her finner du også flere historiske monumenter. Besøk gjerne også slottet Castelo de Sao Filipe. Fra Setubal går det ferge til Troiahalvøya. Her er det vakre strender med feriehus og golfbane.

**Vila Nogueira de Azeitao** (36 km)

Vila Nogueira de Azeitao er en sjarmerende liten by kjent for sin vinproduksjon. Her får du omvisning, og du får prøvesmake vin. Nedenfor Arrabidas bratte skråninger ligger Sesimbra. Det er en livlig fiskerlandsby, som i dag har blitt en veldig populær ferieby. Byen ligger bare 30 kilometer fra sentrum av Lisboa.

**Estoril** (26 km) og **Cascais** (28 km)

Vestover og videre mot nord ligger flere plasser som er verdt et besøk. Områdene rundt Estoril og Cascais er Portugals svar på Den franske riviera. Estoril er en litt pampete og aristokratisk badeby, mens Cascais er en tidligere fiskerlandsby som er blitt omgjort til en elegant turistby. Hele dette området er eksklusivt, har bra bademuligheter og tilbyr mye shopping, golf, god mat og bra uteliv.

**Cabo da Roca** (50 km)

Cabo da Roca, som ligger et par mil nord om Cascai, er fastlands-Europas vestligste punkt. Ytterligere nordover ligger en liten trivelig by med navn Colares. Colares er mest kjent for sin vinproduksjon. På dettes stedet finnes de eneste vinrankene i Europa som overlevde vinlus-epidemien, som kom fra Amerika på 1800-tallet.

**Ericeira** (51 km) og **Mafra** (45 km)

Ericeira, som ligger ca. femti kilometer nordvest for Lisboa, er en landsby som, til tross for økende turisme, holder på tradisjonene. Byen lever mest om sommeren. Vakre klippformasjoner omgir byen, og bademulighetene er gode. I dette området får du også antakelig Portugals beste skaldyrsretter.

I Mafra, ca. ti kilometer fra Ericeira, finner du Portugals mest ekstragavante bygg. Palacio de Mafra er et barokkpalass fra 1800-tallet med over 1200 rom. Rundt palasset finner du den konglige parken, Tapada de Mafra. Regionens største marked finner sted hver torsdag i byen Malveira, ti kilometer øst for Mafra.

**Sintra** (29 km)

Det mest besøkte turistmålet er Sintraberget og byen Sintra. Sistnevnte er med på UNESCOs verdensarvliste. Frodig og nesten magisk vegetasjon, fontener, murer, jaktslott og utsiktspaviljonger omgir området. Høydepunktene er mange, og de viktigste attraksjonene er palassene Palacio Nacional de Sintra og Palacio da Pena og den vakre parken, Parque da Pena. Hvil gjerne beina på en uteservering i sentrum av byen.



# Sport i Lisboa

Fotball er stort i Portugal. Benfica og Sporting Lisboa er de beste lagene i Lisboa og blant Portugals aller beste fotball-lag. Sesongen er vår høst, vinter og vår.

## Golf i Lisboa

I en radius av fem mil fra Lisboa finnes det ca. 15 golfbaner av høy kvalitet. Costa Azul, sør for Lisboa, har lenge vært populært blant skandinaver. Her finnes en blanding av links- og skogsbaner med varierende vanskelighetsgrad. Banene heter Aroeira I & II, Quinta do Peru, Montado og Troia.

Like utenfor byen og i området rundt Estoril, Cacais og Sintra finner du andre klassiske golfbaner som Quinta da Marinha, Penha Longa, Estoril Golf, Quinta da Beloura.

# Attraksjoner i Lisboa

## Jeronimosklosteret

(Mosterio dos Jeronimus)  
Dette er et fantastisk bygg fra 1500-tallet og Portugals fremste eksempel på den særegne manuelinstilen. Hovedattraksjonene er kirken, klostergården og den sørlige portalen. Jeronimosklosteret ligger i Belem-området (Praca do Imerio.) Det er gratis adgang, og klosteret holder åpent tirsdag til søndag kl. 1000–1800. Det er stengt på mandager.

