

AGENDA DM

SET 2026

A DIETA MEDITERRÂNICA NO CENTRO

EDIÇÃO DE OUTONO





Uma viagem com a Dieta Mediterrânea pela Região Centro

GASTRONOMIA, LAZER,
CONHECER, PROVAR, VIVER

FICHA TÉCNICA:

A Dieta Mediterrânica no Centro
Edição de outono

Coordenação Vanda Batista

Unidade de Desenvolvimento
Rural e Agroalimentar

©CCDR Centro, I.P.

Setembro de 2026

ÍNDICE

P.4

Mensagem do
Presidente

P.5

A não perder:
destaques na
Região Centro

P.16

Entrevista a...
Dalila Dias

P.29

Roteiro de outono

P.34

Sabores do Centro:
Produtos e Tradições

P.36

Entre Linhas...

P.38

Sugestão de Leitura por
Olga Cavaleiro

P.40

À mesa com...
Restaurante “no Tacho”



MENSAGEM DO PRESIDENTE

JOSÉ RIBAU ESTEVES



É com especial satisfação que apresentamos a quarta edição da Agenda DM, dedicada ao outono e que assinala o encerramento de um primeiro ano de publicações deste projeto da CCDDR Centro. Ao longo das quatro estações, a Agenda DM consolidou o seu percurso, acompanhando os ritmos do território e dando expressão à diversidade de iniciativas, saberes, práticas e experiências que contribuem para a valorização e salvaguarda da Dieta Mediterrânica na Região Centro.

Desde a primeira edição, a Agenda DM tem-se afirmado como um espaço de encontro e partilha, aproximando pessoas, comunidades, entidades e territórios em torno de um património que é memória, identidade e inspiração para o futuro. As diferentes edições deram a conhecer as dimensões cultural, social, ambiental e económica da Dieta Mediterrânica, evidenciando a sua capacidade de se projetar no presente e no futuro sem perder a ligação às suas raízes.

O crescente envolvimento dos municípios da Região Centro na rubrica “A não perder: destaques na região Centro” tem enriquecido este percurso. O aumento dos contributos demonstra a vitalidade da iniciativa e o reconhecimento da Agenda DM como instrumento de divulgação e valorização das dinâmicas locais. A todos os municípios que têm partilhado os seus eventos, projetos e iniciativas, deixamos o nosso reconhecimento e um agradecimento muito especial, pela oportunidade de dar maior visibilidade à diversidade dos territórios e às formas como a Dieta Mediterrânica é vivida, celebrada e transmitida na nossa região.

Também esta edição de outono confirma a riqueza e a vitalidade deste património, revelando a ligação entre os ciclos da natureza, os produtos e recursos endógenos, os saberes tradicionais, a convivialidade e as comunidades. A Agenda DM permite-nos, assim, reconhecer a Dieta Mediterrânica para além da sua dimensão alimentar, enquanto modo de vida assente na proximidade, na sustentabilidade, na valorização do território e na transmissão de conhecimentos entre gerações.

Este primeiro ano demonstrou a importância do envolvimento coletivo na preservação e valorização deste património. A CCDDR Centro reafirma, através desta iniciativa, o seu compromisso com um desenvolvimento regional sustentável, coeso e culturalmente enraizado, valorizando os recursos endógenos, as comunidades e as especificidades de cada território. A Dieta Mediterrânica constitui, neste contexto, uma importante expressão da identidade regional e um elemento agregador, capaz de fortalecer redes, promover conhecimento e incentivar práticas para um futuro mais equilibrado e sustentável.

Que esta edição de outono assinale, não um ponto final, mas a consolidação de um percurso que desejamos continuar a construir em conjunto. Que a Agenda DM prossiga como espaço de partilha, conhecimento e valorização da Dieta Mediterrânica, acompanhando a dinâmica da Região Centro e dando visibilidade às pessoas, às comunidades e aos territórios que contribuem, todos os dias, para manter vivo e renovar este património.



A NÃO PERDER

DESTAQUES NA
REGIÃO CENTRO

SETEMBRO 2026

2º SÁBADO DE CADA MÊS

MOSTRA “DA NOSSA TERRA”

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

LOCAL

**MERCADO MUNICIPAL
DE OLIVEIRA DO HOSPITAL**

EVENTO

MERCADO / PRODUTOS
ENDÓGENOS

25 A 27 DE SETEMBRO



5º FESTIVAL GASTRONÓMICO DO BUCHO RECHEADO DE PEDRÓGÃO GRANDE

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

LOCAL

PEDRÓGÃO GRANDE

EVENTO

FESTIVAL / PRODUTOS
ENDÓGENOS



25 E 26 DE SETEMBRO

UBI SCIENCE & INNOVATION FESTIVAL

LOCAL
COVILHÃ

EVENTO
FESTIVAL

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

27 DE SETEMBRO

ROTA DO VALE CARIDO (PR13)

LOCAL
PINHO (SÃO PEDRO DO SUL)

