

# Az-zait

Revista da Casa do Azeite | número 13

## O GOSTO DAS COISAS

Bento dos Santos

NEGÓCIO DA CHINA

Perfil de um mercado  
em plena expansão

O MUNDO COMO FONTE  
DE INSPIRAÇÃO

Na cozinha com  
a chefe Mimi Silva



# OURO.



O Júri Internacional do Mundo Selection - Bruxelas premiou Oliveira da Serra Gourmet com a medalha de Ouro World Selection of Quality 2007. É uma honra para um azeite jovem e sofisticado, não só porque este prémio é atribuído apenas em casos excepcionais, mas também porque foi o único azeite português a ser premiado este ano.



SÓ DAS BOAS IDEIAS.



É com muito prazer que lhe apresentamos mais um número da nossa revista *Az-zait*. Num momento em que a Casa do Azeite tem vindo a renovar a sua imagem institucional, através da concepção de um conjunto de materiais que começarão a ter maior visibilidade em 2008, pensámos ser oportuno iniciar também um processo de actualização, embora gradual, da nossa revista.

Mantemos o mesmo conceito que norteou a concepção de uma revista com as características únicas da *Az-zait*, pois para nós falar de azeite em múltiplos contextos e explorando as suas inúmeras ligações às mais diversas áreas da nossa cultura continua muito válido e actual. Mas não podemos deixar de acompanhar os tempos e evoluir para linguagens mais modernas e atractivas, com o objectivo de dar resposta a um público cada vez mais exigente e informado como é o nosso.

Introduzimos, já neste número, algumas secções que consideramos de utilidade para os agentes do sector, como é o caso das Fichas de Mercado, que poderá destacar e coleccionar. Estas fichas pretendem fazer um resumo dos aspectos mais relevantes de importantes mercados consumidores, ou futuros consumidores, de azeite. Escolhemos, simbolicamente, a China como exemplo de um mercado com um elevado potencial de consumo, onde as oportunidades de negócios passarão, certamente, por um trabalho concertado entre as empresas, as associações empresariais e as entidades nacionais de apoio às empresas exportadoras, como o renovado AICEP.

Esperamos que continue a desfrutar de bons momentos na nossa companhia.

Luís Folque > Presidente da Casa do Azeite



Fotografia | Eduardo Martins



Com o apoio:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Europeu de  
Desenvolvimento Regional

**prime**  
Programa de Incentivos à  
Modernização da Economia

Edição CASA DO AZEITE – ASSOCIAÇÃO DO AZEITE DE PORTUGAL Rua Castilho - 69 r/c Esq. 1250-068 LISBOA  
Tel.: 213 841 810 | Fax: 213 861 970 | e-mail: geral@casadoazeite.pt www.casadoazeite.pt **Coordenação**  
Mariana Vilhena de Matos **Produção e Publicidade** Casa do Azeite **Concepção, Paginação, Textos e Edição**  
White Rabbit - Custom Publishing **Jornalistas** Bárbara Silva, Cristina Azedo, Helena Oliveira, Isabel Lucas  
**Fotografia** Corbis/VMI, Céu Guarda/ Kameraphoto, Eduardo Martins, Artur **Colaborações** Vítor Sobral  
**Tiragem** 12 500 exemplares **Impressão e Acabamento** Tipografia Peres **Depósito Legal** 186448/02



## mondo do azeite

---

pág. 09

### GUIA PARA UMA VIDA COM SABOR

Notícias no âmbito da alimentação e universo do azeite e sugestões bem temperadas de livros, *site* e restaurante.

## mercado

---

pág. 15

### CHINA

Informações sobre como exportar para este mercado tão promissor em pleno crescimento económico.

## mondo do azeite

---

pág. 17

### AZEITE À PROVA

Uma secção de doze azeites nacionais com respectivas notas de prova e sugestões de utilização.

## entrevista

---

pág. 20

### “É PRECISO NÃO SER IMEDIATISTA”

Ex-jornalista e ex-gestor de fundos de investimento, João Cortez de Lobão deixou o sector financeiro para se dedicar por inteiro à produção de azeite numa herdade que estava há séculos na família.



30.



38.



42.

#### mesa para dois

pág. 26

#### O GOSTO DAS COISAS

O pecado morou nesta mesa onde o gosto foi protagonista. É que um dia, a Igreja tomou conta dos sentidos e declarou o prazer da comida matéria de penitência.

#### prazeres

pág. 30

#### DOIS DIAS PELA BEIRA

O desafio é simples: em dois dias, percorrer os trilhos da Cova da Beira, encher os olhos de paisagem, aprender os sabores da terra e ir à procura das memórias do azeite da Beira Interior.

#### na cozinha do chefe

pág. 38

#### MIMI SILVA

Apaixonada pela nossa gastronomia, que mistura com outras europeias, não prescinde do toque do azeite nas suas criações. Uma conversa sobre comida, vida e a “gordura divina”.

#### azeite e saúde

pág. 42

#### SAIBA MAIS SOBRE O CONCEITO DE “IDADE REAL”

Viver mais e melhor pode ou não ser um mito. Na verdade, depende de si garantir que vai viver mais e com mais saúde para fazer tudo o que sempre quis.

## SARDINHA EM MOUSSE E ESCABECHE COM MANJERICÃO E SOPA DE MELOA



### Modo de confecção para 10 pessoas:

**Mousse:** Disponha as sardinhas em tabuleiro de forno e cubra-as com sal marinho. Leve a cozer em forno aquecido a 250 ° durante 8 a 10 minutos. Retire os lombos de sardinha e emulsione no copo misturador com azeitona preta, pimento, alho e azeite. **Escabeche:** Levante os lombos das sardinhas, retire as espinhas e deixe repousar com sal durante 30 minutos. Aloure com um fio de azeite a cebola e o alho, as malaguetas e o louro, regue com vinho branco, tempere com sal e adicione o restante azeite e vinagre. Passe as sardinhas por água para retirar o sal em excesso e disponha-as sobre um papel absorvente. Retire do papel e deite o preparado, ainda quente, sobre as sardinhas. **Sopa:** Escalde a cebola e o alho, escorra bem e emulsione com os restantes ingredientes. **Guarnição:** Disponha as azeitonas descaroçadas em tabuleiro e leve a secar em forno aquecido a 100 °C durante 2 horas. Triture na picadora até obter um pó.

### Finalização e apresentação:

Disponha uma *quenele* de mousse num extremo do prato, perfume com salsa picada e pó de azeitona e guarnesça com uma tosta de pão alentejano. No outro extremo do prato, disponha os filetes de sardinha em escabeche, guarnesça com rebentos, ovas de salmão e perfume com manjericão, azeite virgem extra e vinagre balsâmico. Tempere a composição com flor de sal e sirva a sopa de meloa à parte.

**Mousse:** Sardinha 10 uni; Azeitona preta 200 g; Pimento vermelho assado 250 g; Azeite virgem extra 1 dl; Alho escaldado 15 g; Salsa picada q.b.; Sal marinho tradicional q.b.; **Escabeche:** Sardinhas 10 uni.; Cebola laminada 250 g; Alhos laminados 20 g; Vinho branco 1 dl; Vinagre de vinho branco 1 dl; Azeite virgem extra 1 dl; Louro 1 folha; Malagueta seca q.b.; Sal marinho tradicional q.b.; **Sopa:** Meloa descascada 750 g; Cebola em gomos 200 g; Alho em metades 20 g; Gelo 180 g; Vinagre de vinho branco 0.5 dl; Azeite virgem extra 1 dl; Sal marinho tradicional q.b.; Pimenta de móinho q.b.; **Guarnição:** Tosta de pão alentejano 10 uni; Azeitona preta 150 g; Ovas de salmão q.b.; Rebentos (vários) q.b.; Salsa q.b. e Manjericão 20 folhas.

Receita | **Vitor Sobral**  
Fotografia | **Artur**







**SARDINHA EM MOUSSE E ESCABECHE  
COM MANJERICÃO E SOPA DE MELOA**









## (Guia para uma vida com sabor)

*O mundo do azeite seduz-nos com as suas múltiplas virtudes e os seus paladares. Inspira conversas que se prolongariam por horas e horas, temperando momentos que se tornam especiais. Em torno deste universo, cruzamo-nos com factos curiosos, personalidades distintas e paisagens de rara beleza. Venha desfrutar destes ingredientes que saciam o apetite de uma vida mais intensa e plena de sabor. Aqui, na China, e em qualquer lugar*

## [1] boas notícias



### Iniciativa inovadora contra a obesidade infantil

Sabe como que é que os piratas, reis e até os dinossauros influenciaram os hábitos alimentares na Europa? Provavelmente não, mas o site “Mini-chefes da Europa”, destinado ao público infantil com o objectivo de ajudar a combater os níveis alarmantes de casos de obesidade nestas faixas etárias na Europa, bem como de promover os benefícios da alimentação saudável, tem todo o prazer em explicar-lhe.

Concebido pela Comissão Europeia, em colaboração com a associação europeia de cozinheiros, Euro-toques, o site disponibiliza um conjunto de receitas e conselhos

culinários destinados a ajudar as crianças, os professores e os pais a desenvolverem um estilo de alimentação mais saudável. Por outro lado, conta também com um fórum dedicado à saúde na alimentação e na cozinha, no qual são divulgadas receitas e conselhos da autoria dos grandes chefes da culinária europeia.

Paralelamente, o site promoveu um concurso de desenhos, para crianças dos 9 aos 12 anos, cujos prémios foram entregues no Dia Europeu da Alimentação e Cozinha Saudáveis, que se celebrou a 8 de Novembro.

Neste dia, os cozinheiros membros do Euro-Toques Internacional, associação que representa o património culinário e cultural europeu, deslocaram-se às escolas dos respectivos países para desenvolverem um conjunto de actividades com as crianças, que abrangeram desde *ateliers* de culinária até visitas guiadas aos próprios restaurantes como forma de ilustrar os benefícios da cozinha saudável. Esta iniciativa envolveu 17 países europeus, entre eles Portugal, cerca de mil escolas e 20 mil alunos.

Para mais informações visite <http://eu.mini-chefs.eu/>

### Estado apoia olivicultura biológica

O Governo vai conceder apoios financeiros específicos para a olivicultura biológica, pagando 510 euros por hectare, no caso do regadio, e 236 para o sequeiro, com o objectivo de aumentar a produção de azeite biológico. O secretário de Estado Rui Nobre Gonçalves afirmou que este apoio serve para compensar as dificuldades competitivas da olivicultura biológica face ao método tradicional. O olival foi eleito uma das cinco fileiras agrícolas prioritárias no Plano de Desenvolvimento Rural para dar um novo impulso à produção de azeite. O Governo espera chegar a 2013 com um balanço neutro no quadro das importações e exportações de azeite.







## Viagem no tempo

Portugal sempre foi um produtor de azeite de excelência. Algumas marcas já desapareceram, outras perduram recheadas de histórias

### ARRAIAL + SALVA-VIDAS

Estas duas marcas de azeite são bastante antigas, embaladas e comercializadas pela empresa Dias & Barros, Lda. A empresa iniciou a sua actividade em Outubro de 1963 e ainda hoje se mantém activa, na Rua Capitão Leitão, 52/56 em Lisboa, dedicando-se neste momento apenas ao embalamento e comercialização da sua principal marca de azeite para o mercado de exportação. É uma empresa de pequena dimensão que embala e comercializa ape-

nas azeites virgem extra, sendo os seus principais clientes o comércio tradicional, pequenas mercearias de bairro, charcutarias e lojas *gourmet*.

### AZEITEIRO

Esta marca de azeite foi embalada e comercializada pela empresa Victor Guedes, Indústria e Comércio, SA, com sede em Abrantes, entre 1990 e 1994/95. Era uma marca de exportação que se destinava unicamente ao mercado do Canadá.

