

Gazeta das Caldas

Este suplemento é parte integrante da edição nº 385 da
Gazeta das Caldas e não pode ser vendido separadamente.

GASTRONOMIA E VINHOS NO OESTE

2017





Bacalhau: uma paixão portuguesa

Por: Johnny Thomassen*

ENTROU NA GASTRONOMIA PORTUGUESA HÁ MAIS DE CINCO SÉCULOS E ASSUMIU TAL IMPORTÂNCIA QUE SE TORNOU UM SÍMBOLO DA PRÓPRIA IDENTIDADE NACIONAL. DIZEM QUE HÁ 1001 MANEIRAS DE O PREPARAR E OS NÚMEROS COMPROVAM A PAIXÃO PORTUGUESA PELO BACALHAU.

Cada português consome, em média, 6,5 quilos de bacalhau por ano, o valor mais elevado por habitante em termos mundiais.

No total, são cerca de 65 mil toneladas de bacalhau que entram anualmente nos lares portugueses.

Na noite de Natal, estimase que sejam consumidos mais de um milhão de quilos, já que oito em cada dez famílias portuguesas elegem o bacalhau para a refeição da Consoada.

A tradição terá nascido na Idade Média para respeitar os períodos de jejum imposto pelas regras católicas.

“Na Idade Média Portugal seria obrigado a um jejum de carnes, imposto pela Igreja, que obrigava a cento e trinta e dois dias por ano”, conta o investigador em História da Alimentação, Virgílio Nogueiro Gomes. Os mais ricos compravam bulas que os dispensavam da abstinência de carne, mas a maioria da população, que era pobre, aceitava as imposições da Igreja.

Ora como no Inverno, os barcos não tinham condições para o abastecimento quotidiano de pescado, o bacalhau, que tinha um período de conservação mais longo, tornou-se uma solu-

ção fácil e barata.

“A salga e seca do peixe eram uma fórmula para a conservação e, portanto, acessível durante todo o ano”, justifica Virgílio Nogueiro Gomes, lembrando que o jejum não era só quaresmal e estendia-se ao período que antecede o Natal.

A proximidade com os portugueses é também evidente quando se transforma em apelido, na designação carinhosa de ‘fiel amigo’, ou quando dá azo a expressões coloquiais como “ficar em águas de bacalhau”, “para quem é bacalhau basta” ou apertar o bacalhau”. O principal fornecedor de bacalhau a Portugal é a Noruega, que gera um ‘stock’ de pesca sustentável do Mar da Noruega e do Mar de Barents (Atlântico Nordeste).

Cerca de 80% do bacalhau consumido pelos portugueses é oriundo das águas geladas e cristalinas destes mares ricos em biodiversidade, onde o bacalhau beneficia de ótimas condições ambientais e de uma alimentação natural composta essencialmente por camarões, arenques e outros peixes, que lhe conferem um sabor e textura únicos.

A pesca é regulamentada e

segue as recomendações científicas do Conselho Internacional para a Exploração dos Mares (ICES), sendo fundamental para o equilíbrio do ecossistema já que o bacalhau é uma espécie que se alimenta de outros peixes.

SABE ESCOLHER UM BOM BACALHAU?

Apesar de todos o conhecerem, provavelmente nem todos os portugueses saberiam identificar um bacalhau no mar, já que este tem pouco a ver com o formato triangular e cor amarelaada a que estamos habituados. O Gadus morhua, denominação científica do genuíno bacalhau do Atlântico, é um peixe de dimensão média, de pele acastanhada e pintalgada, que apresenta uma distintiva barbela no maxilar inferior.

Quando seco e salgado, tal como é habitualmente consumido em Portugal, apresenta uma coloração palha e uniforme e forma lascas bem definidas depois de cozinhado.

O tradicional bacalhau de cura portuguesa tem um teor de sal igual ou superior a 16% e humidade inferior ou igual a 47%. Depois de ser escalado e salgado,



Quase metade do bacalhau pescado na Noruega acaba na mesa dos portugueses

este bacalhau passa por um processo de cura de de três meses, podendo estender-se até um ano.

O bacalhau salgado verde (apenas salgado, e não seco) apresenta um teor de sal igual ou superior a 16% e entre 51 a 58% de humidade, sendo normalmente vendido à indústria de transformação e secagem. O bacalhau fresco, de carne branca e firme, só recentemente começou a ser divulgado em Portugal. Entre janeiro e abril dá pelo nome de ‘skrei’ (caminhante, na língua norueguesa), o que significa que migrou milhares de quilómetros através do Ártico para ir desovar junto à costa norueguesa, atingindo a sua máxima qualidade nesta altura.

O bacalhau é dividido em várias categorias consoante o seu peso, diferenciando-se também em termos de preço.

O bacalhau Especial pesa mais de três qui-

los, o Graúdo entre dois e três quilos, o Crescido varia entre um e dois quilos e o Corrente apresenta um peso igual ou inferior a um quilo e superior a 500 gramas.

Tão importante como a escolha de um bacalhau de boa qualidade é a demolha, que lhe permite ganhar até mais 35% de peso.

O bacalhau deve ser passado por água, para retirar o excesso de sal, sendo a seguir colocado num recipiente com água fria, com a pele voltada para cima.

O tempo necessário varia consoante o peso: 36 horas para o bacalhau Corrente, 48 horas para o Crescido, 55 horas para o Graúdo e 72 horas para o Especial.

Sendo um peixe versátil e fácil de preparar, o bacalhau tem ainda a vantagem de se poder usar todas as partes, dos lombos às bexigas natatórias, conhecidas como “samos” e consideradas uma iguaria

particularmente apreciada em Ílhavo, uma região com ligações históricas à faina do bacalhau.

Em termos nutricionais, o bacalhau apresenta-se com um teor de gordura inferior a 3% e quase sem hidratos de carbono, já que 96% das calorias de cada porção de bacalhau são proteínas de elevado valor biológico.

É rico em vitaminas A, E, B6 e B12, bem como sódio, cálcio, fósforo, magnésio e Ómega 3, o que se traduz em vários benefícios para a saúde como a melhoria da concentração, diminuição da pressão sanguínea, aumento da fluidez do sangue, melhoria da visão e oxigenação das células, aumento da energia muscular, reforço do sistema imunitário, formação óssea, regulação do metabolismo, etc. ☀

*Diretor do Conselho Norueguês das Pescas em Portugal (Norwegian Seafood Council)



À Brás e à Gomes de Sá: duas das receitas de bacalhau mais famosas em Portugal

PUB.

~TÁVOLA
RESTAURANTE

262 979 676

Rua Francisco Almeida Grandela nº135-A
2500-487 Foz do Arelo
(1008)

Afinidades
RESTAURANTE

Rua Frei Jorge de São Paulo, 1 | 2500-245 Caldas da Rainha | Reservas: 935 885 438
(1009)

Óbidos tem uma marca de azeite. Chama-se “20 Oliveiras”

AS 20 OLIVEIRAS QUE FORAM COLOCADAS PELO PAI DE HUGO AGOSTINHO PARA SEPARAR UM EUCALIPTAL DE UM POMAR DE PEREIRAS NA GRACIEIRA, ACABARAM POR DAR NOME À PRIMEIRA MARCA DE AZEITE PRODUZIDO EM ÓBIDOS.

TRATA-SE DE UM AZEITE GOURMET, COM UM BAIXO TEOR DE ACIDEZ, QUE É PRODUZIDO COM AZEITONA COLHIDA NOS OLIVAIOS EXISTENTES NA GRACIEIRA E VAU, TERRA DE ONDE É NATURAL NORBERTO FIGUEIRA, O SÓCIO DE HUGO AGOSTINHO.

ESTA É TAMBÉM A HISTÓRIA DE DOIS AMIGOS, QUE FORAM COLEGAS DE ESCOLA, E QUE NO FUTURO SONHAM DEDICAR-SE EM EXCLUSIVO À PRODUÇÃO DE AZEITE.



Os produtores de azeite, Norberto Figueira e Hugo Agostinho, juntamente com Joana Rodrigues, a coordenadora do programa Ativa-te

"Azeite delicado, colhido de oliveiras jovens, fruto da amizade e do respeito pela terra. União de castas nobres escolhidas a dedo. Azeite tradição, néctar contemporâneo", pode ler-se no rótulo da garrafa de azeite 20 Oliveiras. A única marca de azeite fabricado em Óbidos nasceu há cerca de um ano, fruto da vontade de dois amigos, Hugo Agostinho e Norberto Figueira, e das sinergias encontradas no Espaço Ó.

Hugo Agostinho sempre se lembra de ajudar o pai e o avô na agricultura, mas estudou electromecânica e é operador de estações elevatórias de águas no município de Óbidos. Com a morte do pai, há oito anos, ficou a tomar conta dos terrenos que tinha na Gracieira, alguns com oliveiras. Foi-se entusiasmado com o processo da feitura do azeite e começou a tratar as oliveiras que possuía, de modo a ter uma maior produção. Fez também algumas formações, nomeadamente em poda e no tratamento das árvores.

Entretanto, com a morte do tio, ficou também a tratar das suas oliveiras e a apanhar a azeitona, que levava para moer no lagar, trazendo depois a quantidade de azeite proporcional à do fruto que levava. Foi tendo mais produção e, ao alcançar os 350 quilos (quantidade mínima necessária), pôde moer e trazer o seu próprio azeite. E o resultado não podia ter sido melhor: o dono do lagar disse-lhe que a qualidade era excelente e que podia ir "vendê-lo para a porta da farmácia, pois era um azeite bom para doentes, que não tinha quase nenhuma acidez".

recorda Hugo Agostinho.

Feitas as medições, o azeite tinha 0,2 de acidez, "um teor muito baixo e que é bem tolerado pelo corpo humano", explica à *Gazeta das Caldas*.

Entretanto, um dia encontrou o antigo colega de escola, Norberto Figueira, e em conversa disse-lhe que ele devia aproveitar também os terrenos que tem no Vau, para plantar mais oliveiras. Foi o que aconteceu e, desde há cinco anos, que têm obtido azeite da produção conjunta das oliveiras da Gracieira e do Vau, sempre com uma acidez que oscila entre os 0,2 e os 0,4%.

Actualmente já possuem perto de 2500 oliveiras (algumas plantadas recentemente) das variedades Galega, Picual e Cordovil de Castelo Branco, e o ano passado tiveram uma produção de 500 litros de azeite.

FRUTO DO TRABALHO COMUNITÁRIO

Em 2014, Hugo Agostinho e Norberto Figueira estavam a colaborar numa festa na Gracieira quando encontraram o presidente da Câmara e disseram-lhe que estavam a produzir azeite e que queriam integrar o programa Activa-te (que ajuda os municípios a desenvolver as suas ideias e torná-las em produtos ou negócios). Tiveram a concordância imediata e, já no âmbito do programa, foi criada a marca e a imagem associada

ao azeite, que querem que seja identitário de Óbidos.

Os dois empreendedores contaram com a colaboração de diversas pessoas, como o chefe Manuel Dias, que desenvolveu a receita do azeite picante. O engenheiro José da Mata tratou da rotulagem, o designer gráfico João Schittek, criou o logótipo e a imagem gráfica, e a ilustradora Helena Loução fez uma ilustração sobre o ciclo do azeite e a história dos seus produtores, que é acompanhada por um poema de Joana Rodrigues. Esta apresentação é entregue como rótulo na garrafa de azeite, atado com um pequeno cordel e um raminho de oliveira.

A marca foi apresentada o ano passado, durante o Folio, com a apresentação de um livro, que conta a história dos dois produtores, acompanhado de duas pequenas garrafas: uma de azeite virgem extra e outra de azeite aromatizado picante.

Os produtores têm vendido este azeite gourmet nos mercados do Espaço Ó, que funcionam no primeiro domingo de cada mês, e na Loja da Identidade, junto à entrada da vila. Uma garrafa de 2,5 decilitros de azeite picante custa 10 euros, enquanto que uma de azeite extra virgem custa sete euros. A garrafa de azeite extra virgem de 5 decilitros custa 10 euros.

A apanha da azeitona é feita no início do Inverno, nos meses de Novembro, Dezembro. "O clima é que manda muito", conta Hugo Agostinho perspectivando uma boa colheita para este ano.

No futuro, os dois amigos pretendem aumentar a produção e apostar no turismo, possibilitando visitas aos olivais, assim como ao lagar, que também querem criar. E não escondem o sonho comum: dedicar-se exclusivamente à agricultura e à produção de azeite.

Fátima Ferreira
fferreira@gazetacaldas.com



O baixo teor de acidez, a finura e o paladar são características do azeite produzido em Óbidos

PUB


"O melhor sushi da zona oeste!
O Peixe sempre fresco. Ambiente tranquilo e staff fantástico. Dos melhores que já provámos." in
Tripadvisor

Avenida do Mar, 95b, Baleal, Portugal
Reservas: +351 926 498 328
aberto todos os dias 19h - 00h

facebook.com/sushifish.baleal
instagram.com/sushifish_baleal



CAFÉ - RESTAURANTE - LOUNGE BAR
maratona
EST 1966 - CALDAS DA RAINHA
Muito obrigada pela sua confiança!
Praça 25 de Abril n.15
Caldas da Rainha
T. 262 84 14 83
info@maratona.tv
www.maratona.tv
fb.com/maratonaçaldas


O SEU CAFÉ
DESENDE 1966.

Matilde Sábio: “o gosto pela cozinha nasce connosco”

MATILDE RIBEIRO SÁBIO, 57 ANOS, É COZINHEIRA DA MISERICÓRDIA DAS CALDAS, APÓS TER TRABALHADO VÁRIOS ANOS NO RESTAURANTE CRUZEIRO, QUE FICA NO GUISADO. COZINHAR É A SUA VIDA E É COM GOSTO QUE FAZ AS SOPAS QUE ESGOTAM NO CAFÉ SNACK-BAR DE UM DOS SEUS FILHOS.

D. MATILDE GOSTA DA COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA E NA SUA VIDA SÓ FOI UMA ÚNICA VEZ A UMA CADEIA DE FAST-FOOD, COISA QUE NÃO LHE DEIXOU SAUDADES POIS PREFERE UMA BOA CABEÇA DE PEIXE COZIDA, OU UM COELHO GUISADO À MODA ANTIGA.

Nascida e criada no Guisado (Salir de Matos), Matilde Sábio desde cedo começou a ajudar em casa. O exame da 4ª classe, então feito nos Pavilhões do Parque, até lhe tinha corrido bem, mas como era comum na época, os estudos ficavam-se por aí.

“No Guisado sempre houve festas que reuniam as famílias, os amigos e a comunidade”, recorda. Da matança do porco à Festa do Chourizo, não faltavam festões onde foi ganhando o jeito para a cozinha. Matilde Sábio casou aos 17 anos, tendo sido mãe de três rapazes. “Tive sempre casa cheia e sempre me gabaram a comida”, disse, acrescentando que o dom de cozinhar “nasce com a própria pessoa”.

Mas Matilde só seria cozinha mais tarde. Com a 4ª classe, acabou por ir trabalhar na agricultura, empregando-se na exploração de um casal de primos. O fim de alguns anos estes decidiram abrir o restaurante “O Cruzeiro”, também no Guisado e convidaram-na para os ajudar.

“A minha prima estava no grelhador e eu na cozinha, coordenando os acompanhamentos e os empratamentos”, disse Matilde Sábio, recordando que ali fez muitas tachadas de arroz de marisco e de tamboril que saiam para fora, além da especialidade da casa: os grelhados. “Sempre se gastaram ali produtos bons. Do azeite ao porco preto e isso sempre atraiu os clientes”, disse a cozinha em relação ao local onde trabalhou durante 12 anos.

