

Az-zait

Revista da Casa do Azeite | número 10 | Primavera - Verão 2005



SOL E SOMBRA

Sónia Matias

O AZEITE É UMA PRIORIDADE

Ministro Jaime Silva

A QUÍMICA DO *CHEF*

Fausto Airoldi



NOVA COLECÇÃO

OLIVEIRA DA SERRA®



Mudam-se os tempos, mudam-se os Azeites. A Nova Colecção Sabores Oliveira da Serra, assinada pelo chefe Vítor Sobral, tem a base do melhor Azeite Virgem Extra ao qual acrescentámos algumas deliciosas combinações: Manga; Limão & Malagueta; Azeitonas Pretas & Pimenta Verde, Canela & Pimenta da Jamaica & Gengibre. Junte os prazeres do olfacto aos do paladar, numa colecção de Azeites única e inovadora, em todos os sentidos.

É com enorme tristeza que, entre o último número e este, vemos desaparecer do nosso convívio dois marcos importantes da nossa Associação: no passado dia 6 de Julho faleceu o Sr. José Carvalho Coimbra, fundador da empresa J. C. Coimbra, e, no passado dia 5 de Setembro, seu genro, Engenheiro Joaquim Arouca, que actualmente comandava os destinos da J. C. Coimbra e da Sonaz. O Engenheiro Joaquim Arouca foi, no passado, Presidente da Casa do Azeite e assumiu inúmeras vezes o cargo de Director da nossa Associação. Resta-nos manifestar o nosso mais profundo pesar junto da família e endereçar uma mensagem de coragem para a mulher e filhos. Na nossa Associação fica um lugar difícil de preencher e a saudade de um grande amigo.

Com a recente eleição de novos órgãos sociais da Casa do Azeite, cabe-me presidir a esta Associação durante os próximos dois anos. Será um período em que, seguramente, esta Direcção prosseguirá um trabalho iniciado há mais de trinta anos em prol da imagem do azeite de marca e dos interesses dos seus associados. A fileira oleícola tem pela frente grandes desafios: com a reforma da Organização Comum do Mercado, as empresas, sejam elas agrícolas ou agro-industriais, terão de se reorientar para o mercado, de se tornar mais competitivas, mais modernas e mais rentáveis. Ou seja, este sector deverá sofrer um verdadeiro "choque tecnológico", *quicá* inspirado no que em 1888 foi levado a cabo no reinado de D. Luis I, tal como lhe damos conta neste número da nossa revista. Porque a história nos ensina que existem momentos de viragem em que é preciso unir esforços, e que esses esforços serão um dia recompensados.

Falámos com o Senhor Ministro da Agricultura, de quem se espera grande empenhamento e apoio, tendo em conta que a fileira oleícola foi definida, e bem, como estratégica para a agricultura nacional.

E como poderá constatar, introduzimos neste número da revista Az-Zait algumas alterações ao nível gráfico, que, estamos certos, irá apreciar. O objectivo é torná-la (ainda) mais apelativa e preparar o seu lançamento em banca, de modo a que possa chegar a todos os que, cada vez mais, se interessam por este nobre produto que é o azeite.

Luis Folque > *Presidente da Casa do Azeite*



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 Conceção, Paginação,

Textos e Edição Oficina Criativa, Comunicação e Design, Lda. Edição de Imagem Céu Guarda

Jornalistas Bárbara Bettencourt, Bárbara Silva, Isabel Lucas, João Tordo Fotografia AIC - Zefa,

CéuGuarda/ Kameraphoto, Eduardo Martins Colaborações Vitor Sobral Tiragem 2500 exemplares

Impressão e Acabamento Tipografia Peres Manipulação e Expedição Postal Notícias Direct Lda.

Depósito Legal 186448/02





06.



16.



30.

receita

pág. 06

UMA COMBINAÇÃO PERFEITA

Uma sopa fria, de tomate e sardinhas com tártaro de meloa. *Delicie-se com esta receita de Vítor Sobral, óptima para os dias quentes.*

mundo do azeite

pág. 08

O AZEITE É UM MUNDO

Museus, Livros, Congressos, Feiras, lojas cheias de personalidade...

À volta do azeite há sempre uns sabores e aromas especiais que alegam todas as rotinas.

entrevista

pág. 16

COMPETITIVIDADE À PRODUÇÃO

Um dos objectivos de Jaime Silva, Ministro da Agricultura é aumentar a competitividade e a oferta do azeite português. Por isso elegeu-o como sector prioritário no quadro do novo plano de desenvolvimento rural. Saiba mais nesta entrevista.

história

pág. 22

CHOQUE TECNOLÓGICO DE 1888

El-Rei D. Luís I sabia que Portugal podia produzir os melhores azeites do mundo. *Há mais de cem anos levou a cabo um choque tecnológico e na Exposição Mundial de 1900 o País teve 53 prémios entre as 64 amostras de azeite que apresentou.* Saiba como isto foi possível.



mesa para dois

pág. 26

OLÉ!

Quando, aos 12 anos, disse que queria tourear a cavalo, o pai não a levou a sério. Mas hoje, *Sónia Matias já faz parte de um mundo que, por tradição, era "só para homens". Conheça-a melhor nestas páginas.*

prazeres

pág. 30

O MAR E AS SERRAS DO SUDOESTE ALENTEJANO

Sombra e águas frescas... cantos e recantos onde o cansaço se esconde e o apetite se revela. Assim é o sudoeste alentejano visto por uma jornalista e uma fotógrafa que nos trazem uma experiência cheia de novidades e petiscos.

na cozinha do chefe

pág. 40

A QUÍMICA DE FAUSTO AIROLDI

Embora a cozinha do pequeno hotel da sua avó fosse uma constante na infância de Fausto Airoidi, a culinária não foi um caminho evidente.

Conheça o percurso e as preferências de quem desvenda todos os sabores no "Bica do Sapato".

azeite e saúde

pág. 44

O AZEITE NO COMBATE À OBESIDADE

Veja como *eleger o azeite como principal fonte de gordura é o melhor princípio para uma alimentação saudável* e saiba como correu a "viagem" aos aromas do vale do Sorraia, promovida pelo movimento *slow food*.

CREME DE TOMATE, PIMENTOS E SARDINHAS COM TÁRTARO DE MELOA E HORTELÃ



Modo de Confeção

Creme: Coloque todos os ingredientes no liquidificador, no final tempere com sal e pimenta de moinho. Tártaro: Envolve todos os ingredientes.

Finalização e Apresentação

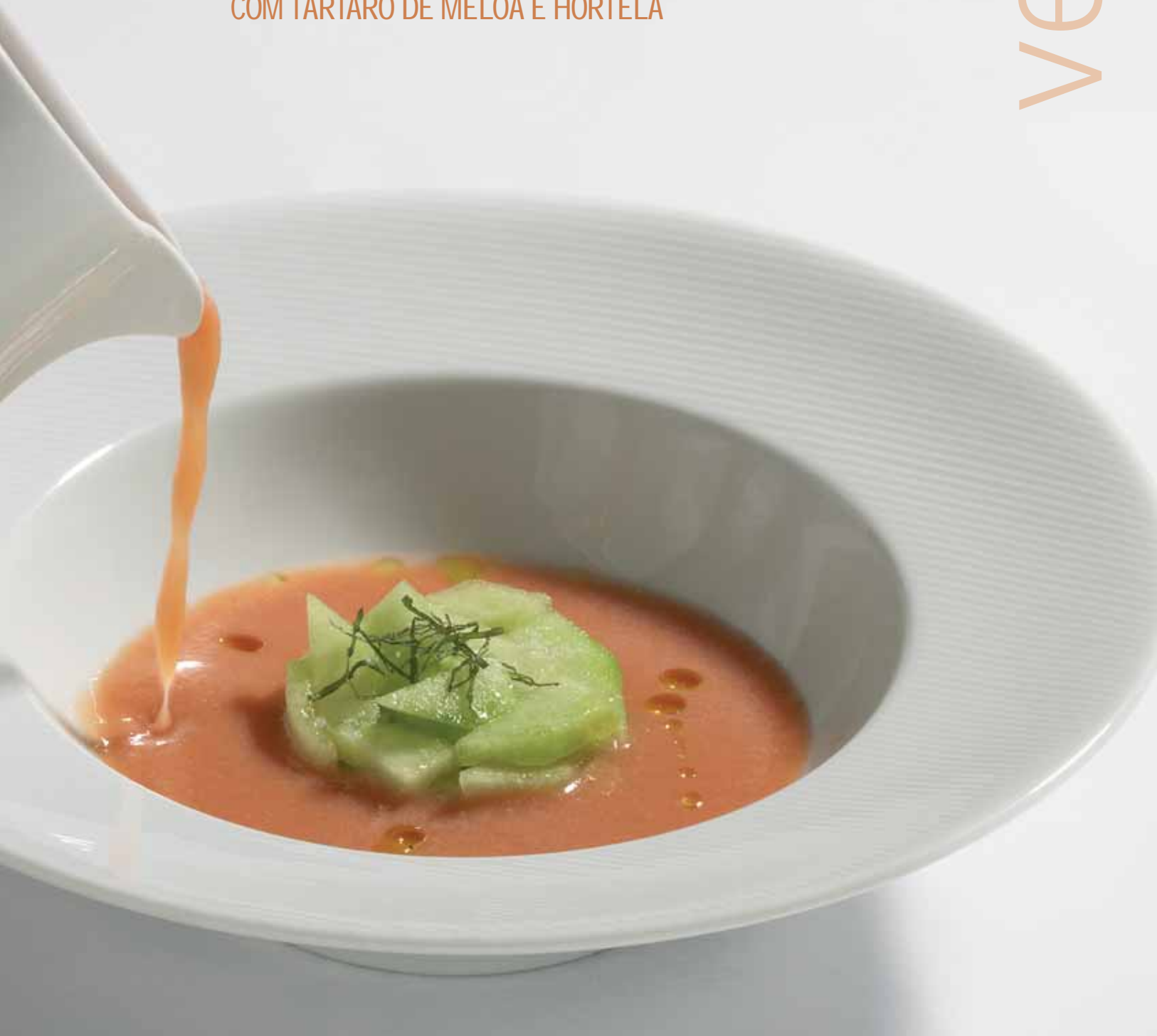
Sirva a sopa em prato fundo e guarneça com o tártaro.

Creme: Miolo de sardinhas assadas 500 g; Tomate pelado 1 kg; Pimento vermelho assado 160 g; Alho escaldado 8 dentes; Cebola escaldada 500 g; Gelo 200 g; Azeite virgem extra 2 dl; Vinagre de vinho branco 1 dl; Sal marinho tradicional q.b.; Pimenta de moinho q.b. Tártaro: Cubos de meloa 300 g; Hortelã em juliana q.b.; Azeite virgem extra q.b.; Flor de sal q.b.



primavera verão

CREME DE TOMATE, PIMENTOS E SARDINHAS
COM TÁRTARO DE MELOA E HORTELÃ







(guia para uma vida com sabor)

Abrimos este Guia com a notícia de que Portugal assume pela primeira vez a presidência da Federação da Indústria do Azeite da União Europeia. Começamos bem, portanto. Mas as boas notícias continuam, falando de livros que nos contam lendas do mundo do azeite e de museus portugueses que nos narram a história deste líquido cada vez mais precioso.

