

Az-zait

Revista da Casa do Azeite | número 08 | Verão 2004



Amor à mesa

Conversa com Rosa Lobato de Faria

Espanhóis no Alentejo
Viagem ao interior alentejano

Portugal no prato
A nova cozinha de Vítor Sobral



06

pág.06

CARNE BEM PASSADA

Estas costeletas de porco preto pedem lareira. Apuradas com pó de chouriço e vinagreta de alecrim, são um convite formal para receber bem este Outono



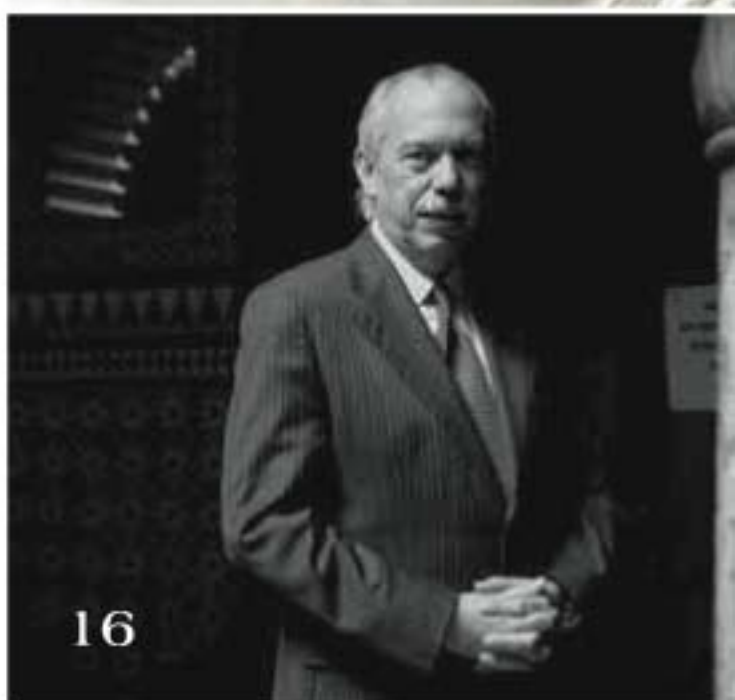
06

08

pág.08

MUNDO DO AZEITE

Um regresso à infância pela música tradicional (lembra-se do *Alecrim aos Molhos?*), com passagem por uma loja onde lhe pedem que amasse o pão ou uma associação que ensina, em plena lezíria ribatejana, as velhas técnicas de cultivo de vegetais. Vá, depressa. Há muito para fazer



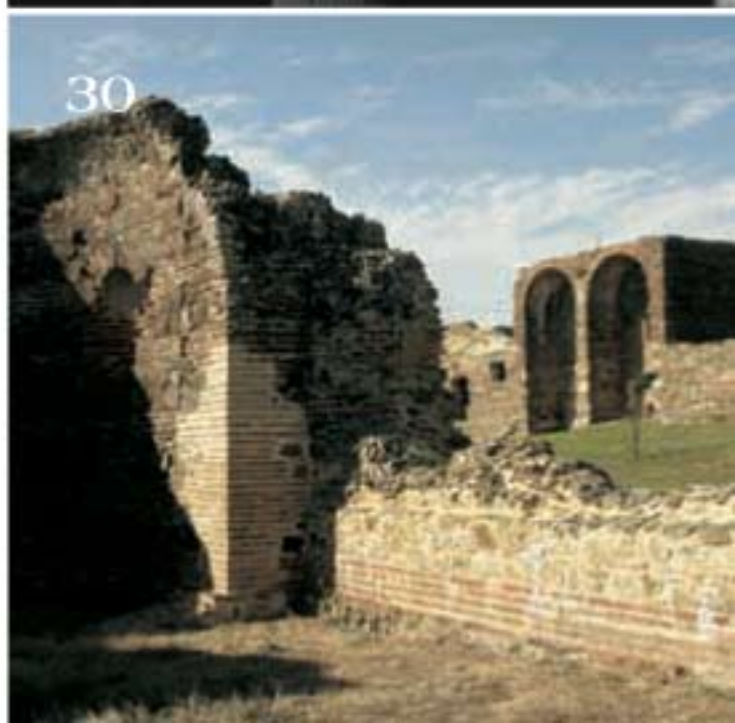
16

16

pág.16

ENTREVISTA

Aníbal Martins, presidente da Cooperativa de Brinches e da Fenazeites, olha com apreensão para a entrada em vigor da Organização Comum do Mercado (COM). Podemos ficar ainda mais longe de Espanha, diz



30

22

pág.22

OLIV-TRACK

Vários investigadores do Centro de Biotecnologia da Universidade dos Açores estão a desenvolver a nível europeu um projecto de detecção de azeites falsos. A ideia é criar um sistema que permita identificar fraudes e certificar os produtos de qualidade, protegendo consumidores e produtores



26

26

pág.26

MESA PARA DOIS

Rosa Lobato de Faria, sentada à frente de um prato de boa comida portuguesa, fala do amor que a comida guarda, das memórias, de uma família reunida à mesa



22

30

pág.30

VIAGEM AO ALENTEJO INTERIOR

O desafio era partir à descoberta do interior alentejano, e este revelou-se em toda a sua grandeza. E entre jovens que se lançam no olival, há espanhóis

40

pág.40

NA COZINHA DO TERREIRO DO PAÇO

O chefe Vítor Sobral é adepto do produto nacional. No restaurante Terreiro do Paço, projecto conjunto com a Quinta das Lágrimas, não há lugar a pratos importados. Um hino a Portugal

44

pág.44

AZEITE E GRAVIDEZ

Não se conhecem todos os efeitos do azeite sobre a gravidez, mas os estudos que este artigo analisa chegam para afirmar o seguinte: o azeite é melhor do que todas as outras gorduras



40





Com o final do Verão, aproximam-se tempos mais propícios ao recolhimento e ao regresso à natureza. Inicia-se um novo ciclo de colheitas das culturas tipicamente mediterrânicas, como o vinho e azeite, com promessas de bons momentos passados a saborear os produtos com que a terra nos brinda. Com o presente número da nossa revista, que vai entrar no seu terceiro ano de vida, pensamos iniciar também um novo ciclo. Ao longo dos últimos dois anos, a Az-zait tem-se afirmado como uma revista de referência para o sector e para todos quantos valorizam uma certa qualidade de vida e tem alargado substancialmente a sua base de distribuição. As reacções que nos chegam dos nossos leitores são de grande estímulo e incentivo, dando-nos a certeza de que temos que continuar, que existe um público e um espaço para este projecto. Mas, infelizmente, não poderemos crescer sem lhe pedir a si, estimado leitor, um pequeno esforço.

Porque queremos que a Az-zait chegue a cada vez mais pessoas, passaremos, a partir do próximo ano, a ter uma distribuição mais alargada. Poderá, assim, encontrar a nossa revista em alguns locais seleccionados, como sejam lojas de imprensa especializada ou algumas lojas de produtos alimentares. Poderá, igualmente, optar por um regime de assinatura, em condições mais vantajosas.

Com a promessa de que tudo faremos para que não perca o prazer de descobrir, periodicamente, todas as histórias que o azeite tem para contar.

Pedro Cruz | *Presidente da Casa de Azeite*

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 outros pratos mais delicados, preservando sempre a verdadeira 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.

Edição

CASA DO AZEITE - ASSOCIAÇÃO DO AZEITE DE PORTUGAL

Rua Castilho - 89 r/c lsg | 1250-068 LISBOA

Tel.: 213 843 800 | Fax: 213 861 970

e-mail: geral@casadoazeite.pt

www.casadoazeite.pt

Coordenação

Martira Vilhena de Matos

Produção e Publicidade

Casa do Azeite

Concepção, Paginação, Textos e Edição

Oficina Criativa, Comunicação e Design, Lda.

Edição de Imagem

Olga Guarda

Jornalismo

Bárbara Bettencourt, Bárbara Silva, Cristina Araújo,

Hugo Gonçalves, Inês Lucas, João Godinho

Fotografia

Olga Guarda e Alexandre Almeida/Kanaraphoto,

Eduardo Martins, Orlando Rebelo

AJC - Zaffa, PhotoArt

Colaborações

Vitor Sobral

Diagrama

2500 interglare

Pré-impressão

IDG-Imagem Digital Gráfica

Impressão e Acabamento

Tipografia Fines

Manipulação e Expedição Postal

Notícias Direct Lda.

Depósito Legal

186448/02



COSTELETAS DE PORCO PRETO GRELHADAS, PÓ DE CHOURIÇO E VINAGRETA DE ALECRIM

Tempere as costeletas com o sal e pimenta 5 minutos antes de as confeccionar. Grelhe as costeletas em lume forte, minutos. Emulsione o resultado, num liquidificador, com o azeite virgem extra e o vinagre de vinho branco. Retire e leve ao processador de alimentos, reduza a pó. **Empratamento:** Coloque as costeletas num extremo

Carne: Costeletas de porco preto, 3000 g; Pimenta de moinho, q.b.; Sal marinho, q.b.; **Vinagreta de Alecrim:** Alhos
Pó de Chouriço: Chouriço de carne, 150 g.



verão



Vinagreta de alecrim: Coloque os alhos, o alecrim e o azeite virgem em recipiente fechado no forno a 150° C durante 30

Pó de chouriço: Lamine o chouriço, coloque em tabuleiro de forno e leve a secar durante 40 minutos a 120° C. do prato, sirva a vinagreta em recipiente individual, perfume com o pó de chouriço. Pode guarnecer com salada verde.

destascados, 50 g; Alecrim fresco, 10 g; Azeite virgem, 3 dl; Azeite virgem extra, 2 dl; Vinagre de vinho branco, 3 dl;



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

HOJE, ESTAS PORTAS ABREM-SE
COM MÚSICA DE INFÂNCIA: "ALECRIM,
ALECRIM AOS MOLHOS, POR CAUSA DE TI
CHORAM OS MEUS OLHOS." LEMBRA-SE?
EMBALADO, SIGA CAMINHO POR ESTAS
PÁGINAS À DESCOBERTA DE UMA LOJA
ONDE LHE PEDEM QUE AMASSE O PÃO
OU DE UMA ASSOCIAÇÃO QUE LHE ENSINA
AS VELHAS TÉCNICAS DE CULTIVO DOS
VEGETAIS. PELO CAMINHO DESCUBRA NOS
LIVROS A MELHOR COMPANHIA A SEGUIR
AO SABOR DO AZEITE. DEPRESSA.
HÁ MUITO PARA FAZER



[1] FEIRAS E CONGRESSOS

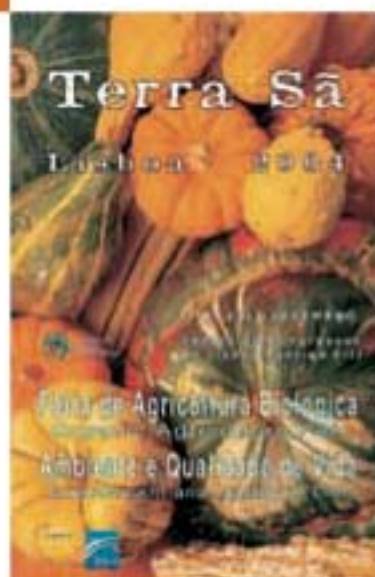
BIO – Salão Terra Natural
Data: 16 e 18 de Outubro de 2004
Local: Orleans – França
www.orleans-gestion.fr

SIAL – The Global Food Marketplace
Data: 17 a 21 de Outubro de 2004
Local: Paris – França
www.sial.fr

6.º Congresso – Novas Oportunidades para a Agricultura Portuguesa
Data: 25 e 26 de Outubro de 2004
Local: Santarém – Portugal

EMBALLAGE – Exposição Mundial de Embalagem
Data: 22 a 26 de Novembro de 2004
Local: Paris – França
www.exposium.fr

IPA – Exposição Mundial de Processamento Alimentar
Data: 22 a 26 de Novembro de 2004
Local: Paris – França
www.exposium.fr



BBC – Good Food Show
Data: 24 a 28 de Novembro de 2004
Local: Londres – Reino Unido
www.foodanddrinkexpo.co.uk

XVII Feira Terra Sã – Feira da Agricultura Biológica, Ambiente e Qualidade de Vida
Data: 10 a 12 de Dezembro de 2004
Local: Lisboa – Portugal
www.agrobio.pt

[2] COMPRAS

UM OÁSIS RURAL EM LISBOA

Numa altura que as vivências e os sabores do mundo rural se apagaram de vez da memória dos habitantes das grandes cidades, vale a pena descobrir – bem no coração de Lisboa – uma loja que nos leva de volta ao Portugal verdadeiro, onde ainda tudo é feito à mão com a mesma paixão de outros tempos.