A chegada da crise fez diminuir a clientela e a cozinha acabou por ter que sair do Cruzeiro. Esteve poucos dias inscrita no Centro de Emprego e acabou por ir parar à cozinha da Misericórdia das Caldas, onde trabalha desde 2012.

Não se esquece de dia da entrevista quando a informaram que ali as panelas eram do tamanho das de um quartel, mas Matilde Sábio não se deixou intimidar e depressa se adaptou a cozinha em quantidades industriais. No restaurante fazia dezenas de pratos, servidos em

travessas ou individualmente. “Aqui cozinhamos perto das 400 refeições por dia”, contou a cozinha, que sublinhou também que é muito importante ir provando o que se está a cozinhar para aferir o sabor.

SOPAS “FEITAS DE RAIZ” ESGOTAM

Matilde Sábio ainda consegue dar uma ajuda ao filho, Nelson Sábio, no seu espaço “Sabores da Aldeia”, que funciona no Centro da Juventude. Primeiro fazia apenas sopas de legumes mas, por sugestão de alguns clientes, passou a fazer Sopa da Pedra (às quartas-feiras) e a Sopa de Peixe (às sextas-feiras).

Estas são tão boas que, por vezes, não chegam para as encomendas. E qual o segredo? “As duas sopas são feitas de raiz”, explica a cozinha. “Não há reaproveitamentos”, disse acrescentando que a primeira leva carne de porco (chispe), de vaca e de frango. Refogase com alho, cenoura e uma “maozinha” de salsa e de coentros (só para dar aroma) e deixa-se apurar. O feijão é comprado seco e é a cozinha que o demolha e prepara. Todos os legumes são cortados em pequenos cubos.

Por seu lado, a Sopa de Peixe é feita com cabeça de maruca, peixe vermelho, camarões e delícias do mar. A base integra batata, alho francês, corgete, cebola, tomates e pimentos. Não pode faltar o raminho de salsa com coentros que se está a tornar “na minha marca distintiva”, disse D. Matilde que usa várias ervas aromáticas nos seus pratos, preferindo-as ao uso das gorduras.

A cozinha também se dedica às sobremesas. Já no Cruzeiro confeccionava baba de camelô, mousse de chocolate e arroz doce. Também faz este e outros doces para a Misericórdia, “incluindo os bolos de aniversários dos nossos idosos”, referiu.



Matilde Sábio é uma das cozinheiras da Misericórdia das Caldas e dá uma ajuda fazendo as sopas no café do seu filho Nelson.

E quais são alguns seus pratos favoritos? “Gosto de um bom cozido, de uma cabeça de peixe cozida, ou de coelho ou carneiro guisados à moda antiga”, explicou Matilde Sábio, sublinhando a importância dos temperos e de deixar apurar a comida.

“Só fui uma única vez ao Macdonald’s e não guardo saudades...”, afirmou a cozinha que também não morre de amores pelas pizzas ultracongeladas. Se for caseira “ainda vai”, mas as do supermercado “deixam muito a desejar...”.

Matilde Sábio defende a comida saudável e aprecia saladas e hortaliças diversas. E fá de sopa e diz que se não a comer ao almoço ou ao jantar “parece que não fico bem...”, rematou. ☺

Natacha Narciso
nnarciso@gazetacaldas.com

Maria dos Prazeres: “Ser cozinha é escolher uma profissão que nos desafia todos os dias”

CHAMA-SE MARIA DOS PRAZERES E TEM 56 ANOS. GOSTA QUE A TRATEM APENAS POR MARIA. NATURAL DE MONÇÃO (VIANA DO CASTELO), VEIO PARAR ÀS CALDAS “RAPTADA” PELO MARIDO, JOSÉ FIALHO, QUE É TAMBÉM O SEU BRAÇO DIREITO NA COZINHA. COINCIDÊNCIA DAS COINCIDÊNCIAS, O CASAL CONHECEU-SE NUM RESTAURANTE. DEPOIS DE TEREM TRABALHADO EM VÁRIAS CASAS, HÁ NOVE ANOS QUE MARIA E JOSÉ SÃO OS PROPRIETÁRIOS DO RESTAURANTE O RECANTO.

São 15h15 e ainda há mesas por levantar. Só quando a sala está completamente arrumada é que os funcionários do Recanto se sentam para almoçar. São seis pessoas e normalmente servem-se do que sobrou da ementa diária do almoço. Mas hoje vendeu-se tudo, por isso a Dona Maria improvisou umas travessas para o pessoal da casa. Não queremos atrapalhar, mas convidam-nos a sentar. Há quem diga que as melhores histórias se contam à refeição, por isso talvez esta seja uma boa altura para que Maria dos Prazeres nos conte a sua.

“Comecei a cozinhar com a minha mãe em casa, foi ela quem me ensinou os primeiros pratos: o frango guisado, o peixe frito, o arroz de polvo e de cabidela. Mas fazia-o mais por obrigação do que por gosto”, conta.

Aos 19 anos, Maria foi para Lisboa trabalhar pela primeira vez num restaurante. Não começou logo no fogão, mas sim por fazer limpezas, depois foi lavar a louça. Até que passou a ajudar o cozinheiro principal. Trabalhou no Celta durante seis anos e também foi neste restaurante que conheceu o marido, José Fialho, que lá foi empregado 15 meses.

“Depois ele raptou-me para as Caldas”, brinca Maria dos Prazeres.

Nas Caldas, a cozinha chegou a trabalhar no restaurante A Lareira, mas depois estabeleceu-se por conta própria com o marido. Foram gerentes do Príncipe Perfeito, da Lanterna e do Recanto e construiram um restaurante de raiz no Coto – o Val Velho – que seria vendido sete anos depois. Maria dos Prazeres e José Fialho decidiram então regressar ao Recanto, o restaurante que tem sido a sua casa nos últimos nove anos.

“PREFIRO TRABALHAR SOZINHA”

Falar de Maria é falar também do marido José. Ele é o seu braço direito há mais de 30 anos e quando o movimento do restaurante o exige, também dá uma ajuda na cozinha. “Basta-me ver o pedido que sei aquilo que tenho que fazer para ajudar a Maria... por exemplo,

que carnes tenho que cortar para ela cozinhar”, diz José Fialho, acrescentando que o casal nem precisa de falar um com o outro para comunicarem.

Aliás, conversa a mais atrapalha quem está ao fogão. “É que é preciso muita concentração, não tanto no nível da execução dos pratos, mas para gerir os pedidos de uma mesa, saber que pratos fazer em primeiro lugar para depois saírem todos ao mesmo tempo”, afirma Maria dos Prazeres, que admite, prefere trabalhar sozinha.

“O tempo que perco a ensinar uma pessoa a confeccionar um prato posso gastá-lo eu a fazer esse prato... Prefiro fazer as coisas à minha maneira e sem perguntas”, explica a cozinha, que não gosta que lhe chamem de chefe. Um chefe é alguém que lidera uma equipa, que prova e aprova, mas que não passa o tempo todo à volta dos tachos.

As carnes de caça, como o gamo (da família do veado) e o javali, são a grande especialidade do Recanto. São também pratos que não necessitam de grandes truques para ficarem deliciosos, porque é a qualidade da própria carne que lhes dá o sabor. Só importa deixá-los no ponto. Da ementa destacam-se também o arroz de tamboril, o cabrito assado à padeiro, o bacalhau à minhota e o ensopado de enguias.

Há 37 anos a trabalhar como cozinheira, Maria dos Prazeres tem noção que hoje a gastronomia é cada vez mais elaborada e o gourmet está na moda. Mesmo assim, tem a certeza que as pessoas continuam a valorizar um prato típico português bem feito e afirma convicta que “a comida gourmet nunca irá tirar o lugar à tradicional portuguesa”.

“SÓ TIVEMOS UM FILHO POR CAUSA DESTA PROFISSÃO”

Nesta profissão há coisas boas e coisas más. Como tudo. “O que me dá mais gosto é chegar ao final do serviço e ter a sensação de dever cumprido, saber que todos os clientes foram servidos dentro



Maria dos Prazeres é cozinha há 37 anos e confessa que à volta dos tachos prefere que a deixem trabalhar sozinha

do tempo”, conta Maria, realçando que as horas do almoço são mais stressantes que os jantares porque os clientes vêm com os minutos contados para comerem.

E o lado mau? “O facto de só termos tido um filho, porque sabemos que isso aconteceu devido à profissão que ambos escolhemos”, dizem Maria e José, acrescentando que não ponderaram ter mais filhos porque sabiam que seriam as avós a criá-los. Mas há mais. O desgaste de trabalhar 16 horas por dia e as mazelas físicas, como as varizes, os derrames, as queimadelas e o peso nos ombros por se fazerem sempre os mesmos movimentos.

Quando lhe perguntam, Maria tem dúvidas. “Se escolhia a mesma profissão sabendo o que sei hoje? Se calhar até experimentava outro emprego, mas gosto tanto disto que provavelmente acabaria por voltar à cozinha”. ☺

Maria Beatriz Raposo
mraposo@gazetacaldas.com

Helena Ribeiro: a “tímida” cozinheira gourmet de O Alcaide de Óbidos

NATURAL DAS GAEIRAS, HELENA RIBEIRO, 62 ANOS, É COZINHEIRA HÁ 34 ANOS, UMA PROFISSÃO QUE LHE SURGIU POR ACASO QUANDO ESTAVA DESEMPREGADA MAS QUE SE TORNOU NUM MODO DE VIDA. ACTUALMENTE É PROPRIETÁRIA DO RESTAURANTE O ALCAIDE E OS SEUS PRATOS SÃO APRECIADOS POR CLIENTES DE TODO O MUNDO QUANDO VISITAM ÓBIDOS. MUITOS SÃO OS QUE ENALTECEM OS SEUS PRATOS, ENTRE ELES ALGUMAS FIGURAS PÚBLICAS LIGADAS AO DESPORTO, ÀS ARTES E À COZINHA.



Helena Ribeiro é uma apaixonada pela cozinha. Mesmo depois do trabalho, lê livros e vê programas de culinária

É à frente do fogão que se sente bem. E foi exactamente na sua cozinha, no restaurante Alcaide, na Rua Direita de Óbidos, que a *Gazeta das Caldas* foi encontrar Helena Ribeiro. Pouco passava das 10h00 e já a cozinheira descascava as cenouras que depois iria incluir na sopa, e preparava-se para descascar as cebolas, que integraram o prato de bacalhau à alcaide, um dos mais procurados do restaurante.

Desde menina que gosta de cozinhar e fazia-o em casa, mas foi pela mão da cunhada que Helena Ribeiro se iniciou na arte de conjugar sabores. Foi há 34 anos e, na altura com 28 anos, que começou a trabalhar na Esplanada do Parque (actual Raízes). Desse tempo recorda a azáfama que tinham a partir de Março e que se intensificava pela Feira dos Frutos, na altura realizada no Parque D. Carlos I. Entre os pratos que cozinhou, vem-lhe à memória o caril de frutos do mar, ou a açorda de marisco, que tinha no político e poeta Manuel Alegre um admirador especial.

O percurso de Helena Ribeiro englobou o restaurante Frei João, no Moinho Saloio (onde só esteve 15 dias porque não se adaptou), o regresso à Esplanada do Parque e ainda a sua primeira aventura por conta própria, no restaurante O Motor, na Ponte Seca, onde esteve durante dois anos. Seguiu depois para Óbidos, de onde nunca mais saiu. Primeiro foi cozinheira do Muralhas, passou depois pela Ilustre Casa de Ramiro e pela Josefa d'Óbidos. Voltou a trabalhar por conta própria, agora em sociedade com Álvaro Silva, na Pegada, depois na Vila Infanta, Praia d'el Rey e, desde há 17 anos, no Restaurante Alcaide, na Rua Direita, do qual é actualmente a única proprietária.

“Gosto muito de cozinhar, sobretudo coisas mais elas-

boradas”, conta a cozinheira, que tem no seu bacalhau com queijo da Serra, bifinhos com cogumelos, arroz de tamboril e torneado de vaca, os seus pratos preferidos.

“EM ÓBIDOS A SENHORA É A PRIMEIRA”

Oríunda de uma família ligada à cozinha - com primos a trabalhar na restauração e uma tia que preparava casamentos - Helena Ribeiro aprendeu sozinha a sua arte, que depois aperfeiçoou com formações que tirou e a ver programas na televisão e a ler livros.

Assume-se como uma cozinheira de pratos mais elaborados, gourmet. Gosta especialmente de embelezar os pratos e tem muito cuidado no empratar.

A qualidade das refeições que elabora leva a que muitas vezes seja chamada à sala para receber os parabéns, mas confessa que é tímida e que não gosta de ir. Outros clientes optam por ir à sua cozinha cumprimentá-la. “Muitos estrangeiros dizem-me que estão em Portugal há vários dias ou semanas e que aqui foi o sítio onde comeram melhor, e isso eleva a nossa estima”, conta a *Gazeta das Caldas*.

O Alcaide é local de passagem de muitas figuras conhecidas do mundo do futebol, mas também do espectáculo. Helena Ribeiro já cozinhou para os treinadores Paulo Sousa e Paulo Bento, para o humorista Herman José, o actor Diogo Infante e os apresentadores Júlio Isidro e Fátima Lopes, entre outros. Também Helmut Ziebell, chefe austríaco há 40 anos em Portugal, já foi à sua cozinha e disse: “Em Óbidos a senhora é a primeira”, o que a deixou muito orgulhosa.

Muitos dos clientes perguntam-lhe se tem ligação à cozinha francesa, pela técnica aplicada e a apresentação, mas Helena Ribeiro considera que a cozinha portuguesa ainda é mais rica, de sabor.

Os seus pratos também já foram referência em vários canais televisivos e venceram, por várias vezes, o concurso de gastronomia da ACCRO.

Helena Ribeiro trabalha seis dias por semana e nunca sai do restaurante antes da meia noite. “É uma vida cansativa e de muita dedicação ao trabalho”, reconhece, acrescentando que a pessoa tem que ter muita disponibilidade e vontade de estar sempre a aprender. “Todos os dias vejo programas de culinária, portugueses e estrangeiros, e tenho muitos livros”, conta a cozinheira que não tem nenhum prato inventado na lista mas que usualmente presenteia os seus colegas e familiares com algumas das suas criações. ●

Fátima Ferreira
ferreira@gazetacaldas.com

PUB.



1 espaço, vários conceitos

Av. do Mar - Foz do Arelho

www.cocosbeachclub.pt • geral@cocosbeachclub.pt
262 978 380
ou depois das 12h.00 964 898 155



(0686)

Polvos em cerâmica decoram restaurante com estrelas Michelin

O artista plástico Vítor Reis, que vive e trabalha nas Caldas, foi convidado pelo chef Hans Neuer para criar peças em cerâmica destinadas ao restaurante Ocean que faz parte do Hotel Vila Vida Parc, em Porches (Algarve).

Este restaurante, distinguido com

duas estrelas Michelin, tem nas suas mesas, como decoração, tentáculos de polvo feitos nas Caldas.

São peças sobretudo decorativas mas também funcionais, dado que as ventosas do molusco foram transformadas em pequenos receptáculos.

Mário Reis é escultor e artista cerâmica e disse à *Gazeta das Caldas* que está sempre pronto a responder a novos desafios como este, proposto pelo chef austríaco Hans Neuer.

