

Az-zait

Revista da Casa do Azeite | número 11

PROVA DE AZEITES

Como tornar-se um especialista

FILME À MESA

António-Pedro Vasconcelos

O *CHEF* QUE VEIO DO MUNDO

Gemelli correu o Globo mas escolheu Portugal



NOVA COLECÇÃO

OLIVEIRA DA SERRA.®



Mudam-se os tempos, mudam-se os Azeites. A Nova Coleção 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.

No ano em que se comemoram os 30 anos de existência desta Associação não podemos deixar de nos sentir orgulhosos pelo caminho percorrido. Temos hoje um sector industrial que, não sendo perfeito, tem sabido evoluir sustentadamente, e que concorre com outros países produtores de muito maior dimensão. Um sector mais moderno e organizado, certamente com algumas debilidades, mas com capacidade de resposta aos desafios que se nos colocarão nas próximas décadas.

De parabéns estão todos os associados, que têm contribuído, ao longo dos últimos 30 anos, com o seu labor e dedicação para colocar o Azeite de Marca no lugar de destaque que é hoje devidamente reconhecido.

Apraz-nos igualmente registar a recente criação da Associação Interprofissional da Fileira Olivícola (AIFO), que pela primeira vez reúne numa mesma estrutura os representantes da produção (CAP, CNA e AJAP), da transformação (CONFAGRI) e da comercialização (Casa do Azeite). Esta estrutura interprofissional, cuja criação se discutiu ao longo dos últimos anos, representa uma forma superior de organização do sector, e deverá contribuir para o indispensável salto quer quantitativo quer qualitativo que o sector do azeite nacional sofrerá num futuro próximo.

Iniciamos também neste número uma nova rubrica, dedicada a todos os consumidores exigentes: trata-se de um painel de prova, em que serão realçadas as principais características dos azeites que pode encontrar no mercado.

Desafie os seus sentidos!

Luís Folque > *Presidente da Casa do Azeite*





mondo do azeite

pág. 08

O AZEITE É UMA HISTÓRIA

Esta começa aqui bem perto, em Alcobaça, terra de reis apaixonados e... de azeite. E avança para [a lista dos restaurantes portugueses que lhe fizeram uma homenagem](#), inscrevendo no seu nome essa palavra mágica: azeite. Ora leia...

azeite à prova

pág. 14

PROVA DE AZEITES

Para quem se perde ainda nas maravilhas do azeite, aqui se revelam notas de prova e truques [para se tornar num verdadeiro especialista em azeite](#).

entrevista

pág. 18

FAZER O QUE FAZEMOS MELHOR: AZEITE

Quem o diz é [Pedro Ybarra](#), presidente do grupo espanhol Detea, que plantou mil hectares de olival em Ferreira do Alentejo para dedicar à produção e à venda directa de azeite. Para ler, com atenção.

qualidade

pág. 22

AULA DE QUALIDADE

Já há norma para a segurança alimentar: ISO 22000. [Pedro Falcato analisa aqui, na Az-zait, as vantagens para a indústria oleícola](#). Para guardar.



mesa para dois

pág. 26

A BOA MALDIÇÃO

Almoçar com António-Pedro Vasconcelos é um filme: de história, economia e, sobretudo, de gastronomia. [Conheça os prazeres do cineasta.](#)

prazeres

pág. 30

PERDIDOS NOS SOCALCOS DO ALTO DOURO

[Há quem lhe chame um reino maravilhoso, e não está longe da verdade.](#) Nesta viagem desvendamos mistérios encerrados em vinhas e oliveiras milenares, tudo em busca de um tesouro dourado – o azeite.

na cozinha do chefe

pág. 40

GEMELLI, O COZINHEIRO VIAJANTE

[Já cozinhou nos quatro cantos do Mundo, mas é aqui, em Portugal, que este italiano se sente em casa.](#) Visitámos-lhe o restaurante – A Galeria – e regressámos maravilhados. E sim, o azeite tem por lá lugar de grande destaque...

azeite e saúde

pág. 44

AZEITE QUE TIRA A DOR

A novidade veio publicada na poderosa revista *Nature*: [o azeite tem propriedades analgésicas e anti-inflamatórias](#) semelhantes às do ibuprofeno. Descubra a boa nova.

PEITO DE PATO CORADO, PURÉ DE BATATA E ALHO FRANCÊS COM VINAGRETA DE CHOCOLATE

Modo de Confecção

Tempere o peito de pato com sal e pimenta, core, num *sauté* bem quente, com a pele virada para baixo. Quando estiver tostado, leve a terminar a cozedura em forno quente. **Purê:** Prepare um fundo em azeite quente com alho, cebola e alho francês. Junte a batata e deixe estufar por momentos. Molhe com o caldo e o leite e deixe cozer em lume brando. Por fim tempere com sal e pimenta e triture o preparado num *passeevite*.

Guarnição: o purê estufado o alho francês em 0,5 dl do azeite. Core a pêra em 0,5 dl de azeite. **Vinagreta:** Ferva o sumo de laranja com as especiarias e deixe reduzir um pouco, retire do lume e junte o chocolate. Quando estiver derretido, leve ao liquidificador com o vinagre e o azeite.

Empratamento e Apresentação

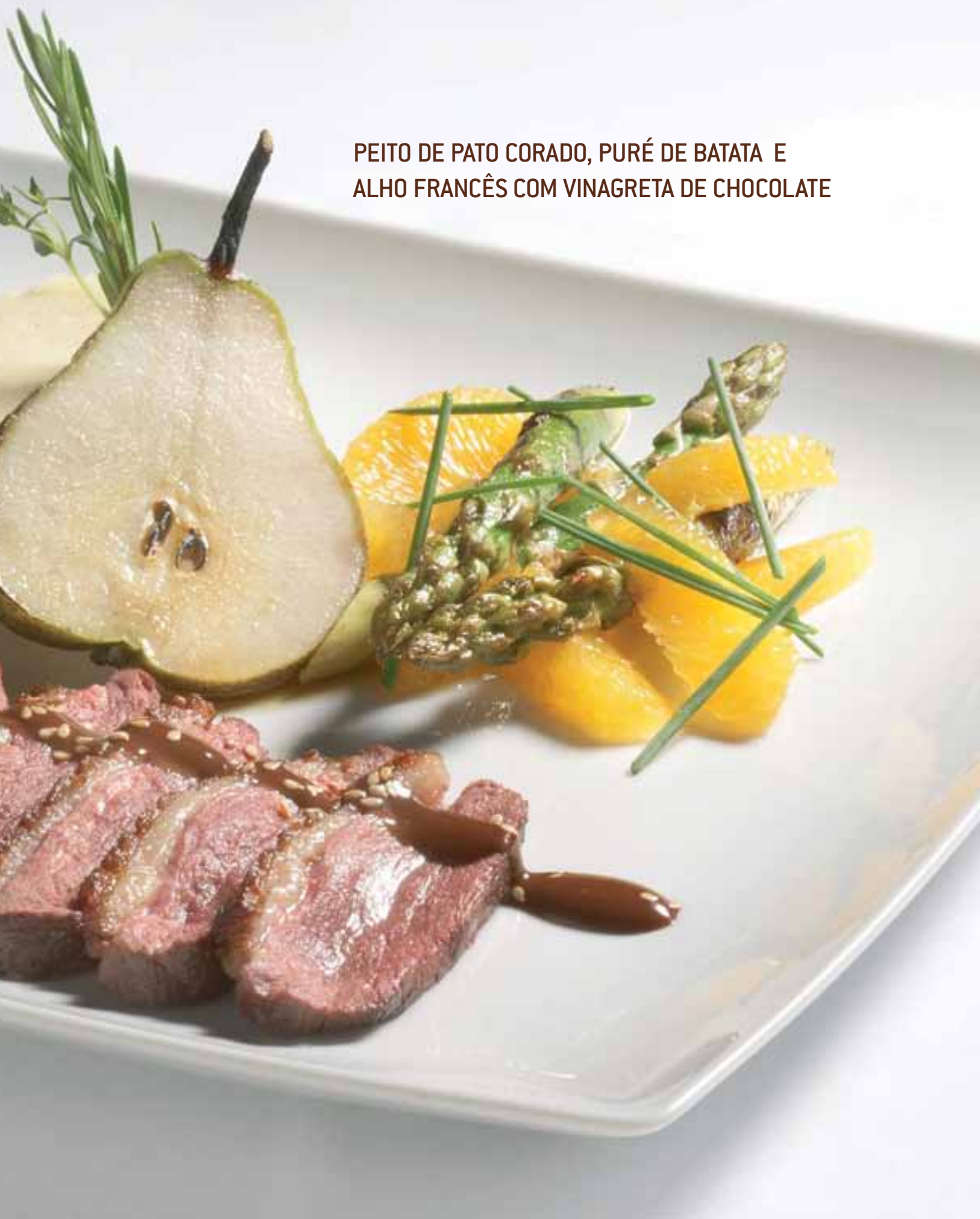
Coloque o purê no fundo do prato, sobreponha o peito de pato e lateralmente coloque a pêra corada. Perfume com a vinagreta, as sementes de sésamo sobre esta e uma haste de alecrim.



Peito de pato 2 kg; Sal marinho tradicional q.b.; Pimenta de móinho q.b.; **Purê de batata e alho francês:** Batata aos cubos 1,2 kg; Alho francês em cubos 200 g; Cebola em cubos 200 g; Caldo de galinha 2 dl; Leite 1 l; Azeite virgem extra 0,5 dl; Sal marinho tradicional q.b.; **Guarnição:** Alho francês em juliana 550 g; Pêra rocha em gomos 300 g; Sementes de sésamo q.b.; Alecrim 10 hastes; Azeite virgem extra 1 dl; **Vinagreta de chocolate:** Sumo de laranja 1 dl; Chocolate 70% 100 g; Azeite virgem extra 2 dl; Vinagre de vinho tinto 0,5 dl; pimenta-da-jamaica 5 bagas; Cravinho 5 uni.



PEITO DE PATO CORADO, PURÉ DE BATATA E
ALHO FRANCÊS COM VINAGRETA DE CHOCOLATE



(guia para uma vida com sabor)

*A viagem hoje começa no passado, num livro iluminado que traz uma outra história de Alcobaça. Não fala de Inês, mas fala do tempo em que ali se produzia o melhor azeite do País. Depois, de regresso ao presente, há uma loja que glorifica este prazer comum e uma curiosidade deliciosa: **os restaurantes que, em Portugal, se decidiram por escrever azeite no nome**. Ah, e leia também o fim anunciado dos galheteiros.*





[1] boas notícias



Vida dos galheteiros chegou ao fim

A Portaria nº 24/2005, que regulamenta a utilização do azeite na restauração, como tempero de prato, tornou-se obrigatória desde o passado dia 11 de Janeiro. A partir desta data, todos os estabelecimentos de restauração e hotelaria devem apresentar o azeite aos seus clientes em embalagens devidamente rotuladas, munidas de sistemas de abertura que garantam a genuinidade do azeite e que não permitam o seu reenchimento. Isto significa que só podem ir à mesa dos restaurantes os seguintes tipos de embalagens:

- garrafas de quantidade líquida variável, devidamente rotuladas, fazendo ou não parte de um conjunto [galheteiro] desde que munidas de uma cápsula que não permita a sua reutilização. Podem ir à mesa até que o seu conteúdo se esgote, sendo seguidamente substituídas;
- embalagens do tipo unidose, ou seja, garrafinhas, cuvetes ou saquetas cujo conteúdo se esgota numa única utilização.

