

# Az-zait

Revista da Casa do Azeite | número 06 | Inverno 2004



Em casa  
**Laurinda Alves**

Na estrada  
**Trás-os-Montes**

No Tavares Rico  
**Joaquim Figueiredo**



# 06

pág.06

## NO OSSO

Já experimentou seguir os conselhos do chefe Vítor Sobral? A proposta é simples: **uma sela de borrego alourado com emulsão de beterraba e cardamomo. Arrisque-se.**

# 08

pág.08

## SABORES DESTE MUNDO

No princípio... era o azeite. E agora que saboreá-lo é uma obrigação, descubra nestas páginas os truques de alquimista a que Vítor Sobral recorre para **combinar sabores**. Se tiver forças, avance ainda para uma visita à loja Fooding House. Que boa vida.

# 14

pág.14

## PALAVRA DE HONRA

Tem força de palavra de ordem, de sentença visionária: "Retire-se o galheteiro da restauração."

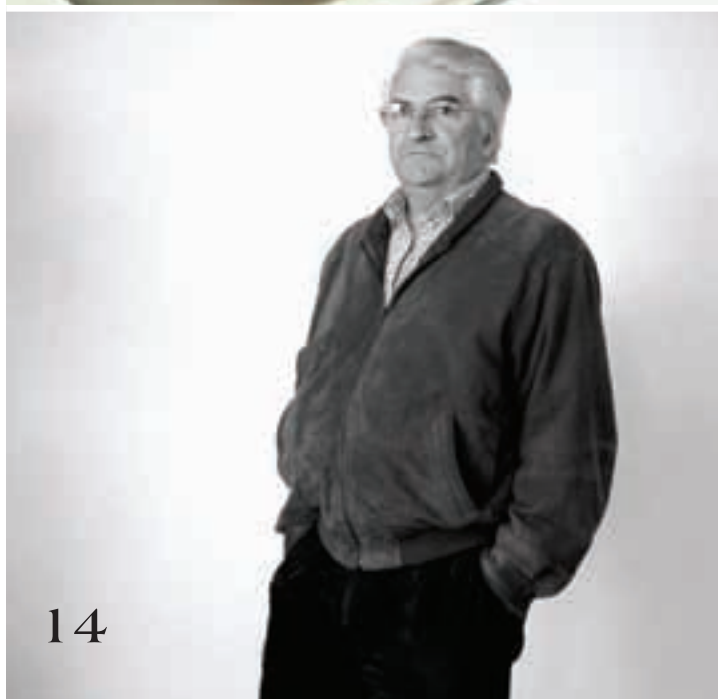
Foi assim a **entrevista com Francisco Paiva Caldeira**, directa ao assunto, assertiva, polémica. Uma conversa para ler em pormenor.

# 20

pág.20

## BELA HISTÓRIA

Conhece a história do azeite? De onde vem, onde ficou, há quantos anos se usa? Um trabalho de investigação que percorreu vários séculos em busca das raízes de um líquido a que os homens se habituaram a dar muitos usos.







26

26

pág.26

## MESA PARA DOIS

Laurinda Alves dispensa apresentações, mas revela-se nesta conversa de amigos. Abriu a casa, preparou um cabrito e deixou-se levar pela conversa, descrevendo o que quer da vida e como gosta de a viver. Pelo caminho, conta-nos a sua relação muito especial com o azeite.



20

30

pág.30

## VIAGEM

Trás-os-Montes redescobrem-se num trabalho através do olhar profundo de duas mulheres. Uma jornalista e uma fotógrafa percorreram as estradas sinuosas do Nordeste de Portugal e trazem-lhe histórias de gente que está à espera de o receber na sua terra.

40

pág.40

## NA COZINHA DO TAVARES RICO

Joaquim Figueiredo descobriu o seu gosto pela cozinha quando se empregou a lavar pratos numa pastelaria. Depois, bom, depois não parou, revolucionando muito do que se faz na cozinha portuguesa e ligando o seu nome a alguns dos bons restaurantes nacionais. Agora está no célebre Tavares Rico. Ora prove.

44

pág.44



40

## REMÉDIO SANTO

Sabia que o azeite é um óptimo protector solar? E que tem efeitos poderosos na prevenção do cancro? Não sabia, mas vai ficar a conhecer as inúmeras propriedades terapêuticas deste produto a quem muitos chamam ouro líquido.



Quando iniciámos a publicação desta revista, o nosso objectivo era claro e mantém-se inalterável: transmitir uma imagem do azeite sempre pela positiva, estimular o seu culto, falar bem, mostrar exemplos de sucesso que pudessem funcionar como catalizadores de uma nova forma de olhar o produto e o sector. Pensamos que é valorizando um produto que se contribui para a sua revitalização, o seu dinamismo. Pensamos que a informação é uma importantíssima ferramenta, e que quanto mais informados estivermos, mais exigentes seremos. Temos tentado, ao longo dos números publicados, explorar aspectos inusitados e ligações menos óbvias, num contexto plural e aberto em que o azeite é sempre o mote, na esperança de poder funcionar como estímulo para quem, de alguma forma, se interessa por este tema. Mas infelizmente, nem só de coisas boas se faz a história do azeite em Portugal. E também é nosso dever contribuir, de alguma forma, para um despertar de consciências, para uma reflexão profunda sobre o estado do sector. Vêm estas palavras a propósito da mais séria ameaça que pende sobre o azeite português: a falta de produção nacional. Mais do que tentar perceber porque se chegou a esta situação, exercício a que todos nos temos dedicado nos últimos anos com desanimadores resultados, interessa sobretudo perceber se teremos capacidade para reverter a situação, num contexto muito mais difícil do que no passado. Porque estamos à beira de uma reforma da Organização Comum do Mercado do azeite que alterará profundamente as regras do jogo, é o momento de lançar reptos e transformar as ameaças em oportunidades que não podemos perder. A iniciativa privada é fundamental, mas é sobretudo necessário que o poder político e os serviços oficiais do Ministério da Agricultura se coloquem verdadeiramente ao serviço da olivicultura nacional.

Pedro Cruz | *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

#### Concepção, Paginação, Textos e Edição

Oficina Criativa, Comunicação e Design, Lda.

#### Edição de Imagem

Céu Guarda

#### Jornalistas

Bárbara Bettencourt, Bárbara Silva, Cristina Azedo, Isabel Lucas,

João Godinho, Martin Avelaz Figueiredo

#### Fotografia

Céu Guarda e Sandra Rocha/Kameraphoto, Orlando Rebelo

AIC - Stock Food, Sucré Salé / Zeffa Visual Media Portugal

#### Colaborações

Vítor Sobral

#### Tiragem

2500 exemplares

#### Pré-impressão

IDG-Imagem Digital Gráfica

#### Impressão e Acabamento

Tipografia Peres

#### Manipulação e Expedição Postal

Notícias Direct Lda.

#### Depósito Legal

186448/02



**Carne:** Tempere a carne com pimenta, sal marinho e tomilho, aloure em azeite. **Guarnição:** Core os legumes separadamente em azeite quente e tempere com sal marinho e pimenta do moinho. **Mousse:** Prepare um fundo em 0,5 dl azeite virgem extra quente com cebola roxa picada. Molhe com caldo de aves e adicione a beterraba cortada em pequenos cubos. Junte o vinho do Porto e o cardamomo a meio da cozedura. Quando a beterraba estiver bem cozida, triture o preparado com o restante azeite. **Empratamento e Apresentação:** Disponha os legumes em camadas, coloque a carne, perfume com azeite, uma porção de mousse de beterraba e aromatize com tomilho.

**Carne:** Sela de borrego, 2200 g; Tomilho seco q.b.; Azeite virgem, 1 dl; Sal marinho q.b.; Pimenta da Jamaica q.b.; **Guarnição:** Azeite virgem, 0,5 dl; Cogumelos Porto Belo, 20 uni.; Lâminas grossas de courgette, 20 uni.; Lâminas grossas de abóbora, 20 uni.; Sal marinho q.b.; Pimenta de moinho q.b.; **Mousse:** Azeite Virgem 1 dl; Cebola roxa, 150 g; Beterraba, 450 g; Caldo de aves, 2 dl; Vinho do Porto, 2 dl; Sal marinho q.b.; Pimenta de moinho q.b.; Cardamomo q.b.; Azeite virgem extra q.b.; Tomilho fresco q.b.





# Inverno



**[GUIA PARA UMA  
VIDA COM SABOR]**

LAURINDA ALVES CONTA QUE SE LEMBRA  
DE VER O AZEITE CHEGAR A SUA CASA  
NESTES GIGANTESCOS GARRAFÕES.  
OS DELA ERAM ENCARNADOS, AQUI HÁ  
DE TODAS AS CORES. E PORQUE GOSTOS  
NÃO SE DISCUTEM, SÃO MUITAS AS  
PROPOSTAS QUE LHE FAZEMOS PARA  
SEGUIR NA ROTA DO AZEITE







## [1] FEIRAS E CONGRESSOS

### IFEX 2004

Exibição Internacional  
de Alimentação,  
Bebidas e Catering  
Data: 27 a 29 de Abril de 2004  
Local: Belfast – Irlanda  
[www.ifexexhibition.com](http://www.ifexexhibition.com)

### The Gourmet Products Show

Data: 9 a 11 de Maio de 2004  
Local: S. Francisco  
Estados Unidos da América  
[www.gourmetshow.com](http://www.gourmetshow.com)

### APAS 2004

20.ª Convenção Paulista  
de Supermercados,  
Feira de Equipamentos,  
Produtos e Serviços  
Data: 10 a 13 de Maio de 2004  
Local: S. Paulo – Brasil  
[www.apas.com.br](http://www.apas.com.br)

### VIII OLIVOMOURA

Feira Nacional de Olivicultura  
Data: 13 a 16 de Maio de 2004  
Local: Moura – Portugal  
[www.cm-moura.pt](http://www.cm-moura.pt)

### ECOLIVA 2004

V Feira do Azeite Biológico  
Data: 20 a 23 de Maio de 2004  
Local: Jaén – Espanha  
[www.ecoliva.info](http://www.ecoliva.info)

### FISPAL Alimentos – 20.ª Edição

Data: 15 a 18 de Junho de 2004  
Local: S. Paulo – Brasil  
[www.fispal.com](http://www.fispal.com)

### Fancy Food 2004

Data: 27 a 29 de Junho de 2004  
Local: Nova Iorque  
Estados Unidos da América  
[www.fancyfoodshows.com](http://www.fancyfoodshows.com)

### Terra Flor

Semana do Azeite, da Azeitona  
e dos Produtos da Terra  
Data: 15 a 18 de Julho de 2004  
Local: Vila Flor – Portugal  
[www.cm-vilaflor.pt](http://www.cm-vilaflor.pt)

## [2] COMPRAS

### OPERAÇÃO PLÁSTICA NO PORTO

Vinhos, azeites, vinagres balsâmicos, chás, cafés, chocolates, compotas, tudo do bom e do melhor. Na Fooding House, que na década de 1950 era uma mercearia típica, é assim. Situada em pleno bairro da Foz, um dos mais tradicionais da cidade invicta, a loja Fooding House destina-se a todos os *gourmets* portuenses que não dispensam o prazer de uma excelente refeição, preparada com os melhores e mais saborosos ingredientes, tudo isto num ambiente simpático e acolhedor que combina o *look* tradicional com produtos modernos e inovadores. Os responsáveis pela ideia são os irmãos Vasco e Manuel Mourão. “A nossa intenção era preencher um nicho de mercado que estava por explorar. Para isso fizemos um grande trabalho de pesquisa e agora temos na loja mais de mil referências diferentes”. Todos os fins-de-semana a Fooding House organiza provas de vinhos e de outros produtos, para dar a conhecer a loja e atrair novos clientes. Vale a pena a visita!

#### Fooding House

Rua Padrão, 152 4150-557 Porto  
Horário: das 10h às 21h, todos os dias da semana  
Telefone: 226 180 602





### [3] BOAS NOTÍCIAS

## REGRESSO ÀS AULAS: COMO VENDER AZEITE

Entre Junho e Setembro de 2004 terá lugar na cidade de Coimbra um Curso de Comércio Internacional de Azeite, organizado pela empresa de formação PROFIFORMA e destinado a profissionais do sector com responsabilidades neste domínio. Durante as 163 horas de duração do curso serão abordados temas como a organização europeia da produção e comércio de azeite, marketing agro-alimentar e internacional, apoios à internacionalização do sector do azeite em Portugal, entre outras matérias. No final do curso será organizada uma visita de estudo a Itália. Durante sete dias, os participantes terão oportunidade de visitar as regiões italianas de Bari, Lecce, Brindisi, Foggia e Taranto. O curso conta com o apoio da Casa do Azeite, da Empresa Brasileira de Pesquisa Agro-Pecuária de Minas Gerais, da Universidade de Bolonha e da Escola Superior Agrária de Coimbra. Para mais informações contactar 239 791 290 ou [profagro@profiforma.pt](mailto:profagro@profiforma.pt).

