



Dieta  
Mediterrânica  
Algarvia



ÍNDICE

<b>1. A Dieta Mediterrânica: Cultura, Alimentação e Saúde</b>	
<b>1.1. O Mediterrâneo .....</b>	<b>5</b>
<b>1.2. Como é a Dieta Mediterrânica .....</b>	<b>10</b>
<b>1.3. A Dieta Mediterrânica Algarvia .....</b>	<b>22</b>
<b>1.4. Alimentos que a compõem .....</b>	<b>27</b>
Azeite e azeitonas	
Cereais, pão e massas alimentícias	
Frutas e verduras frescas	
Pescado	
Carne fresca e curada e enchidos	
Leite e derivados	
Frutos secos e secados	
Leguminosas secas	
Vinho	
Outros alimentos	
<b>2. A Cozinha Mediterrânica, um modelo alimentar cheio de possibilidades gastronómicas</b>	
<b>2.1. O mediterrâneo nas nossas cozinhas .....</b>	<b>37</b>
<b>2.2. Receituário .....</b>	<b>39</b>
Entradas	
Sopas	
Saladas	
Peixe	
Carne	
Sobremesas	
<b>2.3. Restaurantes e alojamentos .....</b>	<b>90</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>99</b>

## INTRODUÇÃO

O Algarve, embora naturalmente banhado pelo Atlântico, sempre beneficiou de importantes influências do Mediterrâneo. Por lá vieram muitos dos povos que aqui se fixaram, como Fenícios, Cartagineses, Romanos e Árabes. O clima temperado da região não é alheio à influência das correntes de ar quente do Mediterrâneo, o que por sua vez sempre condicionou o aproveitamento dos solos e as culturas desenvolvidas. A alimentação é talvez a mais genuína das manifestações da cultura de um povo e os hábitos alimentares do Algarve, tipicamente mediterrânicos, são o reflexo das muitas influências culturais, que tanto enriqueceram a região.

Se pretendermos identificar um segredo da Dieta Mediterrânica, este será com certeza a diversidade. Para além das muitas e variadas culturas que influenciaram a alimentação, também os alimentos base desta dieta são bastante diversificados e variam consoante as épocas do ano, desde o peixe aos legumes e hortaliças frescas, passando pelas leguminosas verdes e secas, fruta, caça, especiarias, ervas aromáticas e muitos mais. Também o leque de pratos é enorme e nas mais variadas formas de confecção, como sopas, ensopados, guisados, estufados, entre outros.

São muitos os benefícios da Dieta Mediterrânica evidenciados em estudos científicos, que cada vez mais lhe dão importância como hábito de alimentação saudável e recomendável. A Dieta Mediterrânica deve pois ser promovida e divulgada pelas vantagens que proporciona na protecção de várias doenças, como as cardiovasculares, cancro, hipertensão, entre outras. Mas deve também ser sustentada pela sua grande importância histórica e cultural, memória que não poderá nunca ser esquecida.

Pretende-se que este livro seja um importante contributo para a promoção da Dieta Mediterrânica Algarvia, não só pelo receituário e apresentação dos restaurantes locais onde é possível provar os sabores mediterrânicos, mas também por abordar o contexto histórico e cultural que a originou, os princípios que a sustentam e os benefícios que proporciona.



# 1. A DIETA MEDITERRÂNICA: CULTURA, ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

## 1.1. O MEDITERRÂNEO

### *Morfologia*

A região do Mediterrâneo é definida pelos países que margeiam o Mar Mediterrâneo, entre 27°S a 47°N e 10°W a 37°E. Portugal e Jordânia, apesar de não serem banhados pelo Mediterrâneo, são também considerados países mediterrânicos, dada a sua similaridade com os outros países.

O Mar Mediterrâneo, que literalmente significa o “mar entre a terra” (do latim, “*mare medi terra*”), possui características ambientais favoráveis, como o clima, a biodiversidade e os recursos naturais. Desde os tempos mais remotos que povos de terras distantes escolheram as suas margens para se fixar e é o berço de algumas das mais antigas e enraizadas culturas e civilizações do nosso planeta (Egípcios, Gregos, Romanos e Árabes) e de três das mais influentes religiões: Cristianismo, Islamismo e Judaísmo.

Por muitos geógrafos considerado como um braço do Oceano Atlântico, o Mediterrâneo é um mar quase fechado, que banha o litoral meridional da Europa, o ocidental da Ásia e a faixa costeira do Norte de África. Encontra-se naturalmente ligado ao Oceano Atlântico pelo Estreito de Gibraltar e ao Mar Negro pelos estreitos do Bósforo e Dardanelos. O Canal do Suez liga-o artificialmente ao Mar Vermelho e ao Oceano Índico.

É o maior mar interior do mundo com aproximadamente 2,5 milhões de km<sup>2</sup>, morfologicamente apresenta grandes profundidades e é em grande parte rodeado por áreas montanhosas, como os Pirinéus (entre Espanha e França), Alpes (Sudeste de França), Apeninos (Itália) e a cadeia do Atlas (Noroeste de África). Existem também inúmeras penínsulas, como são exemplos a Ibérica, a Itálica e a Balcânica, o que torna a costa mediterrânica bastante recortada. Este facto foi ao longo da história aproveitado para instalação de portos bastante movimentados, como os de Barcelona em Espanha, Marselha em França, Génova em Itália ou Pireu na Grécia. A sua costa tem cerca de 46.000 km e nas suas margens e ilhas vivem cerca de 129 milhões de habitantes. Esta é uma das áreas líderes mundiais do turismo, recebendo cerca de 100 milhões de turistas anualmente, com evidentes vantagens ao nível económico mas com consequentes impactos negativos ao nível ambiental, com o aumento progressivo dos detritos domésticos e industriais.

O Mar Mediterrâneo tem uma profundidade média de 1,5 km embora mais de vinte por cento da sua área total seja ocupada por água com menos de 200 metros de profundidade. É caracterizado por precipitação reduzida, elevada evaporação e salinidade, reduzida acção das marés e relativamente baixa concentração de nutrientes fora da linha da costa e em algumas partes dos pequenos mares.

A costa nordeste é mais afectada pela poluição por causa da concentração de populações urbanas e actividades industriais e pelo desaguar de grandes rios, como o Ebro e o Reno. Por outro lado, a costa do Norte de África é em grande parte árida com pouca urbanização e industrialização.

### *História*

Historicamente, o Mediterrâneo foi desde a antiguidade um meio para o intercâmbio comercial e consequentemente um excelente meio de intercâmbio cultural. No Mediterrâneo, os diversos impérios sucederam-se e enfrentaram-se entre si e nos séculos posteriores foi palco de batalhas entre piratas e navios mercantes.

Um dos factos importantes da história foi a tomada da cidade de Constantinopla (actual cidade turca de Istambul) em 1453, pelos otomanos, fechando o Mediterrâneo Oriental à penetração europeia. Esta foi uma das razões que levaram portugueses e espanhóis a aventurarem-se pelo Atlântico, em busca do caminho marítimo para a Índia, iniciando a expansão ultramarina.

Na segunda metade do século XVIII, Inglaterra e França foram alargando a sua influência na região, aproveitando a progressiva decadência do império otomano e ao mesmo tempo tentando impedir a expansão da Rússia. A Inglaterra foi-se afirmando cada vez mais como grande potência marítima estabelecendo-se em alguns pontos estratégicos, como Gibraltar e nas Ilhas de Malta e Chipre, que se transformariam em importantes bases navais.

Com a abertura do Canal do Suez, obra construída por um consórcio franco-britânico, no final do século XIX, o Mediterrâneo Oriental, com a ligação ao Mar Vermelho e Oceano Índico, passou a integrar as grandes rotas do comércio internacional, assumindo um importante papel nas relações políticas e comerciais das grandes potências europeias.

O final da Primeira Grande Guerra, em 1918, fortaleceu a supremacia britânica, num momento em que o Mediterrâneo se tornava numa via importantíssima para a Europa, uma vez que estabelecia uma ligação mais rápida e económica com os países produtores de petróleo, no Médio Oriente.

Algumas décadas mais tarde, com o fim da Segunda Guerra Mundial, a Guerra Fria e a criação da Organização do Tratado do Atlântico Norte – NATO, os Estados Unidos substituíram gradualmente os britânicos como potência dominante do Mediterrâneo.

No entanto, o Mediterrâneo transformou-se também numa área de frequentes tensões geopolíticas, desde os processos conflituosos de várias colónias europeias no Norte de África até ao permanente conflito israelo-árabe, que originou inclusive o encerramento do Canal do Suez ente 1967 e 1975.

## *Clima mediterrâneo*

O clima do Mediterrâneo é na generalidade caracterizado por temperaturas quentes, invernos chuvosos e verões secos, não obstante uma grande diversidade de microclimas reflexo de condições ambientais específicas. O Norte tende a ser relativamente temperado e húmido, ao contrário do Sul árido e seco. O grande contraste entre a pluviosidade verificada no Inverno e no Verão caracteriza este clima e está associado a ciclos sazonais pronunciados na maior parte das variáveis climáticas. Como resultado da pluviosidade sazonal e da elevada evaporação verificam-se períodos de escassez de água. Este problema é particularmente marcante no Sul, enquanto no Norte é sazonal, associado aos meses secos. Em algumas áreas do Sul, a estação seca excede os seis meses, fazendo da escassez de água um problema permanente, influenciando o desenvolvimento sócio-económico.

## *Principais produções*

Condicionadas pelo clima, quer as plantas nativas do Mediterrâneo, quer as que há séculos nesta região são cultivadas, têm necessariamente de estar bem adaptadas aos verões secos e a longos períodos sem chuva. Um exemplo de adaptação é o sistema foliar das oliveiras e outros arbustos destas regiões, que mantêm as suas folhas durante dois anos, de forma a reduzir o consumo de água.

Naturalmente também a agricultura é condicionada pelo clima, caracterizando-se por culturas multi-facetadas, como oliveiras, citrinos, azinheiras, sobreiros e cereais. As condições especiais do clima e dos solos mediterrânicos atribuem aos países da margem norte condições especiais de mercado, uma vez que não é possível produzir noutros lugares do mundo mercadorias com características similares. Quanto ao cultivo da oliveira, Portugal, Espanha, França e Itália destacam-se como maiores produtores mundiais de azeitona e azeite e estes produtos são internacionalmente reconhecidos como os de melhor qualidade. Também o cultivo da videira tem especial destaque, destinada à produção de vinhos, também reconhecidos pela excepcional qualidade, alguns com características únicas.

Ao nível da pecuária, apesar de a produção não ser suficiente para abastecer a procura interna, tem especial relevância a criação de gado ovino, para além do suíno e bovino.

Nos anos mais recentes, a agricultura eficiente e a crescente urbanização, principalmente no Norte, tem levado a um gradual abandono das terras agrícolas e pastagens e ao conseqüente avanço das florestas. Por contraste, no Sul e Este, algumas áreas marginais, como estepes áridas e pastagens são cada vez mais utilizadas para o cultivo de cereais, no entanto, muito condicionado pela falta de água.

No Mediterrâneo, a pesca, para além de ancestral é uma actividade económica bastante desenvolvida, sendo as espécies mais comuns o atum, sardinha, cavala, arenque, bem como os crustáceos e moluscos. Contudo, a produção de peixe não é suficiente para os seus habitantes, sendo mais de cinquenta por cento importado. Os recursos existentes ao longo da costa Norte são intensivamente explorados, sendo necessárias medidas para manter elevados níveis de apanha e rendimentos. Os recursos pelágicos costeiros, juntamente com a aquacultura, parecem ser as melhores perspectivas para futuro desenvolvimento, apesar de limitados pela competitividade da utilização da costa com outras actividades, como o turismo.

### *Elo de ligação*

Apesar de diferenças acentuadas entre si, o Mar Mediterrâneo é um forte elo de ligação entre os países banhados pelas suas águas. As diferenças físicas e políticas são amenizadas pelo passado comum e características culturais partilhadas. Um importante factor de similaridade entre os países do Mediterrâneo é o clima, o que directa e indirectamente condiciona os usos e costumes.

A presença frequente do sol exerce uma importante influência na terra, nos habitantes e nas suas actividades. Apesar da relevância da pesca, o turismo alicerçado no mar, associado às características amenas do clima, assume vital importância na vida económica da região.

## 1.2. COMO É A DIETA MEDITERRÂNICA

### *Evolução histórica dos hábitos alimentares no Mediterrâneo*

O modelo alimentar mediterrânico é um produto da sua geografia e da sua história. Se por um lado as características geográficas da Bacia do Mediterrâneo condicionaram ao longo do tempo a utilização dos solos, as culturas e conseqüentemente a alimentação, por outro lado, a identidade mediterrânica é o resultado do contributo de gentes diversas, que deram origem a uma enorme rede de relações humanas, tendo como denominador comum o mesmo Mar Mediterrâneo. Em volta deste Mar se trocaram mercadorias, produtos, técnicas e ideias, das quais o padrão alimentar comum é apenas uma das facetas.

A região do Mediterrâneo apresenta uma orografia diversificada, caracterizada por grandes variações, quer geográficas quer climáticas, em terrenos muito próximos. A existência de longos períodos de ausência de água, devido à concentração da chuva nos meses de Inverno e ausência nos meses de Verão, implica condicionamentos na exploração dos solos. Se por um lado a superfície acidentada dificulta a agricultura extensiva, por outro proporciona uma grande variedade de culturas, de modo a aproveitar cada terreno com o que aí é possível cultivar e recorrendo às técnicas mais adequadas: sequeiro, horta ou regadio. As características do terreno influenciam igualmente a pecuária, dificultando por exemplo a criação de gado bovino, que necessita de pastagens verdes durante todo o ano. A proximidade e importância do mar potenciam a utilização de todos os seus recursos, peixe, moluscos, crustáceos e até mesmo o sal. A multiplicidade de produtos surge então como uma consequência lógica.

Quanto à história, podem-se identificar quatro principais períodos que influenciaram fortemente os hábitos alimentares do Mediterrâneo (Padilla, 2000): o período Antes de Cristo, o Império Romano, o domínio Árabe e o período dos Descobrimentos.

No período Antes de Cristo, grandes civilizações e intensas trocas comerciais misturaram muitas pessoas, permitindo a propagação dos produtos alimentares do mediterrâneo: Fenícios, Gregos e Egípcios tiveram um importante papel contribuindo para a adoção de um modelo alimentar, pela criação de redes mercantis para a troca de produtos, tendo por base o Mar Mediterrâneo. Estes povos difundiram

ainda o cultivo da oliveira, figueira, videira e amendoeira e trouxeram para o Ocidente pimenta e especiarias da Ásia, por via terrestre. As diversas e sucessivas colonizações introduziram também nos países do Mediterrâneo o trigo, cevada e aveia bem como o gado ovino, caprino e bovino.

O Império Romano, em linha com a sua ideologia universalista, tentou uniformizar os usos e costumes locais do vasto território conquistado, incluindo a dieta alimentar. Cada região desse vasto império apropriou e contribuiu com novos produtos e com novas formas de os utilizar. Os produtos principais da alimentação Mediterrânica foram antes de mais os da alimentação romana (Saramago, 2001). Os cereais, vinho, o azeite, os legumes secos ou verdes, frutos frescos e secos, mel, entre outros. Estes eram complementados por leite, queijo, carnes de animais domesticados, caça e peixe em grande quantidade. Durante este período apareceram as ânforas, que serviam para o transporte de vinho, azeite, peixes em salmoura ou *garum* ou mesmo cereais.

Estas formas de acondicionamento e conserva dos alimentos, aliadas à construção de estradas e estabelecimento de rotas marítimas, proporcionaram uma maior homogeneidade na alimentação em todo o império. Foi também introduzida uma maior variedade de cereais, novas alfaías agrícolas e melhorias na captação e condução de águas, o que permitiu o aproveitamento intensivo dos bons solos das planícies e vales.

Com os árabes, houve uma efectiva tolerância para com os povos submetidos, presumindo-se que poucas alterações foram introduzidas na sua alimentação, exceptuando a aceitação pacífica das melhorias introduzidas pelos novos produtos e pelas novas técnicas assim como o respeito pela proibição do consumo de porco e bebidas fermentadas (Saramago, 2001). Foram introduzidos os ensopados, a doçaria, compotas e licores e tinham uma grande importância os condimentos, como açafrão, canela ou cravinho, os frutos secos como tâmaras, passas de uva, amêndoas, nozes, avelãs e pinhões e ervas aromáticas como a hortelã, coentros, tomilho e manjerona. Desenvolveram-se também técnicas de rega e foram difundidos os citrinos um pouco por toda a região do mediterrâneo. Os árabes protegeram a diversidade, o que contribuiu para o desenvolvimento da cozinha regional e disseminaram o conhecimento técnico e agronómico.

Também as Cruzadas influenciaram a alimentação na medida em que proporcionaram o contacto com a cultura árabe. Os cruzados regressados do Médio Oriente introduziram e divulgaram alimentos que lá conheceram e se habituaram a consumir, como o arroz, a cana-de-açúcar e algumas especiarias e ervas.

