

# AGENDA DM

DEZ 2025

A DIETA MEDITERRÂNICA NO CENTRO

EDIÇÃO DE INVERNO



CC DR **CENTRO:**

A DIETA  
MEDITERRÂNICA  
NO CENTRO



Uma viagem com a  
Dieta Mediterrânica  
pela região Centro

GASTRONOMIA, LAZER,  
CONHECER, PROVAR, VIVER

**FICHA TÉCNICA:**

Coordenação Vanda Batista

Unidade de Desenvolvimento  
Rural e Agroalimentar

©CCDR Centro, I.P.

Dezembro de 2025

# ÍNDICE

**P.3**  
Mensagem da Presidente

**P.4**  
A não perder:  
Destaque na região Centro

**P.7**  
Entrevista a Ana Maria Proserpio

**P.15**  
Roteiro de Inverno

**P.17**  
Entre Linhas...

**P.19**  
Sugestão de Leitura

**P.20**  
À Mesa com Chef Marlene Vieira



# MENSAGEM DA PRESIDENTE

ISABEL DAMASCENO



É com enorme satisfação que apresentamos a primeira edição da Agenda DM, um marco que reforça o compromisso da região Centro com a promoção, valorização e salvaguarda da Dieta Mediterrânea. Este projeto nasce da energia e do caminho aberto pela iniciativa apresentada em 2024, a “Agenda para a Valorização e Salvaguarda da Dieta Mediterrânea no Centro”, que, no dia 4 de dezembro desse ano, deu o impulso decisivo para que este novo instrumento ganhasse forma.

A Agenda DM pretende ser muito mais do que um compêndio de atividades: deseja afirmar-se como um espaço vivo de partilha, conhecimento e identidade. É um convite para olhar a Dieta Mediterrânea na sua dimensão cultural, ambiental, social e humana, celebrando o que de melhor caracteriza o nosso território e aqueles que nele vivem e trabalham.

A todos os que aceitaram o desafio de contribuir para esta edição, deixamos um agradecimento profundo e sincero. Cada testemunho, cada projeto e cada iniciativa aqui reunidos são o que dá alma a esta agenda. Sem a generosidade e a dedicação de todos, este projeto não teria sido possível.

Esta iniciativa da CCDR Centro reflete a missão partilhada de promover um desenvolvimento regional mais sustentável, coeso e culturalmente enraizado. Que esta primeira edição seja apenas o início de um percurso fértil, capaz de inspirar, mobilizar e fortalecer redes de colaboração em torno de um património tão único quanto essencial.

Com entusiasmo, anunciamos, desde já, que a próxima edição será lançada na primavera de 2026 e deixamos um convite aberto para que mais pessoas e entidades se juntem a nós. A participação alargada é o que permitirá que este projeto cresça, se diversifique e continue a representar fielmente a riqueza da Dieta Mediterrânica no Centro.

Que esta Agenda DM encontre caminhos de sucesso, cumplicidade e continuidade, sempre guiada pelos valores que unem a nossa região e pelo espírito mediterrânico que queremos preservar e celebrar.

*Isabel Damasceno Ganty*

# A NÃO PERDER

DESTAQUES NA  
REGIÃO CENTRO

**DEZEMBRO  
2025**

ATÉ 25 DEZEMBRO

## FESTIVAL BACALHAU, AZEITE E BROA

[www.municipio-portodemos.pt/](http://www.municipio-portodemos.pt/)

LOCAL  
**PORTO DE MÓS**

EVENTO  
GASTRONÓMICO

## FICA FESTIVAL DE INVERNO

[www.cm-alvaiazere.pt/](http://www.cm-alvaiazere.pt/)

LOCAL  
**ALVAIÁZERE**

EVENTO  
MERCADINHO  
/ FESTIVAL

## SABORES DA TERRA

[www.cm-penacova.pt/](http://www.cm-penacova.pt/)

LOCAL  
**PENACOVA**

EVENTO  
GASTRONÓMICO



# JANEIRO 2026

ÚLTIMO FIM DE SEMANA DE JAN.