No entanto, estas regras só se aplicam para a utilização do azeite extreme, como tempero de prato. Não se aplicam à utilização do azeite na cozinha, nem às preparações vulgarmente chamadas “molhos” em que o azeite é um dos ingredientes. Estamos a referir-nos, por exemplo, ao azeite aquecido com alho, que acompanha o nosso tradicional bacalhau assado, e que pode, e deve, continuar a ser utilizado.

Recordar a história do azeite em Alcobaça

Alcobaça não se resume a amores de aias e reis. Tem história, na qual o azeite é protagonista. António Valério Maduro escreveu um livro onde recorda esse tempo. São as outras histórias de Portugal...

[2] livros



Entre 1999 e 2001, António Valério Maduro levou a cabo um estudo sistemático da olivicultura na região do Oeste, a partir de pesquisas bibliográficas e de arquivo, quer de trabalho quer de terreno. O resultado destes dois anos de trabalho intensivo foi a obra *A Produção do Azeite nas Terras de Alcobaça – Economia, Tecnologia e Relações Sociais (Séculos XVII a XX)*, que se integra na colecção de estudos promovida pela Associação de Municípios do Oeste.

Dada a inexistência de trabalhos sobre o tema, a publicação deste livro tornou-se um contributo importante para o conhecimento da olivicultura na região do Oeste, dado que incide sobre um período histórico alargado e pelo facto de os antigos coutos de Alcobaça se terem constituído no maior produto oleícola da região.

Neste livro cruzam-se informações de arquivo e de terreno, das áreas da história, agronomia, antropologia, sociologia e economia agrária. O autor, António Valério Maduro, nasceu em Alcobaça em 1959, é licenciado em História, pela Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, professor na Escola Secundária D. Inês de Castro e membro da Associação para a Defesa e Valorização do Património Cultural da Região de Alcobaça (ADEPA). A sua investigação tem como campo as tecnologias e economias tradicionais em contexto rural.

[3] lojas



Os melhores vícios para os melhores *gourmets*

É uma loja para apreciadores. De vinhos de eleição a chás de excelência, apostou no azeite. Em Lisboa, nas renovadas Avenidas Novas.

Se anda a passear pelo elegante bairro das Avenidas Novas, ali para os lados da Avenida de Roma e da Avenida Óscar Monteiro Torres, e procura uma loja com os melhores produtos *gourmet* do mercado, guarde tempo para visitar a Vicius de Gourmet. Inaugurada em Dezembro de 2005, a loja é inteiramente dedicada às pessoas que não passam sem os prazeres da mesa.

Quando se entra neste espaço acolhedor é impossível não reparar nos requintados aromas e nas prateleiras repletas de alimentos deliciosos, de fazer crescer água na boca. Para quem adora dedicar-se à preparação de refeições *gourmet*, a Vicius de Gourmet tem uma ampla oferta dos melhores produtos do mercado: salmão fumado, *foie gras*, caviar, queijos, azeites, vinagres balsâmicos, massas italianas, molhos, *chutneys*, compotas nacionais e importadas, chás, chocolates e até produtos para *sushi*. Cottage Delight, Fauchon, Petrossian Paris e Mariage Frères são algumas das marcas de referência que pode descobrir neste pequeno mundo de sabores.

E para os *gourmets* que não dispensam um bom azeite para melhorar o paladar das suas refeições, a Vicius de Gourmet oferece os melhores

azeites portugueses e italianos. De Portugal, a loja oferece seis marcas diferentes de azeite, todos com o selo DOP, vindo directamente do Alentejo (Moura e Cuba) e também da região Norte (mais especificamente de Valpaços). De Itália chegam os azeites aromatizados, com limão e malaguetas, das regiões de Sant'Agata (D'Oneglia) e Santa Fe.

Ficha Técnica

Vicius de Gourmet

Av. Óscar Monteiro Torres, 66 A

Tel.: 217 962 541

Horário

Segunda a Sexta – das 10h às 20h

Sábado – das 10h às 14h



Mundo do Azeite

[4] restaurantes



Restaurantes chamados azeite



São restaurantes, todos diferentes e apenas dois na mesma cidade. Une-os uma paixão: o azeite. Para a celebrar, todos têm azeite no nome.

Quando cozinhamos em casa fazemos questão de escolher um bom azeite para melhorar o paladar das iguarias gastronómicas que preparamos para a família e para os amigos. Mas quando escolhemos um restaurante para almoçar e jantar, é mais difícil ter certeza que na cozinha se usa azeite de qualidade. Por isso mesmo, vários restaurantes de norte a sul do País escolheram a palavra azeite para fazer parte do seu nome: é sinal de que ali só se usa o melhor.

Em Mascarenhas, perto de Mirandela, no distrito de Bragança, o Museu do Azeite é um restaurante típico transmontano, instalado num velho lagar de azeite. Decorado num estilo rústico e regional, em que foram mantidas algumas das características do antigo lagar de azeite, este restaurante tem como especialidades torradas de azeite, peixinhos do rio de guribanos em escabeche, alheiras, rancho camponês, bacalhau no forno, posta à museu, porco com castanhas, requeijão com marmelada.

Um pouco mais a sul, em Taveiro, perto de Coimbra, existe o restaurante DOMazeite, também instalado num antigo lagar, onde ainda se podem observar diversos artefactos ligados ao fabrico do azeite. A oferta gastronómica baseia-se em receitas tradicionais nas quais o azeite tem um papel de destaque: bacalhau com batatas a murro, lagareira de cherne, naco de vitela à DOMazeite, chanfana à moda do lagar.

CONSULAI

www.consulai.com

» INOVAÇÃO E TECNOLOGIA
NO SECTOR ALIMENTAR

- » Segurança Alimentar
- » Sistemas de Gestão da Qualidade
- » Rastreabilidade
- » Tecnologias de Conservação



Em Lisboa há pelo menos três restaurantes cujos nomes incluem a palavra azeite. Um deles é o Fio d'Azeite, um restaurante que aposta numa ementa baseada na dieta dita mediterrânica. Neste restaurante, muitos dos pratos têm o azeite como um dos principais ingredientes, nomeadamente os diversos pratos de bacalhau: à Fio d'Azeite, à Braz, à Lagareiro e em açorda.

Também em Lisboa, o restaurante Pur'Azeite é o indicado para apreciadores de boa comida. O azeite também é um dos ingredientes fundamentais na confecção dos pratos e as azeitonas estão sempre presentes na mesa. Vale a pena provar as pastas variadas de azeitonas, o pão de azeite e o pão de azeitona. Apesar de se situar em Cascais, o restaurante Companhia do Azeite dedica-se à cozinha transmontana e apresenta exactamente a mesma ementa do que o restaurante Museu do Azeite, em Mascarenhas (Bragança).

A sul, em Campo Maior, encontramos o restaurante Aperta Azeite, decorado com prensas, maquinaria e artefactos da oleicultura. Trata-se de um restaurante regional mas não tem apenas comida alentejana: ovos mexidos com farinha, presunto Pata Negra, migas com espargos, bacalhau dourado, cação de coentrada, lombinho de porco preto, sericaia, são algumas das delícias apresentadas.

FICHA TÉCNICA

Aperta Azeite

Estrada dos Celeiros – Campo Maior

Portalegre

Tel.: 268 699 090

Companhia do Azeite

Rua da Torre, 1155 F – Torre

Cascais

Tel.: 214 868 400

DOMazeite

Rua dos Combatentes, 95 – Taveiro

Coimbra

Tel.: 239 981 010

www.restaurantedomazeite.pa-net.pt

Fio d'Azeite

Rua Hermano Neves, 22 B – Lumiar

Lisboa

Tel.: 217 540 650

www.restaurantefioazeite.web.pt

Museu do Azeite

Rua da Cortiça, Mascarenhas

Bragança

Tel.: 278 251 285

www.agrestenet.com/museu.htm

Pur' Azeite

Quinta da Beloura, Loja B33

Beloura Shopping – Quinta da Beloura

Sintra

Tel.: 219 246 014

[5] feiras e congressos

Salão Internacional da Alimentação

Data: 1 – 4 de Junho

Local: Porto – Portugal

www.alimentacao.exponor.pt

GOURMET – Salão Internacional de produtos

Alimentares Gourmet

Data: 1 – 4 de Junho

Local: Porto – Portugal

www.gourmet.exponor.pt

Creative Packaging 2006

Data: 7 – 8 de Junho

Local: Paris – França

www.creativepackaging.fr

World Edible Oils 2006

Data: 14 – 15 de Junho

Local: Paris – França

www.ethnicfoodshow.com

Fispal Alimentos 2006

Data: 17 – 20 de Junho

Local: S. Paulo – Brasil

www.fispal.com.br

52th Summer Fancy Food

Data: 9 – 11 de Julho

Local: Nova Iorque – Estados Unidos da América

www.specialtyfood.com

Prova de Azeites

*Sabe provar azeite?
Aqui aprende. Nesta
edição, como em todas
as que se lhe seguem,
encontrará pistas,
truques e notas de prova
para se tornar num
verdadeiro especialista
em azeite. Vai ver que
não custa nada.*





PROCEDIMENTOS

UMA FORMA SEMI-PROFISSIONAL DE PROVAR AZEITE SERÁ A SEGUINTE:

1.

Deitar cerca de 15 ml de azeite virgem extra num copo de cor azul escura para que a cor deste não seja apreciada. Note-se que o azeite mais amarelo provém de azeitonas mais maduras enquanto que o azeite mais verde provém de azeitonas mais verdes.

2.

Em seguida, coloca-se uma mão no topo do copo e outra por baixo, de modo a aquecer o azeite (28º graus é a temperatura ideal para provar) já que a maioria dos componentes que conferem o cheiro e o sabor ao azeite são voláteis e deste modo libertar-se-ão mais facilmente.

3.

Deve-se mover ligeiramente o azeite no interior do copo, remover a mão que se encontra no topo e inspirar lentamente. Volta-se a tapar e por fim, remove-se a mão que se encontra a tapar o copo. Engole-se uma pequena porção de azeite. Esta deve percorrer toda a cavidade bucal e descer até à garganta. Quando o azeite se encontra perto da garganta é bastante importante inspirar algum ar para que se tenha a percepção das sensações retro nasais.

4.

Entre cada azeite provado deve-se beber água e comer maçã para limpar a cavidade bucal.

5.

Mas também poderá provar diversos azeites com pedacinhos de pão branco, o mais neutro possível. Não terá a mesma percepção de todas as características do azeite, mas também pode ser divertido, e uma ótima ideia para uma entrada diferente para aquela refeição.