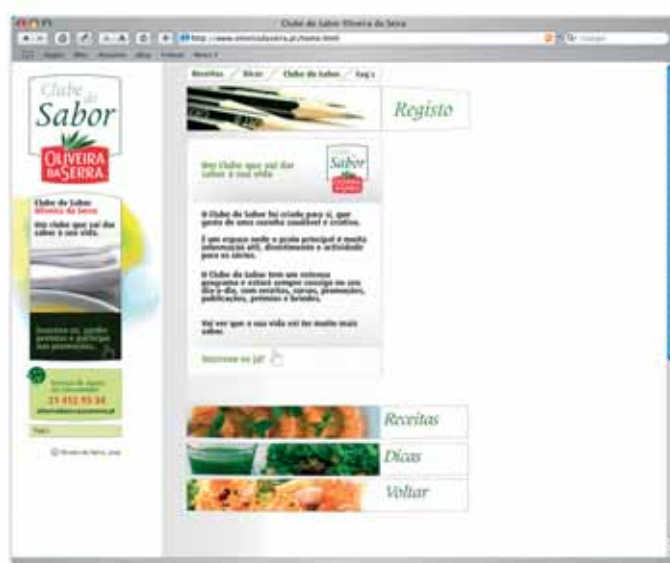
*Acabamos em beleza. À beira-Tejo, visitando um espaço de luxo com ingredientes para gourmets refinados com gostos excêntricos. Em Londres, fazendo uma paragem obrigatória no Tugga, referência incontornável da modernidade da gastronomia lusa. **Tudo para que tenha uma vida com sabor.***



[1] boas notícias

Oliveira da Serra lança Clube do Sabor

A marca de azeite Oliveira da Serra acaba de lançar o Clube do Sabor, projecto inovador pensado para ser um meio de comunicação entre a marca e os consumidores, promovendo sempre uma melhor utilização do azeite. A frase que orienta esta ideia é esclarecedora: “Para pratos diferentes, azeites diferentes”. Ou seja, o Clube do Sabor Oliveira da Serra quer informar e explicar mais aos seus clientes. Na base deste esforço, está um site (www.oliveiradaserra.pt) que permite ao consumidor aceder a várias receitas deliciosas em que o azeite é o protagonista. Além disso, o Clube do Sabor promove mini-aulas de cozinha, sob a orientação do Chefe Vítor Sobral. Seguidas de provas de degustação, estas aulas ensinam a distinguir os vários tipos de azeites, como devem ser utilizados e o porquê de escolher azeites diferentes para pratos diferentes.



Casa do Azeite representa o azeite na Europa



Portugal, através da Casa do Azeite – Associação do Azeite de Portugal assume este ano, pela primeira vez na sua história, a Presidência da Federação da Indústria do Azeite da União Europeia (FEDOLIVE). A Assembleia-Geral deste organismo decorreu em Lisboa e junta representantes da indústria oleícola dos países produtores da União Europeia, nomeadamente Portugal, Espanha, Itália, França e Grécia. Cerca de 80 por cento da produção mundial de azeite tem origem no conjunto destes cinco países, que asseguram também cerca de 70 por cento do consumo total do produto.

A Casa do Azeite, enquanto única estrutura associativa de âmbito nacional representativa das empresas embaladoras de azeite e rosto do azeite de qualidade garantida junto do consumidor, encontra-se empenhada em promover o crescimento da fileira oleícola nacional. E, através da presidência da FEDOLIVE, passará igualmente a representar toda a indústria europeia e os seus interesses junto dos diversos organismos decisores, particularmente junto da Comissão Europeia.

[2] livros

Três dicas e um tronco

A história de um tronco espetado ao acaso que virou oliveira e as três dicas para gerir uma cooperativa, eis o que nos contam os livros desta edição.

Azeite de Proença-a-Nova homenageado em livro

Depois da sua obra "Por Terras de Xisto", a dupla de autores Daniela Carvalho Faria e Eduardo Grilo lançou recentemente a obra "Por Terras de Azeite". O livro, de texto e fotografias, conta muitas histórias e lendas, entre as quais a narração de como surgiu a olivicultura no conselho de Proença-a-Nova e, por consequência, "o melhor azeite do mundo". Reza a lenda que um dia um homem recolheu um tronco de oliveira das águas da ribeira para servir de batente de uma cancela. Espetado no chão, o tronco criou raízes e tornou-se na primeira oliveira de Proença-a-Nova. Segundo volume de uma colecção organizada pela Câmara Municipal, "Por Terras de Azeite" (2005) sucede assim ao livro "Por Terras de Xisto" (2004). Em 2006 será a vez do terceiro volume, que será dedicado à apicultura e ao mel.

Esta primeira edição tem distribuição gratuita através da Câmara Municipal de Proença-a-Nova (Tel.: 274 670 000).



Três lições para gerir uma cooperativa agro-industrial

O nome causa surpresa: "Reabilitando o Gerúndio". A intenção do autor, Manuel Fialho, só é percebida quando se lê, mais abaixo, o sub-título: "Gestão de uma cooperativa agro-industrial no Alentejo". Trata-se, acima de tudo, de um livro de gestão, ou melhor, um *case study* de gestão, exposto de forma prática, simples e original. Os nove capítulos estão organizados em três partes distintas e com uma sequência lógica: I – Empreendendo; II – Cooperando; III – Inovando. O livro foi pensado para ser útil às PME's, particularmente às cooperativas agro-industriais, e para todos os empreendedores que pretendam aprofundar os seus conhecimentos de gestão, com maior enfoque nas áreas financeira e estratégica. Por seu lado, os estudantes de gestão encontrarão neste *case study* uma ferramenta útil para o seu estudo.

O livro custa 20 euros e pode ser adquirido na Casa do Azeite (Rua Castilho, nº69 r/c Esq.).



[3] museums

Museus de Azeite

Não é uma viagem gastronómica, mas segue na rota do azeite. Museus, espalhados por esse Portugal, que mostram a história deste líquido cada vez mais precioso.

Lagar-Museu Palácio Visconde de Olivã

Inaugurado no dia 25 de Abril de 2005, este lagar-museu situa-se no Palácio Visconde de Olivã, um dos mais imponentes edifícios de Campo Maior, completamente restaurado e transformado num núcleo museológico dedicado a uma das mais importantes actividades do concelho. Promover a olivicultura é o principal objectivo deste lagar-museu, um espaço que conta também com uma forte componente pedagógica para ensinar aos mais novos todo o processo que vai desde o cultivo e apanha da azeitona até à transformação final em azeite. Além da exposição, o museu conta com uma sala de audiovisuais onde os visitantes podem assistir a um filme que explica todo o processo de produção do azeite. Existe igualmente uma sala de etnografia, onde estão expostos os trajes usados antigamente no campo e na vila. Depois de visitarem o Jardim das Oliveiras e a sala onde estão expostos vários produtos regionais, os visitantes são brindados com uma prova de azeites em pão alentejano.

Para mais informações, contactar 268 685 010.

Lagar-Museu Mário Gomes Figueira

Inaugurado no dia 9 de Dezembro de 2004, o Lagar-Museu Mário Gomes Figueira fica situado na freguesia de Vila Franca da Serra (concelho de Gouveia) e pretende ser uma "casa viva" recheada de "estórias" sobre a azeitona e o azeite (produtos tradicionais da Serra da Estrela) para contar aos mais novos. Promovido pela Associação Cultural Mário Gomes Figueira e pelo programa LEADER+, através da Associação de Desenvolvimento Rural da Serra da Estrela (ADRUSE), o museu veio enriquecer o roteiro museológico e cultural da Serra da Estrela. O Lagar-Museu Mário Gomes Figueira está integrado numa propriedade ladeada pela ribeira de Linhares, com antigos amieiros ao longo das suas margens. O lagar, que inicialmente era de varas, começou a trabalhar no século XIX, numa propriedade da família Gomes Figueira e continuou activo até 1989. O seu funcionamento dependia da energia eléctrica e hídrica. Para além do moinho, o lagar estava equipado com uma batedeira, duas prensas hidráulicas, uma caldeira e uma arca, entre outras máquinas e equipamentos. Todo este património arquitectónico, industrial e cultural foi recuperado pelo museu.

Para mais informações, contactar 271 708 601.

Museu do Azeite de Belmonte

Depois da criação do Museu Judaico, Belmonte apostou num novo Museu do Azeite, que abriu as suas portas ao público no dia 25 de Abril de 2005. O museu, que funciona no antigo lagar da vila (em funcionamento até 1995), localizado por trás do estaleiro municipal, tem como objectivo dar a conhecer aos visitantes as técnicas de produção do azeite e a importância deste produto na economia local. O próprio brasão da vila de Belmonte tem representada uma prensa, o que demonstra bem a importância do azeite na vida das pessoas da região. O museu desenvolve-se em três pisos, onde estão patentes exposições com os seguintes temas: "A Oliveira e a Civilização", "A Oliveira em Portugal", "Olivais da Cova da Beira", "A Importância Ecológica do Olival" e "O Ciclo Anual da Cultura da Oliveira e Produção de Azeite". No piso inferior, os visitantes poderão ver o modelo de funcionamento de um antigo lagar, com um motor, um moinho, prensas, uma caldeira e uma centrífugadora, entre outras máquinas. No exterior existe uma área de lazer e um pequeno jardim com oliveiras. Além do museu, o espaço alberga um restaurante panorâmico e uma cafetaria.

Para mais informações, visitar www.cm-belmonte.pt.

Museu do Azeite de Sarnadas do Rodão

Inaugurado em Maio de 2004, o Museu do Azeite da freguesia de Sarnadas do Rodão (concelho de Vila Velha de Rodão) funciona na Rua do Barreiro, num antigo lagar cuja construção remonta à primeira metade do século XX, quando a freguesia passou a receber a azeitona vinda dos olivais da região. Começou por ser um lagar particular, marcado pela inovação, quer pela sua estrutura arquitectónica, quer pelos mecanismos utilizados, passando mais tarde, em 1946, para as mãos da Sociedade Industrial de Sarnadas Limitada. O espaço continuou a ser amplo e luminoso, com janelas rasgadas e equipamentos modernos. A importância deste lagar conduziu à construção de um Núcleo Museológico do Azeite. O edifício é composto por três salas: a Sala da Recepção, Pesagem e Entulhamento da Azeitona, a Sala das Máquinas e a Sala do Azeite. Existe igualmente um salão polivalente, utilizado para exposições temporárias.