## Maior lagar do Mundo no Alentejo

Com capacidade para 25 mil toneladas por ano, Ferreira do Alentejo vai receber um investimento de cerca de 16 milhões de euros

O maior lagar de azeite do Mundo, com capacidade para produzir uma média de 25 mil toneladas por ano, vai nascer em Beja, num investimento espanhol de 16 milhões de euros promovido pela empresa Alenlagar. O lagar deverá começar a laborar em duas fases: durante a campanha olivícola 2008/2009 apenas com metade da capacidade total, transformando 750 toneladas de azeitona por dia, e na segunda fase, na campanha olivícola 2009/2010, já a funcionar em pleno transformando 1 500 toneladas de azeitona por dia. A unidade vai ter dez linhas de recepção e limpeza de azeitona, 12 linhas de extracção e produção de azeite, uma zona para armazenar o bagaço que sobra da produção e uma adega com capacidade para armazenar 16 800 toneladas de azeite.



### [2] Livros

#### A Cozinha de Vítor Sobral

Um livro de receitas que, embora sejam de autor, se pretendem de confecção fácil. A selecção dos ingredientes ao longo do livro encarna na perfeição a linha a que Vítor Sobral já nos acostumou: produtos regionais adaptados ao quotidiano e com o azeite em destaque. Vítor Sobral nasceu em 1967 e, com apenas 21 anos, assumiu pela primeira vez a função de chefe de cozinha. Em 1999 foi distinguido como Chefe do Ano pela Academia Portuguesa de Gastronomia. Tem marcado presença em diversas mostras internacionais, sempre com o objectivo de divulgar a cozinha portuguesa.



#### The Passionate Olive: 101 Things to Do with Olive Oil

Carol Firenze defende que a comida é muito mais barata do que ir ao médico, num livro que divulga as utilizações práticas para o azeite. Para aqueles que só agora estão a conhecer este produto, Firenze explica as diferentes classificações do azeite, as melhores formas de cozinhar com o mesmo e como dar grandes festas de provas de azeite.

O livro cobre uma variedade de tópicos, desde o papel histórico do azeite na religião, a sua importância nas massagens ou questões mais práticas como utilizar o azeite para suavizar a pele dos bebés ou engraxar os sapatos. E, mais importante que tudo, o livro está repleto de receitas.

POR CAROL FIRENZE

PREÇO: €9 (mais porte de envio)

[www.amazon.com](http://www.amazon.com)



POR VÍTOR SOBRAL

PREÇO: €28

EDITORA CASA DAS LETRAS

### [3] Sites

#### Olive Tree World

Um site onde vai poder encontrar um pouco de tudo. Desde história e cultura, passando pela saúde ou pelas receitas e acabando em histórias para as crianças. Vale a pena navegar por estas páginas.



<http://www.olivetree.eat-online.net>



## [4] Restaurantes



### Bacalhau de todas as formas e feitios

O restaurante A Casa do Bacalhau é, como o nome indica, o local onde este peixe é rei e senhor. No local onde se diz que foram as antigas cavaliarias do palácio do duque de Lafões no Beato, encontra o que alguns afirmam ser um dos melhores locais de Lisboa para comer bacalhau.

Numa sala com o tecto construído em tijolo burro do século XVIII, o bacalhau é servido de todas as formas e feitios. Bacalhau com pasta de azeitona, caras de bacalhau, bacalhau com presunto, *carpaccio* de bacalhau ou bacalhau com couve à tia Palmira são algumas das especialidades a não perder. De destacar a prova de azeites incluída no

*couvert*. Com mais de 20 maneiras diferentes de desfrutar o bacalhau, não se espante porque grande parte das receitas são fruto de uma pesquisa efectuada na Torre do Tombo em que foram rebuscados velhos segredos de cozinhar o bacalhau, cruzados com algumas receitas contemporâneas.

A Casa do Bacalhau foi inaugurada no final de 2001 e o seu conceito resulta da ideia de fazer um restaurante de gastronomia regional portuguesa. Propriedade de duas famílias, a sala é sempre gerida por um dos sócios, enquanto a cozinha tem no chefe Mateus Pedro o seu intérprete mais importante. A subchefe Lurdes Santos é a doceira

de serviço e, além da confecção, assegura que todos os doces respeitam receitas tradicionais portuguesas.

#### HORÁRIO

De Segunda-Feira a Sábado

Almoços: das 12h às 15h30m

Jantares: das 20h às 24h

#### MORADA

Rua do Grilo, n.º 54, 1900-706 Lisboa

Telefone: 21 862 00 00 - Fax: 21 862 00 08

E-mail: [acasadobacalhau@netcabo.pt](mailto:acasadobacalhau@netcabo.pt)

PREÇO MÉDIO €25



### [5] Feiras e congressos

#### SISAB 2008

Salão Internacional do Vinho,  
Pescado e Agro-alimentar

Data: 18 – 20 de Fevereiro

Local: Lisboa – Portugal

[www.sisab.org](http://www.sisab.org)

#### Olive Oil Fest 2008

Data: 8 – 9 de Março

Local: Miami – Estados Unidos  
da América

[www.OliveOilFest.com](http://www.OliveOilFest.com)

#### Alimentaria '08

Salão Olivaria

Data: 10 – 14 de Março

Local: Barcelona – Espanha

[www.alimentaria-bcn.com](http://www.alimentaria-bcn.com)

#### Gourmet

Salão Internacional de Produtos  
Alimentares Seleccionados

Data: 7 – 10 de Maio

Local: Porto – Portugal

[www.gourmet.exponor.pt](http://www.gourmet.exponor.pt)

#### Alimentação

Exposição Internacional  
de Alimentação

Data: 7 – 10 de Maio

Local: Porto – Portugal

[www.grupoalimentacao.exponor.pt](http://www.grupoalimentacao.exponor.pt)

#### 4<sup>th</sup> Oil China 2008

Data: 15 – 17 de Maio

Local: Xangai – China

[www.eoliveoil.com](http://www.eoliveoil.com)



### [6] lojas

## Oil & Vinegar

Em 1999, John Blogg e Femke Stevens fundavam as lojas Oil & Vinegar. Bastaram dois anos de trabalho para a empresa registar um enorme crescimento, acabando por resultar numa cadeia de *franchising*, originariamente holandesa, com um conceito muito bem definido: lojas de prendas de culinária.

As lojas Oil & Vinegar oferecem uma extensa gama de produtos, na maioria provenientes das regiões mediterrânicas, sendo que grande parte deles podem ser degustados na própria loja. Aqui poderá encontrar deliciosas prendas de culinária como azeites especiais (mais de 25 variedades), diferentes tipos de vinagre, molhos, azeitonas, tomate seco, vinagres balsâmicos, vários tipos de pesto, *bruschetta*, ervas e especiarias, *chutneys* ou massas de vários tipos, tamanhos e cores, entre outros. Além de artigos de culinária, poderá também encontrar uma gama de artigos complementares como os autênticos galheteiros italianos e os tradicionais pratos para pasta, passando pelos livros de cozinha e até mesmo o famoso *shaker* de Jamie Oliver, um interessante misturador, óptimo para fazer todas as misturas de ervas, marinadas, sais e açúcar com sabores e uma infinidade de molhos em segundos, podendo adicionar também azeite.

Todos os sentidos são estimulados pela deliciosa apresentação da vasta selecção de produtos culinários. No fundo, todos os produtos são concebidos especialmente a



pensar num dos melhores prazeres da vida: comer. A Oil & Vinegar já está presente em muitos países. Em Portugal, pode encontrar este conceito em Lisboa no Centro Comercial Colombo, na zona de Benfica.

#### CONTACTOS

Centro Comercial Colombo (Loja 70)

Avenida Lusíada, 1500-392 Lisboa

Telefone: (+351) 217 120 067

E-mail: [oil.vinegar@netcabo.pt](mailto:oil.vinegar@netcabo.pt)



## INFORMAÇÕES SOBRE COMO EXPORTAR E PARA ONDE

## CHINA

A crescente preocupação dos Chineses com a saúde e o facto de terem uma das mais dinâmicas economias do Mundo, com o consequente aumento dos rendimentos da população, tem provocado um aumento quase exponencial das importações de azeite nos últimos anos que, apesar de tudo, ainda representam quantidades muito diminutas. Cerca de 90% das importações chinesas de azeite destinam-se a grandes cidades como Pequim (cerca de 60% do total)

e Xangai, mas também a Cantão e Shenzhen, respectivamente a capital e a cidade mais ricas da província meridional de Guangdong, fronteira a Macau.

Serão precisas décadas para compreender e absorver plenamente uma cultura tão diferente e rica como a chinesa, e recomenda-se grande empenho e prudência na selecção de parceiros comerciais neste mercado tão desconhecido mas tão promissor.

## O consumidor chinês

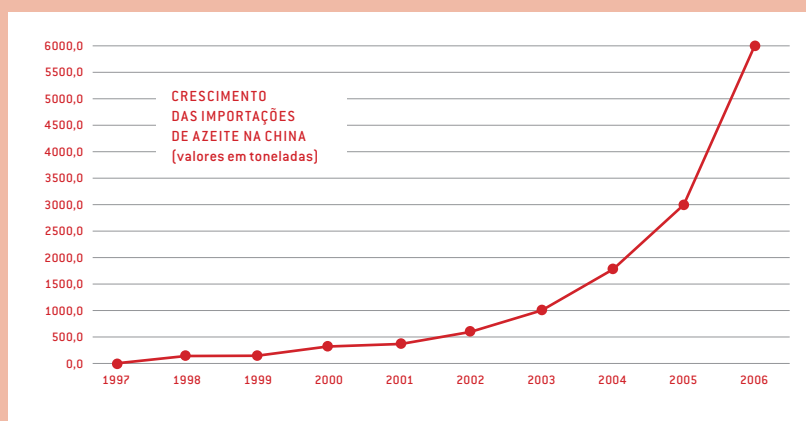
Identifica e valoriza o prestígio do produto e da marca, mas no que diz respeito a produtos alimentares não são fiéis à marca.

- > Não compra impulsivamente.
- > A faixa etária entre os 18 e os 35 anos é a mais receptiva a novos produtos importados.
- > Existe uma enorme importância do marketing "boca a boca".
- > As embalagens de azeite importado, normalmente de maior qualidade que os azeites locais, têm formatos de 1 litro, 750 ml, 500 ml e 250 ml em garrafas de vidro. Os formatos mais pequenos são os com maior aceitação.
- > Os maiores consumidores de azeite são os hotéis de luxo e os restaurantes. Outro segmento importante é a comunidade de expatriados que vive na China.
- > A China não pode ser considerada um só mercado. Existem três zonas de distribuição: o golfo de Bohai (Tianjin, Beijing, Hebei), o delta do Iangai (Xangai, Jiangsu e Zhejiang) e o Sul da China (Guangdong, Hong Kong, Shenzhen).

## Dados sobre o país

- > **ÁREA** 9 561 000 km<sup>2</sup>
- > **POPULAÇÃO** 1 307,6 milhões de habitantes (2005)
- > **DENSIDADE POPULACIONAL** 136,8 hab./km<sup>2</sup> (2005)
- > **DESIGNAÇÃO OFICIAL** República Popular da China
- > **CHEFE DO ESTADO PRESIDENTE** Hu Jintao
- > **VICE-PRESIDENTE** Zeng Qinghong
- > **PRIMEIRO-MINISTRO** Wen Jiabao
- > **CAPITAL** Pequim (Beijing); 14,93 milhões de habitantes em 2004 (China Statistical Yearbook)
- > **RELIGIÃO** As religiões tradicionais são o confucionismo, o budismo e o daoísmo. Existem também minorias muçulmanas e cristãs
- > **LÍNGUA** A principal língua é o chinês do Norte (mandarim). No Sul e Sudeste falam-se dialectos locais. Os tibetanos, os uygurs, os mongóis e outros grupos têm línguas próprias
- > **UNIDADE MONETÁRIA** Renminbi ou yuan (CNY).  
1 EUR = 10,1285 CNY (média Junho de 2006)
- > **HORA LOCAL** GMT (+8 horas no Inverno, +7 horas no Verão)

## Dados de mercado



### Registo de marca

Não é um procedimento obrigatório, no entanto é recomendável fazê-lo. Desta forma, a marca terá protecção legal em caso de uso indevido por parte de terceiros. O ideal é contactar uma empresa que actue como agente e que seja reconhe-

cida para o efeito pelo Trademark Office ([www.ctmo.gov.cn](http://www.ctmo.gov.cn)). Para ter noção, o pedido de registo de marca pode custar-lhe cerca de 425 dólares (inclui o registo de uma marca com um máximo de dez artigos ligados à mesma).