# Nº1 a temperar.

A suavidade deste azeite é única. Talvez por isso, o Azeite Oliveira da Serra Mediterrâneo Suave se revele perfeita para temperar saladas, o mais fresco dos peixes ou outros pratos mais delicados, preservando sempre o verdadeiro sabor dos alimentos. E para que a harmonia seja total, Oliveira Serra concebeu uma nova garrafa, mais fácil de manusear, mais adequada para o dia-a-dia de quem gosta de surpreender a sua família e amigos com pratos deliciosos.



## UM FIM-DE-SEMANA DIFERENTE

Seguindo a máxima “vá para fora cá dentro”, o Centro de Estudos e Promoção do Azeite (CEPAAL) promove fins-de-semana temáticos cujo programa aborda os azeites do Alentejo numa perspectiva formativa, gastronómica e cultural. Na sexta-feira o ponto de encontro é feito na pousada Convento da Ourada, em Monsaraz, seguindo-se um jantar no qual os participantes terão oportunidade de perceber o impacto do azeite na gastronomia alentejana.

Para sábado está previsto um passeio ecológico por três das seis regiões de Denominação de Origem Protegida que existem em Portugal: Moura, Norte Alentejano e Alentejo Interior. Chegada a hora do almoço, é tempo de parar no Lagar da Cooperativa Agrícola de Vidigueira e saborear alguns petiscos típicos da região. De regresso a Monsaraz, há ainda tempo para uma visita à barragem do Alqueva. Ainda ao nível da gastronomia, destaca-se o jantar no restaurante Sem Fim/Museu do Azeite, em Telheiro.

O programa – pensado para grupos não inferiores a 20 pessoas e especialmente interessante no período de laboração dos lagares, entre Novembro e Fevereiro – termina no domingo de manhã, com um pequeno-almoço tradicional denominado Tiborna, termo que designa pão acabado de cozer regado com azeite. Para mais informações contactar o CEPAAL, através do telefone 235 250 980, ou visitar o *site* [www.azeitesdoalentejo.com](http://www.azeitesdoalentejo.com).

## BÊ-À-BÁ DO AZEITE

Bem pertinho de Lisboa, ali para os lados de Alcácer do Sal, nas margens do rio Sado, existe um lugar especial onde os mais novos podem ter contacto directo com as actividades tradicionais da apanha da azeitona e da produção de azeite em lagar. Na quinta pedagógica da Escola Ambiental da Herdade das Parchanas existe um programa de actividades para os mais pequeninos exclusivamente dedicado ao mundo do azeite. Situada numa zona privilegiada de ecossistema ribeirinho, não poluído, a Herdade das Parchanas estende-se por 1200 hectares e funciona como uma ver-

>>

>>

dadeira Escola Ambiental, recebendo visitas de crianças a partir dos 5 anos e de jovens até aos 18 anos.

Até à data, a Herdade das Parchanas já recebeu a visita de mais de 45 mil crianças, vindas de todo o país. Para além das visitas escolares, a Herdade proporciona também colónias de férias, estadias nas semanas intercalares de férias, férias do Natal, Páscoa e Carnaval e também fins-de-semana através do Clube das Parchanas.

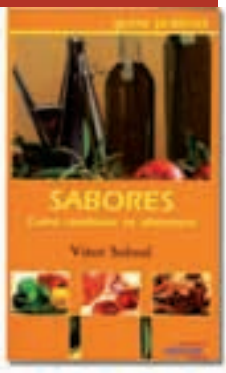
Para mais informações ligar para os números de telefone 213 624 071 ou 265 679 196.



## [3] BOAS NOTÍCIAS



## [4] LIVROS



## VÍTOR SOBRAL ENSINA A COMBINAR SABORES E ALIMENTOS

Sabia que os cogumelos silvestres casam bem com espargos, que os coentros, o alecrim e a segurelha são as melhores ervas para dar gosto à abóbora, ou que o lombo de porco vai bem com puré de batata e maçã, temperado com cominhos, erva-doce e canela e acompanhado por vinho do Porto ou Moscatel? Todos estes segredos gastronómicos são agora revelados no livro *Sabores – Como Combinar os alimentos*, publicado recentemente pelo chefe de cozinha Vítor Sobral. “Muito influenciado pelas viagens que, ao longo dos anos, tem feito como cozinheiro, Vítor Sobral reteve as experiências gastronómicas que mais o impres-

sionaram e encontrou neste livro o melhor meio de as partilhar”, pode ler-se no preâmbulo. Inserida na colecção “Guias Práticos”, da Editorial Notícias, esta é uma “obra de consulta, um livro de auxílio para a elaboração de receitas inesperadas”. “Gosto de partilhar os sabores e poder dar a conhecer aquilo que faz parte das minhas melhores memórias gustativas, e este livro não é mais do que isso”, escreve Vítor Sobral na introdução.

## OS “MONTES ALENTEJANOS” E A PRODUÇÃO DE AZEITE

Movido pela “paixão pela oliveira e pelo azeite”, o arquitecto José Luís Possolo de Saldanha publicou recentemente o livro *Azeites e Olivais no Alentejo – Montes com Lagar na Província Transtagana*, edição adaptada da tese de doutoramento “Arquitectura Habitacional Dispersa no Olival do Alentejo Interior”, defendida em sessão pública na Escola Técnica Superior de Arquitectura da Universidade de Sevilha, a 10 de Junho de 2003. Para além de fazer uma síntese sobre a paisagem alentejana, esta obra reúne nas suas páginas uma divulgação do mundo oleícola e olivícola alentejano e uma espantosa base de dados sobre os lagares e montes que ainda se dedicam à produção de azeite. “O autor conseguiu integrar momentos de pesquisa que relacionam a arqueologia industrial, a arquitectura habitacional, o clima, a relação entre a ruralidade e a modernidade da paisagem e da sociedade alentejana”, pode ler-se na introdução do livro.



...todas as garrafas são iguais... excepto na global.

# “Retire-se o galheteiro da restauração”

Quem o diz é um optimista  
que conhece bem o  
*dossier* político que se  
discute na Europa.

Uma conversa com  
Francisco Paiva Caldeira  
sobre o futuro de um sector  
que pode ser tão rentável  
como o do vinho

A reforma da Organização Comum do Mercado do Azeite pode funcionar como uma “chicotada psicológica” para fazer reagir um sector que continua a apresentar níveis de produtividade baixos, num mercado cada vez maior e mais exigente. Francisco Paiva Caldeira conhece as negociações. Chefe de Divisão do Azeite e da Azeitona no Gabinete de Planeamento e Política Agro-Alimentar, este engenheiro agrónomo, responsável pela gestão da olivicultura desde 1987, representa Portugal nos comités de gestão em Bruxelas. Em relação à reforma que toda a fileira do azeite parece temer, mostra-se optimista mas alerta para a necessidade de aumentar a produção. Nesse sentido, espera que a União Europeia não falte ao prometido e continue com o apoio financeiro à plantação de novos olivais em Portugal. Garante que não há razões para pânico e levanta o véu da legislação que está a ser preparada para valorizar o azeite na restauração.





NÃO GOSTO DE FAZER O PARALELO ENTRE O VINHO E O AZEITE, APESAR DE HAVER UMA TENDÊNCIA PARA ISSO. ESTÃO EM ESTÁDIOS COMPLETAMENTE DIFERENTES. OXALÁ O AZEITE ESTIVESSE COMO O VINHO!

No final de 2003, todos os intervenientes na fileira do azeite mostravam-se preocupados com a reforma da Organização Comum do Mercado do Azeite, então prestes a ser aprovada pela Comissão Europeia e que propunha novos critérios para a atribuição de subsídios. Tem sido um representante português nestas negociações em Bruxelas. Em que fase estamos?

Numa fase decisiva. Em princípio, a proposta irá a Conselho de Ministros nos dias 22 e 23 de Março e penso que vai sair uma decisão sobre a reforma.

**E há razão para estas preocupações?** A reforma não nos era muito favorável, essencialmente porque temos uma produtividade muito baixa. Como isto era uma ajuda à produção, e quanto mais produzíssemos mais receberíamos, numa situação de baixa produtividade é óbvio que não podemos receber tanto como quem pro-

duz muito. De qualquer maneira, tenho muita esperança. O Senhor Ministro da Agricultura tem mostrado um empenho muito grande no apoio ao sector do azeite e tem travado lutas muito acesas na União Europeia (UE) para que a posição portuguesa não saia muito fragilizada.

**Esta reforma pode pôr em causa a modernização que vinha a ser implantada no olival português?**

Se não forem contempladas as reivindicações que Portugal tem feito ao longo das negociações, pode, de facto, estar em causa a modernização do olival português.

**O que pode, então, sair de positivo desta reforma?**

Desde o início que Portugal tem tido uma posição muito bem definida em relação a todos os aspectos da reforma com os quais não concordamos. Um é que esta proposta evite ao máximo o abandono do olival. O outro é que a Comissão cumpra os

seus compromissos para com Portugal, na medida em que autorizou a plantação de 30 mil hectares de novos olivais com direito a ajuda à produção e, portanto, nos contemple com um pacote financeiro suficiente para ajudar à produção desses novos olivais. Relativamente ao primeiro aspecto, já fizemos uma proposta à Comissão que está bem encaminhada. Quanto ao segundo ponto – o pacote financeiro –, estamos com esperanças de conseguir, também, alguma coisa.

**E que propostas são essas?**

É cedo para dizer. São negociações com grande cariz político. O que interessa frisar é que Portugal se tem batido desde a primeira hora para delinear uma estratégia no sentido desta reforma não conduzir ao abandono do olival.

**Fala muito em esperança em relação ao azeite...**

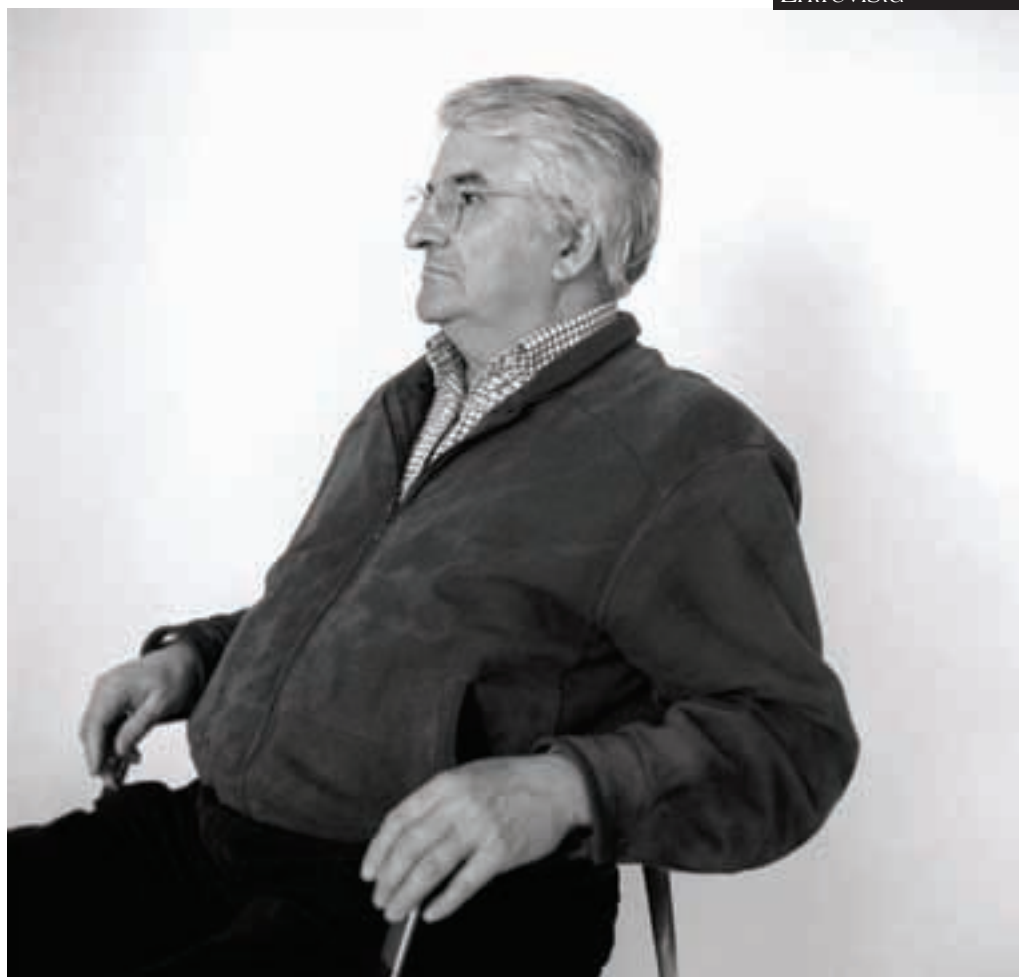
Sim. É um produto ao qual estamos intimamente ligados, que faz parte da nossa cultura. Já fomos grandes produtores e o azeite continua a ser muito apreciado pelo consumidor português, com a produção nacional a não chegar para as nossas necessidades. Julgo que estão reunidas condições para que não deixemos morrer a olivicultura, venha a reforma que vier.