Para mais informações, contactar 272 997 829.

[4] lojas

Nova Iorque à beira-Tejo

Lisboa tem mais um espaço inteiramente dedicado aos apreciadores dos produtos *gourmet*. Chama-se Deli Delux e fica situado ao pé da estação de Santa Apolónia, mesmo junto ao rio. A vizinhança é de luxo: a discoteca Lux, o restaurante Bica do Sapato, o cabeleireiro Facto Lab e a loja de ténis Sneakers Delight. Composta por uma zona de mercearia, outra de charcutaria e ainda uma cafetaria, a loja Deli Delux oferece aos seus clientes – *gourmets* refinados com gostos excêntricos – a melhor selecção de ingredientes para compor uma refeição luxuosa... para uma noite especial. Na mercearia, podem encontrar-se cogumelos secos e frescos, *foie gras*, caviar, chocolates exclusivos, azeites premiados, molhos e *pesto* italianos, chás e cafés, frutas exóticas, doces caseiros, legumes especiais, vinhos seleccionados e até flores frescas. Na zona de charcutaria brilham os queijos (da Serra da Estrela aos italianos Strachino, Tallegio e Parmesão Vintage), os enchidos e os presuntos, os melhores pães do mundo, como a *focaccia* de azeitonas e o *bagel* nova-iorquino, entre outras iguarias, como o salmão fumado ou o *carpaccio* de caranguejo. Por fim a cafetaria, onde se pode saborear refeições ligeiras (saladas frescas e sanduíches mediterrânicas, tábuas de queijos e enchidos, doces tradicionais portugueses), ou simplesmente beber um *cappuccino* à beira rio. Num conceito inovador, para quem precisa de um pequeno-almoço tardio e reforçado, o Deli Delux serve o tradicional *brunch* nova-iorquino. O espaço acolhe ainda provas de vinhos e de outros produtos à venda na loja.



Ficha Técnica

Deli Delux

Av. Infante D. Henrique,
Armazém B Loja 8
Santa Apolónia
Tel.: 218 862 070

Horário

Terça a quinta: 12h-20h
Sexta: 12h-22h
Sábado: 10h-22h
Domingo: 10h-18h



[5] restaurantes



Mais um Tugga em Londres

O nome não engana. Tugga é o novíssimo restaurante português situado em *Chelsea*, um dos bairros mais chiques de Londres. Inaugurado em Maio de 2005 e com morada no número 312 da selecta rua londrina de *Kings Road*, o Tugga está bem perto do estádio de *Stamford Bridge*, onde José Mourinho treina a equipa campeã do *Chelsea Football Club*.

A ideia partiu de Pedro Ramos, Tiago Ferreira da Silva, Luís Monção e Tiago Freitas, quatro amigos, todos com menos de 30 anos, que têm em comum o Porto como cidade natal, carreiras no estrangeiro e uma forte vontade de se tornarem empresários. Desiludidos com os exemplos dos restaurantes portugueses espalhados pelo mundo, muito orientados para o "mercado da saudade", os quatros amigos decidiram criar "um ambiente gastronómico de inspiração portuguesa", adaptado ao gosto britânico. "O conceito é simples: é um restaurante português de requinte, orientado para a classe média/alta londrina", explica Pedro Ramos.





O conceito Tugga nasceu há um ano e meio, quando os quatro sócios decidiram que era uma boa ideia criar uma rede de restaurantes que se “erguesse como uma bandeira da modernidade da gastronomia lusa em capitais europeias”. Londres foi a cidade escolhida para começar o projecto. Madrid, Paris e Nova Iorque são cidades que constam no plano de expansão, mas só depois do teste londrino confirmar que a ideia funciona.

O restaurante Tugga envolveu um investimento superior a um milhão de libras, tem capacidade para 80 pessoas e, no piso inferior, tem um bar que vende cerveja Super Bock, sumos Compal, café Delta e vinhos portugueses. O design de interiores coube a Miguel Cândia Martins, responsável pela decoração de locais emblemáticos como o Man Ray, a cadeia de restaurantes de Johnny Depp, o Budha Bar, o Billionaire ou o londrino Opium. No Tugga, o designer criou um ambiente muito acolhedor, com cores quentes e fortes. Por seu lado, a parte gastronómica ficou a cargo do chef português Miguel Castro e Silva, dono do Bull and Bear, no Porto, que criou vários pratos com ingredientes da cozinha portuguesa, apresentados de forma moderna e inovadora. Bons exemplos disso são: atum com soja e molho vinagrete balsâmico, risoto de limão com caviar de truta, bacalhau com broa, estufado de borrego com chouriço, acompanhado com legumes e grão, porco preto com cogumelos selvagens ou garoupa com uvas, açafraão e menta. Na ementa não vão faltar os tradicionais petiscos portugueses: queijo da Serra da Estrela, salada de polvo, salada de atum e feijão frade, salada de bacalhau com grão, sardinhas marinadas, tudo regado com os melhores vinhos portugueses. Por tudo isto e muito mais, vale a pena apanhar o avião para Londres e ir jantar ao Tugga.

[6] feiras e congressos

VI Feira Nacional de Olivicultura

Data: 2 – 4 de Setembro

Local: Campo Maior – Portugal

www.cm-campo-maior.pt/fno2005/regexpos.htm

Edible Oils

I Salão Internacional de Óleos e Gorduras Comestíveis

Data: 21 – 23 de Setembro

Local: Sevilha – Espanha

www.edibleoil.net

ANUGA

Feira Internacional de Produtos Alimentares

Data: 8 – 12 de Outubro

Local: Colónia – Alemanha

www.anuga.com

Eurolipids

Feira Internacional de Óleos e Gorduras

Data: 2 – 4 de Novembro

Local: Frankfurt – Alemanha

www.eurolipids.de

Expo dei Sapori 2005

IV Salão de Eno-Gastronomia e dos Produtos Típicos Alimentares

Data: 4 – 7 de Novembro

Local: Milão – Itália

www.expodeisapori.com

Entrevista





Jaime Silva

Entrevista | Isabel Lucas Fotografias | Eduardo Martins

“O azeite é uma prioridade”

O ministro da Agricultura optou pelo desligamento total das ajudas à produção de azeite e afirma que estão asseguradas condições de competitividade para o olival. Num momento em que as novas reformas da PAC entregam ao mercado a responsabilidade de determinar a evolução da produção, Jaime Silva revela que o seu objectivo é aumentar a competitividade e a oferta de azeite português. Foi a pensar nisso, garante, que elegeu o azeite como um sector prioritário no quadro do novo plano de desenvolvimento rural.

O objectivo é manter a produção no olival, mas uma produção competitiva. Daí que esteja a estudar com Bruxelas a possibilidade de que o velho olival, que exige investimento, possa ser reconvertido num olival moderno.

Que ameaças e oportunidades pode representar a nova reforma da PAC (Política Agrícola Comum) para a agricultura portuguesa e em particular para o sector do azeite?

No sector do azeite as oportunidades e as ameaças são, globalmente, as mesmas dos outros sectores. Isto é, temos uma reforma com uma única orientação: que no futuro seja o mercado a determinar a evolução da produção e que todo o tipo de apoios devem ser progressivamente desligados da produção. Este é um objectivo e uma orientação, um desafio. Mas, ao mesmo tempo, também é um risco. É preciso saber encontrar soluções na implementação da reforma da PAC que permitam assegurar que esse desafio seja efectivamente realizado para que a produção nacional aumente a competitividade e a mantenha.

O desligamento total pode levar ao abandono do olival?

O risco da reforma da PAC é, precisamente, que o desligamento total possa corresponder ao abandono da produção. O desligamento total exige que se mantenha a exploração apta a ser produtiva mais tarde. São condições mínimas que poderão, nalguns sectores, levar ao abandono completo da produção. Veja-se o que aconteceu este ano com o trigo riço. Houve uma quebra enorme da

produção. No olival, o meu objectivo é manter a produção, mas uma produção que seja competitiva. Neste caso – do olival – o risco do desligamento total, ao exigir manter o olival, é menor. Só que não basta manter o olival. Como referi, é preciso assegurar condições para que seja competitivo. Daí que eu esteja a estudar com Bruxelas a possibilidade de que o velho olival, que exige investimento, possa ser reconvertido num olival moderno na exploração em questão ou numa outra exploração, mas mantendo a área global. Há potencialidades neste país para o azeite e temos de jogar nesse sentido.

Porquê um desligamento total?

É evidente que não fomos para uma situação destas de ânimo leve, porque ligar cinco por cento significa criar todo um sistema burocrático-administrativo sem reais vantagens. O desligamento total tem um efeito directo ao nível da ajuda. Premiará aqueles que apostaram no olival, mantiveram o olival activo e tiveram boas produções. São empresários assim que interessam à agricultura portuguesa, que apostaram no olival estes anos todos e o tornaram competitivo. Indo para o desligamento total, quero garantir que a produção não é abandonada. Claro que o grande receio é que isso possa potenciar o abandono

da produção, mas também não quero que mantenham a produção em olivais que nunca serão competitivos. Para isso é preciso jogar na reconversão e aí quero a reconversão máxima, sem ser apenas naquela exploração onde está o velho olival, mas permitir também um outro olival moderno. É isso que estou a tentar. Assim, decidi um desligamento total, mas 10% do montante a conceder a título de pagamento único ao sector do azeite será retido para efeitos de pagamento complementar relacionado com a qualidade e/ou com a comercialização. Trata-se de uma solução diferente da dos espanhóis, que desligaram 95%.

Isso tem a ver apenas com as diferenças enormes de produção entre os dois países?

Essas diferenças existem, mas penso que a decisão de manter os cinco por cento está ligada, sobretudo, a questões de autonomias regionais. Há regiões com grandes diferenças na estrutura do olival. Nós também temos, claro. A dimensão média das nossas explorações é muito diversa. Fica entre os cinco hectares do Alentejo e pouco mais de um hectare no Norte. Mas, também me preocupa com todo o sistema burocrático-administrativo e, para assegurarmos a competitividade, também há que



haver uma “competitividade administrativa”. Ou seja, as coisas têm de ser transparentes e acessíveis para não criar um esquema que potencie a inveja que pode hipotecar toda a produtividade.

Estão previstas medidas concretas para inverter o abandono do olival?

O desligamento total permite ao estado membro fixar a obrigação de manter o olival. A ideia é não o arrancar e mantê-lo num bom ciclo vegetativo. Esse é um dos elementos. O outro é que mesmo o desligamento total permitirá a reconversão. Portanto, as pessoas podem arrancar e replantar novo olival.

E como é que acha que o azeite português pode competir em termos europeus?

Por um lado tem de assegurar a competitividade. O olival moderno tem de ser competitivo, e será ainda mais competitivo, ou fundamentalmente será competitivo, associado à qualidade. Em Portugal há bons exemplos e uma boa dinâmica.