Com a expansão marítima impulsionada por Portugueses e Espanhóis, a partir do século XVI, alguns produtos, introduzidos por estes dois países, tornaram-se centrais na área do Mediterrâneo, nomeadamente o milho, a batata, o tomate, o pimento, a abóbora e o chocolate. Contudo, alguns destes só foram adoptados para alimentação humana em épocas de fome, como o milho e a batata, anteriormente utilizados como ração para os animais. As especiarias vindas da Ásia, já conhecidas mas raras na Europa, tornaram-se muito mais comuns na alimentação, pelo estabelecimento de rotas comerciais marítimas.

Já no século XVIII, a corte francesa estabeleceu as bases da cozinha moderna, que pode ter influenciado os hábitos alimentares da aristocracia europeia, no entanto não eclipsou a cozinha popular e regional, portuguesa, espanhola, italiana, grega ou árabe, todas de raiz comum e adaptadas aos terrenos e produções próprias e sábias no seu aproveitamento.

Um novo período de grandes e importantes transformações iniciou-se com a Revolução Industrial, em meados do século XIX, com repercussões em todo o mundo, com maiores efeitos nos países mais ricos.

A mecanização da produção agrícola alterou profundamente os mercados nacionais e internacionais. Novas técnicas de processamento, conservação e armazenamento dos alimentos, foram e continuam a ser constantemente desenvolvidas, o mesmo acontecendo com os meios de transporte, em termos de alcance, rapidez e capacidade. A mobilidade das pessoas e dos produtos tornou acessíveis à escala global, muitos bens alimentares, que antes estariam disponíveis apenas nas suas áreas de produção. Ao mesmo tempo grandes transformações sociais foram operadas. As condições de vida das populações do mundo ocidental alteraram-se progressiva e significativamente. Os centros urbanos começaram a concentrar cada vez mais população, ao passo que os meios rurais foram as

vítimas da migração e emigração. A agricultura de subsistência que era a base da alimentação de uma parte significativa das populações foi progressivamente abandonada.

Ao mesmo tempo aumentou significativamente o número de mulheres a trabalhar fora de casa e a estrutura familiar típica, sofreu transformação, verificando-se o aumento do número de pessoas a viverem sozinhas.

Todas estas mudanças proporcionaram uma cada vez maior uniformização dos hábitos alimentares. A abundância alimentar criou um contexto completamente novo. A globalização alimentar é hoje uma realidade e é possível em praticamente todo o mundo comer os mesmos alimentos. O aumento do poder de compra originou a expansão das cadeias de *fast food* e logicamente ao aumento do consumo deste tipo de alimentos, ricos em gorduras e em carne, tão distantes dos hábitos alimentares característicos da região do Mediterrâneo.

De facto, esses hábitos que resultaram de séculos de evolução encontram-se em profunda mudança. Globalmente caminhamos para a sobrealimentação e as balanças alimentar e nutricional, estão ambas fragmentadas (Padilla, 2000). Segundo a mesma autora e de acordo com dados da FAO/AGROSTAT, se na região do Mediterrâneo, o consumo diário de calorias, per capita, nos anos sessenta era de 2900 kcal, nos anos noventa era já de 3450 kcal. Da mesma forma, o consumo de produtos de origem animal aumentou no mesmo período, de 23% no consumo total diário de calorias, para 30%. O mesmo aconteceu com o consumo de gorduras, passando de 25% para 40%.

A mesma autora aponta quatro causas principais para a alteração profunda dos hábitos alimentares mediterrânicos, verificados principalmente a partir da década de sessenta, em Portugal, Espanha, França, Itália e Grécia. A generalização do dia completo de trabalho induziu o desenvolvimento da restauração e do *fast food*, o que favorece uma dieta alimentar de estilo anglo-saxónico, em detrimento do mediterrânico. Desapareceu o hábito de três refeições diárias e aumentou o consumo diário de alimentos. Por outro lado, a componente social da refeição sofreu profundas alterações, sendo frequentes hoje em dia, por exemplo, os jantares em frente à televisão. A componente histórica e cultural de países como Portugal e Espanha,

que viveram muitos anos do século passado sob regimes políticos fechados, teve consequências ao nível do isolamento e da escassez de alimentos. Como reacção, surgiu um desejo excessivo privilegiando a quantidade e rejeitando os alimentos que recordam a pobreza, como o pão, batatas, legumes, entre outros. Por último, cada vez mais os ambientes colectivos substituem os núcleos familiares. A alimentação, tal como a linguagem, é um elemento de protesto, de concórdia, de vingança e de poder ao nível do grupo.

Não podemos assumir a totalidade do território português como inserido no padrão alimentar mediterrânico, verificando-se este mais vincadamente nas regiões a sul. No entanto, em linha com os dados atrás referidos e de acordo com o estudo do INE, “30 Anos de 25 de Abril – Um Retrato Estatístico”, analisando o período entre 1970 e 1997, verifica-se que o consumo diário de calorias aumentou cerca de 22 por cento (em grande parte resultantes de produtos de origem animal). Contudo estes produtos têm perdido alguma importância para os produtos de origem vegetal, que representavam em 1970 um quinto do consumo calórico diário, passando para um quarto em 1997. De realçar ainda que entre 1970 e 2002, verificou-se um aumento de 55 e 52 kg, no consumo anual de carne e de leite de cada português. Por outro lado, a capitação anual de produtos hortícolas e batata, de vinho e de cereais e arroz registou reduções de 78 kg, 35 litros e 19 kg, respectivamente.

Sabe-se também que muitas doenças, como as cardiovasculares, certos tipos de cancro, a diabetes, a obesidade, a hipertensão, entre outras, resultam de vários factores, em que a alimentação tem um papel importante. Segundo dados de 2000 do Relatório Europeu de Saúde e Nutrição, a população portuguesa apresenta percentagens significativas de indivíduos com peso a mais e mesmo de obesidade, com taxas de 41% e 13% respectivamente no caso dos homens. Quanto à população feminina, 31% das mulheres têm peso a mais e 15% são obesas.

Assiste-se assim à alteração progressiva de hábitos alimentares resultado de séculos de evolução e aprendizagem, com a consequente perda da importante entidade cultural que lhes era subjacente.

## *A origem do conceito de Dieta Mediterrânica*

O conceito de Dieta Mediterrânica tem origem no Estudo dos Sete Países, da iniciativa do Doutor Ancel Keys, cientista e professor da Universidade de Saúde Pública do Minnesota, nos Estados Unidos, entre 1936 e 1975.

Depois de observar uma elevada incidência de doenças cardiovasculares num grupo de empresários americanos do Minnesota, bem alimentados, e uma baixa incidência em europeus, no pós-guerra, mal nutridos, o Doutor Keys postulou a correlação entre os níveis de colesterol e o risco da doença. Procurando aprofundar o estudo desta hipótese e impulsionado pelo alastramento de uma inexplicável epidemia de doenças cardiovasculares, nos Estados Unidos, na década de 50, liderou uma equipa internacional de especialistas, que entre 1958 e 1970, realizou o Estudo dos Sete Países.

Este estudo analisou 12.763 homens de meia-idade, aleatoriamente seleccionados em áreas rurais de sete países: Estados Unidos, Japão, Itália, Grécia, Holanda, Finlândia e Jugoslávia. Foram estudados apenas homens uma vez que as doenças cardíacas eram raras entre as mulheres e os investigadores consideraram que muitos dos exames a realizar no terreno seriam inapropriadamente invasivos.

Na altura, em muitas das regiões escolhidas para a recolha de dados, as tradições e os hábitos de subsistência eram ainda os que se mantinham ao longo dos séculos. Por essa razão, os cientistas tiveram a oportunidade de avaliar com rigor e em conjunto, a dieta e o modo de vida tradicionais, conseguindo com maior precisão compreender os factores que protegiam ou potenciavam as doenças cardiovasculares. Para além de exames clínicos, como testes sanguíneos e electrocardiogramas, os investigadores elaboraram o historial de alimentação e realizaram análises químicas aos alimentos locais, para avaliar a saúde cardiovascular e os padrões de alimentação.

O Estudo dos Sete Países revelou variações significativas na percentagem de gordura no total de gorduras consumidas diariamente, nas populações analisadas, com valores a oscilar entre os 9 e os 40 por cento. Ao nível dos consumos de calorias, nos países ricos do Norte, eram ingeridas mais 50 por cento de calorias do que os da bacia mediterrânica. Já nessa altura esse excesso de calorias devia-

se ao consumo em abundância de carnes gordas fumadas, salsichas, bacon, manteiga, chocolates, natas, entre outros, contribuindo para a obesidade desses povos. Verificaram-se também correlações entre os níveis de colesterol e pressão sanguínea e o risco de doenças cardíacas. Por outro lado, a incidência destas doenças não estava estreitamente relacionada com o tabagismo ou níveis de actividade física. De facto, fumar representava um factor de risco mínimo na Grécia, Itália e Japão, os três países com as mais baixas taxas do binómio mortalidade por qualquer causa e mortalidade por doença cardíaca. Pelo contrário, nos países com taxas elevadas de doença cardíaca, fumar estava fortemente associado ao aumento do risco de morte, cardiovascular ou não.

Apesar do nível do colesterol ser o indicador mais fiável no prognóstico de doenças cardiovasculares, em todos os países estudados, os investigadores encontraram algumas surpresas. Por exemplo, na Finlândia, a taxa de ataque cardíaco (a mais elevada de todos os países estudados) era maior do que o prognosticado pelos valores de mau colesterol isolados. Por outro lado, em Creta, verificava-se a situação oposta. Estes resultados levaram os investigadores a concluir que níveis elevados de colesterol, apesar de um indicador forte, não prognosticavam doenças cardiovasculares.

A alimentação dos habitantes da Ilha de Creta rural dos anos cinquenta incluía importantes quantidades de azeite, azeitonas, peixe, fruta, vegetais e frutos secos. Eram também consumidas quantidades moderadas de vinho e queijo e pequenas quantidades de carne, leite e ovos. Os principais alimentos forneciam largas quantidades de muitos nutrientes benéficos, incluindo fibra, antioxidantes, vitaminas E e C, selénio e ácidos gordos ómega 3.

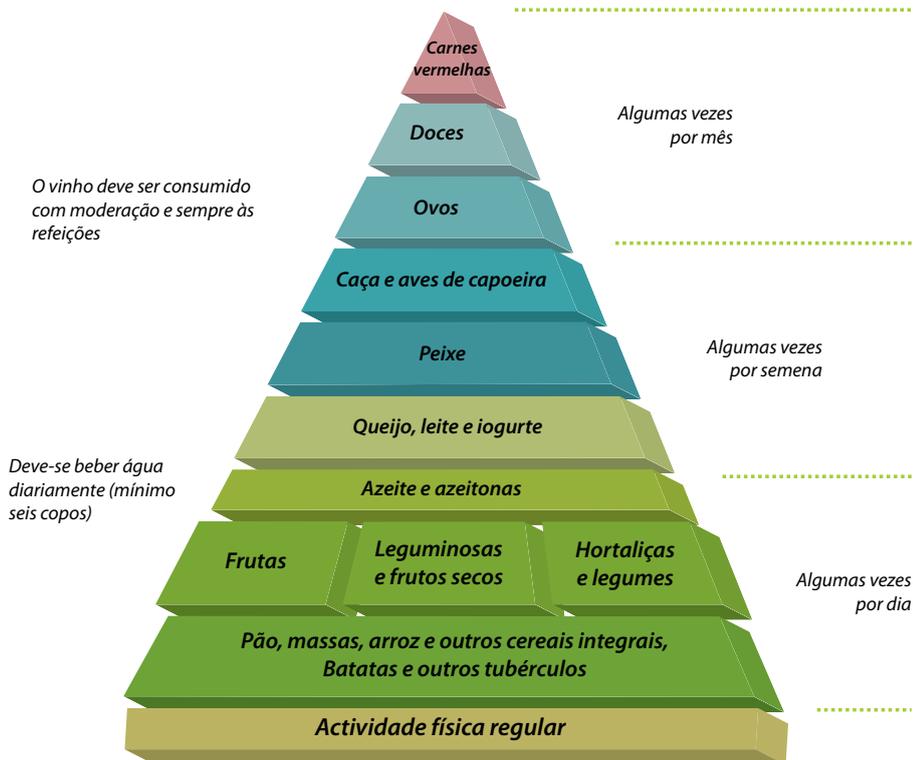
Os investigadores atribuíram a baixa incidência de doenças cardiovasculares verificada nos habitantes de Creta a uma dieta rica em gorduras monoinsaturadas (provenientes do azeite) e pequenas quantidades de gorduras saturadas. Por outro lado, as taxas de incidência elevadas verificadas na Finlândia foram atribuídas ao consumo de grandes quantidades de gordura, monoinsaturada e saturada.

Para partilhar o segredo da longa vida dos habitantes de Creta e numa tentativa ambiciosa de influenciar os hábitos alimentares americanos, o Doutor Keys e a sua mulher Margaret – uma bioquímica que também ajudou na recolha de amostras de sangue para o estudo – escreveram “How to eat well and stay well, the mediterranean way” o primeiro livro de culinária a introduzir os métodos de confecção e benefícios para a saúde, de um estilo de alimentação que apelidaram de Dieta Mediterrânica. Se por um lado o Doutor Keys não conseguiu alterar os hábitos alimentares do povo americano, ele próprio praticava o que defendia. Construiu uma segunda casa na costa Sul de Itália e cultivou oliveiras, limoeiros, ervas aromáticas e vegetais, inspirado na longa vida dos habitantes de Creta, que ele tanto estudou. Quando faleceu, em Novembro de 2004, a dois meses de completar 101 anos, investigadores de todo o mundo prestaram homenagem à sua vida e ao seu trabalho. Mas o maior tributo é o simples facto de que os padrões alimentares que estudou e incentivou continuam um exemplo de alimentação saudável.

O Estudo dos Sete Países, considerado por muitos como o mais importante trabalho epidemiológico até hoje realizado, foi procedido por outros estudos, que vieram consolidar os benefícios da dieta dos países do Mediterrâneo. O Estudo da Dieta de Lyon, lançado no início da década de noventa, foi uma das primeiras tentativas de extrapolar as lições de Creta, noutros países do Mediterrâneo. Os cientistas franceses analisaram uma população de 605 indivíduos que tinham resistido a ataques cardíacos. A metade foram dados os conselhos habituais de reduzir na sua alimentação as gorduras saturadas e o colesterol. A outra metade foi colocada numa dieta de estilo mediterrâneo, com pão, legumes, hortaliças, carne de frango e peixe no lugar de carnes vermelhas, fruta pelo menos uma vez por dia e uma margarina especial feita com óleo de canola insaturado, rico em ómega 3. As diferenças depois de quase quatro anos de observação foram surpreendentes. No grupo da dieta Mediterrânica, verificou-se apenas um ataque cardíaco ou morte relacionada com o coração, por ano, em cada 100 indivíduos, comparado com mais de quatro, no grupo de controlo. Ao adoptar uma dieta de estilo mediterrânico, os sobreviventes de ataques cardíacos tinham entre 50 a 70 por cento menos probabilidades de ter problemas de coração recorrentes do que os voluntários do grupo de controlo.

A Dieta Mediterrânica ganhou ainda mais notabilidade quando o Doutor Walter Willet, Director do Departamento de Nutrição da Universidade de Harvard começou a recomendá-la. Apesar das dietas com poucas gorduras serem recomendadas para doenças cardíacas, os grupos mediterrânicos dos seus estudos ingeriam grandes quantidades de gordura, principalmente de azeite. O Doutor Willet e outros investigadores propuseram que o risco de doença cardíaca pode ser reduzido pelo aumento de um tipo de gordura – a monoinsaturada, que é o caso do azeite. Esta proposta foi contra os conselhos nutricionais tradicionais que recomendavam a redução de todo o tipo de gordura na dieta. Foi demonstrado que as gorduras insaturadas aumentavam o colesterol HDL, também conhecido por “bom colesterol” pelos seus efeitos protectores contra doenças cardíacas.

## Pirâmide da Dieta Mediterrânica



Com base nestes estudos e em outros, tem-se assistido a uma promoção afincada da Dieta Mediterrânica, muitas vezes transmitindo-se uma

ideia idílica da Ilha de Creta, da segunda metade do século passado, extrapolando essa imagem nos restantes países do Mediterrâneo, com habitantes muito bem alimentados, robustos, com elevados níveis de actividade física, entre outros aspectos enfatizados. Contudo, muito mais do que uma opção das populações, os hábitos alimentares mediterrânicos têm acima de tudo a ver com a pobreza típica das regiões do Sul, que ao longo do tempo levou os seus habitantes a consumirem os alimentos próprios de cada região e de acordo com o poder de compra. A actividade física intensa era devida essencialmente ao trabalho na agricultura (e outras profissões manuais), de onde se retiravam e rentabilizavam ao máximo todos os alimentos.

### *Princípios básicos da Dieta Mediterrânica*

Da colaboração do Doutor Willet, já referido anteriormente, com outros investigadores de Harvard, com o Departamento Europeu da Organização Mundial de Saúde e com a Oldways Preservation (ONG ligada ao estudo e promoção de hábitos alimentares saudáveis), resultou na apresentação, em 1994, da Pirâmide da Dieta Mediterrânica, que apresenta os grupos de alimentos e as porções diárias recomendadas.