## FESTA DAS VARAS DO FUMEIRO

[www.cm-penamacor.pt/](http://www.cm-penamacor.pt/)

LOCAL  
**ARANHAS  
(PENAMACOR)**

EVENTO  
PRODUTOS ENDÓGENOS

# FEVEREIRO 2026

20 A 22 FEVEREIRO

## FEIRA DO QUEIJO

[www.cm-celoricodabeira.pt/](http://www.cm-celoricodabeira.pt/)

LOCAL  
**CELORICO DA BEIRA**

EVENTO  
PRODUTOS ENDÓGENOS

## FEIRA DO QUEIJO DA SERRA DA ESTRELA

[www.cm-seia.pt/](http://www.cm-seia.pt/)

LOCAL  
**SEIA**

EVENTO  
PRODUTOS ENDÓGENOS

FIM DE FEV. A ÍNICO DE MAR.

## FEIRA DO FUMEIRO

[www.cm-trancoso.pt/](http://www.cm-trancoso.pt/)

LOCAL  
**TRANCOSO**

EVENTO  
PRODUTOS ENDÓGENOS



28 FEVEREIRO E 1 MARÇO

## TÁBUA DE QUEIJOS E SABORES DA BEIRA (TQSB)

[www.cm-tabua.pt/](http://www.cm-tabua.pt/)

LOCAL  
**TÁBUA**

EVENTO  
PRODUTOS ENDÓGENOS

# MARÇO 2026

1 MARÇO

## FESTA DO PASTOR E DO QUEIJO

[www.cm-aguiardabeira.pt/](http://www.cm-aguiardabeira.pt/)

LOCAL  
**AGUIAR DA BEIRA**

EVENTO  
PRODUTOS ENDÓGENOS

7 A 8 MARÇO

## FESTA DO QUEIJO SERRA DA ESTRELA

[www.cm-oliveiradohospital.pt/](http://www.cm-oliveiradohospital.pt/)

LOCAL  
**OLIVEIRA DO HOSPITAL**

EVENTO  
PRODUTOS ENDÓGENOS

FINAL FEV. A INÍCIO DE MAR.

## FESTA DA AMENDOEIRA EM FLOR

[www.cm-fcr.pt/](http://www.cm-fcr.pt/)

LOCAL  
**FIGUEIRA CASTELO  
RODRIGO**

EVENTO  
FESTIVIDADE TRADICIONAL

OS DESTAQUES APRESENTADOS RESULTAM DA AUSCULTAÇÃO DE TODOS OS MUNICÍPIOS DA REGIÃO CENTRO,  
NÃO SE RESPONSABILIZANDO A CCDR CENTRO, I.P. POR EVENTUAIS ALTERAÇÕES À PROGRAMAÇÃO.



## ANA MARIA RAMALHO PROSERPIO

AUTORA DA TESE "AS SALGAS  
E A SECA DE PESCADO COMO  
PATRIMÓNIO ALIMENTAR  
PORTUGUÊS, DA ANTIGUIDADE  
À ÉPOCA MODERNA. O ESTUDO  
DE UM CASO: O BACALHAU"  
(FACULDADE DE LETRAS DA  
UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA, 2020)

Ana Maria Ramalho Proserpio dedicou o seu doutoramento a um dos elementos mais emblemáticos da identidade portuguesa: o bacalhau. A sua tese percorre milénios de história, desde a Antiguidade Clássica à Época Moderna, para compreender como as práticas de salga e seca de pescado se transformaram num verdadeiro património alimentar português.

Nesta conversa, a autora fala-nos do seu percurso, das motivações que a levaram a mergulhar neste tema, dos desafios da investigação e da importância de reconhecer o valor cultural e simbólico da alimentação.

**AGENDA DM**

## O seu percurso académico e profissional revela um forte interesse pela História e pelo Património. Como nasceu essa vocação e o gosto pela investigação?

