



Az-zait

Especial Euro 2004

Revista da Casa do Azeite | número 07 | Primavera 2004

Euro 2004 Special

Casa do Azeite Magazine | Issue nº 7 | Spring 2004

Almoçámos com
O rei Eusébio

Luís Figo
Gosta de azeite

Lunch with the king:
Eusébio

Luís Figo
He likes olive oil



06

Afinal há *shots* saudáveis. A proposta de Vítor Sobral deste trimestre não leva álcool. Leva verduras.

There are, after all, healthy 'shots'. In Vítor Sobral's suggestion, greens substitute alcohol.

08

Livros, uma lista de lojas onde o azeite é protagonista e alguns *sites* para descobrir o que ainda não sabe.

Books: a list of shops where olive oil takes centre stage and some sites with things you never knew.

14

Luís Figo, um dos galácticos do Real Madrid e o melhor jogador de futebol do Mundo, conta em entrevista que gosta de azeite. Será este o segredo?

Luís Figo is one of the brightest stars at Real Madrid and the world's best footballer. He also likes olive oil. Could that be his secret?

20

Conhece cada uma das azeitonas que nascem em Portugal? Estão aqui todas. Um texto do Professor José Gouveia.

Can you name all the varieties of Portuguese olive? Well, here they are. Our guide is Professor José Gouveia.

06

14

30



26

26

O rei Eusébio sentou-se à mesa da Adega da Tia Matilde e viajou no tempo para nos recordar a sua vida gloriosa.

We join Eusébio for lunch, and the king gives us a feast of memories.



20

32

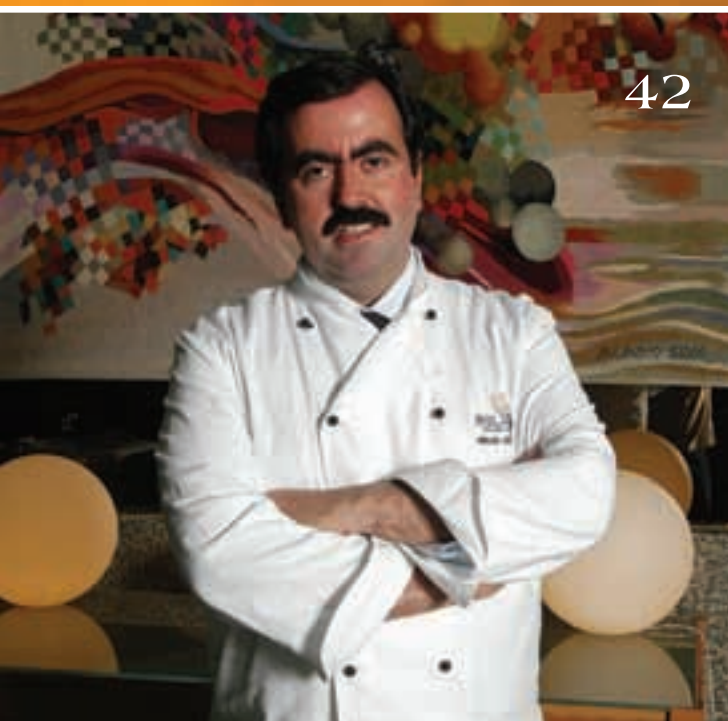
Uma viagem aos quatro cantos de Portugal, bem perto dos palcos do Euro 2004, na senda do azeite.

The olive oil trail takes us, by way of Euro 2004, to the four corners of Portugal.

44

O chefe da Selecção Nacional, Hélio Loureiro, abre as portas da sua cozinha e revela os gostos dos craques.

The national team's chef reveals the tastes and secrets of the stars.



42

50

Em vez de ir à farmácia, recorra ao azeite. Um artigo onde se descobrem as propriedades terapêuticas deste néctar.

Instead of going to the chemist's, try olive oil. Discover this nectar's therapeutic properties.





Sandra Rocha

O EURO 2004 é o maior evento desportivo alguma vez realizado em Portugal. Todos fomos convocados para aproveitar esta oportunidade única para elevar o nome de Portugal e dignificar a nossa cultura, dando o melhor de nós. E porque o azeite faz parte integrante da nossa cultura, das nossas raízes e tradições mais profundas, não podemos deixar de nos associar a este evento. O azeite, filho da terra e símbolo da nossa cultura, é fruto genuíno do esforço do homem para manter constantes paladares e aromas únicos que, naturalmente, se transformam de região para região, de colheita para colheita. Ele é a tradição que se renova de geração em geração. Um elemento basilar da nossa alimentação, conciliador único de saúde e sabor.

O que agora lhe propomos é que descubra Portugal sob o lema do azeite, desde a riqueza da nossa gastronomia até à beleza das nossas paisagens. Aceite o nosso convite, e parta à conquista de um Portugal profundo, diferente e muito saboroso!

Pedro Cruz | Presidente da Casa do Azeite

EURO 2004 is the biggest sporting event ever held in Portugal. We've all been selected to take this unique opportunity of exalting the name of Portugal and spreading our culture. And because olive oil is an integral part of that culture, intertwined with Portuguese roots and traditions, we have to be a part of such an event. Olive oil, sprung from the earth and symbol of our culture, is the genuine fruit of Man's labour to maintain unique tastes and aromas that, naturally, differ from region to region, from crop to crop. This is the tradition each generation renews: the healthy lifestyle demanded today; the distinct flavour of a whole range of food.

Why not discover Portugal with olive oil as your guide? Travel with us from the richness of our cuisine to the beauty of our landscapes. Accept our invitation and set off in search of Portugal in all its depth, difference and flavour!

Pedro Cruz | President of the Casa do Azeite

Edição/Publication

CASA DO AZEITE - ASSOCIAÇÃO DO AZEITE DE PORTUGAL

Rua Castilho - 69 1/c Esq. | 1250-068 LISBOA

Tel.: 213 841 810 | Fax: 213 861 970

e-mail: geral@casadoazeite.pt

www.casadoazeite.pt

Coordenação/Co-ordination

Mariana Vilhena de Matos

Produção e Publicidade/Production and Advertising

Casa do Azeite

Concepção, Paginação, Textos e Edição/Conception, Pagination, Texts and Editing

Oficina Criativa, Comunicação e Design, Lda.

Edição de Imagem/Image Editing

Céu Guarda

Jornalistas/Journalists

Bárbara Bettencourt, Bárbara Silva, João Godinho, Paulo Jorge Neves,

Tiago Santos

Fotografia/Photography

Céu Guarda, Guilherme Pazat e Sandra Rocha/Kameraphoto, Egídio Santos,

Orlando Rebelo, AIC - Zeffa, Stock Food

Colaborações/Collaboration

Vitor Sobral

Tiragem/Print Run

40.000 exemplares

Pré-impressão/Pre-printing

IDG-Imagem Digital Gráfica

Impressão e Acabamento/Printing and Binding

Tipografia Peres

Manipulação e Expedição Postal/Handling and Postage

Notícias Direct Lda.

Depósito Legal/Legal Deposit

186448/02



Nº1 a temperar.

A suavidade deste azeite é única. Talvez por isso, o Azeite Oliveira da Serra Mediterrâneo Suave se revele perfeito para temperar saladas, o mais fresco das peixes ou outras 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.



GASPACHO NACIONAL/PORTUGUESE GASPACHO

Triture o tomate com a malagueta, o sal, o azeite e a água. Depois de bem triturado, passe pelo passador e reserve. Triture, ainda em separado, o pepino e os alhos com sal, azeite, vinagre de vinho branco, orégãos e água. Quando acabar, passe igualmente pelo passador e reserve. **Agar-agar com azeite:** Aqueça o azeite e dissolva o agar-agar.

Empratamento: Coloque em copos de vidro, primeiro o preparado do tomate, e leve ao frio. Ainda líquido, sobreponha o azeite com o agar-agar e adicione o segundo preparado.

Tomate fresco pelado maduro, 1 kg; Pepino descascado sem sementes, 500 gr.; Pimento verde em cubos, 1 unidade; Pimento vermelho em cubos, 1 unidade; Alho, 2 dentes; Azeite extra virgem, 1 dl.; Vinagre de vinho branco, 3 ml; Orégãos, q. b.; Malaguetas, q. b.; Água fria, q. b.; Salsa, q. b.; Sal grosso, q. b.; **Agar-agar com azeite:** Agar-agar, 5 gr.; Azeite virgem extra, 1 dl.

*Put the tomato, malagueta, salt, olive oil and water in a bowl and blend them thoroughly. Sieve the mixture and leave it to stand. Then blend the cucumber, garlic, salt, olive oil, white wine vinegar, oregano and water separately. When finished, sieve and leave to stand. **Agar-agar with olive oil:** Heat the olive oil, and dissolve the agar-agar. **Serving:** Serve in glasses. First put in the tomato, and chill. Whilst still liquid, pour the olive oil with agar-agar over it, and add the cucumber-based mixture.*

Fresh, peeled, firm ripe tomatoes, 1 kg; Peeled cucumber, without seeds, 500 gr.; Cubed green pepper; Garlic, 2 cloves; Extra Virgin Olive Oil, 1 dl.; White wine vinegar, 3 ml.; Oregano, to taste; Malagueta, to taste; Cold Water, to taste; Parsley, to taste; Cooking Salt, to taste; **Agar-agar with olive oil:** Agar-agar, 5 gr.; Extra Virgin Olive Oil, 1 dl.







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

***[GUIDE TO A LIFE
FULL OF FLAVOUR]***

SE É DOS QUE PREFERE O CAMPO À RELVA
E DECIDIU DIZER NÃO AO FUTEBOL
DURANTE O EURO 2004, AS PROPOSTAS
SÃO VÁRIAS. ORA LEIA

*MAYBE YOU PREFER THE COUNTRYSIDE TO
THE SIDELINES OF A PITCH? IF YOU
DECIDE TO GIVE FOOTBALL A MISS DURING
EURO 2004, THERE IS NO SHORTAGE
OF ALTERNATIVES. HAVE A LOOK*





[1] SITES

[1] SITES

SAIBA QUASE TUDO SOBRE AZEITE

Entre, navegue e aprenda tudo, ou quase tudo, sobre azeite. Onde? Em www.internationaloliveoil.org que, como o nome indica, foi criado pelo International Olive Oil Council (IOOC), uma instituição criada para defender a oliveira e o azeite. À distância de um clique, um simples curioso pode tornar-se um verdadeiro *expert* em matéria de azeite. Acredite. Vai querer saber mais sobre coisas tão interessantes como a designação e definição de cada tipo de azeite, os muitos truques a ter em consideração na sua cozinha e a temperatura a que deve fritar cada tipo de alimento. Mas há mais, como uma lista de publicações, as moradas dos locais onde pode comprar a versão portuguesa da *World Olive Encyclopaedia* e a forma de aceder a estudos como a situação da oliveira e do azeite em termos económicos ou a datas de feiras onde o IOOC está ou estará presente. Mas espereite o *site*. Vale a pena.



EVERYTHING YOU EVER WANTED TO KNOW ABOUT OLIVE OIL

Enter, surf and find out everything, well, virtually everything about olive oil. Where? At www.internationaloliveoil.org which, as the name indicates, was set up by the International Olive Oil Council (IOOC), an institution created to protect the olive tree and olive oil. Interested surfers are just a click away from turning themselves into genuine olive oil experts. It's true. Once you begin, you'll want to find out more about the designation and definition of each type of olive oil, the various culinary tips to bear in mind and the right frying temperature for different kinds of food. And there's more, such as a publications' list, and how to find studies on, for example, the current olive tree and oil situation in economic terms, as well as the fairs where the IOOC is or will be present. Do have a look at this site. You'll definitely find it worth your while.

BENEFÍCIOS DO AZEITE

Prático, interessante e completo. Eis algumas das melhores características que o *site* da Biblioteca Europeia de Informação Médica sobre o Azeite apresenta. Prepare-se, o *site* é longo mas vale a pena: <http://europa.eu.int/comm/agriculture/prom/olive/medinfo/pt/events/index.htm>. Em linguagem menos cifrada, aqui encontra informação médica e científica sobre o papel da alimentação em geral e do azeite em particular. De resto, todo o conteúdo foi elaborado e validado pelo Instituto da Arteriosclerose da Universidade de Munster, na Alemanha, os mesmos que aprovaram os *links* sobre dietas mediterrânicas e seleccionaram as provas científicas que relacionam o azeite com a prevenção de factores de risco cardiovascular e de doença coronária. E por acaso sabe quais são os factores realmente favoráveis na dieta mediterrânica? Pois então registe: é pobre em ácidos gordos saturados e em sal, e rica em ácidos gordos monoinsaturados, em hidratos de carbono complexos e em fibras e micronutrientes. Já convencido de que vale a pena? Navegue e logo trocará estes termos científicos por “miúdos”.



THE BENEFITS OF OLIVE OIL

Practical, interesting and complete: some of the best adjectives to describe the European Olive Oil Medical Information Library site. Take a deep breath, it's a big site, but worth the effort:

<http://europa.eu.int/comm/agriculture/prom/olive/medinfo/pt/events/index.htm>.

In relatively jargon-free language, this site will provide you with scientific and medical information on the role of diet in general, and olive oil in particular. The scientific information on this website has been researched and validated by the Institute of Atherosclerosis Research at the University of Münster, Germany, who have also validated the links on the Mediterranean diet and selected the scientific evidence proving olive oil helps reduce the risk of cardiovascular and coronary disease.

By the way, do you know the really favourable factors in the Mediterranean diet? If not, then take a note: low saturated fatty acids and salt; high monounsaturated fatty acids (from olive oil); high complex carbohydrates, fibre and micronutrients (potassium, calcium, magnesium and vitamins). Furthermore, "in Mediterranean countries, where people consume their traditional diet and most fat calories are derived from olive oil, there is a low incidence of CHD." Don't you now think it's worth a visit? After a little surfing, you'll soon find these scientific terms child's play.

★★★★★
em sabor.

Este é o seu azeite virgem extra de sempre. Ideal para quem procura retirar de cada prato a melhor dos sabores. Com 0,7% de acidez, Oliveira da Serra Clássico é um azeite equilibrado, 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 mais sabor

Azeite Serrata, incomparável!



Manuel Serra, S.A.
Rua de Monsanto, n.º 512, 4.º sala H
4202-301 Porto
Tel.: 228 349 110



[2] LIVROS

[2] BOOKS

A “BÍBLIA” DA CULINÁRIA

O livro *Cozinha Tradicional Portuguesa*, da autoria dessa grande especialista em gastronomia portuguesa que é Maria de Lourdes Modesto, há muito que se tornou um título obrigatório em qualquer casa do norte ao sul do país, passando pelas ilhas. Considerada pelos maiores vultos da culinária portuguesa uma verdadeira “bíblia”, o livro de Maria de Lourdes Modesto (da Editorial Verbo), que existe também na versão inglesa, compila 800 receitas, magnificamente ilustradas pelas fotografias de Augusto Cabrita e Homem Cardoso.