Esta pirâmide, que foi apresentada como uma alternativa mais saudável aos grupos de alimentos até então designados na roda dos alimentos, é baseada no já referido modelo alimentar de Creta mas reúne algumas variantes da dieta tradicional de outros países do Mediterrâneo, nomeadamente Espanha, Portugal, Grécia, Marrocos, Tunísia, Turquia, Síria, Sul de França e Sul de Itália. Este conceito revela-se fundamental, uma vez que os nutricionistas concordam que para mudar os hábitos alimentares de uma população, é necessário apresentar-lhe um modelo a seguir.

Apesar de não seguirem um padrão nutricional totalmente homogéneo, os diferentes modelos de dieta alimentar observados nos diferentes países e regiões, partilham denominadores comuns que a Pirâmide da Dieta do Mediterrâneo reflecte. A Fundação para a Dieta Mediterrânica, com sede em Barcelona, propõe um decálogo de princípios básicos:

## *UTILIZAÇÃO DO AZEITE COMO PRINCIPAL GORDURA DE ADIÇÃO*

O azeite, desde sempre um alimento base da cozinha mediterrânica, é rico em vitamina E, betacarotenos e é um tipo de gordura vegetal monoinsaturada que lhe confere propriedades protectoras de doenças cardiovasculares. São recomendadas quantidades generosas de azeite como fonte de gordura, mas em substituição de outros óleos e gorduras, como a gordura animal, a manteiga ou a margarina. É manifestamente um elemento diferenciador e possivelmente o único alimento comum a todos os países mediterrâneos e grupos populacionais e na ampla diversidade étnica, cultural e religiosa.

## *CONSUMO DE ALIMENTOS VEGETAIS EM ABUNDÂNCIA: FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E FRUTOS SECOS*

As verduras, hortaliças e frutas são a principal fonte de vitaminas, minerais e fibra da Dieta Mediterrânica e ao mesmo tempo fornecem uma grande quantidade de água. É muito importante o seu consumo diário, sendo recomendadas cinco porções. Graças ao seu elevado conteúdo de antioxidantes e fibra podem contribuir, entre outras, para a prevenção de algumas doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro.

## *O PÃO E OUTROS ALIMENTOS À BASE DE CEREAIS DEVEM SER CONSUMIDOS DIARIAMENTE*

O consumo diário de pão e outros alimentos à base de cereais, como massas, arroz e produtos integrais, é imprescindível devido à sua composição rica em carboidratos. Fornecem uma parte importante da energia necessária para as actividades diárias e, por outro lado, os produtos integrais proporcionam mais fibra, minerais e vitaminas.

## *OS ALIMENTOS POUCO PROCESSADOS, FRESCOS E LOCAIS SÃO OS MAIS ADEQUADOS*

É importante aproveitar os produtos de cada época, já que, sobretudo no caso das frutas e verduras, permitem consumi-las no seu melhor momento, otimizando o conteúdo e propriedades saudáveis de micro nutrientes e antioxidantes presentes nestes alimentos.

### *CONSUMIR DIARIAMENTE QUANTIDADES BAIXAS A MODERADAS DE PRODUTOS LÁCTEOS*

O consumo de leites fermentados, como o iogurte está associado a uma série de benefícios para a saúde porque contém microrganismos vivos capazes de melhorar o equilíbrio e a microflora intestinal. Por outro lado, há que referir que nutricionalmente os produtos lácteos são excelentes fontes de proteínas de alto valor biológico, minerais (como cálcio e fósforo) e vitaminas. Quanto aos queijos, deverão ser preferidos os provenientes de leite de cabra e ovelha.

### *A CARNE VERMELHA DEVE SER CONSUMIDA COM MODERAÇÃO*

As carnes contêm proteínas, ferro e gordura animal em quantidades variáveis. O consumo excessivo de gorduras animais não é benéfico para a saúde, pelo que devem ser consumidas em quantidades pequenas, e sempre que possível, magras e como ingredientes de pratos à base de verduras e cereais.

### *CONSUMIR PEIXE EM ABUNDÂNCIA E OVOS COM MODERAÇÃO*

É recomendável o consumo de peixe azul, um mínimo de uma ou duas vezes por semana, uma vez que a sua gordura, apesar de origem animal, tem propriedades muito parecidas às gorduras de origem vegetal que possuem propriedades protectoras contra doenças cardiovasculares. Os ovos são ricos em proteínas de muito boa qualidade, gorduras e muitas vitaminas e minerais, o que faz destes um alimento muito completo. O consumo de ovos três ou quatro vezes por semana é uma boa alternativa à carne e ao peixe.

### *A FRUTA FRESCA DEVE SER A SOBREMESA HABITUAL*

As frutas são alimentos muito nutritivos que proporcionam cor e sabor à alimentação diária e que podem ser uma alternativa muito saudável para os lanches, a meio da manhã ou à tarde. A ingestão de doces deve ser limitada a poucas vezes por semana.

### *A ÁGUA É A BEBIDA POR EXCELÊNCIA DO MEDITERRÂNEO*

Para além de fazer parte da composição de quase todos os alimentos, a água é fundamental na nossa dieta, sendo recomendável o consumo de pelo menos seis copos diários. O vinho, tradicional na Dieta

Mediterrânica, pode ter efeitos benéficos para a saúde, mas deverá ser consumido, com moderação e à refeição, e no contexto de uma dieta equilibrada.

### *A ALIMENTAÇÃO DEVE SER COMPLEMENTADA COM ACTIVIDADE FÍSICA*

Tão importante como uma alimentação adequada é a manutenção física com a realização diária de exercício físico adequado às necessidades de cada indivíduo, para conservar uma boa saúde.

### **1.3. A DIETA MEDITERRÂNICA ALGARVIA**

Como é intrínseco a praticamente todos os países e regiões, a Dieta Mediterrânica Algarvia resulta, em grande medida, das características do clima e do território, o que condiciona os recursos disponíveis e conseqüentemente o seu aproveitamento. Para além disso, são inegáveis os contributos dos mais diversos povos que nesta região se fixaram, legando sinais activos da sua cultura e saber fazer. É possível identificar um padrão comum na dieta típica da região e reconhecer alguns aspectos próprios de cada zona.

Foi uma vasta e importante amálgama de culturas que ajudou ao enriquecimento do património cultural da região na agricultura, arquitectura, cerâmica, pesca e construção navale, conseqüentemente, na alimentação. Na evolução da alimentação algarvia podem-se definir quatro períodos fundamentais (Saramago, 2001): o período orientalizante, de influência fenícia e cartaginesa, o tempo dos Romanos, a influência árabe e o período das Descobertas.

São notórias as influências de Fenícios e Cartagineses, povos com forte ligação ao mar, que contribuíram para o desenvolvimento da agricultura e fabrico de azeite, cerâmica (que melhorou as condições e possibilidades de armazenamento), pesca, transformação e conservação de pescado e também no comércio. A influência do Império Romano traduziu-se na introdução de técnicas de cultivo que permitiram a exploração intensiva dos solos, dinamizando a agricultura no barrocal e na serra. O desenvolvimento de estradas e pontes promoveu o comércio e a troca de mercadorias. Foi incrementado o cultivo da videira e da oliveira, bem como a transformação e conservação de pescado (*garum*, salga e salmouras, entre outros).

A dieta alimentar no Algarve do Império Romano deveria ter na base os cereais, azeite, vinho, peixe, caça, frutas, queijos, leite, legumes secos e frescos, mel e fruta. Já nessa altura discerniam-se diferenças entre a alimentação da população do litoral, que consumia mais peixe, frutas e legumes frescos, enquanto no interior eram mais consumidos os cereais, caça e legumes secos. A influência árabe na região, a partir do século VIII, fez-se sentir em novos e importantes avanços nas técnicas agrícolas e na introdução de diferentes ingredientes, nomeadamente as especiarias e ervas aromáticas que vieram dar novos paladares à gastronomia, e ainda os frutos secos, citrinos e legumes. Na doçaria encontram-se influências consideráveis, sendo igualmente introduzido o cultivo de cana-de-açúcar, entretanto abandonado. Novas formas de cozinhar também foram deixadas, como os guisados, com longos tempos de cozedura e mesmo novos utensílios, como é o caso da conhecida cataplana, feita em cobre martelado. Apenas o período das descobertas trouxe novas e assinaláveis alterações na dieta da região, com a introdução do cultivo de novas plantas como a batata, o milho, o tomate e o pimento e a chegada de mais especiarias, o que permitiu enriquecer os aromas da comida.

E se culturalmente a dieta da região recebeu e assimilou tantas influências, estas não podem dissociar-se das características naturais, que sempre condicionam os consumos alimentares. Apesar de banhado pelo Atlântico, o clima do Algarve é temperado de características mediterrânicas, influenciado pela proximidade do Mediterrâneo e Norte de África. O clima ameno resulta da influência mediterrânica e da topografia: a serra abriga a região dos ventos frios continentais de norte, no inverno, e no verão protege dos ventos quentes e secos - o levante que sopra de leste. Assim os invernos são suaves enquanto os verões são quentes, muito secos e prolongados. A precipitação concentra-se nos meses de inverno e é nas serras de Monchique e Caldeirão que se registam os valores mais elevados.

Geograficamente podem-se distinguir três regiões no Algarve: o litoral, o barrocal e a serra, cada uma com características específicas, produções e realidades próprias.

A serra situa-se a norte da região, até à fronteira com o Alentejo, o que foi desde sempre considerado como uma forte barreira natural que separou o Algarve do resto do país. Os principais conjuntos montanhosos são as serras do Caldeirão, Espinhaço de Cão e Monchique, sendo esta a de

maior altitude, com cerca de 902 m, no alto da Fóia. Quanto à floresta e vegetação, impera o mato de esteva, tojo, rosmaninho e também eucaliptos e pinheiros. Destaque para os medronheiros e sobreiros, dos quais resultam duas importantes produções da região, pela sua singularidade: a aguardente de medronho e a cortiça. Realce ainda para a actividade cinegética, que apesar de abranger praticamente toda a região, é na zona serrana que tem maior importância.

O barrocal é uma zona intermediária, situada entre a serra e o litoral, também conhecida por beira-serra. Com declives mais suaves que na serra, resultantes da sua natureza calcária, predominantemente rural, a actividade mais importante é a agricultura tradicional de sequeiro, nomeadamente as alfarrobeiras, amendoeiras e figueiras, cada vez mais complementada e muitas vezes substituída por tipos de agricultura mais intensiva como os pomares de citrinos e produtos hortícolas. São também produções frequentes nesta zona os cereais, em particular trigo e cevada e também leguminosas como favas, ervilhas, grão-de-bico, entre outros.

Nestas zonas rurais, a gastronomia é muito diversificada, verificando-se uma forte relação entre os legumes, leguminosas secas e as carnes. As carnes eram cozinhadas geralmente como guisados, durante largos períodos de tempo, para que o osso se soltasse facilmente da carne. Eram então incorporadas as leguminosas e por fim os legumes frescos, dando lugar aos ensopados e aos cozidos, entre outros. Estes pratos têm uma profunda tradição no Algarve rural, uma vez que proporcionavam a energia necessária para o trabalho no campo, por largos períodos de tempos, frequentemente desde o nascer do sol, até ao final do dia. Como merenda, entre as refeições, era comum o pão com azeitonas e um pouco de chouriço.

As leguminosas, frescas ou secas consoante a estação, eram e ainda são muito consumidas. As favas surgem como base de refeições, acompanhadas de peixe frito ou chouriço, enquanto as ervilhas são normalmente servidas com ovos escalfados. O chicharro, uma das leguminosas que em tempos foi muito consumida, foi desaparecendo dos hábitos alimentares sem se perceber muito bem a razão, parece agora voltar ser cultivada, dando novamente corpo a pratos típicos, sob a forma de puré, como acompanhamento de carnes, enchidos e peixes, ou incluídas em sopas.

Na serra e no barrocal, apesar de se verificar um consumo significativo de carne de borrego, cabrito, aves de capoeira e caça, o porco merece

um especial destaque. Pela sua facilidade de adaptação e pelo seu potencial energético e nutricional, adquiriu grande importância. A matança era um acontecimento familiar de extremo relevo, quer pelo envolvimento de todos no trabalho, quer pela própria reunião social. Realizada numa altura muito específica – geralmente entre Novembro e Dezembro - de forma a potenciar a conservação da carne, estava também relacionada com a lua e obedecia a rituais muito bem organizados. Tudo era aproveitado, o sangue, a carne fresca e salgada, os presuntos, chouriços e paiois, o toucinho e a banha, entre outros. O porco era assim a dispensa ideal uma vez que era alimentado ao longo do ano e fornecia alimento para todo o ano. No entanto, o consumo da carne era limitado, servindo muitas vezes de tempero aos pratos elaborados à base de hortaliças e de leguminosas frescas e secas.

O litoral é a zona com menor área e no entanto onde se situam os maiores núcleos populacionais e a maioria das actividades ligadas ao turismo. É de um modo geral plana e estreita, com menos precipitação do que o barrocal e a serra, todavia húmida devido à proximidade do Atlântico. Os bons solos agrícolas aliados a sistemas de rega, proporcionam as condições para o cultivo de hortícolas e citrinos. Das actividades relacionadas com o mar, é de salientar a importância da pesca, aquacultura e produção de sal marinho.

Devido às características determinadas pela influência do vento, distinguem-se três sub-regiões: sotavento, zona central e barlavento. O sotavento estende-se do Guadiana ao Malhão, é mais exposto ao vento levante e mais seco e árido. A zona central vai do Malhão a Monchique e é abrigada quer do levante quer da nortada. O barlavento, de Monchique à costa ocidental, caracteriza-se por um clima atlântico atenuado, que é influenciado pelo Atlântico e mais sujeito à nortada e às massas de ar húmido de noroeste e oeste. De referir também a Ria Formosa, que se estende por 60 km entre o Ancão e a Manta Rota, de formação lagunar característica pelos seus sapais, ilhas e cordões arenosos que a protegem do oceano. São numerosas as espécies de flora e fauna, sendo um importante centro produtor de moluscos e bivalves.

O Algarve sempre teve e continua a ter importância no que diz respeito às actividades relacionadas com o mar. No que concerne ao sector da pesca, apesar de longe do apogeu da década de sessenta, esta região continua a ter um importante peso a nível nacional, representando em

2002, cerca de 28% da produção total do país. As espécies com maior importância são o carapau, cavala, pescada, sarda e sardinha. Já nos crustáceos o camarão e o lagostim são os mais capturados enquanto nos moluscos são o polvo e a amêijoia. A indústria transformadora do pescado, nomeadamente a conserveira, tem cada vez mais perdido importância, ao passo que a aquacultura se assume com grande dinâmica no sector produtivo nacional e em particular no Algarve.

Logo não é estranho o facto de o pescado, cujo consumo é e sempre foi superior ao da carne, assumir na dieta da região um papel de extrema importância. Principalmente no litoral mas não só, era consumido cozido, assado e principalmente frito. A maioria das refeições durante todo o ano integravam peixes como a carapau, sardinha, pescada, sargo, corvina, cavala, garoupa, besugo, cachucho ou charroco. Peixes especialmente conservados poderiam ser distribuídos por toda a região e consumidos ao longo de todo o ano, como o litão, característico da zona de Olhão, a pescada salgada, a muxama de atum, as sardinhas estivadas, entre outros. Também os mariscos desde há muito integram os hábitos alimentares, que se juntam às açordas, às papas e ao arroz. Para além da venda nos mercados e praças das vilas e cidades, ainda hoje é prática comum a venda do peixe de porta em porta, pelos arrieiros, o que sempre permitiu a inclusão deste na dieta das populações do interior. Sendo a indústria do atum das mais antigas presentes no litoral algarvio, importa realçar a importância deste peixe, não só na pesca mas também na transformação e consumo, fresco, secado ou em conserva.

As sopas assumem um papel primordial na alimentação da região, em qualquer das zonas identificadas e reflectem o aproveitamento de todos recursos, muitas vezes escassos. Se no litoral são feitas com peixe, no barrocal e na serra recorrem às leguminosas secas e incluem muitas vezes um pouco de carne.

A doçaria regional, de fortes influências árabes, integra quase sempre os frutos secos, como a amêndoa e o figo. Principalmente na doçaria, o mel, cuja produção é em quantidade e qualidade muito boa, é muito utilizado como complemento ou substituto do açúcar. A conservação de frutos e alguns legumes em compotas, também de raízes árabes, é um costume antigo, principalmente no barrocal e na serra.

Assim, a dieta algarvia é na sua base tipicamente mediterrânica e muito influenciada pelos frutos do mar, não só na zona do litoral, mas também no barrocal e na serra. A carne tem uma assiduidade secundária na alimentação, principalmente porco, aves de capoeira, borrego e caça. O pão é o acompanhamento de todas as refeições e é utilizado também como base de muitos pratos. O azeite é a principal gordura de adição e as azeitonas são consumidas com regularidade, como entrada ou a guarnecer as refeições. Muitas das ervas aromáticas florescem espontaneamente na região e têm uma grande importância nos hábitos alimentares, juntamente com algumas especiarias e condimentos. Os doces, à base de amêndoa e figo, são consumidos com moderação, sendo a fruta fresca a principal sobremesa. No Algarve, como na generalidade das regiões mediterrânicas, é normal ingerir pequenas quantidades de vinho com as refeições.