“Ele já queria há algum tempo trabalhar com um artista plástico, com uma visão mais aberta e que pudesse juntar arte e design ao



Os tentáculos de Vítor Reis feitos nas Caldas decoram as mesas do Ocean

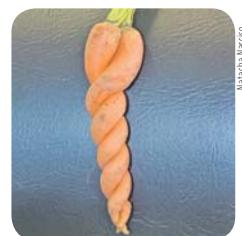
restaurante”, contou.

A primeira peça que este autor fez para o Ocean foi a adaptação da Nuvem, também em cerâmica, que é usada para levar doces à mesa dos clientes. A experiência correu bem e o caldense acabou por propor este segundo trabalho dos tentáculos de polvo.

O chef Hans Neuer é o responsável por criar menus requintados, verdadeiras experiências gastronómicas que não são para todas as bolsas. ● N.N.

“Cenoura siamesa” nasceu no Olho Marinho

É uma cenoura biológica e nasceu entrelaçada com uma congénere. Parece uma espiral feita manualmente, mas na verdade foi a natureza que quis que assim nascessem duas cenouras completamente enroladas. Este original espécime foi apanhado num terreno do Olho Marinho que pertence a Patrício Pereira, que vende hortícolas na Praça da Fruta. ● N.N.



Na verdade não é uma, mas sim duas cenouras que nasceram enroladas uma na outra

PUB.

Restaurante Tijuca

Especialidades:

- Jaqulinhas com arroz de grelhas
- Franguinho na púcaro
- Cozido à portuguesa
- Arroz de pato

Aberto todos os dias excepto Domingo

262 824 255

Rua de Camões, 89 Caldas da Rainha 965 697 891

Gordão

Aberto todos os dias

Carnes, Pastas e Peixe Fresco

Rua de Camões nº 39 - Caldas da Rainha 91 225 75 41 - gordaoestorante@gmail.com

O que são restrições alimentares?

Por: Benedita Morgado*



Uma intolerância alimentar sintomática ocorre quando o organismo não consegue digerir um nutriente presente num alimento. A intolerância mais comum é a intolerância à lactose, sendo esta também mais comum em adultos que em crianças.

A alergia alimentar é uma reação de saúde adversa que ocorre quando o sistema imunológico reconhece erradamente um nutriente presente num alimento (alergénio) como uma entidade agressora ao organismo. Estima-se que 5% das crianças possuam alergias alimentares, e 3 a 4% dos adultos também. Os sintomas surgem rapidamente, entre alguns minutos até duas horas após a ingestão do alergénio.

Lactose e Caseína

Quando falamos de reações adversas ao leite, podemos falar de intolerância à lactose, que se caracteriza pela incapacidade do organismo de digerir a lactose (açúcar naturalmente presente no leite), por falta da enzima responsável pelo processo, a lactase; ou de alergia à caseína, uma reação adversa do organismo em contato com a caseína, a principal proteína do leite. Ou seja, no primeiro caso trata-se de uma intolerância ao leite, no segundo caso de uma alergia ao leite, devendo-se em ambos os casos evitar alimentos que contenham estes componentes.

Dentro da variabilidade genética e no âmbito do estudo da nutrigenética (relação dos nutrientes com a genética), existem pessoas tolerantes à lactose, semi-tolerantes à lactose, e intolerantes à lactose. O primeiro grupo consegue digerir facilmente a lactose, o segundo consegue digerir quantidades pequenas diárias de lactose, e o terceiro não consegue digerir de todo a lactose.

Exemplos de alimentos com lactose e caseína a evitar: leite e produtos lácteos, ou alimentos que contenham leite como: bolos, sobremesas, semifrios e gelados, crepes, batidos; todas as receitas com leite, manteiga, queijo, iogurte, natas ou molho bechamel; exemplos de alimentos processados que possam conter lactose e caseína são: charcutaria, pão de leite, caldos de culinária.

No entanto, no caso da intolerância à lactose existe a exceção do iogurte que pelo seu processo de fazedura contém quantidades muito reduzidas de lactose, além de conter probióticos que ajudam na digestão, o qual apesar de ser um produto lácteo é considerado seguro mesmo em intolerantes à lactose.

Glúten e Trigo

O glúten é composto por uma mistura de proteínas (glútenina e gliadina) encontrada em cereais como trigo, centeio, cevada e aveia. Sendo o trigo o mais consumido mundialmente fazendo parte das principais refeições e, para algumas pessoas, até mesmo de todas as refeições. O contato com o glúten aumentou bastante nos últimos 40 anos juntamente com o consumo de hidratos de carbono e, coincidência ou não, após tal mudança nos hábitos alimentares, houve um aumento de doenças como: doença celíaca, a intolerância ao glúten e a alergia ao trigo. Em Portugal 1 a 3% da população é celíaca, e estima-se que existam entre 70.000 a 100.000 de celíacos por diagnos-

ticar. Atualmente, a incidência da doença celíaca em adultos é mais frequente que em crianças e 25% dos novos casos diagnosticados ocorre em indivíduos com mais de 60 anos. Já os intolerantes ao glúten, estão entre 6 a 10% da população.

A doença celíaca é uma doença autoimune caracterizada por uma reação contra o próprio intestino delgado perante a ingestão de glúten, a qual faz diminuir a capacidade de absorção de nutrientes pelo organismo, resultando em malnutrição, anemia, perda de peso e fadiga. Os doentes celíacos são extremamente sensíveis ao glúten, mesmo quando este é ingerido em pequenas quantidades.

A intolerância ao glúten é decorrente da má digestão do glúten, com alguns sintomas.

A alergia ao trigo, por sua vez, caracteriza-se por um conjunto de manifestações resultantes de uma reação exagerada do organismo contra uma proteína específica do trigo. Apesar de patofisiologicamente se tratarem de doenças distintas o tratamento incide, nos 3 casos, na evicção alimentar: dos alimentos que contêm glúten na doença celíaca e na intolerância ao glúten, e dos alimentos que contêm trigo na alergia ao trigo.

São exemplos de alimentos que contêm trigo (e também glúten): esparguete e massas, farinha de trigo, produtos de pastelaria e padaria, pão, tostas, flocos de cereais; exemplos de preparações culinárias que contêm trigo (e também glúten): pratos de massa, canja, outras sopas com massas, salgadinhos, panados, pizza, lasanha.

Podendo acrescentar-se quanto aos alimentos que contêm glúten mesmo que isentos de trigo: farinha de centeio, cevada e aveia, produtos manufaturados com as mesmas, algumas bebidas alcoólicas; sendo exemplos de alimentos que possivelmente podem conter glúten devido a contaminação cruzada: enchidos e produtos de charcutaria, patés, conservas de carne ou peixe, aperitivos, alguns doces; e exemplos de alimentos que não contêm glúten: leite, carnes e peixes, legumes, leguminosas.

Escolhas alimentares adequadas

De forma a aumentar as escolhas de alimentos isentos destes constituintes no mercado, determinados alimentos são especialmente produzidos, preparados e/ou transformados por forma a reduzir o teor dos mesmos de um ou mais dos seus ingredientes que os contêm ou para substituir os ingredientes que os contêm por outros ingredientes naturalmente isentos destes constituintes. Outros alimentos são constituídos exclusivamente de ingredientes que estão naturalmente isentos destas substâncias capazes de provocar alergia/intolerância.

Relativamente aos rótulos alimentares, quando são utilizados constituintes como os falados neste artigo na produção de alimentos, existe uma referência clara ao nome da substância que provoca alergia e/ou intolerância, estando realçado o nome através duma grafia que a distingue claramente da restante lista de ingredientes.

Em relação aos alimentos não pré-embalados em superfícies de comércio alimentar, seja em mercados ou restauração, deve-se ter em atenção as condições locais e as circunstâncias práticas, de modo a que seja seguro não haver qualquer risco de contaminação cruzada, ou seja, de ingredientes que possam causar alergia e/ou intolerância não serem transmitidos de uns alimentos para os outros, ou de mãos/bancadas que não foram limpas após contato com alimentos com estes constituintes.

Na restauração deve ainda ser visível na carta as preparações culinárias que contêm estes constituintes, com opções de escolha para quem padecer destas doenças, de forma a alargar também as possibilidades de clientes dos estabelecimentos.●

*Licenciada em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar pela ESAS, pós-graduada em Nutrição Humana pela ULHT, especializada em Nutrição Clínica pela FMUL, finalista do curso de Ciências da Nutrição pela ULHT

PUB.

“Nova loja de vinhos em Alcobaça”



A PARRAS WINES é uma das mais conceituadas empresas vitivinícolas nacionais, com presença no Alentejo e em Lisboa, possui a Herdade da Candeeira no Redondo e a Quinta do Gradiil no Cadaval, perfazendo um total de cerca de 300h de vinha, onde germina meia centena de castas criteriosamente selecionadas. Possui ainda parcerias com pequenos produtores nas regiões vitivinícolas do Dão, Setúbal, Douro e Verdes. Da sua gama fazem parte referências como Mula Velha, Pêra Doce, Quinta do Gradiil e Casa das Gaeiras.

Na vertente de enoturismo, existe já uma consolidada oferta na Quinta do Gradiil com provas de vinhos, eventos, tours, loja de vinhos e restaurante. A empresa para o final do ano diversificará a sua oferta também em Alcobaça, na sua unidade de engarrafamento, irá disponibilizar espaços para reuniões corporativas e incentivos, bem como um circuito de visita que permitirá aos visitantes personalizarem o próprio vinho - Parras 360º - uma experiência que apresenta o circuito da vinha à garrafa.

A loja de vinhos situada nas referidas instalações, denomina-se agora Parras Wine Shop, onde poderá adquirir as principais referências da Parras Wines com aconselhamento especializado ou mediante marcação realizar provas de vinhos e outras iguarias. De momento aberta de Segunda a Sexta das 10h às 13h e das 14h às 19h.

Para mais informações e reservas contate-nos através de email: eventos@parras.pt ou telefone: +351 935 970 588 / +351 917 791 974

PUB.

Restaurante Monte Horeb



O Restaurante Monte Horeb abriu no dia 1 de junho de 2017. É uma empresa familiar cujo proprietário é o Prof. Narana Coissôr e as gerentes as suas duas filhas Smitá e Helena, que sucederam à mãe, Teresa Brandão, recentemente falecida.

Mais do que um almoço ou um jantar... o Monte Horeb propõe viagens gastronómicas e multi-culturais onde os sabores e os saberes se envolvem num espaço único e cheio de mormenos. O lustre dos Marajás, as mesas com encrustações de mármore de várias cores como no Taj Mahal, ou a “Sala Portuguesa” com as cerâmicas de Bordalo Pinheiro combinam com as simples cadeiras brancas de palhinha da sala “Aguada”.

A não perder as flamboyantes especialidades goeiras do Chef José Gonsalves como os caris, o xacuti, o vindalho, o sarapatel acompanhadas com arroz branco, byriani ou pulao.

Há pratos únicos, criados pelo Chef como o cheque-cheque de ameijoas, os pauplins recheados, as gambas picantes e as enguias fritas, o peixe recheado e o caril de sardinha.

Não faltam os caris vegetarianos, os pratos à base de grão, lentilhas, favas, salsas, etc.

Da gastronomia portuguesa encontra-se o Bife à Monte Horeb, o bacalhau à Brás ou com natas, o peixe grelhado o arroz de pato e outros pratos por encomenda.

O Monte Horeb tem Bar, Sala multi-usos e esplanada. A capacidade máxima é de 150 lugares sentados.

ACEITAM-SE RESERVAS PARA FESTAS PRIVADAS, ANIVERSÁRIOS, CASAMENTOS, ETC. HÁ ESPAÇO PARA CRIANÇAS COM BABY SITTER MEDIANTE PEDIDO ANTICIPADO.

A decoração com elementos da arte indo-portuguesa transporta-nos para o encontro de culturas e religiões num clima de serenidade de paz. O convite à contemplação pela maravilhosa vista sobre a Lagoa de Óbidos e natureza envolvente, encontra-se com a alegria da música e cor. No Monte Horeb cada refeição é uma experiência para todos os sentidos e potências da alma.

Preço médio de refeição: 10€

Reservas e Informações: 262 979 409/ 964840492

Monte Horeb | Nadadouro - Caldas da Rainha

Rua das Casinhas n.º 6 com estacionamento privativo

Encerra à segunda feira.

Horários: das 12.00h às 15.00h e das 18 às 23h. ●

Pub.

PARRAS
WINE SHOP

Um País à Sua Mesa

Loja de vinhos aberta de segunda a sexta das 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 19h00. Provas de vinhos e petiscos mediante marcação.



Contatos e Informações:
Telemóvel: + 351 917 791 974 / + 351 935 970 588
Email: eventos@parras.pt
Facebook: [@parraswines](https://www.facebook.com/parraswines)
Morada: EN 8 Km 5, Fervença – Alcobaça

(689)



monte
n
HoreB

NO MONTE HOREB O MUNDO SENTA-SE Á MESA

Restaurante
Centro Cultural
Café esplanada
Bar



Especialidades Goesas
Degustação de sabores multiculturais
Estacionamento privativo
Monte Horeb Kids – espaço para crianças mediante reserva



Nadadouro
Rua das Casinhas nº 6
Tel. 262979409 / 964840492

(101)

O street food não é fast food

HÁ AINDA QUEM PENSE QUE SÃO A MESMA COISA, MAS EM COMUM TÊM APENAS O FACTO DE SEREM DOIS NEGÓCIOS EM QUE A COMIDA É SERVIDA RAPIDAMENTE. OS VEÍCULOS DO STREET FOOD TÊM ASPECTO VINTAGE E A MAIORIA DOS EMPRESÁRIOS APOSTA EM PRODUTOS DE QUALIDADE, PROCURANDO UM CONCEITO GOURMET. É POR ISSO QUE O PREÇO A PAGAR PELOS CLIENTES TAMBÉM É DIFERENTE.

GAZETA DAS CALDAS FALOU COM A CALDENSE MARIA JOÃO BOTAS, ORGANIZADORA DOS FESTIVAIS STREET FOOD ON TOUR, QUE É DA OPINIÃO QUE O STREET FOOD NÃO É APENAS UMA MODA. VEIO PARA FICAR E ESTÁ EM CRESCIMENTO.

"Pensar que o street food é fast food é ter uma ideia completamente errada, mas em Portugal ainda há muita gente com essa mentalidade", diz Maria João Botas, realçando que a comida de rua não é padronizada nem tem aquele aspecto gorduroso. "Investimos cada vez mais em produtos de qualidade e em servir pratos criativos, que marquem pela diferença", acrescenta. Isto significa que hoje em dia não basta vender hambúrgueres, é preciso que esses hambúrgueres sejam especiais por algum motivo.

É por isso que os preços praticados no street food são mais elevados que aqueles que encontramos nas cadeias de fast food. "O cliente estrangeiro está mais habituado que o português, mas aos poucos as mentalidades vão mudando", afirma Maria João Botas, revelando que em países como os Estados Unidos, Brasil, Espanha, Inglaterra, Itália, Bélgica e França o street food está por todo o lado. É inclusive uma forma de "escape", pois as pessoas aproveitam as horas de refeição para saírem à rua e descomprimirem após tantas horas a trabalharem num espaço fechado.

Esta empresária, que é detentora da marca Miss Vinagreta e organizadora do Caldas Street Food, diz que os restaurantes sobre rodas funcionam mesmo como um ponto turístico. E ainda que nem todos os turistas parem para comer, pelo menos fazem-no para tirar fotografias. É que o próprio veículo é apetecível aos olhos e há cada vez projectos mais originais. "Posso mesmo dizer que relativamente à criatividade do design dos food trucks, o nosso país é dos melhores", diz a empresária, que também é designer.

