

# az-zaiz

OS SABORES  
DE UMA REVOLUÇÃO DOURADA  
FLAVOURS OF A GOLDEN REVOLUTION  
AZEITE E FADO, PORTUGAL A DEIXAR MARCAS  
OLIVE OIL AND FADO, PORTUGAL'S MARKS IN THE WORLD  
DELÍCIAS ONDE O AZEITE É REI DELICACIES WHERE OLIVE OIL IS KING  
O PEIXE, UMA DÁDIVA DE DEUS  
FISH, ONE OF GOD'S GIFTS TO MEN

**plantámos 10 milhões de oliveiras**


**e nasceu um azeite único da primeira à última gota.**

Sabe a verde azeitona. Ao nascer do sol. E viu a luz do dia pela primeira vez  
no maior olival do mundo, com 10 milhões de oliveiras, uma por cada português.  
Oliveira da Serra 1ª colheita 2012/2013. Não é só o primeiro azeite do ano.  
É o primeiro azeite que vai provar todos os anos.



**1ª**  
**COLHEITA**  
**2012/2013**  
**EDIÇÃO LIMITADA**





*Segundo a Convenção para a Salvaguarda do Património Imaterial da Humanidade, da UNESCO, “o património cultural imaterial, transmitido de geração em geração, é permanentemente recriado pelas comunidades e grupos em função do seu meio, da sua interacção com a natureza e a sua história, proporcionando-lhes um sentimento de identidade e de continuidade, e contribuindo para promover o respeito pela diversidade cultural e a criatividade humana”.*

*Muito recentemente, a Dieta Mediterrânica, de que o azeite é um dos pilares fundamentais, e o Fado foram reconhecidos pela UNESCO como Património Imaterial da Humanidade.*

*Com a primeira edição bilingue da Az-Zait não podíamos deixar de prestar homenagem à Universalidade destes dois importantes Patrimónios, explorando um mundo de novas oportunidades para a imagem do Azeite Português.*

Pedro Cruz,  
*Presidente Casa do Azeite President Casa do Azeite*

*The UNESCO Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage states that: “This intangible cultural heritage, transmitted from generation to generation, is constantly recreated by communities and groups in response to their environment, their interaction with nature and their history, and provides them with a sense of identity and continuity, thus promoting respect for cultural diversity and human creativity”.*

*Quite recently both the Mediterranean Diet, of which olive oil is one of the corner stones, and Fado were recognized by UNESCO as intangible cultural heritage.*

*In our first bilingual edition of Az-Zait we could not but pay tribute to the universality of these two heritages, exploring a whole new world of opportunities for the image of Portuguese olive oil.*

#### FICHA TÉCNICA

EDIÇÃO PUBLISHER CASA DO AZEITE - ASSOCIAÇÃO DO AZEITE DE PORTUGAL RUA CASTILHO N.º 69, R/C ESQ. 1250-068 LISBOA, PORTUGAL TEL: 213 841 810 FAX: 213 861 970 GERAL@CASADOAZEITE.PT WWW.CASADOAZEITE.PT  
COORDENAÇÃO COORDINATION MARIANA VILHENA DE MATOS PUBLICIDADE  
ADVERTISING CASA DO AZEITE  
CONCEPÇÃO E PRODUÇÃO LAY-OUT AND PRODUCTION PLOT CONTENT AGENCY  
DESIGN DESIGN RITA BARATA FEYO REDACÇÃO WRITING FILIPE D'AVILLEZ, SUSANA TORRÃO, SUSANA MARVÃO TRADUÇÃO TRANSLATION FILIPE D'AVILLEZ FOTOGRAFIA  
PHOTOGRAPHY ARTUR, GETTY IMAGES TIRAGEM CIRCULATION 2000 EXEMPLARES  
IMPRESSÃO E ACABAMENTO PRINT AND FINISHING LIDERGRAF  
DEPÓSITO LEGAL LEGAL DEPOT 186448/02

UMA EDIÇÃO





# sumário



10

SABORES FLAVORS

## VIAGEM PELOS SABORES DE UMA REVOLUÇÃO DOURADA

*Das ervas às especiarias,  
viaje pelos sabores que dão  
novos gostos ao azeite*

## A JOURNEY THROUGH A GOLDEN REVOLUTION

*From herbs to spices, travel  
through the flavours that bring  
new tastes to olive oil*



24

PAIXÃO LOVE

## A MÚSICA DE PORTUGAL NO MUNDO

*O que um dos nossos mais  
famosos fadistas encontra  
ao passar as fronteiras*

## PORTUGAL'S MUSIC ARROUND THE WORLD

*What one of our most famous  
fado singers finds when  
he crosses the borders*

38

CONSERVAS CANNED

## UMA QUESTÃO DE LATA

*Uma das formas mais  
tradicionais de preservar  
os alimentos, quem diria,  
agora é moda!*

## YES WE CAN!

*Who'd have known?  
One of the most traditional  
ways of preserving food  
is now fashion!*



# 56

ENTREVISTA INTERVIEW

## O PEIXE É UMA DÁDIVA DE DEUS

*Miguel Reino, chef e dono do Aqui Há Peixe, fala-nos da sua vida, da sua cozinha e... de azeite*

## FISH IS GOD'S GIFT TO MAN

*Miguel Reino, chef and owner of "Aqui Há Peixe", talks to us about his life, his kitchen and... olive oil*



# 72

GOURMET GOURMET

## A LOJA DO OURO VERDE

*No Porto, a Oliva & Co espalha as maravilhas do azeite.*

## A SHOP THAT SELLS GREEN GOLD

*In Oporto, "Oliva & Co" spreads the wonders of olive oil*





# ESTA É A MINHA HISTÓRIA

A HISTÓRIA DE COMO TUDO COMEÇOU. A HISTÓRIA DE COMO A MÚSICA SE APAIXONOU PELO TOM, PELA TEXTURA E PELO GOSTO. A HISTÓRIA DE COMO A PAUTA SE DEIXOU CONVENCER POR UM TOQUE. UMA OFERTA OU UM OLHAR. ESTA É A HISTÓRIA DE NOTAS, SABORES, ACORDES E RITMOS QUE EM CONJUNTO QUISERAM CRIAR NOVAS EXPERIÊNCIAS, NOVOS MOVIMENTOS E TEORIAS. ESTA É A MINHA HISTÓRIA. A HISTÓRIA DE COMO TUDO COMEÇOU. A HISTÓRIA DE PALAVRAS, FRASES E TEXTOS ACOMPANHADOS POR NOTAS E ESCALAS. A HISTÓRIA DE COMO O PÃO, EM CONJUNTO COM O AZEITE TEMPERADO POR SABORES E AROMAS, CRIOU CAPÍTULOS DE SABORES E SENSações. ESTA É A HISTÓRIA QUE DEVE SEGUIR. THE STORY OF HOW IT ALL BEGAN. OF HOW MUSIC FELL IN LOVE WITH TONE, TEXTURE AND TASTE. HOW A MUSICAL STAFF WAS OVERCOME BY A TOUCH. A GIFT, OR A LOOK. THIS IS A STORY OF NOTES, TASTES, CHORDS AND RYTHMS WHICH, TOGETHER, STRIVED TO CREATE NEW EXPERIENCES, MOVEMENTS AND THEORIES. THIS IS MY STORY. THE STORY OF HOW IT ALL BEGAN. A STORY OF WORDS, SENTENCES AND TEXTS ACCOMPANIED BY NOTES AND SCALES. A STORY ABOUT HOW BREAD, WITH OLIVE OIL INFUSED WITH SCENTS AND FLAVOURS, CREATED CHAPTERS OF FLAVOURS AND SENSATIONS. THIS IS THE STORY TO FOLLOW.





SONS DE UMA HISTÓRIA  
THE SOUNDS OF A STORY

*Se Uma Onda Invertesse a Marcha*  
(Deolinda)

*Morning Yearning*  
(Ben Harper)

*Smile*  
(Janelle Monae)

*Are You Near*  
(The Gift)

*I'm Not Calling You a Liar*  
(Florence and The Machine)

*New Life*  
(Depeche Mode)

*Sing It Back*  
(Moloko)

*I Just Called to Say I Love You*  
(Stevie Wonder)

*One Evening*  
(Feist)

*Overpowered*  
(Roisin Murphy)

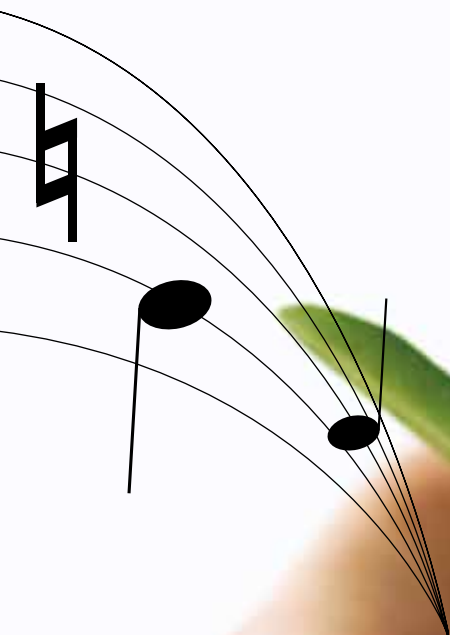
*5ª Sinfonia*  
(Berlioz)

*Rapsódia Húngara*  
(Liszt)

*Beautiful People*  
(Benny Benassi & Chris Brown)

*Garota de Ipanema*  
(Ed Motta)

*Get Your Way*  
(Jamie Cullum)





# 1.º andamento



*Oigo a música ao longe  
e o cheiro invade  
os espaços...*



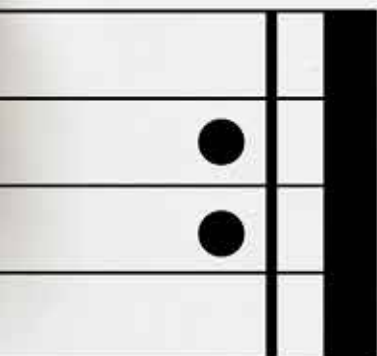
SONS ~ SOUNDS

Ben Harper, Duke Ellington, Ella Fitzgerald, Stan Getz, Fiona Apple, Stevie Wonder





*In the distance I hear the music,  
the scent is overwhelming...*



ESCOLHO O PÃO. QUENTE, TORRADO OU À FATIA.  
DE MISTURA, CENTEIO, TRIGO OU SEMENTES.  
O QUE IMPORTA É A ALMA QUE HABITA NA FARINHA  
E QUE AGUARDA COMPANHIA.

I CHOOSE THE BREAD. WARM, TOASTED OR SLICED.  
MIXED, WITH SEADS, RYE OR WHEAT. WHAT MATTERS IS THE  
SOUL THAT LIVES IN THE FLOUR, WAITING FOR COMPANY.







# Revolução dourada

UMA VIAGEM INESQUECÍVEL ~ AN UNFORGETTABLE JOURNEY

## GOLDEN REVOLUTION

TEXTO ~ TEXT SUSANA TORRÃO

FOTOS ~ PHOTOS CRISTINA PINTO

*Estamos cada vez mais conhecedores das complexidades do azeite, das nuances dos sabores, da incrível paleta de aromas. Há muito que o resgatámos dos lugares secundários da cozinha e o elevámos a iguaria principal à mesa. Reaprendemos a saboreá-lo, cheirá-lo e prová-lo como se fosse a primeira vez. Depois, foi à descoberta de outros ingredientes: primeiro apaixonou-se pelo tomilho e pelos orégãos, depois envolveu-se com toda a sorte de ervas, frutos e especiarias exóticas. Quando regressou finalmente à mesa recebêmo-lo como a um filho pródigo, de pratos abertos. Oferecemos-lhe o pão e convidámo-lo a contar histórias.*

*With each passing day we become more familiar with the complexities of olive oil, the nuanced taste, the incredible pallet of aromas. We rescued it from the depth of the larder and brought it back to the dinner table. We relearned the art of savoring, smelling and tasting it as if for the first time. Then it went in search of other ingredients: first it fell in love with thyme and oregano, then it got involved with all sorts of herbs, fruit and exotic spices. When it finally made it back to the table we received as a prodigal son, with open dishes. We offered it some bread and asked it to tell us its tales.*



Tal como acontece com o *terroir* do vinho, a qualidade do azeite é largamente determinada pelas características da região onde é produzido. ¶ O clima e a qualidade dos solos influenciam decisivamente o desenvolvimento da herança genética oferecida pela variedade da oliveira. ¶ Depois, há toda a ciência misteriosa envolvida no seu fabrico: desde a escolha do grau de maturação ideal para a colheita até ao processo de extracção, passando pela forma de transporte para o lagar, tudo conta para o resultado final. Uma verdadeira alquimia.

Like a wine's *terroir*, the quality of olive oil is largely determined by the characteristics of the region where it is produced. ¶ The climate and the quality of the soils are vital to the development of the genetic heritage of the olive tree. ¶ Then there is the mysterious science behind its fabrication: from choosing the exact degree of maturation of the harvest until the extraction process, as well as the way the olives are carried to the press, everything counts towards the final result. It's nothing short of alchemy.

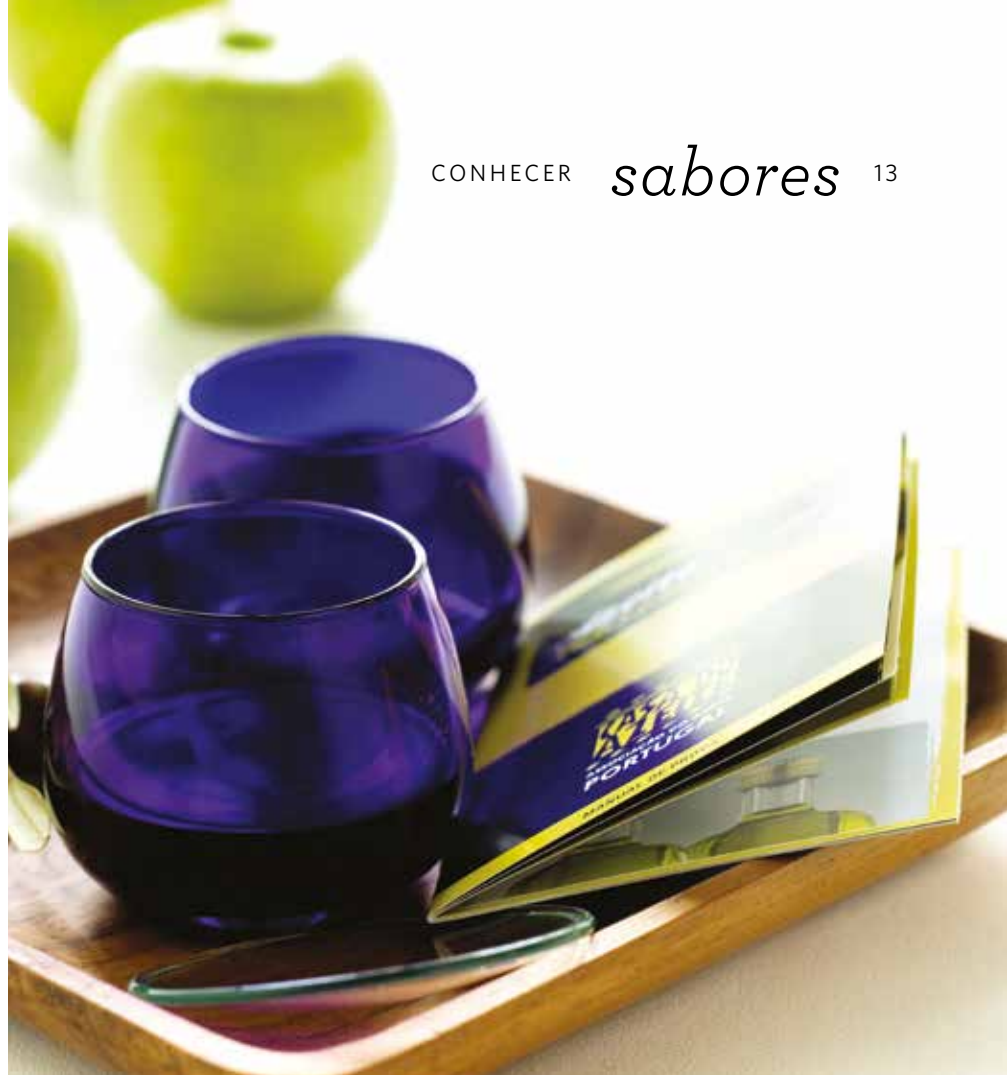


## AS APARÊNCIAS ILUDEM

Na hora de escolher o azeite é o gosto pessoal que deve comandar. Não confie apenas na cor nem se regule pelo teor de acidez, que apenas diz respeito à quantidade de ácido oleico livre e não tem relação com o cheiro ou o sabor. Descodificar os sabores e aromas do azeite é missão para provadores encartados de paladar apurado. Mas vale a pena apurar critérios. Se gosta tanto de azeite como nós, este artigo ajuda-o a escolher o azeite perfeito para si.

