

AGENDA DM

MAR 2026

A DIETA MEDITERRÂNICA NO CENTRO

EDIÇÃO DE PRIMAVERA





Uma viagem com a
Dieta Mediterrânea
pela região Centro

GASTRONOMIA, LAZER,
CONHECER, PROVAR, VIVER

FICHA TÉCNICA:

A Dieta Mediterrânica no Centro
Edição de primavera

Coordenação Vanda Batista

Unidade de Desenvolvimento
Rural e Agroalimentar

©CCDR Centro, I.P.

Março de 2026

ÍNDICE

P.4

Mensagem do
Presidente

P.5

A não perder:
destaques na
região Centro

P.17

Entrevista a...
Paulo Matafome

P.24

Roteiro de
primavera

P.26

Sabores do Centro:
Produtos e Tradições

P.27

Entre Linhas...

P.29

Sugestão de Leitura
por João Pedro Gomes

P.31

À mesa com...
Tiago Bonito



MENSAGEM DO PRESIDENTE

JOSÉ RIBAU ESTEVES



É com renovado entusiasmo que anunciamos a segunda edição da Agenda DM, promovida pela CCDR Centro, agora na sua edição da primavera, dando continuidade a um projeto que tem vindo a afirmar-se como um espaço de encontro, valorização e celebração da Dieta Mediterrânica na região Centro.

Depois do impacto positivo da primeira edição, esta nova Agenda DM surge reforçada pelo envolvimento crescente de pessoas, entidades e territórios que reconhecem na Dieta Mediterrânica um património vivo, profundamente enraizado na nossa identidade cultural, social, ambiental e económica. A edição da primavera simboliza, de forma particularmente feliz, a renovação, a diversidade e a vitalidade que caracterizam este legado comum.

Mais do que um conjunto de iniciativas, a Agenda DM continua a afirmar-se como uma plataforma dinâmica de partilha de conhecimento, de boas práticas e de experiências que refletem o saber-fazer, a tradição e a inovação presentes no Centro de Portugal. Neste contexto, assume também particular relevância a valorização dos produtos locais e dos recursos endógenos que dão corpo e autenticidade à Dieta Mediterrânica, contribuindo simultaneamente para a dinamização das economias locais e para o fortalecimento do desenvolvimento rural nos territórios da região. Cada contributo aqui reunido traduz o compromisso coletivo com a salvaguarda de um modo de vida sustentável e humanista, que importa preservar e projetar no futuro.

Deixamos um agradecimento sincero a todos os que tornaram possível esta segunda edição. A participação ativa, generosa e diversificada é o verdadeiro motor desta Agenda e a prova de que o trabalho em rede é essencial para valorizar um património que é de todos.

A CCDR Centro reafirma, com esta iniciativa, a sua missão de promover um desenvolvimento regional sustentável, coeso e culturalmente ancorado, colocando as pessoas e os territórios no centro das políticas públicas. A Agenda DM é expressão clara dessa visão e da ambição de fortalecer laços, inspirar novas ações e ampliar o alcance deste projeto.

Que esta edição da primavera seja mais um passo firme num percurso de continuidade, crescimento e inspiração, sempre guiado pelo espírito mediterrânico que une a nossa região e que queremos continuar a celebrar, cuidar e transmitir às gerações futuras.



A NÃO PERDER

DESTAQUES NA
REGIÃO CENTRO

MARÇO 2026

2 DE MARÇO ATÉ 30 DE ABRIL

PATRIMÓNIO ALIMENTAR DE COIMBRA

<https://www.cm-coimbra.pt>

LOCAL

**BIBLIOTECA MUNICIPAL
DE COIMBRA**

EVENTO

EXPOSIÇÃO

20 A 22 DE MARÇO

FESTA DO PÃO DE VALE DE ÍLHAVO

<https://www.cm-ilhavo.pt>

LOCAL

ÍLHAVO

EVENTO

GASTRONÓMICO

21 E 22 DE MARÇO

MILLÈSIME ENCONTRO NACIONAL DE ESPUMANTES

<https://www.cm-anadia.pt>

LOCAL

**CURIA PALACE HOTEL
(ANADIA)**

EVENTO

PRODUTOS ENDÓGENOS

21 DE MARÇO A 12 DE ABRIL

CEREJEIRAS EM FLOR

www.visitfundao.pt

LOCAL

ALCONGOSTA (FUNDÃO)

EVENTO

PRODUTOS ENDÓGENOS



21 DE MARÇO

IV FESTIVAL DAS SOPAS

<https://www.cm-cantanhede.pt>

LOCAL

**SEDE DA ASSOCIAÇÃO
RECREATIVO CULTURAL
DA VARZIELA**

EVENTO

GASTRONÓMICO

21 DE MARÇO A 5 DE ABRIL

VII EDIÇÃO DO FESTIVAL GASTRONÓMICO

**DO CABRITO E DO
BORREGO DAS SERRAS
DE AIRE E CANDEEIROS**

<https://www.municipio-portodemos.pt>

LOCAL

PORTO DE MÓS

EVENTO

GASTRONÓMICO

27 A 29 DE MARÇO

FEIRA DO CABRITO ESTONADO E DO VINHO CALLUM

<https://cm-oleiros.pt>

LOCAL

**MULTIUSOS DAS
DEVESAS ALTAS
(OLEIROS)**

EVENTO

GASTRONÓMICO

28 DE MARÇO A 5 DE ABRIL

FUNDÃO AQUI COME-SE BEM – SABORES DA PÁSCOA

www.visitfundao.pt

LOCAL

FUNDÃO

EVENTO

GASTRONÓMICO



29 DE MARÇO

FEIRA DO FOLAR

<https://www.cm-mealhada.pt>

LOCAL
**PAMPILHOSA
(MEALHADA)**

EVENTO
MERCADINHO

ABRIL 2026

1 A 5 DE ABRIL

SEMANA DO CABRITO E DO FOLAR

<https://www.cm-vilanovadepoiares.pt>

LOCAL
VILA NOVA DE POIARES

EVENTO
GASTRONÓMICO

2 A 5 DE ABRIL

PÁSCOA DE SABORES

<https://www.cm-gois.pt>

LOCAL
GÓIS

EVENTO
GASTRONÓMICO

3 A 5 DE ABRIL

V FESTIVAL COSTELETA RECHEADA

<https://www.cm-cantanhede.pt>

LOCAL
**GRUPO DESPORTIVO
DE SEPINS**

EVENTO
GASTRONÓMICO



3 DE ABRIL A 3 DE MAIO

VAMOS AOS CRICOS!