## Vognmuseet

(Museu Nacional dos Coches)  
Museet ligger i den østre fløyen av presidentpalasset, et bygg som tidligere var rideskole. Bygget er tegnet av den italienske arkitekten Giacomo. Museet har kanskje Europas fineste samling av hestevogner. Det ligger Praca Afonso de Albuquerque i Belem. Museet har åpent tirsdag til søndag kl. 1000–1730. Det er stengt på mandager.

### Belemtårnet

(Torre de Belem)

Dette er et vakkert tårn oppført i perioden 1515–1521. Det ble i sin tid bestilt av Manuel I. Denne arkitektoniske perlen lå en gang midt i elven Tejo og var utgangspunktet for sjøfarerne og et symbol på Portugals storhet. Tårnet ligger i Avenida da India i Belem og er åpent tirsdag til søndag kl. 1000–1800. Det er stengt på mandager. (Tårnet kan naturligvis betraktes fra utsiden).

### Kristusstatuen

(Cristo Rei)

Cristo Redentor i Rio er forbildet til denne gigantiske Kristusstatuen på elven Tejos sørlige bredd. Figuren, som er 28 meter høy, står på en 82 meter høy sokkel. Statuen ble avduket i 1959. Du finner den i Santuario Nacional do Cristo Rei, Alto do Pragal, Almada. Åpningstiden er kl. 0930–18.00 (november til februar kl. 0930–1900). Ta ferge fra Praco do Comercio eller Cais de Sodre till Cacilhas og reis videre med buss 1.

### Edward Vlls park

(Parque Eduardo VII)

Dette er den største parken i sentrale Lisboa, helt øverst i Avenida Liberdade. Herfra er det en fantastisk utsikt over Lisboa. Parkens navn kommer av Edward VII av Englands besøk i Portugal 1902 og som bekreftet alliansen mellom England og Portugal. Her ligger to veksthus, Estufah Estufa Qente, det kalde og det varme veksthuset. Parken ligger ved Praca Marques de Pombal. Veksthusene er åpne kl. 0900–1800 (november til mars kl. 0900–1700).

### Gulbenkianmuseet

(Museu Calouste Gulbenkian)

Denne kunstsamlingen regnes som den fineste i Lisboa. Her finner du uerstattelige kunstverk gjennom en periode på 4000 år, fra egyptisk kunst fra ca. 2700 f.Kr. til europeisk 1800-talls-kunst. Calouse Gulbenkian var en arameisk oljemagnat. Under den andre verdenskrigen flyttet han til Portugal. Ved sin død i 1995 testamenterte han hele formuen til Portugal via en stiftelse for veldedighet. Museet ligger i Avenida de Berna 45, ved Praca de Espanha. Det holder åpent onsdag til søndag kl. 1000–1800, tirsdag kl. 1400–1800. Det er stengt på mandager.



Jerominosklosteret er et fantastisk bygg fra 1500-tallet og er Portugals fremste eksempel på den særegne manuelinstilen.

### Det moderne museet

(Centro de Arte Moderna)

På den andre siden av parken hvor Gulbenkianmuseet ligger Det moderne museet. I lyse og trivelige lokaler og innbydende hager kan du se portugisiske malerier og skulpturer fra tidlig på 1900-tallet og frem til i dag. Samtidskunstnere som Paula Rego og Rui Sanches er representert. Museet ligger i Rua Dr. Nicolau Bettencourt, i nærheten av Parac de Espanha. Det er åpent onsdag til søndag kl. 1000–1800, tirsdager kl. 1400–1800. Det er stengt på mandager.

### Lisboas nasjonalmuseum

(Museu Nacional de Arte Antiga)

Museet ligger i et 1600-tallspalass, som på folkemunne kalles Museu das Janelas. Janelas betyr vindu, og palasset var i sin tid smykket med grønne vinduer. Tilbygget er fra 1940. Museet har samlinger av gull og sølvsmykker, europeisk kunst, portugisiske malerier og skulpturer. Det har også portugisisk og kinesisk keramikk, brukskunst og forskjellige samlinger fra Afrika og Orienten. Museet ligger i Rua das Janelas, i bydelen Estrela. Det har åpent onsdag til søndag kl. 1000–1300 og 1400–1800. Tirsdager er museet åpent kl. 1400–1800. Det er stengt på mandager.