## PRESENTATION ISN'T ALL

When it comes to choose your olive oil, give command to your personal taste. Don't trust only in the colour or on the acidity levels, which only concerns the amount of free oleic acid and has nothing to do with odour or taste. Decoding the tastes and aromas of olive oil is a mission for professionals with a refined taste. But it's worth being picky. If you love olive oil as much as we do, this article will help you choose your perfect olive oil.



Da entrada à sobremesa, com sabor picante, doce ou limonado, podemos contar sempre com um fio do elixir dourado para iluminar o prato. Com todos os seus meandros e idiossincrasias, o azeite é o alimento de todas as horas. Conquista-nos com subtilidades complexas, rendemo-nos à sua pureza e estabilidade. É um amor sereno, sabemos que nos faz bem.

Perante a diversidade da oferta no mercado vale a pena apurar critérios na hora da escolha. Não confie apenas nas aparências. Um azeite mais amarelo significa apenas que provém de frutos mais maduros e um mais verde que é fruto de azeitonas mais verdes. O primeiro pode ser mais doce e o segundo mais picante. O gosto pessoal deve ser decisivo. Não conte com a menção de acidez do rótulo para apurar sabores porque estes são da responsabilidade de compostos voláteis mais subtis. No azeite virgem extra, obtido directamente de azeitonas sãs por processos mecânicos, a acidez tem de ser igual ou inferior a 0,8%. O sabor e cheiro podem

From appetizers to dessert, spicy, sweet or sour, we can always count on a stream of this golden liquid to brighten up our plates. With all its particularities, olive oil is a dish which goes down well at any time of the day. It wins us over with its subtle complexities, we surrender to its purity and stability. It's a serene kind of love, that we know will do us good.

With all the choice on the market it is worth being picky when it comes to choice. Don't only trust the presentation. A yellower olive oil just means that it comes from riper fruit, whereas a green one means that the olives were greener. The first might be sweet and the latter spicier. Your personal taste is what should be decisive. Don't count on the acidity levels mentioned on the label to enhance tastes, because these are caused by the subtler of the volatile elements. With extra virgin olive oil, obtained directly from healthy olives using mechanical processes, the acidity has to be equal or below 0,8%. The taste and the smell can be more intense or softer and it is an

**ATRIBUTOS MAIS COMUNS REFERIDOS  
PELOS ESPECIALISTAS EM PROVA**  
SOME OF THE MORE COMMON ATTRIBUTES  
THAT SPECIALISTS  
LOOK OUT FOR

**AMARGO ~ BITTER**

Caracteriza-se por uma adstringência. Sabor característico do azeite obtido a partir de azeitonas verdes. Characterized by a degree of astringency. A typical flavour in oil made from green olives.

**AMENDOADO ~ ALMONDY**

Pode ser o sabor da amêndoa fresca ou da amêndoa seca. Está associado a azeites doces, de odor apagado. This taste can be either of fresh or dry almonds and is commonly found in sweet olive oils, with faint odors.

**DOCE ~ SWEET**

De sabor suave – mas não açucarado. Sem predominância dos tons amargos ou picantes. Smooth tastes, but not sugary, with no predominance of bitter or spicy flavours.

**FRUTADO ~ FRUITY**

Recorda o cheiro e o gosto de frutos sãos. Reminds one of the smell and flavour of healthy fruit.

**FRUTADO MADURO ~ RIPE FRUIT**

Por norma de odor mais apagado e sabor doce, recorda o cheiro e o gosto de frutos maduros. Generally these have a fainter scent and a sweet taste, which remind one of the taste and smell of ripe fruit.

**ERVA ~ HERBS**

Odor e sabor de alguns azeites que recorda a relva recém-cortada. Scent and taste of some olive oils which reminds one of freshly mown grass.

**FOLHAS VERDES ~ GREEN LEAVES**

Aroma e sabor característico do azeite proveniente de azeitonas excessivamente verdes ou moídas juntamente com folhas e talos.

A characteristic flavour and aroma of olive oil drawn from excessively green olives, or olives pressed with leaves and stems.

**MAÇÃ ~ APPLE**

Odor e sabor que recorda o sabor e aroma de maçãs descascadas. Scent and flavours which remind one of peeled apples.

**PICANTE ~ SPICY**

Sensação característica de picadas na boca e garganta causada pela acção de substâncias fenólicas. Usual em azeites mais verdes. The characteristic spicy sensation in the mouth and throat, caused by the action of Phenolic substances. Common in greener olive oils.

**PERSISTÊNCIA ~ PERSISTENCE**

Tempo que o sabor do azeite se mantém na boca depois de provado. Describes the amount of time the flavour of the olive oil remains in the mouth after tasting.

**COMPLEXIDADE ~ COMPLEXITY**

Quantidade de sensações gustativas e olfactivas detectadas na prova. The quantity of sensations in the flavour and the odor detected in the tasting.







ser mais intensos ou mais suaves, é um azeite ideal para usar em cru. Há-os de sabor mais suave, indicados para doçaria e alimentos mais delicados, e mais intensos, perfeitos para molhos. O azeite virgem, também obtido directamente de azeitonas sãs, pode ter um grau de acidez igual ou inferior a 2%. É perfeito para temperar sopas e assados, marinadas e refogados.

### **TIRE A PROVA DOS AZEITES**

Há todo um vocabulário próprio para descrever as subtilezas aromáticas e degustativas ou organolépticas do azeite. As provas são feitas em copos escuros para que a cor não influencie o julgamento do olfacto. É comum colocar-se uma mão no topo do copo e outra por baixo para aquecer o azeite, libertando os componentes voláteis que conferem aroma e sabor. Em regra, um bom azeite tem uma nota doce na ponta da língua, uma amarga na parte superior e uma picante na base, já perto da garganta.

No entanto, haverá momentos em que o único azeite bom é aquele que sabe apenas a azeite.

ideal olive oil to be used raw. There are smoother tastes, ideal for sweets and more delicate dishes, and more intense, perfect for making sauces.

With virgin olive oil, also obtained directly from healthy olives, the acidity can be equal to, or inferior than, 2%. It is perfect for seasoning soups and roasts, marinated or stewed dishes.

### **SAVOUR THE OLIVE OIL**

There are proper terms to describe the aromatic and organoleptic subtleties of olive oil. Tastings are carried out with dark glasses so that the colour of the oil doesn't influence the judging of the scents. It is common practice to place one hand over the cup and another beneath so as to warm the olive oil releasing the volatile components, which bestow the aromas and flavours. Usually, a good olive oil will be sweet on the tip of the tongue, bitter further down and spicy at the base, near the throat.

On the other hand, sometimes all you need is olive oil that tastes like olive oil. Even so, choosing can be tough, because an olive oil that tastes of

**SABIA QUE ~ DID YOU KNOW**

~ O melhor período do dia para uma degustação de azeite é a manhã  
Morning is the best time of the day for tasting olive oil

~ É recomendável que os provadores estejam, no mínimo, uma hora em jejum, não fumem antes da prova e não usem perfume nesse dia

Tasters are advised not to smoke or eat for at least one hour before the tasting, and shouldn't wear scents on that day

~ Um bom azeite tem, por regra, uma nota doce na ponta da língua, uma amarga na parte superior e uma picante na base, já perto da garganta

Usually, a good olive oil will be sweet on the tip of the tongue, bitter further down and spicy at the base, near the throat



Mas nem aqui a escolha é simples: o azeite pode ter muitos sabores diferentes. O grau de acidez e a cor que não têm que ver com o sabor que vai chegar ao prato... Simplesmente, os mais verdes provavelmente são fruto de azeitonas mais verdes e os mais amarelos de frutos mais maduros. A culinária e o gosto pessoal são os critérios a ter em conta. É preciso lembrar que um azeite virgem extra deverá ter um sabor e cheiro intensos a azeitona sã e deve ser usado em cru. Os de sabor mais suave são indicados para doçaria e alimentos delicados e os mais intensos para a confecção de molhos. O certo é que, quer tenha um sabor exótico, um aroma inesperado ou um carácter mais tradicional, o azeite é, cada vez mais, um alimento de todas as horas.

**MIL E UM SABORES**

Aromatizar os azeites com ervas e cheiros faz durar as ervas e confere magia ao sabor de qualquer prato. Alho, orégãos, manjerição, tomilho, alecrim, louro, limão e pimenta são os ingredientes mais usados. As aromatizações caseiras

olive oil can taste of many different things. Forget about the acidity or the colour, neither one nor the other have much to do with the final taste... The greener olive oils probably just come from greener olives, and the yellower from riper olives. Culinary aspects and your personal taste are what are more important when choosing your variety. Remember that extra virgin olive oil, with an acidity level of 0,8% or less, should have an intense taste and scent of healthy olives and should be used raw. Amongst these, the softer tasting ones are ideal for desserts and delicate dishes, whereas the more intense olive oils should be used for sauces.

Whether it has an exotic taste, an unexpected aroma or whether it is more traditional, olive oil, with all its tastes and aromas, is increasingly an everyday ingredient.

**A THOUSAND AND ONE FLAVOURS**

Blending olive oil with herbs and scents makes the herbs last longer and adds flavor and magic to any dish. Garlic, oregano, basil, thyme, rosemary,





## UMA OLIVEIRA NÃO É SÓ UMA OLIVEIRA...

... Pode ser uma oliveira verdeal, cobrançosa, cordovil, galega, picual, negrinha ou carrasquenha, para mencionar apenas algumas das inúmeras variedades que existem. Cada uma dá azeitonas diferentes. Para ensaiar um conhecimento das castas nada como dedicar algum tempo ao estudo degustativo dos azeites monocasta, mas a verdade é que a maior parte do azeite é feito de combinações de várias espécies de azeitonas. Proporções diferentes para sabores e aromas únicos, exactamente como num perfume.

## AN OLIVE TREE IS SO MUCH MORE THAN JUST AN OLIVE TREE...

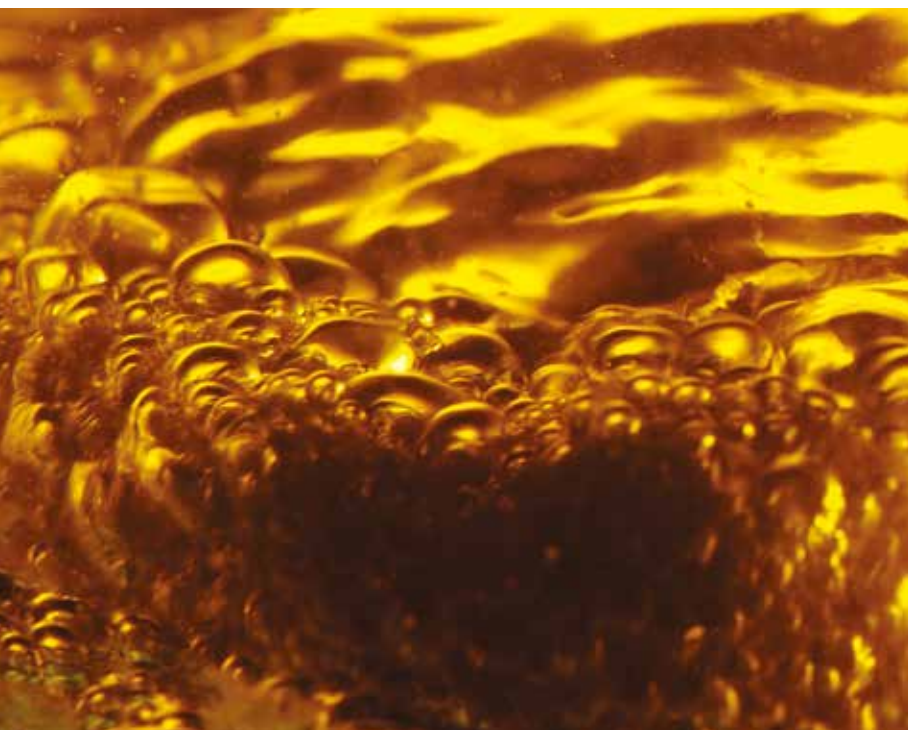
... It could be a verdeal, cobrançosa, cordovil, galega, picual, negrinha or carrasquenha, to name just a few of the many varieties that exist. Each one produces different olives. There is no better way of getting to know them than tasting olive oil made from just one variety, but the truth is that most olive oils are made from a combination of different kinds of olives. Different proportions make for unique flavours and aromas, just like with a perfume.

**BEM FRITINHO...**

O azeite que resulta de uma mistura entre azeite refinado e azeite virgem, com um grau de acidez igual ou inferior a 1%, é ideal para frituras. A estabilidade do azeite a altas temperaturas faz dele a gordura privilegiada para as frituras.

**SO WELL FRIED...**

The product obtained by mixing refined and virgin olive oil, with a degree of acidity equal to or below 1%, is ideal for frying and, because of its high smoke point, can be used repeatedly. The high boiling point of olive oil makes it the ideal medium for deep frying.



## DOS PEIXINHOS DA HORTA À TEMPURA

O consumo de azeite está longe de se confinar às regiões produtoras e hoje em dia abrange países tão distantes como a Austrália ou o Japão, para onde peregrinou nos barcos portugueses na época dos Descobrimentos. Conta-se até que a tempura, um prato japonês feito com peixe e vegetais fritos envoltos em massa, tem mão portuguesa na fritura. Tudo porque os missionários jesuítas precisavam de fazer jejum de carnes e se lembraram de comer legumes e peixe panados. Para os japoneses, habituados a comer tudo cru, isto foi uma novidade.