Até 2006 estava prevista a plantação de 30 mil hectares de novo olival. A um ano de distância deste prazo terminar, quanto é que foi plantado?

O interesse foi tão grande que acho que o problema não é ficar aquém dos 30 mil hectares. O problema é a forma como essa medida foi implementada, particularmente em relação às últimas tranches, em que teve de ser aplicado um rateio que deu distribuição de direitos de áreas extremamente baixas. Essa é a minha grande preocupação. Se estivéssemos no início do processo eu não iria por esse tipo de distribuição.

Então, qual seria a sua opção?

Eu, claramente, não distribuiria olivais em áreas inferiores a cinco hectares. Não podemos estar a plantar olival em pequenas dimensões, que nunca serão competitivas.

O associativismo, as cooperativas, podem ter um papel no aumento dessa competitividade?

Ai já estamos a falar na questão de qualidade e na questão de



No quadro do novo plano de desenvolvimento rural, já indiquei sectores prioritários: floresta, hortofloricultura e azeite. Temos de ser selectivos, o dinheiro não vai chegar para todos os sectores. É esta lógica que existe no Governo: ganhar competitividade.

oferta de grande quantidade e qualidade. Aí, o papel das cooperativas é extremamente importante... Mas em termos de competitividade essa disseminação tem limites e existem problemas de competitividade independentemente de estarem associados ou não. Ter meio hectare de olival não intensivo é completamente diferente de ter cinco ou seis hectares de olival intensivo. As condições de colheita e tudo isso variam completamente. A cooperativa, evidentemente, que pode ajudar mas não resolve o problema do meio hectare de velho olival. Portanto, a cooperativa tem um papel fundamental em áreas como a comercialização e a qualidade.

Com a aplicação das novas reformas da PAC, nomeadamente com o desligamento, a ACACSA (Agência de Controlo das Ajudas Comunitárias ao Sector do Azeite) que tinha a função de distribuir subsídios vai fechar...

Sim, como sabe a agência é financiada por fundos comunitários, mas vai deixar de o ser até ao fim do ano. Num quadro de rigor orçamental, mandei estudar as diferentes alternativas. A opção deverá passar por extinguir pura e simplesmente a agência e integrar as suas funções num outro organismo, o Inga/Ifadap, que também já tem essas competências para as outras culturas. Outra alternativa é o interprofissional.

O interprofissional do azeite que vai arrancar em Setembro...

Parece que sim. Se decidirmos avançar com essa opção, é preciso ver como é que o interprofissional poderia assumir parte das funções que são desempenhadas actualmente pela agência. Eu não estou fechado a soluções, mas sabemos que neste quadro de rigor orçamental não podemos manter a agência tal como está porque ela deixa de ser paga pelos fundos comunitários e passaria a ser paga pelo Orçamento de Estado Português. Na actual situação isso é impossível.

Há uma preocupação de toda a fileira do azeite em relação ao que poderá acontecer aos dados que foram recolhidos e tratados pela agência. É uma informação que, além do mais, é útil a quem trabalha no sector e que se teme que a partir de agora não seja tratada por nenhuma outra entidade. Essa informação vai perder-se?

De maneira nenhuma. Seja com as funções a passarem para o Inga/Ifadap, seja para o interprofissional, nada se vai perder. Foi feito um trabalho meritório e eu estou satisfeito com a actuação, nomeadamente do presidente da ACACSA.

Ainda em relação à interprofissional, que expectativa tem em relação ao modo como poderá dinamizar o sector do azeite?

O interprofissional do azeite pode fazer aquilo que é feito no sector do vinho.

Acha que se pode transpor o modelo do vinho para o azeite?

Não entenda com aquilo que lhe estou a dizer que sou favorável à introdução de uma espécie de selo que iria financiar o interprofissional. Não tenho ideias pré-definidas sobre o assunto. Penso que aquilo que no vinho já tem uma certa dinâmica que está a dar resultados poderá ser um exemplo. Um exemplo diferente, claro, porque o sector do azeite é diferente. Mas o interprofissional pode ser utilizado no sector do azeite. É positivo ver que há interesse e que essa pode ser uma aposta. Vamos ver em que condições. O financiamento e a aposta na promoção ou a forma como essa promoção é gerida e, sobretudo, a concentração da oferta. Há que pensar na concentração da oferta. Gran-

a quantidade de pessoas que se candidataram para a obtenção dos direitos recentemente. O mercado dos azeites de qualidade está a crescer. Mas o que as pessoas querem saber neste momento é o que irá acontecer à agência. Estão preocupadas. Penso que já lhes dei alguma tranquilidade desse ponto de vista. Há também uma preocupação com o mercado internacional. Haverá cada vez mais uma maior liberalização, mas no caso do azeite, esse mercado internacional, sendo determinado essencialmente pelos grandes produtores que já hoje estão dentro do mercado comunitário – e estou a falar da Espanha – não terá qualquer alteração desse ponto de vista. Os outros produtores que têm um acesso condicionado que poderá ser mais liberalizado, como a Tunísia, também não vão introduzir grandes alterações desde que estejamos dentro da competitividade e da qualidade.

O Sr. ministro é consumidor de azeite?
Sou exclusivamente consumidor de azeite e não de outra gordura vegetal ou animal.

Sabe escolher um bom azeite?

Sim, pelo sabor. Há um azeite que é bom para cru, outro que é bom para fritos, outro para misturar, porque consumido directamente estranha-se o gosto. Procuro sempre azeite de qualidade.

Concorda com a decisão de retirar a informação sobre a percentagem de acidez dos rótulos das garrafas de azeite?

Sim, é tipicamente português escolher o azeite pela percentagem de acidez. Não se deve ir pelo 0,7% ou 0,5%, mas verificar se é virgem ou extra-virgem. É algo que se aprende pelo gosto, pelo hábito. Essa cultura está a começar a

É tipicamente português escolher o azeite pela percentagem de acidez. **Não se deve ir pelo 0,7% ou 0,5%, mas verificar se é virgem ou extra-virgem.** É algo que se aprende pelo gosto, pelo hábito.

des áreas que têm qualidades idênticas com uma designação que já penetra no mercado através, por exemplo, de cooperativas. Porque não concentrar ainda mais só o aspecto da comercialização, como está a ser feito no sector do vinho? É a tal história, para se entrar nas grandes cadeias de comercialização é preciso assegurar uma quantidade fornecida regularmente ao longo do ano, e é muito mais fácil ter uma margem de negociação de preços com essas grandes cadeias de distribuição que estão no mercado externo.

Tem estado a ouvir o sector. Quais são as principais preocupações que lhe manifestam as pessoas ligadas ao azeite?

Há uma dinâmica empresarial. Basta ver

Para isso tem de haver uma aposta ou um sinal vindo de quem tem o poder de legislar...

No quadro do novo plano de desenvolvimento rural, já indiquei que haverá sectores prioritários. Se não podemos apostar em todos os sectores vamos apostar naqueles onde, à partida, há uma tradição e condições bio-climáticas. Indiquei a floresta, a hortofloricultura e o azeite. Está entre as prioridades sectoriais dentro de uma lógica de investimentos em explorações competitivas, apoio à agro-indústria com dimensão e aposta na qualidade. Temos de ser selectivos, o dinheiro não vai chegar para todos os sectores. É esta lógica que existe no Governo: ganhar competitividade.

existir em Portugal estimulada por cada vez mais provas de azeite. É por aí, pela prova. Só é pena muitos restaurantes não cumprirem a aquela norma de servir o azeite fechado, em garrafa, e ainda usem o velho galheteiro. Os italianos têm exemplos magníficos desse ponto de vista e podem servir de referência. As pessoas ficaram sem aquele guia da acidez, por isso é que temos de iniciar – o ministério e a fileira – acções de divulgação.

Está alguma coisa prevista a esse nível?

Sim, nomeadamente através do programa *Da Terra ao Mar* que passa na RTP2 aos sábados às 13.30. ■



O “choque tecnológico” do Azeite

Manuel Prates Canelas recorda aqui um ‘choque tecnológico’ feito há mais de 100 anos no nosso país. Objectivo: colocar Portugal na rota dos melhores azeites do mundo.



Só na Exposição Universal de Paris, em 1900, se obteve a consagração dos esforços. Das 64 amostras de azeite do Alentejo, 53 foram premiadas, 6 com Medalha de Ouro, 10 com Medalha de Prata, 25 com Medalha de Cobre e 12 com Menção Honrosa.

Em Outubro de 1888, o Conselho Superior de Agricultura dirigiu uma mensagem de regozijo e de agradecimentos a El-Rei D. Luís I, a propósito das grandes reformas agrícolas, iniciadas e tão desassombradamente postas em execução pelo ilustre ministro Emídio Navarro. Entre os que firmaram o documento consta o lavrador do Monte das Flores, o notável agrónomo Simões Margiorchi. Das providências decretadas, cito: a remodelação do ensino superior, o estabelecimento das escolas práticas de agricultura, a criação das coudelarias nacionais e das estações químico-agrícolas.

O Alentejo foi contemplado com a escola prática de agricultura de Portalegre, destinada à formação de colonos, a instalar em Alter do Chão, na herdade a adquirir, por expropriação, e com duas estações químico-agrícolas, uma em Portalegre e a outra em Évora. Esta foi instalada no extinto Convento de São Bento de Castris e aí funcionou.

Para assegurar e melhorar a eficácia das escolas e das estações químico-agrícolas e, assim, provocar o desejado “choque tecnológico”, necessário ao desenvolvimento e modernização da agricultura (então a mais significativa actividade económica do país) foram contratados no estrangeiro bons químicos, analistas e práticos: lagareiros, mestres de adegas, preparadores de frutas, horticultores, pomicultores, viticultores e viveiristas, os quais, distribuídos pelas escolas, exercitavam os alunos nos modernos processos das artes rurais e das indústrias agrícolas, tão atrasadas no nosso país.

Foi, também, decidido enviar agrónomos aos laboratórios químicos mais acreditados, e subsidiar a ida de alunos à escola de silvicultura de Nancy, onde o ensino florestal teórico e prático tinha alcançado notáveis e progressivos aperfeiçoamentos.

Na estação químico-agrícola de Portalegre foi colocado o Dr. Otto Klein, de Berlim, e na de Évora o Dr. Fédor Dickmann, também contratado na Alemanha, os quais desenvolveram importantes trabalhos como analistas, nos laboratórios que montaram nas respectivas estações.



História

Em Évora, sede da 8.ª Região Agronómica, que abrangia também o distrito de Beja, foi colocado o prático Annibale Ripi, cultivador da Toscana, principal centro de produção de azeite na Itália, chefe de cultura na escola de Castiglione na Sicília, contratado especialmente como lagareiro ou fabricante de azeite.

António Gomes Ramalho, o agrónomo Chefe da Região, em Relatório datado de 24 de Abril de 1890, manifestou ao Director Geral da Agricultura o apreço que merecia o prático italiano, que classificava de muito trabalhador, competente e polivalente.