Hoje em dia pode-se transformar uma carrinha pão de forma, uma piaggio APESO ou um atrelado com investimentos que variam entre os 70 mil e os oito mil euros. Tudo depende das funcionalidades que se pretende acrescentar ao veículo. Tal como os restaurantes, também os food trucks são obrigados a cumprir as normas da ASAE e HACCP.

HÁ MAIOR PROXIMIDADE COM O CLIENTE

Como em todos os negócios, também no street food há vantagens e desvantagens. Começando pelos aspectos negativos, os veículos estão muito mais condicionados que um restaurante no que respeita à quantidade de comida que podem servir. Isto principalmente nas viaturas mais pequenas, onde não sobra grande espaço para armazenamento. Além disso, este é um negócio que ainda depende muito das condições climatéricas – a chuva e o frio podem arruinar um dia de vendas porque o "cliente português ainda está muito habituado a ficar em casa quando faz mau tempo", sublinha Maria João.

Mas depois há também um conjunto de mais valias que fazem com que se ganhe um "bichinho pelo street food que é muito difícil de perder". A começar pelo atendimento. "Costumo dizer que no street food os clientes são tratados como amigos, porque o ambiente de informalidade faz com que as pessoas se sintam muito à vontade", realça Maria João Botas, salientando que através das redes sociais já há clientes fidelizados que seguem os food trucks pelos vários locais onde vão estacionando. "Isto com a vantagem que a paisagem onde se come nunca é a mesma", acrescenta.

Com a participação em festivais e eventos privados, os empresários do street food também têm oportunidade de lidar com públicos muito diferentes e divulgar os seus produtos de norte a sul do país. São mais vantagens às quais se junta o facto deste ser um negócio desafiante porque obriga os vendedores a fugirem à regra para apresentarem pratos diferenciadores. Tal como Maria João Botas, que se aventurou no street food por ter ficado desempregada, há muitos mais exemplos de projectos que nasceram da crise. "Depois há ainda casos de pessoas que investiram neste negócio porque queriam dar uma volta de 180 graus à sua vida, sair da rotina...", explica a empresária, realçando que há também cada vez mais restaurantes que vêm no



No Street Food há uma grande proximidade entre vendedores e os clientes

street food uma estratégia de marketing e publicidade da sua marca.

CÂMARAS TÊM MEDO DO COMERCIANTE TRADICIONAL

Quem se inicia no Street Food tem três hipóteses: ou obtém licenciamento para estacionar o veículo e vender num ponto fixo, ou participa em eventos como festivais, ou junta as duas opções anteriores. Normalmente, os empresários começam por vender em festivais – não só os específicos de street food como outros em que sejam necessários carros de comida ambulantes – mas nem todos conseguem dar o pulo para um local de venda fixo. Isto porque são as Câmaras Municipais as autoridades competentes para atribuir as autorizações. E nem todas estão receptivas ao street food.

"Os autarcas são resistentes porque têm medo que o comerciante tradicional se vá queixar, mas é um erro. O street food atrai muita gente e funciona como complemento ao comércio que está nas suas proximidades.

É bom para todos", diz Maria João Botas, dando como exemplo o Caldas Street Food Festival, evento que durante três dias enche a Avenida de restaurantes ambulantes e com o qual os comerciantes locais também saem beneficiados. Eles próprios o afirmam. Nas Caldas da Rainha há três projectos de street food: a Miss Vinagreta vende pequenas sandes com recheios saudáveis, a Poffs vende mini panquecas holandesas com coberturas artesanais e a Ora Bolas vende bolas de berlim. Na Lourinhã o Vai à Fava dedica-se à confecção de pratos gourmet saudáveis. Sobre o futuro do street food, Maria João Botas acredita que "a comida de rua não é apenas uma moda, veio para ficar, mas só os melhores projectos vão conseguir ter sucesso". Segundo dados da Associação Street Food Portugal este é um sector que vale cerca de 5,7 milhões de euros e está em pleno crescimento: desde 2015 o número de negócios duplicou de 200 para 400.●

Maria Beatriz Raposo
mraposo@gazetacaldas.com

PUB.

A sala de estar dos caldense está de cara lavada: venha conhecer o novo Capristanos – café, sala de espera, casa da sorte e RESTAURANTE.

facebook.com/cafe.capristanos
instagram.com/capristanos

Seg - Qui: 5:30 - 22:00 Sex: 5:30 - 23:00
Sáb - Dom: 7:00 - 23:00

CAPRISTANOS
CAFÉ, BAR & SALA DE ESPERA





Restaurante
O Cortiço

Estrada Nacional
Tornada

Telef.: 262 881 328



Círculo de Óbidos mostra valor vinícola da região

VÁRIAS QUINTAS E UMA ADEGA COOPERATIVA, SITUADAS ENTRE AS CALDAS DA RAINHA E O CADAVAL, COMPÕEM O PERCURSO DO OESTE DA ROTA DA VINHA E DO VINHO DO OESTE. TRATA-SE DE UM DOS TRÊS CIRCUITOS EXISTENTES QUE PERMITEM CONHECER ESTA REGIÃO, BASTANTE RICA EM TERMOS VINÍCOLAS.

Fazendo o percurso de norte para sul, a Quinta do Paço, em Alvorinhas (Caldas da Rainha) é o ponto de partida para o Percurso de Óbidos. Situada na região demarcada de Óbidos, entre o Oceano Atlântico e a Serra dos Candeeiros, dispõe de condições de solo e clima que dão características únicas ao vinho, oriundo de uvas produzidas em modo de produção biológica. Na adega a intervenção é reduzida ao mínimo, permitindo assim preservar a identidade de cada vinho.

Nesta propriedade familiar, de 20 hectares, metade deles são dedicados à vinha e houve uma criteriosa escolha nas castas plantadas. O resultado são vinhos de alta qualidade, alguns deles premiados, das marcas "Humus" e "Encosta da Quinta".

A Quinta do Paço recebe também visitas, sob marcação, para conhecer as vinhas, a adega ou provar os vinhos ali produzidos.

Já no concelho do Bombarral, situam-se as quintas dos Loridos, Cerejeiras e do Sanguinal. Situada no Carvalhal, a Quinta dos Loridos, onde se encontra o maior jardim oriental da Europa – o Buddha Eden, é actualmente propriedade da Bacalhôa Vinhos de Portugal. Com a aquisição deste património, em 1989, o grupo empresarial instalou uma adega para a produção de um espumante segundo o método clássico num antigo espaço existente e que conserva ainda um lagar de pedra com prensa de "vara". Também construiu uma cave de envelhecimento e plantou mais vinhas, de onde se colhem as uvas para a produção dos espumantes da marca Loridos, e os novos vinhos de mesa.

Actualmente, são 26 hectares de vinha com castas como Pinot Noir, Aragonez, Arinto, Chardonnay e Alvarinho. Na vila do Bombarral fica situada a Quinta das Cerejeiras, propriedade da Companhia Agrícola do Sanguinal, fundada



Uma rota muito diversificada para conhecer os vinhos do Oeste

em 1926 por Abel Pereira da Fonseca para administrar as propriedades que possuía na região. As vinhas, plantadas em encostas suaves, de solo argilo-arenoso e expostas a sul, produzem o Quinta das Cerejeiras Reserva, DOC Óbidos. Nesta quinta pode ver-se a casa onde viveu Abel Pereira da Fonseca, fundador da empresa, projectada pelo arquitecto Norte Júnior e que é um exemplar da arquitectura portuguesa da primeira metade do século XX. A loja de vinhos confina com a adega onde ainda é possível apreciar os tonéis de carvalho, a balança de pesagem de cascos e outros objectos ligados à produção do vinho.

Paralelamente à Quinta das Cerejeiras, a Companhia Agrícola do Sanguinal dedica-se também à exploração da Quinta de S. Francisco e Quinta do Sanguinal. É nesta última que a família Pereira da Fonseca recebe e dá a conhecer o património e o vinho que produz, através das visitas

e enoturismo.

Ali é possível visitar um dos maiores e antigos lagares da Península Ibérica com prensas de fuso e vara. É também neste espaço que se situa uma das mais antigas destilarias da região, com vasos em cobre para a destilação de bagaços e duas colunas contínuas para a destilação de vinhos. Há ainda armazéns de envelhecimento de aguardentes e licorosos, assim como zonas de estágio de vinho em barricas e em garrafa.

Situada dentro da vila do Cadaval está a Adega Cooperativa, que recebe e transforma em vinho as uvas de vários produtores da região. Inaugurada em 1969, actualmente possui mais de meio milhar de associados. Ali são produzidos vinhos brancos, tintos, rosé, espumantes e aguardentes, muitos deles premiados em concursos da especialidade. Entre as marcas que comercializam estão a Confraria para os vinhos, espumantes e aguardente de gama superior, Adega da Confraria para vinhos regionais, Dacepa e Belacepa para vinhos de mesa.

De acordo com o Turismo do Centro, além destes espaços vinícolas, pelo caminho há também vilas e cidades com "muitas razões para fazer uma paragem mais demorada, por exemplo para visitar os monumentos de Óbidos ou comprar cerâmica nas Caldas da Rainha".

A Rota da Vinha e do Vinho do Oeste integra ainda os circuitos das Linhas de Torres e das Quintas de Alenquer, num total de 25 quintas onde é possível conhecer o ciclo do vinho, participar em vindimas e fazer provas de vinhos, harmonizadas com queijos ou doces conventuais.

Em cada um deles é também possível encontrar um vasto património cultural e gastronómico. ☺

Fátima Ferreira

fferreira@gazetacaldas.com

PUB.

Restaurante

Poco dos Sabores



Horário: Terça - Domingo
12:30 - 14:30
19:30 - 22:30

Lasanha do mar

Naco à poço pera rocha com queijo cabra

Rua Principal N.85 B - 2510-772 Usseira
Óbidos - 262 950 086

(697)

Breve História do Pachá:

- Antero Feliciano fundou o Pachá Casa Antero em 1957. Anteriormente chamada de Taberna do Antero, este estabelecimento tem vinculado muito na vida social de Caldas da Rainha, numa cultura de beber um copo de vinho e também de juntar o povo das aldeias e das diferentes áreas da sociedade. Antero Feliciano começou a fazer os seus petiscos, com o tradicional peixe frito, o cachaço e as sardinhas com cebola, as dobradas, os cozidos e as sopas, o negócio começou a crescer. Hoje, passados 57 anos de existência e muito trabalho o negócio de Antero ainda se mantém e são os filhos que lhe dão continuidade. Uma casa que continua sempre a inovar, apresenta uma lista extensa de petiscos, desde polvo, orelha, ovos mexidos com farinheira, mexilhão de escabeche, o prego em bolo do caco, hambúrguer frango com farinheira, hambúrguer à Ti Antero, entre muitos outros. O gosto pela profissão, por servir e agradar os clientes é o que mantém esta casa em evolução contínua.

CASA ANTERO
VINHOS E PETISCOS



PACHÁ snack



Rua Alexandre Herculano 6
Caldas da Rainha
262 835 089

(700)

Tem alma, história, preceito e tradição. Mercearia Pena, no coração das Caldas desde 1909.

facebook.com/mercearia.pena
instagram.com/merceariapena
www.merceariapena.pt



Rua Heróis da Grande Guerra, 51
Caldas da Rainha



Vasco d'Avillez: o Oeste é o centro da cadeia de produção de vinhos de Lisboa

VASCO D'AVILLEZ, PRESIDENTE DA COMISSÃO VITIVINÍCOLA REGIONAL DE LISBOA (ONDE SE INCLUEM OS VINHOS OESTINOS) ELOGIA A DIVERSIDADE E A QUALIDADE DOS VINHOS DA REGIÃO E DIZ QUE A COMISSÃO CERTIFICA HOJE TRÊS VEZES MAIS VINHO DO QUE HÁ SETE ANOS.

EM 2017 SÃO ESPERADOS 46 MILHÕES DE LITROS PRODUZIDO NA REGIÃO DE LISBOA, VENDIDOS A UMA MÉDIA DE DOIS EUROS O LITRO. MAS O POTENCIAL DE CRESCIMENTO É ENORME, PORQUE A PRODUÇÃO QUE NÃO É CERTIFICADA É AINDA SUPERIOR - CERCA DE 54 MILHÕES DE LITROS. O OESTE É O CENTRO DA CADEIA DE PRODUÇÃO DOS VINHOS DE LISBOA, COM DEZ CONCELHOS DE PRODUÇÃO INTENSA.

GAZETA DAS CALDAS: Como descreve os vinhos da região de Lisboa onde se insere a região do Oeste?

VASCO D'AVILLEZ: São vinhos todos diferentes, com óptima qualidade e que estão bem adaptados à comida local. Temos vinhos tintos, brancos e rosés de grande qualidade e temos os vinhos leves, que têm menor acidez (a rondar as 4,5 gramas por litro) e com baixo teor de álcool (entre os 9 e os 10 graus). São característicos da região, devido ao tipo de castas e à proximidade com o mar e a montanha, com uma fita de serra paralela à costa formada por Montejunto e Candeeiros.

É a própria natureza que faz os vinhos assim, diferentes do habitual. E só agora é que estão a ser descobertos pelo mercado, especialmente em termos de exportação.

GC: Como tem sido a evolução na produção da região?

VA: Portugal tinha um grande desconhecimento relativamente aos vinhos de Lisboa e não os tinha em grande consideração. De há sete anos para cá a região tem crescido a uma média de 12% a 13% ao ano. Produz-se na região 1 milhão de hectolitros (100 milhões de litros) e esse valor tem-se mantido constante, mas temos certificado mais vinho. Há sete anos certificávamos 15 milhões de litros e este ano prevê-se que sejam 46 milhões, entre vinho certificado e DOC.

A região do Alentejo produz o mesmo milhão de hectolitros, mas certifica tudo, o que possibilita uma capacidade de orçamento para marketing maior.

GC: Porque não se certifica mais vinho nesta região? Há falta de qualidade?

VA: Não é pela falta de qualidade porque a maior parte do vinho tem-na para ser certificado. Talvez por alguma inércia.

EXPORTAÇÕES VALEM 70%

GC: Qual o peso das exportações na região?

VA: Setenta por cento da produção é destinada à exportação, sendo os principais mercados a Europa do Norte, que é um mercado de valor que funciona por monopólio. É difícil lá entrar, mas entrando há menos concorrência. Depois é os Estados Unidos da América, muito pelos portugueses que lá vivem, e que tem muito potencial de crescimento. Em seguida diria que o Brasil e depois a Europa Central (Reino Unido, Bélgica e Alemanha, especialmente).

GC: Qual o volume económico do vinho certificado?

VA: Os 50 milhões de litros anuais são vendidos a um preço médio de dois euros por litro, o que corresponde a 100 milhões de euros anuais. Para a região é óptimo, para a economia local é magnífico.

GC: Em termos de postos de trabalho, quantas pessoas envolve o sector na região de Lisboa?

VA: Todo o ano e incluindo o turismo, diria que cerca de 30 mil famílias, ou seja entre 100 a 120 mil pessoas.

GC: Actualmente na região de Lisboa certifica-se mais vinho. Houve uma melhoria na qualidade?

VA: A qualidade tem melhorado pois há cada vez mais profissionais a fazer vinho. Há vários técnicos para controlar a qualidade. Deixou de ser um vinho pouco sofisticado. Hoje é muito melhor que há 15 ou 20 anos e estamos a melhorar imenso. Na região o vinho não é todo igual, há diferenças entre os vinhos de cada sítio.



Vasco d'Avillez trabalha há 50 anos em vinhos e é presidente da CVR Lisboa

GC: O mercado do vinho sofreu um forte abalo pelo aumento do consumo de cerveja e bebidas brancas, mas soube reinventar-se e hoje há diversas casas a produzir vinho de qualidade, há turismo ligado ao sector e um público fiel. Qual o caminho a seguir?

