

# AGENDA **DM**

JUN 2026

A DIETA MEDITERRÂNICA NO CENTRO

EDIÇÃO DE VERÃO





Uma viagem com a  
Dieta Mediterrânea  
pela Região Centro

GASTRONOMIA, LAZER,  
CONHECER, PROVAR, VIVER

## **FICHA TÉCNICA:**

**A Dieta Mediterrânica no Centro**  
Edição de verão

Coordenação Vanda Batista

Unidade de Desenvolvimento  
Rural e Agroalimentar

©CCDR Centro, I.P.

Junho de 2026

# ÍNDICE

## **P.4**

Mensagem do  
Presidente

## **P.5**

A não perder:  
destaques na  
Região Centro

## **P.19**

Entrevista a...  
Maria Paula Simões

## **P.26**

Roteiro de verão

## **P.30**

Sabores do Centro:  
Produtos e Tradições

## **P.31**

Entre Linhas...

## **P.33**

Sugestão de Leitura por  
Maria Manuel Valagão

## **P.35**

À mesa com...  
Nuno Fonte



# MENSAGEM DO PRESIDENTE

JOSÉ RIBAU ESTEVES



É com particular entusiasmo que apresentamos a terceira edição da Agenda DM, dedicada ao verão, uma estação que convida à vivência plena dos valores, sabores e tradições associados à Dieta Mediterrânica na Região Centro. Esta nova edição surge como expressão de maturidade de um projeto que continua a crescer, a diversificar-se e a afirmar-se como um espaço de referência na valorização deste património.

O verão traz consigo um ritmo próprio, marcado pela abundância, pela convivência e pela ligação ao território. É neste contexto que a Agenda DM se revela como um reflexo vivo das práticas, dos saberes e das dinâmicas que atravessam a região, dando visibilidade a iniciativas que celebram a autenticidade, a criatividade e a sustentabilidade. Cada página traduz o pulsar de comunidades que mantêm viva uma herança coletiva, adaptando-a aos desafios e oportunidades do presente.

Esta edição destaca-se pela pluralidade de contributos e pela forma como evidencia a relação entre tradição e inovação. Através de projetos, eventos e testemunhos, revela-se uma rede ativa e comprometida, que encontra na Dieta Mediterrânica não apenas um legado a preservar, mas também uma inspiração para construir futuros mais equilibrados e conscientes.

Expressamos o nosso reconhecimento a todos os que, com dedicação e sentido de missão, contribuíram para esta edição. A diversidade de olhares e experiências reunidas é o que confere consistência e relevância a este trabalho coletivo, demonstrando que a cooperação é essencial para fortalecer e projetar este património.

A CCDR Centro continua, assim, a consolidar o seu papel na promoção de iniciativas que valorizam os recursos endógenos e reforçam a identidade regional, incentivando práticas que respeitam o território e as suas comunidades. A Agenda DM é parte integrante desse compromisso, funcionando como um instrumento de mobilização e de partilha.

Que esta edição de verão seja um convite à descoberta, à participação e à celebração, inspirando novos percursos e aprofundando a ligação entre pessoas, lugares e tradições. Que o espírito mediterrânico continue a ser um elemento agregador, capaz de unir gerações e de dar continuidade a um património que se vive, se sente e se renova a cada estação.



# A NÃO PERDER

DESTAQUES NA  
REGIÃO CENTRO

## JUNHO 2026

19 A 21 DE JUNHO

FESTA DE SÃO JOÃO  
“SARDINHADA”