**Mas esse pacote financeiro de que fala será calculado tendo por base anos de referência que foram, em Portugal, maus anos de produção.**

Sim, mas a culpa não é da EU. O pacote financeiro não nos é favorável porque produzimos muito pouco no período de referência. Também tivemos azar porque o primeiro ano que conta seguiu-se a um ano extraordinário de produção: em 1999/2000 atingimos quase 52 mil toneladas de azeite, o que já não acontecia há muito tempo. O facto é que temos tendência, após um ano muito bom de produção, para fazer podas muito severas no olival, o que obriga a que o olival esteja entre dois a três anos quase improdutivo. Isso veio penalizar-nos substancialmente no período de referência. O nosso objectivo é conseguir englobar no pacote financeiro a quantidade de dinheiro suficiente para ajudar os novos olivais que ainda não produziam nesse período de referência, que não têm histórico. Não é a reforma que vai levantar grandes problemas no sector. Os problemas já existem, temos é de os ultrapassar. Penso que a reforma vai ser um bom princípio, ou uma boa causa, para nos unirmos à volta de um objectivo, que é o de produzir azeite.

**Pode funcionar como um alerta?**

Acho que sim. Vai-nos sensibilizar, alertar as nossas consciências para o problema do azeite em Portugal. Não consigo perceber como é que temos falta de azeite quando há um mercado em crescendo e na década de noventa duplicámos o consumo *per capita*. Estão reunidas todas as



**A ESPERANÇA EXISTE. O MINISTRO DA AGRICULTURA TEM MOSTRADO UM EMPENHO MUITO GRANDE NO APOIO AO SECTOR DO AZEITE E TEM TRAVADO LUTAS MUITO ACESAS NA UNIÃO EUROPEIA PARA QUE A POSIÇÃO PORTUGUESA NÃO SAIA FRAGILIZADA**

condições para que este seja um sector em grande desenvolvimento. Os prémios internacionais que temos ganho provam a qualidade do nosso azeite. São estímulos que, julgo, irão contribuir para incentivar os produtores que ficam, após esta reforma, a produzir mais e melhor azeite.

**Além destas reformas, é notada a necessidade de actuar de modo a valorizar e dar maior visibilidade ao azeite no mercado final, como por exemplo na restauração. Estão previstas medidas para podermos, por exemplo, escolher o azeite que vamos consumir, como escolhemos agora o vinho?**

Não gosto de fazer o paralelo entre o vinho e o azeite, apesar de haver uma tendência para isso. Estão em estádios completamente diferentes. Oxalá o azeite estivesse como o vinho! O vinho organizou-se muito bem ao nível da produção. Começou por ter o preço da uva muito razoável e isso levou a que o agricultor tivesse um estímulo. É o que falta ao azeite, apesar de haver sinais de mudança em algumas zonas do país. É preciso diferenciar pela positiva a azei-





CHEGOU O MOMENTO DE LEGISLAR NO SENTIDO DE RETIRAR O GALHETEIRO DA RESTAURAÇÃO EM TROCA DE GARRAFAS ROTULADAS PARA QUE O CONSUMIDOR POSSA IDENTIFICAR O PRODUTO. MAS ESTE NÃO É UM PROCESSO EM QUE SAI A LEGISLAÇÃO E NO OUTRO DIA HAVERÁ UMA GARRAFA NA MESA



tona de qualidade. Mas Portugal ainda não se organizou ao nível da produção para fazer face à realidade comercial actual, onde imperam as grandes superfícies que compram em quantidade. Os embaladores conseguiram responder a essas solicitações porque estão organizados. Na produção isso não se verificou. Aí, a oferta é limitada porque é individual. É muito dispendioso fazer promoção ou investir na colocação de um produto numa determinada superfície se for um agricultor individual. Isso também nos tem penalizado substancialmente.

**Voltando à questão, em termos de legislação como se pode valorizar o azeite junto do consumidor, nomeadamente na restauração?**

Vamos muito brevemente publicar legislação que permita valorizar a qualidade do produto de forma a que o consumidor quando vai a um restaurante possa identificar o que está a consumir. Só o poderá fazer através de uma garrafa perfeitamente identificada de acordo com as normas de rotulagem em vigor. Isto tem duas vantagens. Por um lado, vai obrigar a produção a ter um produto de qualidade que é reconhecido, que terá uma marca. Ou seja, haverá, por parte da produção, um esforço na melhoria do produto que vai apresentar. Por outro lado, do ponto de vista da restauração julgo que é muito melhor ter uma garrafa bonita em cima da mesa do que um galheteiro, que é muito abstracto. Isto insere-se numa estratégia de qualidade que Portugal começou a definir em 1998. Chegou o momento de legislar no sentido de retirar o galheteiro da restauração e pôr, em sua substituição, garrafas devidamente identificadas e rotuladas para que o consumidor possa identificar o produto.

**Para quando?**

Estamos à espera que algumas confederações nos respondam a algumas perguntas que lhes colocámos sobre este assunto, mas estou convencido que até ao final de Março este processo estará concluído. Depois desta consulta ao sector, estaremos em condições de fazer a proposta de portaria. Este não é um processo em que sai a legislação e no outro dia haverá uma garrafa na mesa. Há que adaptar a produção às novas regras, criar embalagens que podem ou não ser unidose ou garrafas de fecho inviolável. A legislação refere-se essencialmente à identificação do produto por parte do consumidor e ao benefício que isso terá para todo o sector. Depois da legislação existir, vamos dar um ano para que o sector se adapte.

**Pressupõe que não apenas os consumidores, mas também quem os serve, tenha conhecimentos. Está prevista alguma acção de formação para quem trabalha na restauração?**

Não tinha pensado nisso, mas é uma questão que podemos equacionar. Durante todo este ano vamos pensar numa série de acções e essa tem todo o sentido.

**Fala-se muito da qualidade do azeite português. Ao nível da imagem, é possível falar do azeite nacional como um todo?**

Faz todo o sentido, até porque as nossas variedades de azeitona são diferentes das gregas ou das italia-

nas, por exemplo. Claro que há diferenças. Temos azeites de excelente qualidade, quer de marca como de denominação de origem. O nosso grande problema é que não temos azeite suficiente para o mercado interno. Primeiro gostava de criar condições para que a produção nacional satisfizesse as nossas necessidades. Então, depois, podemos pensar na exportação.

**Não haverá risco de, ao aumentar a produtividade, a qualidade poder baixar?**

A nossa baixa produtividade está relacionada com o facto de as nossas árvores serem pouco produtivas por não serem muito bem tratadas. É legítimo pensar que sem matéria-prima de qualidade não conseguimos um produto final de boa qualidade. Temos marginalizado muito a cultura do olival ao longo dos anos. No fundo, é um parente pobre. Não temos o hábito de considerar a olivicultura uma fruticultura.

**Como um pomar?**

Precisamente. O olival tem de ser tratado como um pomar. Só que a generosidade da oliveira levou a que muitos agricultores negligenciassem o seu cuidado. É tão generosa que vai sempre produzindo qualquer coisa apesar do abandono. Há também aquela cultura muito enraizada de gostarmos muito do azeite da nossa propriedade, da nossa azeitona, e não temos a preocupação de fazer um bocadinho a mais. Dou um

exemplo: quando temos um regime como o que está actualmente em vigor, de ajuda à produção, segundo o qual quanto mais se produzir mais se ganha, não se compreende como é que não conseguimos atingir a quantidade de produção que estava atribuída a Portugal e que era de 51 200 toneladas. Andámos sempre pelas 40 mil e no período de referência nem isso atingimos.

**Como se podem incentivar os olivicultores?**

A nível legislativo é muito difícil. Tem de passar por vários caminhos. É preciso que olivicultor sinta que esta cultura tem interesse. Vários estudos do Gabinete de Planeamento indicam que, a seguir à vinha, é talvez a cultura mais rentável em Portugal.

**Quantos hectares de olival existem em Portugal?**

Segundo o último recenseamento agrícola do Instituto Nacional de Estatística, existem cerca de 360 mil hectares em Portugal.

**Isso daria para duplicar a produção em caso de optimização?**

Até, talvez, para triplicar. As nossas produtividades estão muito aquém das possibilidades. Mas o olival atingiu um tal estado de degradação que hoje para o recuperar são precisos grandes investimentos e como esse investimento não é logo rentável no ano seguinte, são poucos os agricultores com capacidade para investir. A crescer a isso estão as dificuldades de mecanização, sobretudo na

colheita, que é a operação mais cara. Não é rentável mecanizar explorações muito pequenas. Num país em que a estrutura fundiária é pequena e as pessoas individualistas, não se organizam para acções conjuntas, há uma tendência para que o olival se vá descuidando. Por tudo isto é que digo que tenho muita esperança em que esta reforma funcione como uma chicotada psicológica. Não há razões para entrar em pânico.

VÁRIOS ESTUDOS DO GABINETE DE PLANEAMENTO INDICAM QUE, A SEGUIR À VINHA, O OLIVAL É TALVEZ A CULTURA MAIS RENTÁVEL EM PORTUGAL

**Essa é a esperança de um optimista ou de alguém que está por dentro das negociações?**

É evidente que este é o ponto de vista de um optimista. Mas além desse optimismo conheço o suficientemente o sector para saber que as pessoas não vão receber o subsídio e depois abandonar o olival. A ajuda será um bom complemento para que, com o aumento da produtividade do produto e a qualidade que lhe é reconhecida, possamos continuar a valorizar o azeite comercialmente. Isso passa pelo empenho de toda a fileira. ■



# UMA HISTÓRIA PERDIDA NO TEMPO

PRESENTES DESDE SEMPRE NA VIDA DOS HOMENS, A OLIVEIRA E O AZEITE TÊM UMA HISTÓRIA QUE SE CONFUNDE COM O DESTINO DO MEDITERRÂNEO. DOS GREGOS AOS ROMANOS, PASSANDO PELOS ÁRABES, TODOS LHESS RENDERAM HOMENAGEM. PORTUGAL NÃO FUGIU À REGRA



Quando as vemos empoleiradas nas fragas transmontanas ou salpicando os montes alentejanos não imaginamos que aquelas árvores tímidas, fonte de um néctar precioso chamado azei-

te, têm uma história mais antiga do que a própria Humanidade. Segundo os investigadores, a origem da oliveira, na sua forma primitiva de zambujeiro, remonta à Era Terciária, ou seja, antes do nascimento do Homem, aceitando-se a Ásia Menor, provavelmente a Síria, Palestina ou Líbano, como ponto de partida de uma viagem que a levou, pelo bico das aves migratórias, a toda a região mediterrânica. Note-se que por todo o Mediterrâneo foram encontradas folhas fossilizadas, datadas do Paleolítico e do Neolítico, o que sugere, para alguns autores, que tenha sido nessa altura que começou a sua domesticação.