AMP

O meu interesse pela história e pelo património foi-me incutido muito cedo pela minha mãe que, trabalhando no primeiro Serviço Educativo do país, no Museu Nacional de Arte Antiga, levava-me com a minha irmã, nas nossas férias grandes, para o seu local de trabalho e ocupava-nos com brincadeiras relacionadas com o espólio do museu. Passávamos as tardes

nas salas do museu a descobrir e a estudar as peças expostas. Também ia connosco para as bibliotecas, que na altura aceitavam crianças, como a Gulbenkian ou o Palácio Galveias. Estas vivências de infância marcaram-me profundamente. É, portanto, um legado da minha mãe, uma mulher muito à frente do seu tempo.

**AGENDA DM**

## Antes de enveredar pelo doutoramento, já se dedicava à área dos patrimónios alimentares. O que a levou a unir o rigor histórico a esta dimensão tão humana da alimentação?

AMP

Sempre senti grande interesse pelos patrimónios alimentares que nos dão, como diz bem, uma dimensão mais humana e acho que se não tivesse optado pelo curso de História, teria enveredado por um curso no campo da dietética e da nutrição. Quando tirei o curso de História, já lá vão 40 anos, mal se aflorava a questão alimentar, dava-se primazia a áreas de estudo mais tradicionais, como a história política, institucional, cultural ou

económica. E foi por isso que, quando tomei conhecimento da existência de um mestrado de Alimentação: Fontes, Cultura e Sociedade ministrado na Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, não hesitei em inscrever-me, apesar de viver em Lisboa e de Coimbra não ser propriamente ao virar da esquina. Mas era a concretização de um sonho e, como diz o provérbio, “quem corre por gosto não cansa”.

**AGENDA DM**

## O bacalhau é, hoje, um símbolo nacional. Quando e por que razão decidiu escolhê-lo como objeto central da sua investigação?

AMP

Comecei a estudar o bacalhau já no doutoramento. Quis perceber se, noutras épocas, o bacalhau já tinha a importância que hoje tem no dia-a-dia dos portugueses. Na verdade, atualmente não há cardápio de restaurante de cozinha dita portuguesa que não tenha um prato de bacalhau.

Ora, trabalhando eu na Sociedade Histórica da Independência de Portugal,

associação que tem no seu escopo a valorização da nossa identidade como país, achei que seria interessante procurar saber mais sobre este “fiel amigo” dos portugueses e indagar quando começou esta “amizade”, para assim compreender melhor o seu papel na cozinha portuguesa de hoje.



## Refere, na introdução, uma “incongruência” entre o consumo massivo de bacalhau e o facto de não ser uma espécie autóctone. Esse paradoxo foi o ponto de partida para o estudo?

AMP

Essa foi mesmo a minha pergunta de investigação. Porque é que o bacalhau (seco e salgado) é dos pescados mais utilizados e apreciados na cozinha portuguesa, quando não existe na costa portuguesa, tendo de ser pescado em águas longínquas, tendo nós uma linha de costa de mais de 1230 Kms e uma densa rede hidrográfica com grande variedade de peixes. Estamos, pois, perante um paradoxo...

Que não se fica por aqui... pois, para

o cozinhar, os portugueses querem que ele seja submetido ao processo de salga, seca e demolha, quando atualmente o bacalhau pode ser congelado no alto mar e chegar ao estado fresco às nossas casas. Era de presumir que passássemos a usar bacalhau fresco na cozinha, o que não aconteceu. Os portugueses continuam a preferir o bacalhau curado, sendo mesmo dos maiores consumidores mundiais per capita deste pescado.



“Os portugueses continuam a preferir o bacalhau curado, sendo mesmo dos maiores consumidores mundiais per capita deste pescado.”



## AGENDA DM

# A tese defende que a salga e a seca de pescado são práticas identitárias portuguesas. O que distingue, para si, esse saber-fazer no contexto europeu?