THE CULINARY ‘BIBLE’

Traditional Portuguese Cooking, translated from the original *Cozinha Tradicional Portuguesa*, by Maria de Lourdes Modesto, one of the major names in Portuguese gastronomy, has long been an obligatory title in Portuguese homes. As long ago as 1982, the author wrote in her preface to the third edition that “For 20 years, I’ve been carrying out a slow but exciting survey of Portuguese culinary heritage (...) In putting this selection, this culinary guide together, I have received the invaluable help of numerous people from every region at every stage (...) I’ve collected thousands of recipes, sent from every corner of Portugal, most of them having genuinely local roots”. Considered by many as the Portuguese culinary ‘bible’, *Traditional Portuguese Cooking*, published by Editorial Verbo, is a compilation of 800 recipes, magnificently illustrated by the photographs of Augusto Cabrita and Homem Cardoso.

An advertisement for Arjefflor natural oils. It features a bottle of oil and a box labeled 'VILAFIOR'. The text 'azeites naturais' is repeated in a stylized font. At the bottom, contact information for Arjefflor - Sociedade de Azeites de Vila Flor, Lda. is provided.

Arjefflor - Sociedade de Azeites de Vila Flor, Lda.
Sede: 3360 Vila Flor - Portugal
Escritórios: Rua de Pinho - Armazém 4
Aldelheira - Apartado 155
4786 - 909 Trás-os-Montes - Portugal
Telefone: 00351 252 428135 • Fax: 00351 252 428136
Email: arjefflor@mail.telepac.pt • www.arjefflor.com

[3] COMPRAS [3] SHOPPING



Terra Mãe - Delicatessen

Rua D. Frei Caetano Brandão, n.º 120/2
4700-031 Braga
Tel.: 253 265 475 Fax: 253 265 476
terra.mae@clix.pt

Fim de Boca

Rua Monte da Estação, n.º 365
4300-346 Porto
Tel.: 225 104 635 Fax: 225 188 926
geral@fimdeboca.pt
www.fimdeboca.pt

Sabores da Herdade

Rua do Sol Poente, n.º 967
4450-796 Leça da Palmeira
Tel.: 229 942 774 Fax: 229 942 775

O Gaveto

Rua 62, n.º 457
4500-366 Espinho
Tel.: 227 330 380 Fax: 227 330 381
gaveto@netcabo.pt
www.gaveto.com

Ideias e Gostos

Rua Dr. Calado, n.º 25
3080-153 Figueira da Foz
Tel.: 233 428 146

Gourmet Glamour

Av. D. João II - Edif. D. João II, Loja Norte
1990-095 Lisboa
Tel.: 218 936 232 Fax: 218 936 234
info@universo-glamour.com
www.universo-glamour.com

Loja do Mundo Rural

Rua Saraiva de Carvalho, n.º 216, r/c Esq.
1250-245 Lisboa
Tel.: 213 958 889 Fax: 213 958 889
lojadamundorural@mail.telepac.pt
www.lojadamundorural.co.pt

Sabores da Nossa Terra

Rua do Quelhas, n.º 83
1200-780 Lisboa
Tel.: 213 964 150 Fax: 213 964 159
saboresnossaterra@net.sapo.pt



Céu Guarda

Corpo e Alma

Beloura Alpha Mall, Lj. 4 - Qta. da Beloura
2710-444 SINTRA
Tel.: 219 245 910 Fax: 219 245 909
loja@corpoalma.com
www.corpoalma.com



Azeite & Óleo
Parque Industrial da Mitrena, Lote 51/52
Apartado 436, 2901-955 Setúbal
Tel. +351 265 729 300
Fax +351 265 729 315
Email geral@sonfz.pt

Uma Companhia *moderna*
na tradição
do azeite em Portugal



Uma empresa *100%* portuguesa que consolidou
a vocação e o saber do azeite

As coisas simples

The Simple Things

É o melhor jogador português da actualidade, a nossa figura mais mediática. Nos seus cartões de visita poderia ler-se galáctico, vencedor de mais de uma dezena de títulos e prémios. Mas este é um exclusivo. Uma conversa na qual Luís Figo não fala de futebol

He's the top contemporary Portuguese player, the country's major media figure. His calling card might read 'superstar, winner of over a dozen titles and awards.' This, however, is an exclusive: a conversation in which Luís Figo doesn't talk about football

>> A primeira reacção é sorrir, mexer os dedos num tique nervoso, baixar os olhos com a vergonha da ansiedade. Ao seu lado está um saco de papel onde guarda uma camisola do Leicester City assinada por toda a equipa, campeã por quatro anos consecutivos no seu escalão. Ele também gosta de jogar encostado à linha. A mãe garante com orgulho que os olheiros ingleses já tiram notas sobre exibições esforçadas em campos pelados. Chama-se Toby, inglês, dez anos, boné e camisola das quinas e o número sete nas costas que nunca poderia ser de David Beckham. É um grande dia para ele. Jamais o esquecerá. “Tem uma admiração incrível pelo Figo e vem-lhe oferecer o equipamento do clube onde joga”, dizem-me.

Máquinas fotográficas, câmaras de filmar, gins tónicos na entrada do hotel. Para a maioria, conhecer o jogador português é como visitar o Grand Canyon e sentir que estão na presença de algo transcendente. Quando chegou ao Ria Park Hotel Garden, Vale do Lobo, casa da Selecção Nacional antes do encontro particular com a Inglaterra, o melhor jogador português descobriu que, à sua presença, todos se transformam em caçadores de

>> *The boy's first reaction is to smile, then a nervous twitch of his fingers, as he shyly lowers his eyes in embarrassment. Beside him is a paper bag containing a Leicester City shirt signed by the whole team. They've won their championship four years running. He also likes going down the sidelines. His mother proudly states that English scouts have already taken note of his sterling performances on the local pitches back home. He's called Toby, and is a 10 ten year old English boy with a cap and a n° 7 Portuguese shirt that could never be David Beckham's. It's a great day for him. He'll never forget it. "You wouldn't believe how much he admires Figo. He's come to give him one of our club shirts", they tell me.*



CONFESSA NÃO SER GRANDE COZINHEIRO. E RECORDA, QUANDO ESTUDANTE, PAIS NOS EMPREGOS MODESTOS E A OBRIGAÇÃO DE TER QUE FAZER AS SUAS PRÓPRIAS REFEIÇÕES. “NÃO É ASSIM TÃO DIFÍCIL GRELHAR UMA CARNE”

ADMITTEDLY NO GREAT CHEF, HE REMEMBERS THAT WHEN HE WAS AT SCHOOL, AND HIS PARENTS AT WORK, HE HAD TO MAKE HIS OWN MEALS: “GRILLING A PIECE OF MEAT ISN'T AS DIFFICULT AS ALL THAT”



>> autógrafos. Talvez seja o preço de ser galáctico. Mas é surpreendente que Luís Figo, cem vezes internacional pela Selecção portuguesa, seja uma pessoa completamente normal que não utiliza atacadores dos ténis Nike e se fixa nos olhos daqueles com quem conversa. Tratamo-nos por tu. Simples.

“Os meus pais são alentejanos mas eu nasci em Lisboa. Estou convencido que o que comes está relacionado com o sítio onde cresces. Herdei alguns hábitos, como acompanhar sempre a refeição com pão. Mas tenho mais ligação a uma açorda de gambas do que a alguns pratos alentejanos”, afirma, já sentado no Lobby Bar, sala de imprensa improvisada onde não estão jornalistas. É um clube de amigos onde jogadores retirados aproveitam para rever colegas. Está lá o Oceano, a quem a estrela do Real Madrid continua a tratar por “Capitão”, e o Frederico, ex-jogador do Benfica e Boavista, que acompanha o diálogo. Fernando Couto fala com Paulo China, sentado num sofá, braços abertos como quem está em casa.

Figo experimenta uma bica e admite que são raras as ocasiões em que colegas de selecção se juntam à mesa para um jantar informal. “É difícil haver disponibilidade. Estamos reunidos três dias numa semana. Depois cada um vai para o seu lado cumprir as obrigações com os respectivos clubes. E passamos tanto tempo juntos em estágio que, quando existe algum tempo livre, preferimos estar com a família e outros amigos.”

Quanto à qualidade da comida nas concentrações da equipa, Figo, eterno

>> Photographs, filming, gin tonics at the hotel entrance. For most people, meeting this Portuguese player is like visiting the Grand Canyon; they feel they're in the presence of something out of this world. On his arrival at the Ria Park Hotel Garden, Vale do Lobo, the Portuguese squad's base for the friendly against England, the top Portuguese player discovered that, due to him, everyone had turned into autograph hunters. Maybe it's the price of being a superstar. It's nevertheless surprising that Luís Figo, capped 100 times for Portugal, is a perfectly normal person who doesn't use Nike laces in his trainers and looks you in the eye when he talks to you. Our conversation is relaxed, informal, simple.

"My parents are from the Alentejo but I was born in Lisbon. I'm convinced that what you eat is connected with where you grew up. I inherited some of their habits, such as always having bread with a meal. But I prefer açorda de gambas, that lovely mixture of shrimps in a thick bread paste, to some dishes from the Alentejo", he says, now seated in the Lobby Bar, an improvised press room without journalists. It's a club for friends, where retired players take the opportunity to see former team mates again. The former Sporting captain, Oceano, is there and Figo, one time team mate and current Real Madrid star, still calls him "Capitão". Frederico, the former Benfica and Boavista player follows the conversation. Fernando Couto talks to Paulo China, sitting in an armchair, perfectly at home.

Figo has a coffee and tells me that it's rare for players in the national team to have an informal dinner together. "Time is against us. We're together for three days in one week. Afterwards, everyone



"OS MEUS PAIS SÃO ALENTEJANOS MAS EU NASCI EM LISBOA. ESTOU CONVENCIDO QUE O QUE COMES ESTÁ RELACIONADO COM O SÍTIO ONDE CRESCES"

"MY PARENTS ARE FROM THE ALENTEJO BUT I WAS BORN IN LISBON.
I'M CONVINCED THAT WHAT YOU EAT IS CONNECTED WITH WHERE YOU GREW UP"

>> político, primeiro confessa que é "fraquinha" mas depressa justifica. "As ementas não podem variar muito por razões médicas e as refeições são um pouco repetitivas. Mas come-se." Da crítica passa à auto-avaliação. Confessa não ser grande cozinheiro. Safa-se com uns ovos, arroz e pastas e recorda, quando estudante, pais nos empregos e a obrigação de ter que fazer as suas próprias refeições. "Não é assim tão difícil grelhar uma carne." Figo fala com mais entusiasmo do último vinho que experimentara – "o Pintas, do Douro, fantástico, forte e com muito corpo" – do que da sua paixão pela comida japonesa. Uma garrafa de tinto de qualidade é sempre fundamental para uma refeição memorável. "Os melhores jantares dependem da companhia, do ambiente em que estás e se te sentes confortável, ter um bom vinho e uma conversa interessante. E não é obrigatório ser um restaurante de requinte. Por vezes vais a uma tasca e é onde comes melhor." Sim, porque a vida de desportista de alta com-

>> returns to their respective clubs. We spend so much time together during training that, when there is some free time, we'd rather be with our families and other friends." As for the quality of the food when the squad is together, Figo, the eternal diplomat, first says it's 'a bit dull' but quickly adds, "The menus can't vary much for medical reasons, so the meals are a little repetitive. But they're okay." He then moves on to self-evaluation, admitting he is no great chef but is able to deal with eggs, rice and pasta. He remembers that when he was at school, and his parents at work, he had to make his own meals: "Grilling a piece of meat isn't as difficult as all that".

Figo is even more enthusiastic about the latest wine he's tried - 'Pintas, from the Douro, fantastic, strong and with a lot of body' – than his love of Japanese food. A bottle of good red wine is part and parcel of any memorable meal. "The best dinners depend on the company, the atmosphere; feeling comfortable, and having a good wine and interesting conversation. It doesn't have to be in a top class restaurant. Sometimes, you can

“QUANDO DEIXAR DE JOGAR FUTEBOL É QUE VÃO SURGIR AS GRANDES PREOCUPAÇÕES COM A DIETA. AGORA, COMO O QUE QUERO. NEM TENHO TEMPO PARA GANHAR ALGUNS QUILOS. QUANDO PRÁTICAS DESPORTO A UM NÍVEL TÃO ELEVADO, É IMPOSSÍVEL”

>> petição não implica prescindir do prazer de comer bem. “Quando deixar de jogar futebol é que vão surgir as grandes preocupações com a dieta. Agora, nem penso nisso. Como o que quero. Se engordar, depois manda-se abaixo. Aliás, nem tenho tempo para ganhar alguns quilos. Quando praticas desporto a um nível tão elevado, é impossível.”

Luís Figo cresceu franzino porque, em criança, só gostava de bitoque, peixe e arroz de tomate. A mãe fazia-lhe sanduíches que se recusava a comer, escondendo-as nos contadores de luz do prédio. Mas à mesa “os gostos evoluem”. E, por vezes, é entre garfadas que relações nascem. É durante um almoço, no Atlantic de Tibidabo em Barcelona, que vê pela primeira vez Helene, agora sua mulher. É nela que pensa quando sugere o restaurante Vila Jóia para um jantar romântico, “com vista para o mar e velas e ambiente”. Treino dentro de meia hora, Figo levanta-se, assina mais uma camisola, o seu sorriso parece perpétuo. Ao caminhar, arrasta de leve a perna direita. Guardiola, antigo colega no Barcelona, escreveu-lhe na introdução do livro *Figo, Nascido para Vencer*, de Toni Frieros, que “andas sempre a queixar-te, estou cansado, não chegarei à final, não aguento este jogo. Mas quando o de preto nos dá autorização para jogar, tu estás sempre presente.” Talvez porque Figo consegue reduzir o jogo à sua essência. Uma bola e onze jogadores para cada lado. Coisas simples e puras, como o azeite. ■



UM CONTRA UM ONE ON ONE

O que é que almoçaste hoje?

Venho de comer uma picanha com massa acompanhada por salada de mozzarella, tomate e milho. E uns ótimos morangos com mel como sobremesa.

What did you have for lunch today?

A steak and pasta, with a mozzarella, tomato and sweet corn salad. Then some great strawberries and honey as dessert.

Quais as preocupações alimentares na véspera de um jogo?

Sempre que estamos em estágio, a nossa alimentação baseia-se em hidratos de carbono. Temos escolha entre um prato de peixe ou carne, sopas e saladas. Até existe alguma variedade. Mas, fora de campo, como tudo aquilo que me dá prazer.

Are you careful about eating before a game?

When we're in training, our diet is based on carbohydrates. We can choose between a meat and fish dish, soups and salads. There is some variety. But, off the pitch, I eat what I like.

Tens algum tipo de gastronomia preferido?

Gosto imenso de comida japonesa. Todas as semanas tento ir a um restaurante da especialidade. É um paladar que se adquire e é bastante saudável. Quanto mais como, mais gosto. Também aprecio um peixe grelhado, marisco ou uma boa carne. Até alguma comida italiana. Não sou muito difícil de contentar.

Do you have a favourite style of cooking?

I love Japanese food, and try to go to a Japanese restaurant every week. It's an acquired taste and is really healthy. The more Japanese food I eat, the more I like it. I'm also fond of grilled fish, sea food and good meat. Some Italian dishes too. I'm not difficult to please.

Invertendo os factores, o que é que não comes?

Fritos. Que mais? Fígados e semelhantes também não. E não gosto de bacalhau.

Okay, let's turn it around. What don't you like?

Fries. What else? Liver and that sort of thing. And I don't like bacalhau, our traditional salted cod.

Como é que é possível? Já temos destaque para a capa.