EVENTO
LAZER E BEM-ESTAR

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

27 DE SETEMBRO

DIA MUNDIAL DO TURISMO

LOCAL
COVILHÃ

EVENTO
MERCADO / LAZER E BEM-ESTAR

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

28 E 29 DE SETEMBRO

FEIRA DE S. MIGUEL

LOCAL
VILA DO TORTOSENDO, COVILHÃ

EVENTO
MERCADO / PRODUTOS ENDÓGENOS

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



OUTUBRO 2026

2 A 5 DE OUTUBRO

FESTIVAL GASTRONÓMICO DO CHÍCHARO

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

LOCAL
ALVAIÁZERE

EVENTO
FESTIVAL / PRODUTOS
ENDÓGENOS

2 A 4 DE OUTUBRO

PASTORES

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

LOCAL
**CORTES DO MEIO,
COVILHÃ**

EVENTO
FESTIVAL / LAZER E
BEM-ESTAR

3 DE OUTUBRO

FESTIVAL ALLEGRO

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

LOCAL
SÃO PEDRO DO SUL

EVENTO
FESTIVAL

3 E 4 DE OUTUBRO

V FEIRA DE OUTONO

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

LOCAL
**UCHA, FIGUEIREDO
DE ALVA (SÃO PEDRO
DO SUL)**

EVENTO
MERCADO / PRODUTOS
ENDÓGENOS



4 DE OUTUBRO

FEIRA D'ANO

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

LOCAL

AGUIAR DA BEIRA

EVENTO

MERCADO / PRODUTOS
ENDÓGENOS

4 DE OUTUBRO

NAUTICAL SEASON - AUTUMN

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

LOCAL

PEDRÓGÃO GRANDE

EVENTO

LAZER E BEM-ESTAR

3 A 5 DE OUTUBRO

FAT – FEIRA AGRÍCOLA TRANSFRONTEIRIÇA

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

LOCAL

**FIGUEIRA DE CASTELO
RODRIGO**

EVENTO

MERCADO / FESTIVAL

10 DE OUTUBRO

SOPAS DO TORTOSENDO

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

LOCAL

TORTOSENDO, COVILHÃ

EVENTO

FESTIVAL / PRODUTOS
ENDÓGENOS

10 DE OUTUBRO

XVIII ENCONTRO DAS GERAÇÕES DE RÓDÃO

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

LOCAL

**CENTRO NÁUTICO (VILA
VELHA DE RÓDÃO)**

EVENTO

FESTIVAL



10 E 11 DE OUTUBRO

AVINHART

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

LOCAL
SERTÃ

EVENTO
FESTIVAL / PRODUTOS
ENDÓGENOS

11 DE OUTUBRO

CAMINHADA OUTUBRO ROSA

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

LOCAL
AGUIAR DA BEIRA

EVENTO
LAZER E BEM-ESTAR

16 A 25 DE OUTUBRO

XX FESTIVAL GASTRONÓMICO SABORES DE OUTONO

<https://cm-lousa.pt/>

LOCAL
LOUSÃ

EVENTO
FESTIVAL / PRODUTOS
ENDÓGENOS

14 A 17 DE OUTUBRO

OVAR EXPANDE

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

LOCAL
OVAR

EVENTO
FESTIVAL

24 DE OUT. A 15 DE NOV.
(AOS FINS-DE-SEMANA)

FUNDÃO AQUI COME-SE BEM SABORES DE OUTONO

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

LOCAL
FUNDÃO

EVENTO
FESTIVAL / PRODUTOS
ENDÓGENOS



24 E 25 DE OUTUBRO

FESTA DA CASTANHA

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

LOCAL
ALDEIA DAS DEZ

EVENTO
PRODUTOS ENDÓGENOS

27 A 30 DE OUTUBRO

XIX ART&TUR FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINEMA DE TURISMO

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

LOCAL
OVAR

EVENTO
FESTIVAL

30 DE OUTUBRO A 1 DE NOV.

FEIRA DA CASTANHA E PALADARES DE OUTONO

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

LOCAL
TRANCOSO

EVENTO
FEIRA / PRODUTOS
ENDÓGENOS

30 DE OUTUBRO A 29 DE NOV.

FAIAS 2026

<https://cm-manteigas.pt/>

LOCAL
MANTEIGAS

EVENTO
MERCADO / FESTIVAL/
LAZER E BEM-ESTAR

30 A 31 DE OUTUBRO

FESTA DO MEDRONHO

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

LOCAL
SÃO GIÃO

EVENTO
PRODUTOS ENDÓGENOS



NOVEMBRO 2026

1 DE NOVEMBRO

FEIRA DO DIA DE TODOS OS SANTOS

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

LOCAL

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

EVENTO

MERCADO

7 E 8 DE NOVEMBRO

MOSTRA DE ARTES E SABORES DA MAÚNÇA

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

LOCAL

AÇOR - CASTELEJO

EVENTO

FESTIVAL / PRODUTOS
ENDÓGENOS

7 E 8 DE NOVEMBRO

23.^a FEIRA DO PORCO E DO ENCHIDO

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

LOCAL

MERUGE

EVENTO

MERCADO / PRODUTOS
ENDÓGENOS

8 DE NOVEMBRO

ROTA DO CASTRO DO BANHO E TRILHO DO VOUGA (PR11/12)

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

LOCAL

**SERRAZES (SÃO
PEDRO DO SUL)**

EVENTO

LAZER E BEM-ESTAR



13 A 15 DE NOVEMBRO

BEIRA INTERIOR VINHOS & SABORES

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

LOCAL
**CENTRO LOGÍSTICO
DE PINHEL**

EVENTO
MERCADO / PRODUTOS
ENDÓGENOS

14 E 15 DE NOVEMBRO

MERCADINHO DE OUTONO

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

LOCAL
FERRO, COVILHÃ

EVENTO
MERCADO / PRODUTOS
ENDÓGENOS

14 E 15 DE NOVEMBRO

FESTA DA CASTANHA E DO MEL

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

LOCAL
**MACIEIRA / SUL (SÃO
PEDRO DO SUL)**

EVENTO
PRODUTOS ENDÓGENOS

15 DE NOVEMBRO

TRAIL DO MÍSCARO

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

LOCAL
AGUIAR DA BEIRA

EVENTO
LAZER E BEM-ESTAR

18 A 22 DE NOVEMBRO

MÍSCAROS FESTIVAL DO COGUMELO

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

LOCAL
ALCAIDE

EVENTO
FESTIVAL / PRODUTOS
ENDÓGENOS



20 A 22 DE NOVEMBRO

35.^a FEIRA DO MEL E DA CASTANHA

<https://cm-lousa.pt/>

LOCAL
LOUSÃ

EVENTO
MERCADO / PRODUTOS
ENDÓGENOS

21 DE NOVEMBRO

CATA AO MÍSCARO

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

LOCAL
**VALES DO RIO,
COVILHÃ**

EVENTO
PRODUTOS ENDÓGENOS

DEZEMBRO 2026

TODO O MÊS DE DEZEMBRO

FESTIVAL GASTRONÓMICO DO BACALHAU, AZEITE E BROA

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

LOCAL
PORTO DE MÓS

EVENTO
FESTIVAL / PRODUTOS
ENDÓGENOS

TODO O MÊS DE DEZEMBRO

SERTÃ: “ESPÍRITO DE NATAL 2026”