### Rotulagem

Regras gerais de rotulagens para alimentos pré-embalados.

Recomenda-se a consulta ao *General Standard for the Labelling Prepackaged Foods*, disponível na Casa do Azeite.

Menções obrigatórias



NOME OU MARCA  
DO AZEITE



INGREDIENTES



CONTEÚDO  
LÍQUIDO (ML)



DATA DE PRODUÇÃO  
(ANO/MÊS/DIA)



NOME E MORADA  
DO DISTRIBUIDOR



PAÍS  
DE ORIGEM



DATA DE VALIDADE  
(ANO/MÊS/DIA)

Após a selecção do importador/distribuidor, terá que fornecer-lhe alguns documentos para que este possa introduzir o seu produto na China:

- > Certificado sanitário do embalamento (passado pelas autoridades portuguesas).
- > Certificado de inscrição da empresa no Registo Comercial.
- > 15 conjuntos de rótulos originais.
- > 2 amostras do produto.

### Contactos e informações úteis

#### > AICEP PORTUGAL

Consulate General of Portugal Economic and Commercial Section  
16th Floor, Crystal Century Tower, N. 567  
Weihai Road, Shanghai  
T. +86 21 6288 6767  
F. +86 21 6288 6571  
[icep.shanghai@icep.pt](mailto:icep.shanghai@icep.pt) | [www.icep.pt](http://www.icep.pt)

#### > CONSULADO DE PORTUGAL EM XANGAI

[www.secomunidades.pt/xangai](http://www.secomunidades.pt/xangai)

#### > FEIRAS

[www.regalland.com/eoliveoil/index.html](http://www.regalland.com/eoliveoil/index.html)

#### > EMERGÊNCIAS

Polícia: 110  
Ambulância: 120

#### > VISTO

Obrigatório e pode ser obtido em qualquer representação diplomática da República Popular da China no estrangeiro

#### > SAÚDE

Recomendável a imunização contra a hepatite A e B; a água da torneira é imprópria para consumo

#### > PRECAUÇÕES

Tenha sempre o seu endereço de destino escrito num cartão em chinês.

### Alfândega

- > O IVA para os azeites virgens é de 13% e 17% para os azeites refinados. A taxa alfandegária é de 10% para todos os tipos de azeite.
- > Recomenda-se a consulta da página <http://mkacddb.eu.int>, da secção “Export Guide To Import Formalities”, para tomar conhecimento dos procedimentos e formulários de exportação. Actualmente são requeridos os seguintes documentos:

#### REQUISITOS GERAIS:

- > Declaração de Importação das Alfândegas – “Custom Import Declaration”
- > Facturação Comercial – “Commercial Invoice”
- > Lista de Produtos – “Packing List”
- > Guia de Transporte – “Bill of Lading / Airway Bill / Rail Bill”
- > Licença Comercial – “Business Licence”

#### REQUISITOS ESPECÍFICOS:

- > Verificação de rotulagem para produto importado – “Labelling Verification for Imported Foodstuffs”
- > Certificado de Inspeção de Commodities – “Commodity Inspection Certificate”

### Cultura

- > **SOBRIEDADE E CIVISMO** O bom senso e a sobriedade são atributos muito úteis para conviver com culturas e *modus vivendi* bem distintos dos Ocidentais, devendo evitar comportamentos excessivos.
- > **PONTUALIDADE** Os Chineses geralmente são muito pontuais e esperam o mesmo dos seus parceiros. Pontualidade é sinónimo de respeito pelo compromisso assumido. Cancelar uma reunião em cima da hora é interpretado como uma ofensa gravíssima.
- > **HIERARQUIA** Para garantir o sucesso da missão empresarial é fundamental ter a certeza de que os representantes da sua empresa estão no mesmo nível hierárquico.



## Paladar apurado

*A Casa do Azeite tem realizado vários Cursos de Iniciação à Prova de Azeite, destinados a profissionais do sector da restauração e hotelaria, alunos do ensino superior, nutricionistas, jornalistas, consumidores em geral e, claro, aos seus próprios associados. É nosso objectivo continuar a divulgar todos os aspectos relacionados com o azeite, pelo que disponibilizamos estas acções a todos aqueles que desejem conhecer um pouco mais sobre este produto*

[www.casadoazeite.pt](http://www.casadoazeite.pt)



## Azeite à prova

### DUMÉRCIO – COM. INTERNACIONAL, LDA.

**Produtor:**

Dumércio – Comércio Internacional, LDA.

**Marca:**

Vila Flor

Azeite Virgem Extra

**Notas de prova:**

Azeite frutado verde intenso. Aroma marcado a folhas de oliveira e a tomate verde, ligeiramente amargo e picante.

**Vai bem com:**

Saladas verdes e alimentos de sabores leves e frescos.



### MOENGA, LDA..

**Produtor:**

Moenga, LDA.

**Marca:**

Vale Grande

Azeite Virgem Extra

**Notas de prova:**

Azeite frutado maduro e com aroma a maçã. Sensação de doce no paladar conferido pela ausência de amargo e picante.

**Vai bem com:**

Pratos de sabor suave, molhos e doçaria.

### SEQUEIRA PEDROSO, LDA.

**Produtor:**

Sequeira Pedroso, LDA.

**Marca:**

Bom Sucesso

Azeite Virgem Extra

**Notas de prova:**

Azeite marcadamente amargo e picante.

Frutado verde intenso a folha e a menta.

**Vai bem com:**

Sopas, bacalhau e alimentos com sabores mais fortes.



### DÃO SUL – SOCIEDADE VITIVINÍCOLA, S.A.

**Produtor:**

Dão Sul – Sociedade Vitivinícola, S.A.

**Marca:**

Quinta de Cabriz

Azeite Virgem Extra

**Notas de prova:**

Azeite frutado verde, com ligeiro aroma a maçã e alguns toques de erva. Ligeiramente picante.

**Vai bem com:**

Alimentos de sabores delicados e peixes grelhados.

### AZEOL

**Produtor:**

AZEOL

**Marca:**

Camponês

Azeite Virgem Extra

**Notas de prova:**

Azeite frutado verde. Amargo e picante. Toques de erva e folha.

**Vai bem com:**

Alimentos com sabores mais marcantes como pratos de bacalhau e assados.



### J. C. COIMBRA, S.A.

**Produtor:**

J. C. Coimbra, S.A.

**Marca:**

Marialva

Azeite Virgem Extra

**Notas de prova:**

Azeite com um frutado verde. Aroma a folha e a erva. Marcadamente amargo e ligeiramente picante.

**Vai bem com:**

Açordas, refogados e outros alimentos de sabor mais marcado.



## SOC. AGRÍCOLA DO CASAL DAS SARNADAS, LDA.

### Produtor:

Sociedade Agrícola do Casal das Sarnadas, Lda.

### Marca:

Ourogal Prestige  
Azeite Virgem Extra

### Notas de prova:

Azeite frutado verde suave. Aroma a tomate e folha.  
Sabor bastante suave e doce por ausência de amargo e picante.

### Vai bem com:

Saladas, mariscos e gaspacho.



## SOLINOR

### Produtor:

SOLINOR

### Marca:

Tua  
Azeite Virgem Extra DOP

### Notas de prova:

Azeite com um frutado verde intenso e um aroma marcado a folha. Sabor ligeiramente amargo e picante e notas de frutos secos no final de boca.

### Vai bem com:

Pratos de bacalhau e alimentos de sabor mais intenso.



## VINEVES

### Produtor:

VINEVES

### Marca:

Portucale  
Azeite Virgem Extra

### Notas de prova:

Azeite frutado verde intenso e com aroma a folha.  
Ligeiramente amargo e picante.

### Vai bem com:

Marinadas, queijos e outros pratos com sabores marcantes.



## ALCIDES BRANCO & Cª, S.A.

### Produtor:

Alcides Branco & Cª, S.A.

### Marca:

Sagres  
Azeite Virgem Extra

### Notas de prova:

Azeite amargo e picante com sabor a menta. Frutado verde intenso e aroma a folha.

### Vai bem com:

Pratos de sabor mais forte e vinagretes.



## DEOLINDA NEVES

### Produtor:

Deolinda Neves

### Marca:

Ouro da Estrela  
Azeite Virgem Extra

### Notas de prova:

Azeite de sabor suave e com um frutado maduro.  
Sabor marcadamente doce por ausência de picante e amargo.

### Vai bem com:

Saladas e sobremesas.



## COOP. AGRÍC. OLIVICULTORES DE MURÇA, CRL

### Produtor:

Cooperativa Agrícola dos Olivicultores de Murça, CRL

### Marca:

Azeite Porca de Murça DOP  
Azeite Virgem Extra

### Notas de prova:

Azeite frutado verde e fresco. Amargo e picante.  
Notas de frutos secos no final de boca.

### Vai bem com:

Alimentos de sabor mais marcante, pratos de bacalhau e sopas.







*Ex-jornalista e ex-gestor de fundos de investimento, João Cortez de Lobão deixou o sector financeiro para se dedicar por inteiro à produção de azeite numa herdade que estava há séculos na família. Em Serpa, com dois sócios, investiu cerca de cinco milhões de euros em 220 mil árvores e na modernização do terreno. Tudo com capitais próprios e recurso à banca. A primeira produção deverá acontecer em 2008. Serão 250 toneladas de azeite, o equivalente a cerca de 750 mil euros, só para a espécie arbequina. O olival antigo, esse, poderá vir a estar na origem de uma marca própria*

Entrevista | Helena Oliveira Fotografias | Céu Guarda

## João Cortez de Lobão

“É preciso não ser imediatista”



**Deixou o sector financeiro, onde trabalhava há dez anos, para investir no azeite. O que o levou a essa decisão?**

É uma história breve. A herdade Maria da Guarda está na nossa família há umas centenas de anos e tem olivais muito antigos. Era a nossa maior propriedade e nos últimos duzentos anos atravessou vários ciclos. Já teve cereais, vinha, olival... Há cerca de dois anos o meu pai e os meus tios não queriam continuar com ela. Fica em Serpa. Achei pena pensar-se na possibilidade de vender para fora, porque ninguém queria ficar com ela. Reconvertê-la era um esforço financeiro

grande, mas acabei por aceitar o desafio. Comprei a propriedade e fiz um grande investimento no olival.

**E porque se decidiu pelo olival?**

Porque tinha de ser uma produção que fosse rentável, independentemente dos subsídios que, eventualmente, o Governo português ou a União Europeia pudessem dar. Tinha de ser uma produção rentável *de per si*. No nosso modelo, só chegávamos a dois caminhos possíveis: ou era vinha ou olival. A vinha tem um problema: há uma grande concorrência internacional de vinho e nós, para conseguirmos

“A grande vantagem do azeite em relação ao vinho é que **o azeite tem preço e cotação internacional**”

marcar presença internacional, teríamos de ter um marketing poderosíssimo para compensar o preço baixo que os Argentinos, os Chilenos ou outros conseguem. Eles têm vinhos muito bons e a um preço muito competitivo. Nós, nesta propriedade, não tendo marca, não conseguíamos chegar aos mercados internacionais sem canais de distribuição. Seria preciso montá-los. O investimento seria brutalmente superior para se conseguir o mesmo efeito que se consegue com o azeite. O azeite tem uma grande vantagem em relação ao vinho: não precisa de ter marca para poder ser vendido. Há grandes casas portuguesas e internacionais que podem comprar o azeite que produzimos e depois o loteiam para produzir o seu azeite que já tem marca internacional. Os Italianos fazem muito bem isso, os Espanhóis também já estão a fazer alguma coisa e há alguns portugueses óptimos. Portanto, a nossa ideia foi: vamos produzir azeitona para azeite; vamos provavelmente moer a azeitona para fazer o azeite e depois vender o grosso do azeite a marcas boas internacionais e, eventualmente, vender parte com uma marca própria.