## FROM DEEP FRIED GREEN BEANS TO TEMPURA

Consumption of olive oil is in no way confined to the traditional producing regions and today it is used in places as distant as Australia and Japan, to where it was taken by the Portuguese discoverers. The story goes that that tempura, the famous Japanese dish made with deep fried and battered fish and vegetables has a Portuguese touch to it, having been learned from Portuguese missionary Jesuits who would eat these dishes during their Friday and Lenten fasts. This was seen as a novelty by the Japanese, who were used to eating things raw.



podem ser conseguidas através de três processos: na infusão “a frio” as ervas aromatizantes são inseridas no frasco do azeite à temperatura ambiente. É o método mais arriscado já que existe um maior risco de contaminação; na infusão “a quente” o ingrediente aromático é levado ao lume juntamente com o azeite quase até ao ponto de ebulição. Há menos risco de contaminação e o resultado obtém-se mais rapidamente. Por fim, a forma mais radical, apelidada de “infusão à força”, consiste em liquidificar o azeite a que se juntou o elemento aromático pretendido. Em seguida coa-se a infusão.

Como contêm água, estes preparados caseiros não duram tanto tempo como os de compra e devem ser guardados no frigorífico. Usar ervas secas ou desidratadas reduz consideravelmente o risco de a receita correr mal.

#### **PODE – E DEVE – FRITAR COM AZEITE**

Quando se trata de fritar, o ponto de fumo dos óleos é determinante. A temperaturas muito elevadas as gorduras tornam-se tóxicas. Mas o ponto de fumo do azeite ronda os 210°C, bem acima da temperatura ideal para fritar, os 185°C, o que, mais uma vez, explica porque também lhe chamam o ouro líquido. A temperatura deve ser elevada, pois permite que os açúcares naturais dos alimentos caramelizem e se forme uma crosta que impede o interior dos alimentos de absorverem a gordura. A crosta fica estaladiça e crocante e o recheio no ponto. Pode usar o azeite várias vezes pois aguenta sete ou oito frituras, enquanto o óleo fica impróprio ao fim de quatro ou cinco. Recorrer ao azeite virgem extra para a fritura de imersão não é o mais adequado, além de ser um desperdício. Os componentes voláteis perdem-se com o calor e o ponto de fumo dos azeites é mais baixo devido a uma maior riqueza em compostos menores. Para melhores resultados, utilize um azeite composto por azeite refinado e azeite virgem.

laurel, lemon and pepper are the most common elements. There are three ways to make homemade blends: with “cold” infusion, the aromatic ingredients are inserted into the olive oil at room temperature. This is the riskier method since there is a higher probability of contamination; with “hot” infusion the aromatic ingredient is boiled along with the olive oil. This presents a smaller risk of contamination and results are obtained more quickly. Finally there is a more radical way, known as “forced infusion”, which consists of liquefying the olive oil, to which the aromatic element has been added and then curdling the infusion.

Since they contain water, these homemade blends last less time than the ones you buy, and should be kept in the refrigerator. Use dry or dehydrated herbs to lower the risk of the recipe going awry.

#### **YOU CAN – AND OUGHT TO – FRY WITH OLIVE OIL**

Where deep frying is concerned, the smoke point is very important. At very high temperatures, fats begin to break down and become toxic. But olive oil’s smoke point is around 210°C, well above 185°C, the ideal temperature for frying.

That must be why they call it liquid gold. The high temperature is important because it allows the food’s natural sugars to caramelize, which forms a crust and prevents the interior of the food from absorbing the fat. The crust is crackly and firm, while the filling is just right.

You can use olive oil intensively as it can take seven or eight sessions in the deep fryer, unlike regular oil, which is out of action after four or five rounds.

Using extra virgin olive oil for deep frying, besides not being adequate, is a waste. The volatile components are lost with the heat and the smoke point is lower due to its richness in minor components. For better results, choose Olive Oil – a mix of refined and virgin olive oil.

**JOSÉ AVILLEZ****AZEITE COM  
COENTROS**

- ~ 50 folhas de coentros
- ~ 100 ml de azeite  
virgem extra
- ~ Flor de sal q.b.

Triture as folhas de  
coentros com o azeite e  
um pouco de flor de sal.

**OLIVE OIL WITH  
CORIANDER**

- ~ 50 coriander leaves
- ~ 100 ml of extra virgin  
olive oil
- ~ Sea salt q.s.

Mince the leaves with  
coriander oil and some  
sea salt.

**AZEITE DE  
MANJERICÃO**

- ~ 20 folhas de manjeriço
- ~ 100 ml de azeite  
virgem extra
- ~ flor de sal q.b.

Lave e seque as folhas  
de manjeriço. Coloque  
todos os ingredientes  
num copo misturador  
e triture bem.

**OLIVE OIL WITH BASIL**

- ~ 20 basil leaves
- ~ 100 ml extra  
virgin olive oil
- ~ sea salt q.s.

Wash the basil leaves  
and dry it.  
Place all ingredients in a  
blender and grind well.



## SEGREDOS

### COM AZEITE

Vitor Sobral e José Avillez, dois dos mais prestigiados *chefs* portugueses, revelam alguns dos seus segredos de azeite e muito sabor. Inspire-se, experimente, saboreie... e descubra mais receitas em [www.casadoazeite.pt](http://www.casadoazeite.pt)

## OLIVE OIL'S

### SECRETS

Vitor Sobral and José Avillez, two of the most well known Portuguese chefs reveal some of their secrets of olive oil and flavor. Inspire yourself, try, enjoy ... and discover more recipes in [www.casadoazeite.pt](http://www.casadoazeite.pt)



## VÍTOR SOBRAL

### AZEITE DE FIGO

~ 80 g de figos  
~ 2,5 dl de azeite  
virgem extra  
~ Alecrim q.b.

Corte os figos, deixe-os de molho em azeite virgem extra e misture no mixer. Tempere com o alecrim.

### OLIVE OIL WITH FIG

~ 80 g of figs  
~ 2.5 dl of extra  
virgin olive oil  
~ Rosemary

Cut the figs and let them soak in extra virgin olive oil. Mash in the mixer. Season with rosemary.

### AZEITE DE ESPECIARIAS

~ 1 dl de azeite  
virgem extra  
~ 1 baga de pimenta-  
-da-jamaica  
~ 1 anis-estrelado  
~ 2 g de cominhos  
~ 1 semente  
de cardamomo

Junte os ingredientes e leve ao liquidificador.

### SPICY OLIVE OIL

~ 1 dl of extra  
virgin olive oil  
~ 1 allspice berry  
~ 1 star anise  
~ 2 g Cumin  
~ 1 cardamom seed

Combine all ingredients and bring to a blender.

## 2.º andamento



COULD BE  
JUST ANOTHER  
STORY.  
BUT IT IS NOT!



THIS IS LIQUID  
GOLD  
WAITING  
TO BE TOUCHED  
OR TASTED

*The tone rises and the plot thickens...*



WAITING FOR  
CONVERSATION TO  
FLOW, FOR FLAVOURS  
THAT CAN'T BE  
RUSHED AND KNOW  
NO RULES.



SONS ~ SOUNDS

Jamie Cullum, Janelle Monáe, The Gift, Depeche Mode, Ed Motta





SONS ~ SOUNDS

Duke Ellington, Stan Getz, Ben Harper

PODIA SER  
UMA HISTÓRIA  
COMUM.  
MAS NÃO É!

*O timbre intensifica-se e a trama adensa-se...*

ESTE É O OURO  
LÍQUIDO  
À ESPERA  
DE UM TOQUE  
OU PALADAR.

A AGUARDAR  
O FLUIR  
DAS CONVERSAS  
E DOS SABORES  
SEM PRESSA  
OU REGRAS.

# fado

UMA  
EXPRESSION  
DA ALMA

FADO ~ AN EXPRESSION OF THE SOUL

TEXTO ~ TEXT SUSANA TORRÃO

FOTOS ~ PHOTOS ARTUR

*O fado conquistou-o ainda na infância, de forma algo inesperada. Das colectividades de bairro à Grande Noite do Fado foi um pulo, e se no princípio achava que não tinha voz acabou por ter no canto algo tão natural como respirar ou beber água.*

*He was swept away by fado, quite unexpectedly. And from neighbourhood gatherings to the main festivals it was only one step. At first he thought his voice wasn't up to par, but he ended up singing as naturally as one breathes or drinks water.*



MADE IN  
PORTUGAL



5 602345 678911

Prestes a completar 46 anos, Camané é uma das principais vozes masculinas do fado. ¶ As digressões levam-no a países tão distantes como o Japão e o Canadá e, nessas paragens, mata as saudades de casa com pratos típicos nos quais o azeite é a garantia da autenticidade que o fadista procura em tudo. ¶ Numa conversa calma, com o sol da tarde a entrar pela janela, Camané passou em revista as últimas décadas. ¶ Uma entrevista para saborear com azeite e pão, ao som de Lucília do Carmo e Maria Teresa de Noronha.

Close to the age of 46 Camané is one of fado's main male voices. ¶ His tours have taken him as far as Japan and Canada. When in these distant lands his homesickness is quenched with traditional Portuguese food and olive oil assures him of the authenticity he seeks in all things. ¶ Over a calm chat, with the afternoon sun coming through the window, Camané goes over the last few decades. ¶ An interview to be enjoyed with bread soaked in olive oil, at the sound of Lucília do Carmo and Maria Teresa de Noronha.

**P** – Estamos a dois passos do Chafariz d'El Rei onde havia uma bica para cada estrato social. Hoje a água é para todos. O fado também? **R** – Acho que sim. E cada vez mais para gente jovem. Há mais interesse pelo fado tanto em Portugal como lá fora.

**P** – O Camané nasceu em Oeiras, que não está ligada ao fado. Como é que começou a cantar?

**R** – Vivíamos em Oeiras mas o meu pai é da Madragoa. Tanto o meu bisavô como o meu avô cantavam fado e os meus pais trauteavam fados em casa e ouviam muitos discos de fado. Eu achava horrível. Mas depois fiquei doente, fiquei em casa um mês e só tinha três discos que não eram de fado: um do Charles Aznavour, outro do Frank Sinatra e outro dos Beatles. Chegou uma altura em que tive que passar aos discos de fado. Primeiro estranhei muito mas depois aquela característica de canto, aquela musicalidade, foi-me cativando... E descobri

**Q** – We're just two steps away from the Chafariz d'El Rei, where there used to be a water spout for each social class. Nowadays water is for everybody, with no distinctions. Is it the same with fado? **A** – I believe so. And increasingly for young people. Interest in fado has grown, both at home and abroad.

**Q** – You were born in Oeiras, which doesn't have a fado tradition. How did you start singing?

**A** – We lived in Oeiras but my father was originally from the Madragoa neighbourhood. Both my great-grandfather and my grandfather sang fado and my parents used to sing around the house, they had lots of records they would listen to as well. I used to hate it. Then I grew ill and had to stay at home for a month and we only had three records which were not fado: one by Charles Aznavour, one by Frank Sinatra and a Beatles







que era extremamente interessante, cheio de bom gosto, que os grandes intérpretes tinham o sentido da palavra a cantar. Em comparação com a música ligeira o fado tinha muito mais qualidade.

**P** – Tinha essa noção aos oito anos? **R** – Não, mas comecei a tê-la muito cedo, com 12 ou 13 anos. Mesmo quando me queriam fazer pensar o contrário. Nessa altura o fado era considerado piroso. Claro que havia coisas boas e más, mas ao fado associam-se grandes poetas como o Alexandre O’Neil, David Mourão Ferreira e grandes letristas como o Linhares Barbosa. Coisa que não havia nas outras músicas. Havia músicas que não tinham qualidade mas ao ouvir Marceneiro, Amália, Carlos Ramos, Maria Teresa de Noronha, Carlos do Carmo, Fernando Maurício, Lucília do Carmo, uma série de pessoas que eu ouvia na altura... todas es-

album. After a while I had to play the fado ones. At first I found it odd, but then the style and the musicality of it grew on me... I discovered it was fascinating, tasteful, that the singers had a great sense of the lyrics. Compared to pop music, fado had much more quality.

**Q** – You realised all this aged 8? **A** – No, but I became aware of it early on, around the age of 12 or 13. Even when people wanted to convince me otherwise. At that time fado was considered corny. Of course there are both good and bad examples, but there are great poets and lyricists associated to fado, such as Alexandre O’Neil, David Mourão Ferreira and Linhares Barbosa. This didn’t happen with other styles. There were fado songs which had no quality, but when you listened to Marceneiro, Amália, Carlos Ramos, Maria



**FADO  
PELA TARDE**

Na rua onde mora Camané reencontrou uma das colectividades onde cantou, ainda criança. Nos anos 70 e 80 havia o hábito, em várias colectividades lisboetas, de organizar matinés de fados aos domingos. Com início por volta das três da tarde, prolongavam-se noite dentro, numa autêntica maratona de fados. Foi neste ambiente que Camané começou a cantar, colocando poemas criados por gente das colectividades nos fados tradicionais que entretanto tinha decorado. Outras vezes, os pais levavam-no às noites de fado, ao sábado à noite. O ambiente familiar e de bairro a isso se prestava. Em muitas noites não resistiu até ao fim e acabou por adormecer a meio do serão.

**AFTERNOON  
FADO**

Camané rediscovered one of the clubs he used to sing in when he was a child, in the very street he lives in now. In the 70s and 80s various Lisbon clubs had the habit of organizing Sunday fado matinees. These would begin at around 15h00 and carry on into the early hours, a veritable fado marathon. This is the atmosphere in which Camané began to sing, setting the local patron's poems to the tune of traditional songs he had memorized. Occasionally his parents would take him to the fado nights, on Saturday evenings. The family and neighbourhood atmosphere all led in that direction. All too often he would be unable to resist and would fall asleep half way through.



tas pessoas eram e são referências e, conforme fui ouvindo, fui-me apaixonando.

**P** – Lembra-se de quando descobriu o azeite?

**R** – A primeira lembrança que tenho é do bacalhau, que foi o primeiro peixe de que gostei. E o bacalhau assado levava sempre azeite e alho, adorava! Hoje em dia junto azeite a tudo.

**P** – O azeite é conhecido pela sua pureza. O fado também tem que a ter? **R** – Acho que tudo tem que ter. Quando saboreamos o azeite identificamo-lo, tem que ter autenticidade. Quando ouvimos fado também temos que o identificar como tal. O fado tem a ver com essa pureza, essa verdade.

**P** – E a verdade passa por quê: instrumentos, estilo de voz, um sentimento... **R** – É algo que não se explica, é um mistério, como o flamenco, como o tango... Conseguimos identificá-los mas não é um

Teresa de Noronha, Carlos do Carmo, Fernando Maurício, Lucília do Carmo and a range of others I listened to at the time... these were and still are great references, and as I listened to them I fell in love.

**Q** – Do you remember when you first discovered olive oil? **R** – My earliest memory is of cod, which was the first fish I liked. Cod is always roasted in olive oil and garlic, and I loved it! Nowadays I put olive oil on everything. **A** – Olive oil is renowned for its purity. Must fado be pure as well? **R** – I think everything must. When we taste olive oil we identify it, it has to be authentic. When we hear fado it has to be recognizable. Fado is all about this purity, this truth.

