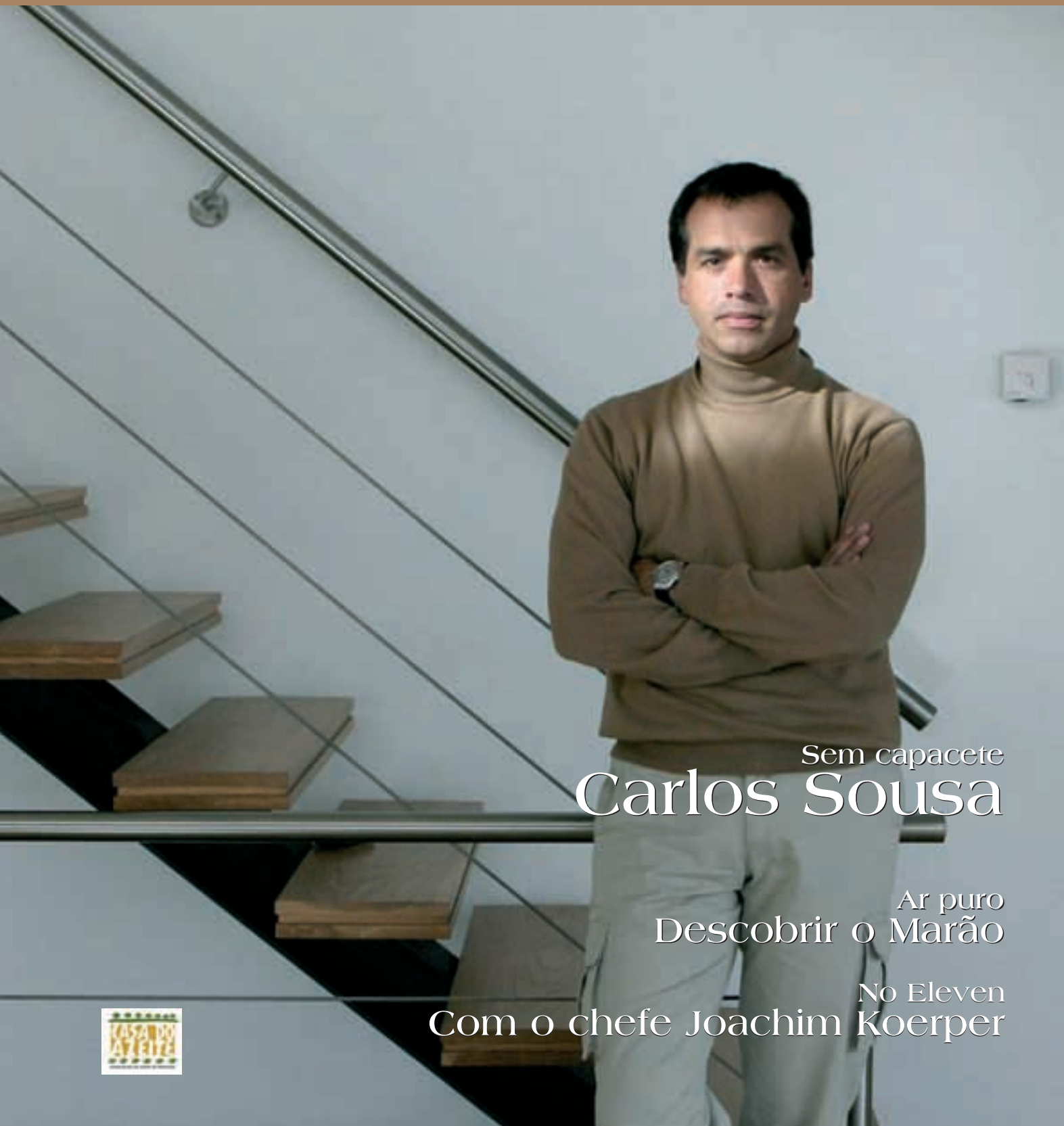


Az-zait

Revista da Casa do Azeite | número 09 | Inverno 2005



Sem capacete
Carlos Sousa

Ar puro
Descobrir o Marão

No Eleven
Com o chefe Joachim Koerper



06

pág.06

RECEITA

Cenoura, azeitonas, gelado de maracujá e azeite.

Misture tudo e prove: é a proposta da estação, numa torta redonda, cheia, sobre um estaladiço de laranja



06

08

pág.08

À LUZ DO DIA

Uma escola que ensina... azeite e aguarelas que lhe contam a história. Pelo caminho, embalado pela luz da Primavera, um passeio por uma loja com sabores de outros tempos, *sites* com receitas que se actualizam e provas, muitas, por esse país fora



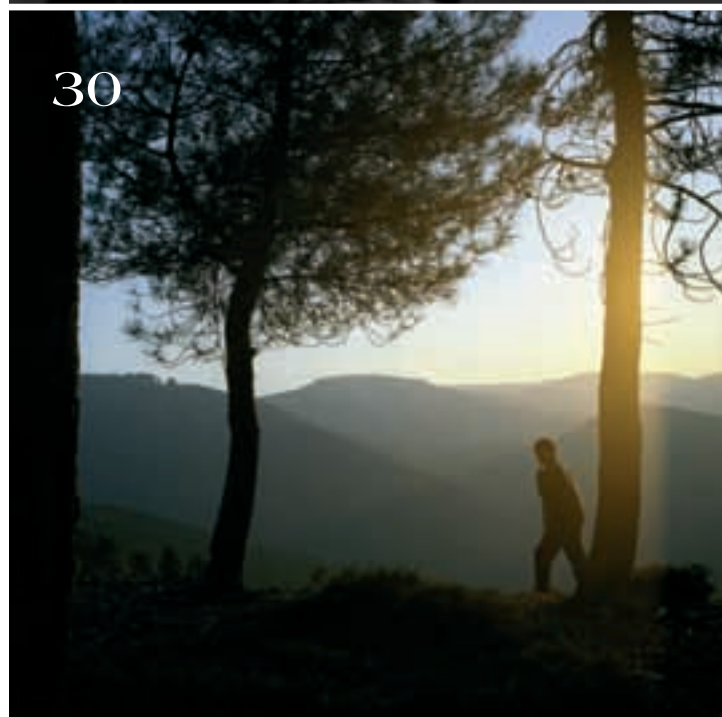
14

14

pág.14

À CONQUISTA

A ideia é um desafio, e fica como principal promessa de uma conversa iluminada: fazer ao azeite o que se fez ao vinho. Com promoção, com marketing, acredita Vasco d'Avillez, o azeite pode conquistar o país



30

20

pág.20

MERCADO

A produção de azeite na Beira Interior vale 15% da produção nacional, mas podia representar muito mais. São essas as conclusões de duas investigadoras que mergulharam a fundo na análise às fragilidades da região



26

26

pág.26

MESA PARA DOIS

Carlos Sousa atravessou o Dakar mais do que uma vez, mas voltou sempre a casa... à mesa. Em Portugal, o piloto abranda para apanhar um bom peixe grelhado ou um valente naco de carne



20

30

pág.30

VIAGEM

Esconde-se história nas curvas da Serra do Marão. No caminho, descobrem-se paladares e aprecia-se o melhor verde da região. E não se fique pelo caminho: hotéis, parques... sugestões para um grande fim-de-semana

40

pág.40

NA COZINHA DO ELEVEN

Joachim Koerper subiu ao parque Eduardo VII e tomou conta da vista sobre Lisboa. Não para uso próprio, mas dos clientes do Eleven, o mais badalado restaurante de Lisboa. O chefe duas estrelas Michelin abre as portas da sua cozinha



40

44

pág.44

AZEITE E SAÚDE

Antes era uma evidência empírica: o consumo de azeite ajuda a prevenir o cancro da mama. Agora é uma certeza científica, sustentada no relatório de dois investigadores americanos





A primeira edição de 2005 da Az-zait trás consigo, como habitualmente, algumas boas notícias. Pela sua importância e porque representa o culminar de um longo processo, destacamos a publicação, em Diário da República, das novas regras que se aplicam à utilização do azeite na restauração, uma antiga reivindicação da fileira oleícola.

A Casa do Azeite congratula-se, naturalmente, com esta medida. Entendemos que esta contribui, de forma inequívoca, para a melhoria da imagem do azeite na restauração, mas igualmente para a melhoria da imagem da própria restauração. Contribui também para reforçar a qualidade e para diferenciar a oferta turística portuguesa, que só pode ser sustentada através da dignificação e do respeito pelos nossos produtos tradicionais.

Exemplo desse respeito e dessa qualidade pode ser observado no trabalho dos dois *chefs* com quem falámos nesta edição, ambos distinguidos recentemente com estrelas do Guia Michelin, a provar que a qualidade compensa, sempre.

Falámos também com o Dr. Vasco d' Avillez, presidente da ViniPortugal, sobre a sua experiência como dirigente de um organismo interprofissional no sector dos vinhos e sobre o papel importantíssimo que os organismos interprofissionais devem desempenhar nas fileiras agro-alimentares modernas.

Para que nos sirva de inspiração e exemplo.

Pedro Cruz | *Presidente da Casa do Azeite*

Edição

CASA DO AZEITE - ASSOCIAÇÃO DO AZEITE DE PORTUGAL

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

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

e-mail: geral@casadoazeite.pt

www.casadoazeite.pt

Coordenação

Mariana Vilhena de Matos

Produção e Publicidade

Casa do Azeite

Concepção, Paginação, Textos e Edição

Oficina Criativa, Comunicação e Design, Lda.

Edição de Imagem

Céu Guarda

Jornalistas

Bárbara Bettencourt, Bárbara Silva, Cristina Azedo,

Isabel Lucas, Tiago R. Santos

Fotografia

Céu Guarda e Sandra Rocha/Kameraphoto, Eduardo Martins,

Orlando Rebelo, AIC - Zefa, Banana Stock

Colaborações

Vítor Sobral, Maria Inês de Abrunhoza Mansinho,

João Miguel Pereira

Tiragem

2500 exemplares

Pré-impressão

IDG-Imagem Digital Gráfica

Impressão e Acabamento

Tipografia Peres

Manipulação e Expedição Postal

Notícias Direct Lda.

Depósito Legal

186448/02



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 dos peixes ou outras 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.



A vida com mais sabor

TORTA DE CENOURA COM AZEITONAS, GELADO DE MARACUJÁ, ESTALADIÇO DE LARANJA E AZEITE DE ESPECIARIAS

Coza a cenoura, escorra-a e triture-a com metade do sumo de laranja. No restante sumo de laranja dissolva a maizena e os restantes ingredientes, excepto a azeitona seca. Junte a cenoura triturada. Leve ao lume num tabuleiro forrado com papel vegetal untado com manteiga e açúcar e deixe cozer (o forno deve estar previamente aquecido a 200°C) a torta durante 10 minutos, desenforme e espalhe a azeitona seca picada, enrole e reserve. **Estaladiço de laranja:** Numa fiambreira corte a laranja bem fina, polvilhe com açúcar e leve ao forno quente a 100°C durante 1 hora e meia. **Azeite de especiarias:** Junte todos os ingredientes e leve ao liquidificador.

Torta: Cenoura 450 g; Sumo de laranja 1 dl; Maizena 15 g; Ovos 6 uni.; Azeitonas pretas secas 35 g; Sal marinho q.b.; **Gelado:** Gelado de maracujá 10 bolas; **Estaladiço de laranja:** Laranja 1 uni.; Açúcar em pó q.b.; **Azeite de especiarias:** Azeite Virgem extra 1 dl; Pimenta da jamaica 1 бага; Anis estrelado 1 uni.; Cominhos 2 g; Sementes de cardamomo 1 uni.

inverno





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

NÃO SE PODE PEDIR MUITO MAIS, OU TALVEZ SE EXIJA APENAS ISTO MESMO: UMA LUZ SUAVE, ACONCHEGANTE, QUE EMBALE UMA VIAGEM QUE COMEÇA LOGO ALI, NAS PALAVRAS ENCANTADAS DE MARIA DE LOURDES MODESTO, E SEQUE POR AGUARELAS QUE CONTAM A ESTÓRIA DO AZEITE COM PARAGEM OBRIGATÓRIA NA ARTE DE TEMPERAR AS BATATAS DE SEMPRE, E QUE PODE SEGUIR CAMINHO POR UM REGRESSO À ESCOLA – UMA ESCOLA SÓ DE AZEITE – CAMINHANDO DEPOIS POR *SITES* COM SABOR E PRATELEIRAS IRRESISTÍVEIS. E TUDO AQUI, AO VIRAR DA PÁGINA



[1] BOAS NOTÍCIAS

MARIA DE LOURDES MODESTO MODERA “CONVERSAS D’AZEITE”

No passado dia 30 de Novembro, a Casa do Azeite e a ViniPortugal deram início a um ciclo de apresentações a que chamaram “Conversas d’Azeite”, para promover a divulgação deste “ouro líquido” tão apreciado na gastronomia portuguesa. O primeiro evento, uma prova de azeite novo produzido pelas diversas regiões portuguesas na campanha 2004-2005, foi organizado em parceria pela Casa do Azeite e a ViniPortugal e teve lugar na Sala Ogival, no Terreiro do Paço. A prova foi seguida por um debate com Maria de Lourdes Modesto, durante o qual se discutiu a importância do azeite na gastronomia portuguesa.