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

LOCAL  
**CELORICO DA BEIRA**

EVENTO  
FESTIVAL

21 DE JUNHO

**PRODUTOS DA  
TERRA FRUTAS  
E LEGUMES**

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

LOCAL  
**SERTÃO**

EVENTO  
PRODUTOS ENDÓGENOS

21 DE JUNHO

**XLª EDIÇÃO  
DOS JOGOS  
TRADICIONAIS  
DO CONCELHO DE  
AGUIAR DA BEIRA**

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

LOCAL  
**AGUIAR DA BEIRA**

EVENTO  
LAZER E BEM-ESTAR



21 DE JUNHO

## FESTA DOS PASTORES E DA TRANSUMÂNCIA

<https://www.cmmangualde.pt/>

LOCAL  
**MANGUALDE**

EVENTO  
FESTIVAL

24 A 28 DE JUNHO

## FEIRA AGRÍCOLA, COMERCIAL E INDUSTRIAL (FACIT)

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

LOCAL  
**TÁBUA**

EVENTO  
FEIRA

25 A 28 DE JUNHO

## FESTIVAL SALVA A TERRA

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

LOCAL  
**IDANHA-A-NOVA**

EVENTO  
FESTIVAL

26 A 28 DE JUNHO

## FEIRA DOS SABORES DO TEJO

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

LOCAL  
**VILA VELHA DE RÓDÃO**

EVENTO  
MERCADO / FESTIVAL

26 A 28 DE JUNHO

## FESTAS DE SÃO PEDRO “SARDINHADA”

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

LOCAL  
**CELORICO DA BEIRA**

EVENTO  
FESTIVAL



26 A 28 DE JUNHO

## FEIRA DA CRAVELHA

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

LOCAL

**PERABOA, COVILHÃ**

EVENTO

MERCADO

26 A 28 DE JUNHO

## FARRAPEIROS

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

LOCAL

**DOMINGUIZO,  
COVILHÃ**

EVENTO

FESTIVAL / MERCADO

27 DE JUNHO A 5 DE JULHO

## DOCES & SABORES DE PORTO DE MÓS FESTAS DE SÃO PEDRO

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

LOCAL

**PORTO DE MÓS**

EVENTO

FESTIVAL / MERCADO  
PRODUTOS ENDÓGENOS

28 DE JUNHO

## “CAMINHADAS NA NATUREZA”

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

LOCAL

**CARAPITO, AGUIAR  
DA BEIRA**

EVENTO

LAZER E BEM-ESTAR



# JULHO 2026

2 A 4 DE JULHO

## FESTIVAL PORTAS DO SOL

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

LOCAL  
**CENTRO HISTÓRICO,  
COVILHÃ**

EVENTO  
FESTIVAL

3 A 5 DE JULHO

## 40 ANOS CIDADE DE MANGUALDE

<https://www.cmmangualde.pt/>

LOCAL  
**MANGUALDE**

EVENTO  
FESTIVAL

5 DE JULHO

## “CAMINHADAS NA NATUREZA”

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

LOCAL  
**SEQUEIROS,  
AGUIAR DA BEIRA**

EVENTO  
LAZER E BEM-ESTAR

8 A 12 DE JULHO

## ANANDA FESTIVAL OF BLISS

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

LOCAL  
**OURONDO, COVILHÃ**

EVENTO  
FESTIVAL



9 A 11 DE JULHO

## CONTA.CANTA. ENCANTA.

<https://www.cmmangualde.pt/>

LOCAL  
**MANGUALDE**

EVENTO  
FESTIVAL

9 A 11 DE JULHO

## FESTIVAL DO PASTEL DE MOLHO DA COVILHÃ

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

LOCAL  
**JARDIM DAS ARTES,  
COVILHÃ**

EVENTO  
FESTIVAL / PRODUTOS  
ENDÓGENOS

10 A 11 DE JULHO

## FESTIVAL DA CHANFANA

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

LOCAL  
**COUTADA, COVILHÃ**

EVENTO  
FESTIVAL / PRODUTOS  
ENDÓGENOS

12 DE JULHO

## “CAMINHADAS NA NATUREZA”

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

LOCAL  
**PINHEIRO,  
AGUIAR DA BEIRA**

EVENTO  
LAZER E BEM-ESTAR

16 A 19 DE JULHO

## FESTIVAL DA SARDINHA

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

LOCAL  
**RELVADO DA COSTA  
NOVA DO PRADO, ÍLHAVO**

EVENTO  
FESTIVAL



16 A 18 DE JULHO

FESTAS DO MUNICÍPIO  
DE PENACOVA  
**FEIRA DAS  
TASQUINHAS**

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

LOCAL  
**TERREIRO (LARGO  
ALBERTO LEITÃO)  
PENACOVA**

EVENTO  
FESTIVAL / PRODUTOS  
ENDÓGENOS

16 A 26 DE JULHO

**FEIRA DE  
SÃO TIAGO**

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

LOCAL  
**COVILHÃ**

EVENTO  
MERCADO / FESTIVAL

17 A 19 DE JULHO

**FESTIVAL DA  
MELANCIA**

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

LOCAL  
**LADOEIRO,  
IDANHA-A-NOVA**

EVENTO  
MERCADO / FESTIVAL

18 E 19 DE JULHO

**VILA MAIOR  
ALDEIA BIO**

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

LOCAL  
**VILA MAIOR,  
S. PEDRO DO SUL**

EVENTO  
MERCADO / FESTIVAL

19 DE JULHO

**“CAMINHADAS  
NA NATUREZA”**

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

LOCAL  
**FORNINHOS,  
AGUIAR DA BEIRA**

EVENTO  
LAZER E BEM-ESTAR



22 E 26 DE JULHO

## XXVI EDIÇÃO DA FEIRA RAIANA

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

LOCAL  
**IDANHA-A-NOVA**

EVENTO  
MERCADO / FESTIVAL

22 A 26 DE JULHO

## FESTAS DO CONCELHO FESTA DE SÃO TOMÉ DE MIRA

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

LOCAL  
**VILA DE MIRA**

EVENTO  
FESTIVAL

23 A 26 DE JULHO

## FEIRA DAS ATIVIDADES ECONÓMICAS DE AGUIAR DA BEIRA

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

LOCAL  
**AGUIAR DA BEIRA**

EVENTO  
LAZER E BEM-ESTAR

23 A 26 DE JULHO

## FESTIVAL DO PÃO-DE-LÓ DE OVAR

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

LOCAL  
**JARDIM ALMEIDA  
GARRETT, OVAR**

EVENTO  
FESTIVAL / PRODUTOS  
ENDÓGENOS



25 DE JULHO A 2 DE AGOSTO

## FEIRA DE ENCHIDOS, QUEIJO E MEL

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

LOCAL  
**VILA DE REI**

EVENTO  
PRODUTOS ENDÓGENOS

28 DE JULHO A 30 DE AGOSTO

## ANIMAÇÃO DE ÉPOCA BALNEAR ONDA DE VERÃO

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

LOCAL  
**PRAIA DE MIRA**

EVENTO  
LAZER E BEM-ESTAR

30 DE JULHO A 2 DE AGOSTO

## FESTIVAL DO MARISCO

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

LOCAL  
**RELVADO DA COSTA  
NOVA DO PRADO, ÍLHAVO**

EVENTO  
FESTIVAL

# AGOSTO 2026

7 A 9 DE AGOSTO

## MERCADINHO DAS FESTAS DO CONCELHO

[turismo@cm-gois.pt](mailto:turismo@cm-gois.pt)

LOCAL  
**GÓIS**

EVENTO  
MERCADO / FESTIVAL



7 A 9 DE AGOSTO

## ENCRUZARTE

<https://www.cmmangualde.pt/>

LOCAL  
**MANGUALDE**

EVENTO  
FESTIVAL

9 A 11 DE AGOSTO

## FESTAS EM HONRA DE N.ª SRª DE FÁTIMA E S. JOSÉ

[malhadaecasais@gmail.com](mailto:malhadaecasais@gmail.com)

LOCAL  
**LARGO DOS  
REGIONALISTAS DE  
MALHADA E CASAIS  
(GÓIS)**

EVENTO  
FESTIVAL

9 DE AGOSTO

## “CAMINHADAS NA NATUREZA”

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

LOCAL  
**CORUCHE, AGUIAR  
DA BEIRA**

EVENTO  
LAZER E BEM-ESTAR

12 A 16 DE AGOSTO

## FESTIVAL DO BACALHAU

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

LOCAL  
**JARDIM OUDINOT,  
GAFANHA DA NAZARÉ,  
ÍLHAVO**

EVENTO  
FESTIVAL

14 A 30 DE AGOSTO

## FESTIVAL DO PEIXE DO RIO 2026 & AVINHART

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

LOCAL  
**SERTÃ**

EVENTO  
MERCADO / FESTIVAL



15 DE AGOSTO

## “CAMINHADAS NA NATUREZA”

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

LOCAL  
**CORTIÇADA,  
AGUIAR DA BEIRA**

EVENTO  
LAZER E BEM-ESTAR

15 A 22 DE AGOSTO

## XXXIX FEIRA DAS CEBOLAS

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

LOCAL  
**COIMBRA**

EVENTO  
MERCADO

16 DE AGOSTO

## PRODUTOS DA TERRA MEL

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

LOCAL  
**SERTÃO**

EVENTO  
PRODUTOS ENDÓGENOS

23 DE AGOSTO

## FESTA DA NOSSA SENHORA DA ALAGADA

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

LOCAL  
**VILA VELHA DE  
RÓDÃO**

EVENTO  
FESTIVAL

23 DE AGOSTO

## “CAMINHADAS NA NATUREZA”

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

LOCAL  
**EIRADO, AGUIAR  
DA BEIRA**

EVENTO  
LAZER E BEM-ESTAR



27 A 30 DE AGOSTO

## MANGUALDE FEST

<https://www.cmmangualde.pt/>

LOCAL  
**MANGUALDE**

EVENTO  
FESTIVAL

## SETEMBRO 2026

3 A 6 DE SETEMBRO

## FIADA - FEIRA INTERNACIONAL DE ARTESANATO, DESIGN E OUTRAS ARTES

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

LOCAL  
**JARDIM DAS ARTES,  
COVILHÃ**

EVENTO  
MERCADO / FESTIVAL

5 E 6 DE SETEMBRO

## À ESCUTA DO VINHO EM LAFÕES

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

LOCAL  
**S. PEDRO DO SUL**

EVENTO  
PRODUTOS ENDÓGENOS



10 A 13 DE SETEMBRO

**MOSTRA  
GASTRONÓMICA  
DA REGIÃO DA  
GÂNDARA**

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

LOCAL

**LARGO DA  
BARRINHA, NA  
PRAIA DE MIRA**

EVENTO

MERCADO / FESTIVAL

11 A 13 DE SETEMBRO

**BREW!  
COIMBRA 2026  
FESTIVAL DE CERVEJA  
ARTESANAL**

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

LOCAL

**COIMBRA**

EVENTO

FESTIVAL

12 DE SETEMBRO

**3ª EDIÇÃO  
LAVADOUROS  
COM ALMA**

[turismo@cm-gois.pt](mailto:turismo@cm-gois.pt)