Escondida entre bancos e restaurantes de pronto-a-comer, a Loja do Mundo Rural apresenta-se em pleno bairro de Campo de Ourique, um dos mais tradicionais da capital, como um verdadeiro oásis no meio do deserto citadino.

À primeira vista parece uma mercearia típica, a fazer lembrar as que ainda existem espalhadas pelas aldeias e vilas do país. “Mas a loja não é só isto. Há muito mais”, diz Elsa Neves, responsável pelo projecto Mundo Rural, que já dura há oito anos, em parceria com as Associações de Desenvolvimento Local e



com o apoio da Secretaria de Estado do Desenvolvimento Rural. Mais do que uma simples loja, trata-se de um espaço vivo e interactivo, onde os artesãos portugueses de todas as regiões podem expor e vender os seus produtos. E, acima de tudo, partilhar a sua arte com miúdos e graúdos. É o que acontece durante as Semanas Animadas organizadas pela Loja do Mundo Rural. Seguindo à risca o calendário agrícola, a loja dedica atenção especial ao pão, ao vinho, aos queijos, aos enchidos, à doçaria regional, aos méis e compotas, às ervas de cheiro e por aí fora.

O azeite também teve direito a uma semana especial. Entre 7 e 13 de Novembro de 2003, mais ou menos na altura da apanha da azeitona, estiveram em prova no Mundo Rural oito azeites de várias regiões. Quem lá esteve aprendeu como se prova o néctar e a diferenciar os seus vários sabores. Depois de um primeiro espaço de mercearia, onde estão expostos todos os produtos agro-alimentares (70% das vendas da loja), a viagem pelo Mundo Rural continua para o universo dos vinhos, passando depois pelo artesanato, cerâmica decorativa, roupa tradicional, pela cestaria e por aí fora.

A visita termina onde começou, no meio de iguarias de fazer crescer água na boca: pão de rala, queijinhos do céu, folhar de Olhão, bolachas e

biscoitos, pastéis de Vila, bolas de Chaves, pães de todo o país e azeitonas frescas guardadas em potes de cerâmica.

Loja do Mundo Rural
Rua Saraiva de Carvalho, n.º 216
Campo de Ourique
Tel.: 213 958 889
www.lojadosmundorural.co.pt



ALECRIM, ALECRIM AOS MOLHOS...

"Venha participar numa viagem através de novos e antigos sabores, de aromas intemporais, em espaços e paisagens com rostos de Inverno, Verão, Primavera ou Outono." O convite, difícil de resistir, é lançado pela equipa responsável pelo espaço Alecrim aos Molhos, pensado para proporcionar momentos de descontração, lazer e prazer à volta da rota dos aromas e sabores da encantadora Herdade do Vinagre, situada no Vale de Sorraia, entre Coruche e Benavente. A Alecrim aos Molhos realiza programas personalizados, adaptados a diferentes necessidades e objectivos: programas pedagógicos de educação ambiental para crianças, adultos e idosos, passeios a pé, percursos temáticos, circuitos de manutenção, eco-turismo, identificação e colheita de vegetais e plantas, técnicas ancestrais de cultivo, observação de aves e descoberta da fauna local, entre outras actividades. O convite está feito.

Casa Agrícola Barros & Sá, Lda.
Herdade do Vinagre
Apartado 35, 2104-909 Coruche
Tel./Fax: 243 678 136
alecrim_molhos@mail.pt

[3] BOAS NOTÍCIAS

QUEIJO DOS DEUSES

Divino. O adjectivo não podia assentar melhor a este novo queijo fabricado pela empresa Flor de Cardo na Quinta dos Vidais, perto de Setúbal.

Feito com paixão, a partir do melhor leite de ovelha, ao qual se junta depois o sal e a flor de cardo, o queijo Divinus quer-se curado e "bem amanteigado", saboreado à colher ou espalhado sobre o pão, a derreter-se na boca.

Miguel D'Orey Rolo, o inventor desta iguaria

divina, explica-nos o conceito: "Queijo de arte, paixão e flor do cardo. Partir de leites únicos de ovelha, juntar-lhes o sal e a flor de cardo, à luz dos saberes tradicionais, tirar partido do rigor tecnológico como garante da qualidade alimentar do queijo e finalmente poder oferecer queijos de sabores e texturas únicos. É a aventura a que tenho dedicado toda a vida."

Pode encontrá-lo à venda nas lojas Gourmet, no El Corte Inglés e nos hipermercados Continente.



AZEITE POR UMA BOA CAUSA

Mais de 30 anos a proteger e a promover a dimensão humana e social das mulheres vítimas da prostituição. É este o balanço do trabalho da Associação "O Ninho", uma Instituição Particular de Solidariedade Social que intervém de forma séria e coerente de maneira a denunciar as causas e consequências do flagelo da prostituição. Dando a conhecer o seu âmbito de acção, a associação pede ajuda para os projectos que está neste momento a desenvolver, nomeadamente através da doação de produtos alimentares, bem como azeite e óleo, para serem utilizados na cantina e disponibilizados a algumas pessoas apoiadas que vivem em situações de extrema dificuldade. Para levar a cabo os seus objectivos, a Associação "O Ninho" realiza trabalho de rua, dispõe de um centro de atendimento, de um lar de residência temporária para mulheres em fase de reinserção e organiza ainda oficinas de trabalho.

Rua Actor Taborda, 30 3.º Dto.
1000 Lisboa
Tel.: 213 530 273



★★★★★
em sabor.

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



[4] LIVROS

MEIA CENTENA DE RECEITAS NAS QUAIS O AZEITE É REI

Na sua obra *Azeite, Um Tesouro para o Coração*, o escritor francês Michel Montignac convida os leitores a reencontrarem o paladar, o odor e os benefícios do azeite, "durante tanto tempo ignorado pela nossa sociedade moderna", e também a tomarem consciência das suas virtudes excepcionais no que diz respeito à saúde em geral e aos problemas cardiovasculares em particular. Fazendo uso do seu "reconhecido talento pedagógico", Montignac escreve sobre todas as facetas do azeite: a sua história, cultura e virtudes culinárias lendárias. Na segunda parte do livro, o autor apresenta 47 receitas saudáveis à base de azeite, desde entradas, saladas e sopas, a pratos de peixe, carne e sobremesas. À venda na:

Casa do Azeite - Associação do Azeite de Portugal
Rua Castilho, 69 r/c Esq.
1250-068 Lisboa
Tel.: 213 841 810
Fax: 213 861 970
Preço: 10,5€



O MUNDO DO AZEITE NA VISÃO DE CEZAR ABRUNHOSA

No início do livro *Olivais e Lagares* – com fotografias de António Cezar de Abrunhosa, meia dúzia de páginas de texto explicam quem é o autor dos registos fotográficos. Nasceu no final do século XIX, no seio

de uma família burguesa, era surdo-mudo e uma hora antes de morrer, em 1941, ainda trabalhava no seu laboratório a revelar e ampliar fotografias. O seu espólio, recuperado por Margarida Medeiros, inclui centenas de imagens, captadas nas décadas de 20 e 30 do século passado, que retratam a produção agrícola que se desenrolava nas propriedades da sua família, perto de Castelo Branco. Quando as palavras iniciais terminam, seguem-se dezenas de páginas com fotografias a preto e branco que nos levam numa viagem a um passado distante mas que vale a pena recordar. À venda na:

Associação Portuguesa de Horticultura
Rua da Junqueira, 299
1300 Lisboa
Tel.: 213 633 719
Preço: 15€



O ALENTEJO E OS SEUS AZEITES

"O azeite é como a verdade, acaba sempre por vir ao de cima." Este ditado popular serviu de inspiração à Agência de Desenvolvimento Regional do Alentejo (ADRAL) para editar o livro *Comeres de Azeite*, que serve como instrumento de promoção e divulgação das potencialidades da região. A obra é muito mais do que "um livro sobre azeite", até porque destaca muitos outros produtos tradicionais alentejanos como o vinho, o queijo, os enchidos, o mel, as louças regionais. *Comeres de Azeite* é um livro para todos. Estudantes, amantes dos prazeres da mesa, curiosos e leigos", escreve Alfredo Falamino Barrosos, presidente do Conselho de Administração da ADRAL, na nota introdutória. O livro conta ainda a história do azeite no Alentejo, explica como se preparam as azeitonas pisadas e retalhadas e descreve ao pormenor receitas tão típicas como a açorda alentejana, o gaspacho ou o sarapatel. À venda na:

Agência de Desenvolvimento Regional do Alentejo (ADRAL)
Rua 24 de Julho, 1 1º Esq.
7000-673 Évora
Tel.: 266 769 150





A nova política para o sector é insustentável

Já produzimos quase tanto como Espanha, mas agora estamos a anos-luz dos nossos vizinhos. E como explica Aníbal Martins, presidente da Cooperativa de Brinches e da Fenazeites, podemos ficar ainda piores com a entrada em vigor da Organização Comum do Mercado

A produção do azeite em Portugal vai baixar a partir do momento em que entrar em vigor a nova Organização Comum do Mercado (OCM). Esta é a convicção de Aníbal Martins. O presidente da Cooperativa de Brinches e da Fenazeites (Federação Nacional das Cooperativas de Olivicultores) alerta para os riscos que possam advir da nova legislação comunitária. Ao alterar a política de atribuição de subsídios, as novas regras podem levar ao abandono de milhares de hectares de olival e, desse modo, a um retrocesso no esforço de aumentar a produção de azeite. Ligado ao sector do azeite há 27 anos e responsável, na Cooperativa de Brinches, por um projecto pioneiro de estímulo à plantação de novos olivais, Aníbal Martins fala da evolução do sector cooperativo e sublinha que a solução de parte do problema da produção de azeite em Portugal poderá estar nos 30 mil novos hectares de olival que estão a ser plantados, principalmente no Baixo Alentejo, em grande percentagem por olivicultores espanhóis. Com eles, trazem novas espécies e técnicas agrícolas que irão implicar alterações ao azeite tradicionalmente produzido no país, mas nada que possa pôr em causa a qualidade do produto, garante.

Que papel atribui ao cooperativismo na defesa do sector do azeite?

É um papel importante se bem que, até ao momento, as cooperativas não tenham dado a imagem real do potencial que têm no sector. A partir do momento em que a Fenazeites foi fundada, em 2001, conseguimos, de uma forma mais concentrada e mais homogénea, gerir os interesses do sector do azeite. Em Espanha, por exemplo, 70 a 80 por cento do sector é controlado pelas cooperativas.

EM BRINCHES, ANDÁMOS PELAS ALDEIAS A INCENTIVAR
AS PESSOAS A PLANTAR, FIZEMOS ACORDOS COM
O MINISTÉRIO DA AGRICULTURA E COM ENTIDADES FINANCEIRAS.
O PROJECTO FOI UM ÉXITO

Em Portugal, qual é a percentagem?