Espera aí, fazes mal, é melhor não escreveres isso, é má publicidade para Portugal e para a revista. O bacalhau quer azeite, como dizem. Mas eu até gosto de bacalhau à brás, não, à brás não. Quero dizer a murro. Com batatas a murro, na brasa. Mas não

sou apreciador da tradicional comida pesada portuguesa. Como um cozido, mas tripas e feijoadas não.

You're joking! Now we really have a cover story!

Wait a second, you'd better not print that. It'd be bad publicity for Portugal and the magazine. Bacalhau needs olive oil, as they say. But I do like bacalhau à brás, no, à brás no. I mean a murro. With potatoes a murro, charcoal style. But I'm not a great fan of traditional, heavy Portuguese food. I eat cozido, the boiled meat and vegetable dish, but tripe and bean stews, no.

E em Madrid, numa casa espanhola partilhada com uma mulher sueca, existe lugar para a tradição lusa?

É difícil, até porque a Helene tem hábitos bastante diferentes. Mas quando a minha mãe está em Espanha, até porque ela tem muita experiência e é excelente na cozinha, comemos alguns pratos típicos portugueses.

And in Madrid, in a Spanish home shared with a Swedish wife, is there any room for Portuguese tradition?

It's difficult, because Helene has quite different eating habits. When my mother is in Spain, however, we do have some typical Portuguese dishes: she's got a lot of experience and is excellent in the kitchen.

Bem acompanhados por azeite?

Gosto muito de azeite. Não é necessário gostar de bacalhau ou procurar uma refeição específica para o usar. Hoje em dia, está presente em qualquer ocasião. Até para molhar o pão no lugar de manteiga.

With olive oil?

I like olive oil a lot. You don't have to like bacalhau or look for a specific dish in order to use it. Nowadays, it's used on any occasion. You can even use it on bread instead of butter.

É um ingrediente a que recorres quando cozinhas?

Bem, eu não cozinho muitas vezes, confesso, mas a Helene substitui sempre o óleo pelo azeite. É muito melhor, mais agradável. É algo que está relacionado com a nossa própria cultura. O meu pai não consegue comer sem utilizar um bom azeite.

Is it an ingredient you use when cooking?

Well, I don't do a lot of cooking, I must admit, but Helene always uses olive oil. It's much better, much pleasanter than other oils. It's tied up with our culture. My father couldn't eat without good olive oil.

"WHEN I STOP PLAYING FOOTBALL IS THE TIME I'LL START WORRYING ABOUT MY DIET. AT THE MOMENT, I EAT WHAT I WANT. I DON'T HAVE TIME TO PUT ON WEIGHT. WHEN YOU'RE PLAYING TOP CLASS SPORT, IT'S IMPOSSIBLE"

>> *eat better in a cheap place just around the corner". Being a top class sportsman doesn't mean curbing the pleasure of eating well. "When I stop playing football is the time I'll start worrying about my diet. At the moment, I don't give it a thought. I eat what I want. If I get a bit fat, I'll work it off. But I really don't have time to put on weight. When you're playing top class sport, it's impossible."* Luís Figo was a rather fussy child, who only wanted steak, fish and tomato rice. His mother made sandwiches which he refused to eat: he hid them in the electricity metre box. But at the table, 'tastes change'. Sometimes, even, relationships are born between spoonfuls. It was during a lunch, at the Atlantic de Tibidabo in Barcelona, that he saw his wife Helene, for the first time. He has her in mind when he recommends the Vila Jòia restaurant for a romantic dinner, "with a sea view and candles and atmosphere".

Training is in half an hour, so Figo gets up and signs another shirt. His smile seems perpetual. He walks off, slightly dragging his right leg.

Guardiola, his former Barcelona team mate, wrote in the introduction to Toni Frieros' book Figo, Nascido para Vencer (Figo, Born to Win) that "you are always complaining, 'I'm tired', 'I won't make it to the final', 'I can't get through this match'. But when the referee's whistle blows, you're always there." Maybe this is because Figo has managed to take the game back to basics: a ball and eleven players on each side. Pure and simple, like olive oil. ■



AZEITES E AZEITONAS DE PORTUGAL

SE ACHA QUE SABE TUDO
SOBRE AZEITE, DESENGANE-SE.
JOSÉ GOUVEIA, PROFESSOR
DO DEPARTAMENTO
DE AGRO-INDÚSTRIAS
E AGRONOMIA TROPICAL
DO INSTITUTO SUPERIOR
DE AGRONOMIA, REVELA AQUI
TUDO O QUE SE DEVE SABER
SOBRE O ASSUNTO

>> As pessoas interrogam-me, frequentemente, se os azeites portugueses são melhores ou piores do que os dos outros países, assim como, quase sempre, querem saber qual é o melhor azeite de Portugal. Alguns, querendo-se mostrar mais entendidos, começam logo por dizer que gostam de azeites com mais acidez porque têm mais gosto, sabem a azeite, dizem. Outros, pelo contrário, afirmam que procuram comprar sempre azeites com menor acidez por causa da azia. Para tentar fazer luz sobre estes aspectos direi que temos de assentar ideias sobre algumas questões. Primeiro saber que o azeite, extraído nos lagares, o sumo de azeitona (do vocábulo árabe *az-zait* que significa sumo de azeitona), é o azeite virgem e como tal deve apresentar as características com que a Natureza o dotou ainda nos frutos. Ora, um azeite nessas condições tem acidez muito baixa, não está oxidado e apresenta uma riqueza de odores e sabores que depende, principalmente, da variedade cultivada mas também das condições climatéricas, do



PORTUGUESE OLIVES AND OLIVE OIL

IF YOU THINK YOU KNOW ALL
THERE IS TO KNOW
ABOUT OLIVE OIL, THINK AGAIN.
JOSÉ GOUVEIA, PROFESSOR IN
THE DEPARTMENT OF
AGRO-INDUSTRIES AND
TROPICAL AGRONOMY AT THE
INSTITUTO SUPERIOR DE
AGRONOMIA, TELLS YOU
EVERYTHING YOU NEED TO
KNOW ON THE SUBJECT

>> I'm frequently asked whether Portuguese olive oil is better or worse than that of other countries. I'm also asked what's the best Portuguese olive oil. Some people, wanting to show their knowledge on the subject, immediately begin by saying they like olive oil with higher acidity as it has more flavour. "You can really taste it", they say. In contrast, others tell me they look for lower acidity to avoid heartburn. To shed some light on these aspects, we need to clear up some ideas. Firstly, the olive juice extracted in the presses (the Portuguese azeite comes from the Arabic az-zait meaning precisely 'olive juice') produces virgin olive oil and, as such, should have the same characteristics nature gave to olives themselves. In other words, this olive oil should have very low acidity, no oxidation and have a richness of aroma and flavour depending, principally, on the variety of olive but also on the climatic conditions, the soil and even the way it was grown and the manner



O VIRGEM EXTRA É UM AZEITE ISENTO DE ANOMALIAS
E O VIRGEM ADMITE DEFEITOS MUITO LIGEIROS.
ESTES DOIS AZEITES PODEM SER CONSUMIDOS DE IMEDIATO

*EXTRA VIRGIN IS FREE OF ANOMALIES AND VIRGIN HAS
SLIGHT DEFECTS. THESE TWO OILS CAN BE CONSUMED
IMMEDIATELY*



>> solo e até das práticas culturais e do modo como foi extraído. Legalmente, a qualidade destes azeites vai ser avaliada, em laboratório, pelas medições da acidez, do estado de oxidação e da existência ou não de defeitos de cor, cheiro e sabor. Os resultados das análises

vão permitir classificar os azeites em categorias distintas: o virgem extra isento de quaisquer anomalias e o virgem que admite defeitos muito ligeiros. Estes dois azeites podem, depois de embalados, ser consumidos de imediato. Os azeites que pela análise não apresentem qualidade suficiente para serem consumidos, azeites lampantes, têm de ser refinados (neutralizados, descolorados e desodorizados) para depois serem loteados com os virgens extra ou virgens e se apresentarem aos consumidores como Azeite – contém azeite refinado e azeite virgem. Portanto, qualquer azeite embalado obedece aos critérios de qualidade, seja ele português ou de qualquer outro país, seja ele do Norte, do Centro ou do Sul de Portugal, e nesse sentido não podemos dizer que os azeites portugueses sejam melhores ou piores do que os dos outros países de igual categoria. Então, em que diferem? Diferem, principalmente, no cheiro e no sabor, devido, essencialmente, à variedade de azeitona que pode originar azeites com cheiro e sabor a azeitona, madura ou verde, e com sensações mais ou menos complexas de maçã, figo, banana, frutos vermelhos, framboesa, alcaparra, tomate ou mesmo pimento e serem mais ou menos amargos e picantes conforme a riqueza em polifenóis, antioxidantes que aliados às vitaminas A, D, E e K os tornam, actualmente, tão procurados e apreciados. A este respeito, direi que os teores baixos de acidez daquelas categorias de azeites contribuem muito pouco para estas características. Em Portugal, se passarmos de sul para norte, porque também assim se fez a expansão do olival nacional, vamos encontrar azeitonas e azeites diferentes, consequência das cultivares e também das regiões. Esse facto permitiu a delimitação de seis Zonas de Denominação de Origem Protegida (DOP) para azeites e duas para azeitonas. Nos “Azeites de Moura”, na margem esquerda do rio Guadiana,

Azeite Saloio - o poder da tradição *Azeite Saloio - the power of tradition*

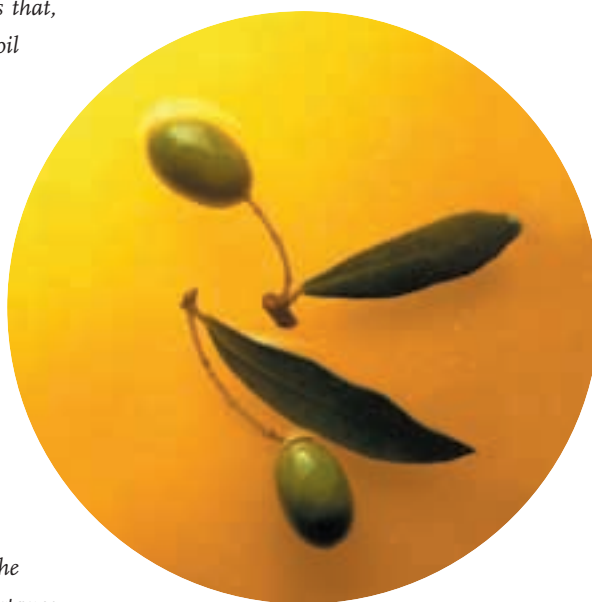
Est.º Manuel da Silva Torrado
& C.ª (Irmãos), S.A.
Travessa do Almada, 12 - 1.º Esq.
1100-018 Lisboa

Saloio, a marca de Azeite Português mais vendida nos E.U.A., Canadá, Austrália, Holanda e Dinamarca.



>> of extraction. Legally, the quality of olive oil must be assessed, in laboratories, by measuring acid levels, oxidation and the existence (or not) of defects in colour, aroma and flavour. On the basis of this analysis, the olive oil is divided into distinct categories: Extra Virgin is free of anomalies and Virgin has slight defects. These two oils can be bottled for immediate consumption. Olive oil that does not meet the requirements for consumption has to be refined (neutralised, with the colour and aroma controlled) so that they can be later mixed with extra virgin or virgin oil and sold as olive oil – containing refined and virgin oil. Any bottled olive oil is subject to strict quality control, whether from the north, centre or south of Portugal; or any other country. Therefore, Portuguese olive oil is no better or worse than the same type of olive oil from other countries. How do they differ then? Principally, in the aroma and flavour due to the variety of Portuguese olives, whether ripe or not. These can have a tang of apple, fig, banana, red berries, raspberry, caper, tomato or even green pepper and are bitter and spicy according to their level of polyphenols and antioxidants that, together with Vitamins A, D, E and K, have made olive oil so sought after and appreciated. In this respect, I would say that the low levels of acidity in those types of olive oil make no great contribution to their quality.

In Portugal, if we move from the South to the North, following the expansion of national olive groves, we find different olives and olive oil, due to differences in cultivation and regional changes. This is the reason for the setting up of six protected areas, the Zonas de Denominação de Origem Protegida (DOP), for olive oil and two for olives. In Moura olive oil, produced on the left bank of the River Guadiana, the mixture of Cordovil de Serpa, Galega Vulgar and Verdeal Alentejana olives produces fruity, bitter and spicy olive oil. If we cross the river, into the zone of Alentejo Interior olive oil, the importance of the Galega Vulgar variety, together with the Cordovil de Serpa and Cobrançosa, increases as we go from Vidigueira to Portel where the olive oil is smoother, with less bite. North Alentejo olive oil is produced in some areas around Évora and the Estremoz, Borba and Reguengos de Monsaraz districts as far as Elvas, Campo Maior and Portalegre, where the predominant Galega Vulgar is joined by the Carrasquenha and Redondil. In these areas, where the olive oil combines the strong, fruity flavour of apple and other ripe fruit, the Conserva de Elvas e Azeitona olives have pride of place, uniting cultivation with know how, and producing the Azeitonas de Conserva de Elvas e Campo Maior DOP. Our trip now takes us east to Ribatejo olive oil, where the





NÃO PODEMOS DIZER QUE OS AZEITES PORTUGUESES SEJAM MELHORES OU PIORES DO QUE OS DOS OUTROS PAÍSES DE IGUAL CATEGORIA. EM QUE DIFEREM? NO CHEIRO E NO SABOR DEVIDO À VARIEDADE DA AZEITONA PORTUGUESA

PORTUGUESE OLIVE OIL IS NO BETTER OR WORSE THAN THE SAME TYPE OF OLIVE OIL FROM OTHER COUNTRIES. HOW DO THEY DIFFER THEN? IN THE AROMA AND FLAVOUR, DUE TO THE VARIETY OF PORTUGUESE OLIVES