LOCAL

**AMIOSINHO -  
LAVADOURO PÚBLICO  
(GÓIS)**

EVENTO

PATRIMÓNIO RURAL

12 E 13 DE SETEMBRO

**X FESTIVAL  
DO FEIJÃO /  
VI FESTIVAL  
DA CERVEJA  
ARTESANAL**

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

LOCAL

**S. PEDRO DO SUL**

EVENTO

MERCADO / FESTIVAL



13 DE SETEMBRO

## QUINTAIS NAS PRAÇAS DO PINHAL

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

LOCAL  
**SERTÃ**

EVENTO  
MERCADO

13 DE SETEMBRO

## “CAMINHADAS NA NATUREZA”

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

LOCAL  
**GRADIZ, AGUIAR  
DA BEIRA**

EVENTO  
LAZER E BEM-ESTAR

15 DE SETEMBRO

## FESTAS E FEIRA DE SANTA EUFÉMIA “SOPA DE GRÃO”

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

LOCAL  
**CELORICO DA BEIRA**

EVENTO  
MERCADO / FESTIVAL

17 A 29 DE SETEMBRO

## FESTIVAL DA CHEROVIA

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

LOCAL  
**CENTRO HISTÓRICO  
DA COVILHÃ**

EVENTO  
FESTIVAL / PRODUTOS  
ENDÓGENOS



19 DE SETEMBRO

## PRODUTOS DA TERRA AGUARDENTE, LICORES E VINHO

LOCAL  
**SERTÃ**

EVENTO  
PRODUTOS ENDÓGENOS

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

19 DE SETEMBRO

## 3ª EDIÇÃO LAVADOUROS COM ALMA

LOCAL  
**SACÕES - LAVADOURO  
PÚBLICO (GÓIS)**

EVENTO  
PATRIMÓNIO RURAL

[turismo@cm-gois.pt](mailto:turismo@cm-gois.pt)

20 DE SETEMBRO

## “CAMINHADAS NA NATUREZA”

LOCAL  
**AGUIAR DA BEIRA**

EVENTO  
LAZER E BEM-ESTAR

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



## ENTREVISTA

### MARIA PAULA SIMÕES

Engenheira agrónoma, investigadora e docente, Maria Paula Simões tem desenvolvido um percurso centrado na docência de Fruticultura na Escola Superior Agrária de Castelo Branco, associado à investigação aplicada, com particular incidência no pessegueiro e cerejeira na região da Beira Interior. A sua atividade tem articulado a docência, com experimentação em campo, procura e estudo de soluções técnicas e transferência de conhecimento para os produtores, contribuindo para a modernização dos sistemas agrícolas e para a valorização dos recursos endógenos do território.

Ao longo do seu percurso, destacou-se igualmente na divulgação técnico-científica enquanto editora de um conjunto vasto de livros técnicos, e também através da revista AGROTEC, promovendo a ligação entre a produção de conhecimento e prática agrícola. O seu trabalho reflete uma abordagem integrada, na qual a investigação aplicada assume um papel estruturante no apoio à competitividade e à sustentabilidade do setor frutícola, com especial foco nas prunóideas.

No âmbito da Agenda DM, da CCDR Centro, esta entrevista procura dar a conhecer as principais linhas do seu percurso científico e os desafios que se colocam atualmente à investigação agrícola.

**O seu percurso cruza investigação, experimentação e contacto direto com o terreno. Que fatores foram determinantes na construção deste percurso entre ciência e prática agrícola, e de que forma essa articulação influenciou o desenvolvimento do seu trabalho?**

MPS

Desde jovem que sempre me fascinou a produção agrícola. Poder compreender as potencialidades das condições naturais existentes e, adicionando o nosso trabalho, conseguir produzir alimentos, é fascinante. Esse processo será tanto mais proveitoso e, por isso,

gratificante, quanto o conhecimento técnico existente. Assim, ir para o curso de Agronomia foi, para mim, uma escolha óbvia. Depois da aquisição básica de conhecimentos, a sua aplicação em prole de uma região sempre foi o meu objetivo principal.



## O trabalho desenvolvido no Regadio da Cova da Beira, nomeadamente no âmbito da modernização dos sistemas de regadio, envolveu desafios técnicos e organizativos significativos. Que impacto tiveram essas dinâmicas na consolidação de conhecimento técnico e científico na área?

MPS

Os meus primeiros anos de vida profissional estiveram associados ao projeto de regadio da Cova da Beira. Apesar de muito nova, tinha consciência que a água é o primeiro fator limitante à produção agrícola. E, na região Interior, com verões muito quentes e secos, a disponibilidade de água, seria, sem dúvida, um fator determinante para o aumento da produção e rentabilidade das explorações. Contudo, também era fundamental melhorar os sistemas

produtivos, introduzir inovação e conhecimento técnico. Em estreita colaboração com técnicos estrangeiros, enviados pela GTZ, uma empresa alemã, que foi parceira nos projetos de regadio da Cova da Beira, do Mondego e no Algarve, foi possível implementar uma componente de Extensão Rural, que visava a melhoria e aumento da produção agrícola com uma visão bastante holística.

## A criação de estruturas de experimentação agrícola, como a Quinta Piloto, introduziu novas formas de testar e validar práticas no terreno. Que contributo deram estes espaços para a adaptação da inovação às condições reais de produção?

MPS

A Quinta Piloto foi instalada numa exploração localizada na Meimoa, no primeiro bloco de rega do projeto Hidroagrícola da Cova da Beira. O projeto de regadio englobou, numa primeira fase, a construção das grandes infraestruturas como barragens e canais de condução e distribuição de água. Paralelamente foi realizado um trabalho de capacitação dos produtores, introduzindo a tecnologia de rega por aspersão, milho hídrico, sementeira

em linhas, fertilização adequada, mecanização, permitindo um enorme avanço relativamente aos sistemas produtivos existentes. A Quinta Piloto era usada como demonstração. Foram tempos de muita dedicação, muito trabalho, mas também muito gratificantes. Ainda hoje mantenho contacto regular com a Sr.<sup>a</sup> Francisca, esposa do Sr. Ermindo, o proprietário da Quinta Piloto.

**No domínio das prunóideas, com destaque para o pessegueiro e a cerejeira, o seu trabalho acompanhou a evolução das exigências produtivas e ambientais. Que linhas de investigação considera terem sido mais determinantes para a evolução destas culturas?**

MPS

Se o início da carreira profissional foi em culturas arvenses de regadio, a fruticultura sempre representou um desafio. Tive a sorte de ir dar aulas de Fruticultura para a Escola Superior Agrária e iniciar um trabalho mais consistente de

investigação e experimentação. O trabalho desenvolvido tem abrangido experimentação no âmbito da fertilização e nutrição, da rega, da avaliação da qualidade dos frutos e manutenção do solo, entre outros.



**“Foram tempos de muita dedicação, muito trabalho, mas também muito gratificantes.”**

## **A fruticultura na Beira Interior tem vindo a enfrentar pressões crescentes associadas às alterações climáticas e às dinâmicas de mercado. De que forma a investigação tem contribuído para apoiar a adaptação dos sistemas produtivos a este novo contexto?**

MPS

O Quadro de Alterações Climáticas que estamos a vivenciar tem tido grande impacto na produção frutícola, especialmente pela ocorrência de fenómenos climáticos extremos, como por exemplo, neve em finais de março (2020), chuvas prolongadas em junho (2025), grandes oscilações térmicas durante o período de floração (2023).

A cobertura da cultura da cerejeira é uma técnica que visa introduzir maior resiliência e assegurar maior regularidade de produção. Contudo, é necessário desenvolver e aperfeiçoar a tecnologia existente para que torne o trabalho mais fácil, para que haja maior sucesso e adesão.