**Q** – And how do you measure that truth? Instruments, singing style, feeling... **A** – It cannot





processo racional. O fado não tem necessariamente que ser acompanhado à guitarra e à viola, no passado inclusive foi tocado ao piano nos cafés de camareiras. Houve imensas transformações mas há uma característica própria da música, um sabor, aquilo que nós sentimos, a energia que nos transmite... No fado isso tem a ver com o som. No azeite tem a ver com o sabor. E as características têm que ser mantidas. Houve muitas transformações nas formas de fazer azeite mas o essencial tem que lá estar, no fado também tem que se manter a essência. Quando é bom, quando é verdade, quando é autêntico, fica. Quando não é, desaparece.

**P** – Uma coisa que por vezes causa estranheza quando se ouvem crianças a cantar fado é a desconexão entre a idade e as letras dos temas. O que é que cantava no início? **R** – Nunca cantei fados de adultos. Havia poetas populares nas colectividades que tinham fados – quadras, quintilhas, sextilhas, decassílabos – a falarem da mãe, do pai, da escola, da namorada... E como eu tive a sorte de decorar todos os fados tradicionais, colocava essas quadras nas mesmas estruturas e fazia os meus próprios fados. Foi assim que aprendi.

**P** – E resultava bem? **R** – O Marceneiro fez a música do *Fado Bailado* e cantava-o à maneira dele: “À mercê de um vento brando, bailam rosas nos verjéis, e as Marias vão bailando, enquanto vários Manéis, os harmónios vão tocando”, é uma quintilha. Ele fez esta música e a Amália cantava-a com *Estranha Forma de Vida*: “Foi por vontade de Deus, que vivo nesta ansiedade, que todos os ais são meus, que é toda minha a saudade, foi por vontade de Deus.” Eles cantavam de maneira tão diferente, e a musicalidade das palavras e o registo emocional de cada poema era tão diferente que, apesar de ser a mesma música, pareciam dois fados diferentes. E isto aconteceu sempre na história do fado. Mas existem muitos preconceitos em relação ao fado: crianças com sete ou oito anos a tocar violino não fazem confusão a ninguém.

be explained, it’s a mystery, like Flamenco or Tango... We can identify it, but it’s not a rational process. Fado does not have to be accompanied by guitars. In fact, in the past, in the brothels, it used to be accompanied by piano. There have been many transformations, but there is a character, a flavour, something we feel, the energy it transmits... with fado this has to do with the sound. With olive oil it’s the flavour. These characteristics have to be preserved. The process for making olive oil has changed, but the essence has to be there, it’s the same with fado. When it is good, when it is true, when it is authentic, it remains. When it’s not, it disappears.

**Q** – Sometimes we hear children singing fado and the lyrics are not age appropriate. What did you sing when you started out? **A** – I never sang grown up fados. There were popular poets at the clubs who created lyrics – stanzas, limericks, sextains and decasyllables – which spoke of mothers, fathers, school, girlfriends... Since I had memorized all the traditional fados I would adapt these stanzas into the structures and make my own songs. That is how I learned.

**Q** – And did that work out? **A** – Marceneiro wrote the music for *Fado Bailado* and would sing it in his own style: “At the mercy of a breeze, roses dance in the gardens, the Marias dance, while the several Manéis, play their harmonicas”, it’s a limerick. He wrote the music and Amália used it for *Estranha Forma de Vida*: “It is God’s will, that I should live in this anxiety, that all the sighs are mine, and mine is all the longing, it is God’s will”. They sang in such different styles, the musicality of the lyrics, the emotional tone of each poem was so different that even though it was the same music, they were two completely different fados. This has always happened in the history of fado. But there is also a lot of prejudice regarding fado. Nobody minds seeing a seven or eight year old play the violin.

**P** – Tem discos editados em países tão diferentes como a Holanda e a Coreia. Quando faz digressões tem saudades da nossa gastronomia?

**R** – Tenho muitas saudades da nossa comida. Chego a sonhar com ela, a sonhar no avião com cozido à portuguesa ou bacalhau assado. Há sítios onde raramente se encontra azeite. O sabor da comida não é a mesma coisa. Ou se vai a um restaurante muito bom, e é caríssimo, ou se vamos comer uma coisa mais rápida a comida não sabe a nada. O azeite dá-nos um sabor inconfundível.

**P** – É um regresso a casa? **R** – É. Se vou a Itália e estou a comer uma pizza, adoro misturar mais azeite. E cá faço o mesmo. E desde que soube que o azeite só faz é bem, é uma das coisas que eu procuro sempre consumir.

**P** – Associamos o fado a uma música densa. Numa cidade como Lisboa, celebrada pela luz, como é que se faz essa ligação? **R** – É uma música que, tal como a vida, tem dois lados. Se virmos bem, todas as grandes músicas são tristes: a ópera, o tango, a música clássica... Mas há formas diferentes de lidar com essa tristeza. O fado é mais contido.

**P** – Se um turista viesse a Lisboa e o escolhesse para cicerone, onde é que o levava? **R** – Hoje em dia, para mim Lisboa não é só fado. A minha vida também mudou. Há já 15 anos que não canto em Casas de Fado. Consegui encontrar uma forma e um circuito de trabalho que me deu a hipótese de

**Q** – Your albums have been released in many different countries, from Holland to Korea. When you are on tour do you miss our cuisine?

**A** – Do I! I even dream of it. On the aeroplane I am already thinking of a cozido à portuguesa, or roasted cod. There are places where olive oil is a rarity. You either go to a very expensive good restaurant, or if you go somewhere quick the food doesn't taste of anything. Olive oil gives us a unique flavour.

**Q** – Like coming home? **A** – That's right. If I go to Italy and I have a pizza, I love to mix in more olive oil. I do the same here. And since I discovered that olive oil is good for you, it is one of the things I always try to eat.

**Q** – Fado is considered a sober genre. How does this relate to a city like Lisbon, celebrated for its light? **A** – It's a genre which has two sides, just like life. If you think about it all great genres are sad: opera, tango, classical music... but there are ways of dealing with this sadness. Fado is more circumspect.

**Q** – If you were hosting a tourist in Lisbon, where would you take him? **A** – Nowadays there is more to Lisbon than fado. My life has changed as well. It's been 15 years since I sang at the Fado clubs. I managed to establish a method and a circuit which has allowed me to move onto the stage. I know that it is important to show off our

## RECANTOS DE UMA CIDADE

Escolhemos Alfama, um dos bairros mais fadistas de Lisboa, para fotografar Camané. Começámos no Trigo Latino, no Largo Terreiro do Trigo e soubemos que ali perto havia uma oliveira e, sempre a celebrar a maravilhosa luz de Lisboa, terminámos a sessão na Ti Camila, uma taberna em frente ao Museu do Fado que recebeu o nome da costureira da Rainha D. Amélia, tia do proprietário.

## A CITY'S NOOKS AND CRANNIES

We chose to photograph Camané in Alfama, one of the more typical fado neighbourhoods in Lisbon. We began in Trigo Latino, in the Terreiro do Trigo square, where we were told of a nearby olive tree and, in celebration of the wonderful light of Lisbon, ended our session at Ti Camila, a tavern located just in front of the Fado museum, named after the seamstress of queen D. Amélia, who was the owners aunt.





## PERFIL

Foi uma clausura forçada por uma hepatite, aos sete anos, que o fez ouvir com atenção os discos de fado dos pais. Em 1979, aos 12 anos, venceu a Grande Noite do Fado. O maior prémio foi ter gravado um disco produzido pelo mestre António Chainho.

A mudança de voz afastou-o do fado mas aos 17 anos regressou às casas de fado de Lisboa. O primeiro álbum, *Uma Noite de Fados*, foi lançado em 1995. Seguiram-se *Na Linha da Vida*, de 1998, e *Esta Coisa da Alma*, em 2000, com edição simultânea em Portugal, Bélgica e Holanda. Um ano depois surgiu *Pelo Dia Dentro*. O projeto seguinte levou-o ao encontro da pop, com Os Humanos, colectivo criado para gravar inéditos de António Variações. Nos últimos anos Camané lançou *Sempre em Mim* (2008) e *Do Amor e dos Dias* (2010), tendo ainda participado no último trabalho de António Chainho. A tudo isto, Camané junta ainda a participação nos espectáculos de Filipe la Féria *Maldita Cocaína*, *Grande Noite* e *Cabaré*, e um espectáculo em torno da obra de Fernando Pessoa, em 2002, com a actriz Manuela de Freitas, que teve estreia no Palais des Beaux Arts, em Bruxelas.

## PROFILE

A forced period of isolation, due to hepatitis at the age of seven, led to him listening to all his parent's fado records. In 1979, aged 12, he won a Fado festival. The best prize was to record an album produced by António Chainho, a master.

He stopped singing when his voice broke, but aged 17 he was back in the Lisbon fado houses. His first album, *Uma Noite de Fados*, was released in 1995. After that came *Na Linha da Vida*, in 1998 and *Esta Coisa da Alma*, in 2000, released simultaneously in Portugal, Belgium and Holland. One year later he recorded *Pelo Dia Dentro*. His next project was in pop music, with Os Humanos, a tribute band which recorded unedited songs by António Variações. Over the last few years Camané recorded *Sempre em Mim* (2008) and *Do Amor e dos Dias* (2010) and also took part in António Chainho's most recent album.

He has also stepped on to different stages and participated in musicals directed by Filipe la Féria such as *Maldita Cocaína*, *Grande Noite* and *Cabaré*, as well as a show built around the work of Fernando Pessoa, in 2002, alongside actress Manuela de Freitas which premiered in the Palais de Beaux Arts, in Brussels.



transportar para os palcos tudo o que sei. Sei que mostrar a gastronomia é importante, mas sempre me fez muita confusão as pessoas estarem a comer e a ouvir fado ao mesmo tempo. Acho que o levaria a um bom restaurante e depois aos fados, onde pudesse tomar um copo e ouvir bons fadistas. Corria as capelinhas.

**P** – O palco protege os tímidos? **R** – Claro. Eu nunca deixei de ser tímido, aprendi a lidar com a timidez. Gosto muito mais de estar no palco, mas às vezes canto em palcos diferentes: aqui há uns

cuisine, but I never liked mixing food with fado. I think I would take them to a nice restaurant and then to the fado, where they could enjoy a drink and listen to good singers. I'd do the rounds.

**Q** – Does the stage protect the shy? **A** – Of course. I never stopped being shy, I learned to deal with it. I like being on the stage much more, but I sing on different stages: some time ago I sang at the Concertgebouw, in Amsterdam, in a circular room for 600 people, with the stage in the middle. It was an acoustic concert. The peo-



tempos cantei no Concertgebouw, em Amsterdão, numa sala circular para 600 pessoas, com o palco no centro, e o espectáculo era acústico. As pessoas estavam perto, sentia o respirar, o som do silêncio. É uma coisa que se sente nos palcos. Porque o fado vive de uma grande empatia entre a pessoa que canta e quem ouve. Numa casa de fados, uma noite tanto pode ser fantástica como horrível. Lembro-me de ter 19 anos e estar a cantar com quatro japoneses a dormirem de boca aberta à minha frente. Mais tarde soube que eles fizeram uma viagem enorme desde o Japão e à chegada a Lisboa levavam-nos logo para uma casa de fados. Jantaram e adormeceram. Estavam cansados, não era que não gostassem. No Japão há guitarristas e fadistas. Aqui há tempos havia um japonês que vinha à Tasca do Chico e cantava os meus fados todos, chamava-se Taco. O Taco é o Camané do Japão. De vez em quando vem a Portugal, vai aos meus espectáculos, compra os meus discos, decora os fados em português e canta-os.

**P** – Esta revista tem como ponto de partida a música. Que banda sonora aconselha para a leitura desta entrevista? **R** – Acho que ouvia alguns fados do Marceneiro. É engraçado que o azeite, aquele mais puro mais marcante, tem a ver com características muito antigas, como se fosse buscar o passado todo e o lançasse inteiro para o futuro. E o Marceneiro e a Amália tinham esse lado. A Amália é uma artista de vanguarda, talvez a maior que conheci em Portugal, e ela foi buscar o passado e transportou-o. O azeite também é isso. Juntava essas duas coisas. De certeza absoluta que se eu estiver em casa, com a música ligada, e tiver um prato com azeite e um bocado de pão, molho o pão e saboreio os fados. Faz todo o sentido em casa, não num espectáculo ao vivo. Acompanhava com a Lucília [do Carmo], a Maria Teresa de Noronha. E também com o fado mais novo, que também tem essas características que vêm de trás.

ple were so close, I could feel them breathing, hear the silence. It's something you feel on stages. Because fado depends on an empathy between the singer and those who listen. At a fado club a night can be either fantastic or terrible. I remember being 19 and singing while four Japanese men slept in their chairs in front of me, mouths wide open. Later I discovered that they would arrive and be taken straight to the fado clubs. They would eat and fall right asleep. It's not that they didn't like it, they were just tired. There are both guitarists and fado singers in Japan. There was a Japanese man called Taco who used to come to Tasca do Chico and sing all my material. Taco is the Camané of Japan. He comes to Portugal every so often, goes to my shows, buys my records, memorizes the songs in Portuguese and then sings them.

**Q** – The theme of this edition is music. What soundtrack would you recommend for our readers? **A** – I'd listen to a few fados by Marceneiro. It's funny how olive oil, the purer kind, that really stands out, has to have ancient qualities, as if it had reached back to the past and projected it, whole, into the future. Marceneiro and Amália have that. Amália is a vanguard artist, perhaps the greatest I knew in Portugal, she transported the past. Olive oil is like that as well. I'd mix the two. If I am at home, with the music playing, and I have a plate of olive oil and some bread, I'll dip the bread and savour the fado. It's something you can do at home, not at a concert. I'd add Lucília do Carmo as well, and Maria Teresa de Noronha. And some of the newer fados, which also have these older characteristics.