A nível de produção, o sector cooperativo deve controlar 40 a 50 por cento do mercado nacional.

Quantos associados tem a Fenazeites?

Temos cerca de 120 cooperativas em todo o país. São bastante heterogéneas quanto à representatividade. Isso reflecte, também, a dimensão da propriedade olivícola. Enquanto no Norte a propriedade se caracteriza mais pelo minifúndio, no Alentejo as cooperativas têm uma dimensão muito maior.

Quais são, neste momento, as principais preocupações de quem está ligado a este sector?

O problema principal tem a ver com a produção. Portugal não produz sequer metade do que necessita para o seu mercado. Há 40, 50 anos, produzíamos entre 100 a 120 mil toneladas de azeite. Espanha produzia 300 mil. Passámos para 30, 40 mil, enquanto os espanhóis passaram para um milhão e já têm tido um milhão e meio de toneladas. Nos últimos 50 anos perdemos muito terreno, regredimos bastante em todo o sector da olivicultura. Isso tem a ver com políticas agrícolas, a Revolução do 25 de Abril e com a gestão da titularidade da propriedade, nomeadamente no Alentejo, com as ocupações, com o arranque de milhares de hectares de olival – porque privilegiava-se uma política agrícola que favorecia a cultura de cereais. Estamos a pagar essa factura. O sector só agora começa a ter algum desenvolvimento, nomeadamente com a plantação de novos olivais e com os fortes apoios que agora – e até 2006 – estão disponíveis.

A Organização Comum do Mercado (OCM) do Azeite, com os novos critérios de atribuição de subsídios à produção, pode colocar esse desenvolvimento em causa ou traz benefícios?

Esta OCM não vai beneficiar em nada a produção.

Significa que pode haver retrocesso?

Estou convencido que vai haver retrocesso. Ao desligar a ajuda da produção, todo o sector vai ressentir-se. Esta política é insustentável a médio prazo. O agricultor, perante esta OCM, faz as suas contas e se os custos forem superiores às receitas não vai produzir mas continua a receber subsídio. Terá umas exigências mínimas mas não é obrigado a produzir, essa é a realidade. Uma política de subsídios

em que o olivicultor recebe para não produzir é insustentável, em termos sociais. Há uma segunda hipótese: os agricultores chegam à conclusão de que é rentável e acabam por produzir e receber subsídio. Mas aqui também há uma contradição. Em termos sociais, uma actividade rentável não justifica que seja subsidiada. Por tudo isto, não acreditamos que esta política seja sustentável, e não só na olivicultura. Prevemos que a produção de azeite em Portugal venha a baixar a partir do momento em que esta OCM entre em vigor, precisamente pelo abandono de muitos hectares de olival. A maior parte do nosso olival é tradicional, não é um olival competitivo, e esse é o problema da estrutura da nossa produção.

Falta cultura intensiva?

Sim. Começa a haver agora, com os novos olivais, mas entre 70 a 80 por cento do nosso olival é tradicional. A sua densidade por hectare é bastante baixa, tem custos de manutenção e de exercício da actividade agrícola elevadíssimos. Nos olivais novos, os espanhóis têm cerca de 40 por cento dos custos dos agricultores em Portugal nos olivais tradicionais. Além disso, produzem, em média, cinco seis vezes mais por hectare. O nosso olival tradicional não é competitivo com o olival espanhol. Resta-nos a esperança de que os olivais que estão a ser plantados, nomeadamente no Baixo Alentejo,

tejo, principalmente por espanhóis, quando entrarem em franca produção, daqui a quatro ou cinco anos, consigam igualar a produção actual nacional de azeite. Pensamos que 30 mil hectares de novos olivais irão produzir tanto azeite como se produz neste momento em Portugal.

Isso pressupõe uma mudança de mentalidade a acompanhar a produção. A Cooperativa de Brinches, a que preside, teve um papel pioneiro nesta área...

Sim, é uma questão de mentalidade. Portugal conseguiu autorização para plantar 30 mil hectares e após dois anos chegou-se à conclusão de que nem sequer metade dessa área seria plantada. Em Brinches, no concelho de Serpa, estabelecemos um projecto-piloto de plantação de novos olivais. Andámos pelas aldeias a incentivar as pessoas a plantar, fizemos um acordo protocolar com o Ministério da Agricultura, com o IFADAP, com duas entidades financeiras e criámos uma estrutura que permitiu que agricultores que estavam na dúvida, com o empurrão da Cooperativa de Brinches, comessem a plantar novos olivais. A partir daí gerou-se um efeito bola de neve. O projecto foi um êxito.

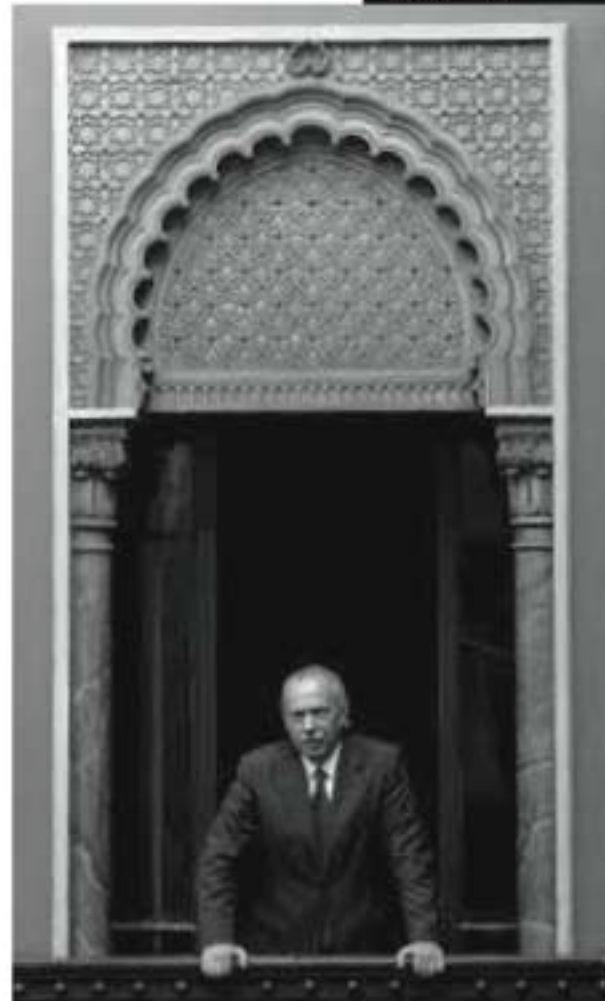
Quantos anos tem esse projecto?

Tem três anos e já se começam a notar os efeitos. Mas o maior êxito foi conseguirmos também cativar os espanhóis para plantarem olivais em

Portugal. Os espanhóis estão praticamente todos implantados na zona do Baixo Alentejo e serão responsáveis pela plantação de 30 a 40 por cento destes 30 mil hectares.

Como é que isso é encarado pelos agricultores portugueses?

Do nosso ponto de vista, encaramos isso de uma forma positiva. A Cooperativa de Brinches está a apoiar os espanhóis na plantação, como apoia qualquer associado português. É extremamente benéfica a presença dos olivicultores espanhóis em Portugal. Os espanhóis que estão a investir no Baixo Alentejo são os melhores olivicultores de Espanha. A média de produção de azeitona por hectare em Espanha, em olivais intensivos novos, de regadio, plantados da forma como estão a ser plantados estes no Alentejo, é de cinco, seis toneladas de azeitona. Quando pergunto a estes olivicultores o que esperam dos seus olivais, dizem-me que no mínimo umas 10 mil toneladas por hectare. Eles dominam as técnicas, quer de plantação, quer de produção, quer de tratamento e têm capacidade para investir. Cada hectare de olival que neste momento está a ser plantado pelos espanhóis irá produzir muito mais do que as tais cinco, seis toneladas médias que se produzem em Espanha. A presença dos espanhóis estimula os olivicultores portugueses. A Cooperativa de Brinches está



interessada em que todos os conhecimentos que os espanhóis têm nessas práticas agrícolas sejam transmitidos a todos os associados para tentar rentabilizar ao máximo o sector naquela zona de Serpa.

Essa renovação do olival é a única solução capaz de fazer frente às políticas que aí vêm?

É uma das únicas e, para mim, a mais importante. Claro que há a qualidade do azeite. Mas não há dúvida de que temos de produzir azeite e a plantação destes novos olivais é a forma que mais vai convencer os olivicultores para que no futuro o olival tenha, pelo menos em termos nacionais, alguma dimensão. Mesmo com este programa de plantação de mais 30 mil hectares, não vamos chegar às



É EXTREMAMENTE BENÉFICA A PRESENÇA DOS OLIVICULTORES ESPANHÓIS EM PORTUGAL. OS ESPANHÓIS QUE ESTÃO A INVESTIR NO BAIXO ALENTEJO SÃO OS MELHORES OLIVICULTORES DE ESPANHA

tais 100 mil toneladas. O grande objectivo do sector era recuperar todo o atraso em que caiu, mas isso é extremamente difícil porque tudo se baseia em legislação comunitária e nenhum país quer abdicar da posição que tem. Mas pensamos que estes 30 mil hectares de plantação nova serão um êxito e que dentro de quatro ou cinco anos Portugal terá uma dinâmica completamente diferente. É pena que o que se está a fazer agora não tenha sido feito há 15 ou 20 anos.

Fala-se muito da qualidade do azeite português. Essa cultura intensiva do olival não pode pôr em causa a qualidade do olival tradicional?

Não diria pôr em causa, mas pode alterar um pouco a qualidade do azeite produzido, nomeadamente no Baixo Alentejo. A qualidade do azeite em Portugal é mesmo muito superior à qualidade média do azeite produzido em Espanha.

Por isso, estamos conscientes desse risco e tentamos que os espanhóis plantem variedades nacionais, mas Portugal não produz o número de árvores suficientes para que eles plantem as nossas variedades. Para atenuar, pedimos que plantem variedades cuja qualidade seja reconhecida em Espanha como bastante superior em relação à qualidade média do azeite espanhol. A produção do azeite em Espanha assenta basicamente numa variedade, que é a Picual, mas os espanhóis têm vindo a plantar outras, como a Arbequina, que produzem azeite com qualidade bastante superior à Picual.

E isso vai ser controlado?

Prendemos que os espanhóis não abusem muito da Picual. Só 5 por cento da área que está a ser plantada pelos espanhóis será da variedade Picual. Sabemos

que o azeite da Picual é bastante estável, oxida com dificuldade e quando loteado com outras variedades de azeitona tende a beneficiar o lote se for numa percentagem equilibrada.

A Arbequina produz um azeite que oxida com facilidade e há produtores espanhóis a plantar Arbequina – que é um azeite de muito boa qualidade, pago em Espanha a um valor acima do preço médio do azeite – mas para compensar também plantam a Picual, precisamente para fazer um lote e obter um azeite com uma qualidade estável.

Há também a questão da identidade do azeite. Há quem consiga distinguir os azeites produzidos nas diferentes regiões pelo sabor e pela cor. A importação de espécies pode alterar essa identidade?

Pode, mas não de maneira muito sig-

nificativa. O consumo do azeite tem a ver com o hábito alimentar, é uma questão cultural. Se der a uma pessoa habituada a comer um mau azeite um outro que tenha ganho um primeiro prémio mundial de qualidade, ela dirá que o azeite não presta porque o paladar está habituado a outra coisa. Pensamos que os tipos de azeite produzidos por essas novas variedades não terão uma repercussão tão grande nem tão negativa como estamos a imaginar. Os olivais que estão a ser plantados em Portugal, têm como pano de fundo a produção de azeite de qualidade.

legislação, nomeadamente no que toca à rotulagem com a abolição da informação sobre a acidez, foi um passo positivo para que o consumidor se aperceba do que é um azeite de qualidade. Mas a parte da comercialização não tem culpa que Portugal não produza azeite suficiente e não acompanhe as exigências dessa franja da fileira. Em Portugal o consumidor já está um pouco habituado ao azeite produzido lá fora, e se calhar com menos qualidade do que o que vai ser produzido pelos olivais que estão a ser plantados pelos espanhóis. A questão das variedades é importante, mas o facto de não serem em 100 por cento as variedades nacionais não vai ter um peso tão negativo como algumas pessoas possam pensar.