VA: A questão do aumento do consumo de cerveja foi há muitos anos. Quando entrámos na UE os nossos vinhos encareceram e a cerveja passou a ser mais consumida. Isso levou os produtores a fazer vinhos de qualidade em grande escala, para poderem ser colocados no copo a um preço competitivo.

Aí, em igualdade de circunstâncias, havia ainda uma diferença: a cerveja era vendida em lata ou copo e o vinho em garrafa. Foi preciso inventar o vinho a copo.

O vinho faz parte da nossa cultura há mais de mil anos e é uma bebida fermentada, que é muito melhor para a saúde que os destilados.

O caminho é manter o binómio preço-qualidade. Além de bom, o vinho deve ser acessível e a região tem-se preocupado muito com isso. Temos vinho branco leve no supermercado a menos de dois euros.

GC: A comunicação é uma das mais fortes apostas da CVR para os vinhos da região. O que está previsto nesse sentido?

VA: Temos uma agência própria, vamos ter outdoors e vamos estar presentes em feiras internacionais porque o grande esforço é a exportação. Vamos estar por exemplo, em Inglaterra, EUA, Brasil ou Angola, que é um mercado fantástico que está um pouco parado por dificuldades económicas de lá. A nossa CVR tem sofrido com isso, mas não tanto como outras.

OESTE TEM TERRENOS PRIVILEGIADOS PARA VINHO

GC: Como descreve os vinhos do Oeste?

VA: A qualidade é óptima! Eu conto sempre que as videiras para darem bom vinho precisam de água e são os terrenos argilosos que aguentam a água. Os antigos, há mil e há 2000 anos, marcavam as terras porque tinham argila, dando-lhes nomes para as gerações vindouras saberem. Um exemplo é o Bombarral.

Mas Caldas da Rainha também tem argila e águas vulcânicas - são tudo terrenos privilegiados para vinho. O Cadaval tem o neveiro e a humidade, é o melhor sítio de produção e engarrafamento de vinhos leves. A Adega Cooperativa do Cadaval e a da Vermelha são campeões na produção de vinhos leves.

Alcobaça teve os monges que ensinaram os locais a trabalhar a vinha e a fazer vinho de maneira diferente. Melhoraram muito os vinhos. Entre Alcobaça e Ourém há vinhos históricos feitos de maneira única, com uvas brancas e tintas. São os DOC Encostas d'Aire. As cepas não estão em linha e é tudo apanhado à mão. Ainda nesta região, que é muito eclética, há o vinho de Colares, que é feito com uvas de videiras que crescem em areia, mas cujas raízes estão em argila, a dois a três metros de profundidade. Dá uns vinhos fantásticos por estar em areia. Há também os vinhos raros de Carcavelos. É um vinho doce, mas muito ácido, nem se percebe a doçura, é óptimo para abrir o apetite ou como digestivo.

GC: Como vê a situação das adegas cooperativas nos dias de hoje? Conseguem ter um peso significativo num mercado tão concorrencial?

VA: Temos uma quantidade enorme de cooperativas, o que é fantástico. Nas 14 regiões do país cada uma tem no máximo cinco cooperativas. Nós temos 15. Temos cooperativas enormes, com volumes muito grandes e que estão muito próximas entre si. São elementos produtivos que nos são muito queridos e que são óptimas unidades de produção.

"HÁ GENTE A TIRAR PÉRA ROCHA PARA PLANTAR VINHA"

GC: O Oeste é uma região que pessoalmente lhe agrada?

VA: Sim, actualmente tenho 70 anos e com apenas dez comecei a ir, através da Mocidade Portuguesa, para a colónia de férias da Areia Branca e apaixonei-me pela região. A minha relação com o Oeste é óptima e com os vinhos do Oeste ainda melhor porque são o centro da nossa cadeia de produção. Os 12 concelhos, excepto Peniche e Nazaré, que têm produções mais pequenas, são de intensa produção de vinho.

GC: Há algo que não tenha sido abordado e que considere importante realçar?

VA: A nossa ligação com a cortiça porque a maior parte dos nossos vinhos usa rolhas de cortiça. E depois notar uma tendência: nos últimos cinco anos há gente a tirar péra rocha para colocar vinha. Há 50 anos atrás era ao contrário. Hoje pode-se ir a qualquer lado em Portugal e saber muito do sítio através do vinho porque este foi sendo adaptado e foi-se adaptando à cultura, à gastronomia e às características dos lugares. ☰



As escolhas do enólogo Rodrigo Martins

O QUE SE DEVE BEBER A ACOMPANHAR UNS PERCEBES DAS BERLENGAS OU UMAS AMÊJOAS DA LAGOA DE ÓBIDOS? E QUAL O MELHOR VINHO PARA UMAS SARDINHAS ASSADAS OU UM BACALHAU COM BATATAS A MURRO? E SE FOR UMA CALDEIRADA? E QUAL O MELHOR TINTO PARA UM PERNIL DE PORCO ASSADO? PERGUNTAMOS AO OBIDENSE RODRIGO MARTINS QUAIS AS BEBIDAS QUE MELHOR "CASAM" COM ESTAS IGUARIAS.

Dada a riqueza gastronómica e vinícola do nosso país, estas escolhas tornam-se bastante difíceis, uma vez que ficarão muitos de fora. Assim, o critério utilizado para a seleção foi a época do ano em que nos encontramos (Verão) e a nossa região, tão rica e diversa em termos gastronómicos e de vinhos.

Sempre que se fazem harmonizações de vinhos com iguarias devem ser respeitados alguns princípios, sendo que, na minha opinião, o mais importante de todos é o equilíbrio do conjunto.

Não tendo eu conhecimentos técnicos muito profundos em termos gastronómicos, vou apenas nomear a iguaria e a razão pela qual, em teoria, harmoniza bem com o(s) vinho(s), centrando aí a minha apreciação, uma vez que é um tema que me é mais familiar.

1. Percebes das Berlengas; Espumante Bruto ou Vinho branco jovem sem madeira (ex: Ninfa Espumante 2014; Quinta Várzea da Pedra Arinto 2015)



Sendo um prato frescura e salinidade vincada onde se pretende principalmente usufruir do sabor a mar (quase sem uso de temperos na confecção), deve ser harmonizado com um vinhos com o mesmo grau de frescura e intensidade ligeira, para que a frescura e a salinidade não fiquem esmagadas pelo vinho, sendo os espumantes brutos e brancos jovens com boa acidez a melhor opção para o equilíbrio pretendido.

2. Ameijoas da Lagoa de Óbidos à Bulhão Pato; Vinho branco jovem sem madeira ou Vinho Rosé seco (ex: Quinta Várzea da Pedra Fernão Pires 2015; Montes Branco 2015; Quinta da Boa Esperança Rosé 2016)



Iguaria com intensidade ligeira a média no palato, onde se pretende um equilíbrio entre a frescura e salinidade típica dos pratos com produtos gastronómicos de origem em água salgada (refrescado ainda com sumo de limão), com a untuosidade do azeite, deve ser harmonizado com um vinhos com o mesmo grau de frescura e intensidade, para que a acidez/frescura, a salinidade, ligados pelo azeite fiquem em equilíbrio entre si e com os vinhos, sendo os brancos jovens com boa acidez a melhor opção para o equilíbrio pretendido.

3. Sardinhas Assadas na Brasa; Vinho Tinto Jovem sem Madeira ou Branco com madeira (ex: Quinta da Boa Esperança Tinto 2015; Memória Reserva Branco 2014)



Uma vez que se trata de um peixe «gordo», é necessário o tanino do vinho para equilibrar a gordura no palato. Os taninos dos vinhos têm origem principalmente nas películas (cascas) das uvas ou nas barricas de carvalho. Os vinhos tintos jovens têm a frescura e a estrutura necessária para cortar a gordura da sardinha, sem serem demasiado potentes. Os brancos fermentados em madeira vão «buscar» os taninos à madeira

de carvalho, ficando com um misto de características dos brancos jovens (frescura/acidez) e estrutura dos tintos (taninos). Apesar de ser uma iguaria «gorda», não deixa de ser um peixe, tendo intensidade média no palato, razão pela qual não «aguenta» tintos mais estruturados (com estágio em barricas de carvalho).

4. Bacalhau Assado na Brasa com Batatas a Murro; Vinho Tinto Jovem sem madeira ou Branco com madeira (ex: Montes Tinto 2013; Quinta da Boa Esperança Reserva Branco 2015)



Há semelhança do que foi referido para as sardinhas, trata-se de um prato de peixe de intensidade média, vindo a sua intensidade não da gordura do bacalhau mas do sal usado na cura e do azeite do tempero. Uma vez mais, são necessários vinhos com intensidade média, boa estrutura no palato, estrutura essa que vem essencialmente dos taninos, podendo estes ser tintos ou brancos. Os taninos e a frescura dos tintos jovens e dos brancos fermentados em madeira vão equilibrar na perfeição com o sal do bacalhau e com a gordura do azeite.

5. Caldeirada de Peixe/Marisco; Vinho Branco com madeira ou Tinto Jovem sem madeira (ex: Quinta Várzea da Pedra Reserva Branco 2015; MonteCapucho Tinto 2014)



Tratando-se de uma panóplia muito grande de peixes/mariscos, uns mais intensos intrinsecamente (gordura/sal dos peixes) outros mais suaves (mariscos), o grande fator diferenciador desta iguaria são todos os outros produtos usados no tempero e na confecção, fazendo com que deva ser olhado como um prato de intensidade média a média alta, que combina um misto de gordura, sal e picante, necessitando de uma tipologia de vinhos com o mesmo grau de intensidade. Esta é a razão pela qual foram selecionados vinhos brancos com madeira ou tintos jovens sem madeira, com as mesmas justificações apresentadas anteriormente. Os vinhos brancos jovens, frescos, sem madeira, não têm a intensidade e estrutura suficiente(taninos) para equilibrar com a iguaria. Os tintos com estágio em madeira são potentes demais, muito estruturados, podendo dominar em demasia no palato, provocando um desequilíbrio não desejado.

6. Pernil de Porco Assado; Vinho Tinto com madeira (ex: Montes Colheita Selecionada 2014 ; Memória Reserva 2012)



Uma vez que se trata de uma iguaria com muita intensidade no palato, devido principalmente à gordura da carne de porco e aos temperos usados na confecção, é necessário harmonizar com um vinho com o mesmo grau de intensidade, razão pela qual foi selecionado um vinho tinto com estágio em barricas de carvalho, por norma vinhos de qualidade elevada. A sua estrutura tem origem principalmente nos taninos das

películas das uvas (cascas) e nos taninos da madeira onde estagiam. O facto de serem vinhos tintos da região Lisboa, aliam a estrutura a uma frescura também intensa, dada a influência do oceano Atlântico no clima e, consequentemente, nas uvas e nos vinhos. A gordura da carne de porco é percecionada pelo nosso palato com a sensação de doçura, sendo necessários os taninos e acidez típica dos tintos da região para uma perfeita harmonia. ☺

Rodrigo Martins, natural de Óbidos, exerce a sua atividade profissional como consultor de viticultura e enologia nas mais prestigiadas regiões vitícolas portuguesas, principalmente no Douro, Lisboa, Tejo e Alentejo. É também formador na Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa, nas disciplinas de Viticultura e Enologia, no curso de Escanção.

PUB.

Cabana do Pescador

Avenida do Mar - Foz do Arelo
Caldas da Rainha
262 979 451

Restaurante

“A Lareira”

Tel: 262 823 432 / Fax: 262 823 222
E-mail: 23432lareira@mail.telepac.pt
Morada: Rua da Lareira, n.º35, Alto do Nobre
2500-593 Nadadouro (Caldas da Rainha)

(684)

Têm que saber bem e contar uma história. São assim os cocktails de hoje em dia.

O SECTOR DO BAR ESTÁ A CRESCER. HÁ MAIS ESPAÇOS A ABRIR, HÁ MAIS MARCAS DE BEBIDAS A CIRCULAR E A PROCURA PELA PROFISSÃO DE BARMAN TAMBÉM AUMENTOU. HOJE, O DESAFIO DE SERVIR UMA BEBIDA NÃO ESTÁ APENAS EM SABER COMBINAR OS SABORES, MAS TAMBÉM EM PROPORIONAR UMA EXPERIÊNCIA AO CLIENTE, PRINCIPALMENTE ATRAVÉS DA APRESENTAÇÃO DO COCKTAIL. É O QUE NOS DIZ O CALDENSE EMANUEL MINÉZ, BARMAN PROFISSIONAL HÁ 22 ANOS, PROPRIETÁRIO DO CAIS DA PRAIA E CO-GERENTE DO SÉTIMA VAGA E DO RED FROG. ESTE ÚLTIMO ESPAÇO, EM LISBOA, FOI ELEITO ESTE ANO PELA TIME OUT O MELHOR BAR DO PAÍS.

"Nos últimos quatro anos a indústria do bar tem vindo a crescer, estão a surgir muitas marcas novas e o interesse pela profissão também aumentou. Não só em Portugal, mas por todo o mundo". Palavras de Emanuel Minéz, 36 anos, barman há 22.

O caldense recebe-nos no Cais da Praia, bar que abriu em 2006 e o qual descreve como o seu **"menino de ouro"**. O contacto com a profissão começou sete anos antes, em 1995, no Solar da Paz. Emanuel Minéz era lá copeiro. Também trabalhou no Sétima Vaga (hoje é um dos seus sócios) e ainda uns fins-de-semana no Green Hill. Em 2015 decidiu investir com Paulo Gomes num bar em Lisboa. Chama-se Red Frog e foi este ano considerado pela revista Time Out como o melhor bar do país. Já lá iremos.

Emanuel Minéz compara o boom do bar com a explosão que já houve na cozinha. **"Da mesma forma que de repente começaram a surgir muitos chefes, actualmente o bar também está a assumir um papel de evidência"**, diz o barman, que desde 2014 organiza o Lisbon Bar Show, o maior evento de bar em Portugal que traz ao nosso país profissionais de todo o mundo.

Menos bom é que esta não é ainda uma profissão que seja bem muito bem paga. Um barman recebe entre 650 e 1500 euros se trabalhar em Portugal.

Mas as exigências são cada vez maiores. **"Hoje a nossa preocupação vai mais além do que apenas servir o cocktail. O desafio é criar uma história à volta da bebida e proporcionar uma experiência ao cliente"**, afirma Emanuel Minéz, realçando que na apresentação de um cocktail todos os pormenores contam. Detalhes como o peso e o design do copo, os perfumes que aromatizam as bebidas e permanecem depois na ponta dos dedos do cliente, ou o logotipo do bar que vem queimado na cas-

ca de um limão, contribuem para criar uma experiência que vai além da qualidade da própria bebida. Na apresentação do cocktail inclui-se ainda a apresentação do próprio barman. Neste aspecto não existem regras. Importa apenas ter uma aparência cuidada, mas o estilo pode variar conforme o conceito do bar: se o ambiente é mais ou menos descontraído, o barman poderá usar uma t-shirt com aventureiro por cima, ou então uma camisa e um laço ao pescoco. **"Mas se eu sou de uma geração em que as tatuagens não eram bem vistas, hoje aquilo que realmente nos importa é a competência de uma pessoa"**, refere Emanuel Minéz.

EDUCAR O PALADAR PARA O AMARGO E PARA OS CLÁSSICOS

Quanto ao sabor, o segredo de um bom cocktail está no seu equilíbrio. Os sabores devem estar bem ligados para evitar que a experiência seja uma desilusão porque a bebida sabe a pouco ou então porque é demasiado agressiva ao paladar.