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

LOCAL
SERTÃ

EVENTO
MERCADO / FESTIVAL



TODO O MÊS DE DEZEMBRO

PARQUE TEMÁTICO DE NATAL

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

LOCAL
AGUIAR DA BEIRA

EVENTO
MERCADO / FESTIVAL

TODO O MÊS DE DEZEMBRO

FIGUEIRA TERRA NATAL

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

LOCAL
**FIGUEIRA DE CASTELO
RODRIGO**

EVENTO
MERCADO / FESTIVAL

TODO O MÊS DE DEZEMBRO

OVAR NATAL & REIS DO ACENDER DE LUZES AO CAMINHO DOS REIS

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

LOCAL
OVAR

EVENTO
MERCADO / FESTIVAL

4 A 6 DE DEZEMBRO

SANTA BEBIANA

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

LOCAL
PAUL, COVILHÃ

EVENTO
FESTIVAL / LAZER E BEM-ESTAR

4 A 8 DE DEZEMBRO

MERCADINHO DE NATAL

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

LOCAL
VILA VELHA DE RÓDÃO

EVENTO
MERCADO

5 A 25 DE DEZEMBRO

TERRA NATAL

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

LOCAL
SÃO PEDRO DO SUL

EVENTO
MERCADO / FESTIVAL



5 A 20 DE DEZEMBRO

FUNDÃO AQUI COME-SE BEM FESTIVAL DA TIBÓRNIA

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

LOCAL
FUNDÃO

EVENTO
FESTIVAL / PRODUTOS
ENDÓGENOS

6 DE DEZEMBRO

NAUTICAL SEASON-WINTER PASSEIO MICOLÓGICO

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

LOCAL
PEDRÓGÃO GRANDE

EVENTO
LAZER E BEM-ESTAR /
PRODUTOS ENDÓGENOS

15 DE DEZEMBRO A 6 DE JAN.

ALDEIA PRESÉPIO

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

LOCAL
**SOBRAL DE S. MIGUEL,
COVILHÃ**

EVENTO
MERCADO / FESTIVAL

18 A 20 DE DEZEMBRO

DEVESA LAND

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

LOCAL
PEDRÓGÃO GRANDE

EVENTO
MERCADO / FESTIVAL

19 E 20 DE DEZEMBRO

CONCERTOS DE NATAL NAS IGREJAS MATRIZES

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

LOCAL
**IGREJAS MATRIZES
DE FRATEL, PERAIS,
SARNADAS DE RÓDÃO E
VILA VELHA DE RÓDÃO**

EVENTO
FESTIVAL



ENTREVISTA

DALILA DIAS

Diretora Executiva da Aldeias Históricas de Portugal e Coordenadora da Estratégia de Eficiência Coletiva da Rede AHP 2030. Conta com 15 anos de experiência na governação em rede e no desenvolvimento territorial sustentável em territórios de baixa densidade. Tem desenvolvido trabalho na coordenação e liderança de projetos multissetoriais e multinível, promovendo modelos colaborativos de inovação, competitividade e valorização territorial.

No âmbito das suas funções, tem contribuído para a consolidação da Rede Aldeias Históricas de Portugal como um caso de referência em desenvolvimento territorial integrado, reconhecido através de diversas distinções nacionais e internacionais como exemplo de boas práticas. O seu percurso profissional centra-se na articulação entre políticas públicas, agentes locais e redes de cooperação, contribuindo para a implementação de estratégias integradas de desenvolvimento regional, com enfoque na inovação, sustentabilidade e coesão territorial.

O seu percurso está profundamente ligado à valorização dos territórios do interior da Região Centro. Que fatores foram determinantes na construção deste caminho e de que forma a coordenação da rede das Aldeias Históricas de Portugal moldou a sua visão sobre o desenvolvimento destes territórios?

DD

O meu percurso foi sendo construído a partir do próprio território e, sobretudo, da experiência de trabalhar diretamente com as suas comunidades, autarquias, agentes económicos e diferentes instituições. Foi esse contacto permanente com realidades muito distintas que consolidou em mim a convicção de que o desenvolvimento do interior não pode resultar de respostas isoladas, mas exige uma abordagem integrada, de carácter pluridimensional e multissetorial.

Trabalhar na Rede Aldeias Históricas de Portugal mostrou-me muito cedo que preservar património é essencial, mas não é suficiente. É preciso criar condições para que esse património permaneça vivo, integrado numa paisagem cuidada, numa economia local dinâmica e, sobretudo, em comunidades que tenham razões para permanecer, investir e construir o seu futuro nestes lugares.

A coordenação da Rede foi determinante para aprofundar esta visão. Trabalhar com doze Aldeias Históricas obrigou-nos a identificar aquilo que as une sem apagar o que as diferencia e a transformar essa diversidade numa estratégia comum. Ao longo deste percurso fomos percebendo que o verdadeiro valor destes territórios reside precisamente na relação entre património cultural e natural, atividades

económicas, conhecimento, identidade e modos de vida das comunidades, incorporando a inovação necessária para melhorar a qualidade de vida e reforçar a capacidade de atrair pessoas, investimento e estimular o empreendedorismo.

Para mim, o desenvolvimento territorial é, por isso, um processo de longo prazo, construído em rede e com a participação de quem vive, trabalha e investe no território. Conservar o que recebemos é importante, mas o verdadeiro desafio é garantir que estes lugares continuam a ter função, capacidade de adaptação e futuro. É essa aprendizagem, construída ao longo dos 15 anos do meu próprio percurso na Rede, que continua a orientar a minha visão e a forma como procuramos traduzi-la na estratégia das Aldeias Históricas de Portugal.

Os vários reconhecimentos e distinções que a Rede e os seus projetos têm vindo a alcançar, a nível nacional e internacional, constituem também uma importante validação externa deste percurso. Mais do que o reconhecimento em si, são evidências de que a estratégia que temos vindo a construir e a concretizar é reconhecida externamente e de que o caminho seguido tem capacidade para afirmar estes territórios sem perder de vista aquilo que os diferencia e lhes confere valor.

A rede das Aldeias Históricas de Portugal reúne doze aldeias - de Almeida a Trancoso, de Monsanto ao Piódão - num modelo singular de trabalho em rede. Que balanço faz deste percurso coletivo e o que distingue esta abordagem de outras estratégias de valorização territorial?

DD

O balanço é muito positivo, sobretudo porque este percurso demonstra que é possível construir e manter, ao longo do tempo, uma estratégia territorial comum que ultrapassa fronteiras administrativas e lógicas de atuação individualizadas. A Rede permitiu agregar doze Aldeias Históricas em torno de objetivos partilhados, criando uma escala de intervenção que reforça a capacidade de cada uma e, simultaneamente, projeta o conjunto com uma identidade e um posicionamento próprios.

É precisamente aqui que reside um dos principais fatores diferenciadores deste modelo: trabalhar em rede não significa uniformizar. Significa identificar desafios e objetivos comuns, criar escala para lhes responder e, simultaneamente, valorizar aquilo que torna cada território

único. Foi assim que evoluímos de uma lógica que poderia ficar circunscrita à valorização do património histórico e arquitetónico para uma abordagem mais abrangente, que articula património, paisagem, ambiente, turismo, cultura, mobilidade, atividades económicas, eficiência energética e hídrica e qualidade de vida. A inovação acompanha transversalmente estas áreas, procurando novas respostas, sempre ajustadas às especificidades e exigências inerentes ao património classificado.

Outro elemento distintivo é a continuidade. O desenvolvimento territorial exige tempo, aprendizagem e uma estratégia que não se esgote num projeto ou num ciclo de financiamento. Ao longo deste percurso, a Rede foi incorporando novos desafios,



mobilizando diferentes instrumentos e parceiros, acumulando conhecimento, testando soluções e fazendo evoluir a estratégia em função das necessidades do território e das comunidades.

A esta continuidade associa-se uma dimensão fundamental: a governação. A Rede criou um espaço permanente de cooperação entre municípios, comunidades, agentes económicos, instituições de conhecimento e outros parceiros, permitindo construir respostas que dificilmente alcançariam a mesma escala ou impacto através de intervenções isoladas. Esta capacidade de gerar cooperação e corresponsabilização é um dos maiores ativos que fomos construindo.

As Aldeias Históricas de Portugal são hoje, por isso, muito mais

do que doze lugares de elevado valor patrimonial: constituem um projeto coletivo de desenvolvimento territorial, cuja Estratégia de Eficiência Coletiva PROVERE tem vindo a ser sucessivamente reconhecida e aprovada nos diferentes períodos programáticos, validando a continuidade e a consistência desta abordagem. A própria noção de eficiência coletiva traduz bem o modelo que procuramos concretizar: através da cooperação e da escala da Rede, gerar resultados e impactos que dificilmente seriam possíveis através de intervenções isoladas. O património deixa, assim, de ser entendido como um fim em si mesmo e passa a constituir um recurso a partir do qual se constrói desenvolvimento e se gera valor para as comunidades.