## **A divulgação de conhecimento técnico-científico tem sido uma componente relevante do seu percurso, designadamente através da revista AGROTEC. Que papel desempenha atualmente esta mediação entre investigação e setor produtivo na valorização do conhecimento científico?**

MPS

Atualmente vivemos numa era de grande divulgação de conhecimento. É fácil e rápido aceder à informação. Mas é preciso conferir competências para a crítica da informação que recebemos. A

parceria com estruturas especializadas na divulgação permite um trabalho de qualidade, sendo uma parceria muito proveitosa para a ligação entre Academia e Produção.



#### AGENDA DM

## Apesar dos avanços registados, a transposição do conhecimento científico para o terreno continua a enfrentar constrangimentos. Que fatores identifica como mais determinantes nesse processo?

MPS

Na minha opinião, deve promover-se a valorização do conhecimento científico. Toda a inovação que apresente grandes vantagens vai ser difundida e adotada com rapidez. Mas, frequentemente, há pequenas inovações que não são

devidamente valorizadas. Promover a procura e interpretação de conhecimento científico irá proteger e capacitar as gerações futuras para a elevada dinâmica associada ao setor produtivo.

#### AGENDA DM

## Olhando para o futuro, que áreas de investigação considera prioritárias para o desenvolvimento da fruticultura e dos sistemas agrícolas na Região Centro?

MPS

A fruticultura é, na minha opinião, a atividade agrícola mais complexa e que requer mais saber agronómico. São plantas perenes que exigem um vasto conhecimento técnico em diferentes áreas. Requerem uma inovação constante pois, um fruticultor ao plantar um pomar, tem de pensar no consumo futuro. Assim, a investigação deve ser

abrangente, em diferentes técnicas. Tal só é possível se se atrair e cativar equipas de investigação e capacidade de experimentação, o que se consegue com Centros Experimentais, capazes de fixar quadros técnicos superiores, que terão a capacidade de ir sempre adaptando a investigação às necessidades do setor.

#### AGENDA DM

**A cooperação entre instituições de investigação, administração pública e setor produtivo tem vindo a ganhar relevância. Que importância atribui a estas dinâmicas colaborativas na produção de conhecimento mais aplicado e territorialmente relevante?**

MPS

A nossa região é um exemplo de grande colaboração entre a Academia – Estado – Produção (conhecido por Triple Hélix), estando a REDE PRUNUS, muito bem caracterizada no capítulo 2 do livro P2-Resilis – Resiliência e

Sustentabilidade na Produção de Cereja e Pêssego. Só através desse trabalho colaborativo foi possível desenvolver e implementar projetos essenciais para a dinamização e reconhecimento regional.

#### AGENDA DM

**Para terminar, como vê o contributo da investigação agrícola para tornar os territórios rurais mais equilibrados e capazes de se adaptar a desafios futuros, sobretudo na Região Centro?**

MPS

Uma região é valorizada pelo produto que gera e essa produção resulta dos recursos existentes, conjugados com o trabalho que se incorpora, sendo a qualidade do trabalho diretamente

relacionada com o conhecimento e a inovação. Valorizar e atrair estruturas que facilitem e promovam a criação e divulgação de conhecimento é capacitar uma região para o futuro.

**“ Promover a procura e interpretação de conhecimento científico irá proteger e capacitar as gerações futuras...” ”**



# ROTEIRO DE VERÃO



## **CENTRO DE PORTUGAL: VERÃO MEDITERRÂNICO ENTRE PRAIAS FLUVIAIS, SERRAS E SABORES AUTÊNTICOS**

Entre o Atlântico e as serras do interior, o Centro de Portugal revela, durante o verão, um território onde natureza, património e gastronomia convivem em perfeita harmonia. A diversidade paisagística traduz-se em praias fluviais, rios, vinhas, olivais, aldeias históricas e percursos pedestres que convidam a descobrir a região de forma tranquila e autêntica. Ao longo de todo o território, os princípios da Dieta Mediterrânica, reconhecida pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade, manifestam-se na valorização dos produtos sazonais, da convivialidade e da ligação à terra, através de sabores como a cereja, o pêsego, o figo, o tomate, o pepino, o feijão-verde e o mirtilo, bem como de pratos tradicionais como a sardinha assada, os pimentos assados e a caldeirada de peixe. A região convida igualmente a experiências de turismo sustentável, promovendo o contacto responsável com a natureza, os produtos locais e as comunidades do território.

## **BEIRA BAIXA: RIOS, SERRAS E ALDEIAS HISTÓRICAS NO CORAÇÃO DO INTERIOR**

Na Beira Baixa, o verão vive-se entre paisagens marcadas por serras, olivais e aldeias históricas, num território onde a autenticidade continua profundamente ligada aos ritmos da natureza. Em Castelo Branco, o Jardim do Paço Episcopal e o Parque do Barrocal oferecem espaços de contemplação e lazer ao ar livre, enquanto a gastronomia regional valoriza o queijo, o requeijão, o azeite e os produtos hortícolas da estação. Em Idanha-a-Nova, a monumental aldeia histórica de Monsanto integra-se numa paisagem rural dominada por olivais, amendoais e figueiras, reforçando a identidade mediterrânica do território.

Nos municípios de Oleiros, Proença-a-Nova, Sertã e Vila de Rei, o verão ganha expressão nas praias fluviais e nos percursos de natureza, com destaque para a Praia Fluvial do Malhadal, em Proença-a-Nova, e a Praia Fluvial de Fernandaires, em Vila de Rei. Os Trilhos do Callum, em Oleiros, integram um projeto de valorização turística e ambiental ligado à descoberta da paisagem e do património natural do concelho. Em Penamacor, a proximidade à Serra da Malcata reforça a importância da biodiversidade e da paisagem rural, enquanto em Vila Velha de Ródão o Tejo domina o horizonte através das imponentes Portas de Ródão, descobertas através de passeios fluviais e miradouros sobre o vale.

## **BEIRAS E SERRA DA ESTRELA: MONTANHA, FRESCURA E PAISAGENS DE ALTITUDE**

Nas Beiras e Serra da Estrela, o verão encontra-se intimamente ligado à montanha, às paisagens glaciares e aos vales agrícolas onde permanecem vivas antigas tradições rurais. No Fundão, a cereja assume protagonismo absoluto durante os meses mais quentes, marcando a paisagem da Gardunha e os mercados locais. Em Belmonte, as ruas históricas convivem com uma gastronomia baseada em queijo, pão artesanal e azeite. Na Covilhã, porta de entrada da Serra da Estrela, destaca-se a Praia Fluvial de Unhais da Serra, integrada num ambiente de montanha, natureza e bem-estar termal. Em Seia, o verão revela-se através da Praia Fluvial de Loriga, uma das mais emblemáticas praias fluviais de montanha do país, bem como de percursos pedestres, como é o caso do Trilho do Covão dos Conchos, associado às paisagens glaciares da serra. Em Gouveia, a proximidade ao maciço central



da Serra da Estrela proporciona paisagens de altitude, percursos de natureza e miradouros sobre os vales serranos. Em Manteigas, a Rota das Faias percorre bosques e miradouros de elevada altitude. Enquanto na Guarda os Passadiços do Mondego revelam uma das mais impressionantes paisagens graníticas do interior. Em Celorico da Beira, a tradição ligada ao queijo Serra da Estrela e as paisagens de montanha reforçam a autenticidade rural da região. Em Fornos de Algodres, os percursos naturais e os olivais valorizam um território marcado pela tranquilidade e pelo património natural. Mais a norte, Sabugal, Almeida, Pinhel, Trancoso, Mêda e Figueira de Castelo Rodrigo preservam paisagens abertas onde predominam o figo, o mel, as vinhas, os olivais e os hortícolas sazonais.