SPAZA

Produtor:

Spaza

Marca:

Herdade do Esporão – Galega
Azeite Virgem Extra Monovarietal
Campanha de 2005/2006

Notas de Prova:

Azeite com frutado maduro e uma sensação de doce, conferida pela quase ausência de amargo e picante. Leve aroma a maçã.

Vai bem com:

Pratos de sabor mais suave e docearia.



COOP. DE OLIVICULTORES DE VALPAÇOS

Produtor:

Cooperativa de Olivicultores de Valpaços

Marca:

Rosmaninho
Azeite Virgem Extra D.O.P.
Campanha de 2005/2006

Notas de Prova:

Azeite com frutado verde, onde se identificam aromas de erva e folha. Medianamente amargo e picante. Notas suaves de frutos secos.

Vai bem com:

Pratos de bacalhau, caldo verde e, de modo geral, pratos de sabor mais marcante.



SIMÃO & C.ª, S.A.

Produtor:

Simão & C.ª, S.A

Marca:

Salutar Ouro
Azeite Virgem Extra
Campanha de 2005/2006

Notas de Prova:

Azeite com frutado verde e fresco, pouco amargo e ligeiramente picante. É um azeite de sabor persistente.

Vai bem com:

Peixes grelhados de sabor delicado, saladas exóticas ou com tomate, mariscos e, de modo geral, pratos de sabores leves e doces, contrastando o sabor fresco do azeite com o sabor do prato.



Azeite à prova

PROLAGAR, LDA.

Produtor:

Prolagar, Lda.

Marca:

Ouro do Tua

Azeite Virgem Extra D.O.P.

Campanha de 2005/2006

Notas de Prova:

Azeite picante, com frutado verde e fresco. Notas de erva e folha verde, ligeiramente amargo.

Vai bem com:

Peixes grelhados, saladas verdes e, de modo geral, pratos de sabores leves e frescos.



COOP. AGRÍCOLA DE MOURA E BARRANCOS

Produtor:

Cooperativa Agrícola de Moura e Barrancos

Marca:

Azeite de Moura

Azeite Virgem Extra D.O.P.

Campanha de 2005/2006

Notas de Prova:

É um azeite frutado, ligeiramente amargo e picante, com um sabor persistente.

Vai bem com:

Açordas, pratos de bacalhau, pratos de gastronomia tradicional alentejana.

CASA AGRÍCOLA ROBOREDO MADEIRA, LDA.

Produtor:

CARM – Casa Agrícola Roboredo

Madeira, Lda.

Marca:

CARM – Grande Escolha

Azeite Virgem Extra D.O.P.

Produto de Agricultura Biológica

Campanha de 2005/2006

Notas de Prova:

Azeite de frutado intenso, verde, ligeiramente amargo mas picante. Notas de frutos secos.

Vai bem com:

Queijos de sabor mais intenso, marinadas, pratos de sabores marcantes.



SOVENA, S.A.

Produtor:

Sovena, S.A.

Marca:

Oliveira da Serra – Colheita Especial

Azeite Virgem Extra

Extraído a frio

Campanha de 2005/2006

Notas de Prova:

Azeite de frutado maduro, suave, com aroma a maçã. A sua quase ausência de amargo e picante confere-lhe uma sensação de doce.

Vai bem com:

Pratos de sabor forte ou em que se pretenda um sabor delicado a azeite, nomeadamente na doçaria.



DICIONÁRIO DA PROVA

Cada azeite tem o seu sabor distinto e ao nível da prova podem-se detectar diferentes atributos e sensações consoante as variedades de azeitonas utilizadas, as condições fitossanitárias das mesmas, bem como as condições edafo-climáticas, entre outros. Atributos de um azeite são sensações sempre agradáveis, detectadas pelos órgãos dos sentidos. Os três principais atributos de um azeite são:

O **Frutado** de azeitona que se caracteriza pelo conjunto das sensações gustativas e retro nasais que lembram o cheiro e o gosto de azeitona são e fresca. Este pode ser maduro caso o azeite seja proveniente de azeitonas mais maduras, ou verde caso este provenha de azeitonas mais verdes;

O **Amargo** caracteriza-se por uma adstringência na cavidade bucal e em geral está associado a azeites provenientes de azeitonas mais verdes;

O **Picante** é uma sensação táctil que se denota através de picadas na cavidade bucal e garganta por acção de substâncias fenólicas; em geral é também característico dos azeites produzidos a partir de azeitonas mais verdes.

A partir destes 3 atributos essenciais, podemos ainda identificar diferentes sensações, diferentes aromas e sabores que nos podem recordar frutos, especiarias, etc., com diferentes graus de intensidade, como por exemplo:

AGRIMENDES, LDA.

Produtor:

Prolagar, Lda.

Marca:

Azeite Mendes

Azeite Virgem

Campanha de 2005/2006

Notas de Prova:

Ligeiramente picante e muito pouco amargo, é um azeite com um frutado verde.

Vai bem com:

Saladas e, de modo geral, pratos de sabor delicado.



SOC. AGRÍCOLA FONTE DO PINHEIRO, S.A.

Produtor:

Sociedade Agrícola Fonte do Pinheiro, S.A.

Marca:

Ouro d'Elvas

Azeite Virgem Extra

Campanha de 2005/2006

Notas de Prova:

Azeite com frutado mediano, ligeiramente amargo e picante, persistente na boca.

Vai bem com:

Grelhados e molho vinagrete.



VICTOR GUEDES, S.A.

Produtor:

Victor Guedes, S.A.

Marca:

Gallo - Intenso

Azeite Virgem Extra

Campanha de 2005/2006

Notas de Prova:

Azeite bastante frutado, com aroma de maçã verde, amargo e picante.

Vai bem com:

Pratos elaborados, de forte personalidade.



OUTRAS INFORMAÇÕES

Azeite Monovarietal – Azeite produzido a partir de uma só variedade de azeitona.

Azeites DOP [Denominação de Origem Protegida] – Azeite com características qualitativas ligadas à região ou local onde tem a sua origem. Assim, o olival, o lagar e o embalamento deste tipo de azeite situam-se na mesma área geográfica, sendo somente possível utilizar as variedades tradicionais da região e nas proporções previamente estabelecidas. No fundo trata-se de uma certificação europeia.

Azeites de Modo de Produção Biológico – Azeite produzido em modo de produção biológico, que está sujeito a um caderno de especificações mais restrito em termos de utilização de fitofármacos.

O **Doce** que não sendo um sabor açucarado, caracteriza-se pela ausência dos atributos amargo e picante.

O sabor a **Maçã** que lembra o sabor e aroma de maçãs recém-descascadas.

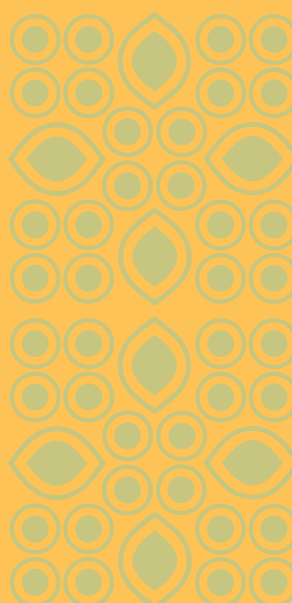
A **Folha**, característico do azeite obtido através de azeitonas mais verdes e moídas com algumas folhas e caules.

A **Ervã** que faz lembrar o aroma de relva recém-cortada

Os azeites podem ainda ser avaliados relativamente a outros parâmetros, como por exemplo:

A **Persistência**, que está relacionada com o tempo que o sabor do azeite se mantém na boca depois de provado.

A **Complexidade**, que num azeite está relacionada com a quantidade de sensações gustativas e olfactivas que podem ser detectadas através da prova.



Pedro Gonzalo Ybarra, presidente da Aggraria, empresa do grupo espanhol Detea que opera em áreas tão distintas como a construção, a gestão ambiental, a promoção comercial e a agricultura, fala do mais recente projecto de investimento em Portugal: a plantação, em Ferreira do Alentejo, de 1.250 hectares de olival para produção e venda directa de azeite.

Entrevista | Bárbara Bettencourt Fotografias | Céu Guarda

Pedro Ybarra

“Vamos fazer
o que sabemos
fazer melhor:
azeite”







Investimos 14 milhões de euros na compra de propriedades em Portugal. **Há boas condições: cultura de regadio e bom clima.**

Sim, o olival em Espanha tem um grande problema: 90 por cento da superfície é de sequeiro. Portugal tem o mesmo problema, mas estes hectares são todos em regadio.

Plantaram olival em regime intensivo. Porque não o super intensivo?

O super intensivo tem problemas de diminuição da produtividade a partir do sexto ou sétimo ano e há mais dificuldade no manejo técnico das árvores porque a densidade da plantação é muito grande. Houve alguma polémica em relação ao super intensivo, nomeadamente relativamente ao facto de não ser considerado para subsídio porque se pensava que teria pouca procura e o seu elevado rendimento não justificaria a ajuda, mas no nosso caso foram apenas razões técnicas a justificar a opção. Pensámos que a longo prazo este olival seria melhor do que o super intensivo.

O que pretendem fazer com o azeite? Vender a granel ou embalar e ter uma marca?

Vamos fazer azeite, que é o que sabemos fazer melhor e vendê-lo a granel, principalmente em Portugal já que o país importa grande parte do azeite que consome.

Em que se traduz o investimento da Detea em Portugal?

Investimos na plantação de 1250 hectares de olival e na gestão de património agrícola. No total são 3420 hectares pertencentes a agricultores espanhóis e portugueses, 95 % da área é de olival intensivo, o resto arroz.

E porquê Portugal?

Em Espanha fazemos a administração de património agrícola alheio, mas não somos proprietários. Só no caso de Portugal é que o investimento contemplou a aquisição de propriedade. Quisemos aproveitar a quota de plantação [definida pela União Europeia em 30 mil hectares e que teria de ser preenchida até ao final deste ano] ainda disponível. A quota de Espanha esgotou-se em 1998. Além disso, Portugal tinha boas condições: cultura de regadio e bons preços.

Quanto investiram?

Cerca de 14 milhões de euros só na compra de propriedade.

Pensam investir mais?

Chegámos em Maio de 2003. A quota portuguesa ficou esgotada em princípios de 2005. Agora vamos ver como corre...

E porquê o Alentejo?

Esta é das zonas com maior abastecimento de água de rega, já era antes do Alqueva e ainda mais forte ficou com a barragem. O Alentejo foi escolhido por isso e pela possibilidade que havia de aqui adquirir terreno com dimensão suficiente para justificar o investimento e aproveitar a economia de escala. Acabámos por comprar três propriedades contíguas.

A água foi então um factor fundamental na escolha?

Deixamos a tarefa da venda a quem se dedica a isso, misturar os negócios nem sempre dá bom resultado, defendo a especialização. Teremos um lagar e a azeitona vai ser toda transformada na propriedade.