Informou que, a convite do Eng.º Margiorchi, ele dirigiu o fabrico do azeite no lagar do Monte das Flores, onde também procedeu à laboração das azeitonas enviadas pelos lavradores Matias Piteira Fernandes e Joaquim Manuel Peres.

Referiu, igualmente, que confiou à exclusiva direcção do prático Annibale Ripi o tratamento das oliveiras da Tapada dos Leões, onde se achavam instalados o viveiro e o campo de experiências da Região.

Em Portalegre, sede da 6.ª Região Agronómica, que abrangia também o distrito de Castelo Branco, foram colocados dois práticos: o italiano Hipólito Maissil, lagareiro, e o francês Alexis Sasbarrères, especialista no fabrico e conservação de vinhos e tratamentos fitosanitários da vinha. O primeiro dirigiu a extracção do azeite, nomeadamente no Lagar da Quinta do Prado, em Castelo de Vide, apurando azeite por dois processos: moagem incompleta, pequena pressão na massa e apuramento a frio com adicionamento de água no moínho, forte pressão e escalada da massa, com apuramento a quente.



"Em Outubro de 1888, o Conselho Superior de Agricultura dirigiu uma mensagem de regozijo e de agradecimentos a El-Rei D. Luís I, a propósito das grandes reformas agrícolas, iniciadas e tão desassombradamente postas em execução pelo ilustre ministro Emídio Navarro. "



Para melhorar a eficácia das escolas e das estações químico-agrícolas o choque tecnológico trouxe especialistas do estrangeiro logo em 1888: químicos, analistas, lagareiros, mestres de adegas, preparadores de frutas, horticultores.

Ramiro Larcher Marçal, o agrónomo da Região, no Relatório de 12 de Maio de 1890, não enalteceu este prático que se "limitou a mandar, com visível receio de sujar as mãos..." Pelo contrário, evidenciou os bons serviços prestados pelo francês, aos lavradores nas adegas que visitou ou dirigiu, e na condução dos tratamentos das vinhas. O pretendido impacto do "choque tecnológico" na melhoria das qualidades do azeite enviadas por lavradores do Alentejo aos Concursos das Exposições Universais, seja como for, verificou-se. O país queria apagar a má memória da sua última apresentação na Exposição de Paris, em 1878. Os nossos expositores, pelo mau aspecto que mostravam, foram incluídos no grupo dos óleos minerais lubrificantes! Mas não foi fácil. Na edição da Exposição de 1889, organizada igualmente em Paris, então no âmbito das comemorações do primeiro centenário da Revolução Francesa, as amostras dos nossos azeites, expostas a concurso, foram

subestimadas e só apreciadas depois de todas as outras.

Só que, neste intervalo de 10 anos decorrido entre as duas Exposições, os processos de extracção, conservação e apresentação dos nossos azeites tinham melhorado, o que surpreendeu os elementos do júri e os motivou a atribuir-lhes significativas valorizações através de prémios.

Foi, porém, na Exposição Universal de Paris, em 1900, que os lavradores expositores do Alentejo, produtores de azeite, obtiveram a consagração dos esforços dispendidos na melhoria dos processos de extracção, conservação e apresentação, muito provavelmente na sequência e influência do "choque tecnológico" de 1888. Das 64 amostras de azeite do Alentejo expostas para concurso, 53 foram premiadas pelo júri internacional de apreciação, sendo 6 com Medalha de Ouro, 10 com Medalha de Prata, 25 com Medalha de Cobre e 12 com Menção Honrosa. ■

Sónia Matias

Entrevista | João Tordo Fotografias | Céu Guarda

Toiro lindo

Tourada é mundo de homens? Entre forcados e bandarilhas, conhecemos Sónia Matias, uma das melhores toureiras da sua geração. Ela, que depois de amansar um touro é bem capaz de cozinhar para o namorado e perder-se por um bom queijo fresco.

Mesa para dois



Mesa para dois

Imagine que não pesa mais do que 50 quilos e que, à sua frente, está um animal enraivecido, ensanguentado, espicaçado e com um peso dez vezes superior. Apesar de estar montada a cavalo, este poderia ser o último momento da sua vida. Não para Sónia Matias. Apenas com 25 anos, uma das principais toureiras nacionais já perdeu o medo há muito tempo: desde os 12 que deseja ser aquilo que é. Não tinha na família ninguém ligado às touradas, e nasceu e cresceu em Lisboa. "As touradas fascinavam-me," diz. "A primeira vez que fui ao Campo Pequeno decidi que era aquilo que queria fazer. O meu pai achou que eu estava maluca." Hoje, tem 15 cavalos na propriedade do pai, em Samora Correia. Porém, Sónia não pode ser mais feminina: loura, cabelo comprido, lábios grossos, pulseiras. Gosta de comprar roupa, tem namorado, e sabe cozinhar. Quando entra na arena, no entanto, é

uma profissional de renome e, em corridas em Espanha, já matou touros. Faz cerca de 50 corridas por ano. Podia fazer mais. "Mais vale fazer menos corridas, estar sempre em forma e ter boa performance," justifica, antes de puxar de um cigarro. Um cigarro? Sim, Sónia fuma desde os 21 anos, mas promete que está a tentar deixar o vício. E fuma, sobretudo, depois de uma refeição. Prato preferido? "Salada com queijo fresco!" responde a sua irmã Tânia, de 16 anos, entre sorrisos. Sónia desmente: há outros pratos que lhe agradam, e prefere a gastronomia portuguesa a qualquer outra. "Adoro cozinhar, mas sou muito biqueira a comer, e nem tudo me cai bem." Tânia volta a insistir na salada; mas Sónia revela que é a comida tradicional, aquela feita em casa ou num restaurante típico, que é de sua eleição. "Sopas, guisados, bacalhau – tudo aquilo que se possa comer à mesa, num almoço



Em casa, **usa azeite para quase tudo – de guisado à tal salada com queijo fresco.** "Uma vez cheguei a fritar batatas com azeite e o meu namorado adorou, mesmo sem saber que o tinha feito".



a seguir ao passeio com os cavalos. É a melhor refeição do dia, o momento de lazer em que se põe a conversa em dia.”

Se antes de uma tourada tem a preocupação de comer apenas coisas leves, nas outras ocasiões prefere uma tasca, por exemplo, a um restaurante caro, por se sentir mais à vontade. “Caro, só se for um jantar romântico,” admite, sorrindo. E é nesses lugares mais simples que encontra a comida que gosta, sempre feita com um bom azeite. “O azeite é um dos pontos-chaves de toda a cozinha,” revela. “E é uma gordura muito saudável. Sobretudo para as mulheres, por causa do cancro da mama, que é uma das nossas grandes preocupações actuais.” Em casa, usa azeite para quase tudo – de guisado à tal salada com queijo fresco. “Uma vez cheguei a fritar batatas com azeite, e o meu namorado adorou, mesmo sem saber que o tinha feito.”

O namorado, Alexandre, é também cavaleiro profissional, mas, pelo facto de ser homem, a vida da festa brava poderá ter-lhe sido mais acessível. “É necessária muita determinação e confiança,” diz Sónia. “No princípio existiam umas certas barreiras em relação ao facto de eu ser mulher, e houve resistências a deixarem-me entrar naquele mundo. Agora já os conheço todos, aos outros cavaleiros, somos bons colegas e consegui arranjar bons amigos.” Os touros, afinal, são iguais para todos, e não é por ser mulher que tem a vida facilitada. Afinal, como dizia a canção, não importa sol ou sombra. ■

Sónia não podia ser mais feminina: loura, cabelo comprido, lábios grossos, pulseiras.

Gosta de comprar roupa, tem namorado, sabe cozinhar.

Em Espanha, mata touros: faz cerca de 50 corridas por ano.

Odeio couratos

Não tem medo dos touros, só de não resistir a mais um queijo fresco.

O que gostavas mais de comer quando eras criança?

Infelizmente comia muita *junk food*. Ia muitas vezes ao McDonald's e lugares semelhantes. Hoje é completamente diferente, fui-me desabitando e aprecio a boa comida.

O que comes antes de uma corrida?

Sobretudo coisas leves. Fruta, bolachas, um iogurte.

Nada de pesado, porque as touradas são muito desgastantes.

E hoje, o que comeste?

Hum...uma sandes de fiambre e um galão ao pequeno-almoço, uma sopa de legumes e um bocadinho de febra ao almoço e um kiwi. Ah, e à tarde comi uma sandes de queijo fresco. Sou viciada em queijo fresco...

O que é que detestas comer?

Couratos. Odeio essas coisas, dão-me a volta ao estômago. E bife com batatas fritas.

Alguma vez tiveste medo de tourear?

Não vou dizer que sou uma heroína, há sempre um bocado de nervosismo antes de uma corrida. Mas não tenho medo dos touros, tenho é medo do fracasso, de errar, de não estar à altura. O perigo já não me assusta.







1.

O mar e as serras

Praias de sonho que se vislumbram do alto das falésias, águas frias que arrefecem o corpo em dias de calor, vegetação intocada... mais do que um local, o Sudoeste Alentejano é uma experiência.



2.



As chaminés não ofuscam a beleza natural do [Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina](#): 70 mil hectares de terreno onde convivem falcões, águias pesqueiras, sargos, mexilhão e, claro, os golfinhos.