#### **REGIÃO DE AVEIRO: ENTRE A RIA E O ATLÂNTICO, SABORES COM IDENTIDADE PRÓPRIA**

Na Região de Aveiro, o verão decorre entre a ria, o oceano e os territórios agrícolas do interior, criando uma identidade fortemente ligada à água e à tradição atlântica. Em Aveiro, os canais urbanos, as salinas e os percursos junto à ria enquadram uma gastronomia baseada em peixe fresco, sardinha assada, moluscos e produtos hortícolas como tomate e pepino. Em Ílhavo e Vagos, as praias da Costa Nova e da Vagueira reforçam a ligação ao Atlântico, acompanhadas pelos emblemáticos palheiros coloridos que marcam a paisagem costeira. Na Murtosa e em Estarreja, as zonas húmidas e os canais da ria convivem com pequenas hortas familiares que abastecem os mercados locais com tomate, pepino, pimento e feijão-verde. No interior, Águeda e Sever do Vouga revelam paisagens verdes atravessadas por rios e percursos naturais, sendo Sever do Vouga particularmente reconhecido pela produção de mirtilo durante o verão. Em Albergaria-a-Velha, os caminhos rurais e os antigos moinhos reforçam a ligação ao património natural e agrícola, enquanto Anadia e Oliveira do Bairro se integram na paisagem vitivinícola da Bairrada. Mais a norte, Ovar mantém uma forte tradição piscatória, complementada pelas extensas praias atlânticas e pelos passadiços dunares.

#### **REGIÃO DE COIMBRA: ENTRE O MONDEGO, O ATLÂNTICO E AS SERRAS DO INTERIOR**

A Região de Coimbra apresenta um verão marcado pela diversidade paisagística e pela forte ligação entre património, gastronomia e natureza. Em Coimbra, o rio Mondego e os espaços verdes da cidade proporcionam ambientes de lazer. No Baixo Mondego, Montemor-o-Velho e Soure revelam extensos arrozais, hortas e campos agrícolas. Em Condeixa-a-Nova, o património romano de Conímbriga articula-se com uma paisagem rural marcada por campos agrícolas e pequenos olivais. Na faixa costeira, Figueira da Foz e Mira oferecem praias atlânticas e zonas lagunares onde o verão decorre ao ritmo do mar e da gastronomia piscatória. No interior serrano, Miranda do Corvo, Lousã, Góis, Pampilhosa da Serra, Arganil, Tábua e Vila Nova de Poiares integram paisagens montanhosas, aldeias de xisto e percursos pedestres ligados ao turismo de natureza. Em Penela, a Praia Fluvial da Louçainha constitui um dos principais espaços balneares naturais da região. Em Penacova, destacam-se as Praias Fluviais do Vimieiro e do Reconquinho, situadas nas margens do Mondego.

Já em Oliveira do Hospital, destacam-se as praias fluviais de Avô e de Alvoco das Várzeas, integradas nas paisagens serranas e ribeirinhas da região. Em

Tábua, os vales agrícolas, as praias fluviais e os percursos junto ao rio reforçam a ligação entre natureza e ruralidade. Em Mortágua, as barragens, os espaços florestais e os percursos de natureza valorizam um território associado ao turismo ativo e ao contacto com a paisagem. Em Arganil, a Fraga da Pena e Foz d'Égua associam-se às paisagens da Serra do Açor. Mais a norte, Cantanhede evidencia a tradição vitivinícola da Bairrada e a proximidade ao litoral atlântico, enquanto Mealhada se destaca pela proximidade à Mata do Buçaco, onde os percursos florestais históricos preservam uma das mais emblemáticas paisagens arborizadas do Centro de Portugal.

#### **REGIÃO DE LEIRIA: ENTRE PINHAIS, SERRAS CALCÁRIAS E PRAIAS FLUVIAIS**

Na Região de Leiria, o verão desenrola-se entre o litoral atlântico, os maciços calcários e as serras do interior, revelando um território profundamente ligado à paisagem e às tradições rurais. Em Leiria, o Castelo e o rio Lis estruturam um ambiente urbano onde património histórico e espaços verdes convivem harmoniosamente. A Marinha Grande oferece percursos pedestres e cicláveis próximos do oceano. Em Pombal, os campos agrícolas e os olivais reforçam a ligação à ruralidade, enquanto Porto de Mós e Batalha beneficiam da proximidade ao Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros, território de grande riqueza geológica e paisagística, complementado pelo património monumental do Mosteiro da Batalha, classificado pela UNESCO. Em Alvaiázere e Ansião, os campos agrícolas e os pequenos olivais revelam uma paisagem mediterrânica. Nas zonas serranas de Castanheira de Pera, Figueiró dos Vinhos e Pedrógão Grande, o verão vive-se sobretudo nas praias fluviais, nos percursos florestais e nas paisagens montanhosas integradas no Pinhal Interior, complementadas pelos Caminhos do Xisto e pela proximidade à Grande Rota do Zêzere. Em Castanheira de Pera destaca-se a Praia das Rocas, famosa pela sua piscina de ondas, e a mais tranquila Praia do Poço Corga. Figueiró dos Vinhos oferece as icónicas Fragas de São Simão e a Foz de Alge, enquanto Pedrógão Grande beneficia das albufeiras do Cabril e da Bouçã.

#### **VEISEU DÃO LAFÕES: VINHAS, TERMAS E PAISAGENS TRANQUILAS DO INTERIOR**

Em Viseu Dão Lafões, o verão revela-se através de paisagens rurais, vinhas, rios e experiências de bem-estar profundamente ligadas à autenticidade do interior centro. A Ecopista do Dão e os percursos associados à Serra do Caramulo reforçam a diversidade paisagística da região, articulando experiências de natureza, património e bem-estar. Em Viseu, cidade-jardim marcada pelo património histórico e pelos espaços verdes, a gastronomia destaca os vinhos do Dão, o azeite e os produtos hortícolas da estação. Nos municípios de Nelas, Mangualde, Carregal do Sal e Santa Comba Dão, as vinhas e os olivais desenharam uma paisagem tipicamente mediterrânica ligada à tradição vitivinícola. Em Penalva do Castelo, a produção de pêssego e da maçã Bravo de Esmolfe assume particular relevância durante o verão. Mais a norte, Sátão, Aguiar da Beira e Vila Nova de Paiva preservam aldeias graníticas, antigos espigueiros e paisagens de planalto. Na vertente serrana, Castro Daire, Oliveira de Frades, Vouzela e Tondela destacam-se pelos rios, praias fluviais, vales agrícolas e percursos naturais que convidam ao contacto com a natureza. Em São Pedro do Sul, as termas reforçam a vocação da região para o turismo de bem-estar, completando um território onde gastronomia, paisagem e tranquilidade definem a experiência de verão.



# SABORES DO CENTRO

## PRODUTOS E TRADIÇÕES

### *O Pêssego da Cova da Beira*

O Pêssego da Cova da Beira IGP distingue-se como um dos frutos mais emblemáticos da Beira Interior, combinando tradição, qualidade e autenticidade. A região assume um papel central na produção nacional de pêssego, concentrando cerca de 1.803 hectares — aproximadamente 48% da área total dedicada a esta cultura em Portugal —, o que revela o peso determinante deste território na fileira frutícola nacional.