Especialmente os portugueses estão habituados às bebidas doces e a cocktails cheios de açúcar. Veja-se os mojitos, as caipirinhas, ou as piña coladas. **"Há cada vez mais a preocupação em educar as pessoas a gostarem do amargo"**, explica Emanuel Minéz, acrescentando que da mesma forma é importante educá-las a gostarem dos clássicos.

"É que muitos consumidores anseiam pela próxima moda, saber o que vem a seguir ao gin tônico. Esqueçam isso. O que era bom é que soubessem quais são os cocktails clássicos", acrescenta o barman, dando como exemplos o mojito, o daiquiri, a margarita, o negroni, o old fashioned e o gin fizz.

O mesmo conselho é dado aos jovens aspirantes a profissionais de bar: antes de se preocuparem em criarem cocktails de autor, às vezes

caindo no erro de pegarem em receitas que já existem, preocupem-se em saber fazer um bom clássico.

"E os vídeos do Youtube não são suficientes para aprender todas as técnicas. É preciso estudar", adverte Emanuel Minéz. O barman tem o seu currículo cheio de formações, incluindo um curso na New York Bartending School, e a ida a muitas feiras internacionais, a países como Paris, Londres, Berlim, Grécia, Espanha e Estados Unidos. Juntam-se todas as viagens que já realizou, todos os ingredientes estranhos que já provou – alguns causadores de intoxicações alimentares graves – e todos os bares que já visitou. Só no ano passado, em quatro dias, Emanuel Minéz visitou 22 bares em Nova Iorque.

Aos jovens que trabalham consigo, o barman faz questão de transmitir conhecimentos. Cria-lhes desafios, mostra-lhes vídeos e fornece-lhes conteúdo para que estudem em casa. Faz com os seus funcionários aquilo não fizeram consigo, na altura em que dava os primeiros passos atrás do balcão. Numa crítica aos barman da velha guarda, Emanuel Minéz afirma: **"viravam-nos as costas**

para que nós não vissemos como eles faziam, não partilhavam conhecimentos porque tinham medo que lhes roubássemos o lugar. Foram pessoas que travaram o nosso trabalho e a evolução desta profissão".

HÁ INGREDIENTES QUE AS PESSOAS NEM FAZEM IDEIA"

Beterraba com chocolate e coco. Tinta de choco com durian. Podem-lhe parecer combinações improváveis, quanto mais conjugadas num cocktail. Mas o facto é que existem e funcionam. Hoje em dia, os bartenders trabalham com técnicas e ingredientes próprios da culinária e chegam-lhes às mãos **"produtos que as pessoas nem fazem ideia"**, afirma Emanuel Minéz.

Estão em voga os ketchups – imagine um com sabor a ananás – e os sabores fumados. Mas também é possível incluir queijo num cocktail, ou fazer num whisky uma infusão de bacon ou presunto. As possibilidades são infinitas. Mas ao contrário do vinho, que casa com a gastronomia, ainda não existe um mercado que aposte a sério na combinação dos co-



Emanuel Minéz é barman há 22 anos

ctails com a comida. De um vasto conjunto de utensílios de bar, Emanuel Minéz – que também já foi finalista da competição Barman do Ano – destaca os básicos que qualquer iniciante deve ter em casa: colher de bar, coador, strainer, abre-garrafias, shaker, balde de gelo e pinça são os essenciais para começar.

Barman há 22 anos, Emanuel também já experimentou outras profissões. Foi técnico de informática e trabalhou na área das telecomunicações, mas nunca encontrou nes-

tes empregos o sentimento de satisfação que lhe dão os cocktails. **"Foi nas alturas em que tentei mudar de vida, que tive a certeza que barman era a minha profissão"**, revela.

Emanuel Minéz é também um apaixonado pela Foz do Arelho. É aqui que vive e de onde não se imagina a sair, mesmo que invista em bares noutras locais. ☰

Maria Beatriz Raposo

mbraposo@gazetacaldas.com

Red Frog: três anos para entrar nos 50 melhores bares do mundo



O Red Frog foi considerado este ano pela revista Time Out o melhor bar português

Foi esta a meta colocada por Emanuel Minéz e Paulo Gomes (este considerado pela Time Out o melhor bartender do ano) quando abriram o Red Frog, em 2015.

Localizado na Avenida da Liberdade, o Red Frog é um "speakeasy" inspirado nos bares americanos do período da Lei Seca. Nos anos 20 e 30, nos Estados Unidos, as bebidas alcoólicas foram proibidas, mas as pes-

soas continuavam a consumir clandestinamente em bares descharacterizados. É este o espírito criado no Red Frog, onde o cliente toca a campainha para poder entrar e, lá dentro, não encontra qualquer janela virada para o exterior.

O Red Frog é um bar de cocktails de autor. Por isso mesmo, não há nenhuma torre de cerveja e a máquina de café só é utilizada quando o cliente pede por favor. O objectivo é servir cocktails.

"Os nossos menus são sazonais, o que significa que temos uma carta de Junho a Novembro e outra de Dezembro a Maio", explica Emanuel Minéz, realçando que cada carta é composta por 26 cocktails, dos quais 23 são receitas novas.

Também não se repetem as apresentações, o que implica que haja sempre novidades mesmo ao nível dos copos e taças utilizados. **"Estamos sempre na vanguarda e em Portugal queremos ser o ponto de observação para aquilo que está a ser feito internacionalmente"**, acrescenta o responsável, revelando que os sapatos vermelhos que são a imagem de marca deste bar são encomendados à Fábrica de Faianças Bordallo Pinheiro. Sobre a possibilidade de abrir um bar como o Red Frog no Oeste, Emanuel Minéz diz que é ainda precoce pensar nessa hipótese. **"A região não suportaria um conceito tão específico, embora note que há cada vez mais preocupação dos nossos bares em arriscar em novas bebidas"**, refere. ☰ M.B.R.

NA NOSSA NOVA CARTA
OS SABORES SÃO
COMO MANDA A TRADIÇÃO

Lisbonense



No SANA Silver Coast desenvolvemos um novo menu que presta tributo àquilo que de melhor existe na nossa terra; os seus ingredientes. Não perca aí esta experiência de degustação única e torne-se num amante da gastronomia das Caldas da Rainha.

CONHEÇA AS SUGESTÕES DO NOSSO CHEF:

CROCANTE DE LEGUMES

Strudel de legumes com agriãoce de pêra rocha do oeste e folhas do nosso parque

CONJUGAÇÃO DE SABORES DA LAGOA COM MOÇAMBIQUE

Polvo na chapa com camarões ao vapor sobre batata-doce assada e salteado de couve romanesca e cenouras bebé, finalizado com azeite de alho e ovos

VAZIA DE NOVILHO MATURADA A 25 DIAS

Naco de vazia maturada na chapa com toques de flor de sal, molho barbecue artesanal e espetada de batata e ervas

TRILOGIA DE FRUTOS VERMELHOS

Gelatina de frutos vermelhos, flan de frutos vermelhos Invertidos e sorbet de frutos vermelhos

SANA SILVER COAST

Segunda a Sexta: 12h30 às 15h00 | 19h30 às 22h30. Sábados, Domingos e Feriados: 13h00 às 15h00.
+351 262 000 600 | sanasilvercoast@sanahotels.com

Uma exposição com elevado teor alcoólico no Museu do Vinho de Alcobaça

“O ESPÍRITO DO VINHO E OS HUMORES” É COMO SE DESIGNA A MAIS RECENTE EXPOSIÇÃO PATENTE NA ADEGA DOS BALSEIROS (MUSEU DO VINHO DE ALCobaça), QUE REÚNE CERCA DE 80 CARICATURAS PUBLICADAS NA IMPRENSA DO SÉCULO XIX ATÉ À ACTUALIDADE. O VINHO SURGE AQUI RETRATADO ATRAVÉS DO TRAÇO HUMORÍSTICO, ASSOCIADO ÀS ALEGRIAS E DESGRAÇAS DO POVO, COMO FORMA DE CRÍTICA POLÍTICA E ATÉ PARA DESCREVER A REALIDADE DO SECTOR VINÍCOLA. BORDALLO PINHEIRO É UM DOS PRINCIPAIS AUTORES PRESENTES NESTA EXPOSIÇÃO, QUE PODE SER VISITADA ATÉ 27 DE AGOSTO.

“Moderadamente bebido, o vinho é medicamento que rejuvenesce os velhos, cura os enfermos e enriquece os pobres”. Já o dizia Platão. Na opinião de Alberto Guerreiro, museólogo no Museu do Vinho, “se existe alguma matéria capaz de exaltar o espírito humano, essa matéria é o vinho”, daí que faça “todo o sentido” acolher uma exposição em que se alia o vinho ao humor. Isto não fosse o “néctar dos Deuses” responsável por, na maioria das vezes, alegrar o nosso estado de espírito, embora também haja casos em que em excesso seja culpado pelas desgraças do homem. As caricaturas expostas na Adega dos Balseiros são um espelho destas duas realidades – o lado bom e o lado mau do vinho – mas também um exemplo de como o vinho aliado ao desenho pode funcionar como arma para criticar a política e a sociedade. Encontra-se a primeira referência ao vinho mesmo antes do nascimento da caricatura de imprensa portuguesa, em 1847. Desde o princípio do século XIX que a gravura surge inserida nos jornais (em “folhas volantes”) e nessa exposição há um original de 1832 que retrata o avanço dos Liberais para sul do Douro, onde se vêem os militares a deliciarem-se com os vinhos das Caves de Gaia.

Mais do que o tom político, nos primeiros tempos as gravuras assumiam um estilo realista, retratando os costumes e comportamentos da sociedade. Por isso mesmo, surgem vários tipos populares, como o taberneiro, o bebedor e o embriagado, destacando-se os trabalhos de Nogueira da Silva e Manuel Macedo.

BORDALLO E O VINHO

A partir de 1870, Rafael Bordalo Pinheiro assume um papel de relevo na caricatura naturalista e é através do seu traço humorístico que critica os políticos da época, mas não só. “Se a política dominará a sua obra, o seu olhar não deixará de estar atento a todas as outras vicissitudes da sociedade, como crítico teatral e lírico, ironista social, repórter das dificuldades de sobrevivência do povo”, refere Osvaldo Macedo de Sousa, comissário desta exposição que reúne mais de 10 trabalhos com a assinatura de Bordalo.

O vinho surge nas suas caricaturas como suborno dos políticos ao povo em vésperas de eleições – “Cá está a taca do presidente. Bom vinho e petiscos” – mas também é motivo para evidenciar a pobreza em que viviam os camponeses que trabalhavam nas vinhas. Bordalo Pinheiro

pega ainda na Phylloxera (uma praga que devastou mundialmente culturas de vinhedos e provocou uma crise no sector no século XIX) para comparar o parasita causador da doença ao banqueiro Burnay, conhecido na altura por cobrar altíssimos juros aos empréstimos que financiava.

“O vinho vive na obra de Bordalo em alegorias políticas, como uma das armas para aliciar o povo, mas também como desgraça desse mesmo Zé Povinho que perde a cabeça com as promessas, acabando por a sua momentânea alegria não ser mais que o antecedente da eterna ressaca”, acrescenta o historiador Osvaldo Macedo de Sousa, acrescentando que durante a censura “o vinho foi um substituto temático, na impossibilidade de satirizar o poder e a política”.

Além de Bordalo Pinheiro, outras referências do cartoon assinam os desenhos desta exposição. É o caso de Jorge Colaço, Jorge Barradas, Almada Negreiros, Stuart Carvalhais, Carlos Laranjeira, Xaquin Marin e Zé Oliveira, que viram as suas obras publicadas em jornais e revistas como “O Século”, “O Primeiro de Janeiro”, “Os Ridículos”, “A Paródia” ou o “Diário do Alentejo”.

BEBIA-SE VINHO PARA “ESQUECER” A DITADURA

A falta de abastecimento de

água em Lisboa nos anos 20 (que implicou o aumento do preço do vinho), o tratado de comércio com a Inglaterra e, a partir de 1933, uma ditadura cuja censura limitou a criatividade dos artistas, são realidades às quais o vinho se associa na caricatura. “Esquecer foi a preocupação de muito português, durante o Estado Novo, fosse por cegueira, comodismo ou impotência, transformando-se esse néctar do esquecimento, veículo de fuga à realidade”, explica Osvaldo Macedo de Sousa, acrescentando que durante a censura “o vinho foi um substituto temático, na impossibilidade de satirizar o poder e a política”.

Hoje, a temática do vinho continua a estar presente no traço humorístico: este serve para alertar para o perigo do consumo de álcool na circulação rodoviária, para evidenciar os benefícios que um copo de vinho traz à saúde, ou para falar da



A exposição foi inaugurada na passada sexta-feira, dia 22 de Julho

moda do enoturismo. Serve também para trazer à tona os problemas relacionados com o alcoolismo ou, por outro lado, os efeitos positivos que uma garrafa de vinho pode ter numa mesa rodeada de amigos. “O Espírito dos Vinhos e os Humores” inclui a edição de um catálogo que compila o trabalho de 55 autores e quase 100 caricaturas, datadas de 1832 até 2016. As mais recentes foram criadas de propósito para a exposição e há também desenhos que

estiveram expostos de 1999 a 2013 no salão Luso-Galaico de Caricatura (Vila Real), alguns deles premiados. Encontra-se ainda um cartoon de Oliveira Lopes que é histórico para o Museu do Vinho de Alcobaça pois em 1962, no 25º aniversário da Junta Nacional do Vinho, anunciam-se a possibilidade de vir a ser criado um museu do vinho. Este viria a abrir portas em Alcobaça, 20 anos depois. T

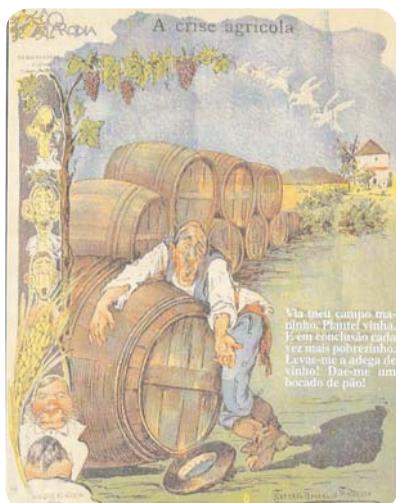
Maria Beatriz Raposo
mbraposo@gazetacaldas.com

Requalificação no Museu do Vinho já começou

Iniciou-se na semana passada a primeira fase de requalificação do Museu do Vinho de Alcobaça, que inclui obras no edifício administrativo deste espaço museológico. Esta intervenção tem um custo de 12 mil euros e é financiada pelo município, que pretende

mais tarde integrar esta despesa numa candidatura a fundos comunitários que abranja também a requalificação dos restantes espaços do museu. Uma loja e um restaurante são valências que fazem parte da segunda fase do projeto, que pretende requalificar o

museu mantendo a sua fachada tradicional. Só o ano passado o Museu do Vinho de Alcobaça foi visitado por 8.000 pessoas e desde 2013 (ano da sua reabertura ao público) tem aumentado sempre o seu número de visitantes. T M.B.R.



No 25.º aniversário da J. N. V. foi proposta a criação do **MUSEU DO VINHO!**



Alguns dos cartoons expostos no Museu do Vinho de Alcobaça que podem ser vistos até 27 de Agosto

Pub.