<https://www.cm-ilhavo.pt>

LOCAL
ÍLHAVO

EVENTO
GASTRONÓMICO

4 DE ABRIL

PÁSCOA GASTRONÓMICA

<https://www.cm-covilha.pt>

LOCAL
ALDEIA DE SOBRAL DE SÃO MIGUEL

EVENTO
GASTRONÓMICO

10 A 12 DE ABRIL

FESTA DO CHOCO

<https://www.cm-ilhavo.pt/>

LOCAL
ÍLHAVO

EVENTO
GASTRONÓMICO

11 E 12 DE ABRIL

II FESTIVAL DOS MOINHOS DE PORTUGAL

<https://www.cm-agueda.pt>

LOCAL
INTERMUNICIPAL

EVENTO
FESTIVAL TRADICIONAL

24 A 26 DE ABRIL

FINIS DE SEMANA GASTRONÓMICOS DO CABRITO

<https://cm-lousa.pt>

LOCAL
LOUSÃ

EVENTO
GASTRONÓMICO

24 DE ABRIL A 3 DE MAIO

SABORES DA CHANFANA

<https://cm-mirandadocorvo.pt>

LOCAL
MIRANDA DO CORVO

EVENTO
GASTRONÓMICO



24 A 26 DE ABRIL

FESTIVAL DOS VINHA D'ALHOS

<https://cm-ofrades.pt>

LOCAL
**RIBEIRADIO
(OLIVEIRA DE FRADES)**

EVENTO
GASTRONÓMICO

25 DE ABRIL

SOPAS COM OS SABORES E SABERES DOS NOSSOS BISAVÓS

<https://www.cm-mealhada.pt>

LOCAL
**CASAL COMBA
(MEALHADA)**

EVENTO
GASTRONÓMICO

30 DE ABRIL A 3 DE MAIO

ATAQUE AO PÂMOANO

<https://www.cm-covilha.pt>

LOCAL
BOIDOBRA (COVILHÃ)

EVENTO
FESTIVAL TRADICIONAL

MAIO 2026

1 A 3 DE MAIO

FINS DE SEMANA GASTRONÓMICOS DO CABRITO

<https://cm-lousa.pt>

LOCAL
LOUSÃ

EVENTO
GASTRONÓMICO



2 DE MAIO

10 FREGUESIAS, NOVAS EXPERIÊNCIAS E MOSTRA DE SOPAS DO MOSTEIRO

<https://cm-oleiros.pt>

LOCAL
**MOSTEIRO
(OLEIROS)**

EVENTO
GASTRONÓMICO

3 DE MAIO

FESTIVAL SOPAS E CONCERTINAS

<https://www.cm-cantanhede.pt>

LOCAL
**SALÃO DA JUNTA
DE FREGUESIA DE
CORDINHÃ**

EVENTO
GASTRONÓMICO / FESTIVAL

8 A 10 DE MAIO

XVI FESTA DA FAVA

<https://www.cm-cantanhede.pt>

LOCAL
OURENTÃ

EVENTO
GASTRONÓMICO

9 DE MAIO

X TOCHA NO CORACÃO: CALDOS, CALDINHOS E OUTRAS SOPAS

<https://www.cm-cantanhede.pt>

LOCAL
**LARGO DA IGREJA
MATRIZ DA TOCHA**

EVENTO
GASTRONÓMICO

9 E 10 DE MAIO

FESTIVAL DO PETISCO DE ARRIFANA

<https://www.cm-vilanovadepoiars.pt>

LOCAL
**ARRIFANA
(VILA NOVA DE
POIARES)**

EVENTO
GASTRONÓMICO

9 E 10 DE MAIO

XXII ENCONTRO REGIONAL DE GAITEIROS & MOSTRA GASTRONÓMICA

<https://www.cm-cantanhede.pt>

LOCAL
**VALE DA NAIA,
PENA**

EVENTO
FESTIVAL TRADICIONAL

10 DE MAIO

QUINTAIS NAS PRAÇAS DO PINHAL

<https://cm-oleiros.pt>

LOCAL
OLEIROS

EVENTO
PRODUTOS ENDÓGENOS

15 DE MAIO

FEIRA GANDARESA

<https://www.cm-cantanhede.pt>

LOCAL
**ESCOURAL E BARRINS
DE BAIXO**

EVENTO
MERCADINHO

15 A 17 DE MAIO

XIV MOSTRA GASTRONÓMICA DO CARACOL

<https://www.cm-cantanhede.pt>

LOCAL
**UNIÃO DAS FREGUESIAS
DE CANTANHEDE E
POCARIÇA**

EVENTO
GASTRONÓMICO

15 A 17 DE MAIO

FEIRA DOS GRELOS DA REGIÃO DA GÂNDARA

<https://www.cm-mira.pt>

LOCAL
**CONFRARIA NABOS
E COMPANHIA, EM
CARAPELHOS**

EVENTO
GASTRONÓMICO



16 DE MAIO

FORNOS D'ARGEMELA

<https://www.cm-covilha.pt>

LOCAL
BARCO (COVILHÃ)

EVENTO
GASTRONÓMICO

16 DE MAIO

XISFLORES

<https://www.cm-covilha.pt>

LOCAL
**ALDEIA DE SOBRAL
DE SÃO MIGUEL**

EVENTO
MERCADINHO/FESTIVAL

16 A 17 DE MAIO

XXIII FEIRA DO BOLO DE ANÇÃ

<https://www.cm-cantanhede.pt>

LOCAL
ANÇÃ

EVENTO
MERCADINHO / FESTIVAL

22 A 24 DE MAIO

XI MOSTRA GASTRONÓMICA SOPAS & PEDRAS

<https://www.cm-cantanhede.pt>

LOCAL
**UNIÃO DAS
FREGUESIAS DE
PORTUNHOS E OUTIL**

EVENTO
GASTRONÓMICO

22 A 24 DE MAIO

18ª FEIRA DO QUEIJO DA SOALHEIRA

www.visitfundao.pt

LOCAL
SOALHEIRA

EVENTO
PRODUTOS ENDÓGENOS



PINK & WHITE SPRING FEST

<https://www.cm-cantanhede.pt>

23 DE MAIO

LOCAL
CANTANHEDE

EVENTO
PRODUTOS ENDÓGENOS

SARRABULHOS À MODA DA NOSSA ALDEIA

<https://www.cm-mealhada.pt>

23 DE MAIO

LOCAL
**CASAL COMBA
(MEALHADA)**

EVENTO
GASTRONÓMICO

XXI FEIRA DO TREMOÇO

<https://www.cm-cantanhede.pt>

29 A 31 DE MAIO

LOCAL
**PRAIA FLUVIAL
DOS OLHOS DA
FERVENÇA)**

EVENTO
PRODUTOS ENDÓGENOS

JUNHO 2026

FEIRA DE BOLO DE CORNOS

<https://www.cm-mealhada.pt>

1 A 30 DE JUNHO

LOCAL
**BARCOUÇO
(MEALHADA)**

EVENTO
GASTRONÓMICO



1 A 30 DE JUNHO

FUNDÃO AQUI COME-SE BEM SABORES DA CEREJA

www.visitfundao.pt

LOCAL
FUNDÃO

EVENTO
GASTRONÓMICO

5 A 7 DE JUNHO

FEIRA DA CEREJA

<https://www.cm-covilha.pt>

LOCAL
FERRO (COVILHÃ)