Por volta de 3000 antes de Cristo, a oliveira era certamente cultivada no território correspondente ao Crescente Fértil (Médio Oriente), tendo depois sido transportada para a Grécia através do fundador de Atenas, cerca de 1500 antes de Cristo. O povo grego conhecia já a espécie brava, mas foi do Egipto que chegou a variedade cultivada, aperfeiçoando-se, então, os processos de extracção do azeite. Como conta José Manuel Baptista de Gouveia no ensaio “A Oliveira e o Azeite na História”, incluído na obra *O Azeite em Portugal* (Edições Inapa), a civilização grega “cultivava, como ninguém, a oliveira e utilizava de maneiras múltiplas o azeite: na medicina,









## A “MÃE” DO AZEITE

Chama-se *Olea europea* e vive em território nacional.  
Eis o BI da oliveira

- 🫒 Tamanho: porte modesto, mas muito resistente, com raízes que podem atingir os seis metros, encontra-se por vezes em terrenos onde nenhuma outra planta resistiria.
- 🫒 Grupos cultivares usados em Portugal: Galega, Carrasquenha, Cordovil, Cobrançosa e Verdeal.
- 🫒 Crescimento e longevidade: o crescimento é lento, com flores no primeiro ano e frutos aceitáveis no quinto. Dos 35 aos 150 anos, a oliveira vive um período de maturidade e de plena produção. Depois inicia-se o envelhecimento, com rendimento irregular.
- 🫒 Produção: em média, uma oliveira dá 20 kg de azeitonas, sendo necessários entre 5 e 6 kg para produzir um litro de azeite. Ou seja, cada árvore não enche mais do que cinco garrafas de 7,5 l.

em unguentos de beleza e perfumes, para friccionar e ungir o corpo dos atletas, no culto dos mortos, como lubrificante para armas e maquinaria e na iluminação”. Porém, os Gregos iam mais longe na utilização do néctar “que mais parecia ouro”. Também o usavam na alimentação porque, segundo o mesmo autor, “consideravam que o seu valor nutritivo era o dobro do do trigo e dez vezes mais do que o do vinho”.

É, pois, a partir de uma Grécia rendida ao azeite que a oliveira se estende a toda a costa mediterrânica, com Provença, Córsega e Itália a serem os principais destinos a partir do século II antes de Cristo. “Os Gregos deslocavam-se por via marítima e utilizavam o azeite como produto de troca para obterem trigo”, explica José Manuel Baptista de Gouveia, salientando a importância desempenhada pelo néctar na economia da época.

Os Romanos, também sábios consumidores e defensores do azeite, introduziram o olival nos países costeiros mediterrânicos, alvo das suas conquistas, como um símbolo de progresso e pacificação. O líquido era, porém, classificado como um artigo de luxo. “O seu uso não estava ao alcance do povo e foi proibido para finalidades profanas”, escreve José Manuel Baptista de Gouveia no seu ensaio, revelando ainda que “Cláudio Galeno, médico-chefe da escola de gladiadores de Pérgamo, foi o criador do primeiro creme hidratante da História ao descobrir que o azeite podia ser misturado com água e cera de abelhas”. Resultado?





Não muito distinto do actual: maior elasticidade da pele.

#### AZEITE À CONQUISTA DE PORTUGAL

Diz-se, aliás, que foram os Romanos os grandes impulsionadores da cultura da oliveira na Península Ibérica, após ter sido trazida pelos Fenícios e/ou Gregos. No entanto, José Manuel Baptista de Gouveia, no texto “História da Cultura Olivícola e Oleícola em Portugal”, incluído também no livro já citado, chama a atenção para os Visigodos e os Árabes como promotores do azeite no nosso país. Os Visigodos, chegados depois dos Romanos, aplicavam “a multa de cinco soldos para quem arrancasse oliveira alheia, pagando apenas a quantia de três soldos quem prejudi-

casse qualquer outra fruteira”. E é bom não esquecer que a palavra azeite tem origem no vocábulo árabe *az-zait*, que significava sumo de azeitona.

Na verdade, as primeiras manifestações da importância do olival em Portugal aparecem nas regiões onde a reconquista cristã foi mais tardia. Daí que os primeiros forais que se referem à produção de azeite digam respeito a localidades das províncias da Estremadura e do Alentejo.

No século XIII, o néctar da oliveira ocupa já um lugar importante no comércio externo nacional, posição que manterá posteriormente, o que leva os estudiosos a afirmarem que esta gordura era muito abundante na Idade Média. No final desta época, Coimbra e Évora eram referidas como as regiões de maior produção, quase sempre ligada ao trabalho das ordens religiosas na revitalização da agricultura. O “óleo sagrado” vai ter, assim, grande importância na economia do Convento de Santa Cruz de Coimbra, do Mosteiro de Alcobaça, da Ordem dos Freires de Cristo, entre muitas outras.

Se até esta altura o azeite não fazia parte dos hábitos alimentares do povo nortenho, documentos do final do século XIV, referentes ao Porto, mostram que tudo começava a mudar. “O azeite proveniente de lugares diferentes, mas principalmente de Coimbra, era esperado nos

A ORIGEM DA OLIVEIRA, NA SUA FORMA PRIMITIVA DE ZAMBUJEIRO, REMONTA À ERA TERCIÁRIA, OU SEJA, ANTES DO NASCIMENTO DO HOMEM







## ETERNO SÍMBOLO DA PAZ

Sabia que a oliveira rivaliza com a pomba branca?  
E que está presente em quase todas as religiões?

- 🫒 A oliveira tornou-se sinónimo de paz e prosperidade quando Atena, deusa da sabedoria e das artes, em combate pela soberania da cidade de Atenas com Posídon, deus do mar, fez nascer uma árvore de porte médio e modesto, mas carregada de frutos escuros que, no seu interior, guardavam um líquido milagroso semelhante ao ouro. Impressionados, os deuses entregaram a cidade à protecção de Atena e atribuíram aquele simbolismo à oliveira.
- 🫒 No Génesis, no período em que é descrito o fim do Dilúvio enfrentado por Noé, uma pomba branca regressa às suas mãos trazendo no bico um ramo de oliveira, que é nada mais do que o símbolo do restabelecimento da paz entre Deus e os homens.
- 🫒 Na crença cristã, foi no Monte das Oliveiras que Jesus Cristo rezou e chorou antes da Paixão e Morte, sendo também em terra de oliveiras que foi sepultado. Aliás, há cientistas que afirmam que as oito oliveiras que se encontram na base do Monte das Oliveiras, em Jerusalém, têm cerca de 2 000 anos, o que significa que, na sua perspectiva, terão assistido a momentos da vida de Cristo.
- 🫒 O Alcorão fala da candeia “que parece um astro rutilante que se acende graças a uma árvore bendita, uma oliveira, não oriental nem ocidental, cujo azeite quase reluz ainda que não lhe toque o fogo”.

OS VISIGODOS, CHEGADOS DEPOIS DOS ROMANOS, APLICAVAM A “MULTA DE CINCO SOLDOS PARA QUEM ARRANCASSE OLIVEIRA ALHEIA, PAGANDO APENAS A QUANTIA DE TRÊS SOLDOS QUEM PREJUDICASSE QUALQUER OUTRA FRUTEIRA”



caminhos por várias pessoas do Porto, de Gaia e de Vila Nova para o comprarem, guardá-lo e depois venderem por preços muito mais elevados”, conta José Manuel Baptista Gouveia em “História da Cultura Olivícola e Oleícola em Portugal”, adiantando que essas pessoas eram “os atravessadores, como então se chamava aos agentes do mercado negro”.

Com o passar do tempo, e através das expedições marítimas portuguesas e espanholas iniciadas no século XV, a cultura do olival acabou por chegar às Américas, propagando-se por todo o mundo onde fossem encontradas condições climáticas favoráveis ao seu desenvolvimento.

Conta-se que Santarém, região rica em oliveiras, participou mesmo no envio de alguns rebentos, conhecidos como teixoeiras, para o Novo Mundo. “De agora em diante todos os mestres que forem às nossas Índias levam cada um deles no seu navio a quantidade conveniente de plantas de vinha e oliveiras, de maneira a que nenhum



parta sem levar alguma quantidade”, escreve-se num documento de 1530, presente no Arquivo das Índias, em Sevilha.

Foi mais uma vez graças aos navegadores, que fizeram dos oceanos as suas estradas, que a oliveira conquistou novos territórios, levando a riqueza e versatilidade do seu néctar a outros povos. Actualmente, a árvore é também cultivada na África do Sul, Austrália, Japão, Rússia, Irão, Afeganistão, Paquistão e Iraque. E o azeite, aclamado como a gordura mais saudável, não pára de surpreender com as suas propriedades. Afinal, razão tinham os Gregos ao chamar-lhe líquido milagroso. ■

★★★★★  
*em sabor.*

*Este é o seu azeite virgem extra de sempre. Ideal para quem procura retirar de cada prato o melhor dos sabores. Com 0,7% de acidez, Oliveira da Serra Clássico é um azeite equilibrada, versátil, indicado para temperar e cozinhar, revelando-se um aliado perfeito para quem utiliza azeite todos os dias.*

*E para que a harmonia seja total, Oliveira da Serra concebeu uma nova garrafa, mais fácil de manusear e com linhas mais contemporâneas e elegantes.*



0,7%  
Acidez Máxima

OLIVEIRA  
DA SERRA.  
*A vida com muito sabor*





# A vida é bela

Laurinda Alves não escreve sobre gastronomia, não cultiva oliveiras nem gasta muito tempo à mesa. Porém, vive intensamente, procurando ser fiel ao velho ensinamento jesuíta de Santo Inácio: "Fazer mais e melhor"

A primeira surpresa chegou na hora exacta, como de resto deve acontecer com as surpresas: um cabrito bem assado aterrou sobre a mesa quando eram uma hora e trinta minutos. De aí em diante, todo o resto do almoço seria assim, uma enorme revelação. Conheço a Laurinda Alves há longos anos, e supunha perceber-lhe todo o encanto. Em pouco mais de duas horas, porém, descobri o pouco que sabia sobre esta mulher que, há doze anos atrás, começou a dar nas vistas por se deslocar para as suas reportagens televisivas (eram os tempos da RTP) aos comandos de uma pequena motoreta.

"Não fui eu que fiz o cabrito", apressou-se a explicar a directora da *XIS*, a revista que acompanha o jornal *Público* aos domingos. "Não sou grande cozinheira, e por isso confio os destinos da casa à Mena." É adepta de grandes sabores. De bom azeite, como descobriríamos pouco

depois, mas sobretudo dos ilustres sabores da vida como a amizade: à sua mesa sentavam-se nesse início de tarde ela, a Céu Guarda e eu, três companheiros do jornalismo apaixonado que, no início da década de 1990, se fez no *Independente*. "Já perdi demasiado tempo", confessava a Laurinda. "Almoços de trabalho é coisa que deixei de fazer. Só com amigos. E em casa." Pudera.

Do terceiro andar onde vive, num bairro típico da capital, vêem-se os quatro cantos de Lisboa. Uma das paredes da sala é envidraçada do chão ao tecto, deixando perceber as ameias do castelo, a ondulação suave do Tejo e as muitas janelas habitadas de uma cidade cuja luz alguns cineastas se habituaram a admirar. "Ao fim da tarde é ainda mais bonito", recorda Laurinda no jeito desligado que a caracteriza. "Tenho sorte com as casas", explica. "Aparecem-me assim, como se as perseguísse

durante uma vida inteira. Quem me passa a salada? E o azeite?”

Eis a revelação seguinte: Laurinda percebe da poda. Ou melhor, sabe escolher o que quer sobre a mesa e aquilo que deixa na cozinha. “É engraçado”, diz ela. “Quando me falaste nesta entrevista, lembrei-me que o azeite sempre foi importante na minha vida. Parece conversa, mas o meu pai mandava-o vir de Castelo Branco numas enormes latas encarnadas, muito escuras, e engarrafava-o para vir à mesa. Quando passei eu a gerir uma casa, ter bom azeite para levar à mesa parecia-me uma coisa absolutamente natural.”

O que serve hoje não veio de Castelo Branco. Na verdade, Laurinda apressa-se a explicar que não se considera especialista no assunto. Acha apenas que sabe distinguir o bom do mau azeite, e por isso abastece-se numa charcutaria perto de casa. Levanta-se da mesa para surgir instantes depois com uma lata de cinco litros, torneira na base. “Dá-me gozo encher as garrafas”, justifica-se.

O filho Martim entra em casa. Laurinda esperava-o. É assim todos os dias, desde que o rapaz entrou para o liceu. Almoçam, discutem a manhã e iniciam

LAURINDA APRESSA-SE  
A EXPLICAR QUE NÃO SE CONSIDERA  
ESPECIALISTA NO ASSUNTO. ACHA APENAS  
QUE SABE DISTINGUIR O BOM DO  
MAU AZEITE, ESCOLHER O QUE QUER  
SOBRE A MESA E O QUE  
DEIXA NA COZINHA

a tarde juntos. “Deixo-o onde ele tem de ficar e sigo depois para o escritório por volta das quatro da tarde”, descreve. “É um privilégio que o meu trabalho permite: o meu horário é o horário do meu filho.” Laurinda fala no tom pausado de quem se dá bem com a

vida. “Conseguir gerir tudo isto obriga-me a um malabarismo diário – sobre tudo profissional – muito complicado, mas estou convencida que tomei a opção certa.”