Restaurante A Mimosa

Uma casa com mais de 50 anos de tradição

Especialidades:
Sardinhas assadas
Cozido à Portuguesa
Bife com molho de alho
Bacalhau à Lagareiro

Tels: 262 832 735 | Telem: 964 435 165
Praça 5 de Outubro, 37 (antiga Praça do Peixe) | Caldas da Rainha

Restaurante - Cervejaria CONVIVIO

Venha almoçar ou jantar connosco.

Especialidades:
Choquinhas da Lagoa a Bordalo Pinheiro
Poupinhas de Porco
Péra do Oeste

Rua do Sacramento, 26 | Telef.: 262 83 16 44 | Caldas da Rainha

SERVIÇO DE JANTARES APENAS MEDIANTE MARCAÇÃO

JANTARES DE GRUPO

MENU DIÁRIO COM SOBREMESA E CAFÉ 7,5€

Retiro dos Amigos

SEGUNDA ARROZ DE MARISCO
TERÇA FEIJADA À TRANSMONTANA
QUARTA BACALHAU COM NATAS
QUINTA QUEIXADAS NO FORNO
SEXTA POLVO À LAGAREIRO
SÁBADO CODORNIZES
Domingo BACALHAU À CASA COZIDO À PORTUGUESA

AS MELHORES CODORNIZES DA REGIÃO

Largo de Sta. Susana n.º28 – Santa Susana 2500-541 Landal
262 949 925 964 895 403

Recanto
restaurante

Todos os dias temos pratos tradicionais portugueses diferentes

- Pratos de caça (nacional) certificado
- Peixe fresco todos os dias
- Enguias fritas e de ensopado
- Cabrito assado à padeiro
- Pato c/ laranja
- Sopa de pedra
- Arroz de tamboril
- e muitos mais consulte a nossa ementa diária em www.restauranterecanto.com

262 282 559

Rua da Alegria n.º23 r/c Direito - 2500-151 Caldas da Rainha

Escola Profissional Agrícola Fernando Barros Leal Torres Vedras



Nível 2 - 9º Ano CEF

- Operador Agrícola Horticultura/Fruticultura
- Operador de Jardinagem
- Tratador e Desbastador de Cavalos

Nível 4 - 12º Ano Profissional

- Técnico de Agropecuária - Animal
- Técnico de Agropecuária - Vegetal
- Técnico de Recursos Florestais e Ambientais
- Técnico de Jardinagem e Espaços Verdes
- Técnico de Indústrias Alimentares
- Técnico Vitivinícola

Nível 5 - Ensino Superior TESP

- Mecanização e Tecnologia Agrária
- Cuidados Veterinários

Siga-nos também em:
[YouTube](https://www.youtube.com/) [facebook](https://www.facebook.com/)



Quinta da Fonte Portela
2565-711 Runa - Torres Vedras
Telefone: 261 314 072/Fax: 261 313 234
email: epatv@mail.telepac.pt

RESTAURANTE



COMIDA TRADICIONAL

O SELIM

Cozido à Portuguesa - Arroz de Tamboril
Arroz à Valenciana - Frango na Púcaro - Bife à Selim

262 841 122 - 917 393 751 - www.oselim.com

- Caldas Parque Hostel



- O SELIM Alojamento Local



CORTÉM VINHOS BIOLOGICOS



UM GOSTO ESPECIAL



PROVAS E VENDAS NA QUINTA, E NA LOJA ESTADO LÍQUIDO
Rua João Alves 37-39, Cortém, 2500-741 Vidais. TEL 262930027
WWW.VINHOSCORTEM.COM WWW.FACEBOOK.COM/VINHOSCORTEM/

(0685)

Alcobaça



Café Restaurante Colina do Sol

Cozinha regional | Morada: Serra de Mangues | Parque

de Campismo Colina do Sol, Quinta das Gralhas, 2460-697 São Martinho do Porto, Alcobaça | Contactos: 919 054 932 | Horário: 12H00 - 15H00 e das 19H00 - 22H00 | Especialidades: Salmão à Lagareiro e Frango na Púcaro

CEIA- Centro Equestre Internacional de Alfeizerão

Restaurante Tradicional Português | Morada: EN 8 KM 89,5- Vale de Maceira, 2460-204 Alfeizerão | Contactos: 262980048 - 926879008 | Horário: 12H00 - 15H00 e das 19H00 - 22H00* em dias de eventos equestre por marcação ou em grupos | Especialidades: Cozido à Portuguesa, Leitão no forno; Chanfana da Serra; Manta Saloia à CEIA; bacalhau à casa e à Brás; Polvo à Lagareiro; Arroz de Peixe

Hotel Palace do Capitão

Casa de Chá | Morada: Rua Capitão Sabino 6, 2460-638 São Martinho do Porto | Contactos: 262 985 150 - 912 340 567 | Horário: 11H00 - 23H00 | Especialidades: Chás e deliciosos scones

Marcampo

Cozinha Popular | Morada: Rua 25 de Abril, 25/29, 2460-162 Alfeizerão | Contactos: 262 999 602 | Horário: 07H00 - 2H00 | Especialidades: Polvo à Lagareiro; Grelhados no Carvão; Peixes Frescos Diversos; Cozido à Portuguesa

Pizzaria Portobello

Cozinha Italiana | Morada: Rua Cândido dos Reis, 24 r/c Dtº (no cais) | São Martinho do Porto | Contactos: 262 980 256 | Horário: 13H00 - 15H00 e das 19H00-22H30 | Especialidades: Pão de Alho; Pizzas; Pastas (lasanhas

bacalhau, salmão, vegetariana, bolonhesa, camarão); Bife do Lombo, crepes, saladas

Restaurante Sentidos do Your Hotel & Spa Alcobaça

Cozinha Internacional | Morada: Rua Manuel Rodrigues Serrazina, S/N, Fervença, 2460-743 Vestiaria, Alcobaça | Contactos: 262 505 370 | Horário: Almoços: 12:30h-14:30h, Jantares: das 19:30h - 21:30h, excepto à Sexta-Feira e Sábado que encerra às 22:00h | Especialidades: Frango na Púcaro; Robalo com Concassé de Camarão Tigre, Salicornia e Xarém de Tomate; Tornedó do Lombo de Vitela com Molho de Mostarda à Antiga; Lombinho de Porco Ibérico Assado com Alecrim, Batata Doce e Canela; Pêra Bébada, Queijo de Cabra do Monte e Licor de Ginja de Alcobaça; Bolo de Chocolate da Chef

Royal Marina

Cozinha Tradicional Portuguesa | Morada: Rua Cândido dos Reis 30 B, 2460-637 São Martinho do Porto | Contactos: 262 989 959 - 912553552 | Horário: Fechado Quarta feira todo dia e Quinta feira ao Almoço - Julho e Agosto aberto todos os dias | Especialidades: Gambas, Strogonoff, Caldeirada, Costeleta de porco c/espargos, Lavagante à moda do chefe e mais

Viamar

Cozinha Popular | Morada: Largo José Rino Avelar Fróis, 2460 Alfeizerão | Contactos: 262 999 283 - 262 999 067 | Especialidades: Sopa da Pedra, Bacalhau à Viamar; Refeições Diárias / Económicos, Menu diferente todos os dias

Bombarral e Cadaval



Supatra Thai

Comida Tailandesa | Morada: Rua Poeta José Ferreira Ventura, N°73, Rossio do Carvalhal, Carvalhal | Contactos: 262 842

920 | Horário: 12H30 - 15H00 e das 19H30 - 22H00

O Plátano

Cozinha Tradicional Portuguesa | Morada: Largo do Apeadeiro, N°3 Paul, 2540-657 Roliça, Bombarral | Contactos: 262 606 333 | Horário: 09H00 - 22H00 | Especialidades: Cozido à portuguesa; sopa da pedra; polvo a lagareiro; bacalhau à Plátano; lulas grelhadas; bacalhau à lagareiro; doce da casa

Restaurante O Garcia da Serra

Cozinha Tradicional Portuguesa | Morada: Rua 1º de Dezembro, n°29, Pragança, 2550-371 Lamas, Cadaval | Contactos: 262 771

080 | Horário: 08H30-24H00, descanso semanal à 3ª-feira | Especialidades: cabritinho assado no forno, queijadas de porco assadas



Caldas da Rainha

A Casa do Bingre

Hamburgueria | Morada: Avenida 1º de Maio, 16, loja A, 2500-081 Caldas da Rainha | Contactos: 262 836 086 - 961 215 535 | Encerra à segunda-feira | Especialidades: Hambúrgueres diversos

Adega do Albertino

Cozinha Tradicional Portuguesa | Morada: Rua Júlio Sousa, 7, Imaginário, 2500 - 312 Caldas da Rainha | Contactos: 262 835 152 - 966 013 410 | Especialidades: Polvo na Telha; Bacalhau à Lagareiro; Entrecosto com vinho, mel e amêndoas; Cabrito assado no forno com castanhas

Afinidades

Cozinha Tradicional Portuguesa | Morada: Rua Frei Jorge de São Paulo, 1, Caldas da Rainha | Contactos: 935 885 438 | Especialidades: Carne Barrosã

Bowling Caldas

Morada: Avenida Vasco da Gama, N°77, 2500-282 Caldas da Rainha | Contactos: 262 824 348 | Horário: 11H00 - 03H00 | Especialidade: Bife à Campo, Bacalhau Split, Massas, Pizzas e Sopas

Cabana do Pescador

Marisqueira | Morada: Avenida do Mar, 2500-896 Foz do Arelho, Caldas da Rainha | Contactos: 262 979 451 | Horário: 12H00 - 16H00 e das 19H00-22H30, descanso semanal à 2ª-feira (excepto Julho e Agosto) | Especialidades: Peixe Grelhado, Cataplana, Marisco, Ameijoas

Café-Snack Bar Chamel

Snack Bar | Morada: Avenida 1º de maio n°II A, 2500-081 Caldas da Rainha | Contactos: 262 842 478 | Horário: 07H00 - 22H00 | Comida Caseira | Especialidades: Petiscos

Cais da Praia

Cozinha Tradicional Portuguesa | Morada: Avenida do mar Foz do Arelho, 2500 Caldas da Rainha | Contactos: 262 283 218 - 966 528 533 | Horário: Diário 09H00 - 03H00 (verão) hora de almoço 12H00 | Especialidades: Polvo a Cais da Praia, Bife de Pimenta, Arroz de Gambas

Camaroeiro Real

Cervejaria | Morada: Travessa de Stº António N°1, 2500 Caldas da Rainha | Contactos: 262 834 470 | Horário: 09H00 - 02H00 - Domingo 11H00 - 23H00 | Especialidades: Bifes, francesinhas e marisco

Capelinha do Monte

Cozinha Tradicional Portuguesa | Morada: Praça 5 de Outubro, 22, 2500 Caldas da Rainha | Contactos: 262 832 031 | Horário: 08H00 - 22H00 | Especialidades: Bife C/ Molho de Alho; Arroz de Pato; Bacalhau à Lagareiro

Capristanos

Cozinha Tradicional Portuguesa | Morada: Rua Coronel Soeiro de Brito, n°35, 2500-149 Caldas da Rainha | Contactos: 262 823 406 | Horário: 2ª-feira a 5ª-feira das 05H30 - 22H00, 6ª-feira das 05H30 às 23H00, sábados, domingos e feriados das 07H00-23H00 | Especialidades: Prato de Bacalhau e

derivados

Casal Frade

Cozinha Tradicional Portuguesa | Morada: Rua Principal N°118, 2500-361 Mata Porto Mouro - Santa Catarina | Contactos: 262 927 390 | Horário: 10H00 - 16H00 e 19H00 - 23H00 | Especialidades: Coelho Assado, polvo a lagareiro e bacalhau à lagareiro

Chefs em Casa - Entregas ao domicílio

Entregas ao domicílio em Caldas da Rainha | Contactos: 917824821 e 964043593 | Horários: de Seg. a Sáb: das 12h00 às 14:30 e das 19:00 às 22:00 | Restaurantes com acordo: A Casa do Bingre; La Piazza; Maratona; Camaroeiro ; Bella Milano; Delhi Darbar; Túlipa; Xaneca II; Xaneca III; Paraíso



Tornada e Paraíso do Coto; Churrasqueira Amiguinho; Pachá e Casa Antero; Wok One; The Bread and Coffee; À Mesa com o Espanhol

Cocos Beach Club

Bar- Beach Club | **Morada:** Avenida do Mar, Foz do Arelo | **Contactos:** 262 978380 ou depois das 12h00 964898155 | **Especialidades:** Tapas, HAMBURGUERS artesanais, prego picanha com queijo da Serra, Extensa carta de vinhos, gins e Cocktails

Convívio

Cozinha popular | **Morada:** Rua do Sacramento, N°25, Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 831 644 | **Horário:** 8H00 - 24H00 | Encerrado: Domingo | **Especialidades:** Choquinhas da lagoa à bordalo pinheiro, sabores do mar à convívio, fofinhos de bacalhau com esparragado, poupinhos, crepes de peixe

Gordão

Bifes, Picanha, Massas | **Morada:** Rua de Camões n° 39, 2500-174 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 877 911 - 91 225 75 41 | **Horário:** Segunda a Domingo - 12h00-15h00 e das 19h00-23h30 | **Especialidades:** Peixe fresco, Cabrito à lagareiro, Bifes, Picanha e Massas

João- Restaurante do Coto

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua Principal n° 14, Coto, 2500-432 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 180 142 - 918 558 714 | **Horário:** 12H00-14H30 e 19H30-22H30, encerrado domingo à noite e segunda-feira | **Especialidades:** feijoada de tamboril com camarão, bacalhau à rainho com camarão, lombinho de porco com molho de castanhas e nozes

Lareira

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Alto do Nobre | **Contactos:** 262 823 432 | Descanso semanal 3^ªfeira | **Horário:** 12H00-15H00 e 19H00-22H30 | **Especialidades:** Fondue de Novilho, Chateaubriand, Cabrito assado no forno, massinhas de robalo

Leal

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua do Rei N°28, 2500-739 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 930 630 | **Horário:** 12H00 - 14H00, aberto de terça-feira a sexta-feira | **Especialidades:** Feijoada à transmontana, bacalhau assado com batata à murro, bacalhau cozido, alentejana, frango, cozido a portuguesa, feijoada de marisco

Lisboa- Buffet Grill & Caffe

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua dos Reis, Lote 10 A Zona Industrial, 2500-757 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 833 228 - 937 742 306 | **Horário:** 07H00 - 24H00 | **Especialidades:** Serviço Buffet, Bacalhau com Natas, Arroz de Pato, Borego Assado no Forno; Lombinhos de Cheme c/ molho camarão

Maratona

Informal Chic | **Morada:** Praça 25 de Abril, n°15, 2500-110 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262841484 | **Horário:** Café : 08H00-22H00 (6^ª e sábado até às 24H00); Horário Restaurante: 12H00-15H00 e das 19H30-24H00(6^ª e sábado até às 02H00 e encerra ao Domingo) | **Especialidades:** peixe, carne, vegetariano, rissotos

Marta's Place

Snacks e refeições diárias | **Morada:** Rua Fonte do Pinheiro, resto chão (junto a farmácia Rosa), Caldas da Rainha | **Contactos:** 262382123 | **Horário:** De Segunda a Sábado - 08H00 - 20H00 | **Especialidades:** Bifes e hambúrgueres de carne argos

Meia Tigela

Cozinha Contemporânea | **Morada:** Hemiciclo João Paulo II, 9, 2500-212 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 833 173 - 967 122 082 | **Horário:** Seg - Qui: 12:00 - 15:00 e 19:30 - 23:00 Sex - Sáb: 12:00 - 15:00 e 19:30 - 23:30 Encerra aos Domingos | **Especialidades:** Tábua de Marisco; Tábua Indiana; Tábua Vegetariana; Magret de pato braseado; Pappardelle com presunto; Crocante de porco com morcela em cama de puré de maçã com espetada de ananás com lima, Pavlova de fruta; o Bolo de Chocolate ½ tigela; Texturas de ovo, massa filo e canela