ESTÓRIA DO AZEITE EM AGUARELA

A pintora canadiana Bonnie P. Folkins inaugurou no passado dia 11 de Fevereiro uma exposição denominada “A Estória do Azeite”, que esteve patente no Hotel Vintage House, no Pinhão, até 7 de Março. Este é o segundo ano consecutivo que o Vintage House convida Bonnie P. Folkins para expor os seus trabalhos a óleo e aguarela na Loja de Vinho do hotel. Este ano, o tema que serviu de base à exposição não foi a região do Douro mas sim o azeite, um dos melhores produtos que resultam do esforço conjunto do homem e da Natureza. De uma forma representativa, e não tanto historiográfica, Bonnie P. Folkins retrata a concepção do azeite nos seus múltiplos aspectos. Traduzido para o inglês natal da pintora, o título da exposição revela essa mesma intenção, ao utilizar o termo “story” (estória) e não “history” (história). Dos seus trabalhos, a autora salienta a beleza austera e prateada da oliveira ou a imagem singela da mulher que observa à contraluz a pureza do reflexo esverdeado do azeite. No dia da inauguração da exposição teve lugar uma prova livre de vários azeites transmontanos. A acompanhar os mais requintados azeites esteve o melhor pão regional, cogumelos salteados, flor de sal, alcaparras e o vinho Montevale Douro Branco 2004.



UM CASAMENTO PERFEITO

Cozidas, fritas, em puré, a murro, assadas no forno ou no carvão. Todos sabem que as batatas ficam muito mais saborosas se forem acompanhadas pelo melhor azeite português. Sabendo isto, a Casa do Azeite e a SOPEXA/Batatas de França lançaram uma parceria para promover os dois ingredientes mais emblemáticos da dieta mediterrânica: as batatas e o azeite, “parceiros ideais para uma alimentação equilibrada” e “dois produtos complementares com ricas vantagens dietéticas e nutricionais”. Esta parceria entre a Casa do Azeite e a SOPEXA/Batatas de França terá lugar principalmente ao nível da comunicação ao grande público, de forma a valorizar os dois produtos, e incluirá reportagens em várias revistas portuguesas, como *Saberes e Sabores*, *Pais e Filhos*, *Activa*, *Mulher Moderna na Cozinha* e *Coisas de Cozinha*, nas quais serão apresentadas as opiniões dos melhores nutricionistas e algumas receitas de chefes conceituados para uma harmonização perfeita destes dois ingredientes.

AZEITE DIGNIFICADO NA RESTAURAÇÃO

A recente publicação da Portaria n.º 24/2005 estabelece que o azeite para tempero de prato disponibilizado nos restaurantes e estabelecimentos de hotelaria

“deve ser acondicionado em embalagens munidas de um sistema de abertura que perca a integridade após a primeira utilização” e não sejam passíveis de voltarem a ser utilizadas. As embalagens podem, em alternativa, dispor de um sistema de protecção que não permita que voltem a ser utilizadas após ter terminado o conteúdo inicial, referenciado no rótulo.

A Casa do Azeite congratula-se com a publicação da Portaria que regulamenta a utilização do azeite na restauração e impõe a obrigatoriedade da utilização de embalagens invioláveis, em substituição dos galheteiros, já a partir de Janeiro de 2006. Esta medida introduz uma maior garantia para os consumidores em termos de higiene e segurança alimentar, possibilitando também a identificação, através do rótulo da embalagem, da categoria comercial do azeite, do prazo de validade do produto, e de outras informações importantes e legalmente obrigatórias, inexistentes nos actuais galheteiros.

Com a entrada em vigor da nova legislação previne-se ainda a possibilidade de adulteração do conteúdo dos galheteiros – através da substituição do azeite por outros produtos de menor qualidade ou da mistura de produtos – prática que poderia ocorrer em alguns estabelecimentos de restauração, sem qualquer possibilidade de controlo.



★★★★★
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

REGRESSO À ESCOLA... DO AZEITE

Na maioria das casas portuguesas o azeite é uma presença constante ao longo de várias gerações. Mas para quem quer aprender mais sobre os benefícios do azeite na culinária de todos os dias, existem vários cursos disponíveis. Na Internet pode descobrir vários *sites* com informações sobre as melhores aulas de culinária.

www.vitorsobral.com

No *site* da Internet do conceituado chefe português, Vítor Sobral, pode encontrar informações sobre cursos de cozinha rápida, cursos de receitas de peixe e cursos de receitas de carne. Em todos eles, o azeite é presença habitual. Para marcações, ligar o 214 254 030.

www.qb-aulasdecozinha.com

Com sede em Oeiras, a empresa q.b.-aulas de cozinha disponibiliza no seu *site* informações sobre os vários cursos de cozinha que organiza: italiana, natural, macrobiótica, asiática e tradicional. Para se inscrever pode mandar um *e-mail* para geral@qb-aulasdecozinha.com.

www.housekeeping.com.pt

Uma grande variedade de cursos de culinária é também a oferta da empresa Housekeeping. No seu *site* na Internet é possível descobrir tudo sobre os cursos de culinária vegetariana, culinária para crianças, culinária para donas de casa e iniciação à culinária para homens. Para mais informações, ligar o 213 403 030.

www.e-macrobiotica.com/cursos/cursos.htm

No *site* do Instituto Macrobiótico de Portugal, os adeptos deste tipo de alimentação podem descobrir o segredo para se tornarem mestres na cozinha. Regularmente, o IMP organiza cursos de Alimentação e Culinária Macrobiótica, que vão da iniciação ao aperfeiçoamento. Para mais informações, ligar 213 242 290.



[2] SITES

www.quintadaslagrimas.com

A Quinta das Lágrimas, em Coimbra, tem prevista para breve a inauguração de uma série de cursos de culinária, onde as pessoas poderão aprender a confeccionar as famosas “Receitas da Quinta das Lágrimas”, já publicadas em livro. Em remodelação está também o *site* da Quinta, que no futuro terá informações sobre os cursos. Por enquanto, vale a pena ligar para o 239 802 380.

www.cafeina.pt

Além de vender os melhores produtos *gourmet* de Portugal e do Mundo, a loja Fooding House, no Porto, dedica-se agora aos cursos de culinária. Os amantes de sushi, de massas e de risoto podem aprender tudo sobre estas especialidades internacionais. Para mais informações, ligar o 226 180 602.

www.refugiodavila.com

O Hotel Rural Refúgio da Vila, em Portel, organiza cursos de culinária alentejana, sob a direcção do chefe Miguel Amaral. No início de cada aula lança-se um desafio aos alunos: ir à horta biológica do Hotel e colher os produtos frescos para confeccionar deliciosas receitas alentejanas. Para marcações, basta ligar o 266 619 010.

[3] COMPRAS

REFÚGIO ALENTEJANO

Quem vê de fora parece uma típica casa alentejana, pequenina e com muitas divisões. Lá dentro, os espaços multiplicam-se e em cada divisão experimenta-se uma nova sensação. A viagem pelo mundo de cheiros e paladares do Espaço Garrett, mesmo no centro da cidade de Grândola, começa no restaurante. Aí são servidas algumas das melhores iguarias da gastronomia alentejana. As mentoras do projecto, Brunilde Nobre e Lúcia Simões, duas lisboetas rendidas ao Alentejo, explicam que a ementa é reduzida “mas a comida é caseira”. Das migas às plumas e aos secos de porco preto, passando pela açorda e pelas pataniscas de bacalhau, entre outros petiscos. Tudo isto regado com os melhores azeites do Alentejo e acompanhado por um delicioso vinho de Pias ou um licor caseiro. A lista das sobremesas inclui compotas e doces caseiros, sericaia ou migas doces. Do restaurante passamos para a loja, onde se vende artesanato, queijos, enchidos, vinhos, mel, azeite e pão. A visita não fica completa sem uma vista de olhos pela biblioteca e pela galeria de arte.

Espaço Garrett

Rua Almeida Garrett, n.º 4 - Grândola

Tel.: 269 451 790

Horário: Terça a sábado das 11h às 23h

[4] FEIRAS E CONGRESSOS

SIAL Montreal

Data: 13 a 15 de Abril

Local: Montreal – Canadá

www.sialmontreal.com

ALIMENTICIA

Data: 28 de Abril a 1 de Maio

Local: Luanda – Angola

XII EXPOLIVA

Data: 11 a 14 de Maio

Local: Jáen – Espanha

www.expoliva.com

SEUL FOOD 2005

Data: 17 a 20 de Maio

Local: Seul – Coreia do Sul

www.seoulfood.or.kr

ALIMENTARIA México

Data: 1 a 3 de Junho

Local: Cidade do México

www.alimentaria-mexico.com

OLIO 2005

Data: 4 a 5 de Junho

Local: Munique – Alemanha

CLUB DE GOURMETS

Data: 4 a 7 de Abril

Local: Madrid – Espanha

www.gourmets.net

11.º Salão Int. do Azeite

Virgem e Virgem Extra

Data: 7 a 11 de Abril

Local: Verona – Itália

www.veronafiore.it/sol

ALIMENTARIA Lisboa

Data: 10 a 13 de Abril

Local: Lisboa – Portugal

www.alimentaria-lisboa.com

FISPAL

Data: 7 a 10 de Junho

Local: S. Paulo – Brasil

www.fispal.com

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

“Use as garrafeiras como pontos de venda”

A ideia é fazer com o azeite o que foi feito com o vinho: dar-lhe vida, uma marca. É esse, pelo menos, o desejo de Vasco d’Avillez, presidente da ViniPortugal. Uma ideia? Guardar pelo menos quatro quintos do capital para investir em promoção da marca

Com uma experiência de oito anos a promover o vinho como produto genérico, a ViniPortugal abre agora as suas portas a acções de promoção do azeite. É um modo de juntar duas culturas de excelência da tradição mediterrânica e ajudar a transpor para o azeite a “revolução silenciosa” que se operou nas últimas duas décadas no sector do vinho. Assim, há que investir mais no mercado e apostar no profissionalismo, alerta Vasco d’Avillez, presidente da ViniPortugal, que defende ainda o uso das garrafeiras como pontos de venda de azeites de qualidade. Para isso, afirma, bastaria dar formação aos profissionais.

A ViniPortugal decidiu abrir as portas à promoção do azeite. Porquê?

A ViniPortugal promove o vinho e todos os produtos vinícolas, nos quais se inclui o vinagre e, ao promover o vinagre, decidimos ter também um espaço para o azeite. O vinagre porque faz parte do nosso *mundus* e o azeite porque é um outro produto de excelência da agricultura portuguesa. A Sala Ogival da ViniPortugal está à disposição dos produtores de azeite para promoverem os seus produtos. Tem é de ser combinado. Podemos conjugar ou cruzar cada acção com promoções de vinagre.

Que paralelismos se podem estabelecer entre o vinho e o azeite?

O azeite, tal como o vinho, faz parte da nossa cultura. Desde que há uma colonização organizada na Península Ibérica que o azeite é usado no dia-a-dia das pessoas que aqui habitam.





O azeite é usado nesta região há cerca de cinco mil anos. É uma tradição, uma descoberta e uma das âncoras da dieta mediterrânica, mas também da atitude de vida, já que o azeite, tal como o vinho, tem outras funções que não só as da dieta.

QUANDO COMECEI A TRABALHAR, EM 1970, OS DEZ MILHÕES DE PORTUGUESES DA METRÓPOLE BEBIAM 85 LITROS DE VINHO POR PESSOA, POR ANO. HOJE BEBEM 50. O NORMAL É ESTABILIZAR NOS 40, 45



Apesar de esses dois produtos terem estado, durante algum tempo, envoltos no preconceito de serem nocivos à saúde.

Essa ideia de que faz mal à saúde é recentíssima e, felizmente, levou só dez anos a ser desmentida. Quando eu era miúdo – nasci em 1948 –, o vinho era ótimo e o azeite também. Essa é que é a tradição milenar. Ambos são alimentos importantes para uma boa saúde geral. Claro que sempre com moderação e a moderação, aqui, é o uso regular.