**Criar uma marca própria é também um objectivo?**

Provavelmente. Uma marca pequena, porque implica investimentos adicionais grandes. A grande vantagem do azeite



em relação ao vinho é que o azeite tem preço e cotação internacional, enquanto o vinho, se não tem marca, fica na adega e dificilmente se consegue vender.

#### A ideia é, sobretudo, exportar?

Sim. Não temos limitação de mercados. Queremos entrar em mercados novos uma vez que a produção para o mercado português é muito deficitária. Produzimos metade do que consumimos.

#### Quando foi plantado o olival?

No final de 2005. A primeira produção há-de ser em 2008.

#### E quantos hectares?

153 hectares de superintensivo, à volta de 40 hectares de intensivo e quase 50 de olival antigo. Temos já montada a estrutura de rega para 300 hectares de superintensivo. Não o plantámos já porque só temos água suficiente para 160, 170. Construímos duas barragens, fizemos 14 furos e toda a alimentação de água, toda a rega, é feita com a estrutura montada dentro da casa. Como está prevista a

chegada da água do Alqueva em 2009, teremos torneiras para poder regar. Poderemos então pensar em alargar para mais hectares. Para já, chega perfeitamente. Já é um investimento bastante grande.

#### Qual é o total do investimento?

Deve estar a aproximar-se dos 5 milhões de euros. Mas não inclui só árvores. Te-

são. Digo nós porque somos três sócios. Há duas empresas: a Sociedade Agrícola Herdade Maria da Guarda, que detém a terra, e depois há outra empresa, a Dr. Oil, que tem três sócios, eu, o Carlos Martins e o Francisco Melo e Castro. Esta empresa é a responsável pela gestão da propriedade e comercialização dos produtos da sociedade, seja o azeite ou outros, como a azeitona.

“Entre as variedades de azeitona que privilegiamos temos sobretudo a arbequina, que foi muito bem desenvolvida nos últimos 30 anos e é muito estável.”

mos 220 mil árvores no terreno mas foi preciso recuperar a estrutura urbana do monte; foi preciso fazer as duas barragens e instalar 600 quilómetros de mangueiras. São números muito grandes, pelo menos para a nossa dimen-

#### Que espécies de azeitona privilegiaram?

Entre as variedades da azeitona temos sobretudo a arbequina. Foi muito bem desenvolvida nos últimos 30 anos, é muito estável e produz uma azeitona e um azeite que têm uma cotação internacional muito boa. Nós, Portugueses, temos excelentes variedades, mas há 30 anos que não se faz o seu melhoramento. São variedades que, quando saem bem, são muito boas. Mas são muito sensíveis e, às vezes, já mesmo perto da colheita, apanham problemas que podem estragar mais de metade da produção. A arbequina tem a vantagem de ter sido muito trabalhada nos últimos anos. Mas também há a galega que é muito boa, a cordovil... Na propriedade temos essas variedades no olival velho: a galega grado, a cordovil, a cobraçosa e a verdeal. Tenho ideia de que no total o olival velho não chega a 50 hectares, mas são produções baixas, mesmo que agora melhoradas, e não permite trabalhar em grande escala.

## NO PRATO E NAS CONVERSAS

Novo na produção, João Cortez de Lobão está longe de ser um iniciado enquanto consumidor de azeite. Desde cedo que aprendeu a gostar de um alimento de que também nenhum dos seus sete filhos prescinde. “Todos adoram azeite. Põem pratinhos pequeninos de azeite na mesa e vão molhando o pão. Até o segundo mais novo que tem apenas dois anos.” Está à mesa no prato e nas conversas. “Ainda ontem tivemos cá uns italianos a almoçar e o azeite é sempre tema à mesa porque somos apreciadores.” Fora de casa, o hábito mantém-se. Num restaurante pergunta sempre que azeite usam e que marcas têm. “Se peço o galheteiro vem uma marca e pergunto sempre se é a única, e se são restaurantes que têm três ou quatro marcas peço para trazerem todas porque gosto de experimentar.” Distingue os sabores, embora saiba que, ao contrário do vinho, o seu paladar dependa da qualidade e do sabor do produto que acompanha. É um tempero. “O azeite, ao contrário do vinho, tem esta limitação de não o podermos experimentar sozinho a não ser em provas.”

## Entrevista

**Poderia vir daí a produção com marca própria?**

Podemos aproveitar para fazer lotes com a arbequina. Junta com a galega ou a co-brançosa, produz uns azeites que têm ganho medalhas em todo o Mundo. É capaz de ser por aí que iremos trabalhar quando produzirmos a nossa marca própria. Venderemos sobretudo a arbequina limpa, sem qualquer tipo de mistura.

**E, a criar essa marca, dar-lhe-ia o nome da propriedade?**

Não sei. Há uma empresa de marketing que está a trabalhar isso. De marketing não sabemos nada. Poderemos também associar-nos a algum lagar que já tenha marcas. Há muitos lagares a trabalhar no Alentejo com marcas próprias. Há um mundo de participações que podemos trabalhar.

**Quais as expectativas em relação ao azeite que pode produzir?**

Só pensando na arbequina, programamos cerca de 250 toneladas de azeite. O azeite está a cerca de três euros, portanto serão à volta de 750 mil euros de azeite por ano. Esta é uma indústria de capital intensivo. O valor que investimos fica na terra. O que queremos é que anualmente o *cash flow* seja sempre positivo. Por cada euro que a gente põe na terra ela fica a valer um euro e meio. A tendência é para valorizar... Assiste-se cada vez mais a tentativas de plantação de olival fora da bacia do Mediterrâneo.

**Como vê esse fenómeno?**

Esta é uma opinião pessoal que não é partilhada por grandes especialistas. Não quero desrespeitar pessoas que sabem muito mais do que eu nesta matéria, mas acho que dificilmente se consegue produzir tão bom azeite fora da bacia mediterrânica. Talvez se consiga chegar lá, mas não é como o vinho que se conseguiu copiar em várias zonas do Mundo. A oliveira é muito mais difícil de ser eficien-



## Assiste-se cada vez mais a tentativas de plantação de olival fora da bacia do Mediterrâneo

te como investimento em zonas fora da bacia mediterrânica. Há casos em que se consegue, mas são pontuais e tenho alguma dificuldade em acreditar que, a curto prazo, além desta nossa região se consiga produzir bom azeite. Recentemente vi uma manchete do *New York Times* referindo que tinham sido plantadas seis mil oliveiras na Califórnia. À conta dessa notícia de primeira página, havia várias páginas sobre as vantagens de consumir azeite. Ora, seis mil oliveiras não permitem que cada leitor do NYT consiga comer

uma azeitona sequer, mas é muito bom que seis mil oliveiras plantadas causem esse efeito e motivem o aumento da procura e o interesse de produzir azeite. Mas uma das coisas boas para nós, Portugueses, é estarmos a recuperar um sector em que sempre fomos bons. Perde-se no tempo a data em que se começou aqui a produzir azeite, sempre foi um azeite muito bom. Conta-se que parte do azeite desta região da Lusitânia ia para Roma na altura do império por ser considerado um dos melhores azeites. Neste momen-

to, estamos a tentar reconverter uma tradição nossa que perdeu muito espaço mas que pode ajudar ao bom nome internacional de Portugal. Pode ser um produto com o qual com algum cuidado e investimento de marketing podemos dar cartas. Recuperar uma coisa nossa, utilizar tecnologia moderna e vendê-lo domesticamente e internacionalmente como um produto de excelência em todo o Mundo. Temos um caminho grande a

ra e teríamos 40 por cento de ganhos e uma mais-valia que gerava um imposto bonito para o Estado. Mas não teríamos criado riqueza nem emprego.

#### **Desses cinco milhões de euros, alguma parte foi subsidiada?**

Foi capital próprio e financiamento da banca, porque nenhuma das promessas do Estado foi cumprida. Nem a electrificação da propriedade. Foi preciso ins-

“No fim deste século, não me admira que o azeite português tenha um nome internacional muito mais visível do que tem agora”



percorrer, mas temos grandes vantagens em relação a outros povos que são muito mais imediatistas. Para o marketing é muito bom ser imediatista, mas temos a vantagem de ser corredores de fundo. No fim deste século, não me admira que o azeite português tenha um nome internacional muito mais visível do que tem agora. No Brasil, por exemplo, o azeite português tem um nome excelente. Talvez consigamos o mesmo nos EUA, no Norte da Europa ou na Ásia. Mas para isso é preciso ir trabalhando devagarinho e não ser imediatista. Na nossa sociedade, se fôssemos imediatistas e, em vez de investirmos cinco milhões de euros numa propriedade tivéssemos comprado acções a seis meses, vendíamos-las ago-

talar dois postos de transformação de alta tensão. Havia a promessa de serem cem por cento financiados, mas mudou o Governo e os compromissos ficaram esquecidos. Havia também a promessa do investimento na plantação ser participado a 30 ou 40 por cento e não chegou a ser. Diz-se que talvez venha a ser agora... É pena. Isso cria alguns desajustamentos com concorrentes nossos que têm ajudas muito fortes e por isso têm outra capacidade. Mas a dificuldade aguça o engenho. Ficamos com pena mas não desmoralizamos e continuamos com a trajectória que definimos. Aliás, a trajectória foi feita independentemente dos subsídios. Só temos pena quando nos prometem e não pagam. ■

## CICLOS DE DEZ ANOS

João Cortez de Lobão tirou Economia na Universidade Autónoma de Lisboa e começou pouco depois a trabalhar no jornalismo económico. Foram dez anos numa área de que gostava muito: o sector financeiro, o mercado de capitais e a bolsa. O ciclo terminou quando decidiu ir viver para os Estados Unidos. Levou a família, tirou um curso de análise de papéis cotados e residiu durante três anos em Nova Iorque, onde trabalhava nas Torres Gémeas. Saiu no final de 1999, pouco mais de um ano antes dos atentados de 11 de Setembro de 2001. Em Portugal, entrou para o Millennium BCP onde esteve sete anos. Foi um total de dez anos no sector financeiro, primeiro como gestor de fundos de investimento, em Nova Iorque, e em Portugal no Private Banking, na correctora e na administração dos fundos de investimento do Millennium. Quando surgiu esta oportunidade, deu uma volta de 360 graus e saiu do banco “com grande pena”, como sublinha, para investir no sector agrícola. “Parece que estou a recuar do sector terciário até ao primário. Normalmente, o percurso é ao contrário. Mas dá-me muito gosto fazer isto e trazer para esta área alguns conhecimentos que ganhei noutras completamente diferentes.” E o que se seguirá dentro de dez anos? Outra coisa qualquer. “Se calhar vou estar a escrever um livro sobre outra coisa qualquer completamente diferente. Há uns anos, escrevi um guia da poupança. Se calhar, um dia estou a escrever um livro sobre as vantagens do azeite na economia japonesa. Terá de ser alguma coisa que me dê muito gosto e que não tenha a equação económica a servir de suporte, sem me preocupar se vai ou não ser rentável. Algo que acrescente valor sem a obrigatoriedade de ter uma função económica.”