Mais do que um polo produtivo, a Beira Interior é reconhecida pelo profundo conhecimento técnico associado a esta cultura, sendo precisamente aqui que se encontra a única Indicação Geográfica Protegida de pêssego em Portugal. Esta certificação europeia garante a origem e a qualidade diferenciada do produto, assegurando que pelo menos uma das fases de produção ocorre na área geográfica delimitada — o que confere ao fruto características únicas, indissociáveis do território que o origina.

A área de produção abrange os concelhos do Fundão, Covilhã, Belmonte e Manteigas, numa paisagem marcada pela imponência da Serra da Gardunha, da Serra da Estrela e da Serra da Malcata. Esta envolvente natural cria um microclima particularmente favorável: os montes protegem os pomares da influência direta dos ventos atlânticos, enquanto as estações oferecem invernos frios e primaveras suaves — condições ideais para o desenvolvimento equilibrado do fruto. A estas características climáticas juntam-se solos com identidade própria, que contribuem decisivamente para a singularidade e qualidade do pêssego produzido na região.

Diversas variedades podem originar o Pêssego da Cova da Beira IGP, entre as quais se destacam 'Dixired', 'Red Top', 'J. H. Hale', 'Merril Franciscan', 'Black', 'Rubidoux', 'Carnival' e 'Halloween', selecionadas em função da altitude, do tipo de solo, da exposição solar e das condições climáticas específicas de cada parcela.

Com raízes históricas profundas na região, o cultivo do pêssego ganhou expressão após o sucesso da produção de cereja, levando os agricultores locais a apostar nesta nova cultura. O resultado foi um fruto de polpa amarela, altamente suculento e de sabor distinto, que rapidamente conquistou mercados e reconhecimento. Hoje, o Pêssego da Cova da Beira IGP é amplamente valorizado pela sua qualidade excepcional e afirma-se como um produto de excelência, com uma notoriedade que ultrapassa fronteiras.



# Entre Linhas...

## RAÍZES DE MULHER, SEMENTES DE FUTURO: QUANDO A TERRA E A MESA PARTILHAM A MESMA MEMÓRIA

**Vanda Batista - Diretora da Unidade de Desenvolvimento Rural e Agroalimentar - CCDR Centro**

Há um fio invisível que liga a mulher que colhe pêssegos na Cova da Beira, a que apanha azeitona no Alentejo, a que pesca à beira-rio no Tejo ou molda sal nas salinas do litoral. Esse fio tem nome: é a Dieta Mediterrânica. Não apenas como padrão alimentar reconhecido pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade, mas como modo de vida, como sistema de valores partilhados onde a terra, o trabalho e o cuidado se entrelaçam de forma indissociável. E onde, desde sempre, a mulher esteve no centro.

É precisamente esta centralidade que a exposição *Raízes de Mulher: Sementes de Futuro*, da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro, vem iluminar. Apresentada em 2026 — Ano Internacional da Mulher na Agricultura, proclamado pelas Nações Unidas —, a mostra percorre distritos da Região Centro de Portugal



através de um conjunto de fotografias históricas provenientes dos espólios do Arquivo Municipal de Lisboa e da Biblioteca de Arte da Fundação Calouste Gulbenkian. Imagens de um Portugal rural e laborioso, captadas por Artur Pastor, Mário Novais e Horácio Novais, que nos devolvem rostos, gestos e saberes que o tempo quis apagar mas não conseguiu.

O alcance e a relevância desta iniciativa foram reconhecidos internacionalmente: a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) distinguiu *Raízes de Mulher: Sementes de Futuro* como uma iniciativa modelo no âmbito do Ano Internacional da Mulher na Agricultura, procedendo à sua publicação no site oficial da organização — um reconhecimento que sublinha o valor desta exposição muito para além das fronteiras nacionais.



## **A MULHER COMO PILAR SILENCIOSO DA CULTURA MEDITERRÂNICA**

A Dieta Mediterrânica não nasce nos livros de nutrição nem nos congressos científicos. Nasce nos campos, nas hortas, nas cozinhas e nas memórias transmitidas de geração em geração. E foi, em grande medida, a mulher quem a construiu, preservou e transmitiu. Ela conhecia o ritmo das estações como quem conhece o próprio coração. Sabia quando plantar e quando colher, como conservar o excedente, como transformar o humilde em nutritivo, o simples em saboroso. A sua relação com a terra não era de domínio, mas de aliança — uma parceria silenciosa e profunda que é, afinal, a base filosófica da própria cultura mediterrânica.

As fotografias da exposição captam esta verdade com uma eloquência que as palavras dificilmente igualam. Vemos mulheres na apanha da batata e na plantação de legumes, nas vindimas e na colheita de pêras, nas salinas e à beira-mar. Vemos mãos que trabalham a terra como se cuidassem de um corpo vivo. Vemos corpos que carregam o peso do quotidiano com uma dignidade que é, ela própria, uma forma de resistência. Em cada gesto, reconhecemos o mesmo princípio que atravessa a Dieta Mediterrânica: o respeito pelos ciclos naturais, a valorização do que a terra oferece, a consciência de que cuidar é um ato profundamente político e civilizacional.

## **DO CAMPO À MESA: O SABER QUE NÃO TEM CÁTEDRA**

Uma das dimensões mais ricas desta exposição é a forma como evidencia um conhecimento que nunca teve nome escrito mas que moldou gerações inteiras. A mulher rural mediterrânica foi simultaneamente agricultora, gestora, investigadora e professora. Fez da economia doméstica um saber refinado e dos ciclos da natureza um calendário vivo e preciso. Sabia selecionar sementes, gerir a água, combinar culturas e transformar a colheita em alimento variado e equilibrado — aquilo que hoje, com toda a evidência científica acumulada, reconhecemos como um dos padrões alimentares mais saudáveis do mundo.

Este saber não se aprendia em sala de aula. Transmitia-se no gesto partilhado, no trabalho

lado a lado, na conversa entre gerações. Era um conhecimento encarnado, vivido no corpo e na terra, que resistiu séculos de invisibilidade histórica precisamente porque era demasiado essencial para desaparecer.

## **UMA EXPOSIÇÃO ITINERANTE QUE SEMEIA POR ONDE PASSA**

À semelhança das mulheres que retrata, esta exposição não fica parada. Depois de ter estado patente em Coimbra, Leiria e Viseu, Raízes de Mulher: Sementes de Futuro encontra-se atualmente em exibição em dois contextos distintos e complementares nas Caldas da Rainha: na Biblioteca Henrique Nunes da Costa e no Museu Etnográfico da Fanadía, ambos integrados no Festival Internacional de Fotografia F/262 — um enquadramento que reforça a dimensão artística e documental das imagens e amplia o seu diálogo com públicos diversificados. Até ao final do ano, a exposição chegará ainda à Guarda, a Castelo Branco e a Aveiro, em datas a anunciar, continuando a semear memória e reconhecimento por todo o território da Região Centro.

## **MEMÓRIA COMO SEMENTE DE FUTURO**

Num tempo em que os sistemas alimentares enfrentam desafios sem precedentes — das alterações climáticas à perda de biodiversidade, da pressão sobre os solos à uniformização dos padrões de consumo — a memória que esta exposição recupera não é apenas homenagem. É orientação.