Foi-se o cabrito, chegou um gelado de nozes, uma caixa de bombons e um café fresco, ou “acabado de passar” para usar a feliz expressão brasileira. Laurinda não bebe. Prefere chá, mas recusa qualquer fundamentalismo à mesa. Com o azeite, com a carne ou seja lá com o que for. Nos velhos tempos do *Independente*, recordei-lhe, era macrobiótica. Ri-se. Deixou-se disso. “Não vale a pena. Reconverti-me à ideia de levar a vida como ela se vive.” Laurinda maneja as palavras como quer. Sempre foi assim, mas talvez se note ainda mais agora. Apurou o instinto. “Podia dizer que adoro molhar o pão em azeite, que o faço todos os dias. Não digo. Gosto, e faço-o sempre que me resolvo por um restaurante catalão aqui perto de casa. Mas só isso. Carne, peixe, pouco importa. Interessa-me estar focada com a vida, e a minha vida é o meu filho, a minha família, os meus amigos.”

Foi por causa de raciocínios assim, cristalinos, que largou as suas entrevistas na SIC Mulher. “Tudo se passava muito tarde”, explica. “Há horas para trabalhar e horas para descansar.” A frase, assim dita, parece igual a tantas outras. Mas é dita com o coração. Laurinda acredita no que faz, e sabe que é cumprindo com as suas disposições que pode caminhar feliz. Afinal, é isso que ensina a natureza: um tempo para tudo. O cultivo, a apanha, cumprem regras. Já a colheita, feita no tempo certo, é tanto melhor quanto maior é a cria-

SENTO-ME À SECRETÁRIA  
RECORDANDO A LAURINDA QUE  
CONHECI QUANDO TINHA 20 ANOS,  
E PERCEBO QUE NADA MUDOU.  
APUROU-SE, ISSO SIM, UMA  
COLHEITA QUE JÁ NASCEU  
EXTRAORDINÁRIA



tividade de quem lança as sementes. “É uma aprendizagem. Muitas vezes estou num grande stress interior para conseguir chegar a todo o lado, e por isso dedico algum tempo a definir prioridades.” Ginástica, por exemplo, não cabe na agenda. “Falta-me tempo. Prefiro estar com o meu filho Martim ao fim da tarde”. O que tem lugar cativo são os retiros de silêncio e a missa ao final do dia. Os retiros de silêncio, como as missas, são momentos que a Laurinda usa para – como ela diz – “arrumar a casa interior. Desatordoa-me da vertigem dos dias.” O olhar de Laurinda perde-se nos telhados da cidade. Estamos agora sentados junto às enormes janelas que decoram a sala. “Andei

distraída com a vida entre os 20 e os 30 anos. Bastava-me a mim própria”, recorda, para explicar que esta caminhada espiritual não é uma conversão, antes um regresso às origens. “É verdade que agora é tudo feito com maior profundidade, mas já tinha em mim a herança da alegria.” O filho aparece na sala de raquete de ténis na mão. Está na hora dele, e por isso na hora da Laurinda.

Sáímos todos, e seguimos viagem na carrinha que conduz. “A minha vida é muito exigente e tive de aprender a dizer que não a muitas coisas. Hoje, por exemplo, quando me pedem que fale privilegio os locais onde sei que as outras pessoas não têm tempo para ir: terras pequenas, perdidas. Para isso, é

preciso recusar muitas solicitações.”

O Martim sai, nós continuamos viagem. A Laurinda ofereceu-se para me deixar no meu destino. “Olho a missa como uma hora em que ninguém me apanha. Às vezes nem oiço bem o que o padre diz. Oiço-me a tentar juntar o que andou disperso em mim durante o dia.”

A carrinha avança na direcção do trânsito. Laurinda tem ainda de apanhar o filho, largá-lo em casa e, só depois, avançar para o escritório onde forja a *XIS* todas as semanas. Sento-me à secretária recordando a Laurinda Alves que conheci quando tinha 20 anos, e percebo que nada mudou. Apurou-se, isso sim, uma colheita que já nasceu extraordinária. ■







À des





# coberta da Terra Quente

Propomos-lhe um itinerário de fim-de-semana centrado em Mirandela e Torre de Moncorvo. Conhecer as gentes, deliciar-se com a gastronomia e aprender sobre a riqueza que constitui o azeite da região. Venha daí





Feira da Alheira - Mirandela

TODOS OS ANOS MIRANDELA  
HOMENAGEIA O SEU EX-LIBRIS  
GASTRONÓMICO DURANTE  
TRÊS DIAS NA FEIRA DA ALHEIRA  
E ESTE ANO NÃO É DIFERENTE



Feira da Alheira - Mirandela

Começamos pela ementa. Não só porque quando se fala em Trás-os-Montes nos salta à memória a gastronomia da região, mas sobretudo porque esta ementa em particular é de fazer crescer água na boca. Senão vejamos: “Bacalhau à posta assado na brasa, encharcado em azeite, rico de cebola, alho e pimento assado, na companhia de batatas a murro; naco de carne succulenta de vitela transmontana assado na brasa, temperado com o seu próprio suco, acrescentado de azeite, alho, malagueta e outras ervas; cozido farto, calórico como se impõe em terras agrestes, de carnes variadas de porco e vitela,

batatas às metades e feijões em vagem seca aos pedaços.”

Podíamos continuar mas as entradas estão na mesa e também requerem a nossa atenção: azeitonas e queijo da região, empadas fumegantes, alheira... tudo em doses generosas próprias de quem não é escravo das horas. Luísa Cepeda Lopes, a proprietária do restaurante Museu do Azeite, faz questão de confeccionar todas as iguarias no momento, uma das muitas características que transformaram o local numa referência nacional com vários prémios. É pois o sítio ideal para iniciar a viagem que nos propomos fazer.





Situado em Mascarenhas, a 10 km de Mirandela, o Museu do Azeite é um edifício discreto, uma casa entre tantas da povoação semideserta por estas horas. Mas lá dentro, um velho lagar recuperado acolhe agora mesas e cadeiras no meio das prensas e outra maquinaria lagareira devidamente conservada. É ali que Maria Luísa e Vítor Lopes recebem, há seis anos, todos os que estejam dispostos a deslocar-se para fora dos circuitos mais centrais em nome do prazer da mesa. Um projecto de sucesso que, desde o início, contou apenas com publicidade boca a boca e aposta no atendimento personalizado. “Mais do que num restaurante, aqui as pessoas estão entre amigos”, sintetiza Luísa Lopes. É neste espírito que atacamos as travessas e marcamos o tom que nos levará, estrada fora, por terras transmontanas. Saciadas, partimos em direcção à cidade do Tua.

#### MIRANDELA, A CIDADE-JARDIM

Debruçada sobre o rio, Mirandela acolhe a Primavera do alto da copa das árvores floridas. Todos os anos a cidade homenageia o seu ex-líbris gastronómico durante três dias na Feira da Alheira e este ano não é diferente. Junto ao rio, a Praça do Império está apinhada de gente que percorre as barraquinhas do certame com produtos regionais. Os grupos de cantares à desgarrada andam de *stand* em *stand* e não falta um fotógrafo à moda antiga para registar todos os momentos no papel a preto e branco. As provas de alheiras duram o dia inteiro, mas o melhor é

deixá-las para o fim da tarde e ir visitar a cidade enquanto se digere o almoço: o Palácio dos Távoras, imponente construção nobre reedificada no século XVII onde actualmente está instalada a Câmara Municipal, o Palácio dos Condes de Vinhais, a cerca muralhada da qual resta apenas a Porta de Santo António e a ponte medieval, cuja data de construção continua uma incógnita, são apenas alguns dos monumentos que pode apreciar na cidade-jardim. O metropolitano de superfície (fruto



Quinta do Romeu



Museu de Sucções



do aproveitamento da antiga linha de caminho-de-ferro do Tua) e o minicomboio turístico são também uma forma prática e agradável de visitar a cidade.

A apenas meia dúzia de quilómetros, vale a pena espreitar o Museu Etnográfico de Sucções. No caminho até à pequena aldeia de pouco mais de 1000 habitantes, as oliveiras sobressaem nos prados de margaças amarelas que algumas amendoeiras pontuam ainda de branco. “Este ano deixaram cair a flor mais cedo”, lamenta-se a presidente da Junta de Freguesia, Manuela Gândara, que nos serve de guia. No interior do museu, uma enorme parede em xisto sustém todo o tipo de peças agrícolas usadas na região que foram sendo doadas pelos habitantes locais. O restante espaço foi dividido em áreas específicas: o cantinho do azeite, onde se podem ver antigas talhas de metal e barro usadas para o seu transporte, o cantinho do linho, do cereal, do pão, do mel, a cozinha e o quarto. Os mais variados utensílios estão ali representados numa exposição que “retrata a vivência do mundo rural e perpetua a memória de um povo”, diz Manuela Gândara.

De regresso a Mirandela, siga para norte dois quilómetros, em direcção à Quinta Entre Rios, turismo rural onde pode pernoitar e retemperar forças para o dia seguinte. Situada no Bairro de Chelas, entre os rios Tuela e Rabaçal, a quinta está separada da cidade por uma estreita



PITORESCA, A ALDEIA DO ROMEU TEM UM AMBIENTE QUASE CINEMATOGRAFICO COM AS RUAS CALCETADAS, CASAS BAIXAS DE VARANDAS FLORIDAS, A ANTIGA CASA DO POVO, A ESCOLA PRIMÁRIA, O LAGAR COMUNITÁRIO E A JÁ DESACTIVADA LINHA DE CAMINHO-DE-FERRO DO TUA

ponte de ferro adquirida pelos habitantes que viram assim reduzida para dois quilómetros a distância de Mirandela, em vez dos anteriores 14. Um dos autores da iniciativa foi Carlos Meireles, que juntamente com a mulher gere a Quinta Entre Rios. A casa, um antigo solar em xisto e madeira, foi adquirida pelo casal há 15 anos. “O meu avô foi caseiro aqui durante muitos anos e eu concretizei um sonho antigo ao comprar a casa onde brincava em menino”, conta. Agora, com 49 anos, faz dos trabalhos na quinta um emprego a tempo inteiro, o que lhe dá a satisfação de poder empenhar-se no que mais gosta: “Sempre estive ligado à agricultura e era incapaz de ter um trabalho das nove às cinco.” E assim passa os dias entre os 25 hectares de olival, a vinha, os lei-

tões de criação e os cedros e sobreiros que plantou nos restantes 120 hectares de terreno. O *Tejo*, um Serra da Estrela pachorrento e o *Piloto*, um rafeiro agitado, fazem as honras da casa e conduzem-nos à entrada, um pátio interior com quartos térreos onde os cestos de fruta e vegetais convivem com os vasos de sardinheiras. O fim da noite é no terraço de madeira de tipo colonial, com vista estrelada sobre a Serra de Bornes e a piscina rodeada de oliveiras e abóboras cor-de-laranja.

#### AS HISTÓRIAS DO ROMEU

Fazemo-nos à estrada logo de manhãzinha, em direcção à aldeia do Romeu, onde o viajante e aventureiro Clemente Menéres deixou a sua marca até hoje. Vítor Vasco, encarregado da Sociedade Clemente Menéres, aguarda-nos para uma visita guiada à quinta, 130 anos depois do fundador ali ter lançado a primeira pedra da sociedade agrícola.