As Aldeias Históricas de Portugal são hoje, por isso, muito mais do que doze lugares de elevado valor patrimonial...



Contribuiu para a construção da Agenda para a Valorização e Salvaguarda da Dieta Mediterrânica na Região Centro, dinamizada pela CCDR Centro, que assume como objetivo estratégico envolver a comunidade e os agentes produtivos na salvaguarda deste património. Do ponto de vista de quem trabalha diariamente com estes territórios, o que a motivou a associar-se a este processo e que importância atribui a um instrumento desta natureza para a região?

DD

A minha motivação para participar na construção desta Agenda resulta, antes de mais, de uma grande identificação entre aquilo que a Dieta Mediterrânica representa e a forma como entendemos o desenvolvimento destes territórios. Quando falamos de Dieta Mediterrânica não estamos apenas a falar de alimentação ou gastronomia. Falamos da relação entre as pessoas e o território, da paisagem, dos sistemas produtivos, dos produtos locais, dos saberes e práticas transmitidos entre gerações, da convivialidade e, em última análise, de uma determinada forma de viver e de utilizar os recursos.

Nas Aldeias Históricas de Portugal, muitas destas dimensões continuam presentes, embora sujeitas a profundas transformações e, nalguns casos, ao risco de desaparecimento. Associar-me a este processo foi, por isso, uma oportunidade para contribuir com a experiência de quem trabalha diariamente nestes territórios e conhece não apenas o valor deste património, mas também as dificuldades em assegurar a sua continuidade.

É precisamente por isso que atribuo particular importância à Agenda. Inventariar, preservar e divulgar são fundamentais, mas é necessário ir mais longe e transformar conhecimento em ação. Salvaguardar a Dieta Mediterrânica implica criar condições para que os recursos, as práticas e os saberes que lhe estão associados continuem a ter função

no presente e possam ser transmitidos às gerações futuras. Isso exige envolver comunidades, produtores, instituições de conhecimento, agentes económicos e entidades públicas, aproximando áreas que muitas vezes ainda trabalham de forma demasiado setorial.

A participação neste processo permitiu-me também reconhecer uma forte convergência entre os princípios estruturados à escala regional e o trabalho que já vínhamos desenvolvendo nas Aldeias Históricas de Portugal. O projeto *Receitas Que Contam Histórias*, iniciado anteriormente, é disso um exemplo: partimos da gastronomia para recuperar saberes, práticas, produtos, memórias e modos de vida associados às comunidades. A Agenda permite dar uma escala regional a esta visão, articulando a enorme diversidade de paisagens, produtos, práticas e expressões culturais da Região Centro e estimulando conhecimento partilhado e novas respostas nos territórios.

Vejo, por isso, a Agenda não como um documento fechado, mas como um instrumento orientador e mobilizador. A sua verdadeira importância estará na capacidade de ligar salvaguarda e valorização, tradição e inovação, conhecimento e ação, contribuindo para que a Dieta Mediterrânica permaneça um património vivo e, simultaneamente, um recurso para o desenvolvimento sustentável da Região Centro.



AGENDA DM

A Agenda propõe a inventariação e preservação dos pequenos patrimónios dedicados à agricultura - eiras, moinhos, espigueiros, muros, levadas - e a valorização das técnicas tradicionais tendo em vista o seu reconhecimento como Património Cultural Imaterial. As Aldeias Históricas são, porventura, um dos territórios onde este património construído e imaterial melhor se preserva. Que papel podem desempenhar as aldeias neste esforço de inventariação e salvaguarda?

DD

As Aldeias Históricas de Portugal podem desempenhar um papel muito relevante neste processo porque estes pequenos patrimónios não são elementos isolados na paisagem. São testemunhos de formas de organizar o território, produzir, gerir recursos e responder às necessidades das comunidades. Uma eira, um moinho, um muro de pedra seca ou uma levada têm uma dimensão material evidente, mas encerram também conhecimento, técnicas, funções e memórias que lhes conferem significado.

Por isso, inventariar não pode significar apenas identificar, localizar e avaliar o estado de conservação. É igualmente importante perceber para que serviam estes patrimónios, como funcionavam, que técnicas lhes estavam associadas e, sobretudo, identificar quem ainda detém

esse conhecimento. Se perdermos esta dimensão imaterial, podemos conservar fisicamente um elemento patrimonial e, ainda assim, perder uma parte essencial do seu valor.

Na Rede já estamos a desenvolver este trabalho, designadamente através do levantamento de pequenos patrimónios relacionados com a água. É um trabalho hercúleo e complexo, pela dimensão do território, pela diversidade dos elementos e pelo conhecimento que é necessário recolher e sistematizar, mas contamos ainda este ano dar a conhecer uma parte do caminho já realizado. E há uma dimensão que considero particularmente importante: o levantamento não se esgota na inventariação. Procuramos também avaliar, sempre que seja viável e compatível com a salvaguarda

patrimonial, a possibilidade de reativar as funções destes pequenos patrimónios.

É uma abordagem que pretendemos progressivamente aplicar a outros contextos, conciliando inventariação e preservação com a recuperação ou atribuição de função. Um património que continua a ser utilizado, responde a uma necessidade contemporânea e gera benefício para a comunidade terá, à partida, melhores condições para ser cuidado e preservado. Muitos destes patrimónios encerram, além disso, soluções desenvolvidas ao longo de gerações para uma utilização eficiente dos recursos - da água ao solo ou aos sistemas agrícolas - que importa conhecer e que podem inspirar respostas atuais em matérias como a eficiência hídrica, a conservação do solo, a biodiversidade ou a adaptação às alterações climáticas. Não se trata de

reproduzir o passado, mas de aprender com ele, cruzando esse conhecimento com inovação e novas soluções, sempre respeitando os valores patrimoniais associados.

A Rede permite ainda acrescentar escala a este processo, através de metodologias comuns e do envolvimento de municípios, juntas de freguesia, comunidades, proprietários, instituições de conhecimento e outros agentes locais. Mas há uma urgência que não podemos ignorar: muitos dos detentores destes saberes pertencem a gerações mais velhas e é necessário recolher, interpretar e transmitir esse conhecimento enquanto ainda é possível. Inventariar e conhecer são, portanto, o ponto de partida; preservar o saber, transmiti-lo e, sempre que possível, devolver função são formas de prolongar a vida destes patrimónios e o valor que geram para as comunidades.

“... muitos dos detentores destes saberes pertencem a gerações mais velhas e é necessário recolher, interpretar e transmitir esse conhecimento enquanto ainda é possível.”