De Sines a São Torpes: sobre o mar, no meio do mundo

Rume a sul, saia da auto-estrada e desça pela costa ao fim da tarde quando o sol já não queima o alcatrão. Abrande assim que vislumbrar o porto de Sines no horizonte. Na cidade cujo porto se proclama “Sobre o Mar, no Meio do Mundo”, a paisagem industrial coabita com o mar e as falésias. Aldeia piscatória ocupada por púnicos e romanos, Sines transforma-se em cidade industrial nos anos 70 com a construção do complexo portuário que pretendia dotar Portugal de autonomia em sectores como a energia e a transformação de matérias-primas. Apesar de tal não se ter verificado, o concelho procura agora a sua reabilitação com a construção de terminais de contentores e gás natural. As chaminés e os gasodutos não conseguem ofuscar a beleza natural da região e as preocupações ambientais guardaram o destino das arribas no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, criado em 1995. São 70 mil hectares de terreno que servem de habitat a mais de 200 espécies de aves, como o pequeno falcão, ou a águia pesqueira, centenas de plantas e dezenas de espécies marinhas como o sargo, o mexilhão e os golfinhos. Por esta hora a maresia terá surtido efeito e nada melhor do que saciar o apetite rente à água. S. Torpes fica mesmo ali ao lado, a primeira praia depois do complexo industrial de Sines, e o Trinca Espinhas é um dos muitos restaurantes à beira-mar onde pode comprovar como a gastronomia local combina os sabores da costa com os da planície, aliando os frutos do mar aos produtos do Alentejo Interior em pratos tão suculentos como a açorda de marisco e as migas com peixe frito. Olhando o mar azul é fácil recuar no tempo e recordar a lenda que atribui o nome da localidade ao oficial romano Torpes, convertido por

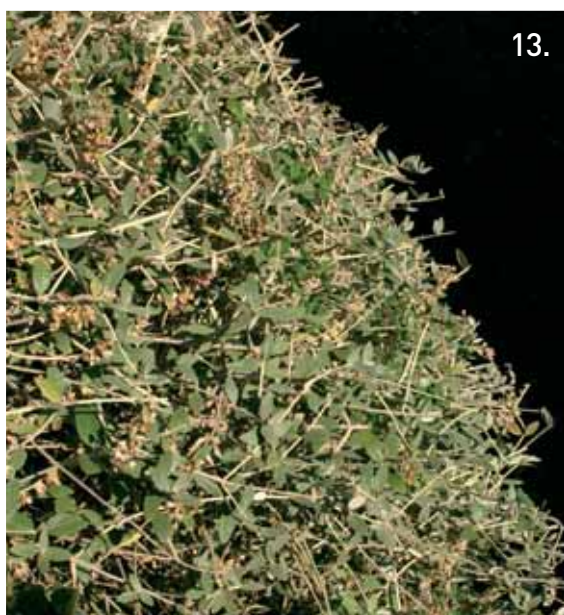


Vire para o **Cercal do Alentejo**, deixando o mar nas costas e a serra no horizonte.
À vista da placa da **Herdade da Matinha**, siga até encontrar a “Casa de Campo”.





14.



13.

São Paulo ao cristianismo e decapitado pelos seus pares. O corpo lançado ao rio Arno teria atravessado meio mediterrâneo e parte do Atlântico, vindo a cabeça aportar a Sines e o corpo a Saint Tropez. O tempo formou a lenda. As águas, essas, guardam todas as respostas e hoje devolvem apenas o reflexo sereno da central termoelectrica ali edificada. Em S. Torpes começa a estrada alcatroada que, sobre dunas e falésias, vai ao encontro de Porto Covo. O recorte da costa forma línguas de areia escondidas pelas escarpas sinuosas da encosta. Agora que os dias se estendem preguiçosos, são o sítio ideal para ver o pôr-do-sol. Sob os últimos raios de luz vire depois para o interior em direcção ao Cercal do Alentejo com o mar nas costas e a serra no horizonte. Saia do alcatrão à vista da placa da Herdade da Matinha e siga por entre a mata até encontrar a "Casa de Campo" como o proprietário Alfredo Moreira da Silva prefere apelidar o espaço. São oito quartos duplos num reduto familiar ideal para recarregar baterias e onde a arte está presente dos quadros que polvilham as paredes aos pratos que o proprietário serve nos 'jantares gourmet'. Está desde já convidado a assistir à sua confecção, elaborada por este empresário portuense que rumou ao Alentejo quando tinha as malas feitas para partir para a Austrália. Mas a lua já vai alta e o corpo pede descanso. O melhor será que fique para amanhã. Relaxe.



De Milfontes a Odemira: a 'Princesa do Alentejo' e os moinhos de vento

Acorde bem cedo quando tudo ainda dorme lá fora e o aroma do café vindo da cozinha é o único sinal de vida. Despertos os sentidos, parta à conquista de Vila Nova de Milfontes onde o castelo recuperado testemunha os tempos em que a vila fortificada se defendia de incursões indesejadas. Hoje, os invasores são bem-vindos... desde que sejam turistas. Debruçada sobre o rio Mira que se espraia em estuário no mar, Milfontes é local de veraneio de eleição. As praias, de mar ou de rio, servem todos os gostos e a oferta hoteleira contenta as mais variadas bolsas. Fundada em 1486 por D. João I, por conveniência económica e defensiva, Milfontes beneficiou, até meados do séc. xx, de importância estratégica. Mas a partir da década de 70, e graças às excelentes condições naturais, o turismo tornou-se o motor da sua história.

Depois da praia abrigue-se do calor na Tasca do Celso. Como não convém sobrecarregar o estômago o melhor é apostar nos



Parta à conquista de [Vila Nova de Milfontes](#), onde o castelo testemunha os tempos em que a vila fortificada se defendia de incursões indesejadas. Hoje, os invasores são bem-vindos... desde que sejam turistas.

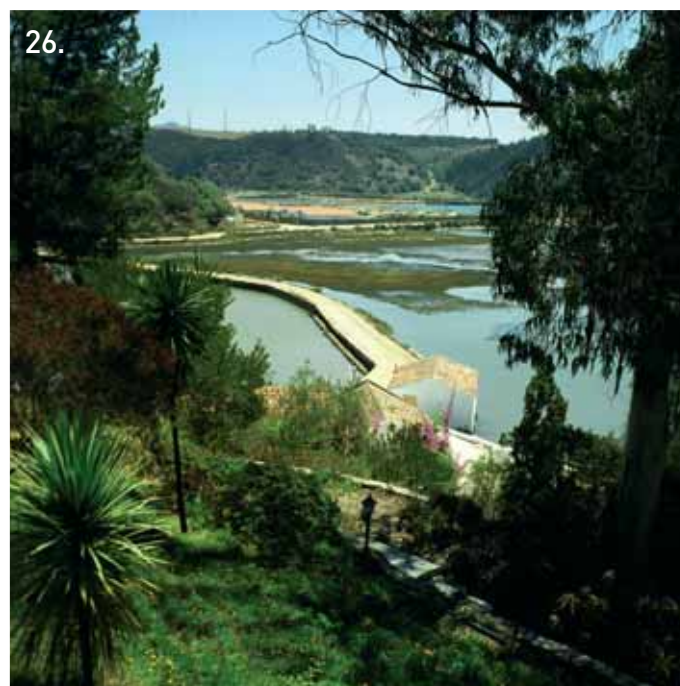
petiscos: as amêijoas, a salada de polvo, as azeitonas e o pão alentejano dão bem conta do recado. Siga na direcção de Lisboa e vire à direita na direcção de S. Luis. O calor ainda aperta mas a lagoa privada do Moinho da Asneira é o lugar ideal para fazer uma pausa. As encostas acolhem *bungalows* turísticos onde é possível pernoitar e, junto à lagoa, o velho moinho de marés do século XIX ainda resiste. Embora desactivado, é um dos treze originais que ainda existem na região. De volta à estrada, dê um salto à vizinha Odemira. No caminho, por entre os fardos de palha e os rebanhos de vacas indolentes, procure os antigos moinhos de vento. Na orla da cidade, fica um dos mais preservados onde ainda é possível assistir aos métodos



tradicionais usados na transformação dos cereais. Mas se por trás de algum monte lhe aparecerem umas 'ventoinhas' gigantes não pense que é alguma miragem quixotesca causada pelo calor. Os parques eólicos também são uma constante por estas bandas...

Vila de oleiros, Odemira é conhecida ainda pela cerâmica. Loiça de barro e artesanato local, cestaria de vime, latoaria e tapeçaria são parte dos *ex-libris* da cidade. Aproveite para dar um passeio de barco no rio Mira ou descobrir os vestígios da mais antiga ocupação humana, uma necrópole da Idade do Ferro, no Galeado.

Faz-se tarde e o melhor é regressar à Herdade da Matinha enquanto ainda há luz. A indolência é um luxo que apetece descobrir, aqui onde o tempo não tem pressa. Sente-se no jardim sob uma das laranjeiras. O som é o dos pássaros ou talvez a gargalhada solta de uma conversa cúmplice entre hóspedes. O cheiro é o das ervas aromáticas espalhadas pelo jardim, acompanhado pelo suave estrugir de uma frigideira na cozinha, cheia de promessas. Só tem de fechar os olhos e deixar-se embalar... ■



ROTA DA COSTA VICENTINA

ONDE FICAR

Herdade da Matinha
Cercal do Alentejo.
Tel.: 269 949 247 www.herdadedamatinha.com

Moinho da Asneira – Quinta do Rio Mira
Vila Nova de Milfontes.
Tel.: 283 997 138

Monte Velho
Carrapateira.
Tel.: 282 973 207

ONDE COMER

Tasca do Celso
Vila Nova de Milfontes.
Tel.: 283 996 753

Trinca-Espinhas – Praia de S. Torpes
Sines.
Tel.: 269 636 379

O QUE VISITAR

Castelo de Milfontes
Vila Nova de Milfontes.
Tel.: 283 998 231

Porto Covo, Ilha do Pessegueiro

Estuário do Rio Mira

Lagoa do Moinho da Asneira



28.



27.

1. Herdade da Matinha - Cercal do Alentejo 2. Herdade da Matinha - Cercal do Alentejo 3. Trinca-espinhas - Porto Covo 4. Trinca-espinhas - Porto Covo 5. Herdade da Matinha - Cercal do Alentejo 6. Herdade da Matinha - Cercal do Alentejo 7. Rio Mira - Odemira 8. Herdade da Matinha - Cercal do Alentejo 9. A Choupana - Praia de Vila Nova de Milfontes 10. Aula de culinária - Herdade da Matinha - Cercal do Alentejo 11. Vila Nova de Milfontes 12. Monte Novo - Carrapateira 13. Herdade da Matinha - Cercal do Alentejo 14. Herdade da Matinha - Cercal do Alentejo 15. Monte Novo - Carrapateira 16. Moinho da Asneira - Vila Nova de Milfontes 17. Moinho da Asneira - Vila Nova de Milfontes 18. Herdade da Matinha - Cercal do Alentejo 19. Vila Nova de Milfontes 20. Herdade da Matinha - Cercal do Alentejo 21. Trinca-espinhas - Porto Covo 22. Monte Novo - Carrapateira 23. Trinca-espinhas - Porto Covo 24. Praia das furnas - Almogrove 25. Vila Nova de Milfontes 26. Moinho da Asneira - Vila Nova de Milfontes 27. Vila Nova de Milfontes 28. A Choupana - Praia de Vila Nova de Milfontes



Na cozinha do chefe





A química do *chef*

Fausto Airoidi

Entrevista | Bárbara Bettencourt Fotografias | Eduardo Martins

*Podia ter sido físico nuclear, mas preferiu a **química da culinária** ao mistério dos átomos. Agora, **desvenda todos os sabores no restaurante Bica do Sapato, em Lisboa.***

O paladar apurado vem-lhe da genética – pai italiano, mãe portuguesa – e da geografia – cresceu em África “no meio de bom peixe e excelente marisco” – mas confessa que a culinária foi uma contingência do acaso que desenvolveu uma predisposição. Está longe de limitar a profissão às paredes da cozinha. Defende os interesses dos cozinheiros na Associação de Cozinheiros e Pasteleiros de Portugal e tem um olhar crítico do panorama actual da profissão.

Como é que surgiu a culinária na sua vida?