Quinta do Romeu





Pitoresca, a aldeia do Romeu tem um ambiente quase cinematográfico com as ruas calcetadas, casas baixas de varandas floridas, a antiga Casa do Povo, a escola primária, o lagar comunitário e a já desactivada linha de caminho-de-ferro do Tua. Tudo ali é obra ou propriedade da família de Clemente Menéres de quem reza a história que terá chegado à aldeia de burro e sido acolhido na casa da humilde Maria Rita, que logo se apressou a confeccionar-lhe o bacalhau. Desde então, o empresário não mais largou o filão do Romeu levando a cabo uma exploração de cortiça, vinho e azeite que permanece até aos dias de hoje. Os 25 hectares de

vinha da região demarcada do Douro são responsáveis pelos vinhos tinto Romeu e o branco Julieta, e os 150 hectares de olival dão origem a um azeite com Denominação de Origem Protegida (DOP) de Trás-os-Montes, que pode provar, mediante marca-



Quinta do Carrascal

TODOS OS ANOS, POR ALTURAS DA PRIMAVERA, AS FESTIVIDADES DA AMENDOEIRA EM FLOR TORNAM A CIDADE DE TORRE DE MONCORVO O CENTRO DE ATRAÇÃO TURÍSTICA DA REGIÃO



João Oliveira

ção, enquanto se delicia a ouvir as peripécias do clã Menéres. É o caso da história da origem da Sociedade: "O Menéres conhecia a natureza humana, e ao ver a multiplicação da descendência temeu pela unidade do seu projecto. Engenhoso, resolveu transformar a quinta numa sociedade por quotas – uma novidade em 1902 – o que evitou que esta se dividisse nas gerações seguintes", conta Vítor Vasco. Imprescindível, também, uma visita ao Museu das Curiosidades, onde pode ver, entre outras coisas, o primeiro telefone instalado no distrito de Bragança, na casa de Clemente Menéres. Só 34 anos depois a linha chegaria ao Porto, em 1939.



Feira das amendoeiras em flor - Torre de Moncorvo

Fechamos a visita com chave de ouro e um brinde ao inovador Menéres com um tinto do Romeu no restaurante Maria Rita onde, além de se deliciar com o bacalhau à casa, pode provar uma bela feijoada à transmontana, a famosa sopa seca ou a açorda de espargos bravos.

#### MONCORVO E A QUINTA *HIGH-TECH*

A tarde já vai adiantada quando nos pomos a caminho. Destino: Torre de Moncorvo. Todos os anos por alturas da Primavera as festividades da amendoeira em flor tornam a cidade, situada no sopé da Serra do Reboredo, o centro de atracção turística da região. O verde das planícies é então substituído pelo manto branco e perfumado das amendoeiras e, apesar de este ano a flor ter caído mais cedo, nem por isso os visitantes deixaram de comparecer na festa. Artesanato, doçaria regional e animação musical não faltam, e os monumentos da cidade justificam só por si uma visita: a imponente igreja matriz, a muralha medieval do século XIII e XIV, as ruínas do castelo medieval mandado edificar por D. Dinis e o Museu do Ferro são apenas alguns exemplos. Ali bem perto, a cerca de 15 km, é possível visitar a Quinta do Carrascal, onde João Oliveira é o exemplo perfeito de como uma exploração familiar bicentenária pode andar ligada à alta tecnologia. É para lá que nos dirigimos deixan-

● Torre de Moncorvo





Quinta das Aveléiras

“COMECEI COM O VINHO, MAS  
QUANDO HÁ TRÊS ANOS  
INICIEI A PRODUÇÃO DE AZEITE  
E FUI LOGO DISTINGUIDO  
COM PRÊMIOS, PERCEBI  
QUE ESTAVA A APOSTAR NO  
PRODUTO ERRADO”, JOÃO OLIVEIRA



do para trás as amendoeiras e penetrando na extensa mancha de olival da propriedade. Engenheiro químico de profissão, João Oliveira descobriu uma vocação tardia quando, depois de se reformar há 12 anos, passou a dedicar-se à agricultura. “Comecei com o vinho, mas quando há três anos iniciei a produção de azeite e fui logo distinguido com prémios, percebi que estava a apostar no produto errado”, explica. O olival voltou então a ganhar espaço à vinha que ficou reduzida a 40 hectares contra os 72 hectares de oliveiras. As 50 toneladas de azeitonas produzidas anualmente ainda são transformadas no lagar instalado na garagem, mas desengane-se quem pensar que os métodos são artesanais. O minilagar

está apetrechado com os mais modernos equipamentos do mercado, fruto das viagens de João Oliveira pela Itália, Nova Zelândia e Austrália.

Mas mais do que as técnicas de transformação da azeitona, o que apaixona João Oliveira é o tratamento das oliveiras e o duelo constante travado com a natureza em busca das condições de produção ideais. Uma paixão a que não será alheia a formação científica no domínio da química: “No fundo não são coisas muito diferentes, só que em vez de manipularmos os elementos num laboratório estamos sujeitos aos caprichos da natureza, o que aumenta o desafio.” Uma estação meteorológica própria ligada a *software* de análise especializado, rega gota a gota e espaços de pesquisa diferenciados no meio do olival são apenas algumas das armas que o engenheiro químico usa na batalha. O resultado pode ser avaliado por si numa prova dos azeites produzidos na quinta, a realizar mediante marcação.

De regresso a Moncorvo, despeça-se em grande do Nordeste transmontano no Turismo em Espaço Rural da Quinta das Aveléiras. As quatro casas do complexo, outrora destinadas ao sector agrícola e hoje recuperadas para habitação, estão localizadas em plena Região Demarcada do Douro, numa encosta em socalcos que oferece uma vista panorâmica inesquecível sobre a cidade. Até à próxima, e que seja breve. ■





Quinta das Aveleiras



Torre de Moncorvo

## Não se perca

Para que saiba o que comer, onde dormir e para onde olhar quando estiver em Trás-os-Montes

### ONDE DORMIR

- Quinta Entre Rios, Chelas: Turismo Rural a 2 km de Mirandela. Tel.: 278 263 160
- Quinta das Aveleiras, Torre de Moncorvo. Tel.: 278 958 280

### ONDE COMER

- Restaurante Museu do Azeite, Mascarenhas. Tel.: 278 251 285
- Restaurante Maria Rita, Romeu. Tel.: 278 939 134

### O QUE VISITAR

- Museu Etnográfico de Sucções, Mirandela. Tel.: 278 979 088
- Sociedade Clemente Menéres. Romeu. Provas de azeite mediante marcação. Tel.: 278 929 133
- Museu do Ferro, Torre de Moncorvo. Horário: das 10h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h30. Tel.: 279 252 013
- Quinta do Carrascal, Torre de Moncorvo. Provas de azeite mediante marcação. Tel.: 279 979 223
- Festas das Amendoeiras em Flor, Torre de Moncorvo: 15 de Fevereiro a 9 de Março
- Feira da Alheira, Mirandela: 5 a 7 de Março

### COMO IR

Além do carro pode, se preferir, apanhar o avião até Vila Real e aí alugar um automóvel.

Contactos:

- Aerocondor. Tel.: 218 464 964
- Europcar. Tel.: 217 944 400
- [www.europcar-fs.pt](http://www.europcar-fs.pt)



Quinta Entre Rios



Restaurante Museu do Azeite



Igreja Matriz de Torre de Moncorvo







# Que Rico Chefe

Não é propriamente um nome desconhecido da culinária. **Esteve dois anos no restaurante Bica do Sapato, foi o responsável pelo *restyling* gastronómico das Pousadas de Portugal e actualmente é o chefe do renovado Tavares Rico, um ícone de Lisboa.** Mas quem é afinal Joaquim Figueiredo?

Em Lisboa não se fala de outra coisa. Não há jornal ou revista que não tenha dedicado um parágrafo que seja à notícia gastronómica do ano que agora começou: o Tavares reabriu. No mesmo sítio, o Chiado, na mesma rua, a da Misericórdia, e com o mesmo luxo e requinte de outros tempos. Sim, porque com a tradição não se brinca e mais de dois séculos de história são para levar a sério. Por isso a talha se mantém dourada e os lustres continuam no tecto. Mas se a cobertura é a mesma, o recheio, esse, é outro e chega-nos da mão de Joaquim Figueiredo, um chefe de cozinha que confessa não gostar de protagonismo. Uma tarefa complicada para alguém que como ele prepara pratos que estão sempre no centro das atenções.

**Costuma dizer que a terra foi a sua primeira escola...**

Sou uma pessoa ligada à terra. Tenho mais afinidade com as pessoas do campo do que com as da cidade. Fui criado no meio rural e gosto de tudo o que lhe diga respeito: a lenha, a agricultura, os produtos.

**Isso está de alguma forma relacionado com o seu gosto pela cozinha?**

Não, até porque não tinha qualquer vocação para ser cozinheiro. Só me comecei a interessar pela cozinha quando fui trabalhar para uma pastelaria. O objectivo inicial era ganhar algum dinheiro para comprar material de pesca e tabaco. Mas gostei do ambiente, do cheiro, da beleza do produto final e pedi ao dono para me ensinar. Infelizmente o senhor teve um problema familiar e vendeu a pastelaria pouco tempo depois.

**Parece que a sua primeira experiência com os tachos não foi assim muito feliz...**

Na altura tinha sete ou oito anos. Os meus pais saíram e estava cheio de fome. Como gostava de massa cozida, agarrei num pacote de esparguete e atirei-o para um tacho. Vá lá, pelo menos tirei-o da embalagem! Foi uma sorte não ter pegado fogo à casa.

**Nesse dia pediu à sua mãe para lhe ensinar algumas coisas.**

Não tinha tempo. Além da escola e da pesca, havia ainda as tarefas domésticas. Tínhamos um quintal onde cultivávamos legumes e criávamos coelhos e galinhas. Sobrava muito pouco tempo para cozinhar.





## ROTA GASTRONÓMICA

Nasceu há 34 anos numa aldeia perto de Fornos de Algodres, mas aos seis meses mudou-se com os pais para terras gaulesas. Passou a infância entregue às tarefas rotineiras do campo: cortar lenha e tratar das galinhas e coelhos. Nada que indicasse que viria a ser um grande chefe de cozinha. O gosto pela cozinha não o herdou, revelou-se-lhe enquanto lavava pratos numa pastelaria. Depois vieram dois anos de escola hoteleira para apurar a técnica. Aos 17 anos, canudo na mão, estagiou num restaurante e, antes do regresso à pátria mãe, aos 20, ainda passou por Paris e Cambridge. Cá, começou pelo Ritz: quatro anos ao lado do chefe Ziebell. Deu formação na Escola de Hotelaria das Olaias e em 1995 chefiou o restaurante Consenso, na capital. Um ano depois abriu o seu restaurante, o Café da Lapa, em conjunto com a irmã. Em 1998 mudou-se para o badalado restaurante Bica do Sapato. Saiu em 2000 para correr o país como consultor gastronómico das Pousadas de Portugal. E porque parar é morrer, hoje tem novo projecto: devolver fama ao Tavares Rico.

### Então onde aprendeu?

Depois da pastelaria, inscrevi-me numa escola hoteleira. Tudo o que aprendi foi lá. Quase tudo, porque para se ser cozinheiro não é preciso só técnica e formação. Há muita sensibilidade, sabores que ficam, o reconhecer de um produto de boa qualidade.

### Há uma espécie de educação do paladar?

Pode-se dizer que sim, ainda que isso também possa nascer com a pessoa. Tive a sorte de a minha mãe ser uma óptima cozinheira e sempre fui criado com comida e produtos caseiros. E continuo a escolher os restaurantes pela genuinidade dos seus produtos. Para apresentar coisas bonitas e modernas estou cá eu.

COMBINO TÉCNICAS MODERNAS COM SABORES GENUINAMENTE PORTUGUESES. **DÁ-ME GOZO AGARRAR EM PRATOS RÚSTICOS E TRANSFORMÁ-LOS NUMA COMIDA MAIS LEVE, EQUILIBRADA, SEMPRE RESPEITANDO OS AROMAS NACIONAIS**

### O segredo está nos produtos?

Setenta por cento do sucesso de uma receita está na qualidade do produto, sem dúvida.

### E cá temos disso?

Hoje em Portugal já se consegue encontrar produtos de grande qualidade. Enquanto estive a trabalhar nas Pousadas de Portugal tive oportunidade de conhecer o país de lés a lés, bem como os melhores produtos de cada região.

### Tem fornecedores especiais, portanto.

A morcela e a farinheira que uso, por exemplo, vêm da

Póvoa das Quartas. São produtos completamente caseiros mas que, à imagem do vinho, cujas técnicas evoluíram bastante, são feitos com um método que lhes permite uma certa “standardização”.

### Também é assim com o azeite?

Gosto de azeite que saiba a azeite, o tradicional. Cerca de 99% do que uso é nacional. Depois gosto de experimentar o espanhol e o italiano, mas fundamentalmente, até mesmo por uma questão de custos, o azeite que tenho na cozinha é português.

### É a base da sua cozinha?

Quase todos os meus pratos, mesmo a grande maioria, são feitos com azeite.