## 1.4. OS ALIMENTOS QUE A COMPÕEM

### *AZEITE E AZEITONAS*

O azeite, em paralelo com o pão, é um dos pilares da Dieta Mediterrânica, não apenas pelas suas características sensoriais e boa aceitação, mas também pelos efeitos benéficos demonstrados na saúde. É uma fonte de gordura monoinsaturada usado em detrimento de gorduras animais monoinsaturadas, como a margarina e manteiga. Constitui assim um duplo protector contra doenças cardiovasculares uma vez que para além das suas características, evita o consumo de outros tipos de gordura. É também uma fonte de antioxidantes, incluindo a vitamina E e favorece o aumento do HDL, ou “bom colesterol”, e a redução do LDL, ou “mau colesterol”.



É um alimento extremamente versátil uma vez que pode ser utilizado directamente em quase todos os tipos de pratos, como saladas, peixes, carnes, sopas, pães, queijos, salgados, em molhos ou mesmo em doces. A sua adição proporciona sabor, aroma e cor e melhora a textura. Para além de poder ser consumido cru, ou adicionado como tempero, pode ser utilizado para frituras, uma vez que suporta muito bem temperaturas elevadas sem sofrer alterações substanciais na sua estrutura.

Para além do azeite, também as azeitonas são muito consumidas, principalmente como entrada, como acompanhamento das refeições ou mesmo como merenda, com pão. No Algarve destacam-se duas formas típicas de as conservar: britadas ou de sal. Contêm gorduras saudáveis, principalmente ácido oleico, fibra alimentar, betacarotenos, vitaminas C e do grupo B, bem como cálcio, ferro e magnésio.



### **AZEITONAS BRITADAS**

Utilizam-se as Azeitonas Maçanilhas do Algarve, que se encontram principalmente no nordeste serrano, são mais carnudas e de cor verde. Depois de colhidas, em Setembro, no início da maturação, são partidas, entre duas pedras, com o cuidado necessário para não esmagar o caroço. São

postas de molho em água entre uma a duas semanas, mudando-se diariamente a água. Quando tiverem libertado a acidez, colocam-se num pote de barro e cobrem-se com uma salmoura. Verifica-se o ponto exacto da concentração de sal colocando-se dentro um ovo, que se subir indica que não precisam de mais sal. As azeitonas são então temperadas com dentes de alho, inteiros e apenas esmagados, ervas aromáticas e casca de limão, podendo-se consumir alguns dias depois de estarem neste preparado. A sua época de consumo vai de Setembro a Janeiro.

## *PÃO, CEREAIS E MASSAS ALIMENTÍCIAS*

Os cereais são essencialmente fornecedores de energia para o organismo e, principalmente no caso dos integrais, são fontes de vitaminas do complexo B, vitamina E, selénio e fibras. Na Dieta Mediterrânica, os cereais são consumidos essencialmente como pão ou massas, exceção feita ao arroz, que também faz parte de muitos pratos.



O pão, um dos pilares da Dieta Mediterrânica, é um alimento básico obtido pela fermentação da farinha misturada com fermento, sal e água, que depois de amassada é cozida, tradicionalmente em forno de lenha. Maioritariamente constituído por hidratos de carbono, nomeadamente o amido, contém fibra, minerais e vitaminas, em maior quantidade nos cereais integrais que nos brancos. Apesar de no Algarve o pão mais comum ser o de trigo, outros cereais foram e continuam a ser utilizados para a sua produção um pouco por todo o Mediterrâneo e no resto do mundo, como centeio, milho, aveia ou mesmo misturas de vários cereais.

O consumo de massas proporciona muitas proteínas e poucas gorduras. As massas mais comuns são de sêmola de trigo duro, que tem um elevado conteúdo de proteínas, é rico em glúten e relativamente mais pobre em amido do que o trigo mole.

O arroz, outro cereal muito presente na Dieta Mediterrânica, fornece muitas proteínas, hidratos de carbono, alguma fibra, minerais e vitaminas, nomeadamente niacina e ácido fólico.

## FRUTOS, LEGUMES E HORTALIÇAS



Incluem-se no grupo das hortaliças e legumes muitos alimentos que estão bem presentes na Dieta Mediterrânica algarvia, nomeadamente: tomate, cebola, alho, abóbora, alface, nabiças, couve branca, espinafres, cenoura, entre outros. São muito ricos em vitaminas, minerais, fibras alimentares e outros nutrientes com um papel antioxidante e protector, pelo que o seu consumo

deve ser abundante, principalmente frescos e da época.

Ao cozer os alimentos, perdem-se na água de cozedura muitos nutrientes importantes. A gastronomia algarvia, por incluir as hortaliças e legumes em sopas, caldeiradas, estufados e ensopados, potencia o aproveitamento de todos os nutrientes dos alimentos. Para além deste aspecto, são muitas as evidências científicas dos benefícios do consumo de hortofrutícolas na prevenção de diversas doenças, nomeadamente obesidade, diabetes, cancro, doenças cardiovasculares, obstipação, entre outros.

À semelhança dos produtos hortícolas, também as frutas deverão ser consumidas diariamente, uma vez que são muito ricas em vitaminas, sais minerais, fibras e vários micronutrientes protectores. Em comparação com os hortícolas, as frutas fornecem mais hidratos de carbono e frutose (açúcar característico dos frutos).

Para além dos figos, são também muito característicos do Algarve e presentes na alimentação, os citrinos nas suas diversas variedades: laranja, clementina, tangerina, toranja e limão. De herança árabe, acabaram por ser introduzidos definitivamente com o estabelecimento, pelos portugueses, das rotas marítimas para Índia, China e Japão, nos séculos XV e XVI. Os citrinos do Algarve, de Indicação de Origem Protegida, que são particularmente doces e de elevada qualidade, têm dois picos de produção, em Dezembro/Janeiro e Junho/Julho.

## *PESCADO*

A Dieta Mediterrânica pressupõe um maior consumo de peixe, em detrimento da carne. O peixe contém grandes quantidades de proteínas consideradas de alta qualidade, moderadas quantidades de vitaminas A, B, D e E, muitos sais minerais e reduzidas quantidades de hidratos de carbono.



É rico em ácidos gordos como o ómega 3, que actuam contra o aparecimento de várias doenças, nomeadamente hipertensão, arteriosclerose, alguns tipos de cancro e doenças cardiovasculares. O marisco apresenta uma menor quantidade de proteínas e ácidos essenciais em comparação com o peixe, no entanto, mariscos como as ostras, amêijoas, mexilhão e berbigão, são particularmente ricos em ferro e iodo.

## *MUXAMA DE ATUM*

A muxama, também chamada de presunto do mar, são peças de lombo de atum, seco e salgado. O atum era especialmente conservado em épocas de abundância para servir de alimentação nos meses de Inverno em que não era possível pescar. Hoje em dia é consumida como aperitivo, cortada em fatias muito fininhas, podendo-se temperar com azeite.



## PERCEBES



Os percebes são crustáceos marinhos que vivem geralmente fixos às rochas, em particular no nordeste atlântico, onde se verifica maior agitação marítima. No Algarve encontram-se principalmente na costa sudoeste e oeste. Para cozinhar, lavam-se muito bem os percebes e colocam-se numa panela de água temperada com bastante sal grosso. Assim que água começar a ferver, deitam-se os percebes e deixa-se ferver cerca de 15 minutos. Os percebes comem-se quentes ou deixam-se arrefecer e servem-se bem frios.

## CARNE FRESCA E CURADA E ENCHIDOS



Para além do elevado teor de proteínas, as carnes são uma boa fonte de minerais como potássio, sódio, zinco, fósforo e ferro e vitaminas, principalmente do complexo B (B1, B2, B3, B6 e B12). São um alimento importante, que deve ser incluído na alimentação humana, mas de forma racional.

Os enchidos e a carne, particularmente a de vaca, são ricos em gorduras saturadas. Sabe-se que o consumo excessivo destas gorduras está associado ao aumento do risco de doenças cardiovasculares e aumento do colesterol (particularmente o LDL, ou “mau colesterol”). As carnes de caça e de aves de capoeira apresentam níveis de ácidos gordos saturados, monoinsaturados e polinsaturados mais baixos, o que leva a dizer em linguagem comum, que são carnes com índices de gordura mais baixos.

## **MOLHOS DE MONCHIQUE**

O molho ou mólhe é um enchido de sangue, carne e arroz, típico da Serra de Monchique. Como outros enchidos, é um processo tradicional de conservar alimentos para consumo em épocas de menor disponibilidade. É feito com carne de porco magra e tenra (picada em miga muito fina), sangue de porco, especiarias e salsa ou hortelã. Come-se ao natural, com pão, ou como parte integrante de pratos.



## **LEITE E DERIVADOS**

O consumo de leite e derivados na Dieta Mediterrânica não é elevado mas encontra-se presente na dieta diária. São alimentos compostos por proteínas de alto valor biológico, ou seja, possuem todos os aminoácidos essenciais em quantidades e proporções ideais. Para além de grandes quantidades de vitaminas B1, B2 e A, o leite e derivados são ricos em cálcio e ferro, que desempenham um papel preponderante na formação, manutenção e recuperação do esqueleto.



Os queijos, que são a forma mais antiga de preservar os nutrientes presentes no leite, constituem um alimento muito versátil, que incorpora diversos pratos e é útil como um alimento para pequenas refeições.

## FRUTOS SECOS



Os frutos secos são ricos em proteínas, em fibra vegetal e gorduras insaturadas e possuem elevados níveis de ácidos gordos essenciais, minerais e vitaminas, principalmente as vitaminas E, A, B1 e B2.

São muitos e reconhecidos os benefícios do consumo de frutos secos para a saúde. Por serem ricos em fibra contribuem para o bom funcionamento do intestino, evitando a obstipação e cancro do cólon. São fonte importante de vitamina E, que tem efeito antioxidantes e impede a oxidação do colesterol LDL, ou “mau colesterol” no sangue, diminuindo o risco de aterosclerose. Alguns frutos secos, como as nozes, são ricos em ácido linoléico, um ácido gordo do tipo ómega 3, com benefícios para o coração.

Frutos secos como a amêndoa ou o figo estão muito presentes nos hábitos alimentares algarvios. Surgem principalmente como base de muitos doces mas também são utilizados como enriquecimento de sobremesas, pães e biscoitos. Uma vez que são muitos nutritivos e completos, constituem uma boa alternativa para lanches e merendas.

## LEGUMINOSAS

As leguminosas têm um papel fundamental para a manutenção



da saúde pela contribuição em termos energéticos sob forma de amido e proteínas. As leguminosas, frescas ou secas, são uma excelente fonte de proteína de origem vegetal, e são também ricas em hidratos de carbono, fibras, sais minerais, como potássio, fósforo, cálcio e magnésio e vitaminas, tais como o ácido fólico, a vitamina

A e algumas do grupo B. Estas propriedades fazem das leguminosas um alimento de elevado valor nutricional, cujo consumo regular é recomendado devido às quantidades adequadas e equilibradas de nutrientes. Devido à grande quantidade de fibra, constituem um elemento importante na obstipação e na prevenção do cancro do cólon.

Na gastronomia regional do Algarve as leguminosas têm um lugar de destaque, quer frescas, como favas e ervilhas, quer secas, como feijão, grão ou lentilhas. Também faz parte da alimentação da região o chícharo, uma leguminosa que pode ser consumida verde ou seca, depois de demolhada.



### CHÍCHARO

O chícharo, *Lathyrus sativus*, é uma leguminosa parecida com a ervilha, mas com uma forma mais quadrangular e achatada. Por essa razão, em muitas zonas do Algarve era conhecida por ervilha ou ervilha chata, ao passo que as ervilhas eram chamadas de griséus. Outrora vulgar na alimentação, em sopas, com arroz ou cozidos, fresco ou seco (após demolha), foi progressivamente perdendo importância. Actualmente tem-se assistido ao ressurgimento, sendo possível encontrá-lo à venda em mercados locais ou em estabelecimento de venda de cereais. A rama da planta era também utilizada como forragem e alimento para os animais.

## VINHO



O vinho está profundamente presente na Dieta Mediterrânica, incluído na conhecida trilogia, ao lado do azeite e do pão. Tem na sua composição, para além do próprio álcool, polifenóis, sais minerais, oligoelementos e fibras, pelo que exerce um efeito tonificante e relaxante e estimula a circulação sanguínea, o coração e o estômago.

Considerando o teor de álcool que contém, deve ser ingerido com moderação, de preferência com as refeições. Para além disso, é muitas vezes utilizado na culinária, em marinadas e temperos, principalmente o vinho branco.

## OUTROS ALIMENTOS

As ervas aromáticas e as especiarias, cuja introdução na alimentação da região é geralmente atribuída aos árabes, são muito utilizadas na preparação e na confecção de inúmeros pratos. São uma boa forma de adicionar sabores, aromas e cores à comida e, ao mesmo tempo, diminuir a utilização do sal e de gorduras. Para além disso, a maioria das especiarias e ervas aromáticas são ricas em antioxidantes e importantes na prevenção de doenças coronárias. Muitas das ervas utilizadas na alimentação crescem espontaneamente na região, como salsa, hortelã, manjerição, alecrim, entre outras.

Durante milénios, o mel foi a única fonte de sacarose (açúcar) para o homem, continuando na actualidade a ser consumido, quer na culinária quer para fins terapêuticos. É fundamentalmente um alimento energético de sabor muito agradável, cujas propriedades actuam sobre a regulação do funcionamento intestinal, devido ao açúcar sob a forma de frutose, que tem um efeito ligeiramente laxativo. Existem apenas vestígios de gordura no mel, e um teor reduzido de proteínas.



## 2. A COZINHA MEDITERRÂNICA, UM MODELO ALIMENTAR CHEIO DE POSSIBILIDADES GASTRONÓMICAS

### 2.1. O MEDITERRÂNEO NAS NOSSAS COZINHAS

Como já anteriormente foi referido, a alimentação algarvia, de importante cariz mediterrânico, é em grande medida resultante das produções locais, da agricultura, pecuária e pesca, e da influência cultural dos diversos povos que se fixaram na região.

Tal como é grande a diversidade geográfica, apesar de se tratar de uma área relativamente pequena, também a diversidade gastronómica é enorme. Ao longo da linha costeira podemos encontrar pratos à base de peixe e mariscos ao passo que quando nos afastamos para o barrocal e serra, encontramos a carne, os legumes frescos e as leguminosas secas como base da maioria das refeições.

O azeite tem uma presença vincada, ao lado da cebola, do tomate, do pimento, do alho e sem dúvida do pão, que acompanha as refeições e é parte de muitos pratos. As ervas aromáticas secas ou frescas, como os orégãos, salsa, coentros, poejo, hortelã e outras, perfumam e apaladam os pratos de uma forma subtil, conferindo aos mesmos efeitos benéficos para a saúde, pois a sua utilização ajuda a reduzir adição de sal, e também favorece a digestão.

Na serra, destacam-se algumas especialidades, como o cozido algarvio, confeccionado com couve, grão, feijão, milho, abóbora, carnes de porco, de vaca, toucinho, chouriço e morcela. As ervilhas escalfadas com ovos ou o gaspacho (sopa servida fria feita com tomate, alho, pimento, orégãos, azeite e vinagre) também são característicos. Predominam os pratos que incluem carne de porco mas também aqueles à base de caça, desde sempre abundante nesta zona, salientando-se a lebre e a perdiz.

No barrocal é sem dúvida onde os hábitos alimentares são mais variados, onde a carne, o peixe, os legumes frescos e leguminosas frescas e secas fazem parte dos pratos típicos. A importante produção de árvores de sequeiro, como amendoeiras, figueiras e alfarrobeiras

proporcionam a existência de uma doçaria extremamente requintada, como são exemplos: o morgado de amêndoa, queijo de figo ou a tarte de alfarroba.

No litoral, como a base da alimentação provém do mar, destacam-se os diversos tipos de peixe como sardinhas, carapaus e atum, os moluscos como amêijoas, lingueirão e conquilhas e ainda os crustáceos como o lagostim e camarão. São característicos os pratos confeccionados como caldeiradas, carapaus alimados com batata-doce, bife de atum à algarvia, feijoada de búzios, entre outros.

A gastronomia algarvia, de forte influência mediterrânea, oferece um universo de possibilidades culinárias das quais são apresentadas, no capítulo seguinte, algumas receitas.

## 2.2 RECEITUÁRIO

### *Nota introdutória ao receituário*

As receitas são apresentadas como sugestões para a elaboração de cada prato e foram recolhidas em fontes bibliográficas diversas. Em cada uma são referidos os restaurantes onde se pode encontrar o prato, podendo no entanto verificar-se diferenças entre a receita e o modo de confecção ou apresentação específica de cada estabelecimento.