AMP

Na verdade, a salga e a seca de pescado, tal como noutras regiões da Europa e do mundo, era já praticada na Pré-História. No nosso caso, os arqueólogos vão encontrar indícios, no Neolítico, do uso de sal para conservar os bens alimentares, como o peixe, que eram trocados entre as populações ribeirinhas e do interior. Com as colonizações fenícias e gregas, e depois romana, desenvolveram-se ainda mais as salgas, em especial de pescado, como atestam as ruínas romanas de Tróia, um dos maiores centros de produção de peixe salgado e molhos de peixe do Império Romano. Com a vinda de outros povos para a Península Ibérica, as práticas de

conservação de pescado vão manter-se, com algumas variações (os molhos perderam importância), continuando pelo período medieval e moderno, a que não estão alheios os interditos alimentares religiosos da igreja católica (dias magros). Ora, o que nos diferencia do contexto europeu, é continuarmos a preferir o bacalhau com cura (processo de lavagem, salga, maturação / envelhecimento e secagem), recorrendo às práticas de outrora, que vão acentuar o seu sabor e melhorar a sua textura, e que faz com que não se prescinda dela, aprimorando o bacalhau que, depois de demolido, é cozinhado de “mil e uma maneiras”.

## AGENDA DM

**O seu trabalho combina fontes arqueológicas, históricas, literárias e médicas (dietética).**

**Que desafios enfrentou ao articular áreas tão diversas?**

AMP

No trabalho de investigação dos patrimónios alimentares é indispensável combinar vários tipos de fontes para conseguirmos uma análise completa do objeto em estudo. E, por vezes, dada a diversidade de matérias, é necessário recorrer a ajudas externas. Por exemplo, no caso das fontes médicas, a primeira obra portuguesa que faz referência ao bacalhau, objeto de estudo do meu doutoramento, é o tratado seiscentista do médico André António de Castro, “De qualitatibus alimentorum”. Ora, o tratado deste físico-mor da Casa

de Bragança foi escrito em latim, a língua franca da ciência na época, não existindo ainda nenhuma tradução. No entanto, dado o objeto do meu estudo estar referenciado na obra, a sua consulta era indispensável. Houve, pois, necessidade de recorrer a um especialista para a tradução do excerto que tratava do bacalhau, no caso, a Professora Doutora Carmen Soares, Professora Catedrática dos Estudos Clássicos e Diretora do Doutoramento dos Patrimónios Alimentares: Culturas e Identidades.

## AGENDA DM

**A investigação percorre o quotidiano de monges, marinheiros e povo. Que retrato humano emerge do consumo do bacalhau ao longo dos séculos?**

AMP

Na época em que se iniciou a pesca do bacalhau em Portugal, estamos a falar dos finais do século XV e século XVI, ele era consumido principalmente pelos grupos sociais mais baixos da sociedade portuguesa. Tornou-se mesmo muito estimado pelo povo, sendo uma excelente fonte de proteína. Já o mesmo não podemos dizer dos grupos sociais mais privilegiados que preferiam o pescado fresco, dado o seu estatuto superior, e só consumiam o outro quando não havia alternativa. Outros consumidores de bacalhau são as gentes embarcadas

dos navios que iam para a África, as Américas e o Oriente, ajustando-se às necessidades de bordo ao ser salgado. Um outro grupo que também vai consumir bacalhau são os religiosos dos mosteiros e conventos, dada a dificuldade que por vezes tinham em arranjar pescado fresco, e a necessidade imperiosa que tinham de cumprir os dias magros. Só mais tarde é que o bacalhau vai ser aceite nas mesas mais ricas e, por isso mesmo, não vamos encontrar referências a este pescado nas crónicas dos reis ou nos receituários reais antes do século XVIII.

## AGENDA DM

# Acredita que o estudo histórico da alimentação pode ajudar a valorizar o turismo cultural e gastronómico em Portugal?

AMP

Sem dúvida, é mesmo indispensável. Já o gastrónomo francês Jean Anthelme Brillat-Savarin, no início do século XIX, escrevia, no seu livro “A fisiologia do gosto”, o aforismo “diz-me o que comes, direi quem és”. Conhecer Portugal e os portugueses passa também por degustar a sua comida. Não é por acaso que as rotas gastronómicas estão tão em voga ultimamente em Portugal,

cobrindo o país de norte a sul e as ilhas atlânticas. Elas dão a conhecer a nossa gastronomia e, também, o nosso património e a nossa cultura. Estas rotas devem, no entanto, ter sempre na sua base uma investigação histórica aprofundada dos alimentos evocados (que têm seguramente a sua história) e, também, do património cultural que lhes está associado.