Que variedades de oliveiras elegeram para o cultivo?

Noventa por cento é Arbequina e dez por cento Korineki {grega}. Em Espanha é mais usual a combinação da Arbequina com a Picual, mas esta variedade tem o problema de ser muito susceptível a pragas. A Arbequina é muito produtiva e a Korineki, além de ter boa qualidade de azeite e ser produtiva, tem uma entrada precoce em produção.

Não optaram por variedades nacionais. O cultivo intensivo implica optar por variedades mais produtivas o que, por outro lado, e segundo alguns, vai fazer com que a prazo se esbatam as especificidades dos azeites regionais...

Não vejo isso do ponto de vista de variedades nacionais, nós plantamos as variedades que sejam mais rentáveis e façam bom azeite independentemente do país de origem. Não tenho nada contra nem a favor das variedades portuguesas.

Não vai haver diferença então entre este azeite produzido no Alentejo e o espanhol, por exemplo?

Todos os azeites são misturas, em Espanha a mais comum é uma combinação de Picual, Arbequina e Hojiblanca, cá serão outras. Mas mesmo as chamadas denominações de origem, os DOPs, não são varietais mas sim referentes a zonas. Isto é, cada DOP tem de ser produzido e embalado em determinada região mas não forçosamente a partir de variedades específicas.

Mas o objectivo do DOP é preservar as características regionais do azeite, tanto que as variedades de azeitonas usadas para cada um são definidas em termos percentuais...

Preservar as características regionais, precisamente, não varietais. Obrigatório, mesmo, é haver uma linha de fronteira, serem oliveiras produzidas naquele sítio, lagares e embalamento daquela área. Depois cada DOP decide no seu regulamento quais são as variedades que devem ser estabelecidas, mas normalmente nunca limitam a 100 por cento, têm 50 por cento de variedades obrigatórias que são as tais mais usuais naquela zona e deixam 50 ou mais por cento em aberto.

Quando as pessoas querem consumir azeite de Trás-os-Montes ou do Alentejo, estão a pensar em características de sabor que vêm das variedades...

É um tema polémico. Veja-se o vinho, pega-se numa casta estrangeira Cabernet Sauvignon e Merlot e planta-se aqui no Douro. Sai-se das cooperativas e chega-se aos grandes vinhos e a maior parte estão fora dos DOC porque usam outras castas...

Pensa que a prazo as características regionais dos azeites vão desaparecer?

A qualidade tem mais a ver com o clima da região, as características do solo e a forma de cultivo, apanha, o tempo que passa entre a recolha e a elaboração do azeite, como se conserva o azeite dentro do lagar, e depois disto tudo um pouco a parte varietal das azeitonas. De qualquer modo digo-lhe que o azeite de Arbequina tem melhor qualidade que o de Galega...

Mas diz-se que a Picual tem pouca qualidade por exemplo.

A Picual tem um problema que é cair muito rapidamente ao chão e o agricultor recolhe-a do chão com impurezas. Se for bem colhida tem boa qualidade. Só não a cultivamos porque estas terras foram antes cultivadas com algodão, que está sujeito a verticilo e a Picual é extremamente susceptível a esta praga, foi a única razão.

É para garantir a qualidade que querem ter um lagar?

Exactamente, ainda não temos mas vamos fazer um porque o fabrico é uma parte fundamental.

Escolhemos o Alentejo porque é das zonas com maior abastecimento de água de rega – já o era antes

do Alqueva e ainda mais forte ficou com a barragem. Também só aqui era possível adquirir uma propriedade com dimensão suficientemente grande para justificar o investimento e diminuir os custos de cultivo aproveitando a economia de escala.

Quais são as principais diferenças que encontra no sector produtivo português e espanhol no campo do azeite?

A principal diferença é que em Espanha começámos a reconversão do olival tradicional para o intensivo e super intensivo mais cedo. Em Espanha produz-se mais, mas se Portugal se puser em dia nos sistemas de tratamento também chega lá, é uma questão de modernização técnica.

Sentem-se bem recebidos?

Os agricultores receberam-nos bem, no que respeita à administração sentimo-nos tão mal recebidos como os espanhóis em Espanha e os portugueses em Portugal. Não há discriminação... ■

A Norma ISO 22000:2005 no Sector Oleícola

Já há norma para a segurança alimentar: ISO 22000. Pedro Falcato analisa as vantagens para a indústria oleícola, sublinhando que melhorias nos processos e produtos resultam em reduções nos custos e aumento das receitas.





No passado dia 1 de Setembro, indo ao encontro das expectativas do sector, a International Organization for Standardization (ISO) criou um *standard* internacional – a ISO 22000 – que certifica a segurança alimentar. As vantagens inerentes à adopção desta nova norma são claras e significativas, sobretudo numa indústria como a oleícola, com grande expressão internacional:

Harmonização Internacional – existem muitos *standards* de certificação da segurança alimentar IFS (International Food Standard), BRC (British Retail Consortium) EurepGap, entre outros, o que torna o processo confuso e complexo. A adopção da ISO 22000 permite um reconhecimento internacional que responde às necessidades particulares de cada mercado.

Promoção de um Sistema de Gestão Integrado – por ter um formato idêntico ao das restantes normas ISO, o que permite uniformizar critérios e práticas em termos organizacionais.



Adaptação a toda a cadeia – *standard* com aplicação da produção até à distribuição.

Diminuição de custos – a adopção de diferentes normas multiplica os custos de implementação. A entrada em novos mercados implicava, até agora, o cumprimento de diferentes requisitos com custos temporais e financeiros que dificultam a tomada de decisão.

Em termos práticos, esta norma divide-se em três requisitos:

- Boas práticas de fabrico ou programa de pré-requisitos.
- HACCP de acordo com os princípios enunciados no Codex Alimentarius.
- Sistema de Gestão (tendo por base o formato da ISO 9001 que este *standard* também adopta).

Uma das primeiras questões que geralmente nos colocam diz respeito à relação entre a ISO 22000 e a ISO 9001. De facto, como já referido, a ISO 22000 é uma norma desenvolvida nos mesmos moldes da ISO 9001, mas deve ser encarada como um complemento à ISO 9001 e não como uma alternativa. De forma a facilitar a visualização da relação entre as duas, podemos analisar a Figura 1.

Figura 1 – Relação entre a ISO 22000 e a ISO 9001

(Adaptado de José Maria Martínez in Frutas, Legumes e Flores)



Qualidade

A ISO 22000 trata-se de uma norma *standard*, mas antes de iniciar a sua implementação, é necessário compreender a empresa e as suas expectativas. Para tal torna-se vital um planeamento rigoroso, delineado juntamente com os responsáveis da empresa que permita responder à norma garantindo o empenho de todos os implicados no processo. O faseamento da implementação da ISO 22000 deverá atravessar as seguintes fases, devidamente adaptadas a cada caso (Figura 2).

Na Fase de Implementação da Norma ISO 22000 é dada uma especial relevância ao Sistema HACCP e ao Sistema de Rastreabilidade e Gestão de

podemos definir um plano de acções que conduza à melhoria qualitativa do produto final (Figura 3).

Da mesma forma, tendo um Sistema de Rastreabilidade e Gestão de Incidentes prático e funcional, podemos obter significativas melhorias nos processos.

A ISO 22000 é uma norma *standard*, mas antes de iniciar a sua implementação é necessário compreender a empresa e as suas expectativas. Para tal torna-se vital um planeamento rigoroso delineado com os responsáveis da empresa.

Figura 2 – Faseamento geral de um projecto de implementação da ISO 22000

Faseamento do Projecto	2005				
	Qtr 1, 2005			Qtr 2, 2005	
	Jan	Fev	Mar	Abr	
- Norma ISO 22000	01-03				22-11
+ Start Up	01-03			21-03	
+ Planeamento e avaliação		22-03		30-03	
+ Pré-requisitos		31-03		20-04	
+ Implementação da Norma ISO 22000		21-04			24-08
+ Solução informática			12-05		13-06
+ Formação				14-06	27-07
+ Validação					01-09 07-10
+ Acompanhamento					10-10 14-10
+ Encerramento do projecto					17-10 22-11

Incidentes como “espinhas dorsais” da Segurança Alimentar. Nesta fase, não deverá ser feita uma abordagem rígida aos requisitos da Norma, uma vez que esta é flexível relativamente à sua interpretação, dando margem para extrair toda a informação do Sistema de Gestão da Segurança Alimentar (muitas vezes não passa de um conjunto de documentos e registos arquivados e sem aproveitamento) e aplicá-la como uma valiosa ferramenta de gestão da empresa.

Com a implementação da norma é possível, por exemplo, obter melhorias de qualidade do produto. Imaginemos que somos uma unidade de embalagem de azeite que adquire a matéria-prima junto de diferentes fornecedores de azeite. Com uma simples análise de parâmetros de qualidade e quantidade



Figura 3 – Exemplo de análise de fornecedores

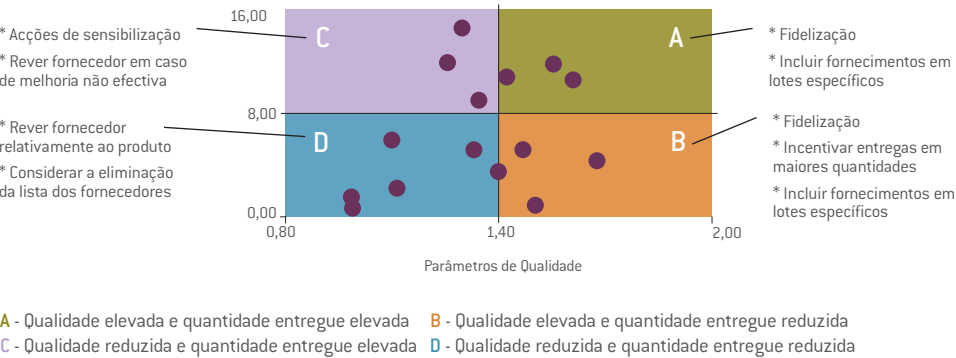
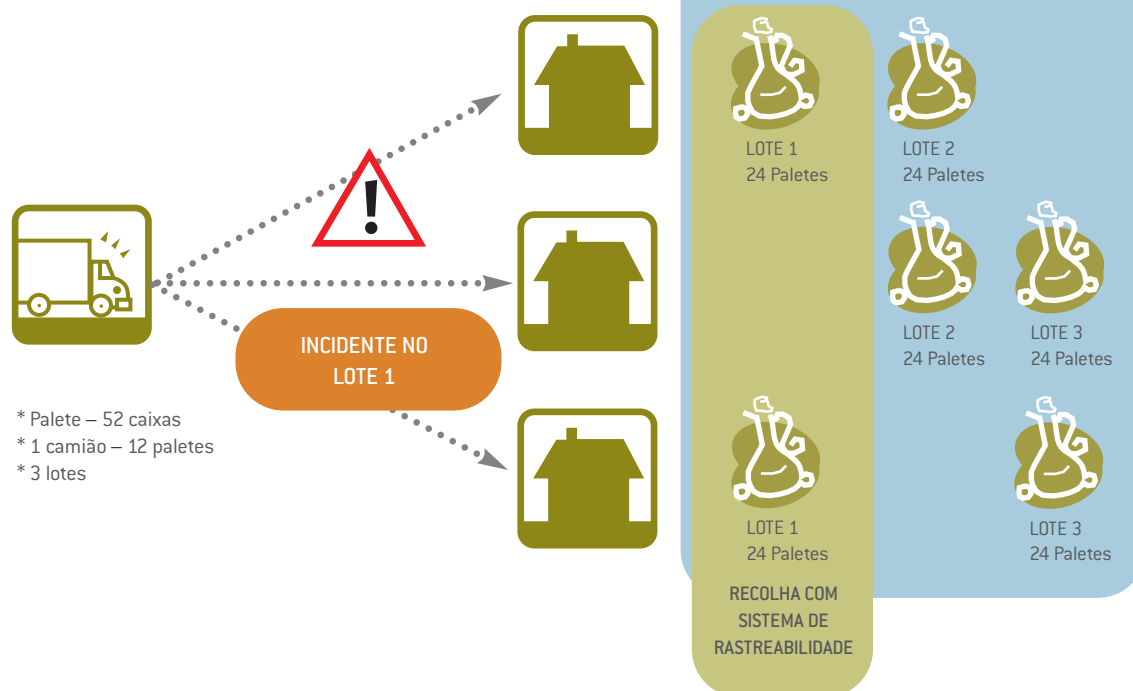