Há um percurso quase paralelo entre o azeite e o vinho, mas a determinada altura o sector do vinho soube modernizar-se mais rapidamente e só agora o azeite dá sinais de se impor...

O vinho foi mais rápido, mercê da pressão económica. Estavam envelhecidos e com métodos de trabalho que não se ajustavam às exigências actuais. Durante 50, 60 anos, vivemos com mercados auto-suficientes. Para o vinho e para o azeite, além do português, tínhamos os nossos mercados africanos que consumiam e estavam protegidos. Tinham de comprar à metrópole, e vice-versa. Portanto, não era preciso modernizar muito porque estava sempre vendido. Com a abertura do mercado, começou a pressão. E o sector dos vinhos reagiu, sob pena de registar uma queda ainda maior no consumo – mesmo assim foi grande. Quando comecei a trabalhar, em 1970, os dez milhões de portugueses da metrópole bebiam 85 litros de vinho por pessoa, por ano. Hoje bebem 50. E ainda vai cair mais um bocadinho. O normal, na Europa mediterrânica, é estabilizar à roda dos 40, 45.

Mas há aqui a quantidade e a qualidade...

Isso é gritante. Trocou-se a quantidade por mais qualidade. Há 30 anos, o número de vinhos – ou de azeites – com fama contavam-se pelos dedos. O resto era bom, mas era comum. Hoje, em azeites ou em vinhos, se provar por dia uma marca de qualidade excelente não chega um ano para experimentar todas. Nos vinhos, chamamos a isto uma revolução silenciosa. Foi por dentro. Foi uma geração nova, que tem agora 40 anos, 45 anos, quem fez isto. Tiveram os mesmos professores, a tradição era a mesma, mas

perceberam que tinham de inovar. E foram viajando, coisa que a geração anterior não tinha podido fazer, e abriram a boca de espanto porque achavam que tinham os melhores produtos do Mundo mas havia outros muito bons. Portanto, foi preciso competir.

Acha que o sector do azeite pode retirar ensinamentos do que se passou nos últimos anos com os vinhos?

Pode. Sobretudo a atenção ao mercado, que é cada vez mais exigente e onde é preciso investir. No nosso país, temos a tradição de não investir no mercado. Investimos na produção. No vinho é igual. Depois fica o produto pronto, de muito melhor qualidade, mas o dono não sabe como vender, nem lhe sobra dinheiro para investir nessa área. Não se pode reagir assim. O mercado onde estamos inseridos e a globalização não funcionam assim. É preciso guardar cerca de quatro quintos do capital para investir na promoção e venda, e não gastarmos todo o capital na produção.

Como é que se pode dar a volta a essa situação? É juntando o sector, toda a fileira?

Exactamente. Há uma pulverização de explorações, nos vinhos como no azeite. Os produtores mais pequenos vão ter de se unir de alguma forma para poderem promover o produto em conjunto. Não estou a dizer que vão ter de misturar o seu azeite com o

HÁ 30 ANOS, O NÚMERO DE VINHOS – OU DE AZEITES – COM FAMA CONTAVAM-SE PELOS DEDOS. HOJE, SE PROVAR POR DIA UMA MARCA DE QUALIDADE NÃO CHEGA UM ANO PARA EXPERIMENTAR TODAS

dos outros produtores. Nada disso. Mantenham a sua unidade, a sua identidade, mas para a promoção juntem-se. Se se conseguirem fazer isto, os azeites vão certamente ter o sucesso que temos encontrado nos vinhos quando fazemos o mesmo.

E qual é a experiência da ViniPortugal nesta área?

Tudo o que é promovido em conjunto – dentro de limites – sai favorecido. Mas há que ser altamente profissional e saber seleccionar os mercados onde queremos marcar presença. Não vamos conseguir vender azeite na Líbia. Primeiro, porque eles não vão ter muito dinheiro para comprar, depois porque já lá têm azeite. Nem vamos vender na Guiné-Bissau, porque lá não há poder de compra. Temos de vender nos mercados do chamado mundo ocidental, que são os mais abertos e com melhor poder de compra para os nossos produtos. Por outro lado, é preciso ter cuidado em ir para a China, actualmente o grande objectivo. Não temos quantidade para isso. Bem sei que existem nichos de mercado e é aí que temos de estar. Portanto, há que estar preparado. Atrás de cada mesa

de produtos tem de estar alguém que saiba falar na língua franca, que é o inglês, além de que não basta levar a garrafa e dizer: “This is very good!” É preciso uma ficha técnica. Têm de ser pessoas especializadas. E há que ter cuidado porque muitas vezes pode-se falar inglês mas não se saber nada de azeites. Depois, quem é que vai à feira? O que fala inglês ou o que sabe de azeites? Os dois. Dois é muito caro. É preciso apostar na formação de quem trabalha essa área.

Quais são, então, os mercados em que acha que o azeite pode apostar?

Os Estados Unidos são um mercado fantástico, mas é preciso ultrapassar o atavismo da comunidade portuguesa. Porque o azeite é procurado por todos. Pela comunidade portuguesa, por razões óbvias, e pelos anglo-saxónicos, por ser percebido como um bem alimentar óptimo para a saúde. É preciso chegar a essas pessoas. Isso é muito caro. Tem de se fazer nos azeites aquilo que a ViniPortugal tem feito para os vinhos, ou seja, a promoção genérica passar a ser feita por uma entidade. É isso que fazemos desde há oito anos. Os resultados levam muito tempo,

sobretudo quando se faz promoção genérica. Não posso promover o Periquita, do José Maria da Fonseca, ou a Terra Franca, da Sogrape. Tenho, sim, de promover o vinho.

Tem-se falado muito da marca “Portugal”. Faz sentido aplicar essa fórmula a produtos como o vinho ou o azeite?

Na minha opinião, não faz muito sentido. Estes produtos vendem-se nos mercados do mundo ocidental – Estados Unidos, Reino Unido, França, Itália, Japão – e vendem-se ligados a marcas. Ou, se quiser, ligado ao conceito genérico, vende-se por ser azeite, mas depois vende-se por ser da Aveleda, José Maria da Fonseca ou Adega Cooperativa de Santa Marta de Penaguião.

Portanto, não se vende o vinho e o azeite por ser português, mas por ter a marca “x” ou “y”?

Sim, a marca própria. Neste caso, a marca “Portugal”, a meu ver, não é necessária. É preciso para têxteis, por exemplo, ou para vidros. Por isso é que é importante investir nas marcas próprias.

Cabem aí as denominações de origem?

Pode ser. Dentro de uma dada denominação de origem de

esses campos e, nos mortórios, para poderem ter alguma coisa de que viver, plantaram imediatamente oliveiras. A filoxera que ataca a vinha não ataca a oliveira – ou pelo menos não ataca a ponto de ela não crescer. Ainda hoje, quem passeia no rio Douro e olha para as encostas vê zonas muito grandes de mortórios cheios de oliveiras que nunca foram replantados como vinha. A oliveira esteve sempre presente nesta nossa agricultura. A Bíblia menciona continuamente a vinha e a oliveira.

Estamos, também, a falar de dois alimentos bíblicos...

Quando, na história da Bíblia, é necessário procurar resquícios da civilização para continuar a espécie humana e os animais, o primeiro elemento que chega como sinal de que há vida é um ramo de oliveira. Por outro lado, a videira ou o vinho estão mencionados na Bíblia mais de quinhentas vezes. Fazem parte da cultura cristã. Pensa-se que o dilúvio não foi como todos imaginamos – chuva a cair do céu –, foi água da terra. Houve um degelo que encheu o Mediterrâneo, e como o Mediterrâneo está 450 metros acima do nível do mar Negro em cujas margens viviam as tribos

OS PRODUTORES MAIS PEQUENOS VÃO TER DE SE UNIR. NÃO VÃO TER DE MISTURAR O AZEITE. NADA DISSO. MANTENHAM A SUA UNIDADE, A SUA IDENTIDADE, MAS JUNTEM-SE NA PROMOÇÃO

azeite junta-se a produção de cada um dos produtores individualmente e consegue-se responder melhor às solicitações de mercados maiores.

O vinho e o azeite estão, muitas vezes, ligados pela mesma marca. Ou seja, há produtores que produzem em simultâneo vinho e azeite.

Há vários.

Este “casamento” tem a ver com a tradição de que falava no início?

Sim. Vem do facto de haver aqui uma terra ótima para azeite e vinho. No Douro, quando a filoxera matou a vinha – de 1870 até 1905 –, as pessoas chamavam mortórios a

que cultivavam vinho, que tinham uvas e sabiam fermentar o sumo da uva, essas tiveram de fugir para um raio de cerca de mil quilómetros. Aí, hoje em dia todos dizem *vinho*, *vin*, *wine*, *vino* – a raiz é sempre a mesma. É por isso que isto anda ainda tudo ligado. É muito evidente hoje em dia, sobretudo em Itália. Os Italianos levaram isto à perfeição. Vendem azeite caríssimo, especialíssimo, em garrafas pequeninas só para pequenas doses.

Esse culto da apresentação vem já do vinho.

Exactamente, do servir em ocasiões especiais e de outra característica latina, segundo a qual aquilo que é importante é tratado, ou consumido, à mesa. No fim,

SE O AZEITE NÃO AGRADAR AO PALADAR
DOS PORTUGUESES, PORQUE NÃO VAI BEM COM
O NOSSO BACALHAU OU COM A NOSSA DOBRADA,
PODE TER AS MEDALHAS DE OURO QUE
TIVER MAS PARA CÁ NÃO É APROPRIADO



basta um aperto de mão, porque tudo quanto é feito à mesa está sacramentando. Neste campo da apresentação temos muito ainda para andar. É preciso ver o que fazem os outros. Saber ver as revistas, ter informação, e aí a Internet é uma fonte inesgotável. Há que conhecer mais para poder estar actualizado.

E saber distinguir um bom de um mau produto. Há cada vez mais pessoas interessadas em participar em provas, tanto de vinho como de azeite.

O que é bom. É sinal de que há uma curiosidade e é óptimo que vão apurando o gosto, mas há que ter cuidado em não rotular mal um produto só porque não gostamos. Os gostos são muito diferentes de pessoa para pessoa e não se discutem.

Mas há padrões de qualidade...

Há padrões de qualidade e há laboratórios que certificam. O vinho e o azeite são certificados. Se não tiverem a qualidade básica não passam numa certificação. Nestes produtos que já passaram no teste geral de qualidade

é indiferente se o azeite “A” tem 17 medalhas de ouro em imensos concursos. Se não agradar ao paladar dos Portugueses, porque não vai bem com o nosso bacalhau ou com a nossa dobrada, pode ter as medalhas de ouro que tiver mas para cá não é apropriado.

Consegue escolher um azeite de acordo com o alimento que vai comer?

Não. Ainda não sei que chegue sobre azeites para poder estar a aconselhar, mas experimento. Tenho 300 vinhos diferentes em casa, mas também cinco azeites e, esses, provo com um bocadinho de pão, depois com a iguaria do dia, e há de facto, diferenças. Mas estas experiências não são para se fazer sozinho, porque o divertido é a troca de impressões. Basta ter cinco azeites e cinco pessoas e há cinco opiniões diferentes, o que é óptimo.

Pode haver aconselhamento, como já há no vinho.

Isto é outra área em que os azeites terão de desenvolver algum trabalho. Hoje, é fácil a alguém que queira comprar um vinho entrar num hipermercado e encontrar quem dê esclarecimentos. Ainda mais se for a uma garrafeira. Se perguntar que vinho servir para acompanhar um goraz cozido com batatas e legumes e, como sobremesa, uma mousse de manga, encontra resposta. Em relação ao azeite esse tipo de aconselhamento ainda não existe. Ou melhor, há-de haver um ou dois pontos, mas são excepção. É preciso investir nessa área, mas não tanto como se possa pensar, porque aquilo que em inglês se chama o *network* já existe: é o dos vinhos. Usem as garrafeiras como ponto de venda, ensinem as pessoas que lá trabalham sobre o azeite e ponham lá o azeite à venda. Se vende vinho bom, pode vender azeite bom, queijo, mel, doces... Todos são produtos de excelência. ■

Texto | Maria Inês de Abrunhoza Mansinho / João Miguel Pereira
Fotografia | Céu Guarda



Afirmar os azeites da BEIRA INTERIOR

A PRODUÇÃO DE AZEITE NA BEIRA INTERIOR VALE 15% DA PRODUÇÃO NACIONAL, MAS AS TÉCNICAS QUE POR LÁ SE USAM ESTÃO LONGE DE CUMPRIR OS “MÍNIMOS OLÍMPICOS”. **UMA ANÁLISE AO QUE FALTA NA REGIÃO PARA AFIRMAR ESTE AZEITE NO MERCADO**

Uma das regiões emblemáticas da produção nacional de azeite, a Beira Interior, com os seus cerca de 60 000 ha de olival e os seus mais de 35 000 produtores, é hoje, mau grado a sua interioridade, uma região onde o azeite continua a ser um dos produtos agrícolas transaccionáveis com peso na economia das explorações agrícolas. A produção de azeite da Beira Interior representa em média cerca de 15% da produção nacional, sendo que se encontram nesta região quase 200 lagares de azeite distribuídos de forma pulverizada. Em grande parte destes lagares prevalecem lógicas de funcionamento desadequadas das exigências técnicas, organizacionais, logísticas e comerciais imprescindíveis ao incremento da competitividade e sustentabilidade da fileira.