EVENTO
PRODUTOS ENDÓGENOS

5 A 7 DE JUNHO

XXII FEIRA DO VINHO E DA GASTRONOMIA DE CORDINHÃ

<https://www.cm-cantanhede.pt>

LOCAL
CORDINHÃ

EVENTO
MERCADINHO / FESTIVAL

5 A 7 DE JUNHO

CRÓNICAS D'AGUYAR

<https://www.cm-aguiardabeira.pt>

LOCAL
AGUIAR DA BEIRA

EVENTO
MERCADINHO / FESTIVAL



7 DE JUNHO

FEIRA DAS CEREJAS E ENCONTRO DE ASSOCIAÇÕES

<https://www.cm-vvrodao.pt>

LOCAL

**CAMPO DE FEIRAS
(VILA VELHA DE RÓDÃO)**

EVENTO

MERCADINHO / FESTIVAL

9 A 14 DE JUNHO

FAG – FEIRA DE ARTESANATO E GASTRONOMIA DA MEALHADA

<https://www.cm-mealhada.pt>

LOCAL

MEALHADA

EVENTO

GASTRONÓMICO / FESTIVAL

12 A 14 DE JUNHO

FESTA DA CEREJA

www.visitfundao.pt

LOCAL

**ALCONGOSTA
(FUNDÃO)**

EVENTO

PRODUTOS ENDÓGENOS

13 DE JUNHO

XVIII CONCURSO SOPAS & LAVORES

<https://www.cm-cantanhede.pt>

LOCAL

MERCADO DE FEBRES

EVENTO

GASTRONÓMICO / FESTIVAL

13 DE JUNHO

MERCADO ANTIGO

<https://www.cm-vilanovadepoiars.pt>

LOCAL

VILA NOVA DE POIARES

EVENTO

MERCADINHO



14 DE JUNHO

II MOSTRA DO PÃO DA PÓVOA

<https://www.cm-cantanhede.pt>

LOCAL
**PÓVOA DA LOMBA,
CANTANHEDE**

EVENTO
MERCADINHO

14 DE JUNHO

IV FESTIVAL GASTRONÓMICO “OS SABORES DA MATANÇA”

<https://www.cm-cantanhede.pt>

LOCAL
**ESCOURAL E
BARRINS DE BAIXO**

EVENTO
GASTRONÓMICO

15 A 21 DE JUNHO

SEMANA DO ARROZ DE BUCHO E NEGALHOS

<https://www.cm-vilanovadepoiares.pt>

LOCAL
VILA NOVA DE POIARES

EVENTO
GASTRONÓMICO

19 A 28 DE JUNHO

FEIRA DA VINHA E DO VINHO

<https://www.cm-anadia.pt>

LOCAL
ANADIA

EVENTO
PRODUTOS ENDÓGENOS



ENTREVISTA

PAULO MATAFOME

Professor da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (IPC) e investigador do Centro de Inovação em Biomedicina e Biotecnologia da Universidade de Coimbra, Paulo Matafome tem desenvolvido a sua atividade científica no domínio das doenças metabólicas, com particular enfoque na obesidade, diabetes e nas alterações do metabolismo energético associadas ao estilo de vida contemporâneo. A sua investigação incide sobre os mecanismos celulares e fisiológicos que ligam nutrição, metabolismo e inflamação, procurando compreender melhor a origem destas

patologias e identificar estratégias de prevenção e intervenção que contribuam para melhorar a saúde pública.

Ligado a unidades de investigação em biomedicina e metabolismo e participante em diversos projetos científicos nacionais e europeus, é atualmente um dos coordenadores do projeto europeu PAS GRAS, financiado pelo programa Horizonte Europa. Esta iniciativa reúne equipas internacionais com o objetivo de desenvolver soluções inovadoras para prevenir a obesidade ao longo do ciclo de vida, combinando investigação biomédica, nutrição, análise de dados e promoção de estilos de vida saudáveis.

O seu percurso científico tem sido dedicado ao estudo das doenças metabólicas, em particular da obesidade e da diabetes. Como surgiu o seu interesse por esta área e que momentos foram determinantes para afirmar este campo de investigação no seu trabalho?

PM

Na verdade, não consigo dizer um momento, sempre foi uma área de que gostei. Sempre me interessei por perceber como os alimentos e cada um dos nutrientes são capazes de regular a função do nosso organismo. Depois, tive uma avó com diabetes, o que me fez também despertar o interesse pela doença. Mas sempre foi algo que esteve no meu horizonte desde o ensino secundário, em que tive dúvidas entre a Biologia e a Nutrição. É inacreditável como os nutrientes conseguem regular o nosso organismo e como somos uma continuidade biológica do meio que nos rodeia, alimentos e água que ingerimos,

ar que respiramos, etc... As pessoas têm a percepção que a comida, a água e o ar são algo que entra no nosso organismo, nós usamos, e volta a sair. Isso não é verdade, esses elementos químicos ficam no nosso organismo, são usados na síntese das nossas moléculas e nas nossas células e estão sempre a ser substituídos pelos novos que ingerimos. Portanto, os nutrientes fazem mesmo parte de nós. Nós podemos escolher que tipo de nutrientes vai para as nossas células... E depois imaginem os poluentes, contaminantes da dieta, aditivos, conservantes, etc...



Integra atualmente o projeto europeu PAS GRAS, financiado pelo programa Horizonte Europa. Que motivações estiveram na origem deste projeto e que desafios científicos procura responder?