>> a associação das azeitonas Cordovil de Serpa, Galega Vulgar e Verdeal Alentejana origina azeites muito frutados, amargos e picantes. Passando para a outra margem do Guadiana, nos “Azeites do Alentejo Interior”, a importância da Galega Vulgar, na aliança com a Cordovil de Serpa e a Cobrançosa, vai aumentando quando se caminha da Vidigueira para Portel obtendo-se nestas bandas azeites mais suaves de amargo e picante. E chegamos aos “Azeites do Norte Alentejano” que se espriam por algumas freguesias de Évora, e pelos concelhos de Estremoz, Borba e Reguengos de Monsaraz até Elvas, Campo Maior e Portalegre, onde a Galega Vulgar, predominante, se junta à Carrasquenha e Redondil. Por estes lados, em que os azeites aliam os frutados das variedades com sensações fortes de maçã e outros frutos maduros, surgem, com relevo, as azeitonas Conserva de Elvas e Azeitoura que, aliadas às práticas culturais e ao saber fazer, originaram a DOP “Azeitonas de Conserva de Elvas e Campo Maior”. Continuando a nossa viagem, agora para ocidente, encontramos os “Azeites do Ribatejo”, onde a Galega Vulgar impera, aliando-se à Lentisca, somente em Torres Novas. Estamos na região dos azeites “doces”. Caminhando para o centro e interior do país vamos encontrar os “Azeites da Beira Interior”, onde, desta vez, a Galega Vulgar se juntou à Bical e à Cordovil de Castelo Branco na sub-região “Azeites da Beira Baixa”, que começam a ser mais complexos de cheiro e sabor. Mais a norte, onde a Galega Vulgar é, nalguns casos, substituída pelas variedades Carrasquenha, Cobrançosa, Carrasquinha e Cornicabra, apresenta-se a sub-região dos “Azeites da Beira Alta” que confina com o rio Douro onde existe um número elevado de variedades. Já no distrito de Bragança, nomeadamente em Freixo de Espada à Cinta e Torre de Moncorvo, predomina a cultivar Negrinha de Freixo, base da DOP “Azeitona Negrinha de Freixo”. Aqui começa também a DOP “Azeite de Trás-os-Montes”, que se estende por Alfândega da Fé e Vila Flor até Valpaços e Murça, passando, necessariamente, por Mirandela, onde as azeitonas Madural, Cobrançosa e Verdeal Transmontana no clima e nos solos de xisto da Terra Quente dão azeites muito finos e complexos com odores acentuados de frutos secos. Estes são os azeites de Portugal com identidade própria. Mas o consumidor dispõe também dos azeites de marca e azeites de agricultura biológica. Os primeiros, através de lotes, estão presentes no mercado com características semelhantes. Os segundos resultam de oliveiras sujeitas a agricultura biológica, com utilização menos intensiva de agro-químicos. Como se vê, os azeites de Portugal oferecem um conjunto alargado de cheiros e sabores que o consumidor pode desfrutar, a seu bel prazer, nos temperos de saladas e molhos, ou nos ricos cozinhados portugueses como o borrego ou o bacalhau assado, nas sopas, nas sobremesas, na doçaria e até nos gelados. Também na restauração, não estará longe o tempo, espero, em que o consumidor possa pedir uma “Carta de Azeites” para escolher e poder servir-se de uma unidade ou de uma embalagem de qualquer modo inviolável que lhe assegure as características do azeite que mais lhe agrade. Para si, que é consumidor, o melhor mesmo é comprar os azeites e prová-los. ■

>> Galega Vulgar reigns, together with the Lentisca, chiefly in Torres Novas. We're now in the 'sweet' olive oil region. Travelling inland to the middle of Portugal, we find Beira Interior olive oil, where the Galega Vulgar joins the Bical and Cordovil de Castelo Branco in the olive oil of the Beira Baixa sub-region, more complex in terms of aroma and flavour. Further north, where the Galega Vulgar is, on occasion, substituted by the Carrasquenha, Cobrançosa, Carrasquinha and Cornicabra varieties, there is the olive oil of the Beira Alta sub-region bordered by the River Douro where there are a great many varieties. Going into the Bragança district, namely in Freixo-de-Espada-à-Cinta and Torre de Moncorvo, the main variety is the Negrinha de Freixo, which led to the creation of the Azeitona Negrinha de Freixo DOP. The Azeite de Trás-os-Montes DOP also begins here, and stretches from Alfândega da Fé and Vila Flor to Valpaços and Murça, via Mirandela, of course, where the Madural, Cobrançosa and Verdeal Transmontana olives in the climate and slate soils of the 'Hot Land', the Terra Quente, produce fine, sophisticated oil with the heightened aroma of dried fruit. These are the really distinctive Portuguese olive oils. However, brand name and biologically produced olive oil is also available. The former, under a brand name, are on the market with similar characteristics. Biological olive oil is produced with a less intensive use of agro-chemicals. As can be seen, Portuguese olive oil offers a wide selection of aromas and flavours for consumers to sample, as they please, seasoning salads and sauces, or in the rich Portuguese cuisine, such as in roast lamb, baked salted cod or bacalhau, in soups, desserts, sweets and even ice creams. In restaurants, it will soon be possible, I hope, for diners to ask for an 'olive oil list' and choose the one which has the qualities they like best. For you, the consumer, the right policy is to buy the best and try them. ■



Sabores a Seu Gosto

*Procure a qualidade do
Azeite Virgem Extra Lagar*



...e prove.



O SABOR E A PUREZA
DE UM AZEITE FEITO
A PENSAR EM SI.



Sessão da tarde no balcão do King

An afternoon session at the “King’s” bar

Uma conversa temperada com sabores de Moçambique e pitadas de futebol, em que Eusébio fala dos pratos favoritos e revela os dotes culinários. Relato de um almoço tardio num dos seus locais de culto: o balcão da Adega da Tia Matilde

In a conversation spiced with the flavours of his birthplace, Mozambique, and just a pinch of football, Eusébio talks about his favourite dishes and reveals his culinary skills. The story of a late lunch at one of his favourite places: the Adega da Tia Matilde bar

>> Imaculado, o individual branco aguarda sob o balcão de madeira pelas mãos de alguém que, venha ou não, tem sempre lugar reservado: Eusébio. Por trás da pequena toalha branca, uma fotografia do King com a Taça dos Campeões ao lado, à beira da sua estátua, que durante anos decorou o velho Estádio da Luz. Ao lado, o comando da televisão suspensa que ficará às ordens do embaixador do futebol português assim que chegar. Por baixo das imagens do noticiário da tarde, uma parede coberta de caricaturas, entre as quais se encontra uma do *Pantera Negra*. É ali, naquele recanto da Adega da Tia Matilde, à Praça de Espanha, em Lisboa, que o fotógrafo monta as luzes e põe um pano vermelho de fundo.

>> Immaculate, the white place mat waits under the wooden counter for someone who, whether he comes or not, always has a reservation: Eusébio. Behind this white cloth sits a photograph of the “King” with the European Cup, standing beside his statue which adorned the former Estádio da Luz for years. Nearby, the command of the TV on the wall awaits the orders of the Ambassador of Portuguese football whenever he arrives. Below the images of the afternoon news, the wall is covered in caricatures, with one of the *Pantera Negra*, the Black Panther, among them. It’s here in a corner of Adega da Tia Matilde, off Praça de Espanha, in

Mesa para Dois
Table for two





EUSÉBIO CHEGA, MAS NEM TEM TEMPO DE ME CUMPRIMENTAR. UM CANAL DE TELEVISÃO PEDE DOIS MINUTOS PARA UM COMENTÁRIO SOBRE A FINAL DA TAÇA DOS CAMPEÕES DE 65, CONTRA O INTER DE MILÃO

EUSÉBIO ARRIVES AND DOESN'T EVEN HAVE TIME TO SAY HELLO. SOMEONE FROM A TV STATION ASKS HIM FOR A COUPLE OF MINUTES ON THE 1965 EUROPEAN CUP FINAL AGAINST INTER MILAN

>> Eusébio chega 20 minutos depois do combinado, sem darmos por isso. Entrara pelo parque estacionamento do restaurante. Nem tem tempo de me cumprimentar. Um colega de um canal de televisão pede dois minutos para um comentário sobre a final da Taça dos Campeões de 65, contra o Inter de Milão. Quando volta da rua, o “Pantera Negra” dirige-se imediatamente para o recanto. Faz cara feia às luzes (pinga sempre testa abaixo quando há iluminação próxima), mas obedece a todos os pedidos. Três e meia, “finalmente livre” para o almoço.

Antes de se sentar na cadeira almofadada do balcão, uma taça de Moët & Chandon aterra à sua frente. Habitado a entrevistas, encaminha a conversa para comida: “Gosto muito de caril de camarão com caranguejo, ou uma corvina no forno com arroz de coco, feitos à moda da minha terra, Moçambique. Pratos portugueses: um bacalhau cozido com todos, um bom peixe no forno ou na grelha”. Mas hoje não: “Vamos comer mão de vaca com ervilha e chouriço. Liguei para aqui e combinei com o chefe”.

Se fosse noutro dia, tinha-se atirado neste restaurante a um arroz de frango de cabidela ou uma lampreia. Também costuma comer aqui cherne, pargo, robalo ou garoupa grelhada, cabeça de garoupa cozida ou sopa rica de peixe. “De quando em vez” prova outras especialidades da casa como o cabrito assado, a caldeirada ou o pato corado.



>> Lisbon, that the photographer sets up the lights and a red cloth as backdrop.

Eusébio arrives, almost unnoticed, 20 minutes late. He comes in through the restaurant car park and doesn't even have time to say hello. Someone from a TV station asks him for a couple of minutes on the 1965 European Cup Final against Inter Milan. Coming in, the Pantera Negra heads straight for our corner. He pulls a face at the lights (his head always goes down when the lights are close), but does everything he's asked to do. At 3.30pm, he's "finally free" for lunch.

Before taking his cushioned seat at the bar, a glass of Moët & Chandon appears before him. Well-used to interviews, he directs the conversation to food: "I love prawn and crab curry, or baked corvina with coconut rice, Mozambique-style. As for Portuguese dishes: bacalhau cozido com todos (boiled salt cod with a variety of vegetables), or any good fish baked or grilled". But not today: "We're having beef on the hoof with peas and chorizo. I phoned the chef and arranged it". On another day, he might have gone for arroz de frango de cabidela (black chicken rice) or lamprey. He'll also often choose turbot, sea bream, rock bass, grilled grouper, boiled grouper head or a rich fish soup. "Now and again", he tries other house specialities such as roast kid, fish stew or roast duck.

TOCA O TELEMÓVEL PELA DÉCIMA VEZ. OUVES-SE O HINO DO BENFICA: "SER BENFIQUISTA..." JÁ ESTÁ ATRASADO PARA OUTRO ENCONTRO

HIS MOBILE PHONE RINGS FOR THE TENTH TIME. THE BENFICA ANTHEM PLAYS: "SER BENFIQUISTA..." HE'S ALREADY LATE FOR HIS NEXT APPOINTMENT

>> Para entrada, nada. Quando lhe apetece, delicia-se com umas amêijoas à Bulhão Pato, gambas ao alho ou salmão fumado. Despachadas as preferências de garfo, fala do vinho. Tinto, na maioria das vezes. Gosta de Marquês de Borba e Duas Quintas. O empregado, sem perguntar, traz um "marquês". Um cliente fala-lhe da vitória dos "azuis e brancos" em Manchester. "Acredites ou não, ontem tinha dito que o FC Porto ia marcar um golo." Já com a travessa sobre o balcão, desafio-o a falar de azeite. Apesar de não desdenhar o 0,5 de acidez que é usado no restaurante, Eusébio elege o que lhe traz o compadre de Bragança: "O melhor azeite para mim é aquele que não dá azia ou dor de estômago. Gosto muito de azeite: é a mais saudável das gorduras. Porque é que o azeite não triunfa como o futebol em Portugal? Não sei. Mas não é por falta de qualidade."

Enquanto se estica para servir o vinho, que ficara a repousar na bancada, revela que também sabe cozinhar. Lembra o tempo em que jogou nos EUA, no Cosmos, e em que longe das filhas e da mulher era obrigado a tratar sozinho de si. "O que mais fazia era costeletas de cabrito à King com batatas,



“O MELHOR AZEITE É AQUELE QUE NÃO DÁ AZIA OU DOR DE ESTÔMAGO. GOSTO MUITO: É A MAIS SAUDÁVEL DAS GORDURAS. PORQUE É QUE NÃO TRIUNFA COMO O FUTEBOL EM PORTUGAL? NÃO SEI. NÃO É POR FALTA DE QUALIDADE”

>> Today, he doesn't fancy a starter. When the mood takes him, Eusébio enjoys Bulhão Pato shellfish, prawns in garlic or smoked salmon. With the knife and fork issues settled, he moves on to wine: red, most of the time. He likes Marquês de Borba and Duas Quintas. The waiter, without asking, brings a Marquês. A customer mentions F.C. Porto's Champions League victory in Manchester. "Believe it or not, I said yesterday they'd score".

Now, with the serving plates on the counter, I change the subject to olive oil. Without disparaging the 0.5 acidity oil used in the restaurant, Eusébio prefers the oil a friend brings him from Bragança: "With the best olive oil you get no heartburn or stomach pain problems. I really like it: it's the healthiest type of fat. Why isn't it as successful as football in Portugal? I don't know. It's certainly not due to lack of quality".

As he stretches to serve the wine, which has been settling on the counter, he tells me that he also cooks. He remembers the time he played for New York Cosmos in USA when, far from his daughters and wife, he had to look after himself. "What I made most was King kid chops with potatoes, white rice with butter, lemon, a bay leaf, crushed garlic and a drop of cognac to give it that extra something". The most famous dish bearing his famous name, however, is Turbot à Eusébio, created by the late "Tia Matilde" and "imported" by a restaurant in London. Called over to join the conversation, "Ti Emílio", "Tia Matilde's" son, the owner of the restaurant and a big Benfica supporter, sums up the secret: "It's the stew".

"WITH THE BEST OLIVE OIL YOU GET NO HEARTBURN OR STOMACH PAIN PROBLEMS. I REALLY LIKE IT: IT'S THE HEALTHIEST TYPE OF FAT. WHY ISN'T IT AS SUCCESSFUL AS FOOTBALL IN PORTUGAL? I DON'T KNOW. IT'S CERTAINLY NOT DUE TO LACK OF QUALITY"



>> arroz branco com manteiga, limão, louro, alho esmagado e um bocadinho de conhaque para apurar". Mas o mais famoso prato que leva o seu nome é o Chérne à Eusébio, feito pela desaparecida Tia Matilde e "importado" por um restaurante em Londres. Chamado à conversa, o Ti Emílio, filho da Tia Matilde, dono do restaurante e grande benfiquista, resume o segredo: "É de caldeirada."

A meio da refeição, o empregado entrega-lhe um envelope. É o jornal da Freguesia de Benfica que tem uma entrevista com o King. Lidas as "gordas", Eusébio desaperta a gravata e solta-se para o tema que mais gosta: bola. Das águias, um apenas "está bem", completado com um "podemos ganhar a Taça de Portugal

>> Halfway through the meal, the waiter hands Eusébio an envelope. It's the local paper for the Benfica district and has an interview with the "King". Having read the headlines, Eusébio loosens his tie and starts on the subject he likes best: football. About Benfica, he simply says, "They're fine", before adding "We can win the Cup and there's still a chance of coming second in the championship". [editor's note: king Eusébio proved to be a prophet. Benfica won the Portuguese Cup and finished second in the league] As for Euro 2004, there are two favourites: "The fantastic French team and the young talented Dutch side. The Check Republic shouldn't be overlooked either; they've got players who've been together for years. Italy, Germany and England are always candidates, of course. Portugal? They'll have a say in

>> e ainda temos hipóteses de ficar em segundo no campeonato” [nota do editor: o rei Eusébio tornou-se profeta. O Benfica conquistou a Taça de Portugal e o segundo lugar na 1.^a Liga]. Euro 2004, dois favoritos: “A fantástica equipa da França e a jovem e talentosa Holanda. Isto não esquecendo a República Checa, que tem jogadores que actuam juntos há muitos anos, e os crónicos candidatos (Itália, Alemanha e Inglaterra). Portugal? Tem uma palavra a dizer.” Mais gente aproxima-se. O assunto, com a eliminatória com o Inter de Milão à porta, é o “frango” de Costa Pereira na final da Taça dos Campeões de 65 que os italianos ganharam por 1-0. Eusébio recorda-lhes os pormenores. Põem-lhe à frente uma salada de frutas (adora fruta), que rega com vinho do Porto. Mas desatina. “Épá, puse-ram manga. Vasco, já sabes que manga só da minha terra.” É a “hora do chá.” “De camomila ou cidreira?”, pergunta outro empregado. “Escolhe tu”, brinca Eusébio. O “chá”, da marca *Glen Rothes*, malte, servido num balão com gelo, escrito o nome do *King* a caneta de feltro, é acompanhado por um charuto *Monte Cristo Torpedo*. Às quatro e meia, o embaixador do futebol português põe o ponto final. Ajeita os óculos *Cartier* oferecidos há um par de anos e assina uns cartões com a sua fotografia, que ele próprio vai buscar ao interior do balcão. Toca o telemóvel pela décima vez. Ouve-se o hino do Benfica: “Ser benfiquista...” Já está atrasado para outro encontro. ■

>> the matter”. More people come over. The conversation now moves to Benfica’s recent elimination from the UEFA Cup at the hands of Inter Milan, and Costa Pereira’s goalkeeping blunder in the 1965 European Cup Final that gave the Italian club a 1-0 victory. Eusébio takes us through the details.