O cálculo dos valores nutricionais apresentados foi elaborado com base na Tabela da Composição de Alimentos, do Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Em cada receita é apresentado o valor energético ou valor calórico total, expresso em quilocalorias (Kcal), bem como os macro constituintes, Hidratos de Carbono, Proteínas e Lípidos, expressos em gramas (g).



## Conserva de cenouras à algarvia

### *Ingredientes (4 pessoas)*

Cenouras tenras	300g
Alho	3 dentes
Salsa	1 ramo
Colorau doce	1 colher de sopa
Vinagre	1dl
Azeite	0,5 dl
Sal	q.b.
Pimenta	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Lavam-se as cenouras e descascam-se. Cozem-se inteiras, temperadas com sal. Deixa-se arrefecer.
2. Cortam-se às rodelas, não muitas finas.
3. Descascam-se os alhos e picam-se. À parte, numa vasilha apropriada, deitam-se as cenouras. Temperam-se com o alho, o colorau, a salsa, o vinagre, o sal e a pimenta.
4. Deixa-se repousar na marinada algumas horas antes de servir.

### *Notas adicionais*

Podem-se adicionar azeitonas.

### *Informações nutricionais por pessoa*

Valor calórico **132Kcal** | Hidratos de carbono **3g** | Proteínas **0,5g** | Lípidos **12g**

### *Onde comer*

**22** A Tasca (Vila do Bispo)



## Ostras

### *Ingredientes (4 pessoas)*

Ostras q.b.

Água q.b.

Limão 1

### *Modo de confecção*

1. Depois de bem lavadas, põem-se num tacho com um pouco de água e tapa-se. Deixa-se levantar fervura e logo que estejam abertas, apaga-se o lume.
2. Colocam-se numa travessa, juntamente com o limão, e rega-se a gosto.

### *Informações nutricionais por 100g*

Valor calórico **64Kcal** | Hidratos de carbono **4g\*** | Proteínas **9g** | Lípidos **2g**  
\*como glicogénio

### *Onde comer*

**22** A Tasca (Vila do Bispo)



## Peixinhos da horta

### *Ingredientes (4 pessoas)*

Feijão verde	1Kg
Alho	2 dentes
Ovos	6
Cebola	70g
Farinha	200g
Sal	q.b.
Azeite	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Corta-se o feijão verde em tiras finas, de modo a que fiquem com cerca de 15 cm de comprimento. Coze-se o feijão verde com água e sal e deixa-se a meia cozedura.
2. Faz-se um polme com farinha, um pouco de água, os ovos previamente bem batidos, a cebola e os alhos picados.
3. Depois de tudo bem mexido, junta-se o feijão e mexe-se para que fique todo envolto pelo polme. Vai-se tirando o preparado com uma colher de sopa colocando-se de seguida numa frigideira com azeite para fritar.

### *Notas adicionais*

Acompanhar com uma salada bem fresca de alface e tomate.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **229Kcal** | Hidratos de carbono **31g** | Proteínas **13g** | Lípidos **6g**

### *Onde comer*

**12** Monte da Eira (Loulé)



## Amêijoas ao natural

### *Ingredientes* (4 pessoas)

Amêijoas q.b.  
 Alho 3 dentes  
 Limão 1  
 Azeite q.b.  
 Coentros 1 ramo

### *Modo de confecção*

1. Num tacho, deitam-se o azeite, o alho e os coentros, em seguida as amêijoas e tapa-se durante dois minutos. Depois mexe-se e volta-se a tapar, por mais dois minutos, verificando se já se encontram todas abertas.
2. Depois do lume apagado, rega-se a gosto com o sumo de um limão, e decora-se com coentros picados.

### *Informações nutricionais por 100g*

Valor calórico **131Kcal** | Hidratos de carbono **5g\*** | Proteínas **23g** | Lípidos **2g**  
 \*como glicogénio

### *Onde comer*

**04** Os Arcos (Vila Real de Santo António), **06** A.N. Guadiana (Vila Real de Santo António), **11** Veneza (Paderne), **26** Recanto dos Mouros (Silves), **22** A Tasca (Vila do Bispo)



## Queijo de cabra com mel

### *Ingredientes (4 pessoas)*

Queijo 320g

Mel q.b.

### *Modo de confecção*

1. Fatia-se o queijo e rega-se com mel a gosto.

### *Informações nutricionais por pessoa*

Valor calórico **315Kcal** | Hidratos de carbono **1g** | Proteínas **20g** | Lípidos **25g**

### *Onde comer*

**06** A.N. Guadiana (Vila Real de Santo António), **19** Zé Dias (São Brás de Alportel),  
**07** Casa Velha (Conceição Tavira)



## Estopeta de Atum

### *Ingredientes* (4 pessoas)

Atum para estopeta	750g
Cebola	160g
Tomate rijo	500g
Pimento verde	120g
Azeite	1,5dl
Vinagre	1,5dl

### *Modo de confecção*

1. Ripa-se o atum à mão, lava-se em água fria e espreme-se muito bem, apertando-o. Lava-se e espreme-se as vezes que forem necessárias para retirar o excesso de sal do atum.
2. Depois de bem espremido deita-se numa taça de vidro ou de barro. Juntam-se a cebolas cortada em meias rodela finas (meia-lua), o tomate em gomos delgados e o pimento em tiras finas.
3. Rega-se tudo com azeite, mexe-se e finalmente, adiciona-se o vinagre. Volta-se a mexer a estopeta e conserva-se no frigorífico durante pelo menos duas horas.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **619Kcal** | Hidratos de carbono **2g** | Proteínas **47g** | Lípidos **46g**

### *Onde comer*

04 Os Arcos (Vila Real de Santo António), 06 A.N. Guadiana (Vila Real de Santo António)



## Papas de milho ou Xarém

### *Ingredientes (4 pessoas)*

Farinha de Milho	300g
Toucinho	100g
Água	1,5 litros
Pão (frito aos quadrinhos)	150g
Sal	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Corta-se o toucinho às tiras e frita-se até largar toda a gordura. Num tacho, deita-se a água e o sal.
2. Quando a água começar a ferver, junta-se a farinha aos poucos, mexendo sempre, para que não se formem grumos.
3. Quando as papas estiveram cozidas, mistura-se a gordura do toucinho e o pão frito.

### *Notas adicionais*

Pode acompanhar com sardinhas fritas ou assadas.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **552Kcal** | Hidratos de carbono **77g** | Proteínas **15g** | Lípidos **20g**

### *Onde comer*

**03** O Camponês (Odeleite), **11** Veneza (Paderne), **15** O Monte (Tôr), **23** Vila Velha (Sagres)



## Salada à montanheira

### *Ingredientes* (4 pessoas)

Tomate	300g
Pepino	150g
Pimento	70g
Azeite	0,5dl
Cebola	70g
Vinagre	2 colheres de sopa
Orégãos	q.b.
Sal	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Corta-se o pimento e o tomate aos quadrados e pica-se o pepino e a cebola.
2. Junta-se tudo numa tigela e tempera-se com sal, azeite, vinagre e orégãos.

### *Notas adicionais*

Serve-se acompanhado com peixe assado.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **134Kcal** | Hidratos de carbono **3g** | Proteínas **0,5g** | Lípidos **12g**

### *Onde comer*

**12** Monte da Eira (Loulé), **19** Zé Dias (São Brás de Alportel)



## Salada Mediterrânica

### *Ingredientes (4 pessoas)*

Tomate	400g
Cebola	200g
Pimento verde	150g
Pimento vermelho	150g
Queijo de cabra	320g
Azeitonas	q.b.
Azeite	q.b.
Manjeriço	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Lavam-se muito bem todos os ingredientes frescos e cortam-se às rodelas.
2. Numa travessa dispõem-se os ingredientes frescos misturados e adiciona-se o queijo aos bocados, juntamente com azeitonas.
3. Rega-se com azeite e enfeita-se com o manjeriço.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **344Kcal** | Hidratos de carbono **6g** | Proteínas **22g** | Lípidos **25g**

### *Onde comer*

**07** Casa Velha (Conceição Tavira)



## Gaspacho

### *Ingredientes (4 pessoas)*

Pimento	70g
Pepino	90g
Tomate	200g
Pão Duro	200g
Cebola	80g
Azeite	0,5dl
Vinagre	2 colheres de sopa
Água	q.b.
Orégãos	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Cortam-se o pimento, o tomate, o pepino e a cebola em pequenos cubos e trituram-se.
2. Coloca-se numa tigela o pão cortado aos quadrados e adiciona-se o preparado anterior.
3. Por fim junta-se o vinagre, o azeite, os orégãos e a água bem fresca.

### *Notas adicionais*

Para ficar mais fresco, pode-se adicionar cubos de gelo.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **260Kcal** | Hidratos de carbono **30g** | Proteínas **4g** | Lípidos **13g**

### *Onde comer*

01 A Flor da Serra (Martim Longo), 07 Casa Velha (Conceição Tavira), 10 Fonte da Pedra (São Brás de Alportel)



## Sopa à montanheira

### *Ingredientes (4 pessoas)*

Feijão Branco	0,5l
Cebola	80g
Alho	2 dentes
Repolho	400g
Azeite	0,5dl
Batata	250g
Arroz	60g
Água	q.b.
Sal	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Numa panela, coze-se o feijão previamente demolhado com os dentes de alho, a cebola e o azeite.
2. Quando o feijão estiver cozido, junta-se o repolho e as batatas cortadas aos bocados.
3. Logo que esteja tudo cozido deita-se o arroz lavado e o sal. Serve-se logo que o arroz esteja cozido e bem quente. Pode-se enfeitar com uma rodela de chouriço.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **359Kcal** | Hidratos de carbono **46g** | Proteínas **20g** | Lípidos **9g**

### *Onde comer*

 Veneza (Paderne)



## Sopa de tomate

### *Ingredientes* (4 pessoas)

Cebola 350g  
 Tomate 500g  
 Azeite 1dl  
 Ovos 4  
 Água q.b.  
 Sal q.b.

### *Modo de confecção*

1. Faz-se um refogado com o azeite e a cebola picada, deixando alourar muito bem.
2. Escalda-se o tomate para retirar a pele, passa-se com a trituradora, deita-se no refogado feito anteriormente, deixando uns cinco minutos em lume médio, mexendo sempre.
3. Junta-se a água a ferver e deixa-se apurar durante 15 ou 20 minutos.
4. Apaga-se o lume e deitam-se os quatro ovos inteiros, muito bem batidos, mexendo sempre de forma enérgica.

### *Notas adicionais*

Na hora de servir, deita-se em cada prato uns quadradinhos de pão torrado a gosto. Pode-se adicionar umas folhas de manjeriço.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **352Kcal** | Hidratos de carbono **4g** | Proteínas **16g** | Lípidos **30g**

### *Onde comer*

**18** O Barradas (Silves), **23** Vila Velha (Sagres), **31** Alcatiã (Alcoutim)



## Sopa de Feijão Verde

### *Ingredientes (6 pessoas)*

Batata	600g
Tomate	200g
Cebola	100g
Feijão verde	500g
Azeite	1dl
Água	1,5l
Sal	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Leva-se ao lume uma panela com a água, as batatas cortadas em quartos, a cebola, o azeite e o tomate e tempera-se de sal. Depois de cozidos passa-se a trituradora.

2. Volta-se a colocar o preparado ao lume e quando este levantar fervura adiciona-se o feijão verde cortado em tiras diagonais. Rectifica-se o sal e deixa-se cozer o feijão verde.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **255Kcal** | Hidratos de carbono **21g** | Proteínas **4g** | Lípidos **17g**

### *Onde comer*

**01** A Flor da Serra (Martim Longo), **09** Os Arcos (Santo Estevão)



## Sopa de grão com espinafres

### *Ingredientes* (6 pessoas)

Grão	200g
Espinafres	300g
Batata	400g
Cenoura	80g
Cebola	100g
Nabo	90g
Azeite	0,5dl
Água	q.b.
Sal	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Demolha-se o grão de véspera.
2. Coze-se o grão em água e sal e adiciona-se as batatas, as cenouras, o nabo e a cebola. Quando estiver tudo bem cozido, tritura-se o preparado, e posteriormente adicionam-se os espinafres.
3. Deixa-se ferver e rectifica-se o sal.

### *Notas adicionais*

Pode-se adicionar um raminho de hortelã, para decorar e dar aroma.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **206Kcal** | Hidratos de carbono **37g** | Proteínas **11g** | Lípidos **2g**

### *Onde comer*

**19** Zé Dias (São Brás de Alportel)



## Carapaus de escabeche

### *Ingredientes (4 pessoas)*

Carapaus	1kg
Cebola	70g
Água	0,5dl
Alho	5 dentes
Louro	1 folha
Vinagre	4 colheres de sopa
Azeite	1dl
Sal	q.b.
Pimenta	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Fritam-se os carapaus em azeite e colocam-se de parte.
2. Deixa-se arrefecer o azeite e adiciona-se a água, o vinagre, a cebola às rodelas e os dentes de alho cortados muito fininhos. Junta-se a folha de louro e tempera-se com sal e pimenta.
3. Colocam-se os carapaus numa travessa e regam-se com o molho.

### *Notas adicionais*

Este prato deverá ser servido doze horas após ser confeccionado. Até ser servido, deve ser mantido no frio.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **378Kcal** | Hidratos de carbono **4g** | Proteínas **26g** | Lípidos **29g**

### *Onde comer*

**25** Casa Velha de Silves (Silves), **07** Casa Velha (Conceição Tavira)



## Lampreia

### *Ingredientes* (4 pessoas)

Lampreia	1
Azeite	1dl
Salsa	1 ramo
Alho	1 cabeça
Louro	2 folhas
Vinho tinto	2,5dl
Sal	q.b.
Pimenta	q.b.
Noz-moscada	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Com água a ferver escalda-se a lampreia e a seguir raspa-se a pele para retirar o limo que a envolve. Depois de arranjada corta-se às postas para um recipiente, juntamente com os dentes de alho, o vinho, o sal, a pimenta, a noz-moscada e as folhas de louro.

2. Faz-se um refogado com o azeite e deixa-se em lume brando, até a lampreia ficar bem cozida. Quando o caldo estiver grosso junta-se o ramo de salsa.

### *Notas adicionais*

Pode-se servir acompanhado de arroz.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **582Kcal** | Hidratos de carbono **0,07g** | Proteínas **70g** | Lípidos **54 g**

### *Onde comer*

01 A Flor da Serra (Martim Longo), 03 O Camponês (Odeleite)



## Bife de atum à algarvia

### *Ingredientes (4 pessoas)*

Atum fresco	750g
Cebola	120g
Azeite	3 colheres de sopa
Louro	1 folha
Alho	3 dentes
Sal	q.b.
Pimenta	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Corta-se o atum em bifos grossos, tempera-se com o sal, a pimenta e o alho picado.
2. Deita-se o azeite numa frigideira, juntamente com as cebolas às rodelas, colocando em seguida os bifos de atum. Deixa-se cozer em lume brando.

### *Notas adicionais*

Pode acompanhar-se com batata cozida e salada de alface.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **335Kcal** | Hidratos de carbono **1g** | Proteínas **45,5g** | Lípidos **17g**

### *Onde comer*

**04** Os Arcos (Vila Real de Santo António), **05** O Pescador (Vila Real de Santo António), **06** A.N. Guadiana (Vila Real de Santo António), **26** Recanto dos Mouros (Silves), **25** Casa Velha de Silves (Silves), **07** Casa Velha (Conceição Tavira), **31** Alcatia (Alcoutim)



## Carapaus alimados c/ batata-doce

### *Ingredientes* (4 pessoas)

Carapaus	1kg
Batata-doce	1kg
Cebola	150g
Alho	6 dentes
Salsa	1 ramo
Orégãos	q.b.
Azeite	q.b.
Vinagre	q.b.
Sal	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Depois de amanhados e bem limpos, dispõem-se os carapaus num recipiente em camadas alternadas de sal. Deixam-se ficar assim de um dia para o outro.
2. Põe-se uma panela com água ao lume. Quando levantar fervura, juntam-se os carapaus depois de passados por água, para tirar o sal, deixando cozer. Cozem-se as batatas-doces em água e sal.
3. Após a cozedura colocam-se os carapaus em água fria para permitir tirar toda a pele, sem se partirem, bem como algumas espinhas que estejam a vista.
4. Colocam-se os carapaus numa travessa, temperam-se com azeite e vinagre a gosto. Por fim, cobrem-se com alho picado, cebola às rodelas e salsa picada. Acompanha-se com as batatas-doces cozidas cortadas às rodelas.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **333Kcal** | Hidratos de carbono **43g** | Proteínas **30g** | Lípidos **4g**

### *Onde comer*

**06** A.N. Guadiana (Vila Real de Santo António), **12** Monte da Eira (Loulé), **20** O Ivo (Aljezur), **25** Casa Velha de Silves (Silves)



## Cataplana de amêijoas

### Ingredientes (4 pessoas)

Amêijoas	1,5Kg		
Cebola	150g	Chouriço	100g
Tomate	300g	Vinho branco	1dl
Alho	2 dentes	Louro	1 folha
Azeite	1,5dl	Salsa	1 ramo
Toucinho Fumado	50g	Sal	q.b.
Coentros	q.b.	Pimenta	q.b.