PM

Este projeto é um desafio gigante, não só pelo valor e pela dimensão da equipa envolvida, mas sobretudo pelo objetivo. O que nós fizemos foi juntar um conjunto de pessoas que trabalham em várias perspectivas da obesidade, e desenvolvemos um plano multidimensional para reduzir este problema. Achámos que a prevenção seria um dos focos principais, desde logo a da própria obesidade, mas também de outras doenças em doentes já com obesidade. E depois achámos que, além das questões farmacológicas, a dieta mediterrânica seria uma ferramenta a explorar como estratégia de prevenção

da obesidade. A dieta mediterrânica não é apenas saudável pelos nutrientes que nela encontramos, a variedade de compostos ou micronutrientes presentes nos diversos alimentos que a compõem é vastíssima. A nossa ideia foi provar que potenciar os efeitos desses compostos e a sua aplicação na saúde seria uma forma de valorizar a própria dieta. Tentámos, ainda, perceber que outros alimentos da nossa zona, embora não tradicionalmente englobados na dieta mediterrânica, poderiam fazer parte desta estratégia, como é o exemplo de várias espécies de cogumelos.

A obesidade é hoje reconhecida como um dos principais desafios globais de saúde pública. De que forma o projeto PAS GRAS aborda este fenómeno complexo, considerando fatores biológicos, ambientais e comportamentais?

PM

O PAS GRAS procura encontrar fatores de risco, sobretudo. Aparentemente, todos achamos que a obesidade acontece porque as pessoas comem demais e/ou mal, e não se mexem. Mas isso não é literalmente assim. Por exemplo, o trabalho por turnos e a desregulação dos horários das refeições têm um grande impacto no nosso metabolismo e na forma como o nosso corpo lida com os nutrientes. Várias hormonas intervenientes nesse processo têm ciclos ao longo do dia.

Desalinhar as refeições significa que não estamos a deixar que essas hormonas atuem corretamente. Muitas vezes, as condicionantes de cada indivíduo limitam o seu padrão nutricional. Também o meio urbano é uma forte condicionante, porque os alimentos naturais não estão tão disponíveis como nas zonas rurais. O PAS GRAS tem precisamente como objetivo integrar todos estes fatores na prevenção do risco individual, também como tentativa de alterar políticas e comportamentos.

A promoção de estilos de vida saudáveis, particularmente ao nível da alimentação e da atividade física, tem sido uma prioridade crescente nas estratégias de saúde pública. Que contributo pode a investigação científica oferecer para tornar estas estratégias mais eficazes e sustentáveis?

PM

Na minha opinião, pode contribuir para perceber o impacto destas abordagens nos processos fisiológicos e fisiopatológicos. A dieta mediterrânica é exemplo disso mesmo. Nós sabemos que a dieta contém macronutrientes como alguns tipos de lípidos, mas não fazemos ideia de como todos os outros

compostos ou micronutrientes atuam no nosso organismo. Nós sabemos que estão lá, por vezes que têm funções antioxidantes, mas não muito mais. Por exemplo, qual é o efeito dos compostos da dieta mediterrânica na regulação da saciedade? Não sabemos! E é isso que estamos a estudar.



“Desalinhar as refeições significa que não estamos a deixar que essas hormonas atuem corretamente.”

Projetos europeus desta natureza implicam redes alargadas de colaboração científica. Que importância atribui a esta cooperação internacional na produção de conhecimento e na identificação de soluções inovadoras?

PM

É absolutamente essencial. Permite-nos ter acesso a amostras humanas, de modelos animais, a dados de outras populações, técnicas e abordagens diferentes e, acima de tudo, conhecimento diferente.

Este tipo de equipas integra normalmente pessoas que são referência europeia ou mundial nestas áreas e que têm diferentes culturas e mentalidades. E isso é uma grande oportunidade de aprendizagem.

A relação entre ciência, território e políticas públicas tem vindo a ganhar relevância nas estratégias de desenvolvimento regional. De que forma projetos de investigação como o PAS GRAS podem contribuir para reforçar estas dinâmicas, nomeadamente na região Centro?

PM

O PAS GRAS visa reforçar esta dinâmica a vários níveis. Primeiro, na valorização dos componentes da dieta mediterrânica, desde logo ajudando a criar valor. Sem criação de valor, não é possível desenvolvimento regional. Depois, a criação de “awareness”, que é a percepção da importância destes conceitos por parte da população. Se assim for, o próprio poder político sentirá a necessidade de apostar nestes conceitos. Além disso, são necessárias outras políticas de desenvolvimento, muitas delas ainda muito insípidas, desde logo a preservação do património natural; a irradicação de pesticidas, herbicidas e outros contaminantes,

na agricultura e não só; a criação de espaços verdes e de espaço público de qualidade. Em muitas localidades, sobretudo as mais pequenas, não é possível fazer uma simples caminhada em segurança, as habitações ficam muitas vezes junto a vias de trânsito principais e não existem circuitos com a dimensão e segurança necessárias. Em meio urbano, paradoxalmente, existem mais opções neste sentido, talvez pela pressão demográfica, mas nem em todos os locais. Todas estas variáveis criam constrangimentos ao estilo de vida e é preciso olhar para elas de forma integrada pelo poder político.



AGENDA DM

A Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro, através da Agenda DM, procura destacar iniciativas que articulam conhecimento científico, inovação e impacto social. Como vê o papel da investigação na construção de políticas públicas mais eficazes na área da saúde e da prevenção?

PM

Vejo precisamente nestas dimensões: 1) valorização económica dos produtos da DM, através da demonstração do seu efeito protetor da saúde; 2) visão integrada sobre a origem, métodos de produção, distribuição, valorização económica e ambiental da produção agrícola; 3) valorização do espaço

urbano e criação de condições para a promoção de estilos de vida mais ativos; 4) aprimoramento de políticas públicas relativas aos alimentos, como por exemplo a regulamentação dos açúcares adicionados aos alimentos e a criação de estratégias que revertam o consumo extremamente exagerado de açúcar.

Que conselho deixaria a jovens investigadores e decisores que pretendem contribuir para a prevenção da obesidade e para a promoção de estilos de vida mais saudáveis nas comunidades?

PM

A obesidade é uma doença muito complexa. O que começa com a percepção de “uns quilos a mais”, na verdade, é um círculo vicioso, porque o nosso organismo perde a capacidade de perceber os nutrientes que ingerimos e isso faz com que comamos cada vez mais. Não é algo que se reverta assim tão facilmente. Isso é demonstrado pelo insucesso da maioria dos tratamentos para a obesidade. Mesmo os mais recentes, que substituem essas hormonas da saciedade, e que têm resultados mais evidentes, têm sempre de ser mantidos, senão o peso volta. Esta insensibilidade aos nutrientes é complexa de perceber, mas pode começar precisamente no intestino. Estamos precisamente a

tentar perceber como isso funciona e isso é um grande desafio científico. Igualmente, alguns destes mecanismos acontecem no cérebro, o que é igualmente difícil de estudar. Por isso, a fórmula mágica é a prevenção, que entronca com os fatores que elenquei acima. É fundamental a literacia em saúde, começando nas escolas, onde temos de facto o poder de mudar comportamentos. Reduzir ecrãs, aumentar actividade física e interações sociais, melhorar espaço público, garantir valorização da actividade económica e escoamento de produto em proximidade. Tudo isto são exemplos de ações que devem ser pensadas em articulação.