His fruit salad arrives (he loves fruit), and he adds some port wine. But something’s up. “Hey, this has got mango. Vasco! You know I only have mango from my homeland”. Now it’s “time for tea”. “Camomile or lemongrass?” another waiter asks. “You choose,” jokes Eusébio. The “tea”, single malt Glen Rothes whisky, served with ice in a balloon glass marked with the “King’s” name in felt tip, is accompanied by a Monte Cristo Torpedo charute.

At 4.30pm, the Ambassador of Portuguese football brings things to a close. He adjusts his Cartier glasses, offered to him a couple of years ago, and signs a few cards bearing his picture, which he himself gets from behind the bar. His mobile phone rings for the tenth time. The Benfica anthem plays: “Ser benfiquista...” He’s already late for his next appointment. ■





Viagens à roda do azeite

On the Olive Oil Trail

Enquanto o país percorre os quatro cantos de Portugal atrás da bola,
a *Az-zait* propõe-lhe um percurso alternativo na rota
de um produto muito nosso: o azeite

*Whilst the rest of the country chases a ball around the four corners of
Portugal, Az-zait suggests an alternative trail in search of that most
Portuguese of products: olive oil*







Mirandela

>> Os olhos, pouco acostumados, falham facilmente esta árvore de aparência discreta. Não tem a exuberância da palmeira nem a altivez do cipreste, falta-lhe a nobreza do sobreiro e tão-pouco se impõe como o eucalipto. Conquista apenas pela persistência. Das montanhas pedregosas de Trás-os-Montes às planícies verdejantes do Alentejo, a oliveira está enraizada na paisagem, uma espécie de pano de fundo verde-seco onde as outras árvores fazem o brilharrete. E contudo, em molhos esparsos no meio do nada, solitárias num qualquer quintal ou mesmo nos espaços urbanos, elas não desistem.

Votadas ao esquecimento em décadas recentes, as oliveiras vêem agora recuperado algum do prestígio que conquistaram na Antiguidade. E por isso, cada vez mais os troncos velhos e retorcidos de copas gigantescas, herança de tempos remotos, convivem amigavelmente com modernos olivais de cultura intensiva, onde fileiras ordenadas de copas podadas ao milímetro se estendem

>> Unaccustomed eyes can easily miss the olive tree, with its muted appearance. It has none of the palm's exuberance or the haughtiness of the cypress. It lacks the nobility of the cork and is less imposing than the eucalyptus.

It triumphs solely through persistence. From the rugged mountains of Trás-os-Montes to the verdant plains of the Alentejo, the olive tree is rooted in the landscape, like a green backcloth against which other trees shine. But, nevertheless, in sparse groups in the

>> a perder de vista. Ao todo são mais de 340 mil hectares que geram cerca de 40 mil toneladas anuais de azeite. A Galega é de longe a variedade autóctone mais comum, com mais de 80 por cento das árvores, mas cada região tem variedades específicas que conferem qualidades únicas ao azeite aí produzido. Para preservar essas diferenças foram criadas as Denominação de Origem Protegida (DOP), com normas que regulamentam e asseguram essas características. As regiões DOP actualmente existentes serão o nosso guia de viagem. Caminhamos de norte para sul, começando em Trás-os-Montes, passando pela Beira Baixa, Ribatejo e Alto Alentejo e acabando em Moura.

TRÁS-OS-MONTES

“É UM AZEITE EQUILIBRADO, COM CHEIRO E SABOR A FRUTO FRESCO, POR VEZES AMENDOADO, E COM UMA SENSAÇÃO NOTÁVEL DE DOCE, VERDE, AMARGO E PICANTE”

Em plena Feira da Alheira, o evento que todos os anos por alturas da Primavera homenageia o ex-líbris gastronómico de Mirandela, voltamos a cruzar-nos com Maria do Carmo Aragão. O último encontro foi há quase dois anos quando visitámos o lagar familiar que a sexagenária transformou em empresa de sucesso, no concelho de Alfândega da Fé, a poucos quilómetros de Bragança. Mesmo por entre o rebuliço da multidão que passeia desordenada na feira não há dúvidas que é ela. O mesmo cabelo claro apanhado num carrapito, as mãos que

>> *middle of nowhere, alone in some backyard or even in urban spaces, they will not give up.*

Having been rather forgotten in recent decades, olive trees have now regained some of the prestige they enjoyed in antiquity. Therefore, more and more twisted old trunks with their huge foliage, legacies of times long gone, grow happily beside modern, intensely cultivated olive groves, where ordered ranks of millimetrically pruned tree tops stretch for as far as the eye can see. In all, there are more than 340 thousand hectares producing around 40 thousand tonnes of olive oil a year. The Galega is by far the most common native variety, making up more than 80% of the groves, but each region has specific varieties that confer unique qualities to the olive oil produced there. To preserve these differences, a series of protected areas, the Denominação de Origem Protegida (DOP) have been set up, regulating and guaranteeing these characteristics. The current DOPs act as our travel guide. Our journey will take us from North to South, beginning with Trás-os-Montes, and then moving on to Beira Baixa, Ribatejo and the North Alentejo, before finishing in Moura.

ESTÁDIO MUNICIPAL DE BRAGA

À mesa/Speciality: Bacalhau à Narcisa (fried salted cod with onions), Rojões (fried pork cubes) e Pudim à Abade de Priscos (egg flan)

Na rua/On the road: Santuário Bom Jesus do Monte, Bom Jesus do Monte Sanctuary

ESTÁDIO D. AFONSO HENRIQUES

À mesa/Speciality: Bacalhau Recheado (stuffed salted cod), Cabrito assado (baked kid) e Rabanadas (sweet french toast)

Na rua/On the road: Castelo e Palácio dos Duques de Bragança, the Castle and Palace of the Dukes of Bragança



ESTÁDIO MUNICIPAL DE AVEIRO

À mesa/Speciality: Enguias de escabeche (marinated eels) e Ovos moles (wafers filled with egg and sugar)

Na rua/On the road: Ria de Aveiro e Igreja das Carmelitas, Ria de Aveiro and the Carmelite Church

ESTÁDIO DAS ANTAS/ESTÁDIO DO BESSA

À mesa/Speciality: Bacalhau à Gomes de Sá (stewed salted cod with potatoes and onions), Tripas à moda do Porto (tripe with beans) e Papos-de-anjo (dessert based on eggs and sugar)

Na rua/On the road: Ribeira e Torre dos Clérigos, the Ribeira and Clérigos tower



Torre de Moncorvo



>> gesticulam enquanto fala com o encarregado de um pavilhão, a mesma postura convicta que não deixa adivinhar a vocação tardia para os negócios descoberta quando, aos 55 anos, se cansou de ser o *bibelot* lá de casa. Os negócios, esses, continuam de vento em popa com os azeites produzidos no vale fértil da Vilariça, sempre a acumular prémios.

Trás-os-Montes possui 75 mil hectares de olival e cerca de 40 mil olivicultores. A seguir à vinha, a olivicultura é o sector agrícola de maior impacto económico na região e são cada vez mais os agricultores e empresários que apostam na produção de azeites de excelência confiando no apuramento do paladar dos consumidores. Para o comprovar nada como fazer a ronda por algumas dessas casas agrícolas e efectuar provas de azeite. Além da Casa Aragão, em Alfândega da Fé, vale a pena passar pela Sociedade Clemente Menéres, na aldeia do Romeu, e pela Quinta do Carrascal, em Moncorvo, onde João Oliveira é o exemplo perfeito de como uma exploração familiar bicentenária pode andar ligada à alta tecnologia. Na terra da amendoeira, o engenheiro químico reformado dedica-se à manipulação da azeitona com a dedicação antes votada aos tubos e pipetas. O resultado são azeites dignos de serem degustados com verdadeiro espírito científico.

BEIRA BAIXA

“É UM AZEITE DE COLORAÇÃO AMARELO-CLARA LEVEMENTE ESVERDEADA

A AMARELO-CLARA, COM AROMA *SUI GENERIS* E UM SABOR A FRUTO”

Em terras raianas da Beira Interior, zona de fronteira com Espanha e de transição entre o norte e o sul, o olival faz-se acompanhar dos montados de azinho e o granito convive com o xisto. Aqui a paisagem é dominada pelas oliveiras em socacos nas escarpas dos rios Tejo e Pônsul, pelos penedos graníticos que formam as casas na aldeia de Monsanto e pela planura quase alentejana de Malpica do Tejo.

Já que está por aqui, não deixe de visitar as ruínas históricas de Idanha-a-Velha e o Núcleo Museológico do Azeite em Proença-a-Nova, onde a passagem de romanos, árabes e judeus ficou marcada em cada pedra. Se continuar para sul, depois de Castelo Branco, pode visitar a cooperativa de Malpica onde, há 50 anos, a população decidiu por sua iniciativa comprar os montes latifundiários ali existentes e dividi-los por todos os habitantes.

>> TRÁS-OS-MONTES

“IT’S A BALANCED OLIVE OIL, WITH THE AROMA AND FLAVOUR OF FRESH FRUIT, AT TIMES RATHER LIKE ALMONDS, AND WITH A DISTINCTIVE SWEET AND SOUR, YOUNG, SPICY TANG”

In the middle of the Alheira Fair, the Spring event that celebrates these traditional sausages, the classic Mirandela dish, we meet Maria do Carmo Aragão once again. Our last meeting was almost two years ago, when visiting the family press that this sixty year old has transformed into a successful company, in Alfândega da Fé, a few kilometres from Bragança. Even in the midst of all the hustle and bustle of the fair, she’s unmistakable.

The same light hair done up in a bun, the hands gesturing as she speaks to a stallholder, the same determined stance that leaves no doubt about her late business vocation, discovered at 55, when she got fed up of being an ‘ornament’ at home. The business goes from strength to strength with olive oil produced in Vilariça’s fertile valley, forever winning prizes.

Trás-os-Montes has 75 thousand hectares of olive groves, and around 40 thousand olive farmers. After wine, olive growing has the most impact on the region’s economy, and farmers and business men are increasingly investing in the production of top quality olive oil, trusting in the sophisticated palate of the consumer. To prove this, what better than doing the rounds of some of these producers and trying their oil? In addition to Casa Aragão, in Alfândega da Fé, you should visit the Sociedade Clemente Menéres, in the village of Romeu.



Malpica do Tejo

>> Indispensável, também, é fazer uma visita à Granja de Belgais, na localidade com o mesmo nome, onde a conhecida pianista Maria João Pires dá largas a um projecto de agricultura biológica sustentada ao mesmo tempo que promove o ensino da música clássica e realiza concertos de forma regular.

RIBATEJO

“SÃO AZEITES FRUTADOS,

COM A COR AMARELO-OURO, POR VEZES
LIGEIRAMENTE ESVERDEADOS”

Na lezíria ribatejana a água é o elemento dominante e os campos férteis banhados pelo Tejo espreadam-se preguiçosos pelo horizonte. Esta é a zona ideal para recuar no tempo e viajar até ao século XIX, época em que o escritor e historiador Alexandre Herculano aqui dava os primeiros passos do desenvolvimento da produção do azeite em Portugal.

>> Also pay a visit to Quinta do Carrascal, in Moncorvo, where João Oliveira is the perfect example of how a two-hundred year old family business can use high technology. In the land of the almond tree, this retired chemical engineer has committed himself to handling olives with the same dedication he used on tubes and pipettes. As a result, olive oil can be savoured in the true scientific spirit.

BEIRA BAIXA

“IT’S A LIGHT YELLOW OLIVE OIL WITH A

TOUCH OF GREEN, AN AROMA ALL OF ITS OWN
AND A FRUITY FLAVOUR”

Along the border with Spain in Beira Interior, marking the transition between North and South, olives grow among plantations of holm-oak, and granite lies side by side with slate. Here the landscape is dominated by olive trees on the terraces dug out of slopes along the Tagus and Pônsul rivers, the

ESTÁDIO MUNICIPAL DE COIMBRA

À mesa/Speciality: Chanfana de cabrito (*kid stewed in red wine*), Arroz de lampreia (*lamprey rice*) e Lampreia de ovos (*lamprey-shaped egg-based dessert*)

Na rua/On the road: Universidade, Sé Velha e Sé Nova, University, Sé Velha and Sé Nova



ESTÁDIO DR. MAGALHÃES PESSOA

À mesa/Speciality: Bacalhoad com migas de nabiça e broa (*salted cod with breadcrumbs and turnip greens*), Morcelas de arroz (*black pudding*) e Brisas do Lis (*small almond and egg cakes*)

Na rua/On the road: Castelo e Santuário do Senhor dos Milagres, the Castle and Senhor dos Milagres Sanctuary

ESTÁDIO JOSÉ DE ALVALADE /ESTÁDIO NA LUZ

À mesa/Speciality: Pataniscas de bacalhau (*salted cod in batter*), Sardinhas assadas (*sardines*) e Pastéis de Belém (*custard cakes*)

Na rua/On the road: Castelo de S. Jorge e Torre de Belém, S. Jorge's Castle and Belém Tower



Malpica do Tejo



>> granite houses of Monsanto village and the Malpica do Tejo plains, so reminiscent of the Alentejo. Now that you're here, don't miss the chance of seeing the historic ruins of Idanha-a-Velha and the olive oil museum in Proença-a-Nova, where each stone bears witness to the passage of Romans, Arabs and Jews. If you carry on southward, after Castelo Branco, you can visit the Cooperativa Malpica where, 50 years ago, the population decided to buy the plantations of the local large estates and divided them among the inhabitants.

You also must really see Granja de Belgais, in the village of the same name, where the internationally renowned pianist, Maria João Pires, is developing a bio-agricultural project which also promotes classical music tuition and where she gives concerts on a regular basis.

RIBATEJO

"THEY ARE FRUITY OILS, GOLDEN YELLOW IN COLOUR, WITH AN OCCASIONAL SUGGESTION OF GREEN"

In the Ribatejo flats, water is the dominant element and the lush fields bathed by the Tagus stretch lazily to the horizon. This is the ideal zone to travel back in time to the 19th century, when the writer and historian, Alexandre Herculano, took the first steps in developing Portuguese olive oil production. To find out more, there's no better place than the estate on which Herculano escaped city life and where, swapping his books for a hoe, he produced the first brand of olive oil in the country, a brand which bore his name. Quinta de Vale de Lobos lies a few kilometres from Santarém, and there we can visit the writer's room and see the former press. Nonetheless, the current owner, Joaquim Santos Lima, has done more



Serpa



Monforte



Guadiana

Não se perca *Finding your way*

Para que saiba onde dormir, o que comer e para onde deve olhar quando estiver por terras da rota do azeite.
Some help on where to sleep, what to eat and what to see when you're on the olive oil trail.