“Hoje, como ontem, para um azeite de qualidade é necessário produzir boa azeitona.”

Fotografia | António César d'Abrunhoza
Década de 1920

É verdade que nos últimos anos se fez um esforço significativo de investimento e transformação tecnológica das unidades industriais. Entretanto, a produção olivícola manteve-se estrangida no âmbito de pequenas e muito pequenas explorações agrícolas: 97% das explorações com orientação técnico-económica “olival” têm uma pequena dimensão económica (classes de 0 a 4 UDE).

A oliveira e o azeite são, não obstante, elementos etnográficos marcantes da cultura regional em torno dos quais se sedimentam e recriam usos, costumes e práticas económicas e sociais relevantes. Assim é pertinente pensar em

definir estratégias, tanto do ponto de vista económico como do ponto de vista social e ambiental, que possam contribuir para a valorização da produção oleícola regional.

A recente dinamização do sector, veio essencialmente pela mão da APABI (Associação de Produtores de Azeite da Beira Interior), organização constituída em 2000 e responsável pela gestão da Denominação de Origem Protegida (DOP) – Azeites da Beira Interior: Azeite da Beira Baixa e Azeite da Beira Alta, legalmente instituída em 1994.

Durante os seus cinco anos de existência, o principal desafio consistiu em procurar afirmar no contexto regional e

nacional os interesses dos vários intervenientes na fileira. Mais do que gerir uma Denominação de Origem Protegida, que até ao ano 2000 não se encontrava materializada no mercado, a sua actuação tem-se centrado na (re)animação e dinamização da fileira dos azeites da Beira Interior.

Foi tendo presente as fragilidades desta fileira que surgiu, no início de 2002, sob o impulso da APABI e contando com o empenho do Departamento de Economia Agrária e Sociologia Rural (DEASR) do Instituto Superior de Agronomia (ISA), a ideia de concretizar um estudo que ajudasse a definir as principais linhas orientadoras do desenvolvimento do sector. Este estudo foi delineado no âmbito da Medida 8.1



do Programa AGRO e consubstanciou o projecto “Estratégias para a valorização do azeite na Beira Interior” (Projecto AGRO 98). Este projecto, coordenado pelo ISA (DEASR), teve como entidades participantes a Esc. Sup. Agrária de Castelo Branco (ESACB), a Dir. Reg. de Agricultura da Beira Interior (DRABI) e a APABI. Gerou-se assim um movimento conjunto de entidades de investigação, actores de intervenção no campo da política económica e representantes da fileira, para a discussão dos modelos que no futuro pudessem configurar o desenvolvimento da mesma. Para isso considerou-se indispensável ter uma ideia concreta das atitudes e comportamentos dos agentes económicos (olivicultores e industriais) face a diferentes propostas de actuação.

Tratava-se, como se escreveu algures, de partir “da realidade para regressar a ela de uma forma estruturada, definindo tipologias de olivicultores e industriais”¹. A estas tipologias iremos referir-nos brevemente, no âmbito deste texto.

Feito o inquérito a uma amostra de 50 lagares e 150 olivicultores, distribuídos pela Beira Alta e pela Beira Baixa, foram analisados os resultados, por intermédio de várias metodologias (da análise descritiva à de *clusters*). Esta última não é mais que a constituição de grupos com uma certa homogeneidade em relação a certos critérios relevantes para a caracterização da estrutura produtiva. Utilizámos nomes que consideramos elucidativos acerca das características e da actuação dos agentes que os integram.

¹ Maria Inês Mansinho, Maria Madalena Barreira, Sérgio Rebelo; IV Congresso da Associação Portuguesa de Economistas Agrícolas (APDEA); “Olivicultores e Industriais de Azeite na Beira Interior - Contributo para uma Tipologia”.

Em relação aos lagares obtiveram-se três grupos homogêneos e distintos:

Tipo 1 – Lagares designados por “Acomodados”: representam 62% do número de lagares inquiridos e 35% da produção de azeite da amostra. Caracterizam-se pela pequena quantidade de azeitona laborada e quantidade de azeite vendido. O sistema de extracção é geralmente tradicional, a capacidade de laboração e de armazenamento são baixas. Estes lagares não procedem ao embalamento do azeite.

Tipo 2 – Lagares designados por “Renovados”: representam 32% dos lagares entrevistados aos quais corresponde 46% da produção de azeite. Têm valores intermédios quer em termos de quantidade de azeitona laborada, quer de azeite produzido. O sistema de extracção é geralmente contínuo (em 2 ou 3 fases).

Tipo 3 – Lagares designados por “Alargados”: representando apenas 6% do número de lagares e 19% de produção de azeite. Caracterizam-se pela maior dimensão: elevada capacidade de laboração e de armazenamento e maiores quantidades de azeitona laborada e de azeite produzido.

No caso dos olivicultores, foram quatro os grupos identificados:

Tipo 1 – Olivicultores designados por “Quedos”: correspondente a 69% dos olivicultores e a 25% da produção de azeitona. Caracterizam-se por serem produtores mais idosos que obtêm baixas produções, com poucas oliveiras e em geral mais velhas. O olival é quase sempre tradicional, utilizando fundamentalmente trabalho familiar, sem rega, com colheita manual e com os valores mais baixos relativamente aos cuidados com o olival.

Tipo 2 – Olivicultores designados por “Reservados”: representam 18% do número de olivicultores entrevistados e 23% da produção de azeitona. Distinguem-se dos “Quedos” pela maior produção obtida, por menor proporção de trabalho familiar utilizado e por recorrerem à colheita mecânica (um terço dos respondentes).

Tipo 3 – Olivicultores designados por “Despertos”: representam 7% dos olivicultores e 21% da produção de azeitona. São os produtores mais jovens, com produções mais elevadas, dois terços dos quais em produção convencional. Em 44% dos casos colhem mecanicamente e geralmente adubam. São os que menos tempo demoram a entregar a azeitona no lagar e os que maior percentagem de azeite aí deixam para vender.

Tipo 4 – Olivicultores designados por “Acordados”: com apenas 5% dos inquiridos e 31% da produção de azeitona. Pertencem maioritariamente à Beira Alta, tendo maior número de oliveiras e mais novas. A produção de azeitona e de azeite são as mais elevadas. Mais de 85% estão em modo de produção biológico ou protecção integrada, recorrem à rega e à colheita mecânica. Não deixam azeite no lagar para vender.



desde logo, e de uma forma impressionante, ter uma ideia da receptividade à mudança e das potencialidades de evolução dos agentes produtivos.

No âmbito do estudo em referência fomos mais longe e procurámos esclarecer as relações que entre si estabelecem olivicultores e industriais, integrados nas duas tipologias referidas. Estas relações são sumariamente apresentadas no quadro seguinte.

CRUZAMENTO DAS TIPOLOGIAS DE OLIVICULTORES E DE LAGARES (%)

		Tipologia Lagares			Sem lagar certo	Total
		Acomodados	Renovados	Alargados		
Tipologia Olivicultores	Quedados	67,8	20,0	4,4	7,8	100,0
	Reservados	37,5	45,8	8,3	8,3	100,0
	Despertados	11,1	33,3	0,0	55,6	100,0
	Acordados	0,0	42,9	0,0	57,1	100,0



Da análise do quadro resulta que “os maiores valores se registam no cruzamento entre olivicultores ‘Quedados’ e lagares ‘Acomodados’. Assim, aqui encontram-se os olivicultores mais idosos com menores produções e os lagares de menor produção e mais parados no tempo. Esta situação corresponde a uma longa sedimentação de hábitos ao longo do tempo. A persistência destes lagares encontra justificação no contexto socio económico onde se inserem: são lagares em relação aos quais se pode dizer que já não deviam lá estar, mas que fazem falta”².

Do quadro também se podem deduzir outras relações importantes. Assim podemos observar, o cruzamento entre os olivicultores “Quedados” e os lagares “Renovados”, indiciando uma convivência entre os olivicultores mais tradicionais e os lagares mais dinâmicos, que no futuro poderá dar os seus frutos.

Os resultados obtidos vieram, por um lado, confirmar diagnósticos e estudos sobre o sector na região e, por outro, configurar um conjunto de linhas de actuação estratégica dos agentes da fileira dos azeites da Beira Interior e respectivos territórios.

² Para o aprofundamento destas questões veja-se o artigo atrás citado.



Transversalmente às várias opções arquitectadas, persistiu uma abordagem orientada por *inputs* do mercado e seus consumidores, apontando para uma ideia central elementar, a de promover o embalamento de azeites da região. Naturalmente que esta fórmula de actuação aparentemente simplista encerra um conjunto de pressupostos que, na sua conjugação estratégica, permitem a reunião de condições para responder de forma activa à criação de valor na fileira dos azeites desta região.

Neste sentido, e para responder às necessidades dos vários agentes produtores de azeite da Beira Interior, uma das formas de actuação estratégica possível vai no sentido de se estabelecer uma estrutura organizada capaz de concentrar as “pequenas ofertas de azeite” na região. Assim se poderia valorizar uma produção “indiferenciada” de azeite produzido na região, o que não exclui certamente a produção e a comercialização de azeites DOP capazes de se adequarem às exigências dos cadernos de especificação legalmente estabelecidos. Estes azeites, que constituem apenas uma pequena percentagem da produção regional, veiculam certamente um aumento do valor acrescentado da fileira mas representam, sobretudo, uma afirmação da região e dos seus padrões de valor etnográfico e local com grande reflexo na auto-estima das populações e seu reflexo no exterior. ■



UMA DAS FORMAS DE RESPONDER ÀS NECESSIDADES DOS VÁRIOS AGENTES PRODUTORES DE AZEITE DA BEIRA INTERIOR VAI NO SENTIDO DE ESTABELECEER UMA ESTRUTURA ORGANIZADA CAPAZ DE CONCENTRAR AS “PEQUENAS OFERTAS DE AZEITE” NA REGIÃO





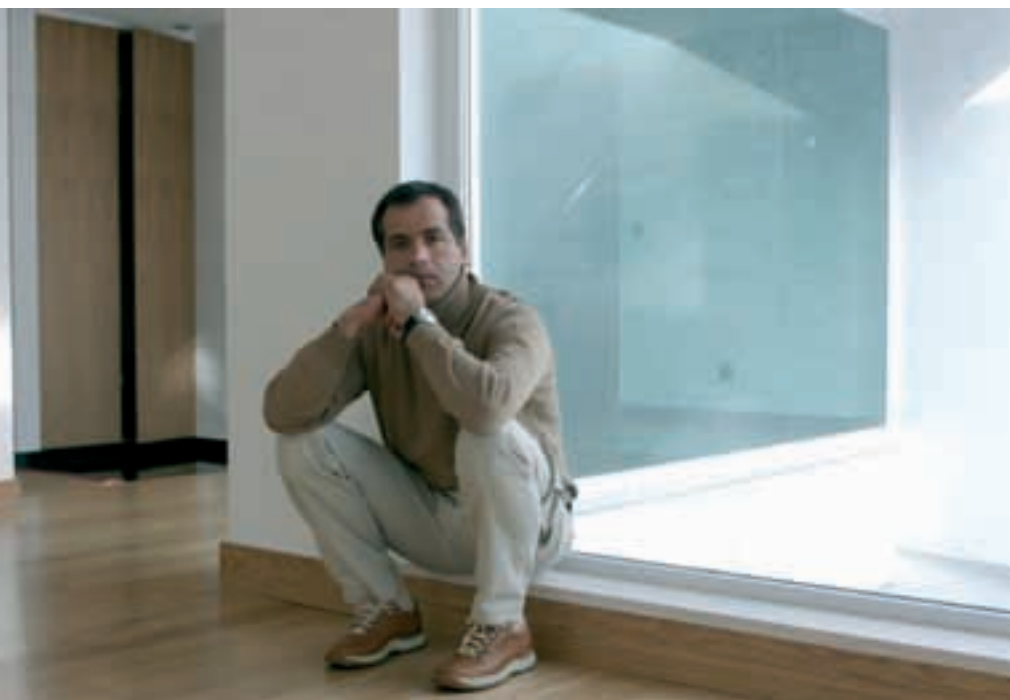
Regras de condução

CARLOS SOUSA ABRANDA SEMPRE QUE CHEGA A PORTUGAL, SENTA-SE À MESA, FALA DO SEU AMOR PELA AVENTURA E VELOCIDADE. **TODAS AS CRIANÇAS SONHAM EM SER PILOTOS. ESTA É UMA CONVERSA COM UM DOS HOMENS QUE PROVOU QUE É POSSÍVEL**

É uma da tarde. As docas de Alcântara começam a ser invadidas por homens de fato e óculos escuros que falam de futebol enquanto decidem onde é que vão almoçar. O trânsito constante na ponte 25 de Abril provoca um zumbido permanente e relaxante. O restaurante sugerido, o OpArt, está fechado para remodelações. Uma equipa de produção fotográfica aproveita e prepara uma sessão onde o único modelo é um *Mini Cooper* azul. Isto não é uma coincidência. Viver, almoçar, passear em Lisboa é aprender a co-habitar com carros. Mas existem pessoas diferentes.