# José Bento dos Santos

Entrevista | Maria Jerónimo | Fotografias | Céu Guarda

## O gosto das coisas

*O pecado morou nesta mesa onde o gosto foi protagonista. É que um dia, a Igreja tomou conta dos sentidos e declarou o prazer da comida matéria de penitência. Com José Bento dos Santos, a censura não entra na mesa. Porque tudo é uma questão de gosto e de procura de harmonia. O resto foi conversa acompanhada de raia confitada e água fresca*





Pegue-se numa colher de café e, de nariz apertado, olhos fechados, deixe-se que a língua toque no seu conteúdo. É pó. Fino. Sabor? Vago, indefinido. Não se deixa revelar. Tire-se a mão do nariz. É canela. Inconfundível. Fala-se de sentidos, de todos os sentidos convocados para um só, espécie de síntese: o gosto. À mesa com José Bento dos Santos num restaurante de Lisboa, em pleno Terreiro do Paço, e a luz do dia que mal entra, filtrada pela névoa, para falar do gosto que as coisas têm. No caso, uma raia confitada e uns lombos de porco preto grelhados, com a gordura a ser cortada por cubos de melão fresco. São alguns gostos, para começar.

Tudo tem um começo. Como a toalha branca na mesa que antecede outro branco: o dos pratos ainda vazios. O gosto apura-se como a mesa que se recheia e a conversa vai ganhando embalo. E cor. Primeiro o amarelo-luz do azeite, o início dos gostos. Base. “Tempero e muito mais”, diz Bento dos Santos, homem que há muito vai lapidando o gosto: nos vinhos que produz na Quinta do Monte d’Oiro, na

comida que cozinha para lautos repastos que partilha com família e amigos, no azeite a que vai aprendendo cada vez melhor o tal gosto. Diverso. A maçã, a frutos secos, mais ou menos adocicado. “O azeite é de uma enorme versatilidade”, argumenta. Alguém já experimentou pôr um fio de azeite numa perna de lavagante?

Põe os olhos na raia que lhe chega. “Uma raridade!”, conclui. Não o peixe mas o modo como foi cozinhada. Cozida em água e azeite. Essa gordura que vai ganhando requinte e segue a rota dos vinhos no modo como se está a apurar. “Estamos a avançar com azeites magníficos e havemos de conseguir uma maior identidade.” O azeite vai seguir o vinho nesta classificação e há-de chegar aos mercados sem os erros que se cometeram com os vinhos. Aí, foi preciso errar para aprender. Agora, o caminho é mais simples.

Olha o prato porque, como poucos, sabe que os olhos também comem e o gosto pode começar aí. Pelo olhar. Mas, voltando ao início, o que seria do gosto sem o olfacto? Visão e cheiro são pois os primeiros sentidos a serem convocados para uma refeição onde não entrou vinho. “Tenho de fazer umas temporadas mais contidas”, justifica o também enólogo depois de uma prova de vinhos no dia anterior. Prova a raia. Olhar, cheiro e paladar. Três sentidos a compor, para já, um gosto que, como tudo, é preciso treinar. E José Bento dos Santos leva aí algum treino. Ele, um engenheiro químico que se apaixonou pelo sentido do gosto, tenta encontrar-lhe os mistérios e de tal forma se tem dedicado a isso que vai ensinando o que sabe em seminários académicos.

**“O azeite é de uma enorme versatilidade. Alguém já experimentou pôr um fio de azeite numa perna de lavagante?”**

Salgado, doce, amargo, ácido, o gosto é uma cátedra, tem uma estética, uma história, evolui e não é apenas paladar. É harmonia. Como a que sempre procurou na relação entre vinho e gastronomia ou nos ingredientes a juntar numa culinária que pratica como amador, ou seja, por aquele que a ama, ou não fosse a cozinha, antes de tudo, um acto de amor que começou no momento em que as mães alimentaram os filhos. Ou seja, bem no começo de tudo.

Mas gosto é harmonia, repete, como a que se exige numa obra de pintura, numa peça de música. Talvez por isso, Bento dos Santos diga que o gosto é uma questão de inteligência. Mas é também prazer e aí entra o pecado desde que a Igreja tomou conta dos sentidos. Não é só gula. É um acto cultural. É o gosto pelo gosto e o



enólogo a recorrer à História — que sempre se fez à volta da mesa — para explicar como o bom e o belo foram um dia à cozinha para não mais saírem. E na definição de bom e do belo entra o gosto. É a medida certa ou, como refere Bento dos Santos, o gosto é tão importante do ponto de vista do prazer que se aplica a tudo o que é bom e belo.

Como no jazz, na cozinha há um improviso permanente. Mas como no jazz, há que dominar a técnica, saber as notas base. Por isso, o enólogo estabelece o paralelismo e prefere falar de inovação em vez de invenção quando o tema é a culinária. “Inventar em cozinha é complicado”, defende. “É coisa rara”, exclusiva de dois ou três chefes mundiais. A base do que se faz está antes no plágio, nas receitas e truques que passam de geração em geração e nos segredos que se partilham com amigos. Seguir uma receita é copiar o que alguém criou. “Depois há o gesto, fundamental na cozinha, como na pintura. Muito preciso, rápido.”

Alie-se o plágio ao gesto e pode evoluir-se para a adaptação. Mantém-se a base, faz-se uma ou outra alteração e temos aquilo a que hoje se chama cozinha de autor, expressão tão vaga quanto pretensiosa, ou não fosse um autor aquele que cria, adverte Bento dos Santos, já próximo da sobremeda. “Uma manga”, pede depois de consultar uma carta onde imperam os doces. Manga. Sem mais. E já se fala em improviso, termo perigoso que não deve ser confundido com o português “desenrascanço”. O improviso que comanda as conversas à mesa e nas quais o fio por onde discorrem as palavras é tão flexível quanto o tempo de que se dispõe e adaptável à reacção imediata ao gosto, aqui no sentido redutor de paladar. É que estar à mesa não é um acto passivo. Leva à reacção e à comunicação. Bento dos Santos prefere chamar-lhe partilha. Aí pode entrar o riso — outro prazer — e convoca-se uma demora que não resiste ao *snack*, à rapidez da hora de almoço em dias de semana onde as horas se contam com a precisão dos minutos. À mesa sem tempo seria o ideal.

Mas há ponteiros que impõem um tempo final. E o fim da composição em que consistiu o almoço coincide com o café e um copo de leite-creme que se bebe de um trago, como um *shot*, e cujo gosto permanece na boca, insistente. “Há limites para a invenção”, conclui. E aqui nenhum desses limites foi ultrapassado. Houve criatividade. Não a da invenção, essa exclusivo de poucos e que consiste em criar algo de absolutamente novo que passa a ser referência, rompe com a regra, corre um risco que sabe acautelar.

A isso se chama “novo”, mas a isso não se retira a memória, o saber acumulado.

E fala-se de ópera. Uma “Tosca”, espectáculo de uma vida que não demora a eleger. Mais difícil é apontar a refeição das refeições. Aí não há resposta definitiva. Depende. Pode ter sido um pão quente, acabado de cozer e comido com manteiga a derreter à sombra de uma oliveira. Um sair da monotonia após dias seguidos a repetir a mesma ementa no Afeganistão. São emoções ou comer não fosse sentir. ■

“Estamos a **avançar com azeites magníficos**  
e havemos de **conseguir uma maior identidade**”



# Dois dias pela Beira

*O desafio é simples: em dois dias, percorrer os trilhos da Cova da Beira, encher os olhos de paisagem, aprender os sabores da terra, ir à procura das memórias do azeite da Beira Interior deixadas nas pedras e nas gentes e regressar com a alma cheia*

Texto | Bárbara Bettencourt Fotografias | Céu Guerra





Idanha

Proença





### DIA 1

#### Fundão, terra de contrastes

Primeiro o cenário. É que o pano de fundo é privilegiado: entre as serras da Gardunha e da Estrela, a montanha convive com a planície, o rio Zêzere abraça os pinhais e o xisto alterna com o granito, o que empresta um colorido surpreendente à paisagem.

As origens da capital da Cova da Beira remontam a 1000 anos a. C. e são visíveis, ainda hoje, no monte de São Brás, onde é possível observar os restos de um castro.

De resto, estes vestígios deram origem à Rota dos Castros, espalhados pelas aldeias limítrofes, como o de S. Roque, o da Senhora da Pena e o de Argemela. Outros artefactos destes tempos podem ser admirados no Museu Arqueológico, instalado num antigo solar do século XVII, na zona antiga da cidade, e onde estão expostas cerca de 15 mil peças, da Pré-História ao século v d. C.

De volta ao terreno, faça-se à estrada e percorra parte da Rota das Aldeias do Xisto. São 24 aldeias espalhadas pelos concelhos limítrofes e que, recuperadas, dão testemunho de uma riqueza patrimonial única. Além das pedras, procuram preservar-se as tradições locais: em Janeiro de Cima é possível visitar a casa das tecedeiras do linho, em quase todas as aldeias pode ver exemplos de cestaria e, se for tempo delas, não venha embora sem provar o fruto mais típico da zona, em Alcongosta, também chamada de capital da cereja (o Festival da Cereja é em Junho). Outra opção apetecível é a Rota das Aldeias Históricas, onde o granito é protagonista. Vale a pena espreitar os encantos de Monsanto, Castelo Novo e Alpedrinha, a Sintra da Beira.

A esta altura o corpo já pede descanso. O melhor é regressar ao Fundão, retemperar forças com a gastronomia local e sentar-se tranquilamente. Passe por um quiosque e compre o já mítico *Jornal do Fundão*, para saber das novidades locais. Almoce no restaurante da Moagem — Cidade do Engenho e das Artes, um equipamento cultural edificado na antiga fábrica de moagem da cidade





## Covilhã, porta da Serra

Os Romanos chamavam-lhe Cava Juliana. Os séculos passaram e a cidade foi crescendo reclinada sobre a Serra da Estrela. Na Revolução Industrial, foi palco privilegiado do desenvolvimento da indústria dos lanífcios no país. É fácil recuar a esses tempos entrando no Museu dos Lanífcios. Está situado precisamente no núcleo das Tinturarias da antiga Real Fábrica de Panos da Covilhã, fundada pelo Marquês de Pombal no século XVIII. A recuperação arqueológica e arquitectónica do espaço propicia



o recuar no tempo, até aos dias em que as fornalhas acesas não davam descanso aos operários da fábrica. Aqui, o azeite servia outros fins além da iluminação e da gastronomia. Era usado para azeitar a lã, tornando-a mais maleável ao mesmo tempo que ficava impermeável.

Depois de toda esta informação, e se a fome já apertar, delicie-se com uns biscoitos de azeite típicos da região enquanto dá um passeio pelo centro histórico da cidade. Sabia que muitas das figuras mais ilustres dos Descobrimentos eram naturais da Covilhã? É o caso do Infante D. Henrique, de Pêro da Covilhã e do Mestre José Vizinho, o cosmógrafo de D. João II, por exemplo.

Não será um feito idêntico, é certo, mas, se se sentir à altura, pode sempre empreender uma jornada até ao ponto mais alto de Portugal Continental: a Torre, na Serra da Estrela. A partir daqui tem o acesso mais curto e panorâmico, através da EN 339, e ainda passa pelo Parque Florestal da Covilhã. Outra opção é rumar logo a Belmonte.



e que manteve na íntegra a estrutura original. Entre ainda na Igreja Matriz, do século XVIII, com influência barroca, e prepare-se para se fazer à estrada rumo à Covilhã.

Mas antes, entre na auto-estrada, passe o cruzamento de Alcaria e pare no lagar olivícola LOCA, o primeiro a hastejar a bandeira azul da Rota dos Lagares. Outro lagar próximo com esta distinção é o da Cooperativa Agrícola dos Olivicultores do Fundão. Traga umas garrafas de azeite e depois, sim, continue a viagem.