Granja de Belgais

TRÁS-OS-MONTES:

Onde ficar/*Where to stay*

- Quinta Entre Rios – Chelas, a 2 Km de Mirandela. Tel.: 278 263 160
- Quinta da Veiguinha. Agroturismo – Vila Flor. Tel.: 278 511 089

Onde Comer/*Where to eat*

- O Museu do Azeite – Mascarenhas. Tel.: 278 251 285
- Maria Rita – Jerusalém do Romeu. Tel.: 278 939 134

O que visitar/*What to see*

- Museu do Romeu. Tel.: 278 939 134
- Museu Etnográfico de Sucções – Mirandela. Tel.: 278 979 088
- Museu do Ferro – Torre de Moncorvo. Tel.: 279 252 013

BEIRA INTERIOR

Onde ficar/*Where to stay*

- Turismo Rural das Jardas – Idanha-a-Nova. Tel.: 277 202 135/964 290 340
- Granja de Belgais. Tel.: 272 467 539

Onde Comer/*Where to eat*

- Praça Velha – Castelo Branco. Tel. 272 328 620
- Frei Papinhas – Castelo Branco. Tel. 272 323 090

O que visitar/*What to see*

- Aldeias históricas – Monsanto e Idanha-a-Velha
- Núcleo Museológico do Azeite – Proença-a-Velha

RIBATEJO

Onde ficar/*Where to stay*

- Quinta de Vale de Lobos – Santarém. Tel.: 243 429 264
- Herdade dos Cadouços – Água Travessa – Bemposta – Abrantes. Tel.: 241 719 000

Onde Comer/*Where to eat*

- A Casa da Emília – Alpiarça. Tel.: 243 556 316
- A Cascata – Abrantes. Tel.: 241 361 011

O que visitar/*What to see*

- Casa-Museu dos Patudos – Alpiarça
- Castelo de Almourol – Vila Nova da Barquinha

ALTO ALENTEJO

Onde ficar/*Where to stay*

- Monte da Azinheira – Estremoz. Tel.: 268 840 352
- Pousada Flor da Rosa – Crato. Tel.: 245 997 210

Onde Comer/*Where to eat*

- São Rosas – Estremoz. Tel.: 268 333 345
- A Galeria – Enoturismo do Esporão – Reguengos de Monsaraz. Tel.: 266 509 280

O que visitar/*What to see*

- Herdade do Esporão – Reguengos de Monsaraz. Tel.: 266 509 270
- Palácio Ducal – Vila Viçosa

MOURA

Onde ficar/*Where to stay*

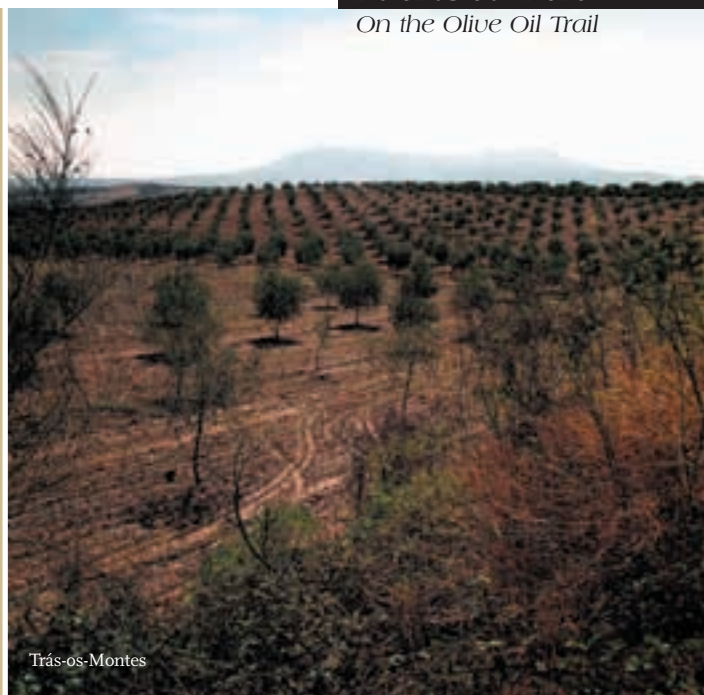
- Agroturismo Pinta Barris. Tel.: 285 252 190
- Pousada de S. Gens – Serpa. Tel.: 284 544 724

Onde Comer/*Where to eat*

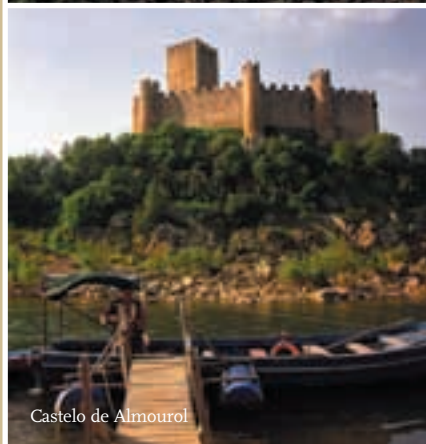
- O Trilho – Moura. Tel.: 285 254 261
- O Alentejano – Serpa. Tel.: 284 544 335

O que visitar/*What to see*

- Cooperativa Agrícola de Moura e Barrancos. Tel.: 285 250 720
- Museu do Azeite. Lagar de Varas do Fojo. Tel.: 285 250 400



Trás-os-Montes



Castelo de Almourol



Alto Alentejo



Alto Alentejo



Monsaraz

>> Para saber mais nada melhor do que visitar a quinta onde Herculano se refugiou da vida citadina e onde, trocando os livros pela enxada, acabou a produzir o primeiro azeite de marca do país, com o seu nome. A Quinta de Vale de Lobos fica a escassos quilómetros de Santarém e lá é possível visitar o quarto do intelectual oitocentista e visitar o que resta do antigo lagar. No entanto, o herdeiro actual, Joaquim Santos Lima, fez mais do que preservar a memória do passado e, seguindo as pisadas do mestre, arriscou desbravar caminho, desta feita plantando olival superintensivo, um sistema ainda a dar os primeiros passos em que árvores mais pequenas possibilitam uma apanha totalmente mecanizada e maior rentabilidade. Rume depois em direcção à Bemposta, concelho de Abrantes, e retempere forças na Herdade de Cadouços onde pode praticar o chamado turismo de dimensão ecológica. Os 600 hectares de terreno integram sete albufeiras de que pode usufruir em

RIBATEJO. NAS TERRAS
DE ALEXANDRE HERCULANO,
A VARIEDADE PREDOMINANTE
DE AZEITONA É A TRADICIONAL
GALEGA

RIBATEJO. IN THE LANDS OF
ALEXANDRE HERCULANO,
THE PREDOMINANT OLIVE IS THE
TRADITIONAL GALEGA

>> than just preserve the memory of the past and, following in the master's footsteps, he has opened new ground by planting a highly intensive olive grove. In this system, still in its early stages, smaller trees allow for a fully mechanised and more cost-effective harvest. Why not then go on to Bemposta, in the Abrantes district? You can recharge your batteries at Herdade de Cadouços, where ecological tourism awaits you. The 600 hectares here include seven lagoons where visitors can fish or canoe. There are endless activities in which you can build up an appetite that will be more than satisfied at the panoramic restaurant with its regional specialities: venison, partridge, black pig... all seasoned, naturally, with the estate's own olive oil.

NORTH ALENTEJO

"THE OLIVE OIL IS SLIGHTLY THICK,
GOLDEN YELLOW IN COLOUR, AND
AT TIMES SLIGHTLY GREEN WITH A
SMOOTH FLAVOUR AND AROMA"

We continue now inland towards the North Alentejo, the border between the





Quinta de Vale de Lobos - Santarém

ALTO ALENTEJO. AQUI, ONDE SE ERGUE
UMA QUINTA PARA PRODUIR CAVALOS
DE RAÇA LUSITANA,
A VARIEDADE DOMINANTE DE AZEITONA
É A GALEGA, MAS TAMBÉM SE USA
A CARRASQUENHA E A CORDOUIL

*NORTH ALENTEJO. HERE, WHERE AN
ESTATE WAS FOUNDED TO BREED THE
LUSITANIAN HORSE, THE DOMINANT
OLIVE IS THE GALEGA, BUT THE
CARRASQUENHA AND CORDOUIL
VARIETIES ARE ALSO GROWN*

>> pescarias ou passeios de canoa. Tudo actividades propensas a abrir o apetite que pode depois ser satisfeito no restaurante panorâmico com as especialidades regionais: veado, perdiz, porco preto... tudo temperado com o azeite da herdade.

ALTO ALENTEJO

“O AZEITE É LIGEIRAMENTE ESPESSE,

COM COR AMARELO-OURO,

POR VEZES LIGEIRAMENTE ESVERDEADO,
COM PERFUME E GOSTO SUAVE”

Continuamos para o interior, em direcção ao norte alentejano, terra de transição entre a Beira e o Ribatejo, onde as aldeias são brancas e as planícies douradas. Aqui, os verdes das oliveiras e sobreiros só são interrompidos pelos rectângulos castanhos dos campos lavrados para o cereal. Entre o palácio ducal de Vila Viçosa e a vila medieval de Monsaraz ou a courelaria de Alter do Chão, fundada no século XVIII para produzir cavalos de raça lusitana, não falta o que visitar. Se passar por Monforte não deixe de

>> Beira and Ribatejo regions, with its white villages and golden plains. Here, the green of the olive and cork trees is only interrupted by the brown rectangles of the fields prepared for cereals. With the former palace of the Duke of Vila Viçosa, the medieval town of Monsaraz and the Alter do Chão stud, founded in the 18th century to breed the Lusitanian horse, there is no lack of places to visit.

If you go through Monforte, take the opportunity to see the Herdade das Santas e Santinhas, owned by José Castro Duarte, and an example of the highest technology being used in olive production.

Keep an afternoon free also for the Herdade do Esporão, in Reguengos de Monsaraz, where the vineyards disappear into the distance and you can stroll around the home of Esporão wine.

Furthermore, don't miss the chance to eat at São Rosas, in Estremoz, where the best traditional delicacies are still made in the time-honoured fashion.

>> espreitar a Herdade das Santas e Santinhas, propriedade de José Castro Duarte e um exemplo das mais avançadas tecnologias aplicadas à produção da azeitona. Reserve também uma tarde para visitar a Herdade do Esporão, em Reguengos de Monsaraz, onde as vinhas se estendem a perder de vista e se pode assistir ao percurso de fabrico do conhecido vinho do Esporão. Imperdível ainda é o restaurante São Rosas, em Estremoz, onde as melhores iguarias tradicionais ainda são confeccionadas à moda antiga.



Monforte





ESTÁDIO DO ALGARVE

À mesa/*Speciality*: Cataplana de peixe (*fish stew*) e doces à base de amêndoa (*almond based sweets*)

Na rua/*On the road*: os intermináveis quilómetros de praia algarvia, *endless kilometres of Algarve beaches*



Herdade do Esporão - Reguengos de Monsaraz



Monforte

>> MOURA

“AZEITE COM CHEIRO E SABOR
A FRUTA QUE LHE SÃO DADOS PELAS
VARIETADES GALEGA E VERDEAL,
COM COR AMARELO-ESVERDEADA”

É já em pleno Sul, na margem esquerda do Guadiana, que se situa a cidade de Moura, reconquistada aos árabes no século XIII.

As casas caiadas de branco e a influência andaluza na arquitectura emprestam-lhe um charme especial e, da gastronomia à arquitectura, não faltam motivos para a conhecer. É o concelho com maior produção de azeitona do Alentejo e se aqui é possível visitar a sofisticada Cooperativa Agrícola de Moura e Barrancos, também é possível conhecer o velho lagar da Cooperativa de Olivicultores de Enxoé, em Vale de Vargo, que ainda usa o antigo sistema de prensa e decantação com as pitorescas mós de pedra. João Gomes, consultor de qualidade em várias

>> MOURA

“THE GALEGA AND VERDEAL VARIETIES
PRODUCE A GREENISH-YELLOW
OLIVE OIL WITH A FRUITY FLAVOUR
AND AROMA”

Now we are really in the South, on the left bank of the River Guadiana, where the town of Moura lies, reconquered from the Moors in the 13th century. The white-washed houses and the Andalusian influence in the architecture lend them a special charm and, in addition to architecture and gastronomy, there are plenty of other reasons to visit. This is the biggest olive producing district in the Alentejo.

Here, not only can you visit the modern cooperativa agrícola de Moura e Barrancos, but also go back in time to the traditional press at the cooperativa de olivicultores de Enxoé, in Vale de Vargo, still using the old millstone system of pressing and decanting. João Gomes, a quality consultant in various

>> cooperativas da zona, é o anfitrião perfeito para as visitas. Além dos conhecimentos técnicos sobre o azeite, é ele próprio um produtor “experimentalista” fazendo os seus ensaios nas oliveiras que possui no monte Pinta Barris, bem perto da Serra da Adiça. A propriedade de 27 hectares foi transformada por João Gomes em empreendimento de agroturismo, e ali é possível passear de burro e apreciar a fauna e flora da região.

No concelho de Serpa, em Vila Nova de São Bento, fica a Herdade da Charneca onde se produz um azeite virgem extra totalmente diferente do da região. Em vez de combinar as variedades Cordovil, Verdeal e Galega, os donos optaram por usar apenas Cobrançosa e Cordovil, o que, juntamente com a colheita da azeitona antes de estar madura e a extracção a frio, dá origem a um azeite frutado muito intenso e com aroma a relva acabada de cortar. ■



Moura

MOURA. AS VARIEDADES RAINHAS NESTA ZONA SÃO A CORDOVIL DE SERPA E A VERDEAL, RESPONSÁVEIS PELA COR ESVERDEADA DO AZEITE DESTA REGIÃO

MOURA. THE CORDOVIL DE SERPA AND VERDEAL VARIETIES REIGN SUPREME IN THIS ZONE, GIVING THE OLIVE OIL ITS GREENISH TINT

>> co-operatives in the area, is the perfect host. In addition to his specialist knowledge of olive oil, he is “experimenting” in his own right, trying different techniques on his olive trees on Pinta Barris hill, close to Serra da Adiça. He has transformed the 27 hectare property into an agro-tourism undertaking, where you can go donkey riding and enjoy the region’s fauna and flora.

Vila Nova de São Bento, in the Serpa district, is home to the Herdade da Charneca, an estate where an extra virgin olive oil is produced and which is totally different from any other produced in the region. Instead of combining Cordovil, Verdeal and Galega olives, this couple have chosen to use only Cobrançosa and Cordovil varieties which, together with the harvesting of olives just before ripening and cold extraction, produce Passanha olive oil: highly fruity and with the aroma of freshly cut grass. ■



Vale de Vargo



O que é nacional é bom

If it's Portuguese, it's Good

Por trás de uma grande equipa há sempre um... grande cozinheiro. Chama-se Hédio Loureiro, vem do Porto e conhece todos os gostos dos nossos craques

Behind a great team, there's always a great... cook. He's called Hédio Loureiro, he's from Oporto and he knows what the stars like

>> O sucesso de uma equipa de futebol depende de vários factores: estratégia, qualidade técnica e capacidade física. Na nossa Selecção, a estratégia está por conta de Scolari, a qualidade técnica é assegurada por Figo e companhia limitada e no que toca à capacidade física, para além dos preparadores, a responsabilidade recai sobre os ombros de quem alimenta os jogadores. Essa tem sido a função do chefe Hédio Loureiro de há oito anos para cá. O mesmo que nos abre agora as portas da sua cozinha, no Porto Palácio Hotel.