### Mas em França, onde estudou, aprendeu a cozinhar com manteiga?

Há coisas que são impossíveis de fazer sem manteiga. Um creme de abóbora, puxado com azeite, não sabe à mesma coisa. O mesmo se passa com um bom creme de alho francês. Contudo, das cerca das 270 receitas que fiz durante os dois anos de curso só duas ou três levavam azeite.

### Quando é que mudou para o óleo de azeitona?

Em casa sempre se usou. Mas em França, nas décadas de 1970 e 80, o azeite era um produto caríssimo que apenas se vendia em algumas lojas viradas para a comunidade estrangeira, as gentes do mediterrâneo. Depois veio a moda e houve uma democratização. Aos poucos foi entrando na cozinha francesa e ainda apanhei essa fase enquanto trabalhei lá com alguns chefes.

### O que o fez vir para cá uma vez que a França é um país de cozinheiros?

Sempre senti uma atracção muito grande por Portugal, pois passava cá um mês de férias na aldeia da minha família. Gostava do espírito comunitário, do sol, do calor, do próprio cheiro das pessoas. Como não conhecia Lisboa nem as outras zonas decidi vir conhecer o país.

#### **E trabalhou logo como chefe de cozinha?**

Não, quando vim tinha 19 anos, um bom currículo e fui aceite no Ritz, onde estive quatro anos a trabalhar com o Chefe Helmut Ziebell.

#### **Depois percorreu um longo caminho.**

Não é fácil ser-se cozinheiro em Portugal. Fazer o que eu, o Vítor Sobral e os outros chefes fazemos. É preciso uma clientela mais receptiva e ter à nossa disposição os meios para fazer uma cozinha como deve ser. Há muitos factores que ainda não estão desenvolvidos e automatizados para podermos dar asas à nossa profissão. Ainda vivemos na era da gastronomia forte. Como é que pedimos a uma pessoa que está habituada a comer feijoadas à transmontana para experimentar uma vieira?

#### **Por isso fala de uma actualização da comida tradicional?**

Acho que devemos manter a cozinha portuguesa, refrescando-a com a introdução de outros

produtos. Uma espécie de criação de novos pratos com base na comida tradicional.

#### **Uma *nouvelle cuisine* portuguesa?**

A nouvelle cuisine é uma coisa dos anos 70, 80. Já acabou, ainda que as pessoas continuem a falar nela. O problema é que o português ainda gosta de consistência. Nós idealizamos uma refeição com uma entrada, um prato principal e a sobremesa. Isso cá não existe. Há um petisco e a seguir vem o conteúdo.

#### **Qual é o papel do Tavares no meio desta confusão gastronómica?**

Estamos à procura do que o cliente quer. É um Tavares renovado, com a minha gastronomia. Mas se a clientela pretender outro tipo de comida também nos vamos adaptar. Não há vergonha nenhuma nisso. Hoje toda a gente quer seguir a culinária dos grandes nomes da cozinha mundial, esquecem-se é que eles já têm um estatuto e condições que lhes permitem fazer isso.

#### **Algum conselho para futuros clientes?**

Para desfrutarem da refeição. E para encarem e aceitarem o trabalho dos jovens chefes que estão empenhados em fazer coisas novas, de uma forma positiva. ■

#### **Na Cozinha do Chefe**



### **SALADA DE FÍGADOS DE AVES E UVAS SALTEADAS**

**E PORQUE NÃO MISTURAR FRUTA COM FÍGADOS DE AVES? ESTE É UM DOS PRATOS QUE ABRE A EMENTA DO RESTAURANTE TAVARES RICO. UMA RECEITA DO CHEFE JOAQUIM FIGUEIREDO, VERSÃO 2004**

#### **Ingredientes**

##### **Tudo o que precisa:**

Fígados de aves claros – 350 g  
Uvas pretas – 150 g  
Alface – 500 g  
Azeite extra virgem – 1,5 dl  
Vinagre – 1 dl  
Caldo de aves escuro  
reduzido – 1 dl  
Vinagre balsâmico – 0,5 dl  
Flor de sal  
Pimenta preta pisada q.b.  
Cerefólio e estragão,  
ao gosto  
Folhas de tomilho fresco, ao  
gosto

- 1.** Antes de cozinhar, há que preparar os alimentos. Arranje os fígados e corte as uvas em quartos, isto depois de ter tirado todas as sementes. Prepare as alfaces e reparta-as, junto com o estragão e cerefólio, por quatro pratos. Já está? Então chegou a altura de passar para o passo seguinte.
- 2.** Escolha uma frigideira média e regue-a com azeite. Coloque-a em lume forte e assim que começar a fumerar adicione os fígados. Agora é só esperar e deixá-los alourar até ficarem com a consistência desejada. Quem o diz é o chefe, por isso cumpra à risca.
- 3.** Agora tempere os fígados com flor de sal, junte as uvas e refresque com o vinagre balsâmico. Deixe reduzir durante 20 segundos e então adicione o caldo de aves. Depois de levantar fervura, polvilhe a carne com a pimenta e folhas de tomilho.
- 4.** Tempere as alfaces, que preparou no primeiro passo, com o vinagre e flor de sal. Distribua irmamente a salada de fígados com as uvas pelos quatro pratos. Está pronto e segundo o mestre cozinheiro há que servir sem demora. Mas nem era preciso dizer.

## NOVOS SABORES NO PAVILHÃO DO CONHECIMENTO

**UMA PROVA DE COGUMELOS E SESSÕES DE PROVA PARA CRIANÇAS OCUPARAM OS PRIMEIROS MESES DO ANO. MAS ESPERE MAIS, MUITO MAIS, DESTE MOVIMENTO QUE SE ORGULHA DE SABOREAR A VIDA**

Depois de um 2003 recheado de actividades em que a gastronomia tradicional portuguesa teve honras de papel principal, o Convívium Arrábida, a Associação do Slow Food Portugal decidiu manter o ritmo em 2004: em Fevereiro lançou, em parceria com a Agência Ciência Viva, o Projecto da Educação do Gosto para Crianças. Objectivo? “Promover e desenvolver a educação do gosto e da cultura alimentar”, já que as crianças são cada vez menos sensíveis a aromas e sabores naturais e à origem dos alimentos.

Para isso, o Convívium Arrábida constituiu um grupo de trabalho composto por elementos com formação pedagógica e científica que desenvolveram uma “unidade didáctica” com o sugestivo nome de “Salada dos Sentidos” – para grupos de crianças das escolas do 1.º e 2.º ciclos. Tudo se passa no Pavilhão do Conhecimento, bem no centro do Parque das Nações. A ideia é simples: “Sensibilizar as crianças para a importância e valor dos alimentos como parte integrante da cultura social.” Brevemente, terão lugar conferências sobre a educação do gosto, para além de cursos e provas de produtos para pais e professores.

Para os apaixonados pelo maravilhoso mundo dos cogumelos também há novidades importantes! Em Março teve lugar o Curso de Iniciação à Micologia e à Identificação de Cogumelos, organizado pelos responsáveis do Projecto dos Cogumelos do Convívium Arrábida em parceria com o Centro de Micologia da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, com o objectivo de “fornecer as noções básicas necessárias para a compreensão das características específicas dos fungos”. O curso, que teve como formadores J. L. Baptista Ferreira, Jorge Estrela e Maria de Lourdes Modesto, entre outros, visou preparar as pessoas para uma identificação segura das espécies de cogumelos vulgarmente utilizadas na gastronomia.

Ainda em Fevereiro teve também lugar uma actividade no Alentejo, em colaboração com o projecto Rotas da Cerâmica e a Câmara Municipal de Reguengos de Monsaraz, numa tentativa de aliar o prazer da gastronomia da região à arte ancestral da olaria. Diz quem sabe que uma boa açorda alentejana tem outro sabor num prato de cerâmica artesanal! ■

Texto | Bárbara Silva  
Fotografias | AIC

## RECEITAS DE BELEZA

O azeite não pára de nos surpreender. Um livro publicado em França recupera antigas mezinhas populares que recorrem a esta gordura como poderoso cosmético. Não acredita? Ora leia

Se já sabia que o azeite é o rei das gorduras, descubra agora que pode também usá-lo como bronzeador, creme depilatório, óleo de combate à celulite e uma mão-cheia de outras aplicações que dão razão a quem apelida o azeite de ouro líquido. Este guia, preparado com o apoio do livro “Segredos e Virtudes do Azeite”, traz algumas revelações surpreendentes e explica que o azeite, sozinho ou combinado com variadíssimos ingredientes (argila, limão, cenoura, mel, óleos essenciais e plantas), é um poderoso cosmético que pode ser aplicado directamente para tratar peles e cabelos secos, lábios e mãos gretados pelo frio, para combater acne, rugas, celulite e estrias, aclarar os dentes, fortalecer as unhas e, ainda, para acalmar a pele depois do barbear matinal ou da depilação feita com lâmina. No livro, escrito pelas francesas Sophie Lacoste e Simone Chamoux, há muitas receitas e outras tantas mezinhas caseiras criadas especialmente para resolver e prevenir alguns destes problemas de beleza. Eis algumas delas:



### Cabelos

#### 👉 Champô para cabelos secos e maltratados

Misturar uma gema de ovo, duas colheres de sopa de argila e a mesma medida de azeite e sumo de limão. Massajar o couro cabeludo com este preparado e deixar actuar 5 ou 10 minutos, antes de passar por água.

#### 👉 Máscara nutritiva

Juntar meio copo de azeite, duas gemas batidas e cinco colheres de sopa de rum, misturar bem e aplicar sobre os cabelos, desde a raiz até às pontas. Deixar actuar durante uma hora e depois lavar normalmente.

#### 👉 Conselhos para o Verão

Para evitar que o sol e a água do mar sequem o cabelo, é aconselhado aplicar uma leve camada de azeite antes de ir para a praia. Esta técnica era utilizada no Egipto antigo e na ilha de Creta como protecção contra o sal e os raios solares. Para além disso, o azeite também ajuda a desembaraçar o cabelo.

### Dentes

#### 👉 Para conservar os dentes brancos e as gengivas sãs, untar os dentes e as gengivas com azeite, sendo igualmente aconselhado reter uma colher de sopa de azeite dentro da boca durante alguns minutos.

### Pernas

#### 👉 Óleo anticelulite

Juntar cinco gotas de óleo essencial de limão, cipreste e zimbro a meio copo de azeite e agitar bem. Todos os dias, durante o duche, aplicar o óleo e massajar.

### Lábios

#### 👉 Bálsamo para lábios secos

Em banho-maria, misturar uma colher de sopa de cera de abelha e duas colheres de sopa de azeite. Retirar do lume e juntar uma colher de café de água mineral. Guardar num frasco de vidro e deixar solidificar. Aplicar sobre os lábios secos.