## ONDE COMER

AS TÍLIAS — Rua dos Restauradores, r/c. Loja B — Fundão | T.: 275 772 269 | [www.astilias.com](http://www.astilias.com)

A CEREJA — Hotel Príncipe da Beira. Sítio da Maria Negra, Donas Fundão | T.: 275 779 929.

MÁRIO — Cruzamento de Alcaria, EN Km 18. Alcaria Fundão | T.: 275 750 001. | [www.o-mario.com](http://www.o-mario.com)

SENHORA DO ALMORTÃO — Ermida da Senhora do Almortão, Idanha-a-Nova | T.: 277 208 051



### ONDE FICAR

CASA DAS JARDAS – Turismo Rural.  
Idanha-a-Nova. T.: 277 202 135  
[www.casadasjardas.com](http://www.casadasjardas.com)

HOTEL PRÍNCIPE DA BEIRA – EN Km 18  
63,5 Fundão. T.: 275 779 924

ESTALAGEM DE MONSANTO – Rua da  
Capela, 1. Monsanto. T.: 277 314 481  
[www.estalagemdemonsanto.pt](http://www.estalagemdemonsanto.pt)

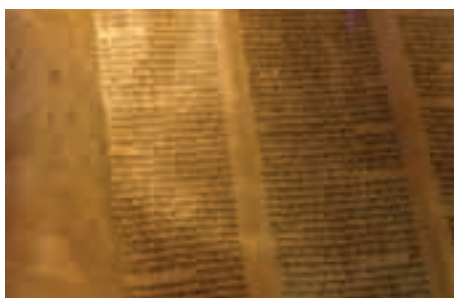
### Homenagem ao azeite em Belmonte

Berço do navegador Pedro Álvares Cabral, que descobriu o Brasil em 1500, Belmonte espalha-se a partir do panorâmico Monte da Esperança, onde se ergue o seu castelo, construído no século XII. De resto, a família dos Cabrais está ligada desde cedo à vila. O seu primeiro alcaide-mor foi Fernão Cabral, pai do navegador dos Descobrimentos.

A comunidade judaica é outra presença incontornável desde o século XIII, e se passar no Bairro da Judiaria ainda pode ver a inscrição da primeira sinagoga, datada de 1297.

O estabelecimento da Inquisição na vizinha Espanha, em 1536, trouxe milhares de refugiados e, pouco mais tarde, Portugal seguiria o mesmo caminho forçando os judeus que ficaram à conversão. Transformados em cristãos-novos, continuaram a professar a fé judaica secretamente, mesmo depois da extinção da Inquisição em 1821. O Museu Judaico dá testemunho destas e outras histórias ligadas à povoação local.

Siga depois para o Museu do Azeite, localizado num antigo lagar, onde pode ficar a saber tudo sobre os olivais da Cova da Beira e comprovar a sua qualidade, fazendo uma prova dos vários exemplares que se produzem na região. A maior parte é obtida a partir da azeitona galega, mas também da bical e cordovil, produzindo-se essencialmente nos concelhos de Sabugal, Covilhã, Belmonte, Fundão, Penamacor, Idanha-a-Nova, Castelo Branco, Vila Velha de Ródão, Proença-a-Nova, Oleiros, Sertã, Vila de Rei e Mação. Quando sair, é quase certo que vai observar as coroas esverdeadas e prateadas dos olivais espalhadas pelos campos e nos socacos das encostas de outra forma.



A palavra Belmonte está relacionada com “monte” e julga-se que também com belo, embora aqui já não possa haver certezas. Fora do plano etimológico, a ideia de Belmonte liga-se à ideia de cabras, por via dos Cabrais







O turista encontrará muitos interesses, desde monumentos a feiras e romarias, assim como os elementos essenciais nesta história: a cabra e os cabritos. De não perder é a Igreja Matriz ou o Pelourinho, assim como o famoso Castelo de Belmonte





## DIA 2

### Em terras de Idanha

Se em Belmonte partimos do castelo do século XII, em Idanha-a-Nova, e fazendo jus ao nome da vila, começamos a visita pelo moderno Centro Cultural Raiano. Há quem o apelide de “último castelo raiano” pela imponência da sua solidez granítica. Do velho castelo já só restam as ruínas, alcandoradas na escarpa da margem direita do rio Ponsul.

Depois de espreitar a exposição permanente (A Vida nos Campos da Idanha), saia à descoberta da vila e arredores. É essencial dar um saltinho a Monsanto, integrada na Rota das Aldeias Históricas. A vila está aninhada na encosta de uma elevação escarpada, o Cabeço de Monsanto. As casas parecem erguer-se directamente dos penedos graníticos, fazendo a integração humana na natureza parecer perfeita. A 12 Km fica Idanha-a-Velha, outra vila histórica, fundada no período de Augusto no século I a. C. Tem menos de uma centena de habitantes e muitos vestígios arqueológicos que a tornam um verdadeiro museu a céu aberto. Como não podia deixar de ser, não falta um lagar a testemunhar a importância do azeite desde tempos imemoriais. O seu edifício foi recuperado e transformado em museu, estando também a ser alvo de escavações arqueológicas.

## QUE FAZER

### OBSERVE AS AVES

A Sociedade Portuguesa para o Estudo das Aves levou a cabo uma pesquisa das aves existentes nas propriedades desta zona. E são muitas, mais de 50, algumas em perigo de extinção em Portugal, como o grifo, a águia-cobreira, a águia-calçada, o picanço-barreteiro e o peneireiro-cinzento. Mas também outras como o melro-azul, a poupa, o papa-figos e o abelharuco. A Granja de São Pedro, em Alcafozes, de Ilídio Vital, é um dos locais privilegiados para os amantes desta actividade e foi galardoada com um prémio pela Birdlife International. T.: 966 070 698.

O Parque Natural do Tejo Internacional é outro local privilegiado.

### COMPRA ARTESANATO

Oficina de Artes Tradicionais de Maria José Caroço e Maria do Almortão.

Adufes, marafonas, rodilhas, bordados tradicionais na Av. Mouzinho de Albuquerque em Idanha-a-Nova; Latoaria (em Monsanto), cerâmica e faiança.

### FAÇA O CIRCUITO DOS MOINHOS

Há muitos na zona, de água e de vento, mas em Penha Garcia foram musealizados. Faziam parte de um complexo moageiro com, pelo menos, 14 moinhos. Procure também os do Lugar da Senhora da Graça, junto ao rio Ponsul e ao rio Erges.





## DELEITES GASTRONÓMICOS

O azeite sempre fez parte da economia da região e isso reflecte-se de forma natural na gastronomia. Sempre que parar para retemperar forças, não deixe de provar o que de melhor aqui se faz: cabrito à Fundão, maranho, bacalhau com broa, favas à pastor, cabrito na brasa, perdiz, ensopado de borrego, enchidos e queijos da Beira são essenciais a degustar. Sempre regados com o azeite suave e frutado da região. Na doçaria, os biscoitos de azeite, o bolo de azeite, as cavacas e o pão-de-ló. Sem esquecer a fruta com as incontornáveis cerejas, mas também as maçãs e os pêssegos.

## Por fim, a tiborna

Para um final perfeito, nada como fazer uma tiborna participando, assim, num ritual antigo ligado à apanha da azeitona, quando o lagar abria as portas à prova do azeite produzido e que era então apreciado por todos em cima do pão quente e estaladiço. E não se preocupe se não é a época da azeitona. Pode sempre fazer uma tibórnia moderna, à semelhança do que é feito no Festival da Tiborna, organizado pela Confraria do Azeite, liderada por Francisco Lino, e que já vai na 4.ª edição. A ideia do Festival foi modernizar a tiborna, transformando-a num evento *gourmet*, ligando os restaurantes da zona, e assim divulgar o azeite. Nestas tibornas *gourmet*, o pão é substituído por combinações gastronómicas mais complexas idealizadas pelos chefes para melhor degustar o azeite. Pedro Rito, do restaurante A Cereja, no Hotel Príncipe da Beira, no Fundão, foi um dos participantes. Vale a pena pedir-lhe para fazer algumas das suas criações "fora de carta" como a tiborna de polvo em azeite virgem extra DOP Malpica do Tejo com três pimentas, ou a tiborna de espargos verdes e pão de centeio, com azeite virgem extra O Português. Satisfeito o estômago e a alma, é seguro voltar a casa.



## Memória do azeite em Proença

E se Idanha-a-Velha é lugar privilegiado para observar os vestígios deixados na pedra, Penha Garcia é o palco perfeito para conhecer os antigos costumes que as populações mantêm vivos. Além dos teares, existe um antigo forno comunitário para pão e, mediante encomenda, pode saborear-se um cabrito no forno ou um prato de grelos com enchidos caseiros.

Aproveite para retemperar forças. É que há outra visita incontornável a fazer: o Nú-

cleo de Azeite de Proença-a-Velha. Trata-se de um espaço museológico localizado no interior de um complexo agrícola onde é possível ver a evolução dos sistemas de extracção do azeite ao longo do tempo: do mais antigo lagar com prensa de varas (de tracção animal) ao sistema hidráulico (com prensa de parafuso), passando pelo mais recente totalmente mecanizado (de prensa hidráulica). Há ainda uma exposição sobre a cultura do azeite e os seus usos variados além da alimentação, como a iluminação em candeias. ■



Na cozinha do chefe



# Mimi Silva

*Há sete anos ao serviço do Kais, Mimi Silva é um valor seguro da cozinha portuguesa. Apaixonada pela nossa gastronomia, que mistura com outras europeias, não prescinde do toque do azeite nas suas criações. Uma conversa sobre comida, vida e a “gordura divina”... À sombra de uma das muitas oliveiras que enfeitam o restaurante de Santos, em Lisboa*

Entrevista | Cristina Azedo | Fotografias | Eduardo Martins

Entrar no Kais com o sol a brilhar lá fora, espelhando-se no Tejo, é quase tão estonteante como visitá-lo à noite, altura em que o lusco-fusco das velas sublima o seu aspecto industrial chique. Passados sete anos sobre a abertura, a decoração do restaurante de Santos, em Lisboa, continua actual e tão cénica quanto um palco. E é nisto que se pensa quando surge a sua actriz principal.

Nesta tarde, Mimi Silva vem sem a farda branca. Mas assim que se senta e dá início ao diálogo, percebe-se porque é a senhora da cozinha. Não há como disfarçar a paixão pela gastronomia que a fez mudar de vida já ia nos 30. Vinda da Suíça, onde viveu e aprendeu com os melhores, esteve uma década em Sintra, passando por locais como a Várzea de Colares, a Quinta da Regaleira ou o Palácio da Pena. “Trabalho, no mínimo, 12 horas por dia, mas gosto tanto, tanto disto”, confessa, abrindo os braços para abarcar a mesa e depois o espaço imenso à sua volta. Há quase sete anos que é a chefe-executiva do Kais, onde chegou pouco após a inauguração. Mas, ali, não se limita a desenhar ementas. Também gere imprevistos. Como o que fez adiar esta conversa 24 horas. De repente, a chefe descobriu-se com um jantar marcado para 200 pessoas. Primeiro-ministro, José Sócrates, incluído. Complicado? Ela garante que não, revelando onde está esse e outros segredos.

**O dia-a-dia no Kais é uma azáfama, mas a Mimi aparece sempre muito serena. Como consegue?**

No geral, sou uma pessoa calma, mas isso não significa que não tenha os meus momentos. Como sou ciosa naquilo que faço, sou muito exigente na minha cozinha. É raro as coisas estarem exactamente como eu gosto. Contudo, aparento este ar sereno que é meu e vem da confiança que tenho em mim. A verdade é que já tenho tido eventos de mil e tal pessoas e, quem me vê, parece que não se passa nada. Estou confiante nas minhas capacidades, no meu profissionalismo. Acho que é isso. Não faço *semblent*.