“Esta insensibilidade aos nutrientes é complexa de perceber, mas pode começar precisamente no intestino...”

ROTEIRO DE PRIMAVERA



BEIRA ALTA: VINHAS E COZINHA SAZONAL

Destaques: A primavera na região demarcada do Dão coincide com o renascimento da vinha e dos campos agrícolas. As visitas a produtores permitem acompanhar o ciclo vegetativo da vinha e realizar provas de vinhos brancos e rosés, particularmente adequados à estação. Em Viseu, o centro histórico e os parques urbanos oferecem o enquadramento ideal para experiências ligadas à gastronomia local e aos produtos frescos provenientes da região. Para compreender a relação histórica entre paisagem, agricultura e organização do território, a visita ao Museu do Linho de Várzea de Calde permite conhecer a tradição agrícola e artesanal ligada ao cultivo e transformação do linho, atividade que durante séculos marcou a economia rural e o quotidiano das comunidades da região.

Sugestão gastronómica: Cabrito assado à moda de Lafões (tradicionalmente associado à Páscoa), acompanhado por grelos salteados e batata nova, harmonizado com vinho branco do Dão.

BEIRA INTERIOR: CEREJAIS EM FLOR E IDENTIDADE RURAL

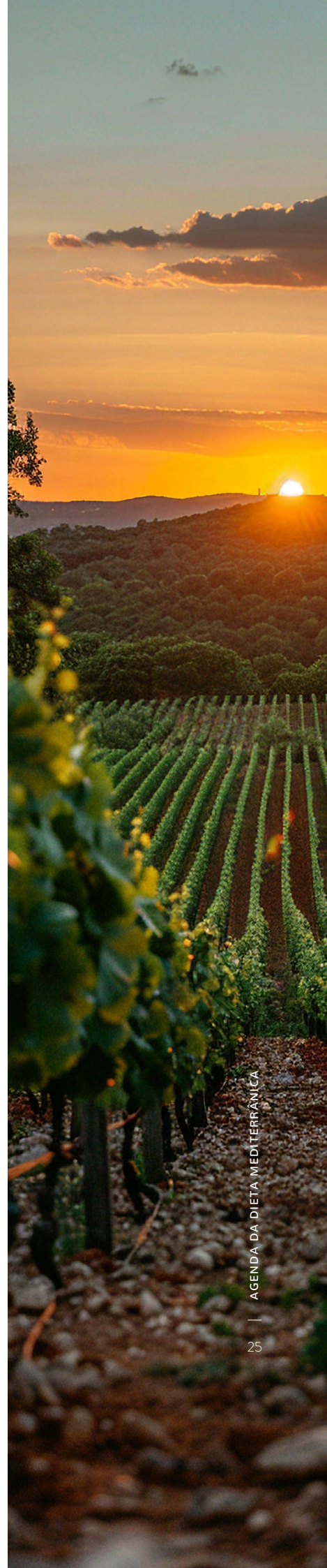
Destaques: A primavera transforma a Beira Interior num território de grande valor paisagístico, com os cerejais em plena floração. Percursos pedestres entre pomares, visitas a explorações agrícolas e o contacto com produtores e derivados artesanais permitem conhecer de perto a cultura agrícola da região. Em Alcongesta, no Fundão, a Quinta Ciência Viva das Cerejas e das Ideias promove atividades interativas e experiências ligadas à ciência, à agricultura e à inovação associada à cereja. Na aldeia do Paul, no concelho da Covilhã, destaca-se ainda o Cherry Sculpture Hotel, onde é possível pernoitar em alojamentos em forma de cereja gigante, inspirados na cereja da Cova da Beira. Em Belmonte, o património histórico articula-se com a gastronomia de base rural, onde os produtos da época assumem protagonismo.

Sugestão gastronómica: Borrego assado no forno, prato tradicional da primavera e da época pascal na Beira Interior, seguido de sobremesas simples como cerejas frescas (no final da estação) ou doces regionais com mel e frutos secos.

LITORAL CENTRO: SALINAS, RIA E PEIXE DA ÉPOCA

Destaques: Com a chegada da primavera, intensificam-se as atividades nas salinas e na Ria de Aveiro. Em Aveiro, a visita ao Ecomuseu Marinha da Troncalhada permite compreender o funcionamento tradicional das salinas, a produção artesanal de sal e flor de sal e a biodiversidade associada ao ecossistema lagunar. Na Murtosa, a exploração das margens da ria evidencia as práticas piscatórias tradicionais e as pequenas hortas ribeirinhas. Passeios de bicicleta ao longo da ria ou percursos de barco reforçam a ligação entre paisagem, cultura e gastronomia.

Sugestão gastronómica: Caldeirada de enguias da Ria de Aveiro ou peixe fresco grelhado, acompanhados por saladas de produtos locais e finalizados com ovos moles de Aveiro.



SABORES DO CENTRO

PRODUTOS E TRADIÇÕES

A Cereja

é um dos frutos mais emblemáticos da fruticultura portuguesa, reconhecida pela elevada qualidade, sabor intenso e textura firme. Ao longo de vários séculos conquistou uma sólida reputação, assumindo grande importância agrícola, económica e gastronómica para a região.

Na região Centro, esta produção é valorizada através de duas certificações de Indicação Geográfica Protegida (IGP): a Cereja da Cova da Beira IGP e a Cereja do Fundão IGP, que garantem a origem do produto e o cumprimento de rigorosos critérios de produção e qualidade. Estas certificações reconhecem a forte ligação entre o fruto, o território e o saber-fazer dos produtores locais.

A Cereja da Cova da Beira IGP resulta de várias variedades tradicionalmente cultivadas na região, apresentando geralmente diâmetro entre 24 e 28 mm, textura firme, pedúnculo longo e coloração entre o vermelho brilhante e o vermelho escuro. Entre as variedades mais representativas encontram-se “De Saco”, “Napoleão Pé Comprido”, “Morangão”, “Espanhola” e “Burlat”.