A minha avó tinha um hotel e em pequeno andava pela cozinha mas era mais para roubar pastéis de nata... A culinária nunca foi uma coisa evidente.

Tanto assim que foi estudar Física Nuclear...

O meu pai queria que eu tivesse um curso convencional. Eu tinha boas notas a física e matemática mas não gostei do curso. Passado um ano ouvi falar da Escola Hoteleira por uma amiga. Ela foi inscrever-se e eu fui também.

E os seus pais como reagiram?

O meu pai quase não me falou durante um ano. Para ele, ser cozinheiro era uma coisa de baixo nível.

Hoje já não é assim...

Pois não, ainda há pouco tempo houve um cozinheiro na capa da Times. Lá fora sempre houve algum estrelato na cozinha, cá o cozinheiro era visto como o barrigudo, de bigode, sujo e mal composto, sem grande educação, que foi lavar tachos e faz uns petiscos. Essa visão começou a perder-se, felizmente.

Afinal qual é a designação correcta, Chef, Chefe de Cozinha, cozinheiro?

Somos todos cozinheiros, o resto são graus hierárquicos. O Chefe de Cozinha chefia uma equipa,

Na cozinha do chefe



BIOGRAFIA GASTRONÓMICA

Descendente de pai italiano e mãe portuguesa, Fausto Airoidi nasceu em Moçambique e cresceu na África do Sul. Ainda entrou na Universidade para estudar Física Nuclear mas largou o curso no primeiro ano para se inscrever na escola de hotelaria *Hotel School Witwatersrand Technikon*. Ainda a estudar, trabalha em hotéis e restaurantes e vem para Portugal aos 24 anos. O Príncipe Real, em Lisboa, é a zona escolhida para abrir o primeiro restaurante, “Como Sequeira”. A vontade de fazer carreira leva-o depois a ir trabalhar com Michel da Costa na Gare Marítima. Mais tarde abre o restaurante CCB para explorar a área dos banquetes e da imagem. Passa pelo Hotel da Quinta do Lago e pela multinacional Knorr onde aprende marketing e técnicas de venda. “Criei um serviço de desenvolvimento de produto, mas de apoio ao cliente final numa perspectiva profissional”, explica. Actualmente é Chefe Executivo de Cozinha no restaurante Bica do Sapato, em Lisboa, actividade que concilia com a presidência da Associação de Cozinheiros e Pasteleiros de Portugal. “Organizamos congressos e temos um projecto de ampliar as instalações para fazer formação contínua. Também damos cursos de formação profissional a pessoas carenciadas, no Centro de Formação Profissional da Venda Nova, e tentamos integrar esses miúdos em hotéis e restaurantes”. Tudo em nome da evolução do estatuto da profissão. Mas apesar de denunciar a falta de cultura gastronómica em Portugal, não esconde o orgulho nos resultados da equipa portuguesa nas Olimpíadas Gastronómicas em 2004 em que participou como júri: “Ficámos em 12.º a nível mundial, não é nada mau”.

Os grandes cozinheiros estão a virar-se para **a química e física alimentar**. **A mistura dos sabores**, a forma como os produtos reagem à temperatura, ao tempo de processamento, às condições em que são cozinhados.

o Chefe Executivo de Cozinha é um chefe que chefia mais do que uma equipa em hotéis com vários restaurantes.

Essa preocupação na qualificação contribui para a dignificação da profissão?

Sim, mas em Portugal só há cozinheiros de 3.ª, 2.ª ou 1.ª, lá fora há mais. E a atribuição das categorias devia estar na mão de uma associação profissional que pudesse assegurar a equivalência dos níveis porque as designações actuais, conferidas pelo ministério do Trabalho, são muito arbitrárias.

Falta cultura gastronómica?

Em Portugal a gastronomia é apenas uma fonte de rendimento e quando é assim os *lóbis* são empresariais. No dia em que a gastronomia passar para o Ministério da Cultura será cultura. Enquanto ficar na alçada do turismo será apenas um veículo de fazer dinheiro.

O que distingue a boa da má cozinha?

Primeiro as pessoas têm que se profissionalizar, aprender as técnicas, depois têm que ter bons produtos e valorizá-los de forma saudável e proporcionada em relação ao preço.

E na Bica do Sapato que tipo de cozinha se faz?

Temos três espaços autónomos: o Sushi Bar, a Cafetaria, e o Restaurante Gourmet. É neste último que tenho maior liberdade de intervenção. Faço uma cozinha baseada em produtos portugueses, mas de forma actualizada e com produtos da estação.

Dá importância ao azeite?

Fritamos tudo em azeite. As margarinas estão proibidas. Pessoalmente prefiro os azeites de Trás-os-Montes e Douro, que têm mais carácter.

A cozinha é mais técnica ou intuição?

A cozinha é química. Hoje os grandes cozinheiros estão a virar-se totalmente para a química e física alimentar, a mistura dos sabores, a forma como os produtos reagem às temperaturas, e ao tempo de processamento, o que ajuda a cozinhar de forma diferente.

E que diferenças são essas?

Tudo se desenvolve. Hoje os vinhos não se fazem da mesma maneira que há cem anos, e na cozinha é a mesma coisa. Os tradicionalistas querem manter a cozinha portuguesa como há cem anos mas assim acaba por morrer, porque as pessoas hoje não comem da mesma forma.

Há quem diga que a cozinha portuguesa manteve a genuinidade porque não sofreu muitas alterações...

Sim, mas também não saiu do mesmo sítio. Não há nenhum restaurante português de renome internacional. Isso tem a ver com o marketing mas também com uma mudança de atitude e vanguardismo naquilo que faz.

As receitas tradicionais devem evoluir?

As receitas não têm de mudar, o modo como se cozinha sim. Tem de haver melhor apresentação, mais limpeza de paladares...

Limpeza de paladares?

Sim, tome a açorda como exemplo. Come duas ou três garfadas e é muito bom, mas sabe tudo ao mesmo do princípio ao fim. Hoje as pessoas querem contrastes, algo que limpe o paladar do sabor inicial, movimento no prato. Por isso é que a cozinha começa a virar-se para a degustação. Pequenos pratos com texturas diferentes ajudam a quebrar a monotonia. O mundo em movimento dita as mudanças, cada vez mais rápido...

...a rapidez que trouxe a *fast food*...

A *fast food* tem o seu lugar. E se apareceu foi porque a *slow food* não soube adaptar-se. Porque é que não temos aí uma cadeia de pregos, bifanas, pastéis de bacalhau, rápidos? Espanha manteve a tradição das tapas, mas soube evoluir no serviço... Cá as tascas mantiveram-se mas sem qualidade.

Cozinha apenas aquilo que gosta de comer?

Gosto de comer tudo por isso não tenho esse problema. A única excepção são as tripas enfarinhadas que não gosto e de facto não cozinho. Não faz sentido cozinhar o que não se gosta

No acto de cozinhar pensa então primeiro no seu paladar?

Sendo profissionais, quando criamos um prato temos a preocupação que seja vendável mas com alguma filosofia

O que é a filosofia do prato?

É começar a receita por um ponto, que tanto pode ser um produto como uma receita base. Eu pego muito no "à Brás" e confecciono-o a partir de variadíssimas coisas: À Brás de cogumelos selvagens e tomate confitado servido com pato; À Brás com espargos verdes com um bacalhau escalfado...

Sente a pressão de estar sempre a ser avaliado pelo último prato que serve?

O cozinheiro é sobretudo avaliado pela consistência. O dia-a-dia não passa sempre pela criação e o cliente nem sempre vem aberto à experimentação, muitas vezes vem à procura da tal receita que comeu o ano passado.

É capaz de cozinhar só para si?

É raro. Não tenho nenhum prazer nisso e quando cozinho para uma ou duas pessoas acabo sempre por fazer para uma semana. ■

Fritamos tudo em azeite. **Pessoalmente prefiro os azeites de Trás-os-Montes e Douro**, que têm mais carácter.

BACALHAU GRELHADO E ESCALFADO EM AZEITE VIRGEM SOBRE BATATAS À GOMES DE SÁ E FEIJÃO VERDE



Ingredientes:

Lombos de bacalhau – 10
Batatas cozidas com pele – 900 g
Azeitonas pretas, descaroçadas e cortadas em rodelas finas – 150g
Salsa picada – 1 molho
Ovos cozidos – 10
Cebolada (azeite de qualidade, cebola, alho, louro, e vinagre qb) – 600 g
Feijão verde arranjado e bringido (escaldado) – 700 g
Sal e Pimenta, acabada de moer qb
Dentes de alho – 10
Folhas de louro – 10

1. Pelar as batatas, cortá-las à *paisanna* e assar com a cebolada. Adicionar as azeitonas, temperar e juntar o ovo cozido ralado grosso e alguma salsa. Montar com um aro.
2. Sobre as batatas à Gomes de Sá, colocar o feijão verde aquecido no vapor, com cuidado para não desmanchar.
3. Temperar os lombos de bacalhau com sal e pimenta, passá-los pela grelha muito quente para marcar e colocar cada um num saco de vácuo com azeite, louro e um dente de alho. Cozer em banho-maria a 80°C durante 12 a 15 minutos e colocar sobre o feijão verde.
4. Guarnecer com as azeitonas e o resto da salsa e deitar o azeite emulsionado do saco de vácuo. Servir imediatamente.





O azeite no combate à obesidade

Texto | Bárbara Silva Fotografias | AIC

A obesidade é um grave problema. Alguns médicos garantem que é a epidemia do século XXI: uma doença crónica que tem de ser tratada como tal.

A obesidade reduz significativamente a esperança média de vida. Ou seja, mata lentamente. É esta a mensagem que os médicos de todo o mundo querem fazer passar, combatendo as pessoas que defendem a ideia que o peso excessivo é um problema meramente estético, facilmente resolvido com alimentos *light*, cremes anti-celulite, tratamentos caríssimos e operações plásticas.

Acima de tudo, a obesidade é um grave problema de saúde. Alguns médicos vão mais longe e garantem que a obesidade é a epidemia do século XXI: uma doença crónica que tem de ser tratada como tal. O problema é que com o excesso de peso surgem muitos outros problemas de saúde, tanto a nível físico como mental. Para começar, a obesidade aumenta ex-

ponencialmente o risco de desenvolvimento de diabetes, problemas respiratórios e digestivos, doenças cardiovasculares e osteoarticulares. Em muitos casos, a obesidade aumenta a probabilidade de cancro (do cólon e da mama, pós-menopausa) e de diminuição da fertilidade. Ao nível psíquico, as pessoas com excesso de peso podem muitas vezes apresentar sintomas de perda da auto-estima, depressão, ansiedade e alterações do comportamento alimentar. No plano social, observa-se o isolamento e também a discriminação laboral contra as pessoas gordas.

Por incrível que pareça, a obesidade também afecta a economia: segundo dados da Associação Portuguesa de Economia da Saúde, em 1996 o custo

directo da obesidade foi de 230,4 milhões de euros, o que corresponde a 3,5% das despesas totais com a saúde. Em 1999, este valor rondou os 450 milhões de euros.