A promoção de circuitos curtos agroalimentares e o incentivo à produção em pequena escala são outra das apostas da Agenda. Iniciativas da rede como as Tabernas e Mercerias AHP ou o projeto “Receitas Que Contam Histórias” parecem materializar precisamente essa visão. Como se constrói, na prática, esta ligação entre produtores locais, restauração e visitantes - e que impacto tem na economia destas comunidades?

DD

Essa ligação constrói-se criando relações entre quem produz, quem transforma, quem confeciona, quem comercializa e quem visita o território. Parece simples, mas, em territórios de baixa densidade, aproximar estes diferentes elos é um desafio. A pequena produção é muitas vezes dispersa e nem sempre encontra canais regulares de escoamento; por outro lado, a restauração e o comércio local também precisam de conseguir identificar, aceder e valorizar essa oferta.

É precisamente esta cadeia que procuramos ajudar a estruturar. O projeto *Receitas Que Contam Histórias* e o conceito das Tabernas & Mercerias By Aldeias Históricas de Portugal partem de uma lógica comum e complementar: dar visibilidade aos produtos do território, aproximá-los dos agentes económicos e integrá-los na experiência de quem nos visita. Não se trata apenas de promover um produto por ser local, mas de lhe acrescentar valor através da qualidade, da origem, do conhecimento que lhe está associado e da relação que estabelece com a paisagem e com as comunidades que o produzem.

O *Receitas Que Contam Histórias* permitiu recuperar receitas e memórias, identificar produtos e produtores, envolver a restauração e reinterpretar esse património alimentar, fazendo

com que uma receita deixe de ser apenas algo que se preserva na memória e possa voltar a chegar à mesa. Quando isso acontece, cria-se uma cadeia de valor: gera-se procura de ingredientes, valoriza-se a produção local, dinamiza-se a restauração e proporciona-se uma experiência diferenciadora ao visitante, preservando simultaneamente saberes e práticas.

A CARDIO – Taberna & Merceria By Aldeias Históricas de Portugal, em Sortelha, representa um passo seguinte nesta arquitetura. É a primeira concretização de um conceito concebido para aproximar, num mesmo espaço, gastronomia, produtos locais, produtores, comunidade e visitante, dando aos produtos do território um canal de valorização e comercialização. É também um modelo que ambicionamos progressivamente alargar à Rede.

É aqui que os circuitos curtos ganham, para nós, um significado mais amplo: não se trata apenas de reduzir a distância entre produção e consumo, mas de reter e fazer circular uma maior parte do valor no próprio território. Quando a restauração compra a produtores locais, a mercearia lhes dá espaço e o visitante procura consumir ou levar consigo aquilo que conheceu durante a estadia, criam-se relações económicas que, ganhando escala

e continuidade, podem ser muito relevantes para estas comunidades. Ao mesmo tempo, criar mercado para a pequena produção ajuda a manter atividade produtiva e, com ela, práticas, conhecimento e a própria paisagem que lhe está associada.

Os reconhecimentos alcançados por estas duas iniciativas ajudam também a validar esta arquitetura. O *Receitas Que Contam Histórias – Carta Gastronómica e Vinhos das Aldeias Históricas de Portugal* foi distinguido nos *Gourmand Awards 2025* como “Best Portuguese

Cuisine Book in the World” e, posteriormente, com “Best of the Best: Food Heritage of the World”. A *CARDO – Taberna & Merceria By Aldeias Históricas de Portugal* recebeu, por sua vez, o *Tripadvisor Travellers’ Choice 2025* e o selo “Sustainability Engaged”, no âmbito do programa *Empresas Turismo 360°*. São reconhecimentos de natureza distinta, mas que corroboram o modelo que procurámos construir: partir do conhecimento e da salvaguarda, envolver os agentes económicos e transformar património e identidade em valor para o território.



No fundo, procuramos que quem visita as Aldeias Históricas participe, através das suas escolhas, na economia local. Quando conseguimos ligar aquilo que se produz àquilo que se serve, se vende

e se conta, estamos simultaneamente a valorizar a Dieta Mediterrânica, a preservar património e a criar oportunidades para quem aqui vive e trabalha.

A sustentabilidade tem sido um eixo estruturante da estratégia da rede, patente na certificação Biosphere Destination, no compromisso com a neutralidade carbónica e no reconhecimento de aldeias da rede como Best Tourism Villages pela ONU Turismo. Como se conciliam o crescimento da procura turística e a autenticidade do modo de vida — profundamente mediterrânico — que define estes lugares?

DD

O objetivo das Aldeias Históricas de Portugal não é crescer turisticamente a qualquer custo. O turismo é um instrumento de desenvolvimento territorial e só faz sentido se contribuir para gerar valor económico, melhorar a qualidade de vida das comunidades e preservar os recursos que estão na origem da própria atratividade do destino. Por isso, mais do que conciliar crescimento e preservação, procuramos gerir a procura de forma sustentável.

E para gerir é preciso conhecer. Estamos atualmente a implementar um sistema de monitorização da capacidade de carga que nos permitirá conhecer melhor os fluxos, perceber quando e como se distribuem pela Rede e que pressões podem exercer sobre os recursos e as comunidades. Trabalhar em rede permite-nos também incentivar a circulação entre as doze Aldeias Históricas, promover estadias mais prolongadas e distribuir a procura no espaço e ao longo do ano. A informação e os dados são fundamentais para antecipar desequilíbrios e apoiar estas decisões.

Mas a sustentabilidade não se constrói apenas através da entidade gestora do destino. Temos vindo a trabalhar com os agentes públicos e privados para que os compromissos assumidos sejam progressivamente incorporados nas práticas de quem presta serviços, recebe visitantes, gere

equipamentos ou desenvolve atividade económica. Paralelamente, estamos a intervir em áreas concretas, como a descarbonização da mobilidade, promovendo soluções mais sustentáveis e inclusivas, sem perder de vista a eficiência energética e hídrica, a gestão dos recursos e a adaptação às alterações climáticas. A sustentabilidade só produz verdadeira transformação quando passa do compromisso à prática quotidiana.

A gestão da procura começa também antes da chegada do visitante. Temos feito um esforço continuado para trabalhar com a operação turística que se identifica com esta filosofia de oferta e para diversificar a programação e as motivações de visita, procurando gerar uma procura mais qualificada e distribuída ao longo do ano. A gastronomia e o enoturismo, associados ao projeto *Receitas Que Contam Histórias*, são um exemplo; a afirmação da Rede como palco para produções audiovisuais orientados pelos princípios do Green Shooting e a aposta no segmento MICE são outros. Embora muito diferentes, estes produtos permitem diversificar a atividade, mitigar a sazonalidade e criar novas oportunidades económicas compatíveis com a escala e as características destes lugares.

Tudo isto parte de um princípio essencial: as Aldeias Históricas são,

antes de tudo, lugares onde as pessoas vivem. Não queremos territórios transformados em cenários turísticos nem comunidades condicionadas àquilo que o visitante espera encontrar. Preservar o modo de vida não significa cristalizá-lo, mas criar condições para que possa evoluir e adaptar-se, incorporando inovação sem perder os valores, os saberes, as relações comunitárias e a ligação à paisagem que lhe conferem identidade.