Enquanto consumidor, quais são as suas exigências?

Só consumo azeite virgem, da minha zona, a zona da margem esquerda, apesar de saber que o azeite virgem que é comercializado no país representa 30 a 40 por cento do total do consumo. A maior parte do azeite comercializado em Portugal é loteado como azeite refinado. Se me pedissem para dar um conselho, diria que qualquer consumidor que queira um bom azeite consuma azeite virgem. O pala-

HÁ 40, 50 ANOS, PRODUZÍAMOS ENTRE 100 A 120 MIL TONELADAS DE AZEITE. ESPANHA PRODUZIA 300 MIL. PASSAMOS PARA 30, 40 MIL, ENQUANTO OS ESPANHÓIS ESTÃO AGORA NO MILHÃO DE TONELADAS

A nova mentalidade e exigência por parte dos consumidores em relação ao azeite pode funcionar como estímulo a quem produz?

Tem que ser porque, se não for, os olivicultores vão sofrer uma desilusão. Se desde a produção se começa a apostar na qualidade, e se essa qualidade não for depois reconhecida no mercado, isso seria penoso para os olivicultores que estão empenhados em plantar olivais que produzam azeite de qualidade. O nosso mercado evoluiu nos últimos anos. As pessoas começam a ser exigentes. A nova

dar vai-se apurando com o hábito. Ainda há pessoas que vivem nos montes, já com alguma idade, que chegam à Cooperativa de Brinches a perguntar se temos azeite grosso para consumo caseiro. Azeite grosso é azeite muito graduado. Antigamente as pessoas estavam habituadas a esse azeite, hoje considerado como só servindo para refinar e nem sequer pode ser comercializado.

Está, actualmente, empenhado em formar a chamada Interprofissional, que irá integrar profissionais de toda a fileira do azeite. Em que fase está esse processo?
A Interprofissional já devia estar formada. Irá agrupar toda a fileira oleícola. Têm de estar representados desde a produção, passando pela transformação e pela comercialização. Pensamos que o processo de formação já não vai demorar muito tempo, e que ainda este ano venha a ser fundada. Nesta fase inicial há cinco organizações a integrar esta Interprofissional – CONFAGRI, CAP, Casa do Azeite, CNA, AJAP. São estruturas que praticamente representam todas as áreas da fileira. A Interprofissional é fundamental para se conseguir dinamizar o sector. Se por qualquer motivo não se fizer, o sector tem muito a perder. ■

OS DETECTIVES DO AZEITE

ARTUR DA CÂMARA MACHADO, FABIOLA SABINO GIL,
MARIA SUSANA LOPES E DUARTE MENDONÇA ESTÃO
A DESENVOLVER AO NÍVEL EUROPEU UM
SISTEMA QUE PERMITE IDENTIFICAR FRAUDES E
CERTIFICAR OS PRODUTOS DE QUALIDADE.
AQUI SE EXPLICA COMO ESTES
SHERLOCK HOLMES PRETENDEM FAZER
O RASTREIO DO ADN DO AZEITE



O azeite é um produto agrícola com grande importância económica, ambiental e cultural. A manutenção da sua qualidade e segurança é crucial para aumentar a confiança entre consumidores e produtores e assegurar o futuro deste sector.

Trata-se do único óleo vegetal que pode ser consumido em cru, dispensando a refinação, o que tem como vantagem a conservação das vitaminas, ácidos gordos essenciais, antioxidantes e outros nutrientes. A reputação do azeite como alimento de qualidade tem vindo a crescer entre os consumidores como resultado de diversos estudos médicos.

No entanto, nos últimos anos têm vindo a público diversos casos de fraudes em azeites, principalmente em Itália e Espanha, em que regra geral são vendidos como azeites de elevada qualidade produtos aos quais foram adicionados outros óleos vegetais ou azeites de qualidade inferior. Estes azeites e óleos de outras espécies não só não possuem as mesmas qualidades organolépticas como também não possuem a qualidade alimentar do azeite. Assim é fundamental criar um sistema que permita identificar fraudes e certificar os produtos de qualidade, protegendo consumidores e produtores.

Foi neste enquadramento que surgiu o projecto europeu OLIV-TRACK (QLK1-CT-2002-02386 – “Traceability of origin and authenticity of olive oil by combined genomic and metabolomic approaches”), que utiliza duas abordagens no rastreio do azeite na cadeia alimentar: uma mais tradicional – o rastreio químico – associada a outra mais recente – o rastreio do ADN (ácido desoxirribonucleico). A aplicação dos métodos moleculares no rastreio é fundamental para ligar o rastreio da matéria bruta até ao produto final através de toda a cadeia de produção. Para atingir este objectivo geral a informação metabólica será comparada com a informação genética obtida através dos marcadores moleculares. O rastreio do ADN na cadeia alimentar tem grande interesse devido ao facto de o ADN ser uma molécula muito resistente a diversos tipos de agressões de natureza física e química.

Neste projecto a abordagem genética permite identificar sem margem para dúvidas a cultivar ou cultivares que deram origem a um determinado azeite, enquanto a abordagem metabolómica, ou seja, dos produtos metabólicos produzidos pela oliveira integrados no azeite, permite detectar a presença de outros óleos vegetais e de azeites de qualidade inferior. Estas duas abordagens combinadas permitem distinguir vários tipos de fraude, a saber:

- (1) adição de azeites indesejados ou de qualidade inferior a azeites

CHEGARAM A PÚBLICO DIVERSOS CASOS DE FRAUDES EM AZEITES, PRINCIPALMENTE EM ITÁLIA E ESPANHA, EM QUE REGRA GERAL SÃO VENDIDOS COMO AZEITES DE ELEVADA QUALIDADE PRODUTOS AOS QUAIS FORAM ADICIONADOS OUTROS ÓLEOS VEGETAIS OU AZEITES DE QUALIDADE INFERIOR

de elevada qualidade (por exemplo azeites DOP) – as técnicas moleculares permitem identificar e quantificar a presença de ADN de outras oliveiras que não as desejadas; (2) adição de outros óleos vegetais – as diferenças nos perfis químicos dos azeites indicam logo a presença de óleos vegetais de outras espécies; (3) adição de azeites das cultivares desejadas, mas com outra proveniência que não a região de origem demarcada – neste caso a abordagem metabolómica pode também distinguir perfis químicos distintos devido às influências ambientais. O Centro de Biotecnologia da Universidade dos Açores está envolvido neste projecto devido ao seu trabalho pioneiro na caracterização genética de diversas cultivares de oliveira, através de microssatélites, tendo disponíveis perfis genéticos que permitem proceder ao rastreio do ADN na cadeia alimentar do azeite.

O ADN é uma molécula que contém a informação genética que é transmitida de pais para filhos. Esta molécula encontra-se no núcleo das células, em estruturas chamadas cromossomas. Cada ser diplóide possui duas cópias de cada cromossoma, herdadas de cada um dos seus progenito-





res. As características de cada indivíduo são o resultado da interação dos genes herdados e do ambiente. O genoma de cada indivíduo é único (excepto no caso de gémeos idênticos) e pode ser utilizado na sua identificação. Numerosas aplicações deste tipo são conhecidas do grande público, com destaque para a identificação de criminosos através do uso de marcadores

moleculares, nomeadamente microssatélites, na ciência forense.

O ADN é composto por moléculas mais pequenas, os nucleótidos, representadas por quatro letras, A, T, G e C, que formam uma linguagem específica. Para a identificação de indivíduos não é necessário sequenciar todo o genoma de cada um, utilizando-se para isso marcadores moleculares. Estes são pequenas sequências de nucleótidos, espalhadas pelo genoma que podem ser facilmente ampliadas e analisadas. De entre os diferentes tipos de marcadores moleculares aqueles que o Centro de Biotecnologia dos Açores está a utilizar são os chamados microssatélites. Os microssatélites são repetições de 1, 2, 3, 4 ou 5 nucleótidos. Estes marcadores possibilitam a identificação de indivíduos pois cada um herda duas cópias de cada sequência, que podem ser diferentes entre si: por exemplo, o indivíduo pode herdar 13 repetições da mãe e 15 do pai. Combinando vários destes marcadores podemos identificar indivíduos com toda a segurança e até determinar a sua paternidade.

Estes marcadores agregados formam um perfil genético que pode ser utilizado no rastreio da seguinte forma: são colhidas amostras das cultivares que devem dar origem a um dado azeite e são determinados os seus perfis genéticos; de seguida procede-se à extracção e ampliação do ADN de um azeite supostamente contendo estas cultivares e compararam-se os perfis. Se estes forem idênticos o azeite é autêntico; se ocorrerem discrepâncias provavelmente estaremos na presença de uma fraude.

A VARIEDADE GENÉTICA NA OLIVEIRA

O Centro de Biotecnologia dos Açores identificou pela primeira



vez microssatélites para a oliveira e com eles caracterizou 130 amostras, correspondentes a 67 cultivares.

Todas as árvores pertencendo a uma dada cultivar deveriam apresentar o mesmo perfil genético, ou seja, deveríamos ter obtido 67 genótipos, mas na realidade obtivemos 100. Isto significa que há variabilidade genética dentro das cultivares. No entanto, estas diferenças são em muitos casos relativamente pequenas, pelo que podemos falar em famílias de cultivares.

Este trabalho demonstra claramente a existência de diversidade genética intra-varietal, já que amostras da mesma cultivar, embora não sendo idênticas, estão frequentemente agrupadas, como é o caso da cultivar Galega em que todas as amostras revelaram genótipos diferentes. Nalguns casos encontramos cultivares homónimos, ou seja, cultivares que têm o mesmo nome mas nos quais se encontram indivíduos muito distintos (e.g. "Cordovil", "Redondil") e sinónimas, ou seja cultivares com nomes distintos mas perfis genéticos idênticos (e.g. "Azeiteira" e "Negrita"). Para a identificação de genótipos intimamente relacionados, sinónimos e homónimos, a análise de marcadores moleculares é de valor incalculável. Há, claro, razões para esta variabilidade.

Uma razão possível é a exigência relativamente baixa na selecção e propagação da oliveira. A oliveira tem um período juvenil longo, o que tem desencorajado os programas de melhoramento.

A variabilidade do germoplasma na oliveira pode ter sido moldada pela prática centenária de selecção local e propagação de rebentos espontâneos, e apenas recentemente foram conduzidos esforços para

descrever o conjunto genético. Esta variabilidade dos genótipos dentro dos cultivares dificulta a análise do parentesco exacto entre cultivares e famílias de cultivares nas oliveiras.

Quais são as implicações desta variabilidade?

Por um lado, é importante haver uma correcta identificação do património genético da oliveira para que este seja preservado. Por outro, interessa aos agricultores saber exactamente com que árvores estão a lidar. Uma Galega de Beja pode não ser geneticamente idêntica a uma de Vila Real e não se adaptar satisfatoriamente a climas ou solos diferentes.

Quanto ao rastreio, temos de saber que perfis genéticos se podem esperar para uma dada cultivar pois só assim se podem excluir as fraudes com segurança sem excluir variantes locais.