A Cereja do Fundão IGP distingue-se por calibre igual ou superior a 24 mm, elevada consistência (índice de dureza Durofel ≥ 60), coloração equilibrada e teor mínimo de sólidos solúveis de 12° Brix, responsável pelo seu sabor doce e agradável. Estes parâmetros são avaliados no momento da colheita para garantir a conformidade com o caderno de especificações.

A produção exige cuidados rigorosos: a colheita é manual, realizada no ponto ideal de maturação, com frutos em perfeito estado sanitário e mantendo o pedúnculo. O controlo do calibre, dureza, cor e teor de açúcares assegura que apenas os frutos que cumprem os padrões podem ser comercializados com a designação IGP.

A área de produção encontra-se delimitada. A Cereja do Fundão IGP abrange o concelho do Fundão e algumas freguesias limítrofes dos concelhos de Castelo Branco e Covilhã, enquanto a Cereja da Cova da Beira IGP inclui os concelhos do Fundão, Covilhã e Belmonte.

A cultura da cerejeira na região está documentada há vários séculos. Já no século XIX existiam referências à qualidade das frutas produzidas na área do Fundão, e no início do século XX estas cerejas eram consideradas das mais prestigiadas do país, sendo comercializadas em mercados urbanos como Lisboa.

Para além da importância económica, a cereja contribui para a paisagem e identidade local. Na primavera, a floração das cerejeiras transforma a região num espetáculo natural que inspira eventos, feiras e iniciativas turísticas associadas a este fruto.

Assim, tanto a Cereja da Cova da Beira IGP como a Cereja do Fundão IGP representam mais do que um produto agrícola de excelência: refletem a forte ligação entre território, tradição e conhecimento dos produtores da Cova da Beira.



Entre Linhas...

Centro de Competências para a Dieta Mediterrânea (CCDM)

Maria Custódia M. F. P. Correia

Diretora de Serviços do Território e dos Agentes Rurais

Direção-Geral de Agricultura e Desenvolvimento Rural (DGADR)



Entre linhas que unem território e ciência, a Dieta Mediterrânea é uma forma de estar, de produzir, de cuidar da terra e de viver em comunidade. É muito mais do que um conjunto de alimentos ou uma tradição culinária. É um património vivo, reconhecido pela UNESCO, que nos distingue no mundo e que nos responsabiliza enquanto país. E é precisamente essa responsabilidade que hoje

nos reúne: a salvaguarda e a valorização da Dieta Mediterrânea num tempo que nos coloca desafios inéditos.

Desde 2018, o Centro de Competências para a Dieta Mediterrânea (CCDM) tem assumido um papel determinante na articulação entre agricultores, universidades, autarquias, escolas, empresas e organizações da sociedade civil. O trabalho desenvolvido — da investigação à





formação, da promoção à criação de redes regionais — tem sido essencial para reforçar a ligação entre o conhecimento científico, a produção local e a cultura alimentar que herdámos.

Com esta preocupação, o CCDM promoveu a divulgação dos resultados dos projetos do Plano Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável (PNAES) e dos projetos de investigação financiados pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), em stand institucional, na Feira da Dieta Mediterrânica, que se celebra todos os anos, no primeiro fim de semana de setembro, em Tavira, a Comunidade Representativa perante a UNESCO.

No ano de 2024 a nossa presença foi muito dinâmica, mas em 2025, com as atividades desenvolvidas pelos representantes dos projetos PRR e PNAES, redobramos essa dinâmica e ainda realizámos o Seminário “Inovação e Sustentabilidade na Dieta Mediterrânica”. Este evento contou ainda com a mesa-redonda “Desafios à Salvaguarda e Valorização do Estilo de Vida Mediterrânico”.

Atualmente enfrentamos o desafio das mudanças nos hábitos de consumo, principalmente nos mais jovens, e por esse mesmo motivo, todos nós que pertencemos ao CCDM devemos ter a preocupação de trabalhar com as escolas, sensibilizando os alunos para a importância da sazonalidade, do consumo local, e da valorização do papel do agricultor na produção dos nossos alimentos, como protetor da biodiversidade e cuidador da paisagem.

É de salientar que a dieta mediterrânica tem sido reconhecida consistentemente como o melhor plano alimentar do mundo, ocupando o primeiro lugar no ranking da U.S. News & World Report por oito anos consecutivos (incluindo 2024 e 2025). Este reconhecimento não se deve apenas aos benefícios nutricionais, mas ao seu carácter sustentável, equilibrado e ao estilo de vida associado.

O CCDM assume um papel relevante na necessidade de reforçar a Dieta Mediterrânica como modelo de futuro, evitando o risco de se perder um património que é nosso e que pertence também às gerações que ainda não nasceram.

Olhando para o futuro, devemos ser agentes agregadores e mobilizadores, aproveitando o reconhecimento oficial, pela ONU, da Dieta Mediterrânica como modelo global de saúde, sustentabilidade e cultura, com a criação do Dia Internacional da Dieta Mediterrânica, que será celebrado a 16 de novembro.



SUGESTÃO DE LEITURA

João Pedro Gomes é doutor em Patrimónios Alimentares: Culturas e Identidades pela Universidade de Coimbra (2022). É autor de “Doçaria Portuguesa. Das Origens ao Século XVIII”, obra distinguida pela Academia Portuguesa da História com o “Prémio CTT – Correios de Portugal – D. Manuel I” (2025) e nomeada para “Best in the World - Culinary History” nos 31st Gourmand World Cookbook Awards (2025), resultante de investigação de doutoramento financiada pela Fundação para a Ciência e Tecnologia. É licenciado em Arqueologia (2008) e mestre em História da Arte (2012) pela Universidade de Coimbra.

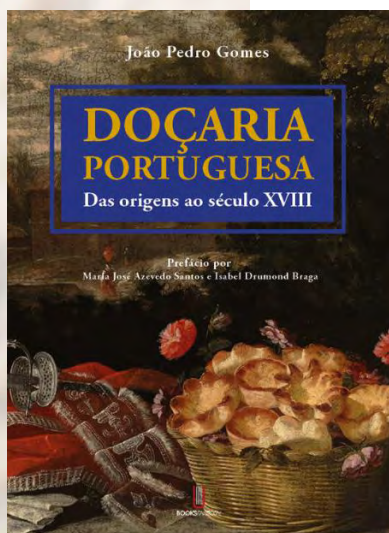
É professor adjunto convidado no Departamento de Turismo e Gastronomia da Escola Superior de Educação de Coimbra (ESEC-IPC) e formador na Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra (Turismo de Portugal).

