

Vegetar og Vegansk mad

For dem, der vedtager en vegetarisk livsstil, kan traditionelle portugisiske restauranter være lidt begrænsende. Du vil ikke finde mange portugisiske vegetarer i Algarve i øjeblikket, og forståelsen af vegetarisme er kun virkelig blevet indført af turister i de seneste år. Selv om de fleste af de lokale restauranter gør tilbyde grøntsagssuppe, oliven, omeletter og salater, kan dette naturligvis få lidt restriktiv, hvis du bor i en uge eller længere. Det er altid værd at spørge, om de kan forberede dig en vegetarisk skål som vi har fundet nogle restauranter at være kun alt for glade for at tvinge.

Hvis du har lyst til lidt variation, så prøv restauranter med internationalt køkken. Algarve har masser af kinesiske, indiske, italienske og restauranter Middelhavet at vælge imellem, og de kan være stor for forskellige vegetariske indstillinger. For veganere, kan det være meget vanskeligt (eller helt sikkert restriktiv) at spise ude i Algarve. Selvom restauranter catering for vegetarer, de fleste retter omfatter ost og æg, og det er svært at undslippe fødevarer med eventuelle dagbog produkter i dem, så du vil ofte blive konfronteret med den enkelte mulighed for en anden salat!

Vegetar og Vegansk mad i supermarkederne:

Vegetar produkter er nu meget lettere at finde end et par år siden. 'Intermarché "og" Modelo «har en god spredning af filialer over hele Algarve og lager et godt udvalg af tofu og soja produkter som pølser, burgere og grill, tørrede soja stykker og tofu blokke, soja spreads, sojamælk plain og aromatiseret og soja desserter og vegetar pate. 'Intermarché lagre også vegansk mayonnaise. 'Continente' har en særlig god helsekost sektion, der omfatter veganske ost, meget rimeligt prissat frisk tofu blokke og forskellige krukker af aromatiseret tofu.

"Pingo Doce 'har butikker fra Lagos til Tavira og er for nylig begyndt strømpe tørrede soja bidder," bøffer ", veggie' Hotdog 'pølser og tofu blokke og deres helsekost sektion generelt ekspanderer. Deres eget mærke af sojamælk fungerer også godt i varme drikke og ikke stivne som mange gør.

Portugiserne bruger en masse bønner ("feijões") i deres madlavning, og disse er rigeligt i alle supermarkeder enten dåse eller tørrede. Pulser er også let tilgængelige.

Der er normalt nogle vegetariske måltider i fryseskabet, men gør tjekke prisen vi er stødt på en pakke med 4 vegetabiliske grill til lige under 10 euro i en butik og mindre end 5 i en anden!

Indtil videre, det eneste sted, vi har fundet at lagerføre "Quorn" produkter er "Supermercado Baptista« i Luz; de også lagerfører Linda McCartney veggie pølser, burgere osv og en bred vifte af helsekost plus alle de 'engelske' ting, du kan gå glip af!

Ikke alle fødevarer er tydeligt mærket som egnet til veganere / vegetarer, så nogle af de ord, til at se i ingredienserne er:

'Ovos' (æg), 'Leite '(mælk),» queijo' (ost), 'manteiga' (smør)

"Carne" (kød), »peixe '(fisk),' frango" eller "Galinha« (kylling),

»Gelatina« (gelatine), 'gordura dyr «(animalsk fedt)," Banha' (svinefedt)

'Derivados gør leite / laticínios «(mælk / mejeriprodukter derivater)

Nyttige sætninger for vegetarer og veganere spise ude i Algarve

"Eu sou vegetariano" - jeg er en vegetar

"Eu sou Vegano" - jeg er en veganer

"Você Poderia mig prepara um prato sem carne, peixe, Derivados gøre Leite ou ovos por favor?" - Kan du lave en skål uden kød, fisk, mælkeprodukter eller æg please?

"Eu não como carne, peixe ou frango" - Jeg spiser ikke kød, fisk eller kylling

"Eu não como queijo" - Jeg spiser ikke ost

"Você tem algum prato vegetariano" - Har du nogen vegetariske retter?

"Eu como ovos, Leite e queijo" - jeg spiser æg, mælk og ost

"Eu não como ovos, Leite ou queijo" - Jeg spiser ikke æg, mælk eller ost

"Isso tem algum produto dyr?" - Betyder det indeholder animalske produkter?

"Café sem leite" - kaffe uden mælk

"Eu não como nada preparado com gordura dyr" - Jeg spiser ikke noget kogte med animalsk fedt

Blot for at påpege, selv om der er et ord for "veganer" i det portugisiske sprog, det er så sjældent, at ingen synes at forstå, hvad det betyder, så at kvalificere hvad du siger, er det nok bedst at sige "eu sou Vegano, eu não como carne, peixe, ovos, Leite ou queijo (Derivados gøre leite) ou nada produto dyr ".