## AGENDA DM

# No final da tese, aborda questões ambientais e o risco de extinção do bacalhau. Como encara o equilíbrio entre tradição e sustentabilidade?

AMP

Esta sua questão é muito pertinente e atual. Todos nós sabemos que a pesca excessiva e as alterações climáticas são inimigas do nosso fiel amigo bacalhau, pondo-o em sério risco. E Portugal tem uma grande responsabilidade no assunto visto que é o principal consumidor de bacalhau, per capita, a nível mundial. Temos, pois, se queremos continuar com a tradição de comer bacalhau, de ter um papel mais ativo na sua proteção e zelar melhor pelo nosso “fiel amigo”. Longe vão os tempos da abundância de bacalhaus nos Bancos da Terra Nova. Há que não esgotar os mares! E, diga-se de passagem, que não é só com o bacalhau que nos devemos preocupar, existem outras espécies, também com longa tradição em

Portugal, e que estão igualmente em perigo. É o caso da enguia europeia, que já era consumida em Portugal nos séculos XVI e XVII, existindo receitas com várias maneiras de a cozinar, como atesta o livro “As receitas de cozinha de um frade português do século XVI”, e que está, segundo a União Internacional para a Conservação da Natureza e dos Recursos Naturais, em risco extremamente elevado de extinção. Ora, atualmente realizam-se em Portugal três grandes festivais das enguias (Murtosa, Salvaterra de Magos e Lagoa de Santo André, em Santiago do Cacém). Não tendo o mesmo peso do bacalhau, a verdade é que é importante consciencializarmo-nos destas realidades, para encontrar soluções antes que seja tarde demais.

## **Que conselho deixaria aos jovens investigadores que desejam cruzar ciência, cultura e identidade nos seus estudos e que mensagem gostaria de transmitir aos leitores sobre o que significa estudar um alimento como forma de conhecer um país?**

AMP

Primeiro, permitam-me algumas palavras sobre a própria carreira de investigação. Não é fácil ser-se investigador nos dias de hoje. Para além da precariedade que existe neste trabalho, que está muitas vezes sujeito às renovações de bolsas ou de subsídios dos Centros de Estudos, a própria tarefa de investigar é muito exigente e assaz complexa. Não são poucas as vezes que, no decorrer da investigação, acabamos por seguir caminhos que não vão dar aos resultados que pretendíamos, obrigando a uma reavaliação e a novas investigações. Há, pois, que ser resiliente, procurar alternativas e

prosseguir em frente.

Afunilando agora para a temática da alimentação e da identidade, trata-se de uma área que tem muito para desbravar, o que a torna ainda mais aliciante. Acredito que as várias autarquias do país poderão ter um papel relevante neste campo, promovendo projetos ligados aos seus patrimónios alimentares junto das escolas, bibliotecas municipais e universidades, pois irão certamente, tirar dividendos desse seu esforço. Há que apoiar os nossos jovens investigadores e a investigação na área dos patrimónios alimentares.



**“Há que apoiar os nossos jovens investigadores e a investigação na área dos patrimónios alimentares...”**

# ROTEIRO DE INVERNO

ROTA DOS QUEIJOS  
DA REGIÃO CENTRO



## SERRA DA ESTRELA: O CORAÇÃO DO QUEIJO

### REGIÃO: SEIA, CELORICO DA BEIRA, MANTEIGAS

Visita a uma queijaria artesanal em Celorico da Beira (“Capital do Queijo Serra da Estrela”) para acompanhar a produção, desde a ordenha ao coalho e à cura.

Museu do Queijo de Celorico da Beira, espaço interativo que explica as origens e o processo tradicional.

Parque Natural da Serra da Estrela, paisagens de montanha, aldeias pastoris e o famoso Vale Glaciar do Zêzere.

**Sugestão gastronómica:** prove o queijo derretido com pão de centeio e acompanhe com um vinho do Dão.



## BEIRA BAIXA: TRADIÇÃO E AUTENTICIDADE

### REGIÃO: CASTELO BRANCO, IDANHA-A-NOVA

Queijo de Castelo Branco DOP, Queijo Amarelo da Beira Baixa DOP e Queijo Picante da Beira Baixa DOP.