O que nos permite concluir que a aplicação destas duas técnicas ao projecto OLIV-TRACK tem como objectivos proceder ao rastreio da origem e autenticidade do azeite produzido e vendido na União Europeia, de modo a garantir a segurança e confiança dos consu-

PARA EVITAR FRAUDES SURTIU O PROJECTO EUROPEU OLIV-TRACK, QUE UTILIZA DUAS ABORDAGENS: UMA MAIS TRADICIONAL ATRAVÉS DO RASTREIO QUÍMICO, OUTRA MAIS RECENTE PELO RASTREIO DO ADN

midores, proteger o cultivo sustentável das oliveiras e autenticar a sua região de origem.

O rastreio do azeite através destas duas vertentes, genómica e metabolómica, pode e deve ser feito ao longo de toda a cadeia de produção e de transformação. O rastreio não é relevante apenas na determinação da origem e conteúdo de um azeite, mas também evita fraudes nos diferentes estágios da produção: inclusão de outras matérias brutas que não as azeitonas, azeitonas de origem não europeia, azeite de baixa qualidade em regiões classificadas como de elevada qualidade, óleos de outras espécies. Este projecto já provou ser possível extrair ADN do azeite em quantidade e com qualidade suficiente para se proceder a identificações da proveniência de azeites.

Outro passo importante é a construção de uma base de dados com toda a informação sobre a cultura, produção, comércio e marketing de azeite na Europa e de outra com toda a informação molecular e metabolómica disponível e possibilidades de utilização.

Toda esta informação irá resultar na criação de um Bilhete de Identidade Molecular para os azeites acessível aos consumidores. Outro resultado esperado será a criação de uma rede europeia de todas as partes interessadas na produção e comercialização de azeite, desde os produtores, empresas e consumidores. ■

AGRADECIMENTOS

O projecto OLIV-TRACK está a ser desenvolvido com apoio financeiro da Comissão das Comunidades Europeias, através do programa de RTD específico "Quality of Life and Management of Living Resources", QLK1-CT-2002-02386, "Traceability of origin and authenticity of olive oil by combined genomic and metabolomic approaches". Não reflecte necessariamente as suas posições e de modo nenhum antecipa a política futura da Comissão nesta área.



Educação sentimental

Comer não é apenas a qualidade da execução, nem a beleza da apresentação. Rosa Lobato de Faria fala do amor que a comida guarda, das memórias, de uma família reunida à mesa

É uma mulher de afectos, e os outros retribuem – proximidade do chefe de mesa, a atenção dos empregados, a cozinheira que aparece na sala do restaurante para contar episódios de família. Rosa Lobato de Faria é mãe, é avó, é o carinho que põe na confecção de um bolo de laranja sempre que há um lanche em sua casa. Na mesa, não resta quase nada das personagens que interpretou, o legado de quem aparece nos ecrãs, aquilo de que os espectadores se apropriam e julgam ser real. Rosa Lobato de Faria é outra coisa, mais escritora, contadora de histórias: “Em casa dos meus tios havia cozinheiras fantásticas, mas as meninas não podiam entrar na cozinha. Os adultos tinham medo que ouvissemos as conversas das ‘mulheres de outras classes sociais’. Casei-me com 19 anos e não sabia ferver água, pensava que tudo caía do céu, já feito.” Pegou no *Livro Pantagruel* e tornou-o no seu mestre. Deitou para o lixo muita massa de rissois: “Julgava que aquilo era muito fácil. Não era.”

Ainda solteira ficou a tomar conta da casa dos tios e uma cozinheira pediu-lhe para escolher o coelho antes de o cozinhar: “A menina gosta deste?” Gostou tanto do coelho branco que não deixou que o matassem. Prefere não saber que as lagostas entram vivas na panela. Rosa Lobato de Faria é como o cozinheiro nova-iorquino Anthony Bourdain que, ao assistir a uma matança do porco em Portugal, disse que queria ser como um padrinho da máfia – os animais chegariam mortos à sua cozinha; ele não precisaria de ser testemunha dos homicídios.

Há agora mais virtuosismo e muito mais memória nas qualidades culinárias de Rosa Lobato de Faria. Porque a mesa é um lugar de partilha de sabores, de conversas e do amor de quem cozinha: “Há tanto amor. Não é apenas um bacalhau à Gomes de Sá, é algo mais transcendente, um elemento aglutinador.” Hoje, uma refeição em sua casa é um pretexto para juntar a família, porque a comida caseira tem recordações e quando chega à mesa passou por uma enorme rede de afectos: “Quando estou a cozinhar lembro-me da casa da minha mãe, é uma revisitação da infância.” Em família há histórias em redor de cada prato, piadas entre irmãos, cumplicidades, um dialecto peculiar que um estranho não perceberia. Rosa Lobato de Faria acredita que o gosto não é apenas uma determinação física, mas sim um conjunto de recordações: “Gostamos dos pratos que melhores memórias nos trazem.”

ROSA LOBATO DE FARIA É MÃE,
É AVÓ, É O CARINHO QUE PÕE NA
CONFEÇÃO DE UM BOLO
DE LARANJA PARA UM LANCHE EM
SUA CASA. NÃO RESTA QUASE NADA
DAS PERSONAGENS QUE INTERPRETOU.
ROSA LOBATO DE FARIA É OUTRA
COISA, MAIS ESCRITORA,
CONTADORA DE HISTÓRIAS



Cozinhar é uma das actividades mais criativas a que alguém se poderia dedicar. Por isso nunca obedece a uma receita fixa e diz que tem dificuldade em distinguir a realidade da ficção, aquilo que escreveu nos seus livros, o que experimentou ao vivo: "Só faço comida tradicional. Gosto de tornar pratos vulgares em pratos deliciosos. Mas não se pode dizer que o meu arroz de frango ou o meu bacalhau assado sejam alta cozinha." Tem muito cuidado na escolha dos ingredientes. Prepara-se. E quando está na cozinha ninguém entra, esse é o seu território. Os doces, continua, são básicos, os melhores básicos do mundo – leite creme, mousse de leite condensado, arroz doce. Passou a paixão da cozinha para os filhos, chegou agora aos netos: "Uma das minhas netas quer acompanhar-me com uma câmara enquanto faço uma das minhas receitas e filmar tudo, como se eu contasse uma história."

Não consegue gostar da engenharia culinária da *nouvelle cuisine*. E pede desculpa pela falta de espiritualidade mas também não seguiu os filhos no fascínio pela comida japonesa: "Gosto de coisas simples, gosto de peixe grelhado sobre o carvão. Saio muito barata, não como ostras nem caviar." Defende a cozinha tradicional, prefere comida mediterrânica, arriscando também a culinária espanhola.

Fala do azeite, de mais regressos à infância: "O azeite é a estrela da minha cozinha, é fundamental, não é apenas uma garrafa com uma coisa amarela lá dentro. Da casa dos meus tios, no Alentejo, lembro-me das oliveiras, da apanha da azeitona, do lagar e do cheiro. Os ingredientes têm uma origem, uma ligação à terra. A comida não é apenas aquilo que lá se põe, é o que se sente, uma sinfonia de memórias. Bem, uma sopa pode não ser uma sinfonia, mas é pelo menos uma sonata."

Prefere comer em casa, por isso escolheu um restaurante que lhe é familiar, A Severa, no centro do Bairro Alto. Comida tradicional portuguesa, produtos que viajam do Minho, e outra vez as memórias: "Comecei a vir cá ainda a cozinheira não era casada. Era o lugar dos escritores, dos editores, dos jornalistas, dos senhores que depois iam beber um café na Brasileira." Na lista pede iscas com batatas cozidas, por ser tão característico e português, um prato de sabor forte que não se pode comer todos os dias. Uma garrafa de tinto alentejano. Na hora da sobremesa aparece o doce de requeijão. Nem sempre é assim. Confessa que se sente, alternadamente, uma mulher nova e uma mulher velha: "A nova come um tomate cortadinho, ou nem sequer come. A velha gosta de cozinhar, almoça iscas com batatas."

Em todos os seus livros há episódios com comida, descrições ritualistas em que uma personagem segue uma receita, retratos sensuais, porque defende que os

Esta não é uma história feliz. É verdadeira. Foi-lhe contada numa visita à cadeia quando fazia investigação para o livro *Romance de Cordélia*. Utilizou-a. Um pai ameaçava todos os dias as duas filhas, dizia-se proprietário dos seus corpos. Certa manhã anunciou em casa que quando chegasse do trabalho buscaria aquilo a que tinha direito. Nessa tarde, a mulher, a mãe das filhas, preparou-lhe um guisado. Temperou-o com veneno. Ele morreu e ela foi presa.

Rosa Lobato de Faria reafirma que a comida é uma expressão dos sentimentos.

É mesmo que os grandes cozinheiros sejam homens – talvez tecnicamente mais apurados – são as mulheres quem melhor comunica através da

"O AZEITE É A ESTRELA DA MINHA COZINHA. É FUNDAMENTAL, NÃO É APENAS UMA GARRAFA COM UMA COISA AMARELA LÁ DENTRO. DA CASA DOS MEUS TIOS, NO ALENTEJO, LEMBRO-ME DAS OLIVEIRAS, DA APANHA DA AZEITONA, DO LAGAR E DO CHEIRO"



sentidos têm direito a tudo, e cada um tem de encontrar aquilo que mais satisfaz os seus sentidos. Mas também escreve para prolongar as tradições, para contrariar o susto das pessoas que, em pé, empurram fatias de pizza com copos de coca-cola.

comida: "Começa tudo com uma função animal que fica para a vida inteira: é a mulher que dá de mamar. A mulher dá, o homem retém." ■





Tesouros do Alentejo

São muitas as preciosidades escondidas em terras do interior alentejano. Vista-se de explorador e parta à descoberta das "reliquias" da planície dourada





Poda renovada

A COOPERATIVA DE PORTEL AGLOMERA
O FRUTO DE 6 MIL HECTARES
DE OLIVAL DE UM CONCELHO POR ONDE
A MODERNIZAÇÃO TARDA A PASSAR.
"METADE DAS AZEITONAS FICA POR COLHER
E A APANHA AINDA É MANUAL", DIZ O
RESPONSÁVEL DA COOPERATIVA,
JESUÍNO MOEDA



sinais de esperança visíveis em iniciativas como o "olival de renovação", uma espécie de cirurgia estética ou SPA olivícola que promete devolver o gosto pela vida à oliveira mais empedernida. Na linha da frente da recuperação estão as cooperativas agrícolas e olivícolas que, estação após estação, repetem os gestos dos antepassados e teimam em retirar das azeitonas o líquido primordial com a mesma dedicação. Fundada em 1965, a Cooperativa de Portel aglomera o fruto de 6 mil hectares de olival de um concelho por

onde a modernização tarda a passar. "Metade das azeitonas fica por colher e a apanha ainda é manual", diz o responsável da Cooperativa Jesuíno Moeda.

A localização no Alto Alentejo, onde os relevos da serra do Mendro ainda não sucumbiram às planícies da Vidigueira, juntamente com o facto de as oliveiras serem velhas e os agricultores andarem na faixa etária



dos 65 anos, são alguns dos factores que inibem a modernização desta zona. Ainda assim, e apesar de ter sido feito um esforço de actualização do lagar cooperativo, a falta de meios voltou a fazer-se sentir quando tentaram colocar um dos azeites que produzem nas grandes superfícies. "Faltava-nos uma logística de transporte", resume Jesuíno Moeda. A devoção, no entanto, permanece. Prova disso é a frase que passa, em jeito de lembrete, no monitor do computador no escritório da cooperativa: "O melhor azeite do mundo."

A RELÍQUIA DA VIDIGUEIRA

Mais a sul, na vizinha Vidigueira, o montado de sobre e azinho dá lugar à planície anunciando as terras do Baixo Alentejo. Aqui os horizontes tornam-se mais compridos e o olhar espraia-se sem limites, talvez por isso, quem sabe, e pela presença da água que se multiplica em ribeiras e albufeiras, a sorte das oliveiras seja um pouco mais branda. Os 10 mil hectares de olival dão origem em média a 3 milhões de quilos de azeitona que é transformada no lagar da cooperativa.