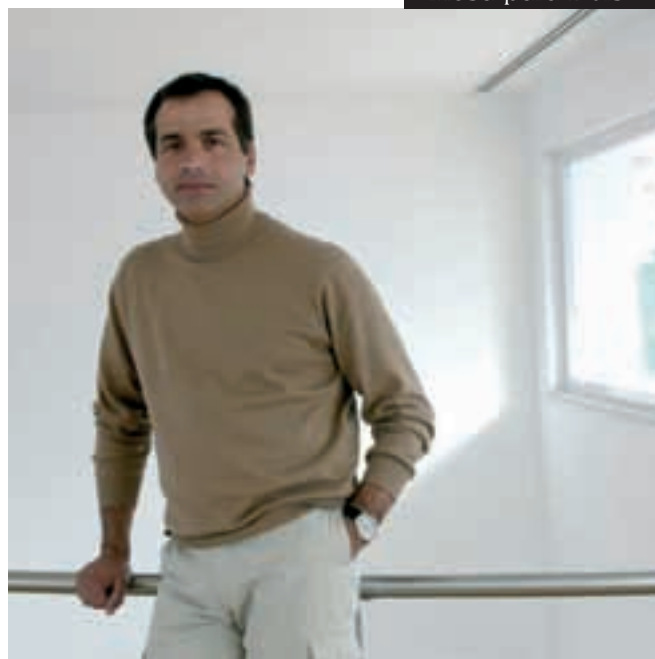
Como Carlos Sousa, o condutor profissional que, uma vez por ano, passa duas semanas a atravessar o deserto, percorrendo quase dez mil quilómetros. David Benioff, escritor americano, disse que no deserto “encontra-se o silêncio. Encontra-se paz. Pode-se encontrar Deus”. Carlos Sousa, por seu lado, gosta que não existam sinais de trânsito ou radares de controlo de velocidade. Até porque quando atravessa dunas e tudo o que vê é areia e sol, o seu objectivo é imutável. “Mais depressa. Chegar mais depressa e nunca sair de rota. Podemos perder horas com uma curva para o lado errado.” A mítica prova do Paris-Dakar não é para os fracos de coração. O condutor português já participou oito vezes. “Na primeira vez que participei, demorei duas semanas a fazer a mala. Tudo me parecia tão gigantesco que ainda hoje é inexplicável. Agora, tenho as coisas prontas em meio dia, já sei o que me espera.” E nem o desastre de 2000, quando o seu carro caiu numa duna e Carlos foi operado a uma vértebra e costelas, o desmotiva. “Aconteceu, não tenho problemas em falar disso, mas quando olho para trás é como se não existisse.”

“Existe aventura, um constante *stress* e adrenalina. Durante a prova nunca sabemos qual é a nossa classificação. Por vezes até esqueço em que país é que andamos. Perco a noção das horas e dos dias. São duas semanas de muita pressão, aeroportos, dias afastados da família em que apenas temos pequeno-almoço e jantar. A refeição no carro é uma tablete energética. Mas é sempre um desafio irrecusável.” Agora que os portugueses, com Tiago Monteiro, estão de volta ao circo da Fórmula 1, qual é a opinião do Campeão da Europa de Todo-o-Terreno em 2003? “Acompanho algumas corridas, mas não é uma modalidade que me agrade. É muito



“... NO DESERTO ENCONTRA-SE O SILÊNCIO. ENCONTRA-SE PAZ. PODE-SE ENCONTRAR DEUS.” CARLOS SOUSA GOSTA QUE NÃO EXISTAM SINAIS DE TRÂNSITO OU RADARES DE CONTROLO DE VELOCIDADE. ATÉ PORQUE QUANDO ATRAVESSA DUNAS E TUDO O QUE VÊ É AREIA E SOL, O SEU OBJECTIVO É IMUTÁVEL: MAIS DEPRESSA

mecânico e científico. O factor automóvel é mais importante que o piloto.” Apesar de estar sentado à mesa do ComVento Café, um substituto de última hora cujas especialidades incluem quase sempre café (bife com molho de café, mousse de café), Carlos Sousa assume-se como um bom garfo. Tem prazer em partilhar refeições, é adepto da simplicidade de um peixe grelhado em carvão ou de um bom naco de carne. Relembra o prazer do azeite. “Estive num almoço recente onde tinham azeite para molhar o pão. Percebi que é viciante. Quanto mais o fazemos, mais queremos voltar a fazer. E o que seria do bacalhau sem azeite? Impossível de imaginar.” Gosta também da rotina dos restaurantes que conhece e onde o tratam como cliente habitual. Quando era miúdo, deliciava-se com um bife com batatas fritas. Hoje, confessa que as suas habilitações de cozinheiro estão limitadas ao funcionamento do microondas, talvez um ovo estrelado ou mexido. Mas é capaz de dizer em que prova de condução nacional é que se come melhor e o que prefere são os doces. “Se vou engordar, que seja com uma coisa que adoro.” Uma sobremesa que nunca é acompanhada por um expresso. Nem sequer um cigarro. Carlos Sousa também não bebe. Esteve nos Comandos quando tinha vinte anos. Dizem que um Comando nunca deixa de o ser. Começou por roubar o carro da mãe enquanto ela assistia à telenovela. Um passeio cronometrado, porque no final do episódio as chaves estavam de volta no lugar. Foi apanhado duas vezes, “estive perante o juiz, paguei multa e fui à minha vida”. A sua primeira prova competitiva foi em 1988. Teve que pedir dispensa militar para poder ir até Portalegre. Como não tinham dinheiro para pernoitar, viajaram no próprio dia, guiando o mesmo carro que mais tarde competiu. “Foi um desastre absoluto. Começou às nove, bem cedo. Terminámos a prova por volta das seis da manhã do dia seguinte. Aconteceu um pouco de tudo.” Carlos, que quando era criança assistia a provas de rally sozinho, nunca pensou em desistir. No ano seguinte, depois de comprar um novo jipe a meias com um amigo, entrou em nova corrida com mais de 200 carros inscritos. Não tinha patrocinador, apoios ou dinheiro. “Choveu, aquilo tornou-se um lamaçal terrível. Apenas 17 carros é que acabaram o percurso, 12 dentro do limite de tempo. Eu fiquei em quinto. Foi aí que pensei que talvez tivesse jeito para a coisa.” A mãe sempre disse a Carlos para ele “conduzir devagarinho” nas provas. Não é fácil perceber que o risco faz parte da profissão. Mulher e filho estão habituados às viagens e à alta velocidade. O rapaz, para grande desgosto do pai, é um fã de futebol. “A culpa é do sucesso do Euro 2004”, desabafa. Fora



“ESTIVE NUM ALMOÇO RECENTE ONDE TINHAM AZEITE PARA MOLHAR O PÃO. PERCEBI QUE É VICIANTE. QUANTO MAIS O FAZEMOS, MAIS QUEREMOS VOLTAR A FAZER. E O QUE SERIA DO BACALHAU SEM AZEITE? IMPOSSÍVEL DE IMAGINAR”

de pista, guia um *BMW 530* enquanto lida com os afazeres da sua empresa de importação náutica. Mas também tem uma moto acelera para evitar o trânsito da cidade. E nunca larga o volante. “Sou um péssimo passageiro. Fico nervoso.” Nunca ninguém lhe chamou “campeão de corrida” nas estradas lisboetas, “sou muito discreto, ninguém dá por mim, não insulto os outros condutores”. Mas sempre que é convidado a participar numa prova de *karts*, a coisa muda. “Acho que todos os outros participantes me escolhem como alvo. O objectivo é sempre ficar à minha frente.” Afinal, não é todos os dias que existe a possibilidade de ganhar uma corrida a Carlos Sousa. ■

Destino: Amarante

Texto | Bárbara Bettencourt

Fotografia | Céu Guarda



À descoberta de Amarante

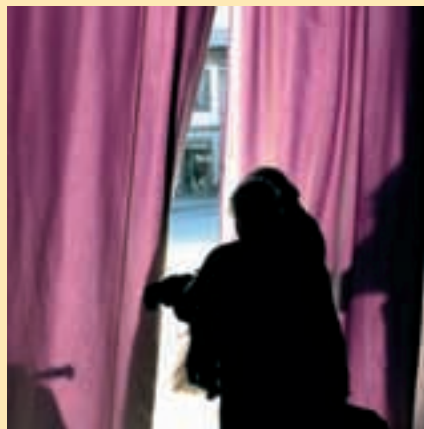
Fomos até Amarante descobrir os encantos do Marão, deambular pelas memórias da história e apreciar a rica gastronomia da capital do vinho verde





Igreja de São Gonçalo

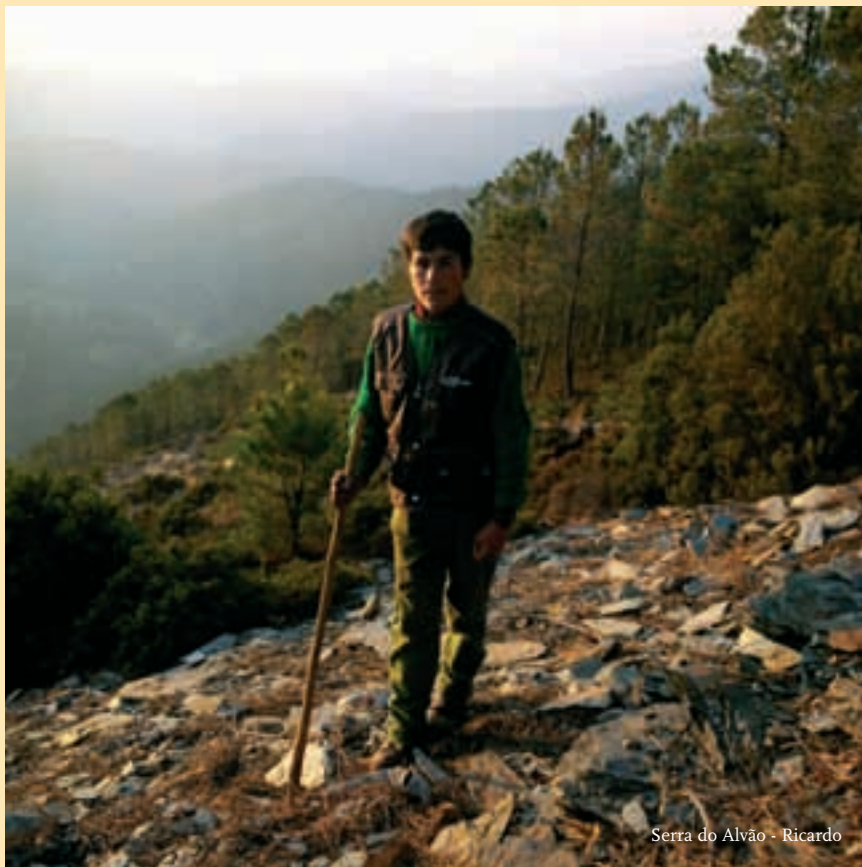
AINDA HOJE, A MEMÓRIA ANCESTRAL
DO RELIGIOSO DOMINA A PAISAGEM.
O ESTILO ROMÂNICO ROBUSTO
E SÓBRIO É ACENTUADO PELO
GRANITO CARACTERÍSTICO DA REGIÃO.
A IGREJA DE SÃO GONÇALO,
NA PRAÇA DA REPÚBLICA, É O NÚCLEO
À VOLTA DO QUAL A CIDADE SE
EXPANDE



Marque um círculo sobre a cidade de Amarante no mapa e faça-se à estrada. Há muito para descobrir na antiga província do Império Romano governada por Amaranto, a quem se diz ficou a dever o nome. Além dos vestígios romanos, a arquitectura românica medieval é um dos ex-líbris da cidade, bem visível nas igrejas que se encontram a cada esquina. Só a natureza rivaliza com a marca histórica da presença humana: as serras do Marão, Alvão e Aboboreira são um elemento estruturante da paisagem que se desdobra em montes e vales por onde vão espreitando os casarios. Sem esquecer o rio Tâmega, sobre o qual a cidade se debruça, e lhe confere um charme inconfundível. Motivos mais do que suficientes para justificar uma

visita, a que se pode ainda acrescentar o facto de Amarante ser um excelente ponto de partida para visitar as terras de Basto, Minho e Trás-os-Montes, com as quais faz fronteira, o Douro e a Régua, a escassos 30 km, e o Porto, a apenas 60 km.