Visita ao Centro de Interpretação do Queijo da Beira Baixa, em Alcains.

Passeio pelas aldeias históricas de Monsanto e Idanha-a-Velha, onde o queijo é presença constante na mesa.

Harmonização com vinhos da Beira Interior e enchidos regionais.

## RABAÇAL E A TRANSIÇÃO PARA O LITORAL

### REGIÃO: PENELA, CONDEIXA-A-NOVA, SOURE

Queijo Rabaçal DOP, feito com mistura de leites de ovelha e cabra.

Visita a produtores locais e prova comentada.

Ruínas de Conímbriga (Condeixa-a-Nova), um dos maiores sítios romanos da Península Ibérica.

Almoço com queijo Rabaçal, mel, azeite e pão artesanal.

# Entre Linhas...

## **RNAES: tecer uma nova relação com a alimentação**

Entre linhas que unem território, ciência e comunidade, nasce um projeto que ambiciona redesenhar a forma como Portugal pensa, produz e consome os seus alimentos.

**A Rede Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável (RNAES) é mais do que uma iniciativa técnica: é um movimento coletivo que procura transformar um sistema alimentar em mudança acelerada, marcado por desafios ambientais, sociais e de saúde pública.**

Com atuação a nível nacional e apoio do Plano de Recuperação e Resiliência, a RNAES reúne instituições, especialistas, organizações locais e cidadãos num esforço articulado para promover escolhas alimentares mais equilibradas e sustentáveis. Tudo isto acontece através de três pilares de comunicação e interação com o público: o site institucional, o microsite alojado na plataforma Prato Certo e a aplicação de ciência cidadã, que convida qualquer pessoa a participar no conhecimento sobre os seus próprios hábitos alimentares.





No coração do projeto está a vontade de compreender melhor os sistemas alimentares dos territórios portugueses. Para isso, a RNAES desenvolve um observatório que recolhe dados, mapeia atores e analisa práticas, permitindo apoiar políticas públicas mais justas e informadas. Paralelamente, investe na capacitação das comunidades, criando ferramentas educativas, metodologias de participação e estratégias que aproximam produtores, consumidores e instituições.

A rede assenta em quatro grandes eixos: governança colaborativa, monitorização, capacitação e comunicação. Através deles, promove encontros, produz conhecimento científico, impulsiona campanhas e mobiliza equipas locais que integram os projetos associados ao Plano Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável. A dimensão digital reforça esta missão: o microsite no Prato Certo agrupa recursos, boas práticas e conteúdos de literacia alimentar, enquanto a aplicação de ciência cidadã desafia o público a registar o que come, avaliar desperdício e medir a sua

adesão à Dieta Mediterrânea, tornando cada cidadão parte ativa da investigação.

No plano mais amplo, a RNAES procura que esta transformação perdure para além do cronograma do projeto. A construção de um modelo de governança sustentável e a definição de referenciais de qualidade e sustentabilidade pretendem deixar bases sólidas para que o país continue a evoluir num caminho alinhado com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

Entre linhas, cruzam-se ciência e comunidade, tradição e futuro, conhecimento e ação. **A RNAES surge, assim, como um fio condutor que costura práticas, territórios e pessoas, desenhando uma visão comum: um sistema alimentar mais saudável, equilibrado e verdadeiramente sustentável.**

[HTTPS://WWW.RNAES.PT/](https://www.rnaes.pt/)

# SUGESTÃO DE LEITURA

**Guida Cândido** é investigadora da Universidade de Coimbra, doutorada em Patrimónios Alimentares: Culturas e Identidades. Autora de várias obras premiadas sobre história da alimentação, publicou títulos como “Comer como uma Rainha”, “Cinco Séculos à Mesa”, “A Vida Secreta da Cozinha Portuguesa” e, mais recentemente, “São Favas Contadas. Dos Vegetais ao Vegetarianismo”. Coordena projetos de investigação e divulgação gastronómica, incluindo a “Carta Gastronómica da Região de Coimbra”, distinguida com o Prémio Especial do Júri dos Gourmand Award 2024. É ainda responsável pela coordenação e autoria dos prefácios da coleção “Os Livros de Culto da Cozinha Portuguesa”, uma parceria da editora A Bela e o Monstro com o jornal PÚBLICO, colaborando também em programas de televisão e iniciativas editoriais dedicadas ao património culinário português.