Coordena o polo de Coimbra do Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação em Turismo (CiTUR – Coimbra) e é investigador colaborador do Centro de Estudos Clássicos e Humanísticos (CECH), integrando a rede transnacional DIAITA: Património Alimentar da Lusofonia.

Integra equipas de projetos nas áreas dos patrimónios alimentares, gastronomia e turismo, com destaque para o projeto europeu “CONVIVIUM” (Horizon Europe, 2024 – 2027) e para o projeto “Região Gastronómica de Coimbra” (Linha +Interior Turismo - Turismo de Portugal 2025-2027).

A sua investigação tem-se centrado no lato domínio da história da gastronomia e alimentação portuguesas, com particular foco na doçaria portuguesa, contando com mais de duas dezenas de artigos e capítulos publicados em revistas e livros da especialidade.

Tem privilegiado processos de transferência e aplicação de conhecimento científico para a comunidade através da organização de oficinas, cursos e eventos orientados para a valorização e promoção turística de produtos alimentares de território a partir das suas dimensões patrimoniais.



Doçaria Portuguesa. Das origens ao século XVIII

É apenas a partir do século XIII que o açúcar passa a fazer parte do quotidiano das comunidades europeias.

Desde a Antiguidade Clássica o mel constitui-se como adoçante principal, valorizado pelas suas propriedades de conservação de produtos vegetais e associado a bolos e preparados de queijo, leite e ovos consumidos em momentos de maior celebração e sociabilidade. Será o desenvolvimento da tecnologia da produção e refinação de açúcar, trazida da península Índica para a região do Mediterrâneo pelos muçulmanos por volta do século X, que o transforma em um produto de excelência, especialmente como conservante das propriedades farmacológicas de frutas e legumes, potenciando o consumo terapêutico de doces de frutas e conservas. Um conhecimento médico que circula em obras científicas de reconhecido mérito e que vão ser traduzidas e integradas como manuais nas universidades europeias medievais, a partir do século XII.

Paulatinamente, expande-se o uso do açúcar no mundo culinário, tornando-se um verdadeiro alimento-medicamento associado a receitas à base de leite, ovos e farinhas, a par do uso como tempero de pratos de carne ou peixe.

Portugal, como produtor açucareiro de destacada importância mundial a partir do século XV, cedo beneficiará do acesso privilegiado a este bem de elevado valor comercial. Até ao início do século XIX, nunca deixará de ser uma mercadoria luxuosa e cara e, por isso, muito desejada pela sociedade. Invariavelmente, desde cedo lhe será reconhecido e atribuído um valor social acrescentado que potenciará a sua circulação informal, quer como bem comercial, quer como alimento.

“Doçaria Portuguesa. Das origens ao Século XVIII” explora, assim, a evolução da doçaria em Portugal, colocando em evidência o papel do açúcar e dos doces na cultura e na alimentação portuguesa ao longo de mais de seis séculos, constituindo, atualmente, componente incontestável da identidade e património alimentar português.

A obra foi distinguida pela Academia Portuguesa de História com o “Prémio CTT - Correios de Portugal, D. Manuel I” em 2025 e nomeada para “Best Culinary History Book” nos 31st Gourmand World Cookbook Awards 2025.



À MESA COM...

CHEF
TIAGO BONITO

CARABINEIRO DO ALGARVE

O carabineiro do Algarve traduz as minhas memórias desta região ao longo da minha vida profissional. Procuramos enaltecer o sabor, equilibrando a doçura natural do produto com o toque fumado, que traz um picante subtil. Acrescentamos ainda uma dimensão herbácea através de um caril verde de ervas aromáticas frescas e leite de coco. Tudo se liga pela untuosidade de uma espuma de al ajillo, preparada com as próprias cabeças do carabineiro, torradas em manteiga, alho, pão tostado e malagueta. Finalizamos com notas frescas de citrinos.



Tiago Bonito, natural de Montemor-o-Velho (Coimbra), iniciou o seu percurso na Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra, onde frequentou o curso de Cozinha e Pastelaria entre 2001 e 2004. Após a formação, começou a sua carreira profissional no Algarve, passando posteriormente por cozinhas em Coimbra e Lisboa.

Em 2010, decide regressar ao Algarve para assumir a chefia de cozinha da unidade hoteleira Vilalara Thalassa Resort, dando início a uma fase marcante da sua carreira.

No seu percurso destacam-se várias distinções, entre elas a vitória na 22.^a edição do Concurso Chefe Cozinheiro do Ano, em 2011, bem como a conquista do Troféu de Inovação Helmut Ziebell, prémios que evidenciam a sua criatividade e capacidade técnica.

Com o objetivo de aprofundar conhecimentos e contactar com algumas das melhores



ALTO DO GRANIZO BICAL

BRANCO, BAIRRADA

A minha escolha vai para o Alto do Granizo Bical, proveniente de Cadima, numa das zonas mais a oeste da Bairrada, com forte influência atlântica e vinhas situadas a cerca de 17 km do mar. Os solos argilo-calcários, ricos em fósseis marinhos, conferem ao vinho uma marcada salinidade e tensão.

Trata-se de um projeto jovem, conduzido com grande paixão pelo Martinho, onde se procura expressar o carácter puro da casta Bical e do terroir.

A estrutura natural da Bical, aliada a nove meses de estágio parcial em barrica, permite acompanhar a intensidade das cabeças do carabineiro e do caril verde. As notas subtis de fruta branca e de caroço, a lembrar pêssego branco, ligam com a doçura natural do camarão, enquanto a frescura e a salinidade do vinho reforçam a ligação ao mar presente no prato.

LÍRIO DOS AÇORES

O lírio é um peixe incrível, com um fantástico marmoreado de gordura na sua carne. Para enaltecer essa riqueza e respeitar o produto, aplicamos uma cura tipo gravlax.

Após a marinada, o peixe é envolvido em pó de algas da nossa costa. Acompanha com um gelado que aporta frescura e textura, de pepino e maçã Granny Smith. Juntamos ainda pérolas geladas e crocantes de ostra da Ria Formosa, que acrescentam salinidade e notas iodadas ao prato.

Para equilibrar a sua doçura, introduzimos um picante subtil de wasabi e finalizamos com um dashi fresco de algas e óleo de cebolinho.



cozinhas do mundo, Tiago Bonito estagiou no prestigiado restaurante Alinea, distinguido com três estrelas do Michelin Guide, e no restaurante D.O.M., referência da gastronomia brasileira.