O abandono dos olivais também se fez sentir, vindo a produção a baixar de ano para ano. Mas a exploração do vinho atrai gerações mais jovens que, impedidas pela UE de plantar mais vinhá, acabam por plantar olival.

A actividade da cooperativa tenta capitalizar esse facto para promover o desenvolvimento da olivicultura: "Se a apanha for mecanizada, por exemplo, é mais provável que as camadas mais novas peguem nisto",



A EXPLORAÇÃO DO VINHO ATRAI GERAÇÕES MAIS JOVENS QUE, IMPEDIDAS PELA UE DE PLANTAR MAIS VINHA, ACABAM POR PLANTAR OLIVAL. SE A Apanha FOR MECANIZADA, É MAIS PROVÁVEL QUE AS CAMADAS MAIS NOVAS PEGUEM NISTO



Planície alentejana



Quinta da 19

RODRIGO SERPA PIMENTEL MOSTRA-NOS O CAMINHO DA INOVAÇÃO ENQUANTO NOS GUIA AO LONGO DOS OLIVAIS DA HERDADE DO MONTE MALHEIRO, PERTO DA VIDIGUEIRA. O JOVEM DE 27 ANOS COMANDA OS DESTINOS DOS 120 HECTARES DE OLIVAL NOVO ALI PLANTADO DE RAIZ E QUE VEIO SUBSTITUIR AS VELHAS OLIVEIRAS CENTENÁRIAS

explica José Baptista. Há dois anos à frente da cooperativa, o engenheiro agrónomo integra ele próprio uma geração mais jovem que, além do saber académico, tenta injectar dinamismo em instituições tradicionalmente apáticas como as cooperativas agrícolas. A instalação de uma Secção de Protecção Integrada com apoio ao agricultor na fase dos tratamentos e da apanha é um dos passos vitais para o começo da mudança, porque se “o vinho pode sempre melhorar-se depois da apanha da uva, o azeite depende essencialmente da qualidade da azeitona antes de ir para o lagar”. E se alguns o vêem como o parente pobre do vinho, José Baptista prefere encará-lo como uma autêntica... relíquia.

UNIÃO. INOVAÇÃO. RENOVAÇÃO

As características naturais do azeite do Alentejo Interior, pouco rentável devido à fraca produtividade da azeitona Galega, e a falta de meios das coo-

perativas para assegurarem uma produção anual consistente foram os principais motores da ideia de criar um rótulo único para a DOP da região, que abrangerá Portel, Vidigueira e Torrão. O projecto, da autoria da União de Cooperativas Agrícolas do Alentejo Interior, tem como principal objectivo tornar o azeite competitivo e ganhar capacidade negocial junto de grandes distribuidores.

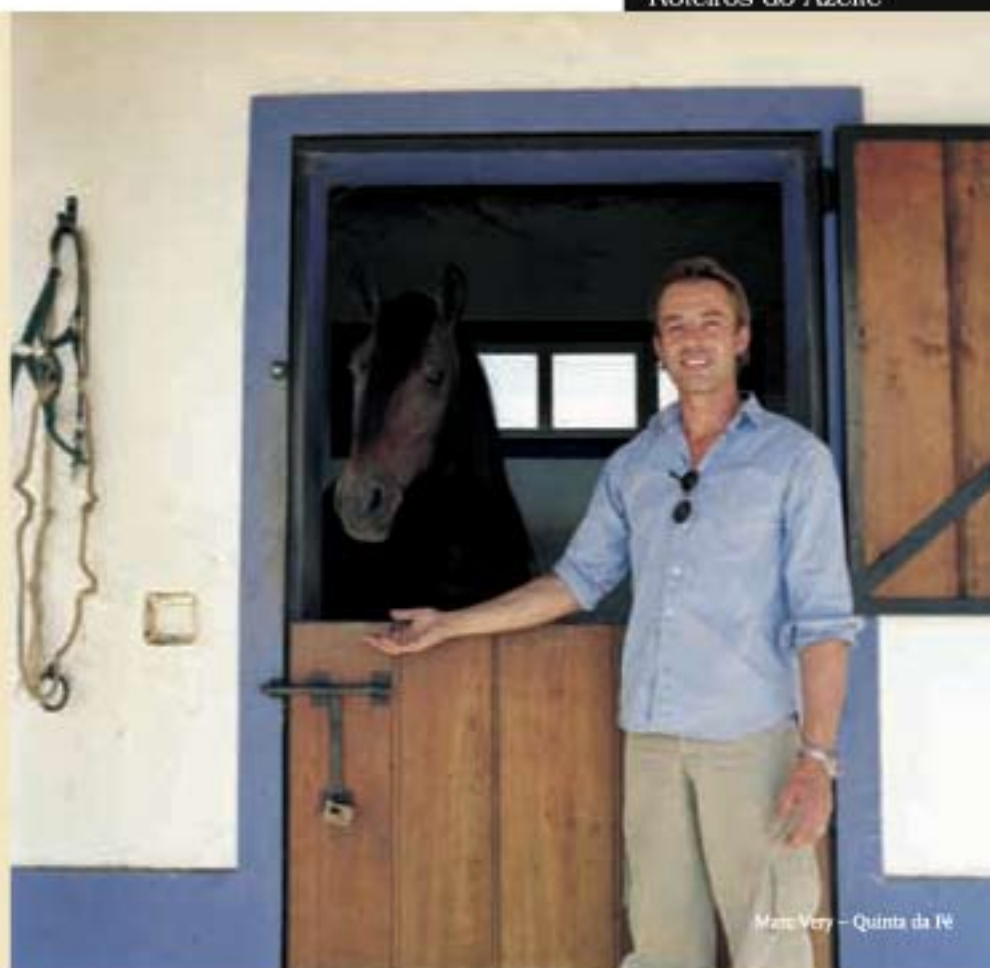
Enquanto isso não acontece, alguns produtores arriscam “a solo” na modernização das explorações. Rodrigo Serpa Pimentel mostra-nos o caminho da inovação enquanto nos guia ao longo dos olivais da Herdade do Monte Malheiro, perto da Vidigueira. O jovem de 27 anos comanda os destinos dos 120 hectares de olival novo ali plantado de raiz e que veio substituir as velhas oliveiras centenárias.

Recorrendo à rega automatizada e produzindo outras variedades de oliveira como a Cobrançosa e a Cordovil, também presentes no DOP do Alentejo Interior embora em pequena percentagem, os olivais da Casa Agrícola Serpa Pimentel mostram como se torna possível obter explorações rentáveis e de boa qualidade.

Contudo, as propriedades deste tipo, que recorrem ao arranque do olival antigo para plantar árvores novas, podem conviver com outro tipo de explorações. Património paisagístico, económico e cultural, as oliveiras centenárias que habitam os prados alentejanos não têm que desaparecer em nome da produtividade. É pelo

menos o que garante José Baptista que assegura ser possível obter um olival rentável com essas árvores antigas. A prova está na herdade de Joaquim Almeida, bem ali ao lado, onde o olival de 60 anos foi todo renovado através da poda.

"O segredo está em tirar os pés de madeira que impedem o vibrador de se agarrar a estas árvores. Desta forma, tendo menos madeira a oliveira vai alimentar melhor os ramos e as azeitonas que restam e que por sua vez se tornam mais produtivos", explica o engenheiro. A apanha mecânica destas árvores também mostra ter uma ciência diferente. Uma vez que o processo normal é



Marc Very - Quinta da Fé

DIREITO AO DESCANSO

Essencial a qualquer viajante é um ponto de partida para as suas explorações e um local de repouso onde possa regressar e descansar os pés. Localizada a 3 quilómetros da Vidigueira, a Quinta da Fé é um pequeno paraíso escondido ideal para esse efeito mas pode ser mais do que isso. Propriedade de Marc André Very, um belga radicado em Portugal há mais de uma década, está impregnada de uma atmosfera especial, produto dos interesses particulares do seu dono. Budista e amante da natureza, André Very cria cavalos lusitanos, é professor de equitação, dá aulas de taichi e ainda proporciona recitais de canto em espectáculos ao ar livre aos seus hóspedes. Os seis quartos duplos foram decorados com temas alentejanos como o vinho e a caça, mas o resto da casa está pejado de objectos originários um pouco de todo o mundo, provenientes das viagens do seu proprietário. Além das aulas de equitação e dos passeios a cavalo e de burro, é possível usufruir da piscina, do jardim e da gastronomia regional. E como o tempo aqui é outro, porque não testar uma vocação escondida e ter uma aula de canto lírico? Se correr mal pode sempre optar pela meditação. Feche os mapas, defina o ritmo e parta à descoberta de outras geografias...



Quinta da Fé



considerado violento para estas árvores, utiliza-se aqui uma vibração em duas fases que é bastante menos traumática e tem exactamente o mesmo efeito.

ALENTEJO, POR SUPUESTO

Mesmo à saída de Beja é possível deparar com um cenário pouco usual nas planícies alentejanas. Dos dois lados da estrada estendem-se quilómetros de terra arada a perder de vista, pontilhada por estacas com pequenas oliveiras. São 660 hectares de terreno com cultivo intensivo de Arbequina e Picual e são cada vez mais as vozes que dizem que o futuro do Alentejo passa pelas azeitonas que ali serão colhidas bem como pelos restantes 7 mil hectares de olival adquiridos por espanhóis na região. A tradicional rivalidade com *nuestros hermanos* é posta de parte talvez porque há muito tempo não se via uma beleza assim, de oliveiras ordenadas em filas verde-escuro, autêntica promessa de lagares cheios, azeite na mesa e... trabalho. Mário Gomes aponta com o dedo tentando delimitar a área da propriedade onde trabalha.





Olival novo - Beja



Quinta da Fé



Olival novo

O sotaque espanholado é o resultado de 25 anos vividos no México mas as raízes estão ali, no Alentejo, onde regressou há pouco mais de um ano. Acabou a trabalhar na Herdade do Monte dos Frades, uma das muitas que se vão multiplicando discretamente graças à iniciativa de espanhóis que adquirem os terrenos e ali plantam olival novo. Já passa das cinco e meia e a carrinha de caixa aberta leva os trabalhadores de regresso a casa. Todos portugueses. Não lhes importa a nacionalidade do patrão. "Pagam-lhes bem e têm emprego, isso é suficiente", resume Mário Gomes. Se esse argumento não bastasse, valeria o facto de os espanhóis estarem a contribuir para Portugal preencher a quota de olival imposta por Bruxelas e que estava

SE OUTROS ARGUMENTOS FALTASSEM, VALERIA O FACTO DE OS ESPANHÓIS ESTAREM A CONTRIBUIR PARA PORTUGAL PREENCHER A QUOTA DE OLIVAL IMPOSTA POR BRUXELAS E QUE ESTAVA LONGE DE COMPLETAR – AO TODO 30 MIL HECTARES QUE PODERIAM SER PLANTADOS COM AJUDAS DA COMUNIDADE EUROPEIA

SE "O VINHO PODE SEMPRE MELHORAR-SE DEPOIS DA APANHA DA UVA, O AZEITE DEPENDE ESSENCIALMENTE DA QUALIDADE DA AZEITONA ANTES DE IR PARA O LAGAR". JOSÉ BAPTISTA PREFERE ENCARÁ-LO COMO UMA AUTÊNTICA... RELÍQUIA



Seixo do Monção - Portel



Azeite da Cooperativa da Vidigueira

A FRACA PRODUTIVIDADE DA AZEITONA GALEGA E A FALTA DE MEIOS DAS COOPERATIVAS PARA ASSEGURAREM UMA PRODUÇÃO ANUAL CONSISTENTE FORAM OS PRINCIPAIS MOTORES DA IDEIA DE CRIAR UM RÓTULO ÚNICO PARA A DOP DA REGIÃO, QUE ABRANGERÁ PORTEL, VIDIGUEIRA E TORRÃO