## São Favas Contadas: Dos Vegetais ao Vegetarianismo

Não é há muito tempo que se ouve falar de vegetarianismo ou veganismo, mas os legumes e as leguminosas fizeram, desde sempre, parte da alimentação dos omnívoros e - pasme-se - já existem referências ao consumo de aipo na Odisseia de Homero...Na verdade, os vegetais andam pelas nossas mesas há vários séculos, mesmo que alguns dos mais usados na culinária portuguesa - como a batata ou o tomate - só tenham marcado presença na Europa depois das viagens de Cristóvão Colombo. Mas sabia que, por exemplo, se comiam couves na Roma antiga durante os banquetes para evitar a embriaguez e que, no período medieval, os legumes eram frequentemente usados como resposta aos jejuns impostos pela Igreja? Que, sendo a motivação inicial do vegetarianismo a pureza espiritual, essa filosofia entusiasmou os Iluministas a ponto de acreditarem que a dieta vegetariana, associada à abstinência do álcool, podia resolver problemas tão graves como a pobreza e a fome no mundo? E que, apesar de o primeiro livro português exclusivamente vegetariano só ter sido publicado no final do século XIX, podemos encontrar receitas com vegetais, em versão doce e salgada, desde o século XVI? Viajemos pela história longínqua do vegetarianismo e confeccionemos, tantos séculos depois, nas nossas casas, cinquenta receitas do passado, com trinta espécies vegetais: da fava ao agrião, da berinjela à alcachofra, do nabo ao feijão-verde, enfim, um manancial de ideias para vegetarianos e não só.





# À MESA COM...

## CHEF MARLENE VIEIRA



## FEIJOADA DE CHOCO

A feijoada de choco é uma homenagem ao prato emblemático da região de Setúbal, uma opção ideal para quem adora sabores quentes e o conforto de um caldo intenso e rico de sabores em contraste com textura cremosa e suave do choco cozinhado lentamente.

Marlene Vieira é uma das figuras mais marcantes da gastronomia portuguesa contemporânea. Com uma alma profundamente ligada ao norte do país, construiu um percurso sólido e inspirador, dedicado a reinterpretar e a elevar a cozinha tradicional portuguesa através de uma abordagem criativa, rigorosa e influenciada por técnicas de todo o mundo. O seu trabalho e visão valeram-lhe uma distinção histórica: tornou-se a segunda mulher em Portugal, nos últimos 30 anos, a conquistar uma estrela Michelin, afirmação maior da sua maturidade e excelência enquanto Chef.

A ligação à cozinha começou cedo. Tinha apenas 12 anos quando pediu aos pais para trabalhar, durante as férias de verão, num restaurante onde o pai fazia entregas de carne. A partir desse momento, a sua vida passou a dividir-se entre a escola e a cozinha. Aos 16 anos ingressou na Escola de Hotelaria de Santa Maria da Feira, dando início a um percurso profissional determinado e exigente.

Os primeiros passos foram dados num hotel de charme em Vila do Conde, seguindo-se uma experiência internacional decisiva: durante dois anos viveu e trabalhou em Nova Iorque, no restaurante português Alfama, em Manhattan.



**FILIPA  
PATO NOSSA  
CALCÁRIO 2023**

**TINTO, BAIRRADA**

Um Baga para colocar na mesa sem qualquer pudor, a elegância deste vinho e a sua frescura encaixam bem com pratos como este onde encontramos a riqueza gastronómica e intensidade de caldo, um elemento muito importante a ter em consideração em cada harmonização.

# FRANCESINHA TRADICIONAL

Este prato representa as minhas raízes e a intensidade que gosto de colocar nos meus pratos. Todos sabemos que a francesinha é intensa, com alguma robustez, forte e não passa indiferente a ninguém. Nesta altura do ano é quando melhor sabe toda esta intensidade.”



De regresso a Portugal, integrou equipas de hotéis de cinco estrelas e vários restaurantes de referência, aprofundando conhecimentos e consolidando a sua identidade culinária.