É o responsável gastronómico pela nossa Selecção. O que significa isso na prática?

Passa por coordenar todos os cozinheiros que são necessários para os diferentes escalões da Selecção Nacional – camadas mais jovens, equipa A e Futsal –, bem como elaborar as ementas desde o pequeno-almoço à ceia.

Só para a Selecção principal, estamos a falar de uma equipa de quantas pessoas?

Sou só eu e o chefe Luís Lavrador. Claro que depois, nos hotéis onde ficamos, contamos com a ajuda das pessoas que lá trabalham.

>> *A football team's success depends on various factors: strategy, technique and physical capacity. In our team, strategy is planned by Scolari and technique is guaranteed by Figo & Company Ltd. As regards physical capacity, in addition to the trainers, the responsibility falls on the shoulders of whoever feeds the players. Those shoulders have belonged to Chef Hédio Loureiro for the past eight years, who now invites us into his kitchen at the Porto Palácio Hotel.*

You are responsible for the national team's meals. What does that mean in practice?

I co-ordinate all those who cook for the various national sides – at youth level, under 21s and five-a-side – as well as planning the menus from breakfast to supper.

How many people are we talking about for just the senior national team?

Chef Luís Lavrador and me. Naturally, we count on the help of the staff at the hotels where we stay.

Na Cozinha do Chefe
In the Chef's Kitchen



O COZINHEIRO DOS MIL OFÍCIOS

Hélio Loureiro nasceu na cidade do Porto, no dia 19 de Outubro de 1963. Com apenas dez anos, e por iniciativa própria, guiou-se por um livro de receitas para preparar o seu primeiro prato. Alguns anos depois, após terminar o liceu, teve de tomar uma decisão: ou ia para a Universidade estudar História, ou ingressava na Escola de Hotelaria do Porto. Perdeu-se um historiador, ganhou-se um grande cozinheiro. Estagiou em restaurantes e hotéis de renome, em Portugal, Alemanha, França, Luxemburgo e Bélgica, e tirou cursos de aperfeiçoamento nos Estados Unidos e Canadá. Promoveu festivais gastronómicos em vários países, participou em dezenas de outros projectos ligados à arte dos tachos e faz parte de várias confrarias gastronómicas. Actualmente é chefe de cozinha do Porto Palácio Hotel, director e chefe-executivo de uma empresa de *catering*, a Solinca, e de há oito anos para cá é o responsável gastronómico da Selecção Portuguesa de Futebol, função que já exerceu no Futebol Clube do Porto no final dos anos 80. Como se não bastasse, ainda tem tempo para a escrita, colaborando em publicações da especialidade e tendo recentemente lançado o seu quarto livro, *À Mesa com a Nossa Selecção*, com algumas das receitas preferidas dos jogadores nacionais.



THE COOK OF A THOUSAND TRADES

Hélio Loureiro was born in Oporto, on 19th October 1963. At only 10 years old, he went through a cookbook on his own and made his first dish.

A few years later, after finishing school, he had to make a decision. Should he study History at university or go to the Oporto Hotel School? A historian was lost, a great cook won. He has learnt his trade at renowned restaurants and hotels in Portugal, Germany, France, Luxemburg and Belgium, as well as taking advanced courses in USA and Canada.

*Chef Hélio has set up gastronomic festivals in a number of countries, as well as taking part in dozens of other culinary projects and is a member of various gastronomic societies. He is currently Head Chef at the Porto Palácio Hotel, and director and CEO of a catering company, Solinca. For the past eight years, he has been in charge of cooking for the Portuguese national football team, a role he had carried out at Futebol Clube do Porto in the late eighties. As if that wasn't enough, he also finds time to write, contribute to culinary publications and recently launched his fourth book, *À Mesa com a Nossa Selecção* (Dining with the National Team), with some the national team's favourite recipes.*

>> Então é mesmo o senhor quem prepara os pratos dos jogadores?

Normalmente sim.

É uma ementa igual para todos ou é à lá carte?

Fazemos uma ementa composta por vários pratos que é programada com alguma antecedência e que passa pela supervisão e aprovação dos médicos da Selecção.

São muitos esquisitos, os nossos jogadores?

Acima de tudo são profissionais. Estão há muito tempo ligados a grandes equipas e sabem o peso que uma boa alimentação tem no seu desempenho nos treinos e jogos.

Mas nenhum lhe pede um petisco, um prato especial?

Não. Eles sabem perfeitamente que a ementa foi elaborada com bases nutricionais que são as indicadas para terem uma boa *performance* física dentro de campo.

E que bases são essas?

Os hidratos de carbono, através de massas frescas e arroz, proteínas animais, maioritariamente peixe e carnes brancas, e as fibras, que são fornecidas pelos legumes e saladas.

O azeite entra neste pacote?

Entra em todo o lado. Aliás, as únicas gorduras que são permitidas na Selecção são o azeite, a manteiga e pouco mais. Mas óleos vegetais, só mesmo o da azeitona.

AS ÚNICAS GORDURAS QUE SÃO PERMITIDAS NA SELECÇÃO SÃO O AZEITE, A MANTEIGA E POUCO MAIS. MESMO QUANDO VIAJAMOS PARA FORA DO PAÍS, UMA DAS PRÁTICAS QUE TEMOS É LEVAR AZEITE NA BAGAGEM

THE FATS ALLOWED IN THE NATIONAL TEAM'S DIET ARE OLIVE OIL, BUTTER AND LITTLE ELSE. EVEN WHEN WE TRAVEL ABROAD, OUR OWN OLIVE OIL IS THERE IN OUR BAGGAGE

>> It's really you, then, who prepares the players' meals?

Normally, yes.

Is the menu the same for everyone or "à lá carte"?

We put together a menu made up of various dishes that is planned some time in advance. It's then checked and approved by the team doctors.

Are Portuguese players very choosy?

They're professionals, first and foremost. They've played for major teams for a long time and know how eating properly affects their performance in training and matches.

But nobody asks you for anything special?

No. They know perfectly well that the menu is nutritionally based to help their performance on the pitch.

What is the nutritional base?

Carbohydrates, through fresh pasta and rice, animal proteins, generally fish and white meat, and fibre provided by vegetables and salads.

Is olive oil on the list?

Absolutely. In fact, the fats allowed in the national team's diet are olive oil, butter and little else. In terms of vegetable oils, we only use olive oil.

Portuguese olive oil, I presume.

As far as possible. Even when we travel abroad, our own olive oil is there in our baggage.

Are the other products also 'home grown'?

In Europe it's not necessary. If, however, we go to countries where there is some doubt about the food, we take our own provisions.

As in the World Cup, when the squad took 200 kilos of our salted cod, bacalhau, to South Korea?

It wasn't just bacalhau. We also took short grain rice, wine, cheese and sausages. It may seem silly, but rice in South Korea,

>> Sempre selecção nacional, presumo.

Tentamos que assim seja. Mesmo quando viajamos para fora do país, uma das práticas que temos desde há muito tempo é levar azeite na bagagem.

E os restantes produtos, também são da "terrinha"?

Dentro da Europa não é preciso, mas se formos para países em que temos dúvidas sobre os alimentos que vamos encontrar, aí levamos as nossas próprias provisões.

Como aconteceu durante o Mundial na Coreia, em que levaram 200 quilos de bacalhau.

Não foi só o bacalhau. Também levámos arroz carolino, vinho, queijo e enchidos. Pode parecer um contra-senso, mas o arroz na Coreia, ou até mesmo no Japão, não tem nada a ver com o que estamos habituados.

Mudando de assunto, não é frustrante trabalhar como chefe de cozinha de uma equipa de futebol, onde não há espaço para a criatividade?

Podemos ser criativos até quando estamos a servir um esparguete à bolonhesa, nem que seja na apresentação do prato. Não existem limites, podemos criar e recriar qualquer prato.

Mas existe um cuidado na apresentação dos pratos que se servem aos jogadores?

Existe um cuidado que começa na música ambiente, intensidade das luzes, na forma como se põe a mesa, na



PARA O MUNDIAL DA COREIA, LEVÁMOS ARROZ CAROLINO, VINHO, QUEIJO, ENCHIDOS E BACALHAU. PODE PARECER CONTRA-SENSO, MAS O ARROZ NA COREIA, OU ATÉ MESMO NO JAPÃO, NÃO TEM NADA A VER COM AQUELE A QUE ESTAMOS HABITUADOS

FOR THE WORLD CUP IN SOUTH KOREA, WE TOOK SHORT GRAIN RICE, WINE, CHEESE, SAUSAGES AND OUR TRADITIONAL SALTED COD, BACALHAU. IT MAY SEEM SILLY, BUT RICE IN SOUTH KOREA, OR EVEN IN JAPAN, IS TOTALLY DIFFERENT FROM WHAT WE'RE USED TO

>> disposição dos lugares, como se coloca, serve e apresenta a comida. Há um certo rigor nesses pormenores, pois a parte emocional é muito importante. Mesmo que a comida seja excelente, se o ambiente for sempre igual as pessoas começam a ficar fartas e cansadas. É preciso variar.

Sei que está ligado à confraria *Slow Food Movement*. *Fast food* à mesa da Selecção está fora de questão?

O problema da “comida rápida” às vezes nem é tanto o que se come, mas mais o conceito de vida que se tem. O movimento *slow food* defende que haja biodiversidade alimentar, que cada país tenha a própria cultura e identidade gastronómica e que se conviva numa paz serena à mesa, enquanto se comem bons produtos. Pretende-se acima de tudo que a alimentação seja um prazer e nunca um perigo.

O seu último livro, *A Mesa com a Nossa Selecção*, é uma boa forma de promover o movimento.

O principal objectivo nem é bem esse. O que se pretende é mostrar a Selecção Nacional a partir da porta da cozinha. Mas ainda que nem todas as receitas sejam nacionais, também é importante que as pessoas vejam que a grande maioria delas são de cozinha tradicional portuguesa. ■

>> or even in Japan, is totally different from what we're used to.

Changing the subject, isn't it frustrating to be Head Chef for a football team, when you've no room to be creative?

We can even be creative with Spaghetti Bolognese, with how it's presented on the plate. There are no limits. We can create and recreate any dish we like.

Is special care taken in the presentation of the players' meals?

Very much so. It begins with the background music, the lighting, the seating arrangements, how the food is presented and served. All these details are strictly observed, as the emotional aspect is very important. Even if the food is excellent, people get bored if the atmosphere is always the same. There has to be variety.

I know you're connected to the "Slow Food" Movement. Is "fast food" out of the question for the national side?

The problem with “fast food” is sometimes not so much what you eat but more to do with your concept of life. The “Slow Food” Movement argues that there should be biodiversity in what we eat; that each country has its own culture and gastronomic identity and that peace will reign at the table as long as we eat good products. Above all, it believes that food should be a pleasure and never a peril.

*Your latest book, *A Mesa com a Nossa Selecção* (Dining with the National Team), is a good way to promote the movement.*

That wasn't exactly my main aim. I wanted to show the national team from the perspective of the kitchen door. Not all the recipes are Portuguese, but it's important people realise that the great majority of them are part of traditional Portuguese cuisine. ■

LOMBINHOS DE PORCO PATA NEGRA COM MIGAS DE BRÓCOLOS E BROA

TENDERLOIN OF PORK WITH CRUMBLIED BROCOLI AND CORN BREAD

PORQUE NUNCA SE SABE SE UM DIA NÃO VAI RECEBER A VISITA DE UM JOGADOR DE FUTEBOL, O MELHOR É APRENDER JÁ COM O CHEFE HÉLIO LOUREIRO A CONFECCIONAR UM PRATO À ALTURA

AS YOU NEVER KNOW WHEN A TOP FOOTBALLER MIGHT JUST DROP IN, WHY NOT PICK UP SOME TIPS FROM CHEF HÉLIO LOUREIRO ON HOW TO MAKE A MEAL FIT FOR THE OCCASION?

Ingredientes Ingredients

Tudo o que precisa: You'll need the following:

800 gr. de lombinhos
de porco pata negra;
2 dl de azeite;
1 ramo de alecrim;
2 dl de vinho tinto;
400 gr. de brócolos cozidos;
1 cebola média;
200 gr. de broa de milho;
400 gr. de batatas cozidas com pele;
1 colher de cebolinho;
1 colher de sopa de salsa picada;
4 dentes de alho.

800 g of pork tenderloin;
2 dl of olive oil;
1 sprig of rosemary;
2 dl of red wine;
400 g of boiled broccoli;
1 medium-sized onion;
200 g of corn bread;
400 g of potatoes,
boiled in their jackets;
1 spoonful of chives;
1 soup spoon of finely
chopped parsley;
4 cloves of garlic.

1. Tempere bem os lombinhos com sal e pimenta preta. Este é o princípio de um bom cozinhado. Marine-os no vinho tinto, com o alecrim e o dente de alho esmagado. “Duas horas é o suficiente”, explica Hélio Loureiro. Depois escorra a marinada, core os lombinhos em azeite bem quente e leve ao forno, para acabar de cozinhar.
Season the tenderloins well with salt and black pepper. This is the basis of any good dish. Marinate them in red wine, with the rosemary and a crushed garlic clove. “Two hours is long enough”, says our Chef. Remove the marinade and cook the tenderloins in hot olive oil until they become golden. Then take them to the oven to finish cooking.

2. Aqueça o azeite que restou numa caçarola, ao qual adiciona alho esmagado e cebola picada. Deixe alourar. Só depois entram os brócolos cozidos e a broa de milho esfarelada. Mexa bem e dê um toque final de sal e pimenta.
Take the skin off the boiled potatoes and cut them in quarters. Roll them in flour and again cook them quickly in olive oil until crispy golden. Done? Then follow the advice of the Chef and sprinkle them with the chopped parsley and chives.

3. Retire a pele às batatas cozidas e corte-as em quartos. Passe-as por farinha e mais uma vez use o azeite para as corar. Já está? Então siga o conselho do chefe e salpique-as com salsa picada e cebolinho.
Warm the olive oil left in the casserole dish and add the remaining crushed garlic and chopped onion. Leave it to simmer. Give it some time and then add the boiled broccoli and crumbled corn bread. Stir well and add a final pinch of salt and pepper.

4. Não desespere, está quase pronto a comer. Coloque as migas de brócolos num prato, as batatinhas e, por último, os lombinhos de porco. “Faça tudo isto com a ajuda de um aro”, explica Hélio Loureiro, para quem a apresentação faz parte da receita. Leve para a mesa e lembre-se das regras básicas do movimento *slow food*.
Don't despair, it's almost ready. First put the crumbled broccoli on a plate, then the potatoes and, finally, the tenderloins. “Arrange them on the plate with the help of a round frame”, suggests Hélio Loureiro, for whom presentation is part of the recipe. Take to the table and remember the basic rules of the “slow food” movement.