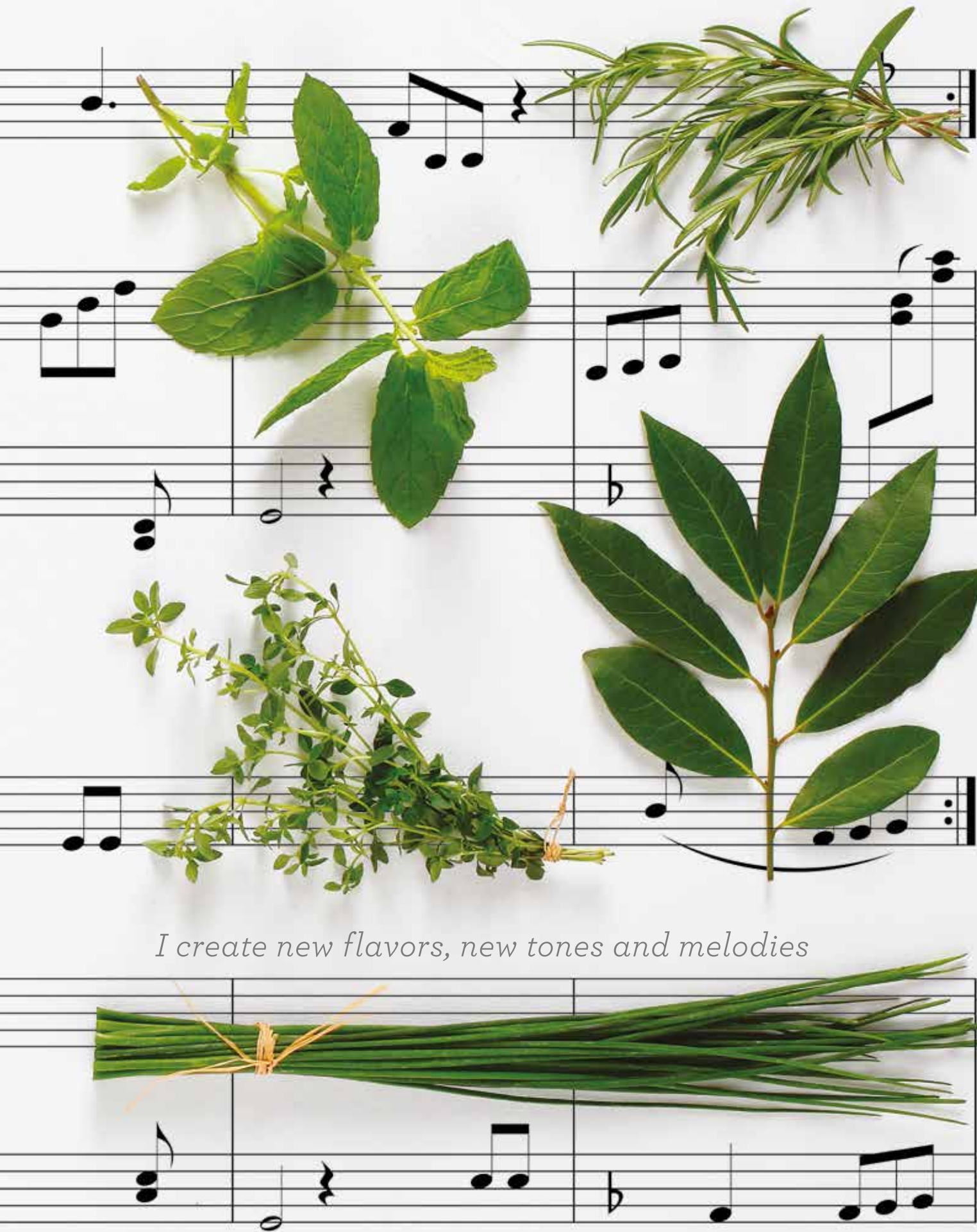
### 3.º andamento



SONS ~ SOUNDS

Jennifer Lopez, Madonna, Lady Gaga, David Guetta





*I create new flavors, new tones and melodies*

FRESCAS, ACABADAS DE COLHER. ENCHEM O CORAÇÃO E AROMATIZAM O AZEITE. DEIXAM O SILÊNCIO DE LADO  
TORNANDO ESPECIAL O QUE JÁ É SINGULAR E TRABALHAM, MISTURAM E CRIAM SABORES PESSOAIS. ÚNICOS.  
FRESH, FRESHLY PICKED. THEY FILL THE HEART AND INFUSE THE OLIVE OIL. SILENCE IS LEFT ASIDE AND THAT  
WHICH IS UNIQUE IS MADE SPECIAL AND, LABOURING, THEY MIX AND CREATE PERSONAL FLAVOURS. UNIQUE.







# UMA QUESTÃO DE YES WE CAN! LATA

TEXTO - TEXT SUSANA TORRÃO, SUSANA MARVÃO  
FOTOS - PHOTOS ARTUR, ARQUIVO PLOT CONTENT AGENCY, ARQUIVO ENTREVISTADOS

*For thousands of years Man has resorted to salt, smoke or oil to preserve food. However, it was only during the XIX Century, at the height of the industrial revolution, that the canning industry developed. The World Wars made canned goods popular, but also gave them the reputation as a product used in times of scarcity, unfairly labelling them as second rate foodstuffs. Today, canned goods are back, and have been on the cutting edge of a gastronomic revolution which risks springing them into the gourmet market!*

*Há milénios que o Homem procura preservar os alimentos com recurso ao sal, ao fumo ou ao azeite. Contudo, foi só a partir do século XIX, com o apogeu da Revolução Industrial, que as empresas conserveiras se desenvolveram. Os grandes conflitos mundiais deram-lhes uma popularidade que associou as conservas a um produto ideal para épocas de escassez, atirando-as injustamente para a categoria de “alimento de segunda”. Hoje as conservas estão de volta, são alvo de inovações gastronómicas e arriscam-se a entrar no mercado gourmet!*



Sardinha. Carapau. Petinga ou biqueirão. Polvo, lulas e ainda o famoso atum. ¶ São peixes e moluscos, grandes e pequenos, conservados de forma mais ou menos tradicional.

Sardinnes. Mackerel. Sprat or anchovy, octopus, squid and even the famous tuna. ¶ Fish and molluscs, big and small, preserved in a more or less traditional form.

Há quem não passe sem um atum em azeite picante. Há quem adore sardinha em tomate. Existe ainda quem ame “de morte” umas latinhas de polvo, conservado em azeite, por cima do pão. E, numa adaptação ousada, quem coloque as sardinhas em limão por cima de um arroz de sushi e uma alga nori. Conservas, há para todos os gostos e ocasiões. Além de confortarem o corpo, também enchem a alma recordando tempos antigos e desafiando-nos para o que ainda está para vir.

Some people can't do without tuna in spicy olive oil, others just love sardines in tomato sauce. Then there are those who just die for canned octopus, preserved in oil, on a piece of bread. More recently, in a risky adaptation, there have been some who tried to place lemon sardines over sushi rice or nori seaweed. There are preserves for all occasions and tastes. Besides comforting the body, they nourish the soul, remind us of older days and challenge our minds for what is still to come.





## SILVA & FEIJÓ

Rua dos Bacalhoeiros, 117  
1100-068 Lisboa  
Tel. 912 163 084



## SILVA & FEIJÓ

### CRIAR APETITE ~ WHETTING THE APPETITE

### LISBOA ~ LISBON

Na Rua dos Bacalhoeiros, em Lisboa, fica a Silva & Feijó, explorada há seis anos pelo Museu do Pão de Seia. O espaço funcionou como cordoaria desde 1919, actividade que manteve até há poucos anos. Hoje funciona como loja de produtos tradicionais portugueses onde é possível encontrar desde piões feitos à moda antiga aos reбуçados de ovo de Portalegre, passando por uma série de conservas tradicionais. Sendo sobretudo frequentada por turistas, são as sardinhas, o polvo e as lulas que têm mais saída. Por acréscimo, o pão do museu acaba por também encontrar clientes, bem como outros frutos do cultivo do olival, como a pasta de azeitona ou a azeitona em azeite temperada com ervas tradicionais da Vale d'Alvoco. Por alturas do Natal e da Páscoa os portugueses acabam por descobrir na Silva & Feijó recordações mais originais, mas no resto do tempo são sobretudo os estrangeiros que se perdem entre as delícias e o artesanato nacionais. Facto que faz com que a crise – menos sentida fora de portas – não se sinta por aqui.

On Bacalhoeiros street, in Lisbon, we find Silva & Feijó, which has been run for the past six years by the Museu do Pão de Seia. The space was a rope factory from 1919 until recently, and now sells traditional Portuguese products, such as old style spinning tops, egg candy from Portalegre and, of course, canned goods. Since tourists are its main customers, sardines, octopus and squid are the most popular products. Bread also gets its share of attention, as well as olive based products, such as olive paste and olives in olive oil with traditional herbs. Around Christmas and Easter time the local clients go to Silva & Feijó to look for original gifts, but most of the rest of the time the clients are foreigners, which means that the financial crisis tends not to have hit the store so hard.



## ATUM TUNA

Existem no mundo oito espécies de atum, um peixe que tem nome de deus egípcio. Em todo o mundo, capturam-se anualmente mais de seis milhões de toneladas deste pescado que vive em todos os oceanos. A sua carne rosada e altamente nutritiva faz dele um dos peixes mais procurados. The seas hold eight types of tuna, a fish named after an Egyptian God which lives in all the oceans. All over the world six million tons of this species are fished out a year. Its flesh is pink and highly nutritious, making it one of the most popular types of fish in several countries.



## CONSERVEIRA DE LISBOA

## MANTER A TRADIÇÃO ~ KEEPING TRADITION

## LISBOA ~ LISBON

Regina Cabral Ferreira, proprietária da Conserveira de Lisboa, loja fundada pelo sogro, Fernando da Silva Ferreira, em 1930, fala com gosto da loja que dirige. Os mais de 80 anos do estabelecimento não são obstáculo à inovação. Recentemente as três linhas de produtos da casa – Tricana, Prata do Mar e Minor – sofreram uma operação de *redesign* e há a preocupação de surpreender a clientela com novos produtos. Depois do bacalhau tradicional feito com bacalhau seco e disponível nas variedades “alho e azeite” ou “cebola e azeite”, do atum e da sardinha em água – “para diabéticos e atletas” –, foi a vez do abalone chegar à Rua dos Bacalhoeiros. “Resulta de uma parceria que temos com a Universidade dos Açores, que acompanha todo o processo. É capturado por mergulhadores que só apanham exemplares de determinada idade e dimensão”, conta Regina Ferreira. Há oito décadas de portas abertas na mesma rua, a Conserveira de Lisboa mantém muita da clientela original – alguns fregueses já ali vinham com os avós – ao mesmo tempo que conquista novos adeptos. “Parte dos novos clientes chegaram até nós pelo *design*. São jovens que começaram a frequentar a casa por acharem piada ao aspecto da loja e ao *design* das embalagens e que acabaram por experimentar. Hoje chegam aqui de mota e perguntam o que há de novo.” Sejam receitas novas ou antigas, Regina defende para todas o mesmo método: uma conserva em azeite tem que ser feita com azeite refinado. “Na lata, o azeite não refinado não resulta”, garante a proprietária que tem no próprio estômago o maior avaliador da qualidade das conservas da casa. “Se for bom não faz azia.”

Regina Cabral Ferreira, owner of the Conserveira de Lisboa, which was founded by her father in law Fernando da Silva Ferreira in 1930, talks with pride about the shop she runs. The 80 years that the shop has been open are no obstacle to innovation. Recently the three in-house brands – Tricana, Prata do Mar and Minor – were redesigned, and there is the constant concern of surprising the clients with new produce. After the traditional cod, made with dry cod and available in “garlic and olive oil”, or “onion and olive oil” varieties, and the tuna and sardines in water “for diabetics and athletes”, the shop now sells abalone. “This is the result of a partnership that we have with the University of the Azores, which follows the whole process. The fish is caught by divers, who only catch specimens of a certain age and size”, Regina Ferreira explains. Having been open in the same spot for eight decades, the Conserveira de Lisboa maintains many of its original clients. Some remember being brought here by their grandparents. But it is also steadily acquiring new fans. “Some of our new clients come just because of the design. They are young people who are attracted by the design of the cans and packages, and end up trying them. Nowadays they come around on their scooters, pop in and ask what’s new”. For both old and new recipes, Regina has one golden rule: olive oil preserves should be done with refined olive oil. “Non refined olive oil doesn’t do well in a can”, says the owner, for whom the stomach the best quality evaluator for the products she sells. “If the quality is right, it never gives you heartburn”.

ENGUIA  
EEL

Este peixe desenvolve-se no rio, reproduz-se no oceano e vive nas águas tropicais ou temperadas do Pacífico e do Atlântico Sul. Existem 15 espécies descritas de enguias, todas utilizadas na alimentação humana. Com o seu corpo alongado e escamas diminutas, é uma delícia da gastronomia, tanto fresca como fumada ou enlatada. The eel develops in rivers, reproduces in the ocean and lives in the tropical or temperate waters of the Pacific and the South Atlantic. There are 15 types of eels, all of which can be eaten. Its elongated body, with small scales, is as delicious fresh as it is smoked or tinned.





### CONSERVEIRA DE LISBOA

Rua dos Bacalhoeiros, 34  
1100-071 Lisboa  
Tel. 218 864 009 | Fax. 218 871 058  
info@conserveiradelisboa.pt



A ligação de Portugal com o mar levou a que, no século XIX e XX, se desenvolvesse uma indústria conserveira dinâmica, localizada sobretudo junto aos portos de pesca tradicionais como Sesimbra e Matosinhos. Hoje existem 20 fábricas que, internamente, se dedicam sobretudo ao atum, o produto mais procurado. Além-fronteiras, é a sardinha que faz sucesso. A procura externa reflecte-se nos resultados do sector que regista um volume de exportações anuais que ronda os 250 milhões de euros.

Algumas das fábricas nacionais foram fundadas por famílias de origem italiana. É o caso da La Gôndola, de Matosinhos, criada nos anos 30 do século XX por Carlo Lazzara. Hoje nas mãos de portugueses, a La Gôndola destina grande parte da sua produção ao mercado externo. As ovas de sardinha em azeite, antes um produto comum entre nós, são umas das especialidades da marca, a que se juntam as sardinhas em azeite e limão, as sardinhas em azeite biológico ou as sardinhas em azeite e tomate.

As conservas Nero também têm antepassados italianos. Quando os Nero chegaram a Portugal, no século XVII, fixaram-se em Sesimbra, onde produziam peixe seco e salgado que exportavam para Espanha

Portugal's connection to the sea led to the development of a dynamic canning industry during the XIX<sup>th</sup> Century, and most of the XX<sup>th</sup>, located mainly around the traditional fishing ports of Matosinhos and Sesimbra. Currently, there are 20 factories mainly dedicated to tuna, for the national market. Off borders, Portuguese sardines are the big success. Foreign demand is reflected in the volume of annual exports which are worth around 250 million Euros a year.

Some national factories have roots in Italy. Such is the case of La Gôndola, from Matosinhos, founded in the 30's by Carlo Lazzara. Now owned by Portuguese, La Gôndola reserves a large part of its produce for the foreign market, and in Portugal can be found mostly in gourmet shops. Sardine roe in olive oil, which used to be common in Portugal, is one of the company's specialities, alongside sardines preserved in olive oil and lemon, sardines in biological olive oil, or sardines in olive oil and tomato sauce.

Nero preserves also came from Italy. When the Nero arrived in Portugal, in the XVII<sup>th</sup> Century and settled in Sesimbra, they began producing dried and salted fish, which they exported to Spain and Italy. In 1912





e Itália. Em 1912 um descendente da família fundou a primeira fábrica de conservas enlatadas em Sesimbra e lançou a marca de atum Catraio que em 1930 e 1938 ganhou a medalha de prata na Exposição de Setúbal. Nos anos 40, já depois da Segunda Guerra Mundial, foi Amadeu Nero quem lançou as conservas de “bacalhau à portuguesa” – em azeite e alho – agora relançadas pelo neto José Nero. O tempo passou e as conservas Nero mudaram-se de Sesimbra para Matosinhos mas mantiveram-se fiéis às origens. Em 2011 a empresa fez chegar ao mercado um produto inédito: filetes de peixe-espada preto de Sesimbra em azeite. Para breve, mas ainda em fase de testes, está o paté de espadarte, que tem como um dos ingredientes o azeite refinado.