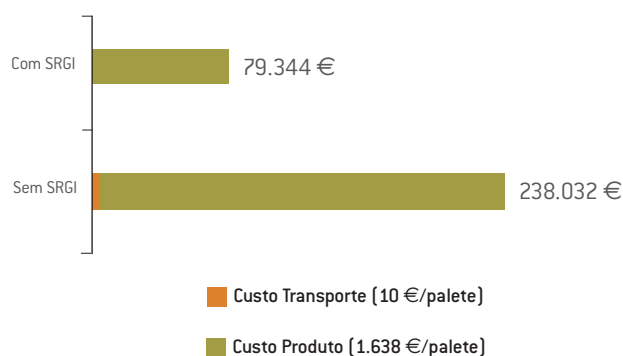
Figura 4 – Diferenças de tipo de recolha inerente ao Sistema de Rastreabilidade e Gestão de Incidentes



Os exemplos apresentados procuram demonstrar que a implementação da Norma ISO 22000 não deverá ser vista como um custo mas sim como uma oportunidade.

De facto, as melhorias ao nível dos processos e produtos podem resultar em reduções importantes nos custos e aumento nas receitas da empresa. Além disso, as vantagens ao nível da imagem e prestígio associadas à optimização de procedimentos podem tornar-se numa vantagem competitiva importante, permitindo o acesso a mercados muitas vezes inacessíveis à maioria das empresas do sector. ■

Figura 5 – Custos envolvidos na recolha de produto com e sem Sistema de Rastreabilidade e Gestão de Incidentes



Vejamos o exemplo da Figura 4, em que ocorre um incidente (por exemplo, é ultrapassado o Limite Máximo de Resíduo – LMR de um produto fitofarmacêutico) no Lote 1, tendo três lotes de azeite entregues a três clientes distintos. Neste caso, a recolha de produto poderá limitar-se ao Lote 1 versus ter de recolher todos os lotes.

Neste exemplo, os benefícios são evidentes. Além de permitir transmitir uma imagem de credibilidade e qualidade aos consumidores, a existência de um Sistema de Rastreabilidade e Gestão de Incidentes poderá permitir “poupar” mais de 150.000 €, conforme expresso na Figura 5.

Mesa para dois



António-Pedro Vasconcelos

Entrevista | Tiago R. Santos Fotografias | Céu Guarda

A Boa Maldição

Almoçar com António-Pedro Vasconcelos é receber uma lição de gastronomia, história e economia. Porque o entusiasmo nunca pode ser mudo. Uma conversa com Tiago R. Santos



... a comparação
é a maldição do
gastrónomo.

Dá-te cabo da vida.”

“Os Portugueses **adoram falar de outros restaurantes** enquanto estão à mesa.”

Há uma estória que António-Pedro Vasconcelos gosta de contar quando lhe perguntam sobre o prazer da gastronomia. “Lembro-me quando fui a Espanha com um amigo, o Guy, fazer cópias de um documentário que realizei sobre tapeçaria. Parámos num restaurante perto de Madrid, um sítio com tapas recomendado por ele. Mas Guy pede um bife com batatas fritas. Pergunto-lhe se está doente, ele diz que não. É apenas perante a minha insistência que ele me explica o que se passa. Aponta para o menu e diz: ‘Estás a ver os calamares? Há um sítio onde servem os melhores de Espanha, em Salamanca, desces pela rua tal, viras a esquina e fica ao fundo do beco.’ Depois, atravessou todos os itens do cardápio, sublinhando-os com o dedo e, para cada um, havia outro restaurante que o confeccionava de forma perfeita. E era esta a razão pela qual ele apenas podia comer um bife com batatas fritas. Porque tudo o resto perdia em comparação. É a maldição do gastrónomo. Dá-te cabo da vida.”

António-Pedro Vasconcelos está sentado à mesa do Galito, um restaurante alentejano em Carnide, e sorri enquanto as palavras se soltam. O realizador de cinema — que é também professor universitário, comentador desportivo e jornalista, tem um gosto

óbvio pela arte de conversar. A atenção com os pormenores e o entusiasmo quase juvenil, que contrasta com a figura rígida dos seus dois metros e 66 anos, relevam um deslumbramento imutável perante as coisas boas da vida. “Felizmente, este é um daqueles sítios em que não olho para a ementa, nem escolho o que vou comer”, refere, agora na presença de Henrique Galito.

“Que tal uma sopinha de cação para os dois? E depois, o que vai ser? Uma carinha? Temos uma ótima perna de javali no forno com castanhas. Muito pesado para o almoço? Não, já sei, tordos fritos?” António-Pedro Vasconcelos, agora acompanhado por uma lambreta, imperial servida numa flute de champanhe, conheceu o Galito através do Vila, na Mexilhoeira Grande, entre Portimão e Lagos. “Lá, o espaço é muito dado ao convívio e os clientes são quase obrigados a sentar-se uns ao lado dos outros, mesmo que não se conheçam. E é um fenómeno curioso, porque os Portugueses adoram falar de outros restaurantes enquanto estão à mesa.” APV, como é referido entre os amigos, é mais do que um bom garfo, é um conhecedor que sabe onde é que se come o quê, perpetuando a maldição de Guy. “Rojões são em Famalicão, leitão só na Bairrada, para filetes de pescada tens que ir ao Aleixo, no Porto, junto da estação da Campanhã. Arroz de lampreia, que é o meu prato preferido, só em Moução, como fazia a prima Tininha na minha infância. No dia em que ela foi convidada para cozinhar em Lisboa, veio no comboio com garrafões de água porque não confiava na de Lisboa!”

António-Pedro Vasconcelos nasce a 10 de Março de 1939. Pai minhoto e mãe alentejana, “uma óptima mistura” que lhe garante um gosto quase inato e espontâneo pela comida. A avó levou-o para a cozinha como companhia e o pai elege-o como o “compincha” de refeições adornadas com histórias sobre um avô juiz caçador e bom *vivant*. Passa a juventude em Coimbra, onde revela desde cedo talento para as artes e escreve poemas, lê romances, ouve muita música. Apenas descobre o cinema quando vai estudar Direito para Lisboa. “James Dean, James Stewart, os *westerns* de céu aberto, a exultação das virtudes e o heroísmo. Até esse momento, pensava dedicar-me à literatura, mas escrever apela a um lado meu que é profundamente depressivo. É um acto solitário e violento e por alguma razão Hemingway ou Stendhal acabaram mal. Não é fácil ir até aos abismos da alma humana e voltar inteiro. Mas o cinema libertou-me. Vi o *Mr. Smith Goes to Washington* e pensei que eu era o Mr. Smith.” Faz parte e dirige o Cineclube Universitário, mas cedo percebe que existe uma força política imergente que o impede de partilhar o entusiasmo por filmes como *Há Lodo no Cais*, “porque era a obra de um delator” ou em promover ciclos dedicados a Brigitte Bardot ou James Dean. Passa depois pela revista *Imagens* e pelo *Diário de Lisboa*, até ganhar uma bolsa da Gulbenkian que lhe permite ir para Paris estudar Filmologia, na Sorbonne. “Mas tudo o que fiz foi ver filmes na cinemateca francesa, conhecer a Nouvelle Vague. Sou professor universitário, responsável pela Licenciatura em Cinema na Universidade Moderna, e sei que não devia dizer isto. Mas sou essencialmente autodidacta. Afinal, Claude Chabrol acha que toda a técnica do cinema se aprende em cinco horas.”

A verdade é que António-Pedro Vasconcelos é responsável por alguns dos maiores sucessos do cinema português,

como *O Lugar do Morto*, *Jaime e Os Imortais*. Neste momento está em guerra aberta com o ICAM devido a possíveis irregularidades nos concursos públicos, um método com o qual, aliás, nunca concordou. “Isto é uma democracia com um sistema de selecção soviético e uma distribuição americana”, afirma.

Mas, hoje, António-Pedro Vasconcelos prefere falar de comida. De como a globalização dos mercados provocou uma revolução na gastronomia, ou o facto de a Nova Cozinha ter óbvias influências japonesas. Volta a relembrar os seus tempos de juventude, do prazer de redescobrir sabores, e conta histórias sobre a origem da alheira, inventada pelos judeus para esconderem o facto de não comerem porco e assim passarem por cristãos. Acredita na decadência do gosto, — “a maioria dos consumidores não tem talento” — e que cada restaurante deve encontrar os seus clientes, assim como cada livro descobre um leitor. Diz que o azeite português o continua a surpreender e, com o vinho, é o produto nacional que mais tem evoluído. “Já li que



“O azeite português continua a surpreender-me e, com o vinho, é o produto nacional que mais tem evoluído.”

se deve comer uma colher de azeite ao acordar e ao deitar. Mas não consigo.” E termina referindo que a refeição nunca pode ser um acto solitário. “É algo que deve ser partilhado. E, por vezes, a mesa é o mais importante. Estar sentado, a fumar um charuto, com os copos ainda à frente, as chávenas de café a meio e alguém que conta anedotas. É perfeito, até porque sou da opinião de que o riso é o digestivo perfeito.” Com base nesta

ideologia, quem sabe uma forma de contornar a maldição do gastrónomo, talvez a comida nem seja assim tão importante. “Há muitos restaurantes que, como diz um amigo, servem “jaquinzinhos com natas”. Tentam ser modernos, mas acabam por ser apenas maus.” Mas António-Pedro Vasconcelos oferece a solução perfeita para esses casos. “É nesses sítios que eu peço um bife grelhado com batatas fritas.” ■



O reino maravilhoso

Pelos caminhos do Alto Douro fomos rio acima desvendar os mistérios encerrados em vinhas e oliveiras milenares. De socalco em socalco, descubra os doces sabores do néctar dos deuses e do elixir dourado.