### Modo de confecção

1. Descasca-se a cebola e pica-se grosseiramente. Descasca-se também o alho e pique-se bem fino. Leva-se um tacho ao lume com azeite. Junta-se o alho, a cebola e a folha de louro. Adiciona-se o ramo de salsa e deixa-se refogar.
2. Junta-se o vinho branco e deixa-se apurar. Entretanto, corta-se o chouriço em meias luas. Arrancam-se os pés ao tomate, escalda-se e retiram-se todas as peles e sementes. Cortam-se em pequenos bocados e põem-se no tacho e junta-se o chouriço.
3. Deixa-se estufar tudo durante cinco a dez minutos. Retira-se o ramo de salsa e a folha de louro.
4. Na cataplana põe-se uma camada do conteúdo preparado anteriormente. Sobre essa camada colocam-se as amêijoas e cobrem-se com o restante preparado. Tapa-se a cataplana e leva-se ao lume, não muito forte. No final da confecção ornamenta-se com coentros a gosto.

### Informações nutricionais por prato

Valor calórico **382 Kcal** | Hidratos de carbono **6g** | Proteínas **42g** | Lípidos **29g**

### Onde comer

**04** Os Arcos (Vila Real de Santo António), **05** O Pescador (Vila Real de Santo António), **06** A.N. Guadiana (Vila Real de Santo António), **16** O Cruzeiro (Algoz), **26** Recanto dos Mouros (Silves), **24** O Cantinho dos Caçadores (S.Marcos da Serra)



## Chocos de caldeirada

### *Ingredientes* (6 pessoas)

Chocos	1,2Kg	Alho	2 dentes
Batata	900g	Louro	1 folha
Tomate	200g	Azeite	2dl
Pimento vermelho	100g	Vinho Branco	2dl
Pimento verde	100g	Pimenta	q.b.
Cebolas	150g	Coentros	q.b.
Ervilhas	200g	Sal	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Começa-se por arranjar os chocos, lavam-se e cortam-se aos pedaços.
2. Cortam-se os pimentos, as cebolas, as batatas em rodela e laminam-se os alhos. Retira-se a pele e as grainhas ao tomate.
3. Num tacho, colocam-se metade dos legumes, cobrem-se com os chocos e termina-se com os restantes legumes. Tempera-se cada camada com uma pitada de sal e de pimenta e rega-se com o azeite e o vinho branco. Tapa-se o tacho e leva-se ao lume durante 30 a 40 minutos. Mexe-se de vez em quando, para que o preparado não se pegue ao fundo do tacho.
4. Deixa-se cozer e serve-se bem quente. No final da confecção, ornamenta-se com coentros picados a gosto.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **634Kcal** | Hidratos de carbono **50g** | Proteínas **67g** | Lípidos **26g**

### *Onde comer*

**18** O Barradas (Silves)



## Feijoada de búzios

### *Ingredientes (4 pessoas)*

Búzios	600g	Azeite	1dl
Feijão catarino	500g	Alho	2 dentes
Tomate	140g	Louro	1 folha
Pimento Verde	70g	Salsa	1 ramo
Cebola	100g	Sal	q.b.
		Pimenta	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Num recipiente, coloca-se o feijão a demolhar em água fria, com antecedência de 12 horas. Depois de demolhado, lava-se e põe-se a cozer, num tacho com água fria. Coze-se o miolo dos búzios em água e sal durante 45 a 60 minutos. Depois de cozidos, retiram-se para um recipiente, deixam-se arrefecer e cortam-se aos pedaços.
2. À parte, num tacho, refogue em azeite, o alho e a cebola picada finamente. Adicione a folha de louro e o ramo de salsa e deixe alourar. Depois, junte o pimento, previamente limpo de sementes, lavado e cortado em cubos pequenos.
3. Entretanto, tira-se o pedúnculo ao tomate, escalda-se em água a ferver para que a pele e as sementes saiam facilmente. Pica-se o tomate, põe-se no refogado e deixa-se apurar.
4. Adiciona-se os pedaços de búzios e tempera-se com sal e pimenta. Acrescenta-se o feijão já cozido e uma parte do líquido da sua cozedura. Leva-se a ferver até apurar.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **599Kcal** | Hidratos de carbono **56g** | Proteínas **31g** | Lípidos **27g**

### *Onde comer*

**15** O Monte (Tôr), **16** O Cruzeiro (Algoz), **26** Recanto dos Mouros (Silves), **20** O Ivo (Aljezur)



## Lulas recheadas de Monchique

### *Ingredientes* (4 pessoas)

Lulas (de tamanho médio)	1kg	Tomate	100g
Cebola	90g	Salsa	1 ramo
Azeite	1dl	Sal	q.b.
Ovos (cozidos)	2	Pimenta	q.b.
Pão (miolo)	250g	Leite	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Lavam-se as lulas cuidadosamente. Leva-se ao lume o azeite com a cebola picada, o tomate aos bocados e os tentáculos das lulas cortados aos bocadinhos. Deixa-se cozer em lume brando e junta-se a salsa, o ovo cozido picado, o pão desfeito embebido previamente em leite a ferver, o sal e a pimenta. Envolve-se tudo muito bem.
2. Deixa-se arrefecer um pouco e começa-se a encher as lulas. Deve-se ter o cuidado de não as encher demasiado, para não rebentarem. Aperta-se com um palito.
3. Prepara-se um refogado de cebola e tomate e deixa-se cozer as lulas.

### *Notas adicionais*

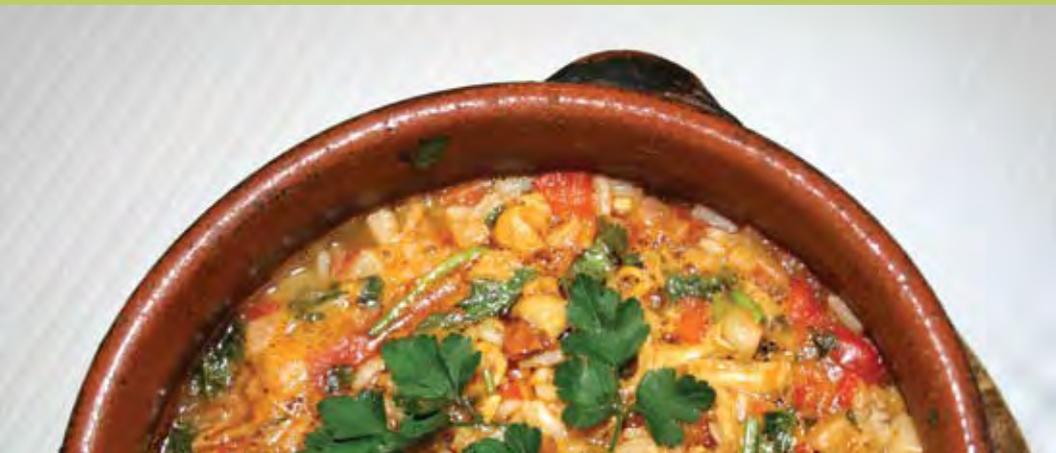
Pode acompanhar-se com arroz.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **519Kcal** | Hidratos de carbono **36g** | Proteínas **40g** | Lípidos **29g**

### *Onde comer*

**17** A Charrete (Monchique), **18** Jardim das Oliveiras (Monchique), **07** Casa Velha (Conceição Tavira)



## Arroz de lingueirão

### *Ingredientes (4 pessoas)*

Lingueirão 1,2Kg	Alho 2 dentes	Vinho branco seco 1dl
Arroz 200g	Louro 1 folha	Sal q.b.
Azeite 1dl	Tomate 140g	Pimenta q.b.
Cebola 140g	Pimento 70g	

### *Modo de confecção*

1. Lava-se bem o lingueirão em água fria. Picam-se os alhos e a cebola finamente. Retira-se o pedúnculo ao tomate e escalda-se em água quente. Retiram-se a pele e as sementes e cortam-se em cubos pequenos. De seguida, retiram-se as sementes do pimento, lava-se e corta-se em cubos pequenos.
2. Leva-se um tacho ao lume com o lingueirão, cobre-se com água e deixa-se cozer. Depois de cozido retira-se e lava-se para libertar as impurezas do lingueirão.
3. Passa-se o caldo da cozedura por um passador fino, para dentro de uma tigela e reserva-se. Num tacho faz-se um refogado com azeite, alho e cebola picada e uma folha de louro.
4. Deixa-se alourar, adicionando-se em seguida o pimento aos cubos pequenos, o tomate e o vinho branco. Junta-se posteriormente o caldo da cozedura do lingueirão e deixa-se levantar fervura.
5. Deita-se o arroz no caldo anterior, tempera-se com sal e pimenta deixando cozer por mais alguns minutos.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **227 Kcal** | Hidratos de carbono **4g** | Proteínas **7g** | Lípidos **26g**

### *Onde comer*

**04** Os Arcos (Vila Real de Santo António), **05** O Pescador (Vila Real de Santo António)



## Sardinhas Assadas na Brasa

### *Ingredientes* (4 pessoas)

Sardinha (frescas) q.b.

Sal q.b.

### *Modo de confecção*

1. Num recipiente dispõem-se as sardinhas e coloca-se o sal.
2. Assam-se numa grelha, sobre as brasas, sem tirar as escamas nem as tripas.

### *Notas adicionais*

Depois de assadas, podem-se servir as sardinhas sobre uma fatia de pão, onde vão deixando a gordura. Pode-se acompanhar de salada montanheira.

### *Informações nutricionais por 100g*

Valor calórico **168Kcal** | Hidratos de carbono **0g** | Proteínas **26g** | Lípidos **7g**

### *Onde comer*

**04** Os Arcos (Vila Real de Santo António), **05** O Pescador (Vila Real de Santo António), **21** O Tacho (Bensafrim), **23** Vila Velha (Sagres), **22** A Tasca (Vila do Bispo)



## Ensopado de enguias

### *Ingredientes* (6 pessoas)

Enguias	1,2Kg	Colorau	25g
Cebola	200g	Vinho Branco	1,5dl
Tomate	750g	Pimento	140g
Azeite	1,5dl	Pão (em fatias)	200g
Alho	1 dente	Pimenta	q.b.
Louro	1 folha	Sal	q.b.
Salsa	1 ramo		

### *Modo de confecção*

1. Amanham-se as enguias a cortam-se em bocados regulares. Temperam-se com sal.
2. Cortam-se as cebolas em rodela e alouram-se em azeite. Quando as cebolas estiverem bem louras, junta-se o tomate cortado em rodela grossas, o dente de alho esmagado, o louro, a salsa, o colorau, o sal e pimenta.
3. Deixa-se refogar um pouco e introduzem-se as enguias, envolvendo-as bem no refogado. Rega-se com o vinho branco e deixa-se cozer em lume brando. Dez minutos depois de levantar fervura, adicionam-se os pimentos cortados em tiras.
4. Deixa-se o ensopado apurar e serve-se numa terrina, sobre as fatias de pão torrado.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **716Kcal** | Hidratos de carbono **24g** | Proteínas **20g** | Lípidos **60g**

### *Onde comer*

**03** O Camponês (Odeleite), **32** Mato à vista (Paderne)



## Massa de peixe

### *Ingredientes* (4 pessoas)

Peixe	600g	Alho	2 dentes
Amêijoas	400g	Louro	1 folha
Camarão	4 unidades	Sal	q.b.
Azeite	0,5dl	Pimenta	q.b.
Tomate	200g	Massa	q.b.
Cebola	70g		

### *Modo de confecção*

1. Coze-se o peixe e retiram-se as espinhas. Reserva-se um pouco da água da cozedura do peixe.
2. Faz-se um refogado com azeite, cebola e tomate, juntam-se dentes de alho, a folha de louro e deixa-se apurar. Retira-se a folha de louro e tritura-se o refogado.
3. Num tacho coloca-se o refogado triturado, a água da cozedura do peixe, as amêijoas e água suficiente para cozer a massa que se pretende. Quando levantar fervura deita-se a massa. No final adicionam-se os camarões e o peixe já cozido e deixa-se apurar.

### *Notas adicionais*

Pode-se utilizar maruca, corvina, safio, cação ou qualquer tipo de peixe consistente.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **698Kcal** | Hidratos de carbono **91g** | Proteínas **46g** | Lípidos **15g**

### *Onde comer*

06 A.N. Guadiana (Vila Real de Santo António), 22 A Tasca (Vila do Bispo)



## Papas de milho com sardinhas

### *Ingredientes (4 Pessoas)*

Milho moído grosso	300g	Salsa	1 ramo	Vinagre	q.b.
Sardinhas	500g	Azeite	1dl	Sal	q.b.
Cebola	70g	Água	1,5l	Pimenta	q.b.
Tomate	100g				

### *Modo de confecção*

1. Leva-se ao lume um tacho com água e sal. Logo que levante fervura juntam-se as sardinhas para cozerem. Quando cozidas, tiram-se com uma escumadeira. Leva-se ao lume o azeite com a cebola picada, o tomate limpo das peles e sementes e o ramo de salsa.
2. Deve-se mexer sem deixar alourar. Adicionam-se cerca de três litros do caldo da cozedura das sardinhas, passado por um passador de rede.
3. Deixa-se ferver a tempera-se com sal e pimenta. Retira-se o tacho do lume e mistura-se a farinha mexendo bem, de forma a não formar grumos.
4. Volta a colocar ao lume a cozer, durante meia hora, mexendo-se de vez em quando. Por fim, rega-se com um pouco de vinagre. Servem-se bem quentes.

### *Notas adicionais*

Acompanham-se com sardinhas assadas ou fritas.

Pode ainda aproveitar-se as sardinhas que foram cozidas, temperando-as com azeite e salsa picada, servindo estas de acompanhamento.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **411Kcal** | Hidratos de carbono **38g** | Proteínas **15g** | Lípidos **22g**

### *Onde comer*

 A Flor da Serra (Martim Longo)



## Feijão com abóbora e batata-doce

### *Ingredientes* (6 pessoas)

Feijão	750g
Toucinho entremeado	150g
Azeite	1,5dl
Cebola	80g
Batata-doce	700g
Abóbora	200g
Sal	q.b.
Pimenta	q.b.
Salsa	1 ramo
Água da cozedura do feijão	q.b.

### *Modo de confecção*

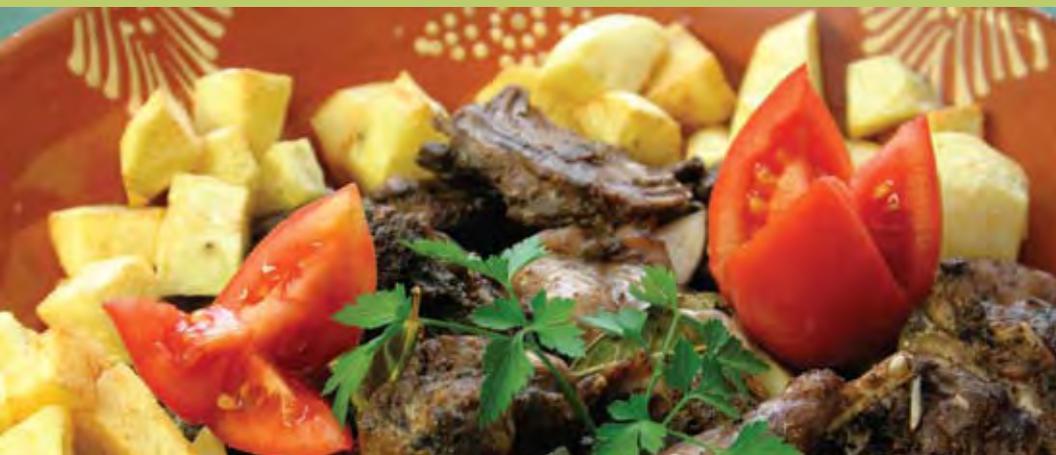
1. Coze-se o feijão, previamente demolhado, com o toucinho.
2. À parte faz-se um refogado com o azeite, a cebola cortada às rodelas e o ramo de salsa. Quando ficar levemente alourado, junta-se o feijão, a abóbora e as batatas cortadas aos quadrinhos, o sal e a pimenta. Refoga-se um pouco e adiciona-se a água da cozedura do feijão, em quantidade suficiente para cozer as batatas e a abóbora.
3. Na altura de servir, junta-se o toucinho entremeado cortado aos bocados e serve-se em prato fundo.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **819Kcal** | Hidratos de carbono **66g** | Proteínas **17g** | Lípidos **53g**

### *Onde comer*

**18** Jardim das Oliveiras (Monchique)



## Coelho no tacho

### *Ingredientes (4 pessoas)*

Coelho	1
Vinho Branco	2,5dl
Azeite	0,5dl
Alho	5 dentes
Louro	1 folha
Cebola	100g
Sal	q.b.
Pimenta	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Depois de bem limpo, corta-se o coelho aos bocados, pelas articulações.
2. Num tacho, leva-se ao lume o azeite, a cebola picada e os dentes de alho inteiros, com casca e esmagados. Deixa-se ferver cerca de cinco minutos e mistura-se o vinho, o louro e o coelho.
3. Tempera-se com sal e pimenta e deixa-se cozer em lume brando.