UM MEDICAMENTO MILENAR

AN ANCIENT REMEDY

DA PRÓXIMA VEZ QUE PRECISAR DE FARMÁCIA,
ABRA UMA GARRAFA DE AZEITE. O LÍQUIDO CURA PROBLEMAS
DE DIGESTÃO, HIPERTENSÃO, ENFIM, A LISTA É GRANDE.
À DESCOBERTA DAS PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS DO AZEITE

*THE NEXT TIME YOU NEED A CHEMIST, OPEN A BOTTLE OF OLIVE OIL.
THIS LIQUID CURES PROBLEMS WITH DIGESTION, HYPERTENSION,
WELL; IT'S A LONG, LONG LIST. DISCOVER OLIVE OIL'S THERAPEUTIC
PROPERTIES*

>> Muito antes dos recentes “milagres” da medicina moderna, já o azeite virgem era utilizado para tratar inúmeras doenças e açaques, não só como medicamento ingerido mas também como ingrediente principal de pomadas e unguentos de fabrico caseiro, concebidos para acudir a maleitas do foro dermatológico e reumático. Há mesmo quem diga que o azeite é um verdadeiro elixir da eterna juventude, preservando a saúde e a boa disposição de quem o consome regularmente.

DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Os ácidos gordos monoinsaturados contidos no azeite funcionam como um elemento protector do sistema

>> Long before the recent ‘miracles’ of modern medicine, virgin olive oil was being used to treat countless diseases and ailments, not only as a medicine to be swallowed but also as a main ingredient in homemade creams and unguents, conceived to ease dermatological and rheumatic maladies. There are even some who claim that olive oil is a true elixir of eternal youth, preserving the health and well-being of whoever takes it on a regular basis.

CARDIOVASCULAR DISEASES

The monounsaturated fatty acids contained in olive oil protect the vascular system, significantly reducing both ‘bad’ cholesterol and cholesterol levels as

>> vascular, provocando uma queda significativa do “mau” colesterol e também do colesterol total. Por seu lado, a vitamina E (conjugada com as vitaminas A e D) actua como um poderoso antioxidante que desentope as artérias e facilita a circulação do sangue e o funcionamento do coração. Vários estudos científicos mostram que o consumo de azeite reduz de forma significativa o risco de doenças cardiovasculares.

HIPERTENSÃO

Uma equipa de investigadores espanhóis mediu a influência do consumo de azeite sobre a pressão arterial. O estudo, publicado no *Journal of Hypertension*, incidiu sobre um grupo de mulheres entre os 50 e os 60 anos, que seguiram um regime alimentar à base de azeite durante quatro semanas. Nesse período de tempo, a pressão sanguínea dessas mulheres baixou consideravelmente, com destaque para as que apresentavam antes do estudo uma taxa de colesterol normal.

DIGESTÃO

De acordo com o senso comum, todas as gorduras são difíceis de digerir. Mesmo que esta máxima popular seja verdade em quase todos os casos, verifica-se que acontece exactamente o contrário quando se trata do azeite. Não só este óleo vegetal é facilmente digerido pelo estômago

>> *a whole. Furthermore, Vitamin E (together with Vitamins A and D) acts as a powerful antioxidant that clears the arteries and eases blood circulation and the functioning of the heart. Various scientific studies have shown that the consumption of olive oil significantly reduces the risk of cardiovascular diseases.*

HYPERTENSION

A team of Spanish researchers measured the effect of consuming olive oil on arterial pressure. The study, published in the Journal of Hypertension, was conducted with a group of women between 50 and 60 years old, who followed an olive oil based diet over four weeks. During this period, the women's blood pressure dropped considerably, especially those who had a normal cholesterol level before the study.

DIGESTION

Everyone knows that all fats are difficult to digest. Well, if that popular maxim is generally accurate, the opposite is actually true of olive oil. Olive oil is not only easily digested by the human stomach but also helps the digestion of 'heavy' food and all other fats. What happens is that olive oil prompts the contraction of the gall-bladder, forcing it to release the bile, which then joins the food mass helping digestion. Furthermore, olive oil improves intestinal movement. Many doctors advise patients suffering from gall bladder or liver disorders to consume olive oil more regularly.

OS MÉDICOS NÃO SE CANSAM
DE SUBLINHAR OS EFEITOS POSITIVOS
DO AZEITE, E COMO USÁ-LO AJUDA
A PREVENIR DOENÇAS
CARDIOVASCULARES, CANCROS
E MUITOS DOS PROBLEMAS
QUE AFECTAM O SISTEMA DIGESTIVO

*DOCTORS CONTINUOUSLY POINT OUT
THE POSITIVE EFFECTS OF OLIVE OIL,
AND HOW TO USE IT TO PREVENT
CARDIOVASCULAR DISEASES, CANCERS
AND MANY OF THE PROBLEMS
AFFECTING THE DIGESTIVE SYSTEM*

>> humano, como também melhora a digestão dos alimentos ditos “pesados” e de todas as outras gorduras. O que se passa é que o azeite activa a contracção da vesícula biliar, forçando-a a libertar a bÍlis, que por sua vez se irá juntar ao bolo alimentar ajudando à progressão da digestão. Para além disso, o azeite também melhora o trânsito intestinal. Muitos médicos aconselham os doentes com insuficiências ao nível da vesícula e do fígado a consumirem azeite mais regularmente.

CANCRO DA MAMA

Quatro estudos levados a cabo em Espanha, na Grécia e em Itália mostram que existe uma clara ligação entre o consumo de azeite, enquanto principal fonte de gorduras monoin-saturadas na dieta mediterrânica, e uma redução do risco de cancro da mama. O médico grego Dimitrios Trichopoulos provou, depois de um estudo com 2300 mulheres gregas,



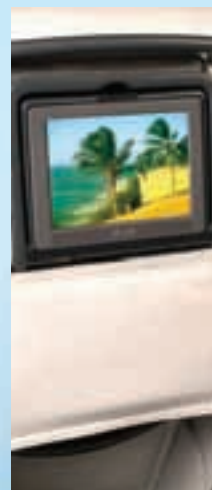
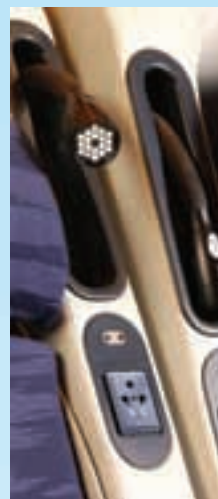
A TAP Air Portugal continua na vanguarda. Uma frota em constante renovação, um conjunto de serviços amplo e inovador, conforto de 3ª geração. Com as novas cadeiras da classe Top Executive da frota Airbus A310 e A340, a TAP oferece o expoente máximo em sofisticação e dá um importante passo rumo ao futuro. Agora, pode escolher a sua posição de inclinação perfeita através das múltiplas possibilidades que os controlos digitais permitem, tirar partido de um tão amplo espaço como nunca antes foi possível e, com o exclusivo e original design italiano em forma de concha, usufruir de uma privacidade de fazer inveja a um condomínio fechado. Voe connosco na Classe Top Executive e sinta a diferença.


Nunca um voo longo pareceu tão curto

top | executive

Ecrã individual de vídeo e 20 canais de entretenimento (A340) • DVD individual e 7 canais de entretenimento (A310) • Bolsas de arrumação extra • Tomada laptop • Apoio de cabeça com 4 posições • Luz de leitura individual

A frota Airbus A310 e A340 está progressivamente a ser remodelada com estes novos assentos.





>> que o consumo de azeite reduz em 25% o risco de incidência do cancro da mama em relação a outras dietas onde predomina o uso de margarina na alimentação, por exemplo. Uma outra investigação científica levada a cabo na Suécia provou que uma colher de sopa de azeite por dia (cerca de 10 gramas) pode mesmo reduzir 45% o risco de cancro da mama.

DIABETES

Foi ao estudar os efeitos benéficos do azeite em relação ao colesterol que alguns cientistas descobriram que o mesmo acontece em relação à diabetes. Depois de alguns estudos, um médico italiano chegou à conclusão que o azeite reduz e muito a taxa de glicemia em jejum, permitindo um maior controlo da hiper-glicemia e um aumento da sensibilidade à insulina por parte dos diabéticos. Daí que seja recomendado aos diabéticos substituir a maior parte das gorduras utilizadas na sua alimentação por azeite, em vez de uma dieta pobre em glícidos.

LONGEVIDADE E MEMÓRIA

Para quem quer chegar aos 100 anos com lucidez e uma saúde de ferro, os médicos recomendam vivamente o consumo de azeite. Apesar do número elevado de fumadores na Itália e na Grécia, vários estudos mostram que nestes países a esperança


>> BREAST CANCER

Four studies carried out in Spain, Greece and Italy have shown that there is a clear connection between the consumption of olive oil, as the main source of monounsaturated fats in the Mediterranean diet, and a reduction in the risk of breast cancer. The Greek doctor Dimitrios Trichopoulos proved, after work based on 2 300 Greek women, that olive oil consumption reduces the risk of breast cancer by 25%, compared to other diets where, for example, margarine is predominantly used. A Swedish study has proved that a soup spoon of olive oil a day (about 10 grams) can even reduce the risk by 45%.

DIABETES

It was whilst studying the beneficial effects of olive oil on cholesterol levels that scientists discovered that it also helped with diabetes. After further research, an Italian doctor concluded that olive oil greatly reduces the rate of glycaemia in an empty stomach, allowing for more control of hyperglycaemia and increased patient sensibility to insulin. Diabetics were thus recommended to replace fats with olive oil instead of going on a low glyceride diet.





>> média de vida é mais elevada do que no Norte da Europa. Este facto pode ser explicado pela riqueza do azeite em agente antioxidantes, como a vitamina E, por exemplo. No entanto, alertam os médicos, é necessário escolher um azeite de boa qualidade. Também ao nível da preservação da memória e das funções cognitivas os ácidos monoinsaturados do azeite têm um papel importante, dado que protegem as membranas que ligam os neurónios.

OSTEOPOROSE

Para além do cálcio, o azeite (com a sua riqueza em vitamina D) também protege a estrutura óssea dos seres humanos. Dizem os entendidos que o ácido oleico, o principal constituinte do azeite, favorece a absorção intestinal do cálcio, do fósforo e da vitamina D, contribuindo para prevenir a osteoporose e a desmineralização dos ossos.

DOENÇAS REUMÁTICAS

Um estudo recente da Universidade de Atenas mostra que a ingestão de azeite e legumes cozidos pode reduzir até 2,5 vezes o risco de ocorrência de doenças reumáticas. Tudo isto porque o ácido oleico previne naturalmente as inflamações. ■

>> LONGEVITY AND MEMORY

If you want to live to be 100 in sound health and mind, doctors strongly recommend olive oil. Despite the high number of smokers in Italy and Greece, various studies show that the average life expectancy in these countries is higher than in northern Europe. This can be explained by the fact that olive oil is rich in antioxidant agents such as Vitamin E. Nonetheless, doctors stress that quality is vital. Monounsaturated fatty acids in olive oil have an important role when it comes to preserving the memory and cognitive functions, as they protect the membranes connecting the neurons.

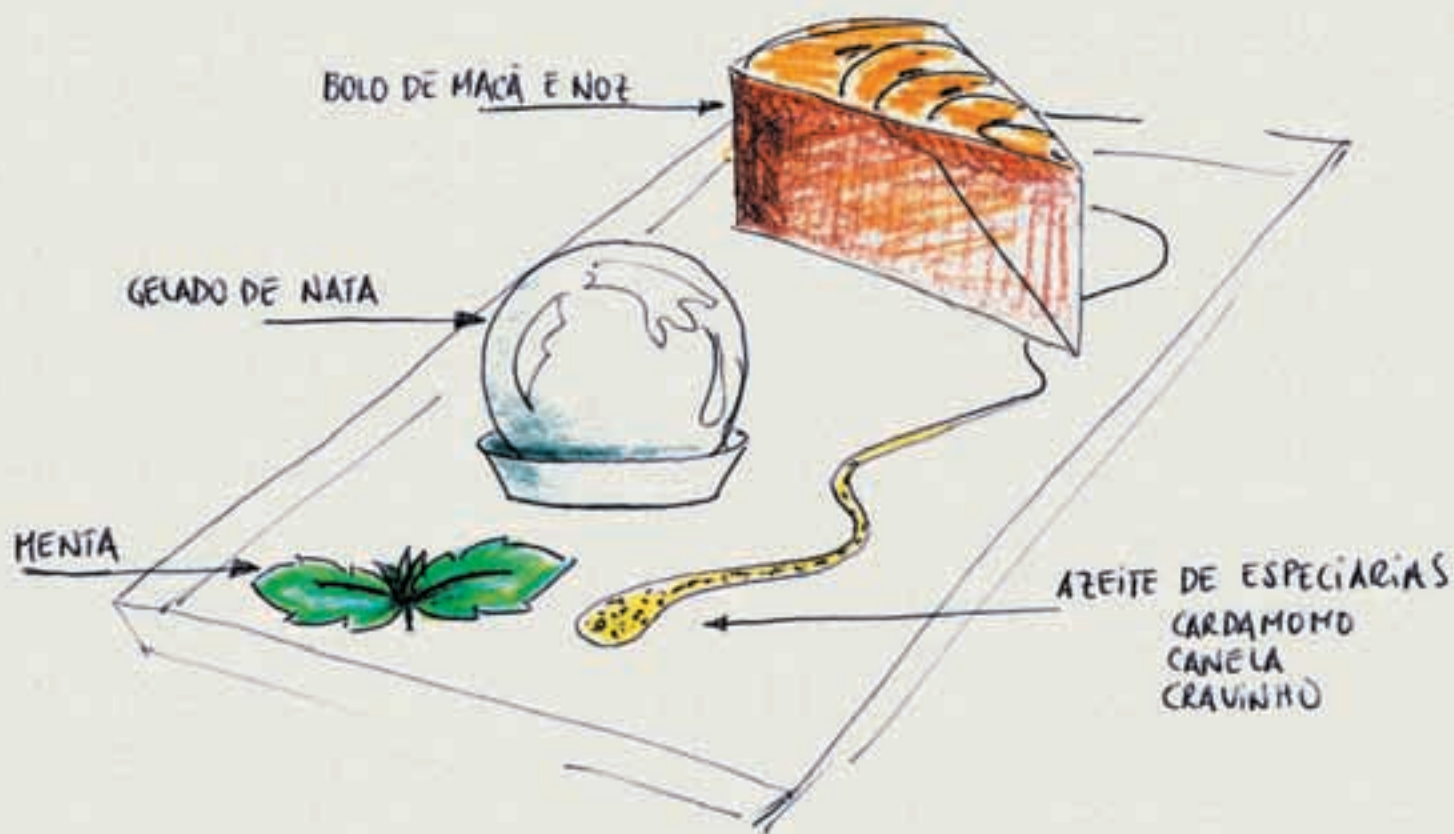
OSTEOPOROSIS

In addition to calcium, olive oil (rich in Vitamin D) also protects the human bone structure. Experts say that oleic acid, the main constituent of olive oil, makes intestinal absorption of calcium, phosphorus and Vitamin D easier, helping to prevent osteoporosis and the loss of minerals in bones.

RHEUMATIC DISEASES

A recent study carried out by the University of Athens shows that the ingestion of olive oil and boiled vegetables can cut the risk of rheumatic diseases occurring by 2.5 times. This is all because the oleic acid naturally prevents inflammation. ■

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 subtilezas 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.