Ao chegar à cidade, escolha um porto de abrigo. Neste campo dificilmente encontrará melhor do que a Casa da Calçada, situada em pleno centro histórico, de frente para a Igreja de São Gonçalo e com o rio Tâmega aos pés. Outrora uma casa senhorial, foi minuciosamente recuperada e convertida numa estalagem onde o espírito acolhedor de um turismo de habitação se conjuga com o conforto de um hotel. Os 30 quartos, piscina, *court* de ténis e bar são complementados com a excelência do restaurante, Largo do Paço, distinguido com uma estrela Michelin (edição de 2005) do famoso guia gas-



Serra do Alvão - Ricardo



Serra do Alvão

tronómico. O responsável pelo feito chama-se José Cordeiro e é o chefe executivo do restaurante do hotel desde Janeiro de 2003. Natural da região, faz questão de usar produtos tradicionais, sem esquecer o azeite, que não dispensa e combina com criatividade em receitas tão originais como rena laminada e fumada com azeite transmontano ou azedo de Bragança tostado sobre *risotto* de cogumelos selvagens, um bacalhau macerado em Porto LBV no forno com açorda de legumes, laje de milho frito sob naco de veado em espeto de alecrim, cogumelos do monte salteados e molho de carne simples e de sobremesa algo como bolinho de chocolate quente com gelado de frutos do bosque ou um pão-de-ló molhado e quente com folha de *brick* em mistura de molhos e gelado de melão de *cantaloup*".

De estômago consolado, está pronto para partir à descoberta de Amarante.

NO INÍCIO ERA A FÉ

Segundo a lenda, é São Gonçalo que está na origem de Amarante. A povoação terá nascido quando, no século XII, ali chega o pregador que se enamora do local e constrói uma ermida. A fama do santo e o facto



Roteiro cultural

A cidade de Amarante foi berço de nomes ilustres das artes e das letras como o pintor Amadeu de Souza-Cardoso, o poeta Teixeira de Pascoaes e a contemporânea Agustina Bessa Luís. O primeiro (1887-1918) nasce na freguesia de

Mancelos e depois dos estudos liceais em Amarante entra para arquitectura na Academia de Belas-Artes de Lisboa. No ano seguinte abandona o curso e vai para Paris, onde toma contacto com o impressionismo, o expressionismo e o cubismo e se torna amigo de Modigliani. Em 1913 regressa a Portugal e faz duas exposições muito criticadas, em Lisboa e no Porto. Portugal não estava preparado para o génio de Souza-Cardoso, que viria a morrer cinco anos depois de tuberculose sem ver reconhecido o seu trabalho.

Contemporâneo de Souza-Cardoso, Teixeira de Pascoaes forma-se em Direito na Universidade de Coimbra. De regresso à terra natal funda a revista *Águia*, um movimento de intelectuais portuenses apelidado de Renascença Portuguesa, onde defende o saudosismo como estética literária. Em 1913 abandona a cidade e recolhe à casa de família, o Solar de Pascoaes, em Gatão, no meio da serra do Marão, onde passa a dedicar-se à escrita produzindo títulos como *Vida Etherea*, *A Arte de ser Português*, *Marânus* e *Os Poetas Lusíadas*. Em 1923 é eleito para a Academia das Ciências de Lisboa. Morre em 1951.

• Museu Municipal Amadeu de Souza-Cardoso

Alameda Teixeira de Pascoaes

De terça a domingo das 10h às 12h30m e das 14h às 17h30m.

Encerra às segundas-feiras, dias-santos e feriados.

Tel.: 255 432 006.

• Casa de Pascoaes

Gatão, Estrada Nacional 210 em direcção a Celorico e Mondim de Basto.



AO CHEGAR A AMARANTE, ESCOLHA
UM PORTO DE ABRIGO. DIFICILMENTE
ENCONTRARÁ MELHOR DO QUE
A CASA DA CALÇADA, COM A EXCELÊNCIA
DO RESTAURANTE LARGO DO PAÇO
DISTINGUIDO COM UMA ESTRELA MICHELIN
E ONDE JOSÉ CORDEIRO, O CHEFE,
FAZ QUESTÃO DE USAR AZEITE

de a zona se situar de permeio a parte do caminho de Santiago terão sido circunstâncias determinantes para o desenvolvimento da região, já que os peregrinos faziam um desvio para o ouvirem e ali permaneciam alguns dias. A situação geográfica privilegiada que tornava a vila ponto de passagem entre as províncias de Entre Douro e Minho e Trás-os-Montes contribuiu para que se transformasse numa das mais importantes albergarias do reino na Idade Média.

Ainda hoje, a memória ancestral do religioso domina a paisagem. O estilo românico robusto e sóbrio é acentuado pelo granito característico da região. A Igreja de São Gonçalo, na Praça da República, é o núcleo à volta do qual a cidade se expande. Mesmo ao lado, as igrejas de São Pedro e de São Domingos também merecem uma visita.

Espreite ainda as ruínas do Convento de Santa Clara, do qual se conta que havia uma passagem secreta que fazia a ligação ao Mosteiro de São Gonçalo e onde terá surgido a famosa doçaria conventual da



Restaurante Largo do Paço



Casa da Calçada



Casa da Calçada

região: lérias, foguetes, papos d'anjo, brisas do Tâmega, tudo iguarias que seria pecado deixar passar ao lado. Faça uma pausa redentora numa das várias pastelarias debruçadas sobre o Tâmega – sugerimos o Café Mário, na Rua Cândido dos Reis, com vista deslumbrante – e deixe o olhar descansar no verde das encostas enquanto prova os doces tradicionais.

Continue depois na senda do românico, desta feita rumo aos arredores, onde é possível comparar dois estilos arquitectónicos bem distintos: na margem direita do Tâmega abundam construções exuberantes como o Mosteiro de Travanca, a Igreja Real, a Igreja de Gatão e o Mosteiro de Freixo de Baixo. Na margem esquerda, de menores recursos económicos, a sobriedade é a nota dominante, o que é bem visível no Mosteiro de Gondar ou na Igreja de Lufrei, por exemplo. Todas estas localidades ficam a escassos quilómetros do centro da cidade, e para visitar os monumentos basta perguntar pelo detentor da chave na aldeia.

E DEPOIS VIERAM AS BATALHAS

Além da religião, é impossível escapar à memória dos feitos heróicos dos amarantinos nas invasões francesas em 1809. Todos falam com orgulho do papel da cidade que resistiu às tropas do general Loison durante 14 dias num cerco que custou à povoação incêndios e pilhagens cujos vestígios ainda são visíveis em vários monumentos. A comandar as tropas lusas estava o general Silveira que, disputando com bravura a passagem da ponte de São Gonçalo ao exército francês, em número muito superior, ali lhe impôs



Paisagem rural a caminho de Gondar



Amarante

a primeira derrota inscrevendo para sempre a cidade na história. As tropas francesas apenas conseguiriam a tão desejada passagem da ponte graças ao auxílio de alguns traidores portugueses e à espessa névoa que naquela manhã, diz-se, cobriu o Tâmega. Ainda assim, o corajoso papel do general português valeu-lhe o título de conde de Amarante concedido em 1811 pelo príncipe regente assim que chegou à corte do Rio de Janeiro a notícia do seu feito.

E TUDO REGRESSOU ÀS ÁGUAS

O Tâmega extravasou várias vezes os limites das suas margens alagando as povoações. Ainda hoje várias lápides recordam estes arrojos, mas a cidade permanece-lhe fiel. O rio e os seus afluentes são um elemento dinamizador, nomeadamente do turismo. Há inúmeras opções para aqueles que gostam de actividades ao ar livre e passeios pedestres junto a cursos de água. A Rota do Marancinho, por exemplo, tem início junto à igreja românica de Gondar e



Parque Natural do Alvão

IMPERDÍVEL É TAMBÉM A DESCOBERTA DA SERRA DO ALVÃO – NA DIRECÇÃO DE VILA REAL E MONDIM DE BASTO PELA AUTO-ESTRADA – E UMA VISITA ÀS QUEDAS DE ÁGUA DO ERMELO, CONSIDERADAS AS MAIORES DA PENÍNSULA IBÉRICA



Serra do Alvão



Amarante - Centro

Bilhete de Identidade

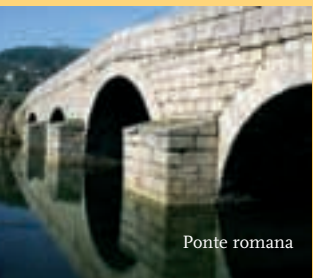
Área: 309,5 Km²

N.º de habitantes: 59 638 (12 mil no centro histórico)

Freguesias: 40

Padroeiro: São Gonçalo

Feriado Municipal: 8 de Julho



Ponte romana



Igreja românica de Gondar



Casa da Calçada

ONDE COMER

São muitos os restaurantes onde pode deliciar-se com os pratos substanciais característicos da zona: cabrito serrano, feijoada, tripas, cozido, bacalhau, trutas do Tâmega, fumeiro... Regue tudo com muito azeite e acompanhe com um tinto do Douro ou um verde da região.

Restaurantes:

Situam-se, na maior parte, ao longo da Rua 31 de Janeiro, nas margens do Tâmega.

- Largo do Paço – Casa da Calçada. Tel.: 255 410 830

- Zé da Calçada. Tel.: 255 426 814

- Lusitana. Tel.: 255 426 720

- Tasquinha da Ponte. Tel.: 255 433 715

O QUE VISITAR

- Mosteiro de São Gonçalo, Igreja de São Domingos e Igreja de São Pedro

- Museu de Arte Sacra. Igreja de São Domingos

OUTRAS SUGESTÕES

- Mercado (todos os sábados de manhã no centro da cidade)

- Fisgas do Ermelo no Parque Natural do Alvão

- Serra do Marão e da Aboboreira

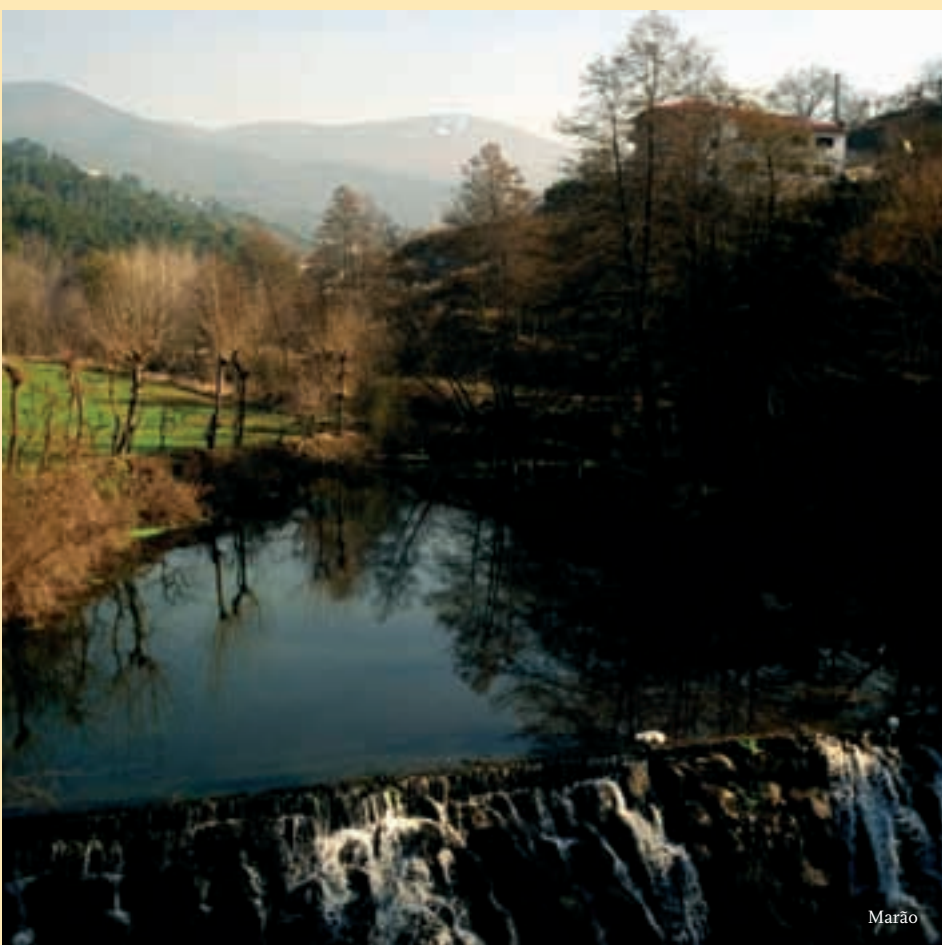
- Igrejas românicas medievais (Gondar, Travanca, Lufrei)