### *Notas adicionais*

Pode servir-se com batata cozida ou frita ou com arroz.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **299Kcal** | Hidratos de carbono **1g** | Proteínas **72g** | Lípidos **18g**

### *Onde comer*

**02** Monte Branco (Martim Longo), **03** Constantino (Santa Catarina da Fonte do Bispo), **12** Monte da Eira (Loulé), **21** O Tacho (Bensafrim), **31** Alcatiã (Alcoutim), **32** Mato à vista (Paderne)



## Assadura

### *Ingredientes* (6 pessoas)

Carne de porco	1kg
Limão (sumo)	1
Alhos	3 dentes
Azeite	1dl
Salsa	q.b.
Sal (grosso)	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Corta-se a carne em forma de bifés e tempera-se com sal grosso.
2. Leva-se a assar, de preferência em brasa bem quente.
3. Depois de assada, corta-se a carne em bocados pequenos e tempera-se com o azeite, a salsa e os alhos picados e o sumo do limão.

### *Notas adicionais*

Receita comum durante o período da matança do porco.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **231Kcal** | Hidratos de carbono **0g** | Proteínas **37g** | Lípidos **36g**

### *Onde comer*

01 A Flor da Serra (Martim Longo), 17 A Charrete (Monchique)



## Costeletas de borrego grelhadas

### *Ingredientes (4 pessoas)*

Costeletas de borrego	1kg
Alho	5 dentes
Sal	q.b.
Vinho tinto	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Umás horas antes de grelhar, temperam-se as costeletas de borrego com sal, alho e vinho tinto, deixando-as a marinar.
2. Colocam-se numa grelha previamente aquecida sobre as brasas e deixam-se grelhar.

### *Notas adicionais*

Podem-se acompanhar com arroz ou batata cozida e com um refogado com azeite, cebola, tomate e alhos com casca, esmagados.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **382Kcal** | Hidratos de carbono **0,3g** | Proteínas **65g** | Lípidos **13g**

### *Onde comer*

**08** Constantino (Santa Catarina da Fonte do Bispo), **10** Fonte da Pedra (São Brás de Alportel), **19** Zé Dias (São Brás de Alportel), **27** O Petisco (São Bartolomeu de Messines), **26** Recanto dos Mouros (Silves), **07** Casa Velha (Conceição Tavira), **31** Alcatiã (Alcoutim)



## Lebre com feijão branco

### *Ingredientes* (4 pessoas)

Lebre	1	Alho	3 dentes
Feijão branco	200g	Azeite ou banha	1dl
Cebola	150g	Água	1L
Polpa de tomate	1 colher de sopa	Salsa	q.b.
Louro	1 folha	Sal	q.b.
Colorau	q.b.		

### *Modo de confecção*

1. Depois de limpa, corta-se a lebre em bocados e deita-se num tacho. Tempera-se com sal, louro, colorau, alhos, salsa, cebola e polpa de tomate e adiciona-se o azeite.
2. Adiciona-se cerca de 1 litro de água e deixa-se cozer. Coze-se o feijão branco na panela de pressão, escorre-se o caldo e junta-se a lebre. Deixa-se ferver e rectifica-se o sal.

### *Notas adicionais*

Pode-se acompanhar com arroz simples.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **468Kcal** | Hidratos de carbono **9g** | Proteínas **37g** | Lípidos **32g**

### *Onde comer*

**01** A Flor da Serra (Martim Longo), **02** Monte Branco (Martim Longo), **08** Constantino (Santa Catarina da Fonte do Bispo), **15** O Monte (Tôr), **31** Alcatiã (Alcoutim), **32** Mato à vista (Paderne)



## Cabidela de galinha à algarvia

### *Ingredientes (4 pessoas)*

Galinha	1
Sangue (embalado)	1dl
Vinagre	1dl
Vinho Tinto	0,5dl
Azeite	0,5dl
Água	1,5l
Cebola	80g
Batatas	500g
Alho	3 dentes
Louro	2 folha
Salsa	1 ramo
Sal	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Corta-se a carne em pedaços e pica-se a cebola e os alhos. Deita-se o azeite num tacho e aloura-se a cebola com os alhos e o louro.
2. Junta-se a carne, deixa-se estufar 10 minutos e mistura-se o vinho. Ao levantar fervura, junta-se a água e deixa-se cozer durante 45 minutos em lume brando.
3. Adicionam-se as batatas e deixa-se ferver durante 15 minutos. Deita-se a salsa e o sangue misturado com o vinagre, mexendo com uma colher.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **743Kcal** | Hidratos de carbono **22g** | Proteínas **90g** | Lípidos **40,2g**

### *Onde comer*

**01** A Flor da Serra (Martim Longo), **14** A Ti Bia (Salir), **15** O Monte (Tôr), **16** O Cruzeiro (Algoz), **18** Jardim das Oliveiras (Monchique)



## Chícharos com carne de porco

### *Ingredientes* (6 pessoas)

Chícharos secos	1kg
Batatas redondas	200g
Batata-doce	250g
Abóbora	500g
Toucinho	100g
Carne de porco	500g
Arroz	200g
Sal	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Cozem-se as carnes.
2. À água da cozedura das carnes, juntam-se os chícharos previamente demolhados, as batatas e a abóbora e só no final o arroz.

### *Notas adicionais*

O chícharo é uma leguminosa que pode ser consumida fresca ou seca.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **604Kcal** | Hidratos de carbono **35g** | Proteínas **44g** | Lípidos **31g**

### *Onde comer*

 Veneza (Paderne)



## Açorda de galinha com grão

### *Ingredientes (6 pessoas)*

Galinha	1	Toucinho entremeado	100g
Grão	250g	Salsa	q.b.
Pão caseiro	1kg	Pimenta	q.b.
Cebola	50g	Hortelã	1 ramo
Alho	2 dentes	Ovo	1
Cenoura	200g		
Linguiça de porco	1		

### *Modo de confecção*

1. Coze-se a galinha, o toucinho e a linguiça. Quando estiverem cozidos, retiram-se. Entretanto coze-se o grão, demolido de um dia para outro.
2. No caldo das carnes coze-se a cenoura às rodelas, com a cebola picada, o alho e um pouco de salsa e pimenta.
3. Desfia-se a galinha, corta-se o toucinho aos cubos e a linguiça às rodelas.
4. Envolve-se tudo com o grão e um ramo de hortelã. Serve-se sobre as fatias de pão.

### *Notas adicionais por prato*

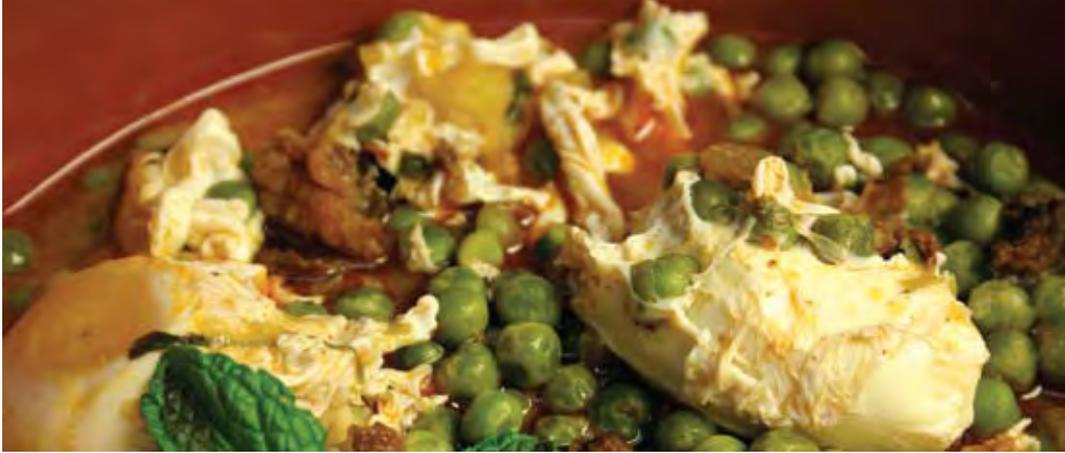
Para que o resultado seja perfeito deve-se utilizar pão caseiro de véspera.

### *Informações nutricionais*

Valor calórico **798Kcal** | Hidratos de carbono **56g** | Proteínas **50g** | Lípidos **40g**

### *Onde comer*

01 A Flor da Serra (Martim Longo), 08 Constantino (Santa Catarina da Fonte do Bispo)



## Ervilhas com ovos

### *Ingredientes* (4 pessoas)

Ervilhas	800g
Cebola	150g
Azeite	0,5dl
Ovos	4
Chouriço de carne	100g
Salsa	1 ramo
Água	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Num tacho deita-se o azeite, a cebola picada e o chouriço às rodelas e deixa-se refogar.
2. Juntam-se as ervilhas e a salsa picada, mexe-se e adiciona-se água em quantidade suficiente para cozer.
3. Quando as ervilhas estiverem cozidas juntam-se os ovos, que se deixam escalfar.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **479Kcal** | Hidratos de carbono **37g** | Proteínas **26g** | Lípidos **25g**

### *Onde comer*

01 A Flor da Serra (Martim Longo), 09 Os Arcos (Santo Estevão), 31 Alcatiã (Alcoutim)



## Favas à algarvia

### *Ingredientes (4 pessoas)*

Favas 1kg  
Toucinho 200g  
Chouriço 100g  
Azeite q.b.  
Alho 3 dentes  
Hortelã 1 ramo  
Coentros 1 ramo  
Sal q.b.

### *Modo de confecção*

1. Cozem-se as favas juntamente com o azeite, o alho, a hortelã, os coentros e o sal. A água mal deve cobrir as favas. Depois de cozidas devem ficar com pouco molho.
2. Frita-se o toucinho e o chouriço às rodelas. Adicionam-se às favas e deixa-se envolver e apurar.

### *Notas adicionais*

Se a meio da cozedura se verificar que as favas não estão suficientemente doces, pode-se adicionar uma colher de chá de açúcar.

Pode-se acompanhar com sardinha frita e salada de alface.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **418Kcal** | Hidratos de carbono **18g** | Proteínas **20g** | Lípidos **29g**

### *Onde comer*

**01** A Flor da Serra (Martim Longo), **03** O Camponês (Odeleite), **06** A.N. Guadiana (Vila Real de Santo António), **09** Os Arcos (Santo Estevão), **25** Casa Velha de Silves (Silves), **17** A Charrete (Monchique)



## Milho com feijão

### *Ingredientes* (4 pessoas)

Feijão vermelho	500g	Alho	5 dentes
Milho	150g	Cebola	80g
Toucinho	200g	Azeite	0,5dl
Morcela	200g	Batata	200g
Bucho de arroz	1	Água	q.b.
Louro	1 folha	Alecrim	1 ramo

### *Modo de confecção*

1. Coze-se o feijão e o milho, previamente demolhados, com as carnes, os dentes de alho e o alecrim. Quando estiverem cozidos retiram-se da panela o toucinho e as carnes.
2. À parte faz-se um refogado com o azeite, a cebola picada e o louro. Quando a cebola estiver bem loura junta-se o feijão e o milho.
3. No caldo do feijão, assim que levantar fervura, adiciona-se a batata. Deixa-se cozer e rectifica-se o sal.

### *Notas adicionais*

Ao servir, pode ser enfeitado com um raminho de hortelã.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **924Kcal** | Hidratos de carbono **56g** | Proteínas **26,9g** | Lípidos **65g**

### *Onde comer*

17 A Charrete (Monchique), 18 Jardim das Oliveiras (Monchique)



## Vitela estufada com feijão branco

### *Ingredientes (4 pessoas)*

Vitela	400g	Azeite	1dl
Batata	200g	Sal	q.b.
Cebola	50g	Pimenta	q.b.
Feijão verde	150g	Salsa	1 ramo
Feijão branco	200g	Farinha	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Corta-se a carne em cubos médios e tempera-se com sal e pimenta. Coze-se o feijão branco em água, com um pouco de sal e reserva-se.
2. Num tacho, aquece-se o azeite e refoga-se lentamente a cebola picada. Junta-se a carne temperada, deixando-a alourar em lume médio. Quando a carne estiver dourada, juntam-se as batatas, o feijão verde, o feijão branco e uma colher de sopa de salsa picada.
3. Mexe-se e polvilha-se com farinha. Deixa-se cozer durante uns minutos e junta-se água a ferver, em quantidade suficiente para cobrir os ingredientes. Deixa-se cozer, lentamente, durante aproximadamente 1 hora.
4. Rectifica-se o tempero e polvilha-se com a restante salsa picada. Deixa-se cozer durante cerca de 15 minutos e serve-se.

### *Notas adicionais*

A adição de farinha é facultativa, apenas serve para engrossar o molho.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **465Kcal** | Hidratos de carbono **17g** | Proteínas **24g** | Lípidos **33g**

### *Onde comer*

**01** A Flor da Serra (Martim Longo), **09** Os Arcos (Santo Estevão), **18** O Barradas (Silves)



## Perdiz estufada

### *Ingredientes* (4 pessoas)

Perdizes	4
Toucinho	250g
Cebola	200g
Cenouras	2
Vinho Branco	4 dl
Sal	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Cortam-se as perdizes em quartos e temperam-se com sal.
2. Num tacho de barro, coloca-se o toucinho às fatias a refogar, até libertar toda a gordura, juntando-se em seguida as perdizes e a cebola cortada às rodelas.
3. Cortam-se as cenouras às rodelas e adicionam-se ao refogado. Por fim, junta-se o vinho branco e tapa-se o tacho, deixando cozer. Caso seja necessário junta-se um pouco de água.

### *Notas adicionais*

Servem-se as perdizes acompanhadas do molho e batata cozida.

### *Informações nutricionais por prato*

Valor calórico **966Kcal** | Hidratos de carbono **3g** | Proteínas **93g** | Lípidos **72g**

### *Onde comer*

**02** Monte Branco (Martim Longo), **08** Constantino (Santa Catarina da Fonte do Bispo), **14** A Ti Bia (Salir), **31** Alcatiã (Alcoutim)



## Bolinhos de figo

### *Ingredientes*

Figos secos	400g
Miolo de amêndoa	400g
Açúcar	450g
Erva-doce	1 colher de chá
Chocolate em pó	15g
Água	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Leva-se o açúcar ao lume, com a água, até se obter ponto de pérola.
2. Juntam-se os figos, as amêndoas cortadas, levemente torradas e a erva-doce.
3. Volta ao lume mexe-se bem até se ver o fundo do tacho. Deixa-se arrefecer para que se possam moldar os bolinhos, que em seguida se envolvem no açúcar.

### *Informações nutricionais totais*

Valor calórico **5239Kcal** | Hidratos de carbono **691g** | Proteínas **97g** |

Lípidos **229g**

### *Onde comer*

**27** O Petisco (São Bartolomeu de Messines), **25** Casa Velha de Silves (Silves)



## Dom Rodrigos

### Ingredientes

Fios de ovos (bem húmidos)	300g	Amêndoa (miolo)	125g
Açúcar	250g	Água	1,5 dl
Gemas de ovo	5	Canela em pó	q.b.
		Papel Prateado	q.b.

### Modo de confecção

1. Pelam-se e moem-se as amêndoas. Deita-se o açúcar num tacho e junta-se 1,5 dl de água. Leva-se ao lume e deixa-se ferver durante cinco minutos. Adiciona-se a amêndoa, mexe-se e deixa-se ferver mais três minutos. Retira-se do lume e deixa-se arrefecer.
2. Juntam-se as gemas, mexe-se e leva-se de novo ao lume, sempre mexendo até começar a ferver. Retira-se do lume e deixa-se arrefecer completamente.
3. Corta-se o papel prateado em 20 quadrados com cerca de 18 cm de lado e coloca-se em cima de uma mesa.
4. Coloca-se um montinho de fios de ovos em cima de cada quadrado. Faz-se uma cavidade e enche-se com a mistura de ovos e amêndoa. Polvilha-se com canela. Fecha-se a cavidade aconchegando os fios de ovos de modo a que fiquem como uma bola.
5. Unem-se as pontas do papel e apertam-se de modo a que o recheio fique bem embrulhado.

### Informações nutricionais totais

Valor calórico **2675Kcal** | Hidratos de carbono **242g** | Proteínas **85g** | Lípidos **145g**

### Onde comer

**27** O Petisco (São Bartolomeu de Messines), **17** A Charrete (Monchique)



## Bolos de maçaão do Algarve

### *Ingredientes*

Açúcar 500g  
Amêndoa (miolo) 500g  
Clara de ovo 1

### *Modo de confecção*

1. Pelam-se as amêndoas, secam-se e moem-se. Passam-se, juntamente com o açúcar, tantas vezes quantas necessárias, para ficar uma massa fina.
2. Num recipiente deita-se a clara de ovo junto à massa fazendo-a ligar com os dedos, com suaves movimentos. Quando a massa estiver bem ligada moldam-se os bolos, das formas desejadas.

### *Notas adicionais*

Com esta massa moldam-se peras, figos, maçãs e cestinhos de fruta, recheados e pintados com corantes alimentares.