### DESDE A ANTIGUIDADE CLÁSSICA

As primeiras notícias sobre conservação de alimentos em azeite aparecem na Antiguidade Clássica. Os gregos conservavam atum em azeite ou salmoura, um processo que lhes permitia ter peixe mesmo depois das espécies abandonarem a costa e garantia o acesso ao pescado pelos habitantes do interior continental. Foi Napoleão Bonaparte quem fomentou as pesquisas sobre as melhores formas de conservar em azeite. Primeiro foram usados recipientes de vidro mas, pouco depois, deram lugar às latas de estanho, que garantiam maior durabilidade, mais resistência e total opacidade.



one family member founded the first factory of canned preserves in Sesimbra and launched Catraio tuna, which won the 1930 and 1938 silver medal at the *Exposição de Setúbal*. In the 40s, after the Second World War, Amadeu Nero launched the preserves of Portuguese style cod, in olive oil and garlic, which have now been recovered by his grandson José Nero. Over time, Nero preserves moved production from Sesimbra to Matosinhos, but have kept faithful to their origins. In 2011, José Nero's company introduced a novel product to the market. Black Marlin fillets in olive oil. Still in testing, Swordfish paté will be launched soon, with refined olive oil as an ingredient.

### SINCE CLASSICAL ANTIQUITY

The first references to food preservation in olive oil date from Classical Antiquity. The Greeks preserved tuna in olive oil or salt water, a process that provided for fish even after the specimens abandoned the coastline, and allowing the inhabitants of inland continental Greece access to fish.

Napoleon Bonaparte funded the research into the best ways of preserving food in oil. At first glass containers were used, but later the transparent flasks gave way to tin cans, which lasted longer, were more resistant and were totally opaque.





### MARIA DO MAR

Rua Direita, n.º 89 -A

8500-626 Portimão

Tel. 282 094 104 | 963 421 439

<http://www.facebook.com/mariadomar.conservas?filter=1>



### MARIA DO MAR

### DESPERTAR MEMÓRIAS ~ WAKING UP MEMORIES

### LAGOS (ALGARVE) ~ LAGOS (ALGARVE)

“Vendemos conservas de peixe portuguesas de qualidade e alguns complementos como azeite, azeitonas, pasta de azeitona, vinho, compotas ou queijo”, explica Pedro Franco, à frente da Maria do Mar, que abriu em Abril de 2012, em Lagos. Tendo em conta a história da cidade, ligada ao mar e às conservas, a Maria do Mar aposta em produtos que despertam memórias em qualquer algarvio. Às ovas de sardinha, muxama de atum – o chamado presunto do mar – ou a estupeta (lombo de atum desfiado e conservado em salmoura) juntam-se as conservas de petinga, cavala, truta, enguias ou biqueirão. Para os não iniciados, Pedro Franco deixa algumas sugestões: “As ovas de sardinha ficam uma delícia em tostinhas esfregadas com alho fresco. Já a muxama de atum é um verdadeiro acepipe sobre finas fatias de pão salpicadas com limão. Por sua vez, a estupeta é servida no sotavento algarvio em salada com cebola, pimento verde, tomate maduro, azeite e vinagre.”

“We sell high quality Portuguese fish preserves and some related products, such as olive oil, olives, olive paste, wine, jams or cheese”, explains Pedro Franco, who runs Maria do Mar, which opened in Lagos, in April 2012. Bearing in mind the history of Lagos, so closely connected to the sea and to preserves, the creators of Maria do Mar invested in products which arouse the memories of anyone with roots in the Algarve. Sardine roe, tuna muxama – known as the ham of the sea – and estupeta (shredded tuna loin preserved in salt water), sprat, mackerel, eels, anchovy or black marlin. Pedro Franco has some suggestions for beginners: “Sardine roe are delicious on toast rubbed with fresh garlic. Tuna muxama, it is a delicacy, served in thin slices, with drops of lemon juice. Estupeta is served in the sotavento area of the Algarve, with onion salad, green pepper, ripe tomato, olive oil and vinegar”.



### SARDINHA SARDINE

Não há Portugal sem sardinha nem sardinha sem Portugal. É a única espécie de peixe em toda a Península Ibérica a obter certificação de qualidade. Vive em grande cardumes e contém índices elevados de ómega-3, um protector do coração.

There is no Portugal without sardines, nor are there sardines without Portugal. It is the only variety in the Iberian Peninsula to have obtained quality certification. Lives in large schools and is rich in Omega 3, which protects the human heart.



## SOL E PESCA

## DE NORTE A SUL ~ FROM NORTH TO SOUTH

## LISBOA ~ LISBON

Em pleno Cais do Sodré, a Sol e Pesca garante refeições completas em que tudo vem directo da lata. Até a sobremesa: “Tivemos um produtor algarvio que fazia conserva de queijo de cabra com bocadinhos de muxama. Juntámos figos de conserva e ficou uma sobremesa excepcional”, diz Henrique Vaz Pato, o proprietário do espaço. Arquitecto de formação, lançou a Cantina no espaço Lx Factory. Há algum tempo que desenhava o projecto de lançar um espaço de refeições dedicado às conservas.

“Como consumidor sentia falta de um sítio onde se pudesse ver a grande quantidade de conservas de peixe que nós temos”, revela. Hoje a Sol e Pesca supre esta lacuna, com conservas que representam quase a totalidade dos 20 produtores nacionais. Qualquer que seja o prato, a prática na casa é escorrer o azeite da lata e regar depois com um bom azeite. O fornecedor escolhido foi a Cooperativa de Moura Barrancos pela boa relação qualidade-preço. “Gastamos muito azeite e não podemos trabalhar com azeites muito caros porque isso iria reflectir--se no preço e desde sempre pretendemos que este fosse um espaço acessível a toda a gente”, explica Henrique Vaz Pato.

A escolha do azeite alentejano revelou--se acertada. No episódio de *No Reservations* filmado em Lisboa, o chef Anthony Bourdain passou por ali, na companhia dos Dead Combo, clientes habituais. Se as conservas o encantaram, o azeite em que no fim molhou o pão mereceu-lhe um único comentário: “Ouro puro!”

In the heart of Cais do Sodré, Sol e Pesca serves whole meals where everything comes straight out of a can, including dessert. “We had a provider from the Algarve who made preserves of goat’s cheese with bits of muxama. We added preserved figs and it makes an excellent dessert”, says Henrique Vaz Pato, who runs the place.

An architect by training who runs a restaurant called Cantina in the Lx Factory, he had been playing with the idea of opening a restaurant which works entirely with canned goods for some time. “As a consumer I felt the lack of a place where one could be in touch with the great quantity of canned goods that we have”, he explains. Today that gap has been breached, with goods representing almost 20 Portuguese producers.

Whatever the dish, the local practice is to drain the olive oil which the fish is preserved in, and then serve with a better quality olive oil. This olive oil comes from Cooperativa de Moura Barrancos, and was chosen because of the good value for money. “We spend lots of olive oil and we can’t work with too expensive brands, because this would reflect on the price of our food and we want this restaurant to be accessible to everyone”, says Henrique Vaz Pato. The olive oil from Alentejo has proven to be a good choice. In the episode of *No Reservations* filmed in Lisbon, chef Anthony Bourdain dropped in with “Dead Combo”, which form a Portuguese music band and are regular clients. He loved the food, but when he dipped some bread in the olive oil, his comment said it all: “Pure Gold!”

LULA  
SQUID

É um molusco marinho que nada por propulsão "a jacto" e se pesca durante a noite. Já foram encontradas lulas colossais com mais de 14m. Mas no prato querem-se pequenas, com 3 a 7 cm, tenras e com sabor a mar. This jet propelled sea based mollusc is fished during the night. There have been cases of colossal squids found, over 14 m long. In the kitchen, though, they're better small, between 3 and 7 cm, tender, and with that taste of sea.





### SOL E PESCA

Rua Nova do Carvalho, 44  
1200-292 Lisboa  
Tel. 213 467 203  
[www.solepesca.com](http://www.solepesca.com)



## O REI DAS CONSERVAS

Mas afinal o que faz do azeite o rei das conservas? A resposta está nas suas propriedades químicas. “O azeite não tem água nem proteínas na sua composição e por isso os microrganismos que deterioram os alimentos não se desenvolvem”, explica Isabel Tato, directora do Departamento Técnico-Científico da Associação Nacional dos Industriais de Conservas de Peixe.

A forma de fazer as conservas foi mudando ao longo do tempo. Se em 1936 a legislação nacional decretava que as conservas de peixe tinham que ser feitas em “azeite puro de oliveira, claro e sem gosto a fruta”, hoje o mais comum é o uso de azeite refinado. A explicação é simples: o azeite refinado é mais claro, fino e não tem um gosto acentuado, ao passo que o azeite virgem tende a sofrer alterações químicas após o fecho e esterilização da conserva.

No fundo, as diversas conserveiras nacionais podem usar apenas azeite refinado, uma mistura de refinado com virgem ou só virgem.

No caso das conservas em azeite refinado, o mais aconselhável é escorrer o conteúdo da lata, passar por água e servir depois com azeite virgem extra.

## THE KING OF CANS

So what is it that makes olive oil the king of canning? The answer lies in its chemical properties. “Olive oil has no water or proteins in its composition, which prevents the microorganisms which spoil food from developing”, explains

Isabel Tato, head of the Technical/Scientific Department of the National Association of Fish Canning Industries of Portugal.

The way in which canning has taken place has changed over the years. In 1936 the law stated that fish preserves had to use “pure olive oil, clear and bereft of fruity flavours”, but nowadays refined olive oil is more common. The explanation is simple: refined olive oil is clearer, finer and has a smoother taste, whereas virgin olive oil tends to undergo chemical changes after the sealing and sterilization of the preserve, bleeding more taste onto the food.

The Portuguese canning industries must only use refined olive oil, a mixture of refined and virgin olive oil, or just virgin olive oil.

In the case of food preserved in refined olive oil, the best is to drain the contents of the can, rinse and then serve with extra virgin olive oil.



## SABORES ILUSTRADOS

A José Gourmet, uma marca, ou melhor, um projecto que nasceu há pouco mais de três anos, resolveu entre outras coisas, vestir as conservas de peixe da nossa costa de acordo com o nosso século. Tudo sob a chancela do *designer* nortenho Luís Mendonça, mais conhecido por Gémeo Luís. É a nova tendência de uma indústria que se quer mais moderna e apta a estar nas mercearias finas e lojas *gourmet*.

Mas mais. Em 2010 a marca resolveu lançar um desafio a um grupo de ilustradores portugueses e nasceram embalagens com desenhos de lulas, sardinhas e atuns... em nada convencionais. Bernardo Carvalho, Marta Madureira, Inês Oliveira, Gémeo Luís, Rui Mendonça, André Letria, Yara Kono, João Vaz de Carvalho, Emílio Remelhe, Cristina Valadas, Teresa Lima e Madalena Matoso foram os ilustradores convidados para conceberem a denominada colecção ARTE que até à conceituada revista *Monocle* chamou a atenção. Mas este é só um dos exemplos. As Conservas Nero, proprietárias de marcas como Catraio, Naval, Peixe

## ILLUSTRATED FLAVOURS

The brand, or rather the project, José Gourmet, began a little over three years back, with the goal of giving a makeover to the canned preserves of our local fish, under the direction of designer Luís Mendonça, better known as Gémeo Luís.

This is the new tendency for a market which is modernising and trying to get into the finest grocery stores and gourmet shops. But there is more. In 2010 the brand decided to challenge a group of Portuguese illustrators and created very unconventional designs for cans of squid, sardines and tuna. Bernardo Carvalho, Marta Madureira, Inês Oliveira, Gémeo Luís, Rui Mendonça, André Letria, Yara Kono, João Vaz de Carvalho, Emílio Remelhe, Cristina Valadas, Teresa Lima and Madalena Matoso were the ones who accepted this challenge to create the ARTE collection, which even caught the eye of the prestigious *Monocle* magazine.

But this is just one example. Conservas Nero, which operates brands such as Catraio, Naval, Peixe Espada





## NO PORTO

### CASA CHINESA

Rua Sá da Bandeira, 343  
4000-435 Porto  
Tel. 222 006 578

### CASA RAMOS

Rua Sá da Bandeira, 347  
4000-435 Porto  
Tel. 222 005 254

### A FAVORITA DO BOLHÃO

Rua Fernandes Tomás, 738  
4000-218 Porto  
Tel. 222 001 624

### GALO LOUCO

Rua Ferreira Borges, 57  
4050-253 Porto  
Tel. 222 082 070

### OLÁ BAZAR

Rua S. João, 86  
4050-552 Porto  
Tel. 222 022 390



## POLVO OCTOPUS

É a quarta espécie mais pescada e desembarcada no nosso país.

As estimativas apontam para quase dez toneladas anuais de consumo de polvo. Forma, com a sardinha, a dupla com maior valor económico do sector pesqueiro português.

This is the fourth most fished species in Portugal for local consumption. Estimates range to up to ten tons of octopus eaten a year. It squirts ink to defend itself from predators and is, along with the sardine, one of the Portuguese industry's most valuable assets.





Espada Preto e Luças, também investem na imagem para se distinguirem nas prateleiras. A indústria das conservas acompanha assim uma nova era em que a qualidade do produto não basta para vender. Não basta sê-lo, há mesmo que parecê-lo.

### PORTO EM CONSERVA

No Porto, são vários os espaços que comercializam este tipo de conservas. Em plena baixa é obrigatória uma passagem pela Casa Ramos, com 78 anos de existência, onde o senhor Luís, além das conservas, o vai brindar com a história do azeite Romeu, do seu amigo João Meneres. Na porta ao lado, a emblemática Casa Chinesa tem orgulhosamente na montra as imponentes conservas. Mas entre e deixe que o senhor Eugénio lhe diga que bom, bom, era no tempo em que as latas tinham “chave” para abrir. Mais acima um bocadinho, na Rua Fernandes Tomás, há A Favorita do Bolhão, outra das deliciosas mercearias finas que ainda subsistem na cidade nortenha.

Das mercearias antigas para os novos espaços, destaque para o Galo Louco, ao lado do mercado Ferreira Borges, onde conservas, vinho do Porto mas também o galo de Barcelos ou o “pin” de Portugal coexistem de forma pacífica. Com direito a vista sobre o rio Douro, não deixe de passar pelo Olá Bazar, com três anos de idade, onde Joaquim Coelho lhe explicará que basicamente são os estrangeiros quem mais compra as nossas conservas.

Preto and Luças, has also invested in its image so as to stand out on the shelves. This is the canned goods industry staking its claim in a new era where in order to sell it is not enough to have quality, it has to show.

### OPORTO PRESERVED

There are many of these canned goods shops in Oporto. If downtown then you must stop by Casa Ramos, which has been open for 78 years. The owner, mister Luís, can treat you to the best preserves and also share the history of Romeu olive oil, produced by his friend João Meneres. Just next door is the emblematic Casa Chinesa which proudly displays its imposing tins in the front window. Go inside and let mister Eugénio explain how nothing beats the good old days, when you needed a “key” to open tins. A little further up, on Rua Fernandes Tomás, you will find A Favorita do Bolhão, another of the fine groceries which has survived until today in this northern city.

From the old shops to the new, a special mention for Galo Louco, next to the Ferreira Borges market, where preserves, Port, the famous Barcelos cockerel or Portugal pins, stand side by side. With a privileged view over the Douro, do not pass up a chance to visit Olá Bazar, opened just three years, where Joaquim Coelho explains that it is basically foreigners who buy our goods.