desenrola-se por 6 km de caminhos ancestrais incluindo um troço da via romana que ligava Tonobriga, perto de Marco de Canaveses, ao santuário rupestre de Panóias, a escassos quilómetros de Vila Real. Os mais habituados a estas andanças podem optar pela Rota de São Bento que alterna entre o vale, a montanha, culturas e pastagens passando por Gondar, Aboadela e a Praia Fluvial de Rua, num percurso de 12 km. Imperdível é também a descoberta da serra do Alvão – na direcção de Vila Real e Mondim de Basto pela auto-estrada – e uma visita às quedas de água do Ermelo, consideradas as maiores da Península Ibérica. As chamadas Fisgas do Ermelo, têm origem num acidente geológico em que o rio Olo, afluente do Tâmega, se atira de um desfiladeiro formando uma série de cascatas, a maior das quais com 50 metros. Ao invés de cair de um ponto alto como é habitual, a força impetuosa do rio escavou aqui uma fenda na rocha, através da qual a água se

precipita de forma espectacular. No regresso, aproveite para visitar algumas das aldeias típicas do parque natural que encerram vivências perdidas, fruto do isolamento. A paisagem árida com desfiladeiros a perder de vista, por onde passa a estrada ondulante, é de cortar a respiração. Apenas as cabras cruzam o alcatrão, perdendo-se rapidamente no meio da vegetação rasteira. “Vem do Marão, alta serra, o luar da minha terra” dizia o escritor Teixeira de Pascoaes referindo-se a Amarante. Os versos cabem bem em qualquer regresso à cidade feito já pela penumbra. A lua alta enche os vales de sombras que parecem dizer baixinho: há muito para ver ainda em Amarante... ■



Café Mário - Vista sobre o Rio Tâmega



Marão

SÓ A NATUREZA RIVALIZA COM A MARCA HISTÓRICA DA PRESENÇA HUMANA: AS SERRAS DO MARÃO, ALVÃO E DA ABOBOREIRA SÃO UM ELEMENTO ESTRUTURANTE DA PAISAGEM QUE SE DESDOBRA EM MONTES E VALES POR ONDE VÃO ESPREITANDO OS CASARIOS



Serra do Alvão - Fugas do Ermelo



O chefe estrelado

O ALEMÃO DISTINGUIDO INTERNACIONALMENTE COM VÁRIOS PRÉMIOS BRILHA AGORA EM LISBOA NO RECÉM-INAUGURADO ELEVEN, NO TOPO DO PARQUE EDUARDO VII

Discreto, personalidade reservada, sotaque acentuado, Joachim Koerper sorri cordialmente mas é visível o pouco à vontade com a máquina fotográfica e o gravador. Olha nervosamente para o relógio, a hora do almoço aproxima-se e o seu lugar é na cozinha a coordenar as operações. O rigor germânico continua a fazer-se sentir no chefe alemão apesar de estar há 15 anos radicado em Espanha, onde gere um restaurante distinguido com duas estrelas pelo guia Michelin. Depois de uma passagem pela Quinta das Lágrimas, em Coimbra, onde arrecadou mais uma distinção do famoso guia gastronómico, o Chefe Koerper sobe agora, ele próprio, à categoria de estrela do restaurante Eleven, em Lisboa, que leva a sua assinatura no nome, “Eleven por Koerper”, assumindo-se como um restaurante de cozinha mediterrânica de autor.

Como é que um chefe alemão vem parar à cozinha mediterrânica?

Depois de me formar o meu percurso fez-se por países mediterrânicos como França, Itália e Grécia. Acabou por ser natural especializar-me nessa área. Mais tarde casei-me com uma espanhola e abrimos um restaurante em Alicante. Apaixonei-me definitivamente pelos sabores mediterrânicos.

Mas as suas raízes gastronómicas estão na Alemanha...

Estive pouco tempo na Alemanha e a cozinha que faço não se identifica em nada com aquele país. É verdade que na infância adquiri o gosto pelo acto de cozinhar com a minha mãe.

Então o facto de ser alemão não marca a sua cozinha?

Marca em termos de rigidez e de técnica porque os Alemães são mais disciplinados que os Espanhóis e os Portugueses, mas em termos de paladar não. O gosto evolui e todos os cozinheiros são diferentes uns dos outros. Se puser vários chefes a prepararem o mesmo prato com os mesmos ingredientes, nenhum sairá igual.



ALMA DE VIAJANTE

Nasce há 52 anos na cidade alemã de Saarbrücken. Ainda começa a estudar Administração de Empresas mas cedo se decide pela cozinha. Passa pelos grandes hotéis de luxo da Europa, cozinhando para figuras célebres como Carolina do Mónaco, Gunter Sachs e Cristina Onassis, mas a viragem para a cozinha mediterrânica torna-se inevitável quando nos anos 70 começa a viajar para as terras mais quentes da Grécia, Sardenha e costa francesa. O apelo do Sul da Europa com as suas cores, sabores e aromas será decisivo e o casamento com uma espanhola prende definitivamente Joachim Koerper a Espanha, onde abre um restaurante em Alicante e pratica a “alta cozinha mediterrânica”. O Girasol é distinguido com duas estrelas Michelin e Koerper acumula prémios internacionais de cozinha em concursos e exposições gastronómicas. Em 2002 o seu restaurante foi inclusivamente considerado o melhor de Espanha pelo guia Gourmetour. Portugal faz parte da rota deste conceituado chefe há cinco anos, altura em que é convidado para o cargo de consultor-chefe do restaurante da Quinta das Lágrimas. Ali arrecada mais uma estrela Michelin e decide embarcar no projecto do Eleven, em Lisboa, como sócio e chefe de cozinha. O tempo é agora dividido entre os dois países, o que não perturba Joachim Koerper. Olhando a vista soberba do Tejo das janelas do Eleven, o chefe afirma que tem “o melhor de dois mundos”.

A ESTRELA MICHELIN É UMA COISA MUITO SÉRIA, NÃO PODEMOS PENSAR MUITO NISSO. ELES TÊM OS SEUS REQUISITOS, **NÓS TRABALHAMOS PARA OS NOSSOS CLIENTES, SÃO ELES QUE TÊM DE FICAR SATISFEITOS. SE O CONSEGUIRMOS, A ESTRELA VIRÁ**

Faz uma cozinha de autor, consegue definir o cunho pessoal que dá aos pratos que elabora?

É uma cozinha sem muitos artifícios e que não esconde o sabor dos alimentos. Acho importante que o cliente consiga sentir o que está a comer de olhos fechados se for preciso. Hoje mistura-se muita coisa e às tantas já não se sabe o que se está a comer. Eu prefiro escolher poucos produtos principais e fazer o seu sabor sobressair. No restaurante mudamos a ementa quatro vezes por ano para poder usar produtos frescos.

Como se constrói uma ementa?

Primeiro vê-se quais os produtos disponíveis no mercado e faz-se uma escolha tendo em conta a potencialidade de cada um. Conhecer bem os alimentos é essencial para se ter ideia do que se pode fazer com eles e com o que se podem combinar. Depois é experimentar associá-los uns aos outros em termos de sabores e cores porque os olhos são os primeiros a comer. É importante também que os pratos liguem bem uns com os outros.

Mas qual a diferença, por exemplo, entre as ementas da Quinta das Lágrimas, onde é consultor, e do Eleven?

Não é muita porque eu faço sempre uma cozinha mediterrânica muito pessoal e uso produtos da região,

neste caso portugueses. Na Quinta das Lágrimas tivemos de ter em atenção que, sendo um hotel, deveria haver alguns pratos mais internacionais que no Eleven não existem.

Conhecia a gastronomia portuguesa quando veio para cá?

Não. Tive de fazer um trabalho de pesquisa, ir aos mercados, falar com as pessoas, saber o que havia. Comi alguns pratos tradicionais e adoro o bacalhau. A cozinha portuguesa é muito boa, apenas não evoluiu muito. Nesse aspecto Portugal está como Espanha estava há 20 anos, começam agora a abrir novos restaurantes e a surgir coisas novas. Em termos de produtos há coisas excelentes como a couve e a batata, com os quais gosto muito de trabalhar, o peixe e o marisco.

Também usa azeites portugueses?

Sim claro, são muito bons e na cozinha mediterrânica é fundamental. Só usamos azeite e manteiga, nenhuma outra gordura.

Que tipo de azeite prefere?

Os azeites feitos a partir da variedade Arbequina são os que aprecio mais. Gosto de azeites frutados mas não demasiado amargos. Portugueses, gosto particularmente dos alentejanos. Em cru prefiro sempre os mais suaves e uso os mais fortes para cozinhar. Aqui ainda estamos à procura dos azeites certos, mas no futuro deverá haver azeites na mesa.

Cozinha sempre o que gosta?

Dou sempre aos meus clientes o que me agrada. Claro que é impossível satisfazer todas as pessoas, uns gostam mais da cozinha de fusão, outros da brasileira, mais picante, mas penso que o meu gosto agrada a 80 por cento dos consumidores.

E isso é importante para obter uma estrela Michelin?

A estrela é uma coisa muito séria, que custa a conseguir e resulta do trabalho no dia-a-dia, não podemos pensar muito nisso. Eles têm os seus requisitos mas nós trabalhamos para os nossos clientes, são eles que têm de ficar satisfeitos. Se o conseguirmos, a estrela virá. Não se sabe é quando...

Escolheu a equipa toda que trabalha consigo?

Sim, todos. O subchefe é o Pedro Gras, de origem espanhola, que trabalha comigo há mais de seis anos, os outros são quase todos portugueses.

Um chefe não tem apenas de saber cozinhar, tem muitas outras responsabilidades...

Sim, precisa de saber gerir pessoas, saber mandar...

E essas preocupações não acabam por interferir com a criatividade?

Não podem, mas é difícil claro. A cozinha é um lugar onde faz muito calor e isso juntamente com o *stress* pode levar por vezes a alguns excessos (risos).

No Eleven a cozinha assume-se mesmo como lugar central, não só há uma área de transparência que permite ver o movimento no seu interior como vai ser possível assistir em directo à azáfama da preparação dos almoços...

Sim, tencionamos ter uma mesa disponível em plena cozinha. É algo que já se faz nalguns restaurantes na Europa para quem queira comer ao mesmo tempo que vê toda a actividade dos cozinheiros e a preparação dos pratos.