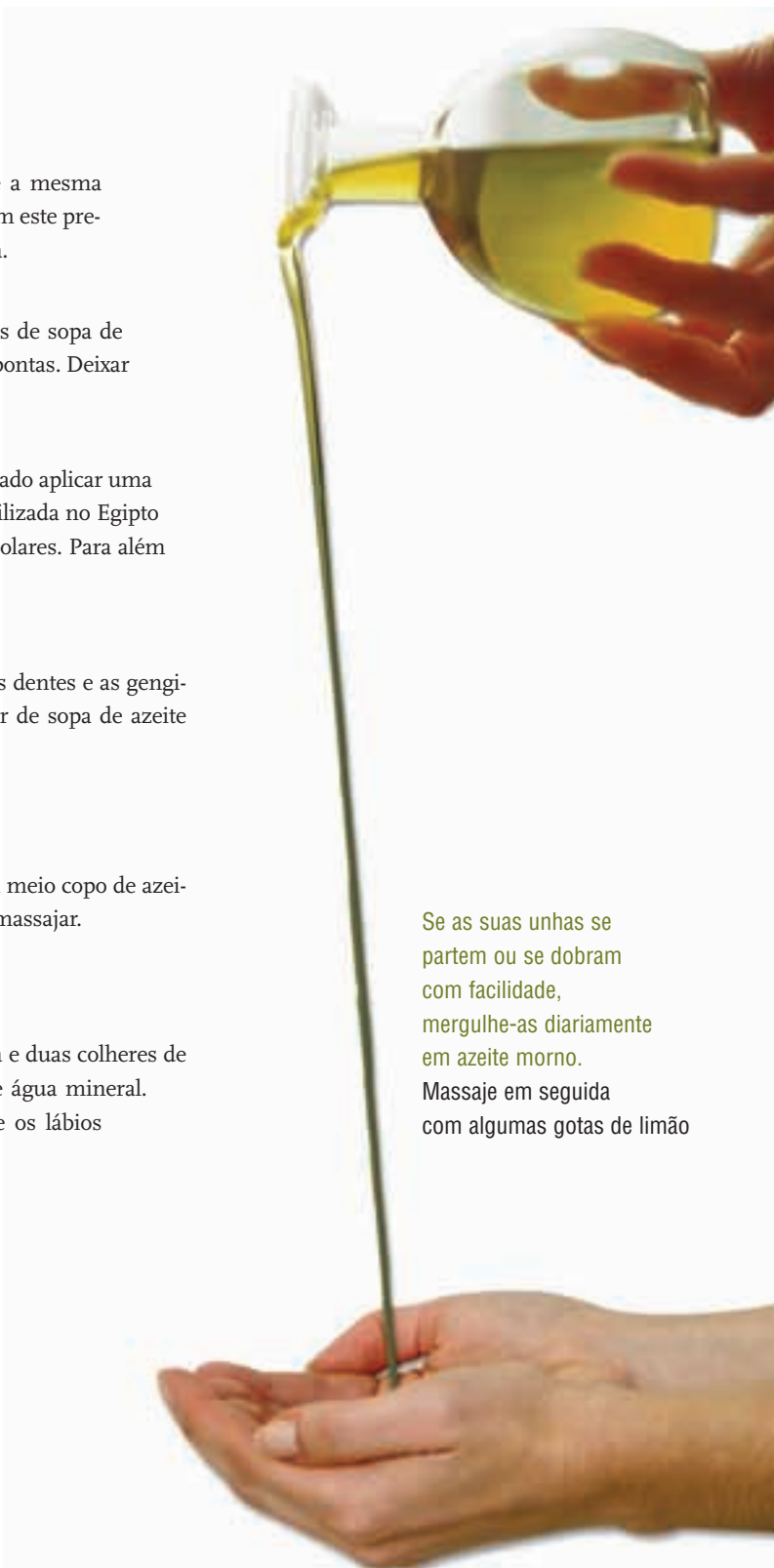
### Mãos

#### 👉 Creme caseiro

Misturar uma colher de sopa de mel, uma colher de sopa de queijo branco com 40% de matéria gorda, uma colher de sopa de azeite e três gotas de óleo essencial de cipreste.

### Unhas

#### 👉 Se as suas unhas se partem ou se dobram com facilidade, mergulhe-as diariamente em azeite morno. Massaje em seguida com algumas gotas de limão.



Se as suas unhas se partem ou se dobram com facilidade, mergulhe-as diariamente em azeite morno. Massaje em seguida com algumas gotas de limão

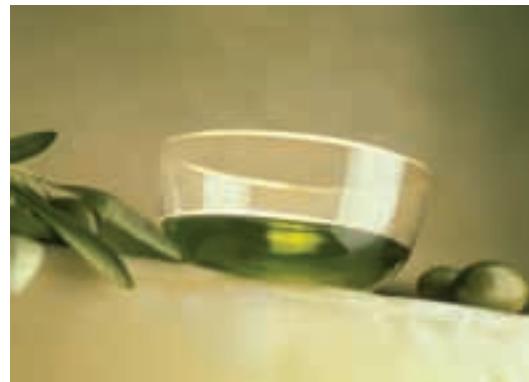
## OS SEGREDOS DO SABÃO DE MARSELHA

O fabrico de sabão a partir de azeite foi inventado na Idade Média, em Itália. No entanto, foi sob o reinado de Luís XIV, em França, que o uso de sabão se tornou popular. Graças a um édito de Colbert, a cidade francesa de Marselha foi nomeada capital do sabão. Desde 1688 que a lei francesa determina que apenas os sabões produzidos de acordo com o método tradicional e contendo os mais puros ingredientes podem usar a marca “Sabão de Marselha”.

Para fabricar este sabão à base de azeite, o “Maitre de Savon” demora pelo menos duas semanas: uma delicada mistura de azeite, cinza alcalina proveniente de algas e sal extraído do Mar Mediterrâneo é cozinhada durante cerca de 10 dias em caldeirões antigos, sendo posteriormente depositada em grandes moldes para solidificar. Depois de cortado em cubos de 300 e 600 gramas e estampado, o sabão é posto a secar ao sol e ao vento.

Nos dias de hoje, apenas um pequeno número de *savonneries* (fábricas de sabão) perto de Marselha, no Sul de França, têm autorização para fabricar este sabão de acordo com as técnicas tradicionais. Normalmente, o Sabão de Marselha pode ser verde ou branco. O sabão branco é feito com óleo de palma, o verde tem pelo menos 50% de azeite. Pela sua pureza e propriedades medicinais, este sabão é recomendado pelos mais conceituados dermatologistas mundiais para tratar peles secas e sensíveis e outros problemas cutâneos. Também importante é o facto de o Sabão de Marselha ser biodegradável e de o seu fabrico ser feito de acordo com as regras da ecologia. Para mais informações e curiosidades, consultar o *site* [www.marseillesoap.com](http://www.marseillesoap.com). ■

Para evitar que o sol e a água do mar sequem o cabelo, é aconselhado aplicar uma leve camada de azeite antes de ir para a praia. Esta técnica era utilizada no Egipto antigo e na ilha de Creta



### Pés

☛ Para amaciar e eliminar calos: massajar com uma mistura de cinco colheres de sopa de azeite e cinco gotas de óleos essenciais de lavanda. Para evitar a transpiração e os maus odores: massajar os pés todas as noites, após o banho, com uma mistura de cinco colheres de sopa de azeite, cinco gotas de óleo essencial de limão e outras cinco de salva.

### Barbear e depilação

☛ Esta receita é válida tanto para homens como mulheres, para a pele do rosto, das pernas, das axilas e das virilhas. Passar a pele por água quente. Antes da aplicação da mousse ou do gel de barbear, untar a pele com azeite e massajar durante alguns segundos. Utilizar uma máquina de barbear com duas ou três lâminas e no final passar a pele por água fria. Não será necessário utilizar *after-shave* nem cremes hidratantes.

### Rugas

☛ Desde a Antiguidade que as mulheres usam o azeite virgem para combater as inestéticas rugas causadas pelo processo de envelhecimento. Para obter um verdadeiro creme anti-rugas, misturar o sumo de um limão, cinco colheres de sopa de azeite e um volume igual de vaselina.

### Estrias

☛ Massajar a zona afectada com um óleo fabricado a partir de 50 mililitros de óleo de abacate, outro tanto de azeite e cinco gotas de óleo essencial de limão.

### Rosto

#### ☛ Máscara antiacne

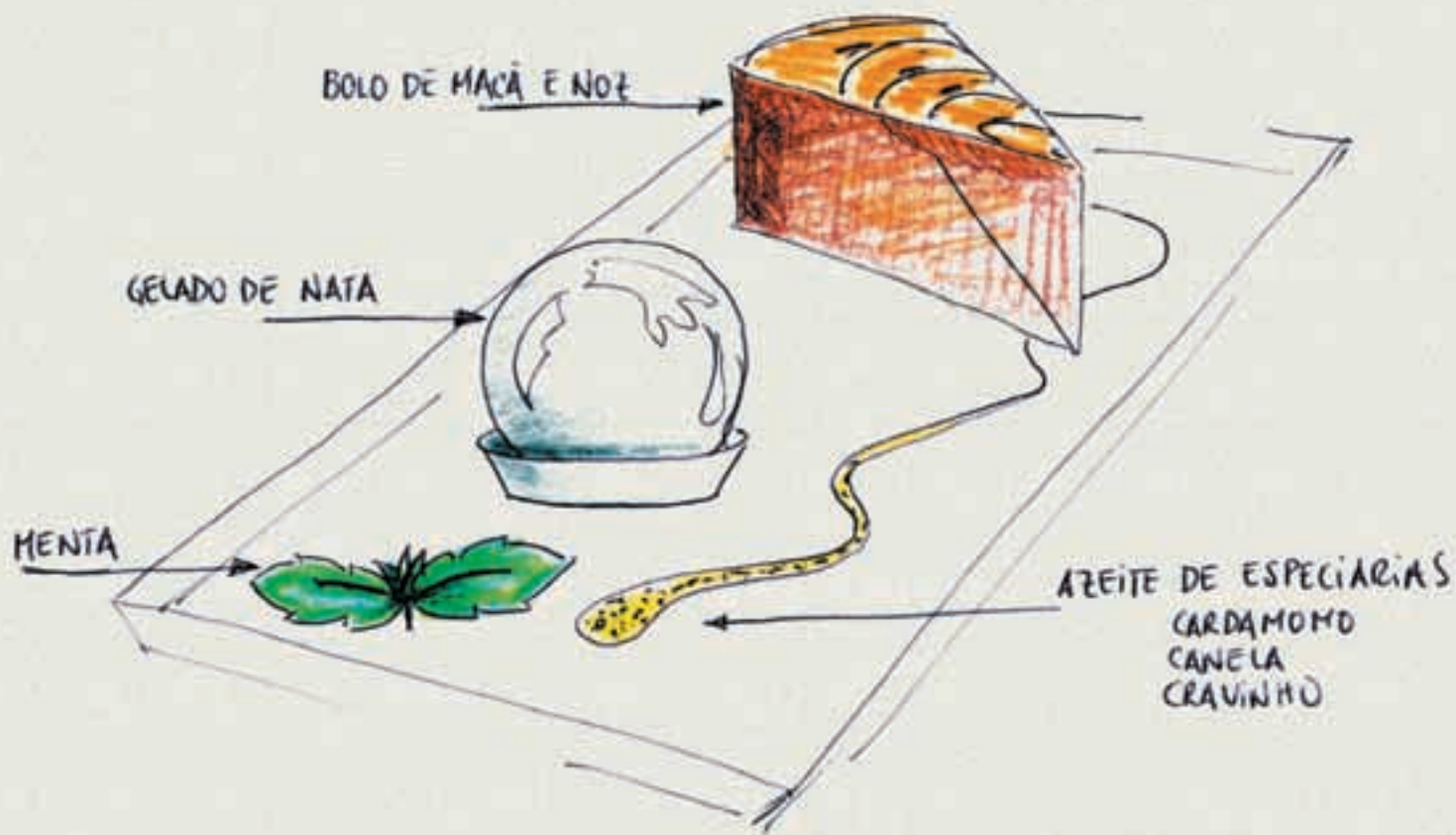
Misturar um punhado de flores frescas de lavanda, uma colher de sopa de natas frescas e duas colheres de azeite, aplicar no rosto e deixar actuar durante 20 minutos.

☛ Máscara para acelerar o bronzado  
Bater uma gema de ovo com duas colheres de café de iogurte natural, juntar uma colher de café de azeite e cinco gotas de óleo essencial de cenoura. Aplicar no rosto e no pescoço e deixar repousar durante 20 minutos antes de enxaguar com água.

#### ☛ Máscara hidratante

Diluir uma colher de mel de acácia em meio copo de leite quente. Juntar quatro colheres de sopa de farinha, misturar bem e depois adicionar uma colher de sopa de azeite. Aplicar no rosto e pescoço durante 15 minutos. ■

# Comer é um acto que implica os cinco sentidos



VITOR SOBRAL

A VS-Gestão e Consultoria de Restauração é uma empresa recente no nosso mercado, mas com um curriculum longo, resultado do profícuo e extenso trabalho desenvolvido pelo chefe Vitor Sobral.

Assessoria à Restauração • Aulas de Culinária e Demonstrações Culinárias ao vivo

Lançamento de Produtos e Catering Especializado

Animação Gastronómica Temática e de Apresentação de Produtos

Produção de Programas Televisivos • Participações a Nível Internacional



*Descubra os diferentes estados da nossa Alma.*



**3 intensidades de sabor com 0,7% de acidez.**

Para que possa apreciar todas as sutilezas dos melhores azeites, Gallo criou três intensidades de sabor para um mesmo valor de acidez 0,7%: Suave, Clássico e Intenso. Porque a qualidade e gosto de um azeite não dependem apenas da sua acidez mas de diversos factores, como a casta de azeitonas utilizadas. Unidos por uma mesma tradição e mestria, estes azeites distinguem-se por diferentes combinações de notas de verde, doce, picante e frutado. Para apreciar em diferentes momentos da refeição ou de acordo com o paladar de cada um, são os diferentes estados da alma de Gallo.

*Azeite Gallo. A cantar desde 1919.*