Em 2015, muda-se para Lisboa para assumir a chefia e abertura da Pousada de Lisboa, do grupo Pestana, onde o restaurante foi distinguido como Restaurante Revelação do Ano pelos guias “Boa Cama Boa Mesa” e Condé Nast Traveller.

Em 2017, segue para o norte do país para liderar a cozinha do Largo do Paço, integrado na Casa da Calçada Hotel (Relais & Châteaux), restaurante que detém uma estrela Michelin desde 2004.

Durante este período desenvolveu uma cozinha de autor, fortemente assente no produto local, na sazonalidade e na valorização dos ingredientes endógenos.



DOMINICAL R PRIOR LUCAS

TINTO, BAIRRADA

Para este prato escolho o Dominical R, do Prior Lucas, um tinto da Bairrada proveniente de uma vinha centenária em Botão, plantada em solos argilo-calcários de forte influência atlântica.

Apesar de ser um vinho tinto, apresenta uma cor aberta, grande frescura e um perfil muito elegante. O tanino é extremamente fino e delicado, o que permite trabalhar bem com peixe, sobretudo quando falamos de texturas mais firmes como a do lírio. Servido ligeiramente mais fresco, em torno dos 12 °C, o vinho ganha ainda mais tensão e precisão, aproximando-se na sensação de prova de um vinho mais leve e gastronómico.

A acidez vibrante e o carácter salivante ajudam a equilibrar a gordura natural e o marmoreado do peixe, enquanto o perfil aromático subtil e a fruta vermelha delicada acompanham os elementos mais frescos e vegetais do prato.

Ao mesmo tempo, a influência atlântica do vinho cria uma ligação natural com os elementos iodados presentes — as algas, a ostra e o dashi — permitindo uma harmonização inesperada, mas extremamente equilibrada entre mar e terra.

ROBALO DE ANZOL

Este prato tem uma forte ligação às minhas origens e raízes, evocando o arroz malandrinho de tomate e o arroz de marisco da minha casa, onde utilizamos sempre o Arroz Carolino do Baixo Mondego IGP, um dos principais produtos endógenos de Coimbra.

O robalo é colocado numa salmoura e depois curado, para que a pele fique crocante. É acompanhado por um arroz malandrinho de crustáceos, preparado a partir de um bisque de marisco que serve de base à cozedura. Para acrescentar textura e acidez, finalizamos o arroz com tomate concassé fresco.

Com o caldo das amêijoas à Bulhão Pato, rico em maresia e salinidade, criamos um ar leve que envolve o prato, terminando com um toque de óleo de coentros.



Em 2023, rumo ao Porto para liderar a criação de um novo projeto gastronómico no Palacete Severo, assumindo a chefia do restaurante Éon, inaugurado em outubro de 2024.

O reconhecimento mais recente do seu trabalho chegou em 2026, quando o restaurante Éon foi distinguido com uma estrela Michelin, integrando a lista de novos restaurantes premiados em Portugal pelo Guia Michelin, consolidando Tiago Bonito como uma das figuras de destaque da nova geração da alta gastronomia portuguesa.

Apassionado pela cozinha portuguesa e pela hospitalidade, Tiago Bonito constrói uma identidade culinária profundamente ligada às memórias, ao território e às tradições, reinterpretadas com criatividade, técnica e uma forte ligação ao produto nacional.



CERCEAL-BRANCO DOMÍNIO DO AÇOR

BRANCO, DÃO

Para acompanhar este prato escolho o Cerceal-Branco do Domínio do Açor, proveniente da sub-região de Terras de Senhorim, na Região Demarcada do Dão. A vinha, plantada em solos graníticos e marcada pela frescura e continentalidade do Dão, origina um vinho de perfil muito tenso, mineral e gastronómico.

No plano aromático revela notas citrinas, nuances de ervas frescas e um carácter mineral que remete para granito molhado. Em boca apresenta uma acidez vibrante e uma estrutura ácido-sápida marcada, conferindo-lhe energia, precisão e grande capacidade de acompanhar pratos com forte componente marítima.

O arroz malandrinho de crustáceos, pela sua textura fluida e envolvente, pede um vinho com boa lateralização, capaz de estimular a salivação e trazer dinamismo ao conjunto. Nesse sentido, a tensão e o carácter salivante do Cerceal-Branco equilibram a riqueza do bisque e limpam o palato entre cada colherada de arroz.

Ao mesmo tempo, a mineralidade e o perfil salino do vinho ligam-se naturalmente à maresia do caldo de amêijoas à Bulhão Pato, enquanto as notas citrinas reforçam a frescura do tomate concassé e os apontamentos herbais encontram afinidade com o óleo de coentros, resultando numa harmonização fresca, precisa e profundamente atlântica.



HARMONIZAÇÃO DAS SUGESTÕES DO CHEF TIAGO BONITO POR **ABEL ALMEIDA**

Nasceu nos Estados Unidos, mas foi em Ançã, em Portugal, que cresceu e construiu as suas raízes. Foi também a partir daí que iniciou a sua ligação ao mundo da restauração e, mais tarde, ao universo do vinho — uma paixão que viria a definir o seu percurso profissional.

Entre 2012 e 2014, frequentou o curso de Gestão de Restauração e Bebidas na Escola de Hotelaria de Coimbra. Em 2015 aprofundou essa vocação ao concluir o curso de Sommelier, dando início a um caminho cada vez mais focado na descoberta, partilha e valorização do vinho.

O seu percurso profissional começou em 2015 no Dux Petiscos e Vinhos, em Coimbra, onde teve os primeiros contactos com o serviço e a cultura vínica em contexto de restauração. Em 2016 seguiu para o Algarve para integrar a equipa do Conrad Algarve, onde desempenhou funções de sommelier no restaurante Gusto, experiência que marcou uma etapa importante na sua formação e crescimento.

Em 2017, regressou a Coimbra para trabalhar no Notes Bar, mantendo sempre o vinho como elemento central da sua identidade profissional. No ano seguinte mudou-se para o Porto para integrar o restaurante Paparico, onde permaneceu até 2020.

Com a chegada da pandemia de COVID-19, o setor da restauração atravessou um período difícil, mas foi também nesse momento de pausa que começou a idealizar o seu próprio projeto. Dessa reflexão nasceu a vontade de criar um espaço pessoal, onde pudesse expressar a sua visão sobre o vinho e a hospitalidade.

Em 2022, concretizou esse sonho com a abertura do wine bar Baga, um espaço dedicado ao vinho, à partilha e à valorização do território e dos produtores. Desde então, tem vindo a desenvolver este projeto, que continua a crescer e a afirmar-se como uma extensão da sua paixão pelo vinho e pela cultura gastronómica.