A Dieta Mediterrânica, nas suas dimensões mais profundas, é um convite a reaprender com quem sempre soube: com as mulheres que cultivaram a terra com paciência, conhecimento e respeito; com as que transformaram a escassez em abundância e o quotidiano em cultura. Raízes de Mulher: Sementes de Futuro é, neste sentido, muito mais do que uma exposição fotográfica. É um espelho onde o desenvolvimento rural pode reconhecer as suas próprias raízes — e, a partir delas, encontrar o caminho para um futuro mais justo, mais fértil e mais humano.



# SUGESTÃO DE LEITURA

---

**Maria Manuel Valagão.** Licenciada em farmácia pela Faculdade de Farmácia de Lisboa (1972); doutorada em Ciências do Ambiente (1990) pela Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade NOVA de Lisboa, com a dissertação Práticas Alimentares numa Sociedade em Mudança, estudo de caso numa freguesia do Alto-Douro; Investigadora em Sociologia da Alimentação e Ambiente, no Instituto Nacional de Investigação Agrária, (INIA, 1976-2009); consultora da Divisão de Políticas de Alimentação e Nutrição da FAO/ONU, (1981-1994); perita no Comité Scientifique des Appellations d'Origine, Indications Geographiques et Attestations de Specificité Alimentaire da CE, Bruxelas, (1992-1994) e professora-convidada no Instituto de Ciências do Trabalho e da Empresa, (ISCTE) (1996-2003); coordenadora de Projetos AGRO DE&D, com foco em torno de três áreas: alimentação mediterrânica, desenvolvimento local e multifuncionalidade dos territórios (ambiente, turismo e gastronomia); especificidade alimentar (tradição e inovação). Atualmente é investigadora do IELT (Instituto de Estudos de Literatura e Tradição – Patrimónios, Artes e Culturas) da Universidade NOVA de Lisboa.

Coordenou e é co-autora das seguintes obras: Tradição e Inovação Alimentar: Dos Recursos Silvestres aos Itinerários turísticos (Colibri, 2006); Natureza, Gastronomia & Lazer: Plantas Silvestres Alimentares e Ervas Aromáticas Condimentares (Colibri, 2009), distinguido pela Académie Internationale de Gastronomie, Paris, Prix de la Littérature Gastronomique (2010); Algarve Mediterrânico: Tradição, Produtos e Cozinha (Tinta-da-china, 2015), Prix de la Littérature Gastronomique da Académie Internationale de Gastronomie, Paris, (2016) e foi laureado em duas categorias, «Best Cookbook of The World» (2016) e «Best Translation of the World» (2017), dos World Gourmand Awards, Yantai, China; Vidas e Vozes, do Mar e do Peixe (Tinta-da-china, 2018), 1º lugar na sua categoria dos World Gourmand Awards 2020; Alimentação, Natureza e Paisagem: Plantas Silvestres Alimentares, Aromáticas e Medicinais (Tinta-da-china, 2022); a sua última obra Património Alimentar de Portugal (Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2024), foi distinguida com o 1º prémio na categoria “Food Tourism Books” na 31.st edição dos World Gourmand Awards, 2025.



Num tempo em que tanto se fala de gastronomia, cozinhas, cozinheiros, chefs e do prazer da mesa sem que possamos mais alhearmo-nos das questões ambientais e de sustentabilidade, o ensaio Património Alimentar de Portugal, (Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2024) oferece aos leitores uma visão da memória e da identidade que fundamentam as tradições alimentares portuguesas, na sua relação com as pessoas, os territórios, o campo e o mar, que moldaram um património de características mediterrânico-atlânticas únicas. Importa conhecer a extraordinária diversidade de ecossistemas de cada região – fundamento das especificidades culinárias – as práticas de conservação harmoniosa e transformação culinária dos diferentes produtos, com vista à sua valorização.

Este ensaio centra-se em Portugal continental e o seu património com ligação ao mar, à terra e à natureza. Uma viagem à nossa identidade alimentar mediterrânica e atlântica, às oralidades e tradições culinárias. Dos caldos à doçaria, percorre-se a importância do determinismo geográfico, e a extraordinária diversidade desta identidade alimentar. Lugar e paisagem definem a celebração à mesa em harmonia com as estações do ano: “Em cada época do ano, os cambiantes e os matizes da paisagem mudam – com o despontar dos favais, com o amanho das hortas, na primavera; com a colheita dos frutos e as vindimas, no verão; com a apanha da azeitona, no outono. De acordo com o ecossistema, ao longo deste ciclo anual de produções, despontam plantas espontâneas comestíveis. Também após as primeiras chuvas brotam os cogumelos silvestres, recurso precioso do sob coberto de matas e florestas e também do montado do Sul.”

Este livro revela como o património alimentar “faz parte da nossa memória de sabores e da nossa história agrícola. Contém harmonias de relação com a terra e com a natureza que devem ser preservadas e valorizadas. Os conhecimentos intemporais sobre as tradições, a sua transmissão através do ensinamento de práticas agrícolas, de conservação e culinárias, o carácter familiar e oral desse saber, devem ser recuperados, reavivando uma parte do património alimentar, um dos alicerces da herança cultural portuguesa.” Em suma: “O património alimentar português pode tornar-se o contributo decisivo para a dinamização da economia e do desenvolvimento sustentável das regiões, com base nos valores e nas tradições que importa redescobrir e dar continuidade”.

A comida genuína traduz uma identidade coletiva, um património com que nos identificamos e somos identificados. Dos mesmos produtos, criamos uma diversidade de pratos e petiscos, variáveis de região para região. A valorização do património alimentar fomenta a autoestima e o desenvolvimento dinamiza a economia e revitaliza as regiões, com base nos valores tradicionais. Património Alimentar de Portugal foi distinguido com o 1º prémio na categoria “Food Tourism Books” na 31ª edição dos World Gourmand Awards, 2025.



À  
MESA  
COM...  
CHEF  
NUNO FONTE

# OVOS VERDES

No DeRaiz, os ovos verdes estão na carta desde o primeiro dia porque representam a essência da nossa cozinha: tradição, simplicidade e memória. Durante muitos anos, os ovos foram também sinónimo de reunião familiar e partilha à mesa — um lado afetivo que quisemos preservar no prato.



## Cozinha com Raízes, Sabor com Memória

Nuno Fonte é um dos nomes em crescente afirmação da nova gastronomia portuguesa, distinguindo-se por uma cozinha profundamente enraizada na memória, no território e na identidade da Beira Alta. Natural de Canas de Senhorim, construiu um percurso singular marcado pelo respeito pela tradição, reinterpretando sabores e receitas familiares através de uma abordagem contemporânea, técnica e criativa — sem nunca perder a autenticidade que define a cozinha do seu território e das suas gentes.