O vale do Douro é um monumento ao engenho humano que ali esculpiu os montes em socacos e plantou a vinha que deu origem ao vinho do Porto. Não foi à toa que a UNESCO o classificou Património da Humanidade.

O melhor é sempre começar pelo princípio. E no início, ainda antes das oliveiras, já os homens por ali passeavam de lâminas de sílex em punho gravando nas rochas os animais das redondezas numa galeria de arte que se estende ao longo de 17 quilómetros do rio Côa, até à sua confluência com o Douro. Os últimos gravadores do Côa foram os moleiros que abandonaram o fundo do vale já no século xx. As oliveiras, essas terão chegado ali séculos antes, através dos Gregos que as espalharam pela Europa mediterrânica. Os Romanos, grandes entusiastas do azeite, arranjaram-lhe as mais diversas aplicações e mais tarde os Portugueses divulgaram-no nas expedições marítimas às Américas.

Vale a pena deambular por um dos núcleos visitáveis que o parque, aberto em 1996, encerra – Penascosa, Canada do Inferno e Ribeira de Piscos – e atentar no engenho dos nossos antepassados ancestrais. Séculos mais tarde, a arte seria feita não nas rochas mas nos próprios socacos...



Viagens no tempo

O cenário é de cortar a respiração. O vale do Douro é uma obra-prima da Natureza e um monumento ao engenho humano que, durante séculos, ali esculpiu os montes em socacos verdejantes a perder de vista e plantou a vinha na localização privilegiada que deu origem ao vinho do Porto.

Não foi à toa que a UNESCO classificou esta zona Património da Humanidade em 2001. Com 24,6 mil hectares, a





8.



9.

Prazeres Viagem ao Douro

área classificada engloba 13 concelhos que vão de Mesão Frio a Vila Nova de Foz Côa, passando por Peso da Régua, Lamego e São João da Pesqueira, e representa 10 por cento da Região Demarcada do Douro.

Vagas de povos e culturas passaram por esta região, e se a história do Douro recente começa no século XVIII, quando Pombal cria a mais antiga região demarcada do Mundo e inicia a epopeia vinhateira, a poeira do tempo guarda mistérios mais antigos como as gravuras rupestres do Paleolítico no Parque Arqueológico de Foz Côa – também Património da Humanidade desde 1998 – que dão conta de presença humana há pelo menos 30 mil anos. Para explorar a região o melhor é ficar numa das quintas que conjugam a produção do vinho do Porto com o turismo rural. É o caso da Quinta de La Rosa, na vila do Pinhão, uma exploração familiar, propriedade do alemão Tim Berqvist, com 55 hectares e produção própria de vinho e azeite. Encaixada na margem do Douro a quinta oferece





12.



13.



14.



Celso Reboredo Madeira formou-se em Engenharia Civil, fez barragens, portos e muitas obras públicas. Reformado, decidiu plantar. Fundou a Casa Agrícola Reboredo Madeira. Agora desabafa: “Até estou ocupado demais.”

a possibilidade de ficar em habitações antigas reconvertidas que, debruçadas sobre a água, nos fazem recuar ao tempo em que os barcos rabelos cruzavam o rio carregados de pipas. Foi no século XVIII que os antepassados dos Berqvist, os Fueuerheerds, se fixaram na zona prontos a tirar partido da exploração mineira e do comércio do vinho. Hoje, os retratos amarelados espalhados pela casa enchem as paredes de memórias de um quotidiano longínquo mas é fácil imaginar as personagens de carne e osso contemplando os sócalcos rendilhados onde os trabalhadores carregavam os cestos com cachos de uva preta.



A Quinta de La Rosa

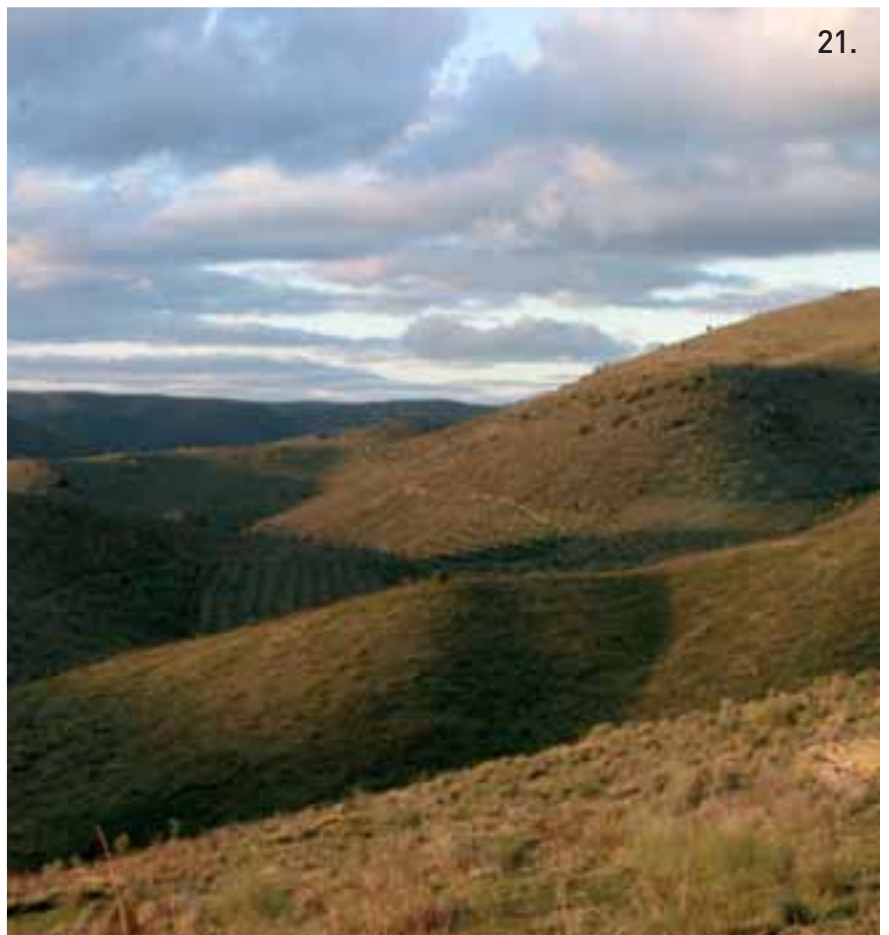
foi uma das pioneiras a produzir e a vender os seus vinhos de mesa, vinhos do Porto e azeite directamente da propriedade.

O coleccionador de prémios

Celso Reboredo Madeira nasceu no Porto, formou-se em Engenharia Civil, fez barragens, portos e obras públicas de todo o tipo, em Portugal mas também na Venezuela e no Médio Oriente. Depois de anos dedicados a edificar, quando veio a reforma decidiu... plantar. Dedicar-se aos velhos olivais herdados da família, em grande parte abandonados, e dar-lhes vida parecia uma boa ocupação. “Meti-me nisto em 1999, fundei a Casa Agrícola Reboredo Madeira e agora até estou ocupado demais”, desabafa enquanto dirige o jipe em direcção ao lagar.

Os 220 hectares de olival estão situados em redor da vila de Almendra. Os solos pobres e o clima agreste fazem do olival tradicional uma cultura pouco rentável. “O olival é de sequeiro e a produtividade por quilo baixíssima”, revela. Ainda assim, Celso Madeira prefere produzir “menos e melhor”. “Tenho menos hectares de vinha que são mais lucrativos mas tenho gosto em produzir bom azeite”, justifica. Com os binóculos aproveita para ir vendo os trabalhos que decorrem nas propriedades onde, ao fundo do vale, uns vultos se movem de forma indistinta. “Querem lá ver que tenho duas máquinas paradas? Não pode ser”, murmura antes de arrancar.

O lagar fica num edifício discreto integrado na paisagem, aproveitando uma antiga linha de carvalhos selvagens. A época da apanha começou há pouco tempo, o ritmo da chegada da azeitona – verdeal, cobrançosa, negrinha e madural – ainda é lento. “No ano passado produzimos cerca de 150 a 300 toneladas, mas este ano, por causa da seca, nem um terço disso esperamos”, desabafa. Ainda assim, os planos de alargamento do lagar prosseguem. “Queremos repor a capacidade de laboração prevista inicialmente, que era de uma tonelada por hora. Não conseguimos esse valor porque decidimos trabalhar com um tipo de azeitona mais complicado, mais verde, que demora mais tempo a processar. O resultado é de 750 kg por hora.” O *timing* da apanha é um dos factores mais relevantes neste processo. “A melhor altura para colher é quando a azeitona está roxa, mas claro que é impossível fazer a colheita toda





Vale a pena serpentear de comboio montes e vales de vinha enfileirada a que o Outono empresta tons dourados. **Sempre ao longo do rio, é fácil dar por si a ouvir “pouca-terra pouca-terra pouca-terra...”**

nessa época, quando acabássemos estava preta... o que fazemos é começar a campanha um pouco mais cedo e acabar um pouco mais tarde”, explica. O resultado pode ser (com)provado na hora: “Um azeite biológico, muito frutado, e este ano muito apimentado, o que quer dizer que tem muitos antioxidantes”, adianta Celso Madeira. “Esta deve ser das zonas do Mundo com menos taxa de acidez no azeite, sem qualquer esforço da parte da produção. As condições naturais favorecem o bom azeite.” Isso e o mérito de quem o produz, ou não o atestassem as dezenas de prémios, medalhas, certificações e distinções acumuladas no escritório. Tantos que já nem cabem nas paredes e se vão juntando em pilhas em cima dos móveis. “Começaram a ser tantos que desisti de os emoldurar.”