Por tudo isto, garantem os médicos, é urgente reduzir o peso médio da população mundial. Mas não se pense que toda a gente tem de ser magra e elegante, como as modelos que aparecem nas capas das revistas. Os médicos garantem que os doentes com excesso de peso não necessitam de atingir o peso ideal para conseguirem benefícios para a saúde. Uma perda de pelo menos 5% do peso corporal inicial é suficiente para se conseguirem melhorias significativas relativamente às doenças associadas à obesidade e ao excesso de peso.

E para começar a perder peso, nada melhor do que uma alimentação saudável e equilibrada, combinada com a prática de exercício físico. Tudo começa na infância, com a aprendizagem de bons ou maus hábitos alimentares. Uma criança que se alimente à base de fritos, hambúrgueres e outros alimentos super calóricos, e que não seja educada a comer sopa, fruta e legumes, vai transformar-se num adulto obeso. Mais tarde, já na vida adulta, existem outras condicionantes (falta de tempo, refeições à pressa, fora de casa, alimentação de cafetaria) que impedem o seguimento de um regime alimentar correcto.

Fazer uma alimentação saudável não significa, como muitas pessoas pensam, eliminar completamente as gorduras, os açúcares e os hidratos de carbono. O segredo está no equilíbrio entre os vários alimentos. Para começar, é preciso acabar com o mito de que o pão, as batatas, as leguminosas secas (como o grão e o feijão), o arroz e a massa são os “maus da fita”. Estes são alimentos que devem entrar em quantidade suficiente na nossa alimentação, porque são ricos em hidratos de carbono, que devem contribuir com mais de 55% para o total energético diário. Já os alimentos ricos em gordura, seja por adição (margarina, óleo, natas e manteiga) ou por constituição (a gordura que já faz parte dos alimentos), são portadores de “calorias extras” que rapidamente são armazenadas no nosso organismo, aumentando a gordura corporal.

Molhos gordos, enchidos, queijos, doces, fritos, folhados, refeições pré-cozinhas, bolachas, manteiga, margarina para barrar e cozinhar, são exemplos de alimentos que contribuem para aumentar muito o valor calórico de uma refeição, por mais pequena que ela seja.

É aqui que surge o azeite, como arma eficaz no combate à obesidade. “A dieta mediterrânica é sem dúvida a mais



UM DIA NO CAMPO...

food

DIZ-LHE ALGUMA COISA, ALECRIM AOS MOLHOS? DESTA VEZ É UMA VIAGEM EM TORNO DE AROMAS QUE SÓ SE ENCONTRAM NO VALE DO SORRAIA. QUER EXPERIMENTAR?

slow

18 de Junho de 2005, dez da manhã. Com os últimos dias de Primavera quase a dar lugar ao calor do Verão, o dia começou cedo com uma viagem pela estrada de Coruche até à aldeia do Biscainho.

O programa prometia uma visita pelo campo, a dois espaços rurais – 5.^a Aventura e Alecrim aos Molhos – um dedicado à criação de aves ornamentais e de capoeira, o outro apostado em recuperar as ervas aromáticas de hoje e de outros tempos.

A primeira paragem foi na visita à quinta do Vítor e da Dina (5.^a Aventura), um casal citadino que fugiu do rebuliço urbano para criar um espaço rural de criação de aves, sobretudo de capoeira, algumas delas bem originais. De regresso à ruralidade, Dina e Vítor conseguiram criar uma cadeia de auto-subsistência, totalmente assente na agricultura biológica. Os visitantes do Convívium Arrábida ficaram rendidos ao exemplo e muitos deixaram contactos para se tornarem futuros clientes.

Com a manhã já a terminar, o passeio continuou até à Herdade do Vinagre, no vale do Sorraia, próximo de Coruche, onde Vera Abreu e Rita Magalhães criaram o projecto Alecrim aos Molhos, totalmente dedicado à plantação de ervas aromáticas: da hortelã-pimenta à erva príncipe, passando pelo poejo, manjerição, etc.

Numa altura em que as tradições da culinária portuguesa ameaçam começar a perder-se, o Alecrim aos Molhos nasceu como um projecto de produção de ervas aromáticas, um espaço pensado para proporcionar “momentos de desconstracção, contemplação, lazer e prazer à volta dos aromas e sabores do encantador vale do Sorraia”. A visita pela Herdade do Vinagre começou com um agradável passeio pelas plantações e pela horta, terminando com um almoço nas instalações da quinta.

Com o corpo a pedir sombra e descanso, o almoço foi “um oásis de frescura na canícula da tarde”. Para começar, os visitantes experimentaram os deliciosos queijos Cabra D'oro, canja de perdiz, gaspacho ribatejano, torta com recheio de beringela e molho de tomate e couves com farinheira branca de Coruche. Depois das entradas, nada melhor do que uma especialidade gastronómica da região: galinha no pucariño à moda das mondadeiras do vale do Sorraia, com batata cozida, arroz branco e saladas frescas da horta. No final, para adoçar a boca, mousse de manga, melão, gelado e tarte de maçã com chantilly. Não podia faltar o café, acompanhado com Areias do vale do Sorraia. A regar tudo isto, vinhos da Rota dos Vinhos do Ribatejo, vinho branco da Quinta Grande, vinho tinto Casa Teixeira e chás frescos do Alecrim aos Molhos.

A obesidade afecta a economia: em 1996 o custo directo da obesidade foi de 230,4 milhões de euros – 3,5% das despesas totais com a saúde. Em 1999, foi de 450 milhões de euros.

recomendada e deve continuar a ser promovida. Consiste essencialmente em comer mais peixe e menos carne, mesmo que seja magra, e transformar o azeite na principal fonte de gordura. Esta dieta engloba ainda grandes variedades de frutos frescos, verduras e legumes, massas, batatas, leguminosas e produtos lácteos magros (leite, iogurte e queijo)", diz o Dr. Manuel Oliveira Carrageta, presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia.

A nutricionista Alva Seixas Martins concorda plenamente: "O ideal é preferir as gorduras insaturadas e monoinsaturadas,

O obesidade em números

Nos países desenvolvidos, os dados epidemiológicos indicam um aumento progressivo do excesso de peso e da obesidade. Um estudo realizado nos Estados Unidos indica que na última década o número de obesos aumentou aproximadamente 22,5%. De acordo com um outro estudo, publicado no International Journal of Epidemiology, a obesidade infantil já atingiu dimensões de epidemia, fazendo prever um maior número de doentes diabéticos e com doenças cardiovasculares num futuro muito próximo.

Ainda nos EUA, as percentagens mostram que 11% das crianças apresentam obesidade e 14% têm excesso de peso. Mas o número de casos de obesidade também está a aumentar em países como a Rússia (onde 6% das crianças são obesas e 10% têm excesso de peso) e a China (onde a obesidade infantil atinge os 3,6% e o excesso de peso mantém-se nos 3,4%).

Portugal não é diferente. Em 2004, um estudo efectuado pela Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade permitiu obter dados epidemiológicos referentes à população adulta, no nosso país. O estudo concluiu que cerca de 4,5 milhões de

SABE PROVAR AZEITE?

Mais uma vez, a Casa do Azeite e o Convívium Arrábida, da Associação do Slow Food de Portugal, uniram-se para organizar um mini-curso de iniciação à Prova do Azeite. O curso teve lugar no dia 12 de Maio, e durante duas horas os participantes puderam aprender tudo sobre: O Azeite em Portugal – tipos, produção e características; A tecnologia do Azeite – sistemas e características; Tipos e padrões de qualidade do Azeite; Saber escolher um Azeite em função da sua utilização. O curso incluiu documentação e a possibilidade de adquirir o livro "O Azeite, um tesouro para o coração", de Michel Montignac. ■

como azeite, óleo de amendoim, óleo de milho, de girassol e de cártamo". Com o azeite combinam na perfeição muitos alimentos que se devem incluir numa alimentação equilibrada: peixe grelhado na brasa, saladas frescas e coloridas, legumes cozidos ou salteados, estufados saudáveis e por aí fora. Só fica a faltar o exercício físico: "Não se esqueça que para conseguir uma vida mais sadia, um dos melhores aliados é o exercício físico. Por isso, seja mais activo. Ande diariamente a pé. Opte por subir as escadas em vez de usar o elevador. Diga adeus ao stress e aos quilos supérfluos", diz Alva Seixas Martins.

pessoas apresentam peso excessivo, uma vez que cerca de 50% da população portuguesa tem excesso de peso ou obesidade já instalada. O excesso de peso é ligeiramente mais prevalente no sexo masculino (50,9%) do que no sexo feminino (49,1%), enquanto a prevalência da obesidade é maior nas mulheres (57,1%) do que nos homens (42,9%). A prevalência da obesidade tem o seu valor máximo no Alentejo (13,9%), seguido da região de Lisboa e Vale do Tejo (13,4%). A região Norte e o Algarve registam valores inferiores (9,6% e 9,9% respectivamente). O Centro regista um valor intermédio de 11,3%. ■



*Na hora de aprender a cozinhar,
fale com o chefe.*



Não é todos os dias que alguém tem a oportunidade de aprender a cozinhar com um cozinheiro. Mas aprender a cozinhar com um Chef de Cozinha de renome internacional e o maior expoente da gastronomia contemporânea do seu País, é de facto um privilégio raro. Com Vitor Sobral este projecto está ao seu alcance. As aulas são ministradas na Cozinha da Míele, em Carnaxide, pelo próprio Vitor Sobral. Durante dois dias, os alunos interagem descontraidamente com o chefe aprendendo desde os rudimentos culinários, com os cursos de base, até às mais elaboradas receitas com os cursos de fusão. Há cursos para todos os gostos e para todas as ocasiões: massas, peixes, carnes, regiões e até a preparação de jantares especiais, como o Natal e a Páscoa. Depois de todas as receitas ensinadas e confeccionadas, chega o momento de serem saboreadas, acompanhadas, como não poderia deixar de ser, por uma excelente escolha de vinhos e pela entrega do diploma certificado por Vitor Sobral. Venha aprender os segredos do Vitor e deixar os seus amigos de boca aberta.

VS – Catering, Cursos, Assessoria e Eventos Catering
Tel: 214 254 030 E-mail vitorsobral@vitorsobral.com

VITOR
SOBRAL



Comer e Saborear
separam-se por um fio.

Gallo criou uma gama de azeites virgem extra, ideal para temperar. Azeites de grande qualidade, perfumados, aveludados, que dão alma aos pratos que temperam. Azeites que inspiram refeições mais pausadas, conversas mais longas e maior atenção aos pequenos prazeres da vida. Experimente-os. E, de olhos fechados, verá claramente que basta um pequeno fio de Gallo para marcar a diferença entre comer e saborear.