Trabalhadores do olival espanhol

longe de completar – ao todo 30 mil hectares que poderiam ser plantados com ajudas da Comunidade Europeia, 14 800 no Alentejo”, explica José Baptista. O facto de Espanha já ter esgotado a sua quota, juntamente com os preços mais apetecíveis das terras e mão-de-obra portuguesa, fizeram o resto. O futuro destas explorações ainda é uma incógnita mas mesmo que o azeite não venha a ser comercializado em Portugal José Baptista está optimista: “A forma de exploração destes olivais pode servir de estímulo aos nossos olivicultores.” ■



Castelo de Beja



Ruínas de São Cucufate



Quinta da Fé - Vidigueira

Não se perca. Para que saiba onde dormir, o que comer e para onde deve olhar quando estiver no Alentejo Interior

ONDE FICAR

- Quinta da Fé - Vidigueira Tel.: 284 434 105
- Hotel Refúgio da Vila - Portel Tel.: 266 619 010
- Pousada de S. Francisco - Beja Tel.: 284 313 580

ONDE COMER

- Vila Velha - Vidigueira Tel.: 284 436 550
- Barba Ruiva - Beja Tel.: 284 328 906
- O Pezinho - Vila de Prades Tel.: 284 434 065

PARA ONDE OLHAR

- Ruínas romanas em S. Cucufate - a 2 km de Vila de Prades
- Castelo de Beja - Torre de Menagem
- Museu da Vidigueira
- Insectozoo - A 2 Km de Vila Ruiva



Quinta da Fé - Vidigueira



Olival Renovado - Vidigueira



Quinta da Fé - Vidigueira

O Paço Certo

Não é novidade para ninguém que o chefe Vítor Sobral sempre defendeu o produto nacional. Desta vez a sua bandeira é o restaurante Terreiro do Paço, um projecto em conjunto com a Quinta das Lágrimas, onde não há espaço na ementa para pratos importados

São dois andares e uma esplanada virada para uma das mais famosas praças do país, o Terreiro do Paço, que empresta o nome a este renovado restaurante da capital. No piso térreo e lá fora, os petiscos estão sempre na ordem do dia. Quem quiser algo mais só tem de subir as escadas até àquela que podemos considerar a zona nobre, o Paço. Lá encontrará pratos mais requintados e um menu de degustação digno de reis. Mas uma coisa é certa: escolha o que escolher, coma o que comer, é tudo confeccionado com os melhores produtos nacionais e tem sempre o cunho do chefe Vítor Sobral. Como não poderia deixar de ser, o azeite marca presença neste espaço que é uma verdadeira montra do espólio gastronómico nacional. E as oliveiras que decoram o restaurante não são obra do acaso nem estão lá por uma simples questão de estética.

Terreiro do Paço. Este é mais um passo em frente na preservação da gastronomia nacional?

Vou deixar isso para os outros julgarem. Como chefe de cozinha o que tento fazer é dar a minha contribuição para que um determinado tipo de produto tenha algum valor comercial. A nossa aposta no Terreiro do Paço é valorizar o mais possível os produtos nacionais. O que tem sido, aliás, sempre a sua grande luta.

É uma luta que travo há anos, mas desta vez houve uma postura mais radical. Neste restaurante não há *foie gras*, nem coisas assim. Só produtos nacionais e identificados.

Nestes 20 anos de cozinha já conseguiu perceber o que os clientes realmente querem?

Se conseguisse estava rico! É difícil, mas penso que vou conseguindo ir ao encontro do que o público pretende. **Acha que é possível educá-los?**

O que está a falhar em Portugal, principalmente nos grandes centros urbanos, é o facto das pessoas não saírem de casa para comer. Valorizam muito mais o aspecto social do que aquilo que lhes apresentam na mesa. O restaurante pode ter um lado social simpático, mas a prioridade tem de ser sempre servir bem. Isso só vai mudar quando o cliente se tornar mais exigente. As ementas dos nossos restaurantes também não ajudam, com mil e um pratos à escolha, o que só confunde... O cliente gosta de ementas grandes, gosta de ter por onde escolher. As pessoas aceitam muito mal menus curtos. Num restaurante com poucos pratos, quando um deles acaba, isso é bom sinal. Significa que há rotatividade de produto e que só se trabalha com coisas frescas. Se houver peixe congelado é lógico que nunca acaba!

Não se devia apostar na especialização? É normal que não se seja bom a cozinhar todo o tipo de pratos.

O dono do restaurante é que tem de definir qual a estratégia a seguir. Torna-se um pouco complicado criar uma regra do tipo: este restaurante tem de se especializar em A, B ou C. E existem pessoas que têm jeito para tudo na cozinha.



SE CONSEGUISSSE DESCOBRIR O QUE O CLIENTE QUER, ESTAVA RICO! É DIFÍCIL, MAS ACHO QUE MAIS OU MENOS VOU AO ENCONTRO DO QUE O PÚBLICO PRETENDE

Mas um cozinheiro tem de ser igualmente bom a fazer uma sopa e a cozinhar um bife?

Penso que sim. Pode gostar mais de cozinhar peixe do que carne, ou até mesmo sobremesas, mas tem de dominar todas as áreas da cozinha.

Não o chateia esta coisa das modas, como esta mais recente histeria à volta da cozinha japonesa?

O que me chateia é coisas más: maus produtos, maus restaurantes. Desde que um restaurante de cozinha japonesa funcione bem e os

seus produtos sejam bons, isso é ótimo. O que me faz verdadeiramente confusão, como cozinheiro, e por muito que me tente desligar emocionalmente da minha profissão, é ver tratar mal os produtos e as pessoas baterem palmas.

E o aumento da procura pelas carnes brasileiras, tem razão de ser ou cá encontra-se igual?

A nossa carne, de uma forma geral, é muito melhor do que a brasileira. Agora é lógico que a Picanha das nossas vacas não é melhor do que a

picanha do Brasil! Mas a vaca é constituída por várias peças e se compararmos as nossas raças – a Barrosã, a Mertolenga, a Açoriana – as nossas carnes são muito melhores que a que vem do Brasil. A carne que vem do Brasil é boa para aquele tipo de churrasco, mas para a nossa cozinha não tem hipótese.

Existem agora vários tipos de azeites aromatizados. Rendeu-se à inovação ou mantém-se fiel à tradição?

Como é claro, existem bons e maus azeites aromatizados. Pessoalmente não os uso pela simples razão de que gosto de ser eu aromatizá-los.

E mais uma vez, no Terreiro do Paço, o azeite volta a ser uma das referências, como em todos os seus projectos.

É uma das coisas que faço ponto de honra. O azeite tem sido de alguma forma a minha batalha ao longo de todos estes anos como cozinheiro e como tal nos meus restaurantes bons azeites é coisa que não falta.

Na óptica do cozinheiro, é sempre possível melhorar um prato ou há uns que não se devem mexer?

É sempre possível melhorar um prato. Às vezes chega-se a um apuro em que já é difícil fazer melhor, ainda assim há sempre algo a melhorar. **Com peixe, vinho branco, com carne, vinho tinto. Mito ou realidade?**

Não é mito, é mentira. Uma das coisas fundamentais é criar uma harmonia entre o vinho e o prato, se não estragamos um ou outro. Há brancos que vão lindamente com carne e há tintos que pela sua robustez ou suavidade combinam bastante bem com peixe. Há relativamente pouco tempo jantei com um amigo, que é



O PATRIOTA

Ainda não tem 40 anos e é já um dos mais conhecidos cozinheiros a nível nacional. Em duas épocas ao serviço da culinária, o prémio de Chefe do Ano de 1999, atribuído pela Academia Portuguesa de Gastronomia, é apenas uma consequência natural do seu empenho e arte de bem cozinhar. Por onde passou, Vitor Sobral deixou a sua marca, imortalizando restaurantes como o Alcântara Café, Gare Tejo, Gais da Avenida, Café Café, Cervejeira Lusitana e o Clube de Golfe da Bela Vista. Homem de mil projectos, ainda que hoje confesse estar mais calmo, é incapaz de dizer não a novos desafios. Principalmente aqueles que envolvam a gastronomia portuguesa e os produtos nacionais, entre eles o azeite, o qual defende como sendo a melhor gordura e a base da sua cozinha. Conseguiu também o que parecia impensável. Contratado pela TAP, fez com que os pratos a bordo dos aviões da companhia aérea portuguesa não parecessem comida de avião e tivessem sabor a comida a sério. Para além de todas estas coisas de que falámos, ainda arranja tempo para escrever livros, prestar trabalho de consultadoria na área da restauração e dar entrevistas.

TOMATE CARAMELIZADO COM ANANÁS, PORTO, CARDAMOMO E ANIS

PORQUE UMA REFEIÇÃO DIVINAL SÓ É DIGNA DESSE NOME SE TERMINAR COM UMA SOBREMESA À ALTURA, O CHEFE VÍTOR SOBRAL ENSINA PASSO A PASSO COMO CONFECCIONAR UMA

Ingredientes

Tudo o que precisa:

Mel – 02 dl
Anis Estrelado – 2 unidades
Cardamomo – 10 unidades
Vinho do Porto – 2,5 dl
Tomate Xuxa – 10 unidades
Ananás – 30 fatias
Azeite Virgem Extra Suave – 01 dl
Gelado de Nata – 500 g

1. Junte o mel, o anis e o cardamomo numa frigideira em lume brando. O que se pretende neste primeiro passo é fundir o mel com as especiarias, por isso não se apresse e mexa até obter uma textura mais densa, mas sem nunca queimar.
2. Faça curtas e leves incisões (em cruz) no ápice dos tomates e escalde-os em água em ebulição. Retire-os e passe-os de imediato por água fria. Tire a pele, corte-os ao meio e limpe-os de sementes. Passe-os, ao lume, pela poção de mel aromatizado. Retire e reserve.
3. Agora adicione ao mel que restou o vinho do Porto. Deixe a mistura em lume brando durante uns minutos, até reduzir o seu volume a 1/3. Reserve.
4. Corte numa tábua fatias de ananás com cerca de 2 mm de espessura. No fundo de um prato raso, coloque uma fatia de ananás seguida de meio tomate. Repita o processo, finalizando com uma fatia de ananás. Aromatize com a redução, coloque a bola de gelado e finalize perfumando tudo com um fio de azeite virgem extra. Está pronto a comer.

Na Cozinha do Chefe



A NOSSA APOSTA NO TERREIRO DO PAÇO É VALORIZAR O MAIS POSSÍVEL OS PRODUTOS NACIONAIS. É UMA LUTA QUE TRAVO HÁ ANOS, DESTA VEZ COM POSTURA MAIS RADICAL. NÃO HÁ FOME GRAS, NEM COISAS ASSIM. SÓ PRODUTOS NACIONAIS E IDENTIFICADOS

uma referência do vinho em Portugal, e acompanhámos raia com um vinho tinto.

Pode dizer-se que o cozinheiro é um alquimista dos tempos modernos? Sem dúvida! O cozinheiro tem de ter alguma capacidade técnica culinária e uma boa memória de aromas e sabores. No fundo, a cozinha são reacções químicas e desse ponto de vista o cozinheiro é um alquimista. Neste

último livro que editei, *Sabores*, é precisamente essa a ideia que quero fazer passar.

E qual é a pedra filosofal?

Isso depende em parte da nossa infância, com as memórias que trazemos dessa altura. A partir daí criamos o nosso estilo. Tenho muita dificuldade em cozinhar certas coisas. Como não gosto de pepino, não faço nada que inclua esse produto. Difícil-

mente dou algo a comer a alguém que eu próprio não aprecie.

A cozinha é marcada por épocas: *nouvelle cuisine*, cozinha de fusão.

O que se segue?