A magia do comboio

Depois de se deliciar com os melhores azeites da zona numa das quintas ou restaurantes da área e aquecido o espírito com os calores de um Porto da região, nada como terminar com um passeio de comboio na linha do Tua, uma das portas de entrada no “Reino Maravilhoso” de que falava Miguel Torga num trecho do seu *Diário*. A linha ferroviária só começou a ser construída em 1872. Ficaria concluída 15 anos mais tarde e, depois do abandono a que foi votada na década de oitenta, recentemente voltou a ser valorizada. Mesmo

1. Quinta de La Rosa - Pinhão 2. Pinhão
3. Almendra - CARM 4. Quinta de La Rosa - Pinhão
5. Quinta de La Rosa - Pinhão
6. Vintage House Hotel - Pinhão
7. Vintage House Hotel - Pinhão
8. Pinhão 9. Linha do Douro
10. Almendra - CARM 11. Almendra - CARM
12. Almendra - CARM
13. Almendra - CARM 14. Almendra - CARM
15. Parque Arqueológico do Vale do Côa 16. Peso da Régua 17. Quinta de La Rosa - Pinhão 18. Peso da Régua
19. Gravuras rupestres - Parque Arqueológico do Vale do Côa 20. Comboio do Douro 21. Parque Arqueológico do Vale do Côa 22. Pinhão 23. Estação de comboios - Pinhão 24. Pinhão 25. Douro
26. Douro

que o tempo seja pouco, vale a pena experimentar a sensação de serpentear pelos montes e vales de vinha enfileirada a que o Sol empresta os tons dourados. Sempre ao longo do rio, é fácil começar a imaginar o barulho do transporte das pipas para os barcos. Chegaram a ser mais de três mil por ano. O Douro era então uma das mais importantes vias de acesso e comunicação com a região. Com a vinha no horizonte, feche os olhos, saboreie o azeite no prato e apure os restantes sentidos. Não é preciso muito esforço para ouvir... pouca-terra pouca-terra pouca-terra... ■

ROTA DO DOURO

ONDE FICAR

Quinta de La Rosa – Pinhão. Tel.: 254 732 254 – www.quintadelarosa.com

Hotel Rural Casa dos Viscondes da Várzea – Lamego
Tel.: 967 606 385 – www.hotelrural-viscondes-varzea.web.pt

Hotel Vintage House – Pinhão. Tel.: 254 730 230 – www.hotelvintagehouse.com

ONDE COMER

Restaurante O Rabelo, Hotel Vintage House. A recuperação de uma quinta do século XVIII debruçada sobre o rio é o cenário deste restaurante. Tel.: 254 730 230.

O QUE VISITAR

Linha do Tua. De Maio a Outubro funciona o percurso histórico a partir da Régua numa locomotiva a vapor. Tel.: 211 021 187 ou 211 021 129. Nos outros meses pode ir no comboio actual a partir de São Bento.

Parque Arqueológico do Vale do Côa. São três os percursos que é possível fazer, com graus de dificuldade variados e maiores ou menores percursos a pé. Estando o tempo bom, recomendam-se as visitas nocturnas nas noites de lua cheia. Tel.: 279 768 260/1.



Um italiano em Lisboa

Augusto Gemelli

Entrevista | Cristina Azedo Fotografias | Eduardo Martins

Correu meio mundo ao serviço da gastronomia, mas foi em Portugal que o chefe Augusto Gemelli se sentiu em casa. No restaurante A Galeria, em Lisboa, não revela apenas a verdadeira cozinha italiana. Mostra que o vinho e o azeite são néctares de excepção e que merecem ser tratados como tal.

No bulício da Rua de São Bento, e tendo por vizinha a Assembleia da República, fica A Galeria de Gemelli. Para lá entrar é preciso tocar à campainha, mas uma vez lá dentro percebe-se porquê. Alguém tem a porta da sua casa aberta ao Mundo? Este é um restaurante intimista e feito de pormenores, onde o chefe não está somente na cozinha, mas em todo o lado. O italiano Augusto apresenta-se de voz calma, conversador, com a figura imponente dos cozinheiros dos filmes. E fala um português impecável. “Fiz um pacto com o Diabo para aprender a vossa língua. E só a aprendi à custa de perder o espanhol! Quando vou a Espanha, sou muito maltratado porque pensam que sou um português a tentar falar um mau espanhol”, conta a sorrir. Fluente em cinco idiomas, viajante de vários continentes, enólogo principiante e defensor do azeite, Gemelli garante que não tem saudades de Milão, a sua cidade natal. “É um sítio stressado, triste e cinzento. Depois das viagens que fiz, cheguei à conclusão de que existem locais muito melhores.” Em Portugal há quase uma década, confessa que o que mais gosta em terras lusitanas é do mar. Mas não esquece a Índia, onde trabalhou durante algum tempo e onde aprendeu muito. “Não só a nível profissional, mas também pessoal. Aí perdi-me completamente e acho que todos devíamos lá ir uma vez na vida.” Aos 38 anos, Augusto Gemelli tem já muitas histórias para contar.

Como é que um chefe italiano, que correu meio mundo, veio parar à pequena Lisboa?

Na sequência de um percurso que me levou da Europa à América e daí à Ásia. Comecei as viagens por França e depois fui para Inglaterra. Um caminho normal para as pessoas do meu ramo que saem de Itália. A partir daí liguei-me a uma sociedade que tinha duas sedes – uma em Itália, outra nos Estados Unidos. Viajei, então, para a América do Norte, onde vivi experiências em várias cidades. Mas a minha contratação era destinada ao mercado da América do Sul e lá fui



Na cozinha do chefe



BIOGRAFIA GASTRONÓMICA



Não é qualquer chefe que tem os seus próprios vinhos, mas Augusto Gemelli não é, decididamente, um chefe qualquer. O italiano, à frente do restaurante A Galeria, conta a aventura na primeira pessoa. “Um dia ‘piquei’ um produtor amigo, da CARM – Casa Agrícola Roboredo Madeira, para que desenvolvesse um vinho ao estilo italiano, mas ele devolveu-me o desafio convidando-me a fazê-lo. Claro que tive dúvidas, não sou enólogo. Fiz um pouco de enologia durante o meu curso de escanção, mas não é a mesma coisa. Mas ele lá me convenceu usando um argumento interessante. Disse-me que, no fundo, ia fazer o mesmo que na cozinha, ia pegar em ingredientes e fundi-los de forma a obter um produto final exacto. E daí nasceram não um, mas dois vinhos. O Amico e outro, mais italiano, que baptizei com o meu nome.” A experiência correu tão bem que Gemelli não hesitou em repeti-la. Por estes dias chegará às lojas, com selo da CARM, mais uma colheita do Amico. “Quanto à referência Augusto Gemelli, decidi fazê-la por minha conta e risco e passei do Douro para o Alentejo, para trabalhar com Paulo Laureano, um enólogo que prezo muito”, adianta o italiano. O resultado da inovadora parceria foi posto à venda em Janeiro e despertou grande curiosidade.

“Estou a pensar desenvolver um rótulo pessoal de azeite em colaboração com a Casa Agrícola Roboredo Madeira. **Produzir, talvez, o primeiro azeite de trufa branca português.** Ou um específico para a fritura em azeite, que é a mais saudável.”

para Buenos Aires, onde fiquei dois anos. O sucesso na Argentina foi tão grande que a fórmula foi exportada para outros países vizinhos. Ao serviço da mesma empresa circulei pela zona, mas tendo sempre a minha base em Buenos Aires. A certa altura, cansado da vida agitada na capital argentina, aceitei a proposta da firma de ir para Porto Rico, onde acabei por ficar um ano e tal. Foi com grande pena que me vim embora. Tinha uma grande qualidade de vida e muito tempo livre para fazer o que gosto mesmo que é ir à praia. Dar um mergulho, fazer *bodyboard*, vela, enfim, andar o dia inteiro dentro de água [risos].

Mas de Porto Rico partiu para a Índia. Realidades e experiências muito distintas, não?

Uma paixão mais antiga que a cozinha é a paixão pelas viagens. Aliás, escolhi a Escola Hoteleira exactamente por isso, por me abrir as portas do Mundo. O que eu queria era viajar.

A cozinha não foi uma vocação?!

Sinceramente, não tinha qualquer paixão escondida pelos tachos. Procurava uma profissão que me desse algum futuro, pois em Itália o desemprego é uma realidade há muito tempo, e onde pudesse aprender línguas estrangeiras, mas a viajar. Depois surgiu a paixão pela cozinha, mas isso foi mais tarde. Até

aos 18 anos vivi uma grande crise. Custava-me muito trabalhar aos domingos, feriados, e à noite, quando os outros se divertiam. É uma vida muito dura para um adolescente!

Mas começou com que idade?

Fui para a Escola Hoteleira com 13 anos. Aos 18 já tinha acabado o curso e já tinha um ano de trabalho intenso em cima das costas. Aconteceu-me tudo muito cedo e rápido. Aos 19 anos já era chefe de cozinha, com uma equipa minha, e, passado pouco tempo, abri um restaurante em Milão que foi um sucesso imediato. Mas precisava de viajar e aprender. Quando cheguei à Índia, vindo da América do Sul, ainda nem tinha 30 anos. Aliás, quando aterrei em Portugal também não. E já cá estou há quase dez anos.

Veio ensinar aos Portugueses que a cozinha italiana não é só piza e lasanha?

Quando cheguei a Portugal, ainda antes da Expo '98, não pensava ficar por cá mais de dois anos. Mas houve uma altura em que comecei a sentir necessidade de criar raízes. E como estava por cá, fiquei. Sinceramente, não foram fáceis os primeiros passos de A Galeria. Como não queria estar novamente num restaurante da moda, a reputação deste espaço foi construída no boca-a-boca. E, no começo, as pessoas estranhavam o que lhes era oferecido.

Para muitos portugueses, comida italiana era somente piza, lasanha e carbonara. Foi preciso educá-los para a verdadeira gastronomia italiana. Mostrar-lhes que um italiano não passa o dia a comer massas e arroz, também come carne e peixe.

E o que é que o Augusto, um italiano em Lisboa, gosta de comer?

Sou de extremos. Gosto da tasca, ou *trattoria* como dizemos em Itália, e gosto do restaurante superlativo de alta cozinha, com um chefe mediático. Não gosto é de comer naqueles locais onde se faz um pouco de tudo e mal! A verdade é que hoje já não sou um grande garfo como fui no passado – um homem de almoçaradas e jantaradas até quase a barriga explodir. Agora gosto mais de pouca quantidade e variedade, pois guardo melhor a memória dos sabores.

E o azeite? Que peso tem na sua cozinha?

Um grande peso. Mas não sou extremista. Se tiver que usar manteiga uso, mas manteiga mesmo. Agora ando apaixonado pela manteiga dos Açores. É fabulosa. Não sou do tipo de assumir compromissos, mas aviso os meus clientes do que estão a

comer. Claro que o azeite, sendo eu italiano, acaba por estar sempre mais presente. Se calhar, a minha assinatura até é um fiozinho de azeite em todos os pratos. Acho que lhes dá um valor acrescentado importante.

Usa azeite português e italiano?

Uso esses dois e espanhóis. Mas brevemente vou ter também azeite da Síria e do Líbano. Não me canso de dizer que não há um só azeite, há vários azeites. Em Portugal, por exemplo, há azeites muito diversificados em termos de aromas e sabores. Há excelentes azeites nacionais, que podem ser usados de diferentes maneiras para diferentes fins. De facto, o azeite é a gordura mais interessante.

É, então, um apaixonado pelo azeite.

Sem dúvida. Até estou a pensar, em colaboração com a CARM – Casa Agrícola Roboredo Madeira, desenvolver um rótulo pessoal.

Lançar um azeite seu?

Sim, embora ainda tenha muito a aprender sobre o mundo do azeite. Creio que a moda do azeite de trufa branca veio para ficar e esse poderá ser um dos caminhos

a explorar – produzir o primeiro azeite de trufa branca português. Outra hipótese interessante seria motivar a fritura em azeite, que é mais saudável do que com óleo, criando um azeite desenvolvido especificamente para isso. Depois, gostava também de promover provas de azeite.