## CAVALA MACKEREL

É tão abundante nas águas portuguesas que os pescadores costumavam oferecê-la mal chegavam da faina. E é um peixe muito apreciado. Se não fosse, quem havia de o conservar em azeite? Também se vende fresco e salgado e é considerado um alimento muito nutritivo.

Mackerel is so common in Portuguese waters that fishermen used to give it away as soon as they came ashore. However it is also much appreciated, which is why it is preserved in olive oil. It is also sold both fresh and salted and is a highly prized type of food.

## WHY SHOULD WE PRESERVE? ... OR THE ANATOMY OF A CANNED GOOD

The first can for preserves was created in the beginning of the XIX century by Nicolas Appert, a French chef and inventor. It took him around 15 years of experiments, but it was well worth the wait. He made history, being known as the father of canning, and he won 12.000 francs, quite a fortune, which the French army had put aside for whoever invented a method for preserving food.

Up to today, there have been innovations in areas such as format, the tins are rounder, which makes it easier to remove their content, and tin sheets are thinner. Labeling and printing has improved as have the easy opening methods.

As far as preservation of food goes, tins have all you need.

They are opaque, which guarantees the integrity of food which spoils through light provoked oxidation, it is sealed fast, preventing access of foreign bodies, and it is light, making it easy to transport, handle and store.

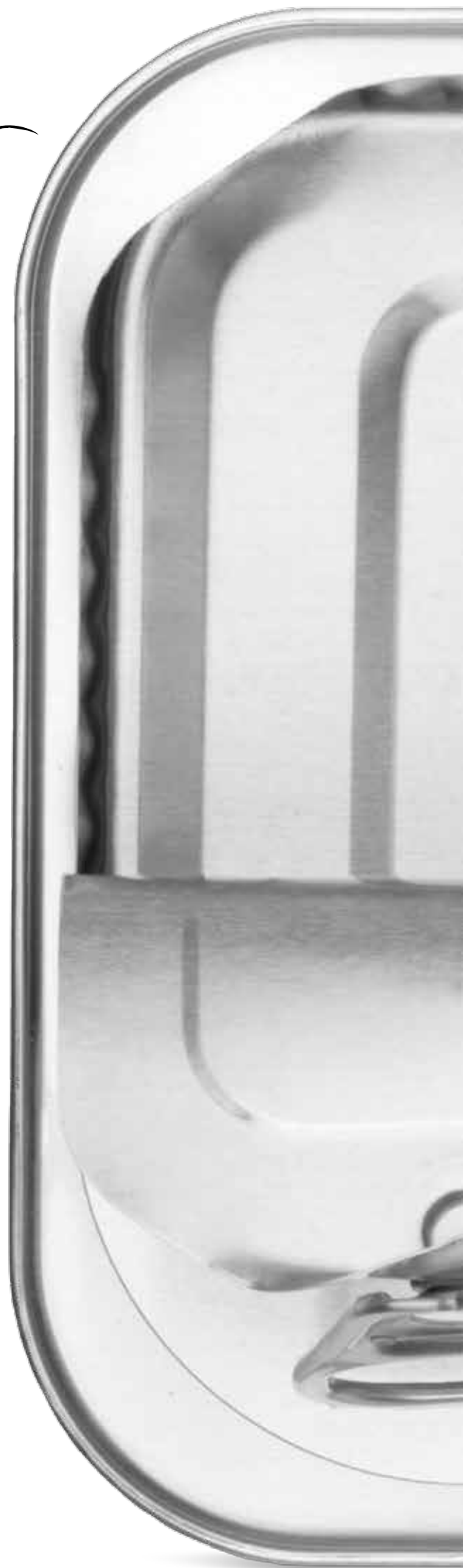
Olive oil, on the other hand, is a stable and sterile element, which means that characteristics such as taste, aroma and consistency of food keep for a long time. Legally, the "best by" date is 18 months, but there are stories of people who have delighted in the content of decades old cans.

### SABOR E COR

As marcas de alimentos em conserva têm investido na imagem para se distinguirem da concorrência.

### TASTE AND COLOUR

The brands have invested heavily in image so as to stand apart from their competitors.





**O MEIO POR EXCELÊNCIA**

Pela sua pureza e estabilidade, o azeite é o meio ideal para conservar os alimentos.

**THE PERFECT MEANS**

Due to its purity and stability, olive oil is the ideal means for preserving food.



## PORQUÊ CONSERVAR? ... OU ANATOMIA DE UMA CONSERVA

Foi no princípio do século XIX que Nicolas Appert, *chef* e inventor francês, criou a primeira conserva. O feito exigiu cerca de 15 anos de experiências mas valeu a pena. Ficou na História — chamam-lhe *The father of canning* — e arrecadou o prémio de 12 000 francos, uma verdadeira fortuna, que o exército francês destinava a quem criasse um novo método de preservação de alimentos. O recipiente foi alvo de inovações como a evolução do formato das latas, que são arredondadas para facilitar a remoção do seu interior e o desenvolvimento de sistemas de abertura fácil, entre outros. No que toca à preservação dos alimentos, a lata de conserva tem todos os requisitos: é opaca, o que garante a integridade das propriedades dos alimentos que se deterioram devido à oxidação pela

luz; é estanque, o que assegura a não entrada de organismos estranhos; e é leve, sendo fácil de transportar, manusear e guardar. O azeite, por sua vez, sendo um elemento estável e estéril, assegura que as características do sabor, aroma e consistência dos alimentos se mantêm ao longo de muito tempo. Legalmente, o prazo é de 18 meses mas há histórias de quem se tenha deliciado com o conteúdo de latas com anos de fabrico.

## 4.º andamento

*... now anything  
can happen...*

THIS IS THE END AND THE BEGINNING OF THE ADVENTURE. AS THE MUSIC SPREADS EVERYWHERE. WHEN THE PROTAGONISTS MEET AND EVERYTHING IS DECIDED. I FEEL THAT THIS IS THE CULMINATION OF THE ACTION. WHEN THE BREAD IN THE OIL PLUNGES AND THE SENSES SURRENDER TO THE MELODY CREATING MOVEMENTS, INTENSITIES, DISSONANCES.



SONS ~ SOUNDS

Berlioz, Liszt, Benny Benassi & Chris Brown



*... agora tudo pode acontecer...*



ESTE É O FIM E O COMEÇO DA AVENTURA. QUANDO A MÚSICA SE PROPAGA POR TODOS OS CANTOS. QUANDO OS PROTAGONISTAS SE ENCONTRAM E TUDO É DECIDIDO. SINTO QUE ESTE É O CULMINAR DA ACÇÃO. QUANDO O PÃO MERGULHA NO AZEITE E OS SENTIDOS SE RENDEM À MELODIA. CRIANDO MOVIMENTOS, INTENSIDADES, DISSONÂNCIAS.



# O PEIXE É UMA DÁ DIVA DE

"FISH IS GOD'S GIFT TO MAN"

# DEUS

TEXTO - TEXT **FILIPE D'AVILLEZ**

FOTOS - PHOTOS **ARTUR**

*Miguel Reino é dono do Aqui Há Peixe, no Chiado, em Lisboa, onde nos recebeu para esta entrevista. Fala-nos sobre o fascínio pela gastronomia, a aventura no Brasil, uma relação de amor com o peixe e divulga-nos os seus segredos. Uma história que só pode dar certo.*

*Miguel Reino is the owner of Aqui Há Peixe, in the Chiado area of Lisbon. In this interview the chef speaks about his journey thus far, shares his secrets, and tells us a love story. What more could we ask for?*







A relação de Miguel Reino com a cozinha, e com o peixe em particular, é de amor. ¶ É o próprio quem o admite. ¶ Por isso não surpreende que tenha a sua origem precisamente num grande acto de amor, o amor de um pai pelos filhos.

Miguel Reino's relationship with cooking, and with fish in particular, is a love story. ¶ He admits as much himself. ¶ So it is not surprising that the story begins precisely with an act of great love, the love of a father for his children.

“O meu pai criou quatro filhos sozinho, ficou viúvo muito cedo. Em vez de pôr uma cozinheira lá em casa, dedicou-se ele. Deve ter sido por amor, à cozinha e aos filhos”, explica.

E foi do seu pai, um alfaiate que na cozinha aproveitava tudo, que veio o fascínio pela gastronomia, o gosto apurado. Deve ter começado mais cedo, mas a primeira memória que tem de cozinhar a sério data dos seus 16 anos, no Papagaio de Carriche, um restaurante que pertencia ao tio.

Seguiu-se uma aventura no Brasil, longe das cozinhas, numa empresa de mineração que pertencia ao irmão. Até que surgiu novamente a oportunidade de mexer em tachos e panelas: “Em 1982 o meu irmão comprou uma pousada em Búzios e aí voltou outra vez a vontade de ir para hotelaria. Búzios tinha muitos bons restaurantes, de *nouvelle cuisine*, houve um intercâmbio muito grande de cozinheiros franceses para o Brasil. E comecei a estagiar nos restaurantes ao fim-de-semana, até que decidi largar a mineração e entrar em hotelaria.”

O peixe naquelas águas é diferente, recorda: “É de água quente, é muito mais mole. Tinha de o salgar muito mais. No Brasil eles cozinham muito com sal fino. Os cristais do sal grosso endurecem a carne do peixe, dão-lhe outra textura.”

Acabou por regressar a Portugal. Mas ao contrário do que se passa hoje, começou por abrir restau-

“My father raised four of us, on his own, he was widowed quite young. Instead of hiring somebody, he cooked himself. It must have been out of love, love of cooking, and for us”. His father, a tailor who wasted nothing in the kitchen, left him a fascination for cooking and a refined taste. He probably started earlier, but his first memories behind a stove are from when he was 16, at the Papagaio de Carriche, a restaurant which belonged to his uncle.

He then lived an adventure in Brazil, far from the kitchen, at a mining company owned by his brother. Until another opportunity presented itself: “In 1982 my brother bought an inn in Búzios, and the urge to cook came back. At that time Búzios was teaming with good restaurants, *nouvelle cuisine*, there were lots of French cooks in Brazil. I started as an intern on weekends, until I decided to give up the mining business and went into the hospitality industry”.

On the other side of the Atlantic he also worked a lot with seafood, but he remembers the fish over there tasting different. “It's hot water fish, much softer. I had to use much more salt. In Brazil they use table salt in the kitchen, and the crystals from rock salt harden the flesh, giving it more texture”.

Eventually he made his way back to Portugal. But contrary to now, he opened restaurants that specialized in meat, like one in Lisbon called A Picanha. “I had the idea of serving picanha. At the time there











tes que só serviam carne, como A Picanha, nas Janeiras Verdes em Lisboa: “Tive a ideia de fazer picanha, não havia picanha; não havia churrasco em Portugal. Havia o bife à cortador, mas era frito não era grelhado. Então eu ia aos talhos em Sintra, pedia o corte da picanha, maturava a carne uma ou duas semanas e comecei a servir”, estava-se em 1989. O restaurante já passou de mãos, mas “até hoje, todos os restaurantes que tenho têm de ter picanha. As pessoas vêm de propósito para comer a minha picanha”.

### O AMOR ESTÁ NO MAR

Miguel nunca andou longe do oceano mas sentia falta do peixe, e por isso acabou por ir para a praia. Abriu o Aqui Há Peixe, na praia da Comporta em 1996, e durante mais de uma década fez as delícias de quem ali foi saborear os seus pratos.

Passou então a dedicar-se mais ao seu grande amor: “Eu adoro tocar nos peixes, amo os peixes, quando pego num peixe é com prazer. Carne custa-me mais desmanchar, um frango, uma peça de carne ou um novilho, agora um peixe, eu limpo o peixe com prazer. O peixe é uma dádiva de Deus, sinceramente. Qualquer peixe, grande ou pequeno, aquele olhar... o olho a brilhar, aquilo é a melhor coisa do mundo”, diz. E, quando fala, o olho que brilha é o dele.

Mas a sazonalidade do negócio era um factor complicado de gerir e, quando os custos aumenta-

was no tradition of barbecue in Portugal. The most similar things were fried, not grilled. So I'd go to the butchers in Sintra and ask for the cut, age the meat for one or two weeks and then serve it. This was in 1989. Those restaurants have since switched hands, “but even now all my restaurants have to serve picanha, because people come on purpose to eat it”.

### LOVE IS IN THE SEA

Miguel was never far from the sea, but he missed the fish and moved to the beach. He opened Aqui Há Peixe, in Comporta in 1996, and for over a decade he delighted beachgoers with his dishes.

At that point he started dedicating himself almost entirely to his true love: “I love to touch fish. I love fish! When I handle fish I do so with pleasure. Meat, like chicken or veal, is harder for me to clean, but not fish, I enjoy cleaning a fish. Fish is God's gift to man, it really is. Any fish, big or small, that look... the shining eyes, it's the best thing in the world”, he says, as his own eyes take on a special shine as well.

But the seasonality of the business was a complication, and when costs went up sharply Reino moved himself, his family and his pots and pans, to the Chiado, where he reopened under the same name.

Like any man in love, he pays full attention to his passion. Whenever he can he goes to the market himself. But having established a relationship wi-

### UMA VISITA INESPERADA

É Mafalda, mulher de Miguel Reino, quem nos conta. “Este Verão houve um cliente estrangeiro que, em quatro dias, jantou três vezes no Aqui Há Peixe. Quis dar os parabéns ao Miguel pela sopa de peixe e explicou-me porquê: ‘Percebe-se que o seu marido cozinha com amor’, dizia, ‘pela forma como o peixe está desfiado, pela forma como a sopa está apurada...’” Com a continuação da conversa Mafalda percebeu que se tratava nada mais nada menos do que um *chef* francês de muito prestígio e discípulo de Alain Ducasse uma das inspirações do Miguel.

### AN UNEXPECTED VISITOR

Mafalda, Miguel's wife, tell us about a client that “last summer, in four days, dined here three times. He asked if he could congratulate Miguel for the fish soup and explained me why: ‘We can feel love in your husband's cookings. Because of the way the fish is shredded, the way the soup is simmered...’”. With the conversation Mafalda realized this man was nothing less than a famous french chef, disciple of Alain Ducasse, one of Miguel's inspirations.



ram de forma aguda, Miguel Reino mudou-se a si, à família, aos pratos e aos tachos para o Chiado, onde reabriu com o mesmo nome.

Como qualquer apaixonado, o cozinheiro dá a maior atenção à sua paixão. Sempre que pode vai ao mercado pessoalmente. Com os anos e o desenvolvimento da relação com os fornecedores, nem sempre isso é preciso: “Hoje em dia até peço pelo telefone, eles sabem o que quero.”

E conseguir peixe de boa qualidade não é difícil, uma vez que para Miguel Reino as águas portuguesas têm o melhor peixe do mundo: “Já viajei um pouco e conheço muito bem o peixe, porque sempre vivi à beira de água. Digo, sinceramente, que peixe igual ao nosso é muito difícil de apanhar.” O único problema começa a ser a escassez, considera. “Hoje em dia há pouco peixe. Eu tinha conquilhas à borda de água, pisávamos linguados quando íamos tomar banho. Depois apareceram os arrastões e já não havia conquilhas nem linguados.”