Mimosa

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Praça 5 de Outubro N°37, 2500-111 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 832 735 | **Horário:** 09H00 - 24H00 Encerrado ao Domingo | **Especialidades:** Cozido à portuguesa, bife com molho de



alho, peixes frescos, grelhados na brasa, sardinhas assadas na brasa, arroz de pato e galinha na púcara

Monte Horeb

Cozinha Goesa e Portuguesa | **Morada:** Rua das Casinhas, n° 6 Nadadouro | **Contactos:** 262979409 / 964840492 | **Horário:** 12H00-15H00 e 18H-23H00 Encerrado às segundas-feiras | Aceitam-se reservas para grupos | Alugam-se espaços (salas ou auditório)

Naco na Pedra

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua do Casal N°5, 2500-688 Salir do Porto | **Contactos:** 262 406 147 - 936 069 473 | **Horário:** 12H00 - 15H00 e 18H30 - 23H00 | **Especialidades:** Naco do novilho na pedra, Churrasco Gaúcho, Tornedó Serra da Estrela, Hambúrguer Lusitano e mais

Nascer do Sol

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Salir do Porto | **Contactos:** 262 980 072 | **Horário:** 09H00 - 01H00 Descanso Semanal: Outubro a Julho - 2^º e 3^º feira, Julho e Agosto - 2^º feira | **Especialidades:** Bacalhau à Casa, Caldeirada de peixe, Caldeirada de cabrito, especialidades de carne bovina, Bacalhau com natas

O Cortiço

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** E.N, N° 89, 2500 Tornada, Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 881 328 | **Horário:** 10H00 - 24H00 | **Especialidades:** Grande variedade de peixes frescos, Bacalhau à Cortiço, Polvo à lagareiro e Enopado de enguias, Churrasco de javali, Cabrito assado no forno e Pato assado no forno

O Lagar do Canas

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua de Santo António, n°28^a, Salir de Matos 2500-637 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 836 274 | **Horário:** 08H30 - 02H00, excepto 5^ª-feira | **Especialidades:** grelhados no carvão

Os Queridos

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Estrada da Tornada | **Contactos:** 262 881 196 | **Horário:** 07H00 - 24H00, Descanso Semanal: Domingo | **Especialidades:** Peixe da costa variados, cozido à portuguesa, cordeiro no forno e pato com laranja

O Recanto

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua da Alegria N°23 Resto Chão Direito, 2500-151 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 282 559 - 966 203 625 | **Horário:** 12H00 - 23H00, Aberto de segunda-feira a sábado | **Especialidades:** Pratos de caça, enguias, cabrito assado, sopa da pedra, arroz de tamboril

O Selim

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua do Parque N°17, 2500-181 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 841 122 - 914528429 | **Horário:** 10H00 - 16H00 e 19H00 - 23H00 | **Especialidades:** Bife a selim, prego na frigideira, cozido a portuguesa (só sábado), arroz de tamboril e bacalhau a selim

O Tacho

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Travessa do Parque, n°15, R/C, 2500-266 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 831 252 | **Horário:** 11H00 - 23H00 | **Especialidades:** bife à Tacho; açorda de Camarão, risotto de espargos e cogumelos, costeletas de borrego

"O Ti-Paulo"

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua Orfeão Caldense- S. Cristóvão, 2500-278 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 186 931 | **Horário:** 09H00 - 15H30 e das 19H00 - 22H30 | Descanso Semanal: Domingo | **Especialidades:** Bacalhau à Ti-Paulo; Bife à Javali; Cozido à Portuguesa; Sopa de Pedra

Pachá e Casa Antero

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua de Alexandre Herculano, N° 8, Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 835 089 | **Horário:** 08H30 - 22H00 | **Especialidades:** Petiscos, Tapas e Vinhos

Paraiso

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Estrada de Tornada N°45, 2500-099 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 881 055 | **Horário:** 09H00 - 24H00 Aberto de segunda-feira a sábado, domingo só para grupos | **Especialidades:** Peixe fresco e Grelhados

Paraiso do Coto

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua dos Outeiros N°30, 2500-432 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 843 333 | **Horário:** 09H00 - 24H00 Aberto de segunda-feira a sábado, domingo só para grupos | **Especialidades:** Peixe fresco e Grelhados

Pastelaria São Marcus

Morada: Rua Eng. Duarte Pacheco n° 17 e 21, 2500 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 844 170 - 91 472 992 7 | **Horário:** 07H00 - 20H00 | **Especialidades:** Bacalhau à transmontana; Polvo a lagareiro; Perna se frango flamejada com ananás; Secretos de porco com molho a chef

Poco do Zé

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Lg. Santa Helena, 4-Casais Sta Helena, 2500-043 A-DOS-FRANCOS | **Contactos:** 262 949 222 | **Horário:** 7H30 - 02H00 | **Especialidades:** Frango assado; bacalhau à casa; entremeadas de vitela - Domingo - cozido à portuguesa, bacalhau à lagareiro e coelho assado

Porrinhas dos Leitões

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Sítio das Areias, Salir do Porto | **Contactos:** 262 989 996 | Encerrado quarta-feira | **Especialidades:** Leitão a bairrada e grelhados mistos

Raízes

Cozinha de Autor | **Morada:** Rua de Camões- Parque D. Carlos I, 25600-174 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 836 184 | **Horário:** Todos os dias das 10H00-24H00 | **Especialidades:** Boa comida e ambiente

Restaurante Lisbonense - Hotel SANA Silver Coast

Cozinha Internacional | **Morada:** Av. Dom Manuel Figueira Freire da Camara, 2500-184 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 000 600 | **Horário:** De Segunda a Sexta para almoço das 12H30 - 15H00 e jantar diariamente das 19H30 - 22H30 / Sábados, Domingos e Feriados almoços das 13H00 - 15H00 | **Especialidades:** Pratos de carne, peixe e mariscos

Restaurante Típico da Aldeia

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** E.N. 115, Casarão, Painho | **Contactos:** 262 744 264 | **Horário:** Das 12H00-15H00 e das 19H00-22H00. Encerra à 2^º-feira | **Especialidades:** Bacalhau da Casa, Bife à Lavrador, Miminhos de porco preto.

Caldas da Rainha

Retiro dos Amigos

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Largo de Santa Susana, nº28, Landal, 2500-541 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 949 925 - 964895403 | **Horário:** 09H00-24H00 | **Especialidades:** Codornizes

Ribatejana

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua Fernando Ponte e Sousa, Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 832 690 | **Horário:** 09H00 - 24H00, descanso semanal ao sábado | **Especialidades:** Bife à Javali; Bacalhau à Ribatejana; Cozido à Portuguesa

Sabores de Itália

Comida Mediterrânea e Italiana | **Morada:** Praça 5 de Outubro N°40, 2500-111 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 845 600 | **Horário:** 12H30 - 14H30 e 19H00 - 22H00, descanso semanal à 2ª -feira | **Especialidades:** Lombinhos de Porco com castanhas e Boletos; Sinfonia de Pera Rocha; Carpaccio de Salmão com Trufa e Caviar de Trufa; Salada do Chef; Ravioli de Osso Bucco com Gremolata; Panzerotti de Gambas com molho de marisco; Cannelloni de Coento recheado com Sapateira e Pesto de Aneto; Marmelo em 6 variações

Salão Milénio

Buffet | **Morada:** Rua Dr. Figueirôa Rego, N° 45, 2500 -

186 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 838 157 | **Horário:** 12H00 - 24H00

Taberna do Manel Vina

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua Principal, N°21, Cruzes | **Contactos:** 262 870 014 | **Horário:** 12H00 - 24H00, descanso semanal ao domingo | **Especialidades:** Grelhados de Touro, Grelhados de carne de porco preto

Tapas e Larachas

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua Fonte do Pinheiro (cave), Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 821 231 | **Horário:** Quinta, Sexta e Sábados a partir das 17h (grupos por reserva) | **Especialidades:** Risotto de Gambas e Sapateira, Polvo Baby à Lagareiro, Queijo Saloio gratinado, Bochechas de porco à antiga, Salada de Raia

Távola

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua Francisco Almeida Grandela, nº135, Foz do Arelho | **Contactos:** 262 979 676 - 933 955 010 | **Horário:** 12H00 - 15H00 e 19H00 - 23H00 | **Especialidades:** Pratos de mariscos, pratos de carne e peixe

The River

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua Dom Fernando 47 Praia de Salir do Porto | 2500-685 Salir do Porto, Caldas

da Rainha | **Contactos:** 262 989 269 | **Horário:** 10H00 - 02H00 | **Especialidades:** Lombo de porco preto e vitela, peixes frescos

Tijuca

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua de Camões, N° 86, 2500 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 824 255 - 965 697 891 | **Horário:** 09H00 - 24H00, descanso semanal de Abril a Outubro - Quarta-feira / De Outubro a Abril - Domingo | **Especialidades:** Caldeirada de peixe, jaquininhos com arroz de grelos, cozido à portuguesa, borrego assado no forno, arroz de pato escondido e desfiado no forno

Xaneca I, II e III

Churrasqueira, take-away e restaurante | **Morada:** Caldas da Rainha | **Horário:** 08H00 - 22:00 | **Contactos:** Xaneca I- 262833482; Xaneca II- 262880711; Xaneca III- 262880732

Zé do Barrete

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Trav. Cova da Onça | **Contactos:** 262 832 787 | **Horário:** 11H30 - 15H30 18H30 24H00, encerrado aos domingos e feriados | **Especialidades:** Polvo a lagareiro, cozido a portuguesa, pato assado no forno, caldeirada a frageiro, massinha de robalo

Óbidos



Alcaidaria-Mor

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Praça Dr. Azevedo Perdigão N°6/8 , 2510-408 Amoreira Óbidos | **Contactos:** 262 969 948 | **Horário:** 12H00 - 15H00 e 19H30 - 22H00, encerrado à quarta-feira | **Especialidades:** Bacalhau à Brás, bacalhau com natas; Segunda-feira - queixadas de porco, Terça-feira - sopa da pedra; Quinta-feira - cozido à portuguesa; Sexta-feira - dobrada ou vitela

Alcaide

Cozinhas do Mundo | **Morada:** Rua Direita, N°60, Óbidos | **Contactos:** 262 959 220 - 919 101 795 | **Horário:** 12H00 - 15H00 e 19H00 - 22H30, descanso semanal à 4ª -feira | **Especialidades:** Requinte de Bacalhau; Bifinhos de Tamboril com arroz e passas; Tornédo recheado com queijo da Serra

Cantina Criativa

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Convento S. Miguel das Gaeiras, 2510-718 Gaeiras, Óbidos | **Contactos:** 917 229 567 - 939 326 568 | **Horário:** De Segunda a Sexta das 9H00 às 20H00 | **Especialidades:** Bacalhau com broa, feijoada de polvo, lasanha de peixe, Rosbife de picanha, cachaço porco preto com açorda de tomate

Comendador Siva

Cozinha Tradicional Regional | **Morada:** Rua Padre Nunes

Tavares N° 6, 2510-070 Óbidos | **Contactos:** 262 955 360 - 936 541 995 | **Horário:** 12H30 - 14H30 e 19H30 - 22H00, encerrado à segunda-feira | **Especialidades:** Bacalhau na brasa com mousse de grão, Açorda de bivalves, Arroz de bivalves e camarão, Robalo ao sal com manteigas de alciparras e legumes da época, Arroz de polvo, Arroz de pato com enchidos no forno

Cidade D'Aboborica

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua Doutor Formosinho Sanches N°12, 2510-414 Óbidos | **Contactos:** 927 233 355 | **Horário:** 12H00 - 15H00 e 19H00 - 21H00 todos os dias | **Especialidades:** Bacalhau à carpinteiro, bacalhau na telha e peixe no sal (por encomenda); no estabelecimento pratos de carne e peixe variados

Lumen

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Josefa d' Óbidos - Hotel - Rua D. João de Ornelas, 2510-074 Óbidos | **Contactos:** 262 955 010 - 914 770 088 | **Especialidades:** crocante de alheira e pêra rocha; bouquet fresco e seu vinagrete; lombo de bacalhau confitado com esmagado de batata e enchidos com legumes salteados; frango recheado com requijão, espinafres em cama de malandrinho (cogumelos); pudim-pão com molho de frutos vermelhos

O Caldeirão

Comida típica portuguesa | **Morada:** Urbanização Quinta S. José, Lote 21 EF, Sr. da Pedra, 2510-071 Óbidos | **Contactos:** 262 959 839 - 916 951 515 | **Horário:** De Segunda a Sábado - Das 12H00-15H00 e das 19H00-22H00 / Domingo - Das 12h00 às 15h00 | **Especialidades:** Bifes, Bacalhau à Caldeirão, Fritada de lombinhos de porco, Mista de porco preto, Peixe fresco

Os Filipes

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua do Arrabalde N°22 | 2510-113 Óbidos | **Contactos:** 262 959 127 | **Horário:** 12H00 - 15H00, encerrado ao Domingo | **Especialidades:** Segunda-feira - sopa da pedra; Terça-feira - queixadas de porco; Quarta-feira - dobrada ou mão de vaca; Quinta-feira - arroz de pato; Sexta-feira - pernil de porco à Filipe

O Melro

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua do Comércio, nº22, 2510-055 Óbidos | **Contactos:** 262 958 083 | **Especialidades:** 2ª -feira- Iscas Fritas com Batata Cozida e Lulas com Puré de Batata; 3ª -feira- Ovos Escalfados com Ervilhas e Entrecosto; 4ª feira- Arroz de Pato; 5ª feira- Pato assado no forno; 6ª feira- Mão de Vaca e Bitoque à Melro; Sábado- Cozido à Portuguesa; caracóis; Caracoleta frita; ameijoas; porco preto e alheiras.

O Traçadinho

Cozinhas do Mundo | **Morada:** Estrada da Capeleira, nº44, 2510-018 Capeleira | **Contactos:** 262 959 489, descanso semanal à 3ª feira à noite e 4ª feira | **Especialidades:** Costeletas de Borrego com alho e hortelã, supremo de frango e chutney de pêra rocha, peito de frango com molho de frutos silvestres, massas e pizzas diversas, torta de bacalhau com broa de milho e coentros, polvo no forno com pimentos

Poço dos Sabores

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua Principal, 85-B, 2510-772 Usseira | **Contactos:** 262 950 086 - 961934630 - 961934604 | **Horário:** 12H00 - 14H30 e das 19H30 - 22H30, descanso semanal ao domingo | **Especialidades:** Naco à Poço; Lasanha do Mar; Lasanha Vegetariana; Arroz Selvagem; Bacalhau c/ Castanhas

Peniche

Tríbecca

Cozinha mediterrânea e portuguesa | **Morada:** Avenida da Serrana nº 5 | 2525-802, Serra d'El-Rei, PENICHE | **Contactos:** 262 909 461 - 919 396 081 | **Horário:** Almoço: 12H30 - 14H30 / Jantar: 19H00 - 22H30, encerra à 2a-feira ao almoço | **Especialidades:** Pratos de peixe, marisco, carne e pasta

Sushi Fish

Cozinha Japonesa | **Morada:** Avenida do Mar, 95B, 2520 Baleal, PENICHE | **Contactos:** 926 498 328 | **Horário:** Todos os dias das 19H00-00H00 (take-away mediante reserva antecipada) | **Especialidades:** Sushi