Dar a conhecer melhor o azeite junto do grande público, é isso?

Há muitas pessoas interessadas em descobrir mais sobre esta gordura e há muitas ideias erradas a circular que precisam de ser esclarecidas. Estas provas podem ajudar. Vamos ver o resto, é segredo. ■



RISOTTO COM PORCINI

Não é pasta, mas é arroz. À italiana, claro. O chefe Augusto Gemelli explica como fazer um risotto com cogumelos.

Ingredientes: (quatro pessoas)

Risotto [arroz italiano] – 300 g
Cogumelos bravos,
de preferência boletos – 350 g
Cebola média – 1
Caldo de galinha – 1 l
Copo Vinho branco seco – 1
Manteiga – 50 g
Queijo parmesão ralado – 100 g
Azeite – q.b.
Sal – q.b.
Pimenta – 10

1. Pica-se a cebola e refoga-se ligeiramente no azeite, sem deixar escurecer. Acrescenta-se o arroz, procedendo-se à sua “torredura”. Esse processo fechará o grão e evitará que fique demasiado empapado, ou partido, na fase posterior da confecção. O lume deverá ser forte, e usa-se uma caçarola larga e não muita alta, mexendo sempre. Quando o arroz estiver fechado, baixa-se o lume e deita-se o copo de vinho branco, tendo o cuidado de deixar evaporar completamente. Assim, o álcool evapora, mas os aromas ficam. Daí ser fundamental a escolha de um vinho de qualidade.
2. Junta-se, então, uma pequena parte dos cogumelos para que desapareçam durante a cozedura e larguem todo o seu sabor. A partir daqui vai-se juntando, aos poucos, o caldo de galinha. Atenção! O caldo deverá estar bem quente e poderá sobrar. A quantidade utilizada depende sempre das necessidades do arroz, que se quer macio e cremoso.
3. O tempo de cozedura do risotto ronda os 18 minutos, guardando-se os últimos três para a finalização do prato. Ou seja, entre os 15 e os 18 minutos muita coisa acontece. Primeiro acrescenta-se o resto dos cogumelos, mexendo sempre. Quem gostar, pode juntar ainda umas ervas aromáticas picadas – coentros ou salsa.
4. Estando tudo bem incorporado, retira-se do lume para proceder à “mantegadura”, isto é, à inclusão da manteiga que vai dar o aveludado final. É também nesses minutos finais que se põe o queijo parmesão ralado. Resta envolver, usando movimentos amplos para que o ar entre e insufla ligeiramente o arroz. Tapa-se e deixa-se repousar antes de servir.



Azeite tem propriedades analgésicas

A novidade veio publicada na poderosa revista Nature: o azeite tem propriedades analgésicas e anti-inflamatórias semelhantes às do ibuprofeno. Descubra a boa nova.

Investigadores da Universidade de Ciências de Filadélfia, nos Estados Unidos, identificaram no azeite virgem extra um composto denominado oleocanthal que actua da mesma forma que o ibuprofeno (substância activa dos analgésicos e anti-inflamatórios). "Uma dose diária de 50 gramas, ou quatro colheres de azeite, confere o equivalente a cerca de 10 por cento da dose de ibuprofeno

recomendada para alívio das dores num adulto", afirma a equipa de investigadores liderada por Gary Beauchamp e Paul Breslin, que publicaram o seu estudo numa recente edição da revista científica *Nature*.

Embora esta quantidade não seja suficiente para curar uma dor de cabeça (para isso seriam necessários 500 gramas de oleocanthal, ou seja, 40 colheres de azeite), ainda assim a longo prazo, o consumo de azeite poderá trazer os benefícios do ibuprofeno: prevenção

Texto | Bárbara Silva

Quatro colheres de azeite conferem o equivalente a cerca de 10 por cento da dose de ibuprofeno recomendada para alívio das dores num adulto.

da doença de Alzheimer ou diminuição do risco de certos cancros. Isto é possível porque o oleocanthal inibe as enzimas ciclo-oxigenases (COX), que desempenham um papel essencial como causadores de inflamações e dores. O ibuprofeno tem um efeito farmacológico muito semelhante. Outro inibidor das enzimas COX é a aspirina, cujo consumo em doses moderadas tem benefícios para o sistema cardiovascular.

A descoberta destes investigadores norte-americanos aconteceu por acaso, graças a uma viagem do biólogo Gary Beauchamp a Itália, onde teve a oportunidade de provar um azeite virgem extra acabado de pensar, durante uma conferência sobre gastronomia molecular na Sicília. Beauchamp desconfiou logo ali que o ardor que sentiu na garganta quando provou o azeite puro era igual ao ardor sentido de cada vez que tomava ibuprofeno.

De regresso a casa, Beauchamp e a sua equipa de investigadores começaram a trabalhar na identificação da substância química intrigante. Uma vez isolado das outras moléculas que formam o azeite, o novo componente foi baptizado de oleocanthal, um nome que deriva de três palavras: *olive oil* [azeite em inglês], *canth* (espinho ou picada em grego) e al, de aldeído, o grupo de substância químicas ao qual pertence.

De acordo com Paul Breslin, o oleocanthal existe em qualquer azeite virgem extra, mas a sua concentração depende de vários factores, como a variedade da azeitona e a sua idade na altura em que foi prensada. Por isso, para escolher o azeite com a maior dose de oleo-

SLOW
FOOD

ENCONTRO SLOW FOOD

2006 COMEÇA BEM: NA TRANQUILA SERRA DA ARRÁBIDA, NO GENEROSO MÊS DE FEVEREIRO, ARRANCOU O ENCONTRO SLOW FOOD ARRÁBIDA. PARA SABOREAR LENTAMENTE, CLARO ESTÁ

O ano de 2006 será em grande para os adeptos do Movimento Slow Food. O ano começou bem, com o Encontro Slow Food Arrábida, que teve lugar no dia 25 de Fevereiro no Convento da Arrábida, em Setúbal. O encontro contou com o apoio da Fundação Oriente, da Câmara Municipal de Setúbal, do Castelo de S. Filipe (Pousadas de Portugal), da Região de Turismo da Costa Azul e do Banco Totta.

A jornada começou cedo, por volta das oito e meia da manhã, com a chegada dos participantes e a respectiva entrega de documentação. Uma hora depois teve lugar a Cerimónia de Abertura e uma apresentação, seguida de debate, sobre o tema "Slow Food Internacional, o que é, o que faz?" A meio da manhã, por volta das 10h45, foi altura da primeira pausa para o café. Entre as onze e o meio-dia houve espaço para as intervenções dos convidados e para a partilha de experiências de outros países, que também foram objecto de debate.

Depois do almoço, por volta das duas e meia da tarde, a atenção foi dedicada ao movimento Slow Food em Portugal, com uma apresentação sobre "O Núcleo Fundador da Arrábida – Actividades ao longo de sete anos de existência", seguida de outras experiências nacionais. Antes de mais uma pausa para café ainda houve tempo para um aceso debate. A tarde terminou com duas apresentações, uma sobre a "Educação do Gosto" e outra sobre o "Projecto da Arca do Gosto – Fortalezas". Seguiram-se as conclusões do encontro e a Cerimónia de Encerramento. Mas o dia não acabou por aí, já que a partir das sete da tarde começou a recepção aos participantes na Pousada Castelo de S. Filipe, em Setúbal.

Azeite e saúde

Embora esta quantidade não cure uma dor de cabeça, a longo prazo o consumo de azeite poderá trazer os benefícios do ibuprofeno: prevenção da doença de Alzheimer ou diminuição do risco de certos cancros.



canthal, o investigador aconselha a escolha de um "sabor autenticamente mediterrânico".

Segundo o cientista, o ideal será comprar um azeite virgem extra produzido num país mediterrânico, como Portugal, por exemplo. Mas existe uma outra regra simples para escolher um azeite rico em oleocanthal. Este componente é responsável pela sensação de ardor na garganta que dá um bom azeite virgem extra,

pelo que "a forma de verificar é beber o azeite puro e ver se o ardor na garganta é forte". "Quanto maior o ardor, maior o nível de oleocanthal", acrescenta.

Paul Breslin considera que estas capacidades medicinais podem explicar porque é que a dieta mediterrânica é boa para uma vida longa e saudável. Os efeitos secundários do uso prolongado do ibuprofeno podem incluir problemas nos rins e no aparelho digestivo, mas como o oleocanthal tem uma estrutura química diferente não é claro se estes efeitos secundários poderão ocorrer com uma dieta rica em azeite. Por isso, Paul Breslin recorda que é fundamental seguir uma dieta rica em vegetais e com poucas calorias. ■

AZEITE MELHORA CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA

As descobertas científicas sobre as propriedades medicinais do azeite não param. Desta vez, uma equipa de médicos espanhóis, do Hospital Universitário Rainha Sofia, em Córdoba, chefiada pelo investigador Francisco Perez Jimenez, descobriu que um dos micronutrientes presentes na composição nutricional do azeite pode ser responsável pelo facto de a dieta mediterrânica ajudar a prevenir doenças cardiovasculares.

Este micronutriente, denominado fenol (ácido fénico), revelou durante os testes em laboratório que tem poderes antioxidantes, anti-inflamatórios e de prevenção em relação ao entupimento das artérias devido aos depósitos de colesterol. O estudo destes médicos espanhóis, publicado em Novembro no *Journal of the American College of Cardiology*, foi o primeiro até agora a mostrar os benefícios do fenol presente no azeite na circulação sanguínea.

"O consumo de alimentos com altos níveis de fenol poderá melhorar a função cardiovascular e proteger o coração. Um exemplo de um destes alimentos é o azeite", disse Francisco Perez Jimenez à agência Reuters. Jimenez e a sua equipa compararam o efeito do consumo de um azeite rico em fenol e de outro com este micronutriente retirado num grupo de 21 voluntários com altos níveis de colesterol no sangue. Os investigadores estudaram a circulação sanguínea dos participantes do estudo após duas refeições com grandes níveis de gordura: uma contendo o azeite rico em fenol, outra com o azeite alterado.

Em ambos os casos ficou provado que a circulação sanguínea piora após uma refeição com muita gordura.

No entanto, os investigadores descobriram que a circulação do sangue pelas artérias melhora entre quatro a cinco horas após uma refeição que contenha azeite rico em fenol. Pelo contrário, após uma refeição com azeite sem fenol a circulação sanguínea mantém-se na mesma, sem melhorias.

Os investigadores também descobriram níveis mais elevados de bióxido de azoto, a molécula responsável pela dilatação das artérias, após o consumo do azeite rico em fenol. Para beneficiarem destes resultados, os consumidores devem preferir azeite virgem ou extravirgem, que são aqueles que contêm mais fenol, disse Francisco Perez Jimenez. O médico afirmou ainda que os efeitos antioxidantes do fenol, bem como a sua capacidade para ajudar o corpo humano a usar o bióxido de azoto de forma mais eficaz, podem ser responsáveis pela protecção do sistema cardiovascular. ■



*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.