Em 2009 participou, pela primeira vez, no concurso Chef Cozinheiro do Ano, num contexto ainda maioritariamente masculino. Mulher do Norte num mundo tradicionalmente dominado por homens, Marlene Vieira assumiu, desde cedo, o papel de exemplo e inspiração, defendendo uma cozinha profissional onde as mulheres lideram, criam e inovam ao mais alto nível.

Em 2012, lançou os seus próprios projetos, com a abertura do restaurante Avenue, numa localização privilegiada em Lisboa, e de um espaço no Time Out Market. Estes marcos afirmaram-na no panorama gastronómico nacional e contribuíram para a sua projeção como referência do setor. Atualmente, é proprietária de três restaurantes com conceitos distintos, mas unidos por uma mesma filosofia: valorizar os sabores portugueses como fio condutor: Marlene Vieira (Time Out Market), dedicado à cozinha tradicional, o Zunzum Gastrobar e o restaurante Marlene, de carácter gastronómico, distinguido com uma estrela Michelin.



**LUÍS GOMES  
GIZ CUVÉE DE  
NOIR 2022**

**ESPUMANTE, BAIRRADA**

Aqui encontramos um espumante proveniente de vinhas velhas da Bairrada, onde a casta Baga é a rainha, em solos muito pobres, argilo-calcários, resultando num perfil de espumante muito gastronómico, com boa acidez e equilíbrio de fruta, brut-nature, o que se torna ideal para a equilibrar a robustez da francesinha.

# ARROZ CREMOSO DE BIVALVES

Esta receita é, na verdade quase um hino às nossas rias, lagoas e mar. Em qualquer altura do ano conseguimos recolher das nossas águas os melhores bivalves e plantas. Este prato traz esta salinidade conjugada com a frescura e aroma dos coentros e citrinos.



O reconhecimento do seu percurso estendeu-se, em 2025, a importantes prémios nacionais e internacionais. Foi distinguida com o Prémio Dona Antónia 2025 – Prémio Revelação, galardão que homenageia mulheres com contributos relevantes para o desenvolvimento económico, social e cultural do país. Ainda em 2025, recebeu o Prémio AURUM Europa – Excelência Enogastronómica, atribuído pelo Conselho Europeu de Confrarias Enogastronómicas, que a consagrou como Chef do Ano 2025, reforçando o impacto e a projeção europeia do seu trabalho.

Paralelamente à atividade nos restaurantes, participou em vários programas de televisão, como Chefs Academy, MasterChef e Cozinha de Chef, experiências que deram origem a livros. Em nome próprio, publicou Os Doces da Chef Marlene e Cozinha de Chef volumes 1 e 2, reforçando o seu contributo para a divulgação e valorização da gastronomia portuguesa.

Mais do que uma Chef premiada, Marlene Vieira é uma voz ativa na transformação da cozinha portuguesa, afirmando-a como um espaço de excelência, identidade e igualdade.



## QUINTA DAS BÁGEIRAS GARRAFEIRA 2022

**BRANCO, BAIRRADA**

Aquele branco da Bairrada onde as castas Maria Gomes e Bical, provenientes de vinhas com cerca de 75 anos, estágio breve em tonéis de grande dimensão, terminam num perfil mineral que conjuga bem os sabores e aromas do mar, o ideal para este momento.



## HARMONIZAÇÃO DAS SUGESTÕES DA CHEF MARLENE VIEIRA POR MICKAEL MOREIRA VIEIRA

Após os seus estudos na área dos vinhos, em Coimbra, Mickael Moreira Vieira seguiu para a aventura no Douro, onde teve oportunidade de abraçar o projeto Quinta do Crasto, para uma vindima, em 2015. Depois desta experiência, o seu trajeto profissional cruzou-se com chefs de renome, como Rui Paula (2\*Michelin) e Pedro Lemos (1\* Michelin), acumulando cinco anos de experiência nestes projetos.

Posteriormente, de consultor, numa fase inicial, passou a gestor comercial na importadora e distribuidora Fermentuition Fine Wines, onde se mantém até hoje.