É também aqui que a dimensão mediterrânica assume particular relevância. A relação com a terra, a sazonalidade, a produção local, a alimentação, a convivialidade, os ritmos das comunidades e a utilização dos recursos fazem parte de um sistema cultural que o turismo deve ajudar a valorizar e não substituir. Quando o visitante consome produtos locais, utiliza os serviços existentes, permanece mais tempo no território, conhece a paisagem e compreende as práticas que a moldaram, o turismo pode contribuir para a continuidade desse sistema e,

simultaneamente, gerar valor para quem nele vive e trabalha.

A certificação Biosphere Destination, o compromisso com a descarbonização e os reconhecimentos internacionais alcançados pela Rede são importantes validações deste percurso, mas não os entendemos como pontos de chegada. Aumentam também a nossa responsabilidade e o nível de exigência sobre aquilo que fazemos. O verdadeiro desafio é traduzir esses compromissos em práticas, instrumentos de gestão e resultados concretos no território.

No fundo, a questão não é apenas saber quantos visitantes conseguimos atrair, mas que valor cada visita consegue gerar e que legado deixa no território. Um destino sustentável será aquele em que o turismo contribui para conservar património e paisagem, dinamizar a economia e melhorar a qualidade de vida das comunidades, garantindo que aquilo que torna estas Aldeias Históricas singulares permanece vivo para as próximas gerações.

AGENDA DM

O despovoamento e o envelhecimento continuam a ser os grandes desafios do interior. De que forma a estratégia AHP 2030 e instrumentos como o PROVERE procuram responder a estes desafios, criando condições para fixar pessoas e manter vivas as práticas e os saberes que a Dieta Mediterrânica encerra?

DD

O despovoamento e o envelhecimento são provavelmente os desafios mais complexos que enfrentamos, porque as suas consequências vão muito para além da demografia. Quando um território perde população, perde também atividade económica, serviços, capacidade de iniciativa e conhecimento

acumulado ao longo de gerações. No contexto da Dieta Mediterrânica, esta questão é particularmente relevante: muitos dos saberes associados à agricultura, à alimentação, à gestão da água e do solo, às práticas comunitárias ou à transformação dos produtos continuam a residir nas pessoas.

Quando esse conhecimento deixa de ser transmitido, não perdemos apenas população; perdemos património.

Não temos a pretensão de considerar que uma estratégia como a AHP 2030 consegue, isoladamente, inverter tendências demográficas estruturais. O que podemos, e devemos fazer é contribuir para criar condições que tornem estes territórios mais capazes de reter população, atrair pessoas e investimento, estimular o empreendedorismo e gerar oportunidades para quem queira aqui permanecer, regressar ou construir o seu projeto de vida.

É precisamente por isso que a Estratégia de Eficiência Coletiva PROVERE AHP 2030 assume uma abordagem multissetorial. O turismo continua a ser importante, mas não pode constituir a única resposta. A estratégia articula turismo sustentável, indústrias culturais e criativas, agricultura sustentável e biodiversidade e construção e renovação sustentável, procurando criar relações entre setores, conhecimento, empresas e território. Esta diversificação da base económica é essencial para gerar atividade ao longo do ano e criar oportunidades para diferentes perfis, competências e iniciativas.

Mas fixar pessoas não significa apenas criar emprego. Exige também qualidade de vida, conectividade, mobilidade, acesso a serviços e condições para trabalhar, investir e empreender. E significa criar condições para que o conhecimento permaneça e seja transmitido. É fundamental aproximar as gerações que ainda detêm muitos destes saberes das novas gerações, das instituições de conhecimento, dos agentes económicos e de novos empreendedores. Um saber

tradicional terá maior possibilidade de continuidade se puder ser transmitido e, sempre que possível, encontrar uma função contemporânea, incorporando conhecimento, inovação ou novos modelos de valorização sem perder aquilo que lhe confere identidade.

É neste quadro que o PROVERE assume particular importância enquanto instrumento de eficiência coletiva: permite mobilizar atores públicos e privados e estimular investimentos e iniciativas complementares em torno de uma estratégia comum. Mais do que somar projetos, importa criar relações entre eles e fazer com que os recursos existentes no território possam gerar novas oportunidades e cadeias de valor.

A Dieta Mediterrânica insere-se plenamente nesta lógica. A agricultura, os produtos, a gastronomia, os saberes, as práticas e a paisagem que lhe estão associados podem constituir recursos para gerar atividade e rendimento e, simultaneamente, criar razões para que esse conhecimento continue a ser utilizado e transmitido. A salvaguarda ganha, assim, uma dimensão económica e social: o património mantém-se vivo porque continua a fazer parte da vida das comunidades.

No fundo, não conseguimos manter vivas as práticas e os saberes sem manter vivas as comunidades que lhes dão sentido. É por isso que desenvolvimento económico, qualidade de vida, atração e fixação de pessoas e salvaguarda do património não são agendas separadas. Fazem parte da mesma estratégia: criar territórios onde seja possível viver, trabalhar, investir e construir futuro, sem perder o conhecimento e os recursos que os tornam singulares.

Para terminar: o outono traz a estes territórios um tempo próprio - as vindimas, a apanha da azeitona, os magustos, os produtos da época. Que convite deixaria a quem ainda não conhece as Aldeias Históricas de Portugal para as descobrir nesta estação, ao ritmo da Dieta Mediterrânica?

DD

As Aldeias Históricas de Portugal guardam uma herança imemorial e têm razões para serem descobertas em qualquer altura do ano. Cada estação revela uma expressão diferente destes territórios, mas o outono tem um encanto muito particular: a paisagem transforma-se numa paleta multicolor, os ritmos mudam e a ligação à terra torna-se especialmente visível através das tradições, dos costumes e dos produtos próprios desta época.

É o tempo das vindimas, da apanha da azeitona, das castanhas e dos magustos, dos cogumelos, dos produtos da horta e de uma gastronomia que acompanha naturalmente a estação. São práticas e momentos de encontro que continuam a marcar o calendário das comunidades e que nos ajudam a compreender essa relação entre paisagem, ciclos da natureza, aquilo que a terra produz e a forma como as pessoas vivem estes territórios. É também aí que encontramos a Dieta Mediterrânica: não apenas no que chega à mesa, mas nos saberes, nas formas de produzir, preparar e conservar, na partilha e na convivialidade.

Por isso, mais do que vir observar, o convite que deixaria é para viver as Aldeias Históricas ao seu ritmo: conversar com quem aqui vive, conhecer quem produz, entrar numa mercearia, sentar-se à mesa, provar os produtos da época, percorrer a paisagem a pé ou de bicicleta e deixar que cada aldeia revele aquilo que a distingue. As doze partilham uma identidade comum, mas cada uma tem a sua paisagem, os seus sabores, as suas histórias e uma forma própria de se dar a conhecer.