### Oppdagelsesmonumentet

(Padrao dos Desobrimentos)

Monumentet ble reist i 1960 for å markere Henrik Sjøfarerens død 500 år tidligere. Det er bygd som en karavell og er 52 meter høyt. Monumentet er omgitt av tidligere sjøfarere, konglige beskyttere, diktere, poeter og forfattere.

Lengst fremme er Henrik Sjøfareren med en karavell i hånden. Foran monumentet er det et gigantisk kompass laget av gatestein. Monumentet ligger i Avenida de Brasilia, Belem. Det er åpent kl. 1000–1230 og kl. 1400–1700 alle dager, med unntak av mandager hvor det er stengt.

### Parque das Nacoes

(Expo 98)

Området er i dag en attraksjon i seg selv. Det var tidligere et forslummet industriområde som er blitt omgjort til en moderne bydel i forbindelse med verdensutstillingen i 1998. Her finner du forretninger, hoteller og forskjellige attraksjoner. Byggestilen er moderne og futuristisk. Blant attraksjonene kan nevnes kunnskaps- og forskningspaviljongen, Ocenario, som er verdens nest største akvarium og Torre de Vasco da Gama, som er Lisboas høyeste tårn.

### Mursteinsmuseet

(Museu Nacional de Azulejo)

Portugal har en lang og stolt tradisjon når det gjelder murstein. I dette museet kan flere vakre mursteinsarbeider beundres. Her kan du også se hvordan teknikken har utviklet seg fra morene innførte kakkel i Portugal frem til dagens stilarter. Museet ligger i Rua Madre de Deus 4 ved Campo Grande. Det er åpent onsdag til søndag kl. 1000–1800, tirsdag kl. 1400–1800. Det er stengt på mandager.

## Lisboas katedral

(Sè)

Bygget er opprinnelig fra 1100-tallet, men ble ødelagt av jordskjelv på 1300-tallet og i 1755. Katedralen er gjenoppbygd og er i dag et majestetisk bygg i ulike stilarter. Inne i katedralen finnes blant annet sarkofagen til Kong Afonso IV. Katedralen har også et spennende skattkammer. Katedralen ligger i Largo da sé i Alfama. Katedralen er åpen hver dag kl. 1000–1700.

## Sao Jorge-borgen

(Castelo de Sao Jorge)

Sao Jorge-borgen ligger på toppen av Alfama. Herfra er det en fantastisk utsikt over Lisboa. Denne moriske borgen ble i 1147 forvandlet til konglig residens. Den har siden fungert som teater, fengsel og våpendepot. Borgen ble ødelagt av jordskjelvet 1755 og ble restaurert midt på 1900-tallet. Brosteinsgater og trange smug preger området rundt borgen, som er en attraksjon du må få med deg når du er i Lisboa. Hovedinngangen heter Porta de S. Jorge og ligger i Rua do Chao de Feira. Borgen er åpen fra november til februar kl. 0900–2100 og fra mars til oktober kl. 0900–1800.

# Reise Planeten

De beste reisetipsene får du hos

Reiseplaneten.no

Erfarne reiselivsfolk presenterer hver uke nye reiseguides. Alle reiseguides kan gratis lastes ned av deg og brukes til inspirasjon før reisen, hjelp under reisen og til gode minner etter reisen.

I tillegg finner du nyttige reisetips fra oss i Reiseplaneten, fra reisende over hele verden og fra gode og troverdige nettstedet og reisemagasiner.

Kjøp fly, hotell og leiebil på våre sider, billig og trygt. Se våre søkemotorer som finner beste flypris, hotellpris og leiebilpris blant alle større leverandører, reisebyråer og operatører.

Har du registrert deg for gratis nyhetsbrev?

Vær den første til å vite! Motta våre inspirerende nyhetsbrev uten noen forpliktelser. Her er reisequiz, reiseguides, tips og mye mer!