### *Informações nutricionais totais*

Valor calórico **5054Kcal** | Hidratos de carbono **502g** | Proteínas **109g** | Lípidos **280g**

### *Onde comer*

**27** O Petisco (São Bartolomeu de Messines)



## Pudim de mel

### *Ingredientes*

Ovos 12  
Açúcar 500g  
Mel 2 colheres de sopa  
Azeite 1 colher de sopa  
Limão 1  
Canela 1 colher de chá

### *Modo de confecção*

1. Bate-se tudo junto com a casca do limão ralada. Deita-se a mistura numa forma untada com manteiga.
2. Leva-se a cozer em forno médio, durante cerca de uma hora. De preferência, serve-se no mesmo recipiente.

### *Informações nutricionais totais*

Valor calórico **2819Kcal** | Hidratos de carbono **484,2g** | Proteínas **68,8g** |  
Lípidos **57g**

### *Onde comer*

 A Charrete (Monchique)



## Torta de alfarroba

### Ingredientes

#### Para a torta:

Farinha de trigo	180g
Farinha de alfarroba	30g
Açúcar	190g
Fermento em pó	1 colher de chá
Ovos	6

#### Para o creme:

Leite	4dl
Açúcar	80g
Farinha de trigo	30g
Farinha de alfarroba	2 colheres de sopa
Ovos	1
Gemas de ovo	2

### Modo de confecção

#### Para a torta:

1. Batem-se os ovos com o açúcar e adiciona-se a farinha de trigo, que deve ser previamente misturada com o fermento e farinha de alfarroba. Deita-se esta massa num tabuleiro untado com manteiga e polvilhado com farinha.
2. Leva-se ao forno a 190° durante 20 a 25 minutos, até estar bem cozida. Desenforma-se sobre papel vegetal e polvilhe com açúcar.

#### Para o creme:

1. Leva-se o leite ao lume até ferver e à parte, mistura-se o açúcar com as farinhas, o ovo e as gemas, batendo bem. Adiciona-se o leite bem quente, sem parar de mexer.
2. Leva-se o preparado a lume brando, mexendo até engrossar.
3. Barra-se a massa com o creme de alfarroba e enrola-se de seguida. Deixa-se arrefecer.

### Informações nutricionais totais

Valor calórico **2665Kcal** | Hidratos de carbono **459g** | Proteínas **85g** | Lípidos **51g**

### Onde comer

📍 Os Arcos (Santo Estevão)



## Bolo de tacho

### Ingredientes

Farinha de Milho	250g	Azeite	q.b.
Açúcar	300g	Banha	60g
Mel	2 colheres de sopa	Canela em pó	50g
Chocolate	12g	Café	1/2 chávena
Canela	1 pau	Limão	1
Cacau	12g	Água	1L
Erva-doce (moída)	12g		
Erva-doce (em grão)	1 colher de sobremesa		

### Modo de confecção

1. De véspera faz-se um chá com a erva-doce em grão, a casca do limão e o pau de canela.
2. Com este chá e o café escalda-se a farinha adicionando de seguida todos os ingredientes.
3. Mistura-se tudo muito bem e deita-se o preparado num tacho previamente untado com a banha e um fio de azeite.
4. Leva-se a cozer em lume forte durante cerca de três horas.

### Informações nutricionais totais

Valor calórico **2738Kcal** | Hidratos de carbono **505g** | Proteínas **35g** | Lípidos **68g**

### Onde comer

**17** A Charrete (Monchique), **18** Jardim das Oliveiras (Monchique)



## Estrelas de figo

### *Ingredientes*

Amêndoas (miolo) 1Kg  
Figos secos 30 unidades semelhantes  
Chocolate em pó 2 colheres de sopa

### *Modo de confecção*

1. Escaldam-se as amêndoas e retira-se-lhes a pele. Retira-se o pé aos figos e cortam-se em cruz, ficando com quatro bicos sem os dividir.
2. Espalmam-se e colocam-se virados com a pele para baixo dentro de um recipiente, polvilham-se com chocolate em pó e unem-se dois a dois, com a parte polvilhada com o chocolate, para dentro.
3. Nas extremidades de contacto, introduz-se uma amêndoa, e faz-se pressão para que a amêndoa fique bem presa.
4. Colocam-se as estrelas num tabuleiro e leva-se ao forno. Deixa-se dourar em calor moderado durante cerca de 30 minutos, virando de vez em quando.

### *Informações nutricionais totais*

Valor calórico **7122Kcal** | Hidratos de carbono **292g** | Proteínas **225g** |

Lípidos **567g**

### *Onde comer*

 A Charrete (Monchique)



## Figos cheios

### *Ingredientes*

Figos secos	2kg
Miolo de amêndoa	500g
Açúcar	250g
Chocolate em pó	50g
Canela em pó	1 colher de sopa bem cheia
Erva-doce	1 colher de sopa bem cheia

### *Modo de confecção*

1. Escaldam-se as amêndoas, pelam-se e ralam-se de modo grosseiro. Junta-se o açúcar, o chocolate em pó, a canela e a erva-doce e mistura-se tudo muito bem.
2. Puxa-se o pé do figo para cima de maneira a que este obtenha uma forma alongada, dando um golpe vertical, por onde se vai encher.
3. Recheiam-se com as amêndoas e com mistura anteriormente preparada, e fecham-se disfarçando bem a abertura.
4. Levam-se ao forno bem quente para torrar.

### *Informações nutricionais totais*

Valor calórico **8978Kcal** | Hidratos de carbono **1467g** | Proteínas **158g** |

Lípidos **302g**

### *Onde comer*

**08** Constantino (Santa Catarina da Fonte do Bispo)



## Bolo de amêndoa e gila

### *Ingredientes*

Ovos	6
Amêndoa	300g
Doce de Gila	300g
Açúcar	150g
Farinha	1 colher de sopa

### *Modo de confecção*

1. Pelam-se e moem-se as amêndoas. Misturam-se as gemas com o açúcar, adicionando depois o doce de gila e a amêndoa. Incorpora-se a farinha.
2. À parte, batem-se duas claras em castelo, envolvendo-se posteriormente com a massa.
3. Leva-se ao forno, numa forma bem untada e forrada com papel vegetal, até estar cozido.

### *Informações nutricionais totais*

Valor calórico **3004Kcal** | Hidratos de carbono **169g** | Proteínas **111g** | Lípidos **206g**

### *Onde comer*

**08** O Camponês (Odeleite), **17** A Charrete (Monchique)



## Bolinhos de alfarroba

### *Ingredientes*

Leite condensado	1 lata
Açúcar	mesma medida da lata
Farinha de alfarroba	2 colheres de sopa
Banha	3 colheres de sopa
Amêndoa (miolo)	100g
Chocolate granulado	q.b.

### *Modo de confecção*

1. Pelam-se e moem-se as amêndoas. Mistura-se o leite condensado com o açúcar e com a farinha de alfarroba e leva-se ao lume.
2. Junta-se a banha e mexe-se sempre para não queimar. Assim que começar a ferver, tira-se o tacho do lume e adiciona-se a amêndoa moída e o chocolate granulado, até obter uma consistência boa para modelar.
3. Modela-se a massa formando pequenas bolas e levam-se ao forno num tabuleiro polvilhado com farinha, entre dez a quinze minutos.

### *Informações nutricionais totais*

Valor calórico **1864Kcal** | Hidratos de carbono **174g** | Proteínas **30g** |

Lípidos **114g**

### *Onde comer*

 Constantino (Santa Catarina da Fonte do Bispo)

### 2.3 RESTAURANTES E ALOJAMENTOS

Mapa de localização



Legenda

Restaurante

Alojamento



## RESTAURANTES



### 01 - A Flor da Serra

Monte dos Gagos, Martim Longo  
tel 969 294 711  
GPS 37°26'57.33"N 7°43'26.61"O



### 02 - Monte Branco

EN124, Martim Longo  
tel 281 498 295  
GPS 37°26'30.90"N 7°45'41.97"O



### 03 - O Camponês

Rua do Centro de Saúde, Odeleite  
tel 281 495 826  
GPS 37°20'4.77"N 7°29'25.63"O



### 04 - Os Arcos

Av. da República, 45, VRSA  
tel 281 543 764  
GPS 37°11'39.00"N 7°24'50.75"O



### 05 - O Pescador

Av. da República, 48-51, VRSA  
tel 281 543 473  
GPS 37°11'39.89"N 7°24'51.03"O



### 06 - A.N. Guadiana

Av. da República, 41 2º, VRSA  
tel 281 513 085  
GPS 37°11'34.63"N 7°24'47.42"O



### 07 - Casa Velha

R 25 de Abril, Conceição de Tavira  
tel 965 477 534  
GPS 37° 8'51.85"N 7°36'17.27"O



### 08 - Constantino

Sítio Montes e Lagares, Sta Catarina F. do Bispo  
tel 281 971 217  
GPS 37° 9'13.15"N 7°47'36.74"O

### 09 - Os Arcos

Sítio Igreja de Sto Estevão  
tel 281 961 963  
GPS 37° 7'34.47"N 7°42'54.07"O



### 10 - Fonte da Pedra

Campina, São Brás de Alportel  
tel 289 841 413  
GPS 37° 9'40.34"N 7°53'26.47"O



### 11 - Veneza

Sítio Mem Moniz, Paderne  
tel 289 367 129  
GPS 37°10'2.19"N 8°12'51.83"O



### 12 - Monte da Eira

Sítio Clareanes, S. Clemente, Loulé  
tel 289 438 129  
GPS 37° 9'23.36"N 8° 0'24.41"O



### 13 - Jardim das Oliveiras

Sítio do Porto Escuro, Monchique  
tel 282 912 874, 966 007 117  
GPS 37°19'6.42"N 8°34'37.16"O



### 14 - A Ti Bia

Barranco do Velho, Salir  
tel 289 846 425  
GPS 37°14'25.87"N 7°56'16.29"O



### 15 - O Monte

Estrada das Vendas Novas, 40, Tôr  
tel 289 417 832  
GPS 37°11'48.84"N 8° 1'27.96"O



### 16 - O Cruzeiro

Travessa João M. Leite, Algoz  
tel 282 574 331  
GPS 37° 9'50.16"N 8°18'14.75"O





### 17 - A Charrete

Rua Dr. Samora Gil, 30-34, Monchique  
tel 282 912 142  
GPS 37°19'8.11"N 8°33'23.13"O



### 18 - O Barradas

Venda Nova, Silves  
tel 282 443 308  
GPS 37° 9'54.29"N 8°26'46.31"O



### 19 - Zé Dias

Fonte da Murta, São Brás de Alportel  
tel 289 842 430, 912 975 452  
GPS 37° 9'1.55"N 7°56'3.86"O



### 20 - O Ivo

Rua 25 de Abril, Aljezur  
tel 282 998 534 - 914 218 603  
GPS 37°18'58.44"N 8°48'13.78"O



### 21 - O Tacho

E.N. 120, 21, Bensafrim  
tel 282 687 888  
GPS 37° 9'19.92"N 8°44'5.51"O



### 22 - A Tasca

Baleeira, Sagres  
tel 282 624 177, 282 624 013  
GPS 37° 0'37.35"N 8°55'50.41"O



### 23 - Vila Velha

Rua Patrão António Faustino, Sagres  
tel 282 624 788  
GPS 37° 0'30.26"N 8°56'17.35"O



### 24 - O Cantinho dos Caçadores

E.N. 264, S. Marcos da Serra  
tel 282 361 269, 964 321 596  
GPS 37°21'29.86"N 8°22'38.23"O

### 25 - Casa Velha de Silves

Rua 25 de Abril, 11-13, Silves  
tel 282 445 491, 967 919 778  
GPS 37°11'17.91"N 8°26'28.49"O



### 26 - Recanto dos Mouros

Monte Branco, Silves  
tel 282 443 240  
GPS 37°20'42"N 7°49'5.9"O



### 27 - O Petisco

Campilhos, S. Bartolomeu de Messines  
tel 282 330 216  
GPS 37°15'51"N 8°16'13"O



### 28 - Joaquim da Praça

Aldeia Ruiva, S. Bartolomeu de Messines  
tel 282 339 487  
GPS 37°15'21"N 8°16'13"O



### 29 - A Moagem

R Maria Campina, A, R/c, Loulé  
tel 289 425 418  
GPS 37° 8'18.96"N 8° 1'16.57"O



### 30 - Charrua

R Padre Júlio de Oliveira, 44, Cachopo  
tel 918 465 789  
GPS 37°20'2.01"N 7°49'3.21"O



### 31 - Alcatiã

Bairro do Rossio, Alcoutim  
tel 281 546 606  
GPS 37°28'29"N 7°28'27"O



### 32 - Mato à vista

Estrada do Foral, Cabanita, Paderne  
tel 289 367 101  
GPS 37°11'39"N 8°13'23"O



## ALOJAMENTOS



### A - Casa de Campo Casa Grande de Alcaria Cova

Alcaria Cova - Pereiro  
Alcoutim  
tel 281 547 153, 962 849 840  
8 camas  
GPS 37°26'0.95"N 7°37'2.74"O



### B - Casa de Campo Casa do Lavrador

Furnazinhas - Odeleite  
Castro Marim  
tel 281 495 748, 934 251 681  
5 camas  
GPS 37°21'46.07"N 7°34'29.08"O



### C - Turismo de Habitação Quinta do Caracol

São Pedro  
Tavira  
tel 281 322 475, 281 323 175, 937 670 797  
14 camas  
GPS 37° 7'19.13"N 7°39'20.76"O

**D - Hotel Rural  
Quinta dos Poetas**

Sítio da Arretorta, Pechão

Olhão

tel 289 990 990, 289 990 999, 937 670 797,

44 camas

GPS 37° 3'44.02"N 7°52'3.08"O



**E - Turismo de Habitação  
Casa de Estoi**

Rua de Faro, n.º 80 - Estoi

Faro

tel 289 990 130, 289 990 139, 914 212 509

11 camas

GPS 37° 5'38.17"N 7°53'42.70"O



**F - Agro-Turismo  
Casa D'Álvada**

Quinta Freixo - Benafim

Loulé

tel 289 472 185, 289 472 148

20 camas

GPS 37°15'39.61"N 8° 7'27.29"O





### G - Agro-Turismo

#### Casa Vicentina

João Roupeiro - Odeceixe

Aljezur

tel 282 947 447, 282 947 448, 917 762 466

12 camas

GPS 37°25'8.22"N 8°48'17.32"O



### H - Turismo-Rural

#### Casa Monte João Roupeiro

Odeceixe

Aljezur

tel 282 949 247, 282 949 249, 964 287 366

14 camas

GPS 37°24'34.94"N 8°47'26.55"O



### I - Agro-Turismo

#### Casa de Cacela

Sítio do Buraco - Vila Nova de Cacela - Vila Real de Santo António

tel 281 957 027, 281 957 029, 969 476 757

20 camas

GPS 37°10'24.44"N 7°32'14.87"O

## BIBLIOGRAFIA

30 Anos de 25 de Abril – Um Retrato Estatístico. Lisboa: INE, 2004.

AGUILERA, César – História da Alimentação Mediterrânica. 2º Ed. Lisboa: Terramar, 2001.

CRUZ, Marques da – Pão Nosso – Uma História do Pão na Sociedade do Ocidente Europeu. Lisboa: Colares Editora, 1996.

ERMIDA, Hêrnani – Cozinha Algarvia. 1ª Ed. [S.I.]: Everest, 2004.

Festa da Gastronomia e das Aldeias Típicas do Algarve. Faro: TerraCulta, CCDR Algarve, 2005.

FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo, – História da Alimentação. 1ª Ed. Lisboa: Terramar, 1999.

GALEGO, Ludovina Rodrigues – Aguardentes de Frutos e Licores do Algarve – História, técnicas de produção e legislação. Lisboa: Edições Colibri, 2007.

GONÇALVES, Eduardo Brazão – Dicionário do Falar Algarvio. 2ª Ed. aumentada. [S.I.]: Algarve em Foco Editora, 1996.

LARRAURI, Jesus Llona; BADIOLA, Garbiñe – Dieta y Cocina Mediterrânica. Léon: Everest, 1999.

MODESTO, Maria de Lourdes; PRAÇA, Afonso; CALVET, Nuno – Festas e Comeres do Povo Português. I Volume. [S.I.]: Editorial Verbo, 1999.

PADILLA, Martine – Evolution of Mediterranean Diet: Facts, Causes, Effects. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione / European, 2001. pp 69-84.

Produtos Tradicionais Portugueses. Lisboa: Ministério da Agricultura, do Desenvolvimento Rural e das Pescas, Direcção Geral de Desenvolvimento Rural, 2001.

Programa Regional de Ordenamento do Território. Faro: CCDR Algarve, 2006.

SARAMAGO, Alfredo – Cozinha Algarvia – Enquadramento Histórico e Receitas. Lisboa: Assírio & Alvim, 2001.

Tabela da Composição dos Alimentos. Lisboa: Centro de Nutrição e Segurança Alimentar, Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, 2006.

VALENTE, Maria Odette – Cozinha de Portugal – Algarve. 3ª Ed. Lisboa: Temas e Debates, 2001.

## Promotor



## Parceiros