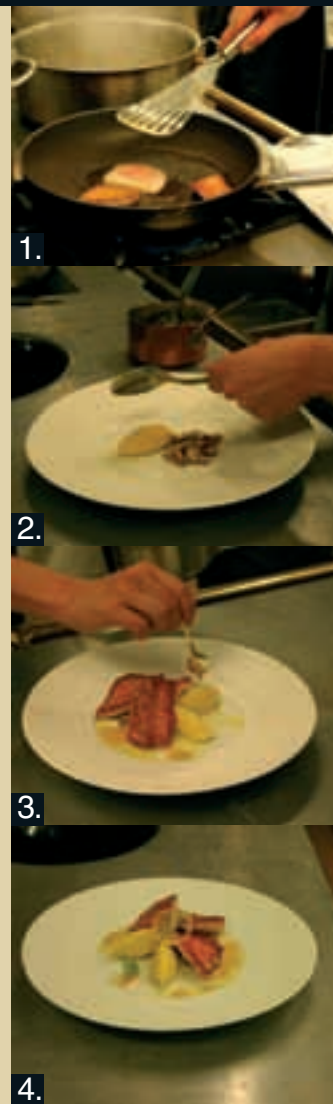
FILETES DE SALMONETE COM PURÉ DE BATATA AO LIMÃO NO SEU AZEITE

O CHEFE KOERPER MOSTRA COMO COMBINAR O MELHOR DOS PRODUTOS NACIONAIS COMO O PEIXE, A BATATA E O AZEITE NUMA RECEITA DELICIOSA EM QUATRO PASSOS

Ingredientes (4 pessoas)**Tudo o que precisa:**

Salmonetes – 4
Azeite de limão –
3 limões e 3 dl de azeite
Molho de crustáceos –
10 cabeças de lavagante e
3 l de caldo de peixe
Ervilha torta – 100 g
Chalota – 1
Cebolinho – 1
Puré de batata – 200 g
Limão – 1
Azeite – 0,5 dl
Crocante de limão
Calda de açúcar – 1 dl

- 1.** Descame e limpe os salmonetes. Abra-os ao meio e frite-os numa frigideira com azeite. Seque a pele do limão no forno e guarde-a em azeite num recipiente fechado. Seque as cabeças de lavagante em forno médio até ganharem cor e adicione o caldo de peixe.
- 2.** Deixe reduzir, coe e emulsione com manteiga, adicionando-a de forma a que não se derreta totalmente, dando um aspecto cremoso ao molho. Corte a ervilha torta em juliana e refogue-a em manteiga juntamente com a chalota e o cebolinho. Tempere de sal e pimenta.
- 3.** Reduza o limão com o azeite até que fique quase sem líquido e junte-lhe o puré de batata.
- 4.** Corte então o limão reservado antes em lâminas finas, passe-o pela calda de açúcar e leve ao forno a 100°C durante cerca de uma hora. Prepare o prato e sirva.

**Em casa cozinha para si?**

Não! Acabo por ir a restaurantes ver o que se faz por aí. Não tenho paciência nem tempo para cozinhar para mim. Há que descansar e desligar a cabeça. Em casa não entro na cozinha.

E *fast food* é um tabu?

É uma boa alternativa para pessoas que não têm tempo. Tem de haver de tudo. Eu sou capaz de comer um hambúrguer uma vez por ano, não tem mal nenhum. Não aprecio nem como todos os dias, mas se estiver com pressa posso comer, desde que seja bem feito, atenção!

Um bom cozinheiro tem de ser um bom *gourmet*?

É fundamental porque o paladar apurado é essencial para apreciar a comida. Tem de gostar de comer e de ter um paladar desenvolvido.

E isso aprende-se ou é um dom?

Penso que já nasce um pouco com as pessoas, mesmo que em parte se possa desenvolver. ■



AZEITE **CONTRA** CANCRO DA MAMA

Durante anos suspeitou-se que o azeite poderia ajudar a prevenir o cancro da mama. Agora, uma equipa de investigadores norte-americanos acaba de confirmá-lo através de experiências em laboratório. O segredo chama-se ácido oleico

Pela primeira vez, uma equipa de investigadores provou em laboratório os benefícios do azeite na prevenção do cancro da mama. As experiências, realizadas na Faculdade de Medicina da Universidade de Northwestern, em Chicago, mostraram que o ácido oleico, substância abundante na gordura de oliva, é capaz de impedir o desenvolvimento de uma proteína envolvida nos casos mais agressivos de cancro da mama. “Este é o primei-

ro argumento molecular a favor da dieta mediterrânica”, comentou Javier Menendez, o principal autor da pesquisa norte-americana, recentemente publicada na revista da Sociedade Europeia de Oncologia Médica.

“Há múltiplos pequenos estudos que apontam o azeite como a melhor gordura para o ser humano, mas esta investigação estuda a fundo um aspecto importante”, afirma Fátima Vaz, médica oncologista do Instituto Portu-

-se que os cancros são mais agressivos, logo mais graves do que aqueles onde não tem expressão. O que os investigadores norte-americanos fizeram foi pegar em culturas celulares com essa proteína e ver o que acontecia na sua relação com o azeite.”

E o que viram eles? Algo que há muito se desconfiava, mas que nunca tinha sido provado cientificamente. “Descobriram que o ácido oleico conseguia, de alguma forma, inibir a progressão dessas células cancerígenas”, adianta Fátima Vaz, continuando: “O que não se sabe é se é o próprio ácido oleico que inibe directamente o HER-2, ou se, na interacção, há algum mediador que se forma e que o faz.” No entanto, a equipa de Chicago foi ainda mais longe nas suas conclusões sobre o poder do azeite. “Os investigadores viram ainda que juntando o ácido oleico ao anticorpo usado especificamente no tratamento deste tipo de cancro (a Herceptina), o efeito do medicamento era potenciado e as célu-

O ácido oleico, substância abundante na gordura de oliva, é capaz de impedir o desenvolvimento de uma proteína envolvida nos casos mais agressivos de cancro da mama

guês de Oncologia (IPO), explicando: “Cerca de um terço dos cancros da mama têm mau prognóstico porque neles é identificada a proteína HER-2. Ou seja, quando ela está presente diz-

las cancerígenas conseguiram ser destruídas”, acrescenta a médica do IPO.

UM PASSO À ESPERA DE MAIS

Embora estes resultados tenham sido saudados pela comunidade científica internacional, há ainda muito a descobrir no que diz respeito aos benefícios do azeite para a saúde e, concretamente, na redução do risco do cancro da mama. Daí que há quem considere este estudo como o primeiro passo de muitos a dar. “Atenção, a investigação ainda não passou para as pessoas, só estamos a falar de experiências com culturas celulares”, alerta Fátima Vaz, sublinhando que, entre os muitos tipos de cancro da mama, também só foi estudado aquele que tem a expressão da proteína HER-2.

Apesar das ressalvas, a oncologista não descarta, porém, o papel positivo do sumo de oliveira. “Embora as conclusões se apliquem apenas a um terço da realidade, e estejamos a falar de células e não de mulheres, vêm dar mais uma achega no sentido de que uma dieta saudável, a chamada dieta mediterrânica, onde o azeite é a principal gordura, pode contribuir para prevenir o aparecimento deste tipo de cancro”, afirma, lembrando que os países do Sul da Europa são conhecidos pela menor incidência do cancro da mama, quando comparados com os Estados anglo-saxónicos ou do Norte. “Ou melhor, parecia haver classicamente uma menor incidência porque, com a mudança dos hábitos alimentares e a fuga à dieta mediterrânica, os casos estão também a aumentar nos países



VAI UM COGUMELO SILVESTRE?

O CONVIVÍUM ARRÁBIDA MONTOU *STAND* NA FIL DURANTE O ENCONTRO COM VINHOS E SABORES E RESOLVEU PREPARAR UNS COGUMELOS PARA RECEBER OS VISITANTES. UM SUCESSO



Os últimos meses de 2004 foram muito importantes para os membros do Convívium Arrábida do movimento Slowfood em Portugal. A convite da *Revista de Vinhos*, o Convívium Arrábida participou no Encontro com o Vinho e Sabores, que teve lugar em Lisboa, no Centro de Congressos (antiga FIL), entre 6 e 7 de Novembro. Durante os dois dias que durou o encontro foram muitos os visitantes curiosos que se aproximaram do *stand* do movimento Slow Food. Para satisfazer todas as suas dúvidas, estiveram presentes vários membros do Convívium Arrábida, ocupados também na distribuição de material informativo e promocional.

O momento alto deste Encontro com o Vinho e Sabores aconteceu com a apresentação do Projecto dos Cogumelos Silvestres, que prendeu a atenção e o paladar de muitos visitantes. Confeccionados ali mesmo no local, por Michael Noelke, dono do restaurante A Descoberta, em Alcácer do Sal, vários tipos de cogumelos silvestres (alguns boletes e amanitas, já preparados para saltear na frigideira) foram dados à prova. Os visitantes não hesitaram e decidiram-se por experimentar as iguarias. Para explicar tudo o que há para saber sobre os cogumelos silvestres e a biodiversidade dos campos portugueses, esteve presente no *stand* Tiago Sena, comerciante e apanhador experiente, que fez uma “exposição colorida”, ilustrada por muitas variedades dos nossos campos e que atraíram os curiosos. O Convívium Arrábida aproveitou igualmente a oportunidade para divulgar os dois casos de prémios internacionais Slow Food, atribuídos pelo movimento a dois produtos portugueses, entre eles a Flor de Sal, presente no *stand* para provas e venda ao público.

O projecto Educação do Gosto também teve tempo de antena, com a promotora da actividade, Paulina Mata, e a monitora do Pavilhão do Conhecimento, Andreia. Foi fácil atrair a atenção das crianças para uma prova lúdica que as ajudou a despertar os sentidos na alimentação. A exposição não ficou completa sem a presença de Maria de Lourdes Modesto, que contribuiu com umas belas e suculentas couves portuguesas e se dispôs a ajudar no receituário. O balanço do evento foi muito positivo, já que a presença do Convívium Arrábida no encontro permitiu cativar a atenção de novos aderentes e fazer alguns contactos para futuras actividades. ■



slow food

do Sul”, informa, para sublinhar: “Por aqui se vê a importância que a alimentação pode ter no despoletar desta doença.”

DIETA PROTECTORA

Para a nutricionista Alva Seixas Martins, a relação entre o que se come e o surgimento de cancro não é novidade. “Estima-se que cerca de 35% dos cancros são influenciados pela alimentação”, diz, lembrando a importância das carnes vermelhas no risco do cancro do cólon e do recto, ou dos enchidos e carnes gordas no cancro do estômago. Mas, do mesmo modo que alguns alimentos podem constituir um factor de perigo, outros vestem a pele de protectores. “Por exemplo, o tomate e os bróculos. Ainda há pouco tempo saiu um estudo que diz que, quando se combinam os dois, o efeito protector do cancro de cada um deles é muitíssimo potenciado. Como? Não se percebe”, conta a médica para sublinhar que ainda pouco se sabe sobre estes mecanismos. “Só agora se iniciou o caminho da descoberta.”

Com o azeite e o cancro da mama acontece exactamente o mesmo, por isso a nutricionista aconselha a precaução na interpretação dos dados vindos dos Estados Unidos. “Claro que este resultado é muito importante, mas não pode levar a generalizações do tipo de começarmos agora a comer azeite à colher. Não esqueçamos que o azeite é uma gordura e, como tal, a consumir com moderação”, alerta, deixando um conselho: “Há que recuperar a dieta mediterrânica naquilo que ela tem de bom na sua essência. Devemos privilegiar uma alimentação rica em produtos de origem vegetal, onde o azeite tem um papel fundamental no aroma e sabor dos pratos. Afinal, no seu uso equilibrado pode estar o seu segredo.” ■



ESTADOS UNIDOS DA AMÉRICA DESCOBREM O AZEITE

Apesar de milhões de norte-americanos nunca terem ouvido falar dos benefícios da dieta mediterrânica, há boas notícias para os consumidores dos Estados Unidos. Numa altura em que a dieta americana é dominada por péssimos hábitos alimentares, que se reflectem numa verdadeira epidemia de doenças cardiovasculares e obesidade, as autoridades decidiram finalmente reconhecer o azeite como componente indispensável de um estilo de vida saudável.

Recentemente, a FDA (Food and Drug Administration) aprovou a petição apresentada pela NAOOA (Associação Norte-Americana de Azeite) para que o azeite seja considerado um alimento indispensável numa dieta rica e equilibrada. Com esta petição, os responsáveis da NAOOA pretendem que o Governo norte-americano possa verificar os benefícios do azeite para a prevenção das doenças cardiovasculares e possa assim recomendar o seu consumo aos cidadãos norte-americanos. “O sabor e a versatilidade do azeite contribuíram para um aumento do seu consumo nos EUA nos últimos anos. No entanto, os seus benefícios para a saúde humana têm sido subestimados. Esta recomendação servirá principalmente para educar as pessoas e alertá-las para estes benefícios”, afirmou Bob Bauer, presidente da NAOOA.

De acordo com a recomendação oficial publicada pela FDA, “estudos científicos mostram que o consumo de duas colheres de sopa de azeite por dia podem contribuir decisivamente para a redução do risco de doenças cardiovasculares, devido à gordura monoinsaturada que o azeite contém”. No entanto, alerta a FDA, para que o risco seja de facto reduzido é necessário que o azeite substitua outras gorduras ingeridas.

Como consequência imediata desta recomendação, espera-se que o consumo de azeite aumente exponencialmente nos EUA. “Nos últimos seis anos, a venda de azeite nos supermercados cresceu 31%, atingindo um volume de negócios de 450 milhões de dólares. Neste momento, em cerca de 40 milhões de lares norte-americanos já se cozinha com azeite. Agora, os consumidores terão ainda mais razões para incluir o azeite nas suas refeições diárias”, afirmou Bauer. ■



*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.