Diria, por isso, a quem ainda não conhece as Aldeias Históricas de Portugal: venha no outono, mas venha com tempo. Não apenas para conhecer o património que se vê, mas também aquele que se vive, se cultiva, se transforma, se cozinha e se partilha. Talvez seja essa uma das melhores formas de descobrir as Aldeias Históricas ao ritmo da Dieta Mediterrânica: perceber que aqui o território não é apenas um lugar que se visita; é um lugar que se vive, que levamos connosco e que, através das memórias que aqui criamos, passa também a fazer parte da nossa própria história.

ROTEIRO DE OUTONO



CENTRO DE PORTUGAL: SABORES E PAISAGENS DE OUTONO

Entre setembro e dezembro, o Centro de Portugal convida a descobrir uma paisagem em transformação. É tempo de vindimas, de castanhas, de cogumelos, de azeite novo, de mel e de queijos; tempo de percorrer serras, vales, rios, florestas, zonas húmidas e campos agrícolas, ao ritmo das comunidades que continuam a preservar saberes e sabores ligados à terra. Do litoral atlântico às montanhas do interior, a Dieta Mediterrânica encontra no outono uma expressão particularmente rica: produtos sazonais, produção local, aproveitamento dos recursos naturais e uma gastronomia moldada pelo território.

BEIRA BAIXA: SABORES ENTRE O TEJO E A SERRA

Comece por Castelo Branco, onde o azeite e os Queijos da Beira Baixa DOP revelam duas das produções mais emblemáticas do território. Siga depois para Idanha-a-Nova, entre olivais, montados e aldeias rurais, onde o adufe e outros saberes comunitários permitem compreender uma cultura profundamente ligada ao campo. Em Penamacor, a paisagem da Reserva Natural da Serra da Malcata convida a caminhar entre serras e vales.

Em Oleiros, Proença-a-Nova, Sertã e Vila de Rei, descubra a paisagem florestal do Pinhal Interior e os produtos que a floresta proporciona. O mel, a castanha, o medronho e os produtos da agricultura familiar acompanham uma gastronomia de sabores intensos. Na Sertã, prove o Maranho da Sertã IGP, especialidade ligada a um saber-fazer gastronómico singular.

Em Vila Velha de Ródão, termine junto ao Tejo: as Portas de Ródão, escavadas pelo rio na crista quartzítica da serra do Perdigão, oferecem uma das paisagens mais marcantes da região e um lugar privilegiado para a observação de aves.

BEIRAS E SERRA DA ESTRELA: ENTRE MONTANHAS E SABORES

O outono é uma excelente altura para subir à Serra da Estrela e descobrir a relação entre a montanha, a pastorícia e a mesa. Em Celorico da Beira, o Queijo Serra da Estrela é uma porta de entrada para o universo dos pastores e dos rebanhos de ovelha Bordaleira Serra da Estrela. Em Seia, Gouveia, Fornos de Algodres e Guarda, a paisagem pastoril, os queijos, o requeijão e outros produtos serranos prolongam esta viagem pelos sabores da montanha.

Em Manteigas, atravesse o Vale Glaciar do Zêzere e deixe que o cenário determine o ritmo da visita. O concelho está integralmente integrado no Parque Natural da Serra da Estrela, onde o outono transforma encostas, vales e linhas de água. Na Covilhã, a tradição dos lanifícios conta outra história da montanha: a transformação da lã, desde a pastorícia até à produção têxtil.



Mais para leste, Belmonte, Almeida, Trancoso, Pinhel, Figueira de Castelo Rodrigo e Mêda convidam a descobrir um mosaico agrícola marcado pela vinha, pelo olival e pelos produtos tradicionais. Em Figueira de Castelo Rodrigo e Mêda, os sabores da Beira Interior acompanham a descoberta de aldeias, vinhas e olivais. No Fundão, entre a serra da Estrela e a serra da Gardunha, os pomares de cerejeiras e a agricultura da Cova da Beira dão forma a uma paisagem onde produção, gastronomia e identidade local se cruzam. Embora a Cereja do Fundão IGP seja um produto associado sobretudo ao final da primavera e ao início do verão, a sua importância na construção da paisagem e da identidade do concelho prolonga-se ao longo do ano; no outono, o município valoriza outros produtos da época, como a castanha, a abóbora, o mel, a noz, o marmelo, os cogumelos e o vinho novo, integrados em iniciativas gastronómicas como os Sabores de Outono.

No Sabugal, a castanha, os enchidos e o bucho raiano aproximam o visitante da gastronomia das terras de fronteira. A diversidade de produtos e de receituário tradicional é uma das características fortes desta região.

REGIÃO DE AVEIRO: ENTRE A RIA E O MAR

Aqui, a água dita a paisagem. Em Aveiro, percorra a Ria e as marinhas de sal antes de provar os Ovos Moles de Aveiro IGP, uma das grandes referências da doçaria tradicional portuguesa. A antiga relação entre os moliceiros, a ria e a agricultura recorda como os recursos da água foram, durante séculos, integrados na economia local.

Em Ílhavo, descubra a ligação ao mar, à pesca e ao bacalhau, mas também os saberes artesanais da Vista Alegre. Na Murtosa, o cenário estuarino ganha outra dimensão com os moliceiros, a construção naval tradicional e a Arte Xávega na Torreira. Em Estarreja, percorra os percursos do BioRia, em Salreu, entre arrozais, caniçais e linhas de água, num território onde a agricultura e as zonas húmidas se encontram.

Em Ovar, reserve espaço para o Pão de Ló de Ovar IGP. Em Águeda e Albergaria-a-Velha, procure os sinais de uma paisagem rural marcada pela água, pelos moinhos e pelos cursos do Vouga. Anadia e Oliveira do Bairro convidam a seguir a vinha e a mesa da Bairrada, sobretudo durante a época das vindimas. Em Sever do Vouga, entre floresta e vales, os saberes artesanais completam a descoberta. Em Vagos, a paisagem agrícola e lagunar aproxima o visitante da relação entre terra, água e comunidades rurais.

REGIÃO DE COIMBRA: SERRAS, RIOS E SABORES

Na Região de Coimbra, a viagem pode começar junto ao Mondego e terminar nas serras. Em Montemor-o-Velho e Soure, atravesse a



paisagem agrícola do Baixo Mondego e descubra os espaços húmidos que acompanham o rio. O Paul da Madriz, em Soure, é um lugar de elevada diversidade natural e de interesse para a observação de aves. Mais perto da foz, a Ilha da Morraceira reúne sapais, caniçais, salinas, pisciculturas e arrozais, formando um importante território para a avifauna.

Em Coimbra, a Tecelagem de Almalaguês preserva um saber-fazer têxtil tradicional. Em Condeixa-a-Nova, Penela e Soure, o Queijo Rabaçal DOP aproxima o visitante das paisagens de pastoreio e da transformação tradicional do leite. Em Cantanhede e Mealhada, siga a paisagem vitivinícola da Bairrada; na Mealhada, o leitão é presença obrigatória à mesa.