O futuro está nos produtos, as pessoas sentarem-se à mesa e saberem que o peixe que comem foi pescado à linha em determinado local ou que aquele frango foi criado naquele sítio específico e é de qualidade. ■

Texto | Cristina Azeite
Fotografia | Zefa



A GORDURA DO INÍCIO DE VIDA

Ainda não se sabe muito sobre os benefícios do azeite durante a gravidez e os primeiros anos de vida.

Mas o que se sabe chega para afirmar que é a gordura mais saudável e aconselhada. Desde o princípio

Se estão mais do que provadas as propriedades benéficas do azeite para a saúde, nomeadamente na prevenção de doenças cardiovasculares e de certos tipos de cancro, também é certo que há ainda muito a descobrir sobre o chamado ouro líquido. Um dos mistérios por desvendar é o seu papel durante a gravidez e os primeiros anos de vida. Uma área que só agora começa a ser investigada, pois houve uma aposta inicial em estudar aspectos capazes de interessar a uma fatia maior da população. "Foi-se primeiro para as doenças civilizacionais, porque são estas que fazem mais vítimas nas sociedades modernas", explica o nutricionista João Breda para justificar porque se sabe tão pouco sobre azeite, gestação e infância.

O pouco que se conhece é, contudo, suficiente para afirmar que o azeite é a mais indicada para a grávida e, depois, para o seu bebé. Porquê? Porque é a mais saudável. "O azeite tem uma enorme riqueza, porque é obtido a frio, sem qualquer tipo de extracção química, ao contrário do

que acontece com outros óleos presentes no mercado", afirma João Breda, sublinhando: "Se as grávidas cozinharem os alimentos com azeite, é bem melhor do que os cozinharem com outras substâncias. Mais tarde, se as mães usarem apenas azeite na confecção das refeições dos seus filhos, isso é fantástico para a sua saúde." Sempre com moderação, claro. Afinal, como diz o nutricionista, "o azeite é uma gordura e cada grama tem nove calorias".

GRAVIDEZ BEM TEMPERADA

Mas o que torna esta gordura tão especial para as gestantes? As investigações têm demonstrado que, se por um lado, as grávidas têm necessidade de mais energia, proveniente sobretudo dos hidratos de carbono e das gorduras, por outro, necessitam de uma alimentação racional para prevenir partos prematuros e problemas ligados ao desenvolvimento. O azeite é um pouco das duas coisas, pois é fonte de calorias, mas sob a forma de ácidos gordos monoinsaturados, os menos prejudiciais ao organismo. Aliás, o ouro líquido é um elemento fundamental da dieta mediterrânica, considerada, actualmente, uma das mais saudáveis para todas as faixas etárias.

GRÁVIDAS QUE COZINHEM COM AZEITE E MÃES QUE O USAM PARA PREPARAR AS REFEIÇÕES DOS FILHOS ESTÃO A CRIAR CONDIÇÕES PARA UMA SAÚDE MELHOR. MAS COM MODERAÇÃO: AFINAL, AZEITE É GORDURA E CADA GRAMA TEM NOVE CALORIAS

Mas há mais benefícios a tirar desta gordura durante os nove meses de gravidez. "Não esquecendo a sua capacidade de baixar os níveis de LDL, o 'mau' colesterol, sem baixar significativamente o HDL, ou o 'bom' colesterol, bem como as suas propriedades antioxidantes, que auxiliam o organismo na defesa contra o envelhecimento e a doença, devemos destacar outro ponto positivo",

diz o pediatra Luís Pereira da Silva, revelando: "Muitos autores recomendam, diariamente, uma a duas colheres de chá de azeite durante a gestação. Consumido cru, como tempero de saladas e legumes, promove a digestão e alivia a obstipação que afecta frequentemente a grávida."

O médico salienta ainda outra vantagem. "Sabe-se que o azeite contém uma boa quantidade de ácidos gordos e vitamina E, constituintes importantes das células do sistema nervoso central, pelo que a sua ingestão pela gestante fornece ao feto matéria-prima importante." Isto mesmo é sublinhado por João Breda. "Os ácidos gordos que a mãe come vão, também após o nascimento, reflectir-se no perfil de ácidos gordos do seu leite", diz o nutricionista, explicando: "Se a mãe tiver um conjunto de gorduras mais saudáveis, originará um leite com uma combinação mais benéfica à criança." E onde ficam armazenados estes ácidos gordos vindos do azeite? "Na reserva que se forma nas ancas e nos seios", responde o especialista em alimentação.

O PRIMEIRO FIO DE AZEITE

É por ter este papel fulcral no desenvolvimento do sistema nervoso central que o azeite é aconselhado a estar presente, desde o início, na dieta do bebé. "O azeite contém uma boa relação entre ácidos gordos saturados e monoinsaturados, sendo de fácil digestão. Daí ser recomendado na alimentação da criança a partir dos quatro, cinco meses", diz Luís Pereira da Silva. E como? "Geralmente, usa-se para temperar os

MAIS PERTO DA NATUREZA

UM PIQUENIQUE À ANTIGA, DE TOALHA NO CHÃO E FARDO DE PALHA NAS COSTAS E, LOGO À ENTRADA DO VERÃO, UM DIA INTEIRO DEDICADO AO SAL

Com a chegada do bom tempo primaveril, no passado mês de Maio, o Convívio Arrábida do movimento Slow Food em Portugal preparou um verdadeiro repasto em comunhão com a natureza. O evento "Piquenique na Arrábida" foi planeado à moda antiga: toalhas no chão, dispostas sobre a erva, à sombra de árvores frondosas, fardos de palha para aumentar o conforto. Sobre a mesa, as melhores iguarias da região. Para começar bem, pão cozido em forno de lenha com queijo e manteiga de ovelha, seguidos de tartes de requeijão e espargos silvestres, cogumelos silvestres e espinafres, e saladas várias com um toque da tradição. Para adoçar a boca e terminar em grande, não podiam faltar tortas, "esses" e roscas de Azeitão.

O piquenique teve lugar no magnífico cenário da Quinta do Alcúbe, situada no vale da serra de São Francisco, em plena Arrábida, onde as actuais proprietárias mantêm actividades rurais de produção artesanal. O dia começou com uma lição sobre o famoso queijo de Azeitão, que incluiu uma demonstração da confecção e da qualidade do mesmo, feita pela Dr.^a Manuela Barbosa, investigadora do INETI e membro do movimento Slow Food. Seguiu-se uma prova do vinho da quinta que serviu logo ali de aperitivo para o repasto. A tarde foi ocupada com um passeio pelas terras da quinta e com uma palestra e demonstração sobre agricultura biológica, conduzida pelo biólogo José Mariano, membro da Agrobio.

Já em pleno Verão, o mês de Julho foi marcado pela dupla maravilhosa dos sabores da nossa cozinha: ervas aromáticas e sal. No dia 3 de Julho, foi organizada uma visita ao horto de ervas aromáticas do Jardim Botânico da Ajuda, em plena cidade de Lisboa. A visita foi guiada pela directora do jardim, a Eng.^a Dalila Espírito Santo, e incluiu a degustação de "bebidas e poções, pastas e combinações" preparadas com saborosas ervas aromáticas. Quanto ao sal, esse simples mas imprescindível tempero ancestral, teve direito a dia temático a 17 de Julho com o programa "Navegando no Rio Sado – A Festa do Sal". O dia foi passado em Alcácer do Sal, onde decorreram palestras sobre "A história do sal do estuário do rio Sado" e "O sal na nutrição dos portugueses". Depois do almoço, o galeão do sal *Pinto Luísa* levou os visitantes à salina Dona Catarina, para assistir à demonstração de recolha de sal. ■

diz o pediatra Luís Pereira da Silva, revelando: "Muitos autores recomendam, diariamente, uma a duas colheres de chá de azeite durante a gestação. Consumido cru, como tempero de saladas e legumes, promove a digestão e alivia a obstipação que afecta frequentemente a grávida."

O médico salienta ainda outra vantagem. "Sabe-se que o azeite contém uma boa quantidade de ácidos gordos e vitamina E, constituintes importantes das células do sistema nervoso central, pelo que a sua ingestão pela gestante fornece ao feto matéria-prima importante." Isto mesmo é sublinhado por João Breda. "Os ácidos gordos que a mãe come vão, também após o nascimento, reflectir-se no perfil de ácidos gordos do seu leite", diz o nutricionista, explicando: "Se a mãe tiver um conjunto de gorduras mais saudáveis, originará um leite com uma combinação mais benéfica à criança." E onde ficam armazenados estes ácidos gordos vindos do azeite? "Na reserva que se forma nas ancas e nos seios", responde o especialista em alimentação.

O PRIMEIRO FIO DE AZEITE

É por ter este papel fulcral no desenvolvimento do sistema nervoso central que o azeite é aconselhado a estar presente, desde o início, na dieta do bebé. "O azeite contém uma boa relação entre ácidos gordos saturados e monoinsaturados, sendo de fácil digestão. Daí ser recomendado na alimentação da criança a partir dos quatro, cinco meses", diz Luís Pereira da Silva. E como? "Geralmente, usa-se para temperar os

MAIS PERTO DA NATUREZA

UM PIQUENIQUE À ANTIGA, DE TOALHA NO CHÃO E FARDO DE PALHA NAS COSTAS E, LOGO À ENTRADA DO VERÃO, UM DIA INTEIRO DEDICADO AO SAL.

Com a chegada do bom tempo primaveril, no passado mês de Maio, o Convívio Arrábida do movimento Slow Food em Portugal preparou um verdadeiro repasto em comunhão com a natureza. O evento "Piquenique na Arrábida" foi planeado à moda antiga: toalhas no chão, dispostas sobre a erva, à sombra de árvores frondosas, fardos de palha para aumentar o conforto. Sobre a mesa, as melhores iguarias da região. Para começar bem, pão cozido em forno de lenha com queijo e manteiga de ovelha, seguidos de tartes de requeijão e espargos silvestres, cogumelos silvestres e espinafres, e saladas várias com um toque da tradição. Para adoçar a boca e terminar em grande, não podiam faltar tortas, "esses" e roscas de Azeitão.

O piquenique teve lugar no magnífico cenário da Quinta do Alcúbe, situada no vale da serra de São Francisco, em plena Arrábida, onde as actuais proprietárias mantêm actividades rurais de produção artesanal. O dia começou com uma lição sobre o famoso queijo de Azeitão, que incluiu uma demonstração da confecção e da qualidade do mesmo, feita pela Dr.ª Manuela Barbosa, investigadora do INETI e membro do movimento Slow Food. Seguiu-se uma prova do vinho da quinta que serviu logo ali de aperitivo para o repasto. A tarde foi ocupada com um passeio pelas terras da quinta e com uma palestra e demonstração sobre agricultura biológica, conduzida pelo biólogo José Mariano, membro da Agrobio.

Já em pleno Verão, o mês de Julho foi marcado pela dupla maravilhosa dos sabores da nossa cozinha: ervas aromáticas e sal. No dia 3 de Julho, foi organizada uma visita ao horto de ervas aromáticas do Jardim Botânico da Ajuda, em plena cidade de Lisboa. A visita foi guiada pela directora do jardim, a Eng.ª Dalila Espírito Santo, e incluiu a degustação de "bebidas e poções, pastas e combinações" preparadas com saborosas ervas aromáticas. Quanto ao sal, esse simples mas imprescindível tempero ancestral, teve direito a dia temático a 17 de Julho com o programa "Navegando no Rio Sado – A Festa do Sal". O dia foi passado em Alcácer do Sal, onde decorreram palestras sobre "A história do sal do estuário do rio Sado" e "O sal na nutrição dos portugueses". Depois do almoço, o galeão do sal *Pinto Luísa* levou os visitantes à salina Dona Catarina, para assistir à demonstração de recolha de sal. ■



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



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

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



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.