### COM UMA PITADA DE AMOR

Mimi Silva é chefe-executiva do Kais, mas o cargo não lhe tira o avental. “Não abdicó de ir ao fogão. Não é invulgar verem-me a desossar perninhas de cabrito ou até a descascar batatas. Claro que me chamam a atenção, pois não será esse o meu papel, mas tenho de meter a mão na massa! A cozinha nunca me cansa”, confessa com um sorriso. O mesmo que usa para revelar que não é fã da chamada cozinha científica, tornada conhecida pelo espanhol Ferran Adrià: “Não me importava de ir à Catalunha e experimentar. Mas, para mim, não passaria de uma experiência gastronómica, pois eu gosto mesmo é de comida/comida.” Aproveitando o momento de confissões, Mimi, como gosta e faz questão de ser chamada, diz que o descobrir e o saber são as suas peripetias e também características essenciais a um bom chefe. “Tenho muita pena de não ter menos 20 anos. Se assim fosse, não estava aqui. Ia viajar pelo Mundo e fazer uma pesquisa gastronómica global. É o meu sonho.” E o seu segredo? A resposta é tão simples que só pode ser sincera: “O segredo está no amor que pomos naquilo que fazemos. Nem que seja uma batata cozida, temos de cozê-la com amor. É essa dedicação, esse querer dar o nosso melhor, que faz a diferença!”

### Donde vem essa confiança? Da sua experiência de 30 anos?

Sempre gostei de cozinhar, mas a vida levou-me para a Suíça e envolveu-me primeiro noutra profissão. Tive por lá um salão de cabeleireiro durante cerca de 15 anos. Contudo, graças ao meu segundo casamento, já feito na Suíça, comecei a entrar no mundo dos grandes chefes. Foi aí que me descobri e tive a sorte de arranjar um fantástico pai espiritual: o Richard Cressac. É com ele que continuo, todos os anos, a fazer um estágio de 15 dias. Também já tenho ido a França e a Itália. Nunca sabemos tudo e a aprendizagem contínua é essencial para quem ama a cozinha e tem um nome a defender. Apesar de ser mulher...

### Apesar de ser mulher?!

Temos tendência a esquecer que a cozinha pertence às mulheres. É uma história de mulheres: fala-se da cozinha das bisavós, das avós, das mães. Depois, os homens penetraram neste mundo e, como sempre tiveram mais tem-

“Não tenho dúvidas de que um bom *gourmet* é aquele que começa por gostar de um bom pão e de um bom azeite”

po do que nós porque não tinham os filhos a seu cargo, a casa para cuidar e mais as mil e uma tarefas que as mulheres historicamente transportaram às costas, conseguiram ultrapassar-nos. O sucesso dos homens na cozinha surgiu graças à sua disponibilidade, mais nada. Que mulher, com filhos pequenos a seu cargo, poderá estar, como eu estou, 12 a 14 horas num espaço e fora dele só pensar em trabalho? Eu vivo em Sesimbra e há dois meses que não vou a casa!

### Sentiu esse peso de ser mulher quando regressou definitivamente a Portugal, no final dos anos 80, e apostou tudo na cozinha?

Não foi fácil, não. É bom não esquecer que o grande desenvolvimento da cozinha portuguesa aconteceu na última década. Antes, foi a época dos cozinheiros gordinhos, com o avental cheio de nódoas e que ficavam fechados na cozinha, onde se ouviam tantos e tantos palavrões... Mas eu tinha aquela força interior do “eu quero, posso e mando”. Ainda hoje me sinto agradecida ao meu segundo ex-marido porque se não me tivesse divorciado dele não teria descoberto este meu talento. No fundo, não me teria descoberto.

### Essa descoberta da chefe Mimi começou na romântica Sintra e arredores...

Sim, estive na zona de Sintra uns oito, nove anos. Foi uma época muito rica e importante pela variedade de experiências e pela aprendizagem. Depois, quando me convidaram para Lisboa, para o Kais, tive medo. A minha primeira visita ao restaurante foi feita à noite e quando cheguei e deparei com este ambiente, algo místico, cheio de velas acesas e com a água a correr, senti-me intimidada. Era, e continua a ser, um espaço lindíssimo e que... pode servir 300 pessoas à carta, por noite, quando está cheio! É muita responsabilidade! Mas acreditei em mim e vim. Já lá vão sete anos.



### Se tivesse de caracterizar a sua cozinha como a definiria?

Agora está muito em voga falar de cozinha de autor. Isso não me diz nada, as bases já foram todas inventadas. Como é que se pode criar de raiz seja o que for? Cozinha de fusão, sim, faz mais sentido, na medida em que significa a junção de diversas correntes gastronómicas. Eu, por exemplo, misturo uma base portuguesa com um bocadinho de tradição italiana, francesa e alemã. No fundo, as cozinhas pelas quais passei e com as quais aprendi.

### Mas tem particularidades suas?

Tenho a particularidade de gostar de trabalhar, especialmente, as matérias quentes de Outono. É a minha estação preferida e talvez esteja aí a explicação. Adoro trabalhar a castanha, a abóbora, a batata-doce, todos esses vegetais do quase Inverno e, claro, a caça. Não é por acaso que, nessa altura do ano, há uma ementa de caça no Kais.

### E o azeite?

Adoro. Na minha cozinha ocupa um papel-chave. Faço tudo com ele. Confito, frito,

tempero e uso-o simples e cru. Tenho uma recordação muito forte de infância com o azeite. O meu pai morreu tinha eu dois anos e meio, mas lembro-me perfeitamente dele comer uma fatia de pão com azeite e açúcar amarelo por cima. É delicioso! Não tenho dúvidas de que um bom *gourmet* é aquele que começa por gostar de um bom pão e de um bom azeite. O azeite é místico, é uma gordura divina. É um ingrediente milenar, escrito na história dos povos do Mediterrâneo.

### É, então, muito exigente nos azeites que utiliza na sua cozinha?

Sem dúvida. Há muitas casas que me trazem o seu azeite para provar e eu faço-o, pondo-o na mão e saboreando directamente com a língua. Não uso sequer pão. Para mim, o que marca a diferença é a acidez e o sabor que começa logo na língua. A mesma exigência de qualidade tenho-a para os vinagres, que também adoro.

### Cada azeite tem o seu fim?

Digamos que sim e quando não há um azeite para determinado fim, damos a volta.

Eu aromatizo alguns dos meus azeites consoante as utilizações que lhes quero dar. Já aromatizei com manjerição, alho, chouriço, baunilha... Esse, então, é fabuloso. Uso-o no meu salmão marinado. Outra coisa importante: para mim, não há melhor *couvert* do que o azeite. No entanto, os Portugueses ainda não lhe descobriram esse fim. É pena.

### E nas sobremesas, o azeite também tem lugar?

Comigo tem. Aqui no Kais tenho uma sobremesa que é uma sopa de chocolate com uma bola de gelado, tudo temperado com um fio de azeite e flor de sal. Lá está, outro ingrediente que as pessoas conhecem pouco mas que, além de fabuloso, há em grande qualidade em Portugal. A nossa flor de sal é das melhores do Mundo! Sabe o que isto me está a fazer lembrar? Uma coisa que adoro, sobretudo no Verão. Um bom tomate maduro cortado ao meio, temperado com um pouco de flor de sal e um fiozinho de um azeite! É uma delícia! ■

### BACALHAU MEIA CURA

(cozido em azeite virgem a baixa temperatura)

Mimi Silva deixa uma receita com o gosto a Portugal. Afinal o que há de mais lusitano do que um bacalhau com toque aveludado do azeite?



#### INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- > 1 kg de bacalhau seco
- > 500 g de broa de milho
- > 800 g de couve portuguesa
- > 300 g de cebola
- > 200 g de chouriço alentejano
- > 0,5 dl de azeite extra virgem
- > 2 colheres de vinagre balsâmico
- > 50 g de alho
- > Pimenta q.b.

#### CONFEÇÃO PASSO-A-PASSO

Demolhe o bacalhau durante 48 horas, mudando as águas. Depois, tire-lhe as espinhas do meio e laterais e coloque-o num tabuleiro de ir ao forno.

À parte, ponha uma frigideira ao lume com o azeite, a cebola cortada às rodelas, o chouriço da mesma forma e o alho esmagado. Deixe cozer durante 5 minutos. Passado este tempo, deite o preparado por cima do bacalhau e leve-o ao forno aquecido a 60°. Deixe-o cozinhar lentamente, durante 3 horas a esta temperatura.

Entretanto, coza a couve em água fervente e sal, refresque-a, corte-a em juliana e salteie-a em azeite e alho esmagado. Ponha-a de parte. Corte a broa de milho em fatias fininhas e torra-as um pouco. Cerca de 10 minutos antes do bacalhau sair do forno, deite-lhe o vinagre balsâmico.

#### EMPRATAMENTO

Sirva o bacalhau em cima da broa de milho com a cebola, fazendo, ao lado, um molhinho da couve com o chouriço. Regue o bacalhau com o azeite da cozedura.

# Sabia que... incluir o azeite nos seus hábitos alimentares pode fazer uma diferença de 3,4 anos de vida?

*Viver mais e melhor pode ou não ser um mito. Na verdade, depende de si garantir que vai viver mais e com mais saúde para fazer tudo o que sempre quis*

## MUDE DE HÁBITOS

Adopte um estilo de vida mais saudável e preocupe-se consigo próprio. Michael Roizen tornou-se famoso não por ser um médico americano especialista em Medicina Interna e Nutrição, mas porque criou o conceito de “idade real” e fundou o Real Age Institute.

Este médico veio revolucionar a investigação na área do envelhecimento ao afirmar que as pessoas não têm necessariamente a idade que se encontra impressa no Bilhete de Identidade. Por outras palavras, Roizen defende uma “idade real”, aquela que se encontra ao estudarmos os nossos hábitos e atitudes diárias. Se ainda não está totalmente convencido com o conceito de Real Age, saiba que todos os factores citados pelo Real Age como relevantes para adiar o processo



de envelhecimento têm uma base científica de, pelo menos, quatro estudos. Na verdade, uma pesquisa da Universidade de Chicago demonstrou que aqueles que seguiam o conselho diário recomendado pelo *site* Real Age ([www.realage.com](http://www.realage.com)) aumentavam em 13,5 minutos a sua actividade física e ingeriam uma maior quantidade de alimentos saudáveis.

#### COMO CALCULAR A SUA "IDADE REAL"

A sua idade real poderá ser inferior ou superior à que se encontra no Bilhete de Identidade, ditada por coisas tão simples como dormir bem ou rir muito ou factores mais complexos como uma dieta equilibrada ou superar traumas emocionais. Incluir o azeite na sua alimentação, por exemplo, pode fazer uma diferença de 3,4 anos mais novo. A "idade real" é calculada através de um questionário onde são analisados alguns indicadores em particular (tensão arterial, colesterol, etc.), assim como o estilo de vida que levamos. No final, veja se tem de acrescentar anos ou retirar e chegará à sua "idade real".

#### O QUE INFLUENCIA A SUA SAÚDE

Para calcular a sua idade real poderá inscrever-se em [www.realage.com](http://www.realage.com) e preencher o questionário disponível no *site*. A inscrição é gratuita e poderá optar também por receber por *e-mail* conselhos sobre como viver melhor. Depois de calcular a sua "idade real", o próximo passo é cuidar de si. Se obteve uma "idade real" superior à sua "idade oficial" tenha em atenção que existem factores com mais ou menos influência neste resultado. Um dos pontos mais importante para rejuvenescer é tomar diariamente vitaminas C, E, D e B6. O ácido fólico e o cálcio também não podem ser desprezados. Sem grande surpresa, o tabaco também é um facto relevante.

O conselho passa mesmo por evitar ao máximo o fumo passivo. Ou seja, não tolere trabalhar ou viver num ambiente com fumo. Uma hora de fumo passivo causa os mesmos danos do que se fumasse quatro cigarros.