Contudo, a ideia de que o peixe deve vir directamente do mar para o prato é, no seu entender, um erro: “Pela minha experiência, toda a matéria-prima, tanto carne como peixe, melhora de um dia para o outro. Podem não concordar, mas já tentei







th the suppliers, that isn't always necessary: "I can order over the phone, they know what I want."

Getting quality fish isn't a difficult task since, according to Miguel Reino, Portuguese waters have the best fish in the World: "I've travelled a bit and I know a lot about fish because I've always lived by the sea, and I can honestly say that it's hard to find fish as good as ours". The only problem is scarcity: "Nowadays there isn't so much fish. I used to have cockles on the shore, we'd step on soles when we went to bathe. Then the trawlers started and there were no more cockles or soles".

However, the idea that the fish has to come directly out of the ocean and on to your plate is, in his opinion, a mistake. "My experience is that all raw material, be it fish or meat, improves from one day to the next. Some might not agree, but I've tried several times, just salting the gills and popping it onto the

#### QUEM É O CHEF?

Miguel Reino nasceu em 1962 e sempre teve uma enorme paixão pelo mar.

E não é só pelo peixe que nada nas profundezas que o *chef* gosta do oceano: a superfície também o fascina e é por isso que tem um barco à vela, no qual vai passear sempre que pode. Alguns passeios são maiores que outros, como os dois que o levaram a atravessar o Atlântico de costa a costa. Para essas aventuras conta por vezes com os seus três filhos e com Mafalda, a sua mulher, que também colabora com ele no restaurante, fazendo as sobremesas – quase todas segredos de família – com que os clientes terminam a refeição em beleza.

Quando não está a velejar, gosta ainda de ir ao cinema e de ler ou, quando joga o Sporting, de ir ao estádio apoiar a equipa.

#### WHO'S THE CHEF?

Miguel Reino was born in 1962 and has always had a passion for the sea.

It's not only the fish which swim in the deep the he loves, he is also fascinated by the surface, which is why he owns a sailboat, in which he spends as much free time as he can. Some of his sojourns are longer than others, such as the two times he crossed the Atlantic, coast to coast.

He often has the company of his three children or Mafalda, his wife, who also helps out at the restaurant, making the desserts – almost all of which are family secrets – which delight clients at the end of their meals.

When he's not sailing he likes to take in a movie, read a book or, when Sporting plays, to go to the stadium to support his team.



várias vezes só pôr sal na guelra e grelhar, mesmo sem o escamar, mas não tem o mesmo sabor do que se o peixe dormir, for arrepiado.”

No Aqui Há Peixe há um pouco de tudo, dos pratos mais complexos aos mais simples. Miguel Reino diz-se amigo da simplicidade: “Peixe à pescador é a coisa melhor do mundo, o peixe cozido e temperado com cebola e azeite, nada mais simples”, garante.

O azeite é, aliás, um fiel companheiro nesta aventura apaixonante: “O azeite faz parte da nossa gastronomia. Na minha formação de *nouvelle cuisine* trabalhei muito com manteiga e com creme de leite, mas não existe coisa melhor que o azeite. Ainda por cima, hoje não há maus azeites; antigamente eram piores, não duravam tanto, era tudo misturado, não havia conservação, aquilo rançava, mas hoje em dia, com essas tecnologias todas, com as separações, as castas, não tem comparação!”

Mas mais que o azeite, o peixe escolhido a dedo, ou qualquer outro ingrediente, aquilo que torna a comida verdadeiramente única neste restaurante é o próprio cozinheiro. Por isso, admite, não tem qualquer problema em divulgar os seus segredos: “Podem copiar as receitas, mas não podem copiar a minha alma”, diz.

E levantando-se volta para a cozinha, para ir ter com o seu amor.

grill, without even scaling it. It doesn't have quite the same flavor as when you let it rest, roughen.”

At Aqui Há Peixe there is a bit of everything, from the more complex to the simplest dishes. For Miguel, the simpler the better: “Fisherman's style fish is the best thing in the world, fish cooked and seasoned with onion and olive oil, nothing simpler”, he says.

Olive oil is, of course, a faithful companion in this love story. “Olive oil is part of our cuisine. In my training in *nouvelle cuisine* I worked a lot with butter and milk cream, but nothing compares to olive oil. What's more, nowadays there are no poor olive oils. Before it was more complicated, they didn't last as long, there were a lot of blends, it kept badly and would go rancid. But today, with all the technology, the separation, the varieties, it's a world of difference”.

But more than the olive oil, the handpicked fish or any other ingredient, what really makes the food unique at this restaurant is the cook himself. That's why, he admits, he has no problem in sharing his secrets: “They can copy my recipes, but nobody can copy my soul”, he explains.

And with that he gets up and heads back to the kitchen, to be with what he loves.













### A RECEITA

Miguel Reino não se importa de dar receitas porque “a alma ninguém me copia”. Cozinha com alma, com o que sabe, sente e gosta.

### THE RECIPE

Miguel Reino doesn't mind giving his recipes because “no one can copy my soul”. He cooks with his soul, with what he knows, feels and loves.

# ROBALO GRELHADO

## GRILLED ROBALO

4 PESSOAS SERVES 4 - 30M(+2H A MARINAR) 30M(+2H TO MARINATE) - DIFICULDADE MÉDIA MEDIUM DIFFICULTY

- ~ 2 postas de robalo com cerca de 2 cm de altura
- ~ 4 batatas médias
- ~ Espinafres, cenoura e brócolos q.b.
- ~ Sal grosso
- ~ Azeite
- ~ Two slices of robalo with about 2 cm height
- ~ 4 medium potatoes
- ~ Spinach, carrots and broccoli qb
- ~ Coarse salt
- ~ Olive oil

O robalo é temperado dez minutos antes apenas com sal grosso.

Os legumes são cozidos a vapor, separadamente.

As batatas são primeiro cozidas com a pele e depois pasadas pela brasa do grelhador onde as postas de robalo são cuidadosamente grelhadas até ficarem no ponto. Emprata-se e rega-se tudo com um bom fio de azeite e serve-se de imediato.

Para melhor organização, os legumes podem ser cozidos com antecedência e aquecidos no momento.

Season the robalo with Coarse salt slices ten minutes before it's cooked. Vegetables are steamed separately. The potatoes are first cooked with the skin and then grilled together with the robalo which must be carefully grilled just until the point. Plate, season it all with a good drizzle of olive oil and serve immediately. For better organization, the vegetables can be cooked in advance and heated at the time.







**O SEGREDO**

O ingrediente mais secreto  
são os próprios ingredientes.  
É a qualidade destes que  
assegura a delícia do resultado.

**THE SECRET**

The most secret ingredient are  
the ingredients themselves.  
Only their quality can assure the  
delight of the results.



# CARABINEIROS À MIGUEL COM ARROZ DE CENOURA

## CARABINEERS MIGUEL'S STYLE WITH CARROT RICE

4 PESSOAS 🍴🍴🍴🍴 SERVES 4 - 30M (+2H A MARINAR) ⌚ 30M (+2H TO MARINATE) - DIFICULDADE MÉDIA 🍳🍳 MEDIUM DIFFICULTY

- ~ 4 carabineiros muito frescos
- ~ Manteiga
- ~ Sumo de limão
- ~ Arroz agulha branco
- ~ Alho picado
- ~ Cenoura ralada
- ~ Salsa picada
- ~ Cebola picada
- ~ Coentros picados
- ~ Piri-piri

- ~ 4 very fresh carabineers
- ~ Butter
- ~ Lemon juice
- ~ White rice
- ~ Chopped garlic
- ~ Grated carrot
- ~ Grated onion
- ~ Chopped parsley
- ~ Chopped coriander
- ~ Chili sauce

Os carabineiros são grelhados sem qualquer tempero – basta o sal que trazem do mar. Num tacho derrete-se a manteiga, junta-se o sumo de limão, o alho esmagado, salsa picada e piri piri e mergulham-se os carabineiros mesmo antes de se colocarem no prato. Coze-se o arroz em muita água com pouco sal, escorre-se e reserva-se. Faz-se um estrugido com cebola e alho picados, junta-se cenoura ralada e frita-se o arroz durante 3 minutos. Tira-se do lume e juntam-se os coentros picados. Emprata-se e serve-se.

The carabineers are grilled without any seasoning – the salt they bring from the sea is enough. Melt the butter in a pan, join the lemon juice, the smasehd garlic, the chopped parsley and the chili sauce. Join the carabineers right before putting them in a plate for serving. Bake the rice in plenty of water having added a little salt. Fry the onion with the garlic and join the baked rice for 3 minutes. Put in a bowl and join the chopped coriander and the grated carrot. Serve immediately.





**INGREDIENTE**

Para Mafalda e Miguel Reino, o melhor gelado de baunilha é o da Veneziana, na Praça dos Restauradores, em Lisboa. Os figos são de um fornecedor muito especial. Talvez eles lhe digam, se lhes perguntar...

**THE INGREDIENT**

To Mafalda and Miguel Reino, the best vanilla ice cream is from Veneziana, on Restauradores Square in Lisbon. The figs come from a very special supplier. Perhaps they will tell you if you ask...



# GELADO DE BAUNILHA COM FIGOS E CANELA

## VANIILA ICE CREAM WITH FIGS AND CINNAMON

4 PESSOAS 🍽️🍽️🍽️ SERVES 4 - 30M(+2H A MARINAR) ⌚ 30M(+2H TO MARINATE) - DIFICULDADE MÉDIA 🍳🍳 MEDIUM DIFFICULTY

- ~ Gelado de baunilha
- ~ Figos em calda
- ~ Paus de canela
- ~ Folhas de hortelã

- ~ Vanilla ice cream
- ~ Figs in syrup
- ~ Cinnamon sticks
- ~ Mint leaves

Em taças individuais coloca-se uma bola de gelado de baunilha e dois figos com a respectiva calda. Espetam-se os paus de canela na bola de gelado e enfeita-se com uma ou duas folhinhas de hortelã.

In individual bowls put up a ball of vanilla ice cream and two figs with their sauce. Put two cinnamon sticks in the ice cream ball and garnish with one or two leaves of peppermint.

# A LOJA DO OURO Ver

## A SHOP THAT SELLS GREEN GOLD

*Quem entra no Oliva & Co fica imediatamente imerso num mundo de artigos relacionados com a oliveira e, provavelmente, não se porá com grandes filosofias.*

*Anybody who walks in to Oliva & Co immediately becomes immersed in a world of produce related to olive trees and probably doesn't start questioning themselves.*


# de




### OLIVA & CO

Rua Prof. Jaime Rios de Sousa, 3  
4050-309 Porto  
Tel.: +351 222 083 938  
Telm.: +351 933 428 688  
[www.olivaeco.com](http://www.olivaeco.com)  
[geral@olivaeco.com](mailto:geral@olivaeco.com)





Desde livros a queijos, há de tudo um pouco nesta loja que se situa no Porto. Enchidos e peixe conservados em azeite, doçaria e patés, até cosméticos e as simples mas deliciosas azeitonas, isto, claro está, para não falar no azeite, a jóia da coroa. Só nesta loja existem mais de 70 variedades de quase meia centena de marcas diferentes, num exercício que pretende, também, ser uma montra para a produção portuguesa. Aliás, a loja tem sempre as portas abertas para quem quiser colocar os seus produtos à venda.



Segundo Helena Ferreira, a grande mentora da iniciativa, o objectivo é juntar num mesmo espaço produtores e consumidores por forma a melhorar o produto final e aumentar o conhecimento geral sobre o azeite e sobre a oliveira, essa árvore tão importante não só na História e cultura de Portugal, mas no imaginário de toda a civilização mediterrânica.

“É um laboratório de experiências para testar a aceitação do público e a receptividade e interesse dos produtos de forma a constituir valor acrescentado para o ouro verde português – o azeite. Depois de testado e validado o conceito, será altura de elevar o azeite português à escala mundial com a internacionalização”, explica.

From books to cheese, there is a bit of everything in this shop, located in Oporto. Sausages and fish preserves, sweets, patés, even cosmetics and the simple but delicious olives, as well as the crown jewel, which, of course, is olive oil. This shop alone has over 70 varieties and close to 50 different brands of olive oil, and ends up being a way of showcasing Portuguese produce. In fact, the shop's doors are always open to those who wish to sell their products there.

According to Helena Ferreira, the project's mentor, the goal was to bring consumers and producers together in the same space in order to improve the final product and raise general awareness about olive oil and olive trees in general, a tree which is so important not only in the culture and history of Portugal, but also in the subconscious of the entire Mediterranean civilization.

“This is a laboratory which tests the acceptance of the public, and the receptivity and interest in products, in order to bring added value to Portugal's green gold – olive oil. Having tested and validated the concept, then it will be time to raise Portuguese olive oil to a global level”, she explains.

# Memórias de infância



São cheiros.  
Sentimentos que vão e vêm.  
Ruídos pela casa fora com o sol  
ainda escondido.

É o meu avô a molhar o pão  
numa tigela com azeite.  
As talhas guardadas em casa,  
mesmo por debaixo das escadas.  
Um quarto escuro, fresco,  
em que não entrávamos  
mas apetecia-nos.

É a minha avó à nossa espera,  
pela noite fora,  
a fritar batatas em azeite.  
Os mergulhos nas arcas dos cereais.  
A chuva a começar e a azeitona  
a rolar para fora dos panos  
com o avô a chamar-nos.

É o almoço apressado  
porque ainda há tanto para fazer.  
Bater a rama, podar, escolher a azeitona  
e andar para o lagar.

São vidas dependentes da terra.  
De vontades e desejos alheios.  
É o azeite que se entranha nas madeiras  
do soalho e nos oferece  
um cheiro reconfortante.



CHILDHOOD MEMORIES. Smells. Fleeting emotions. Noises around the house when the sun still sleeps.

My grandfather dipping bread into a bowl of olive oil. The containers kept in the house, just under the stairs. A dark cool room, which we wanted to enter but from which we were barred. My grandmother waiting for us, throughout the night, frying potatoes in olive oil. Diving into the grain. The rain beginning to fall and the olives rolling off the tarpaulins, granny calling us. A hurried lunch, so much still to do. Beating the branches, choosing the olives and heading to the press. Lives that depend on the land. On the whims and wishes of others. Olive oil which soaks into the woodwork, leaving us with that comforting smell.





*Por todas as razões e mais uma...*

...a sua, a dos seus sonhos e desejos, do seu estilo de vida e da imaginação.  
O azeite é sabor que não se esquece, intensidade que se procura.  
É paixão condimentada de prazer e fonte renovada de bem-estar e saúde.  
É personalidade e instrumento da sua vontade.  
Ponha à prova todos os seus sabores em [www.casadoazeite.pt](http://www.casadoazeite.pt).





AZEITE NOVO

# UMA SINFONIA DE AROMAS ORQUESTRADA POR QUEM SABE

As primeiras azeitonas do ano rompem o silêncio. Chegou o momento. Efêmero, irrepetível, o único em que se capturam as notas raras dos azeites de primeira colheita. A frescura frutada. O carácter amargo. O picante imprevisto. A arte de misturar notas únicas numa partitura inesperada.

O ritual de mergulhar um pedaço de pão quente em azeite renasce. Uma sinfonia de sabores que arrebata até os mais arrojados.



A descoberta faz-se em [www.gallo.pt](http://www.gallo.pt)