A ligação à gastronomia nasce da herança familiar e das histórias ouvidas desde cedo. Os avós paternos eram proprietários de um pequeno café onde serviam refeições ligeiras e petiscos tradicionais — um espaço que Nuno não chegou a conhecer diretamente, mas cujos sabores permaneceram vivos dentro da família ao longo de gerações. Entre rissóis, bolos caseiros e receitas de sempre, havia uma especialidade que reunia consenso absoluto à mesa: os ovos verdes da avó. Ainda hoje, muito depois do encerramento do café, continuam presentes nas reuniões familiares, desaparecendo rapidamente dos pratos e mantendo intacto o valor emocional que carregam. É precisamente essa memória que Nuno Fonte recupera no restaurante, através de uma interpretação contemporânea que transforma um símbolo familiar numa expressão genuína da sua identidade gastronómica. A ela junta-se outro marco afetivo da cozinha da família:



### PASSARELLA

ESPUMANTE, DÃO

Passarella Baga Espumante revela-se uma excelente escolha para acompanhar os ovos verdes da avó Raquel, graças à sua frescura, acidez vibrante e bolha fina, que ajudam a equilibrar a textura crocante da clara frita e a riqueza do recheio. A elegância da casta Baga e a ligeira complexidade adquirida pelo estágio sobre borras acrescentam profundidade ao conjunto, sem sobrepor os sabores da entrada. Além disso, a sua mineralidade e perfil seco tornam a harmonização mais precisa e gastronómica, limpando o paladar entre cada prova e proporcionando uma experiência mais equilibrada e sofisticada desde o início da refeição.

# PATO ASSADO COM ARROZ DE FORNO, LARANJA E PINHÃO

No DeRaiz, o pato assado com arroz de forno parte de uma receita muito tradicional da cozinha portuguesa, ligada aos almoços de família e aos pratos de celebração. O que fizemos foi trabalhar esse clássico com mais detalhe e leveza, respeitando a memória e os sabores que a todos são familiares.



o bolo de pão de ló com creme de café e amendoim, presença incontornável na memória da sua infância.

A paixão pela cozinha foi também moldada por outro universo familiar — o da padaria e pastelaria. Até aos 14 anos, acompanhava regularmente o pai e o avô nas rotas de distribuição por todo o distrito de Viseu. Entre padarias, pastelarias e pequenos negócios locais, foi desenvolvendo uma relação próxima com o produto, os sabores tradicionais e a realidade da restauração regional. Foi nesse ambiente de estradas, entregas e conversas que nasceu, de forma natural e inevitável, a vocação para a cozinha.

Em 2009, com apenas 15 anos, ingressou na Escola de Hotelaria e Turismo do Douro, onde frequentou o curso de Cozinha e Pastelaria durante três anos. A adaptação foi exigente — a distância de casa, a disciplina rigorosa, a responsabilidade precoce —, mas foi precisamente essa experiência formadora que moldou o seu sentido de rigor, resiliência e comprometimento com o ofício, características que ainda hoje definem a sua forma de estar na profissão.

Desde muito jovem integrado no mercado de trabalho, com passagens por vários restaurantes da Região Centro, é em 2019 que inaugura o projeto DeRaiz — um nome que é, em si mesmo, um programa. Sob a sua



## QUINTA DO SOBRAL SANTAR

**TINTO, DÃO**

O Quinta do Sobral Santar Touriga Nacional acompanha de forma muito harmoniosa um pato assado com arroz de forno, graças à sua estrutura elegante, taninos suaves e perfil aromático intenso. As notas florais e de fruta preta da Touriga Nacional combinam naturalmente com a riqueza e a suculência da carne de pato, enquanto a frescura típica dos vinhos do Dão ajuda a equilibrar a gordura do prato, tornando a prova mais envolvente e equilibrada. Além disso, os ligeiros apontamentos de especiarias e madeira bem integrada criam uma ligação muito interessante com os sabores tostados e reconfortantes do arroz de forno, elevando a componente gastronómica da refeição sem retirar protagonismo ao prato.

# PUDIM DE QUEIJO SERRA DA ESTRELA E CEREJAS DE RESENDE

No DeRaiz, esta sobremesa nasce da vontade de valorizar alguns dos produtos endógenos. Juntámos a intensidade e cremosidade do queijo Serra da Estrela à frescura e acidez da cereja, criando uma sobremesa que combina tradição, identidade e equilíbrio.



liderança, o restaurante rapidamente se tornou referência gastronómica da região, conquistando a entrada no Guia Michelin como restaurante recomendado e a distinção de 1 Sol pelo Guia Repsol, reconhecimentos que atestam a consistência, a identidade e a maturidade de um projeto com raízes fundas e visão clara.

A sua cozinha assenta numa filosofia de valorização da tradição portuguesa: recuperar receitas enraizadas na memória coletiva e reinterpretá-las com técnica, precisão e sensibilidade estética. As viagens e o contacto com outras culturas gastronómicas vieram ampliar essa visão, enriquecendo a forma como hoje equilibra tradição, técnica e criatividade. O resultado é uma cozinha de identidade forte, onde passado e presente convivem com naturalidade, sempre ao serviço do produto, do território e da essência da gastronomia portuguesa.

Paralelamente à atividade no restaurante, Nuno Fonte participa em showcookings e eventos gastronómicos, contribuindo ativamente para a divulgação da cozinha portuguesa contemporânea e para a valorização dos sabores e tradições da Beira Alta.

Mais do que reinterpretar receitas, Nuno Fonte preserva memórias, honra territórios e afirma a cozinha portuguesa como património vivo — uma cozinha capaz de evoluir, emocionar e surpreender sem nunca perder a sua alma.



**GRAHAM'S**

**PORTO**

O Graham's 10 Anos revela-se uma escolha particularmente elegante para acompanhar o pudim de Queijo Serra da Estrela com cerejas de Resende, graças à sua enorme complexidade aromática e textura envolvente. As notas de frutos secos, caramelo, figo e especiarias harmonizam na perfeição com a intensidade cremosa do queijo da Serra e com a doçura delicada das cerejas, criando um final de prova rico, equilibrado e profundamente gastronómico. Ao mesmo tempo, a frescura e sofisticação características de um Tawny envelhecido evitam que a harmonização se torne excessivamente pesada ou doce. O estágio prolongado em casco acrescenta profundidade e elegância ao conjunto, proporcionando uma ligação natural entre os sabores amanteigados do pudim e os apontamentos vínicos presentes nas cerejas em vinho do Porto.



## HARMONIZAÇÃO DAS SUGESTÕES DO CHEF NUNO FONTE POR **RODRIGO CAMPOS VITÓRIA**

Com cerca de três anos de experiência na restauração, Rodrigo Campos Vitória desenvolveu uma ligação genuína ao universo dos vinhos através da prática diária, da curiosidade constante e do contacto direto com profissionais do setor. Sem formação académica formal em sommelier ou escanção, construiu o seu conhecimento de forma autodidata — aprendendo com colegas, produtores e clientes, mas sobretudo através da prova e da descoberta contínua de diferentes referências vínicas.

Apaixonado pela cultura do vinho, não se limita a conhecer o produto: interessa-se pelas histórias, tradições e experiências que cada garrafa encerra. É essa dimensão humana e cultural que alimenta a sua abordagem — marcada pela autenticidade, pela sensibilidade e por uma vontade permanente de aprender que tem sido o fio condutor de todo o seu percurso profissional.

Atento às tendências e às novas linguagens do setor, procura comunicar o vinho de forma acessível e verdadeira, sem perder de vista o essencial: a experiência de quem está à mesa. A sua vivência na restauração contribuiu igualmente para desenvolver uma visão prática e humana do serviço, onde a hospitalidade e a ligação criada com o cliente são tão importantes quanto o que está dentro da garrafa.

Para Rodrigo Vitória, o vinho é, acima de tudo, uma área de descoberta permanente — e é precisamente essa curiosidade, aliada à dedicação e à experiência conquistada no terreno, que tem sustentado o seu crescimento pessoal e profissional.

CC DR CENTRO

REDE NACIONAL  
PAC  
Instituto Nacional de Desenvolvimento  
Agropecuário e Aquicultura



DIETA MEDITERRANICA