Mesmo assim, se acha que o seu único problema é "só" o *stress*, tenha em atenção que é um dos factores que pode fazer a sua "idade real" disparar cerca de 32 anos. Por muita surpresa que cause, lavar os dentes e usar fio dental contribui para retardar o envelhecimento, segundo o Real Age, na medida em que a gengivite e a doença periodontal causam um envelhecimento do sistema imunitário e arterial. Assim como o sexo que, consoante a quantidade e qualidade dos orgasmos que atingir por ano, pode fazer com que fique 1,6 a 8 anos mais novo.

#### AS GORDURAS BOAS

No entanto, não se pode esquecer de também adoptar hábitos alimentares saudáveis. Na sua alimentação o segredo é incluir as gorduras boas e excluir as más. Num programa de televisão da apresentadora norte-americana Oprah Winfrey, Roizen explicou este conceito da forma mais fácil: "Quanto menos patas a fonte da gordura tiver, melhor. Ou seja, porco e vaca são fontes de gorduras más. Já a de peru é mais saudável. Por oposição, as gorduras boas são todas aquelas que provêm do peixe, azei-

# 6,2

## ANOS + NOVO



APANHE SOL,  
MAS SÓ CERCA  
DE 10 A 20 MIN. POR DIA

- 1,7 ANOS



TOME O PEQUENO-ALMOÇO  
TODOS OS DIAS

- 1,1 ANOS



INGIRA SÓ GORDURAS BOAS,  
PRESENTES POR EX. NO AZEITE

-3,4 ANOS



Uma certa quantidade de gorduras é essencial para o seu bem-estar. **Vá buscar 25 % das suas calorias a gorduras saudáveis como o azeite**

te ou abacate.” A razão é óbvia: não têm patas. Seleccionar os hidratos de carbono, incluir molho de tomate nos seus cozinhados, apostar no peixe e optar pelos líquidos são ainda algumas acções que o podem ajudar a ficar mais novo.

Nos hidratos de carbono o ideal seria esquecer alimentos ricos em açúcar e privilegiar o pão, arroz e cereais que lhe dão energia. O tomate surge no topo devido a fortalecer o sistema imunitário, acreditando-se que inibe o desenvolvimento de vários tipos de cancro. O peixe, seja ele qual for, ajudará a torná-lo mais novo. O salmão e peixes de carne branca contêm ómega 3, reduzindo os níveis de triglicéridos no sangue e a tensão arterial. Pode sempre optar por um sushi ou sashimi ou simplesmente um peixe grelhado. As bebidas aparecem ainda em destaque, pois está provado que meio copo de vinho ou cerveja por dia “para as mulheres” e entre um a dois copos para os homens, devido aos seus antioxidantes, podem reduzir em um ano a nossa “idade real”. Contudo, tenha cuidado para evitar os excessos. A partir daqui o ideal seria começar por adoptar as acções para reduzir a sua idade real de imediato (sendo que estas são as fáceis), passar para as acções de grau médio de dificuldade e arriscar nas mais difíceis de se comprometer. Não se esqueça que não chega um mês para tomar estas atitudes e implementá-las com resultados duradouros. A alteração de hábitos que conseguir efectuar deverá permanecer para toda a vida. Tenha, no entanto, em atenção que os factores que “reduzem” a idade mencionados pelo Real Age podem não ser adequados a pessoas que sofram de doenças crónicas ou outro tipo de patologias, sendo melhor consultar e envolver o seu médico na decisão de ter uma vida mais saudável.

### A VIDA SOCIAL

Mas nem só de alimentação e hábitos de saúde vive o nosso organismo. A sua vida social e rede de contactos também contam para retardar o envelhecimento, assim como o optimismo, o sentido de humor ou dormir bem. Segundo os cálculos do Real Age, o convívio regular com os amigos pode retirar dois anos ao seu Bilhete de Identidade. Manter o contacto regular com outras pessoas não só o torna mais novo como pode funcionar como uma rede em momentos de crise. É que se algo de terrível acontecer não precisará de sofrer sozinho e poderá contar com o apoio dos seus amigos. Este apoio é essencial para o ajudar a atravessar os pontos altos e baixos da vida, assim como uma relação amorosa duradoura que poderá diminuir a sua “idade real” em 6,5 anos. Acima de tudo, não fique em casa. Arranje companhia e vá comer um peixe grelhado temperado com azeite. ■



THE REAL AGE MAKEOVER

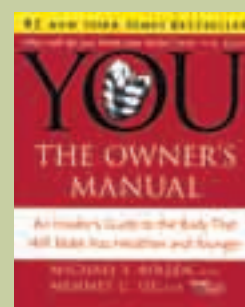
POR MICHAEL F. ROIZEN

ANO 2005

PREÇO \$16.95 (MAIS PORTE DE ENVIO)

WWW.AMAZON.COM

Escrito por Michael Roizen, mostra-lhe um novo caminho para se tornar mais saudável e confortável com o seu corpo. Aqui poderá encontrar o teste na sua totalidade, acções para reduzir a sua idade real de imediato (sendo que estas são as fáceis), acções de grau médio de dificuldade e as mais difíceis de se comprometer e cumprir. No livro encontrará também alguns capítulos especiais dedicados ao sistema imunitário, ao stress ou ao poder das vitaminas.



YOU – THE OWNER'S MANUAL

POR MICHAEL ROIZEN E MEHMET C. OZ

PREÇO \$16.45 (MAIS PORTE DE ENVIO)

WWW.AMAZON.COM

Michael Roizen e Mehmet C. Oz, ambos médicos, assinam um livro que lhe proporcionará uma viagem pela anatomia e grandes sistemas do corpo humano, incluindo bastante informação interessante. Também revelam muitos factos que lhe poderão salvar a vida. O grande objectivo do livro é levar o leitor a conhecer o seu corpo e ensinar a mantê-lo saudável.

# Dieta mediterrânica a Património da Humanidade

*França, Grécia, Itália, Portugal e a Comissão Europeia apoiaram a petição da Espanha para que a dieta mediterrânica seja incluída na lista do Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO*



A Espanha solicitou o apoio dos países da União Europeia (UE) para iniciar os trâmites com o objectivo de apresentar a candidatura da dieta mediterrânica, para obter a distinção da UNESCO – organização da ONU para a Educação, Ciência e Cultura. No Conselho de Ministros da UE, o comissário europeu de Saúde, Markos Kyprianou, assim como França, Grécia, Itália e Portugal, expressaram o seu “apoio explícito” ao projecto espanhol. A ministra espanhola da Agricultura, Espinosa, indicou que ao tratar-se de um dos vários pontos incluídos na ordem do dia do Conselho, apenas alguns países se pronunciaram e “nenhum se manifestou contra”.

Espinosa sublinhou que agora começa um processo “complexo” para apresentar a candidatura e para que esta seja aceite pela UNESCO. A ministra informou que, como se trata de uma petição para Património Imaterial da Humanidade, não há experiên-

cia, embora no caso de se tratar de Património da Humanidade o processo demore um ano e meio. A Espanha quer estender esta iniciativa para além da União Europeia, para que se juntem os países do Magrebe, incluindo alargá-la aos países da América Latina e América do Norte. A governante espanhola disse que esta candidatura foi acordada por Espanha e Itália numa cimeira realizada em Ibiza. Como exemplo, a ministra recordou uma iniciativa nos Estados Unidos que obriga a cozinhar em alguns restaurantes com azeites vegetais e não com margarinas: “Isto ajudaria a dieta mediterrânica.”

O Governo espanhol expôs, numa nota enviada ao Conselho de Ministros da UE, que “não se poupará a esforços” para obter o reconhecimento da UNESCO e alude a estudos que indicam que a dieta mediterrânica evita doenças como as cardiovasculares. ■

## Azeite materno

Foram descobertas novas propriedades do azeite, nomeadamente a sua semelhança com o leite materno, tanto pela sua composição quanto pela sua digestibilidade. Por tal, o seu consumo durante a gravidez é altamente recomendado, auxiliando no desenvolvimento do feto, na composição do tecido adiposo e na produção do próprio leite materno.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) já admitiu a relação entre o consumo de gordura boa e a biossíntese de membranas celulares, sublinhando que as grávidas têm necessidades maiores de ácidos gordos essenciais (ómega 3 e 6), presentes no azeite em grande quantidade. O ideal é que a mulher grávida ingira azeite nas duas principais refeições diárias, almoço e jantar.



## Azeite no combate à SIDA

Investigadores da Universidade de Granada (Espanha) descobriram que um composto do bagaço da azeitona atrasa em 80% a propagação do vírus da SIDA.

Os investigadores da Universidade de Granada e do Hospital Carlos III de Madrid comprovaram que o ácido maslínico, que se encontra na cera da pele da

azeitona, inibe a serín-proteasa, que o HIV utiliza para abrir caminho desde a célula infectada até ao meio extracelular.

O azeite tomou-se parte integrante da luta contra o Vírus da Imunodeficiência Humana (HIV), causador de SIDA, graças a uma investigação realizada pela equipa Bionat, da Universidade de Granada, sob a direcção de Andrés García-Granados, catedrático de Química Orgânica.



# O LATOEIRO DE MONSANTO

A OFICINA de Alexandrino Marquez fica bem no sopé da vila de Monsanto, na Rua do Mercado. Estando ali basta perguntar pelo latoeiro, ou em alternativa procurar a porta, distinguível pela cortina de fitas metálicas na ombreira. Se não o encontrar, não se acanhe e procure por ele, que não deve andar longe, talvez em casa, ali ao lado, ou no café. A freguesia tem pouco mais de 1100 habitantes, e quase todos se conhecem pelo nome. Os forasteiros são bem-vindos, sobretudo na oficina de Alexandrino Marquez, onde este fabrica e vende objectos feitos em chapa de ferro zincada e folha-de-flandres, bem à moda antiga. “Hoje já quase não se usa isto”, diz o artesão apontando os objectos de metal espalhados pela divisão: regadores, aros para o fabrico do queijo, lanternas, alguidares, almotolias para servir o azeite... eram variadíssimos os utensílios domésticos usados no quotidiano dos habitantes e saídos das mãos de Alexandrino Marquez. “Agora, são quase só os turistas é que acham graça a estas coisas e, mais dia, menos dia, isto desaparece de vez”, vaticina. Os 77 anos já começam a pesar e, hoje, são cada vez menos as horas que dedica ao ofício que aprendeu com o pai aos 14 anos. Quando as encomendas abundavam e a inspiração ajudava chegava a trabalhar até às duas da manhã, esquecido das horas. Ainda assim, ainda vai fornecendo as lojas de artesanato locais. “As lanternas antigas são o objecto com mais saída, só pela graça, claro, que hoje ninguém se alumia com o azeite”, diz enquanto mostra o maço de madeira e a bigorna que usa no ofício para dar forma ao metal. Os dois filhos seguem outras vidas em Lisboa. Sem ninguém para passar a tradição familiar, ele sabe que é o último guardião de uma arte em extinção.

*Alexandrino Marquez*

Profissão: Latoeiro  
Idade: 77 anos



VITOR  
SOBRAL



land



Apartado 25, 2776-901 Carcavelos  
Tel. 214 460 600  
Fax. 214 460 609  
geral@vitorsobral.com  
[www.vitorsobral.com](http://www.vitorsobral.com)

FORMAÇÃO  
CATERING  
CURSOS DE COZINHA  
CONSULTORIA À INDÚSTRIA  
ALIMENTAR E RESTAURAÇÃO

# Grande



A cantar desde 1919

Não é por acaso  
que se faz uma  
Grande Escolha.  
É Sabendo. Sabendo  
que as azeitonas  
estão no grau ideal  
de maturação para  
obter um azeite  
com notas de maçã  
e erva fresca.  
Sabendo que extraído  
a frio e embalado  
numa garrafa  
de vidro escuro  
se preservam as  
suas características.  
Uma grande escolha  
só é possível por quem  
escolhe desde 1919.



# Escolha