No litoral, Figueira da Foz e Mira convidam a combinar mar, lagoas, pesca e gastronomia. No interior, o cenário muda rapidamente. Arganil e Pampilhosa da Serra guardam algumas das paisagens mais expressivas da Serra do Açor, entre os vales do Alva e do Ceira, a Mata da Margaraça e a Fraga da Pena.

Na área da Região de Coimbra, a Serra da Lousã abrange os municípios de Lousã, Góis, Miranda do Corvo e Penela. É um território de floresta, ribeiras, socacos e aldeias de xisto, onde a relação entre natureza e comunidades rurais permanece particularmente evidente. Os percursos pedestres, as praias fluviais, os miradouros e as aldeias integradas na Rede das Aldeias do Xisto permitem conhecer diferentes formas de ocupação e aproveitamento da montanha. No outono, a mudança de cor da vegetação, a presença dos castanheiros e o ritmo das atividades rurais reforçam a dimensão sazonal da experiência.

Na vertente leiriense, a Serra da Lousã prolonga-se pelos municípios de Castanheira de Pêra e Figueiró dos Vinhos. Entre floresta, linhas de água, aldeias de xisto e socacos, o outono convida a caminhar e a descobrir produtos ligados à montanha. O Mel da Serra da Lousã DOP é uma das expressões mais características desta relação entre a apicultura e a flora serrana, com uma área geográfica de produção que inclui, entre outros, Lousã, Miranda do Corvo, Góis, Castanheira de Pêra, Figueiró dos Vinhos, Pampilhosa da Serra, Arganil, Penela e Vila Nova de Poiares.

Em Vila Nova de Poiares, a chanfana e a olaria tradicional revelam uma ligação particularmente interessante entre gastronomia e saber-fazer. Em Penacova, descubra os rios e o cenário do Mondego. Em Tábua, os vales dos rios Mondego, Alva e Seia enquadram uma gastronomia onde o Queijo Serra da Estrela também marca presença. Em Oliveira do Hospital, a pastorícia e o Queijo Serra da Estrela conduzem novamente à montanha. Em Mortágua, a Lampantana e os produtos da agricultura local dão expressão à cozinha tradicional do território.

REGIÃO DE LEIRIA: SERRAS, FLORESTA E SABERES

Em Leiria, a viagem pode começar pela tradição da olaria da Bajouca e seguir até às áreas florestais que caracterizam parte da região.



Na Marinha Grande o legado vidreiro encontra-se num cenário onde floresta e atividade produtiva caminham lado a lado.

Em Pombal, Alvaiázere e Ansião, descubra a Serra de Sicó e os seus relevos calcários, entre campos, matos, grutas e vales. Em Alvaiázere e Ansião, o Queijo Rabaçal DOP permite aproximar a paisagem da pastorícia e da gastronomia. Na Batalha e em Porto de Mós, entre no mundo calcário do Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros, onde grutas, escarpas e paisagens cársicas revelam uma das formações geológicas mais importantes do país.

Em Castanheira de Pêra, Figueiró dos Vinhos e Pedrógão Grande, deixe que a paisagem conduza a visita. Em Figueiró dos Vinhos, o Pão de Ló e as Castanhas Doces são especialidades tradicionais que merecem lugar à mesa.

ISEU DÃO LAFÕES: VINHAS, MAÇÃS E MONTANHAS

Em Iseu e Nelas, o outono chega com as vindimas. É tempo de percorrer vinhas, conhecer adegas e provar os vinhos do Dão, acompanhando um dos ciclos agrícolas mais importantes da região. Em Penalva do Castelo, siga a história da Maçã Bravo de Esmolfe DOP, variedade originária de Esmolfe e uma das referências agrícolas mais distintivas do território.

Em Mangualde, Sátão e Aguiar da Beira, a paisagem agrícola e florestal ganha novos sabores no outono. A maçã, a castanha, o mel e os cogumelos fazem parte de uma despensa rural que encontra na floresta e nos campos alguns dos seus principais recursos. Em Sátão e Aguiar da Beira, os mísscaros estão particularmente associados à gastronomia e às tradições micológicas locais.

Em Castro Daire e Vila Nova de Paiva, o cenário serrano conduz à pastorícia e ao Cabrito da Gralheira IGP. Em São Pedro do Sul, Oliveira de Frades e Vouzela, o Vale do Vouga introduz uma identidade própria, marcada pela agricultura, pelos rios e pelos vinhos de Lafões. A área de produção dos Vinhos de Lafões abrange estes três municípios.

Em Tondela, a cerâmica preta de Molelos oferece uma experiência diferente: conhecer um saber-fazer artesanal ligado ao barro e à transformação manual da matéria-prima. Em Santa Comba Dão e Carregal do Sal, a vinha e a agricultura mantêm a ligação ao território do Dão.

Quando dezembro chegar, deixe espaço para os mercados, feiras, produtos locais e tradições de Natal. É uma boa altura para levar consigo não apenas sabores do Centro de Portugal, mas também a memória das paisagens, dos saberes e das pessoas que lhes dão continuidade.



SABORES DO CENTRO

PRODUTOS E TRADIÇÕES

Castanha: alimento, ritual e identidade

Há um cheiro que anuncia o outono antes do frio: o das castanhas a assar. À volta do lume, em roda, dividimos o fruto quente e a conversa e temos a sensação de repetir um gesto antigo, quase imutável, que nos liga a quem nos antecedeu. É uma sensação bonita. Também é, em boa parte, uma invenção nossa.

Comecemos pelo nome. “Castanha” chega-nos do grego kástanon, e há na Ásia Menor um monte a que os antigos chamaram Kestané-dagh, o “monte dos castanheiros”. Foi no Mediterrâneo helenizado que o fruto ganhou nome e lugar: Galeno, o médico grego, classificou-a como “a melhor das bolotas”, reconhecendo-lhe alto valor nutritivo ainda que a achasse de difícil digestão. Os poetas deram-lhe um lugar terno. Ovídio sugere que se ofereça à mulher amada, entre os frutos da época, também a castanha, fruto da montanha. Mas era isso mesmo que era: alimento das gentes da montanha, nutritivo e humilde, olhado de lado pelas mesas das elites.

Foi essa a sua sina durante séculos: o pão dos pobres. Nas regiões de montanha do Norte e Centro, onde o solo pobre não deixava vingar o cereal, a castanha substituíu o pão a ponto de o castanheiro ser chamado “a árvore do pão”. Fresca, seca, assada, cozida ou moída em farinha, chegou a representar entre 20% e 40% das calorias anuais de comunidades inteiras. Não era um regalo sazonal, era o que separava o inverno da fome.

Mas seria um erro pensá-la apenas como comida de pobres. Na Idade Média, o castanheiro foi “árvore de fruto por excelência” e a castanha valia como moeda: muitos foros e rendas pagavam-se em castanhas e, nas terras de Sabugal, os guardas que velavam os castelos nos dias de inverno eram compensados com cestas de castanhas e cântaros de vinho. Reis e senhores cobravam-na e cobiçavam-na. O acesso aos soutos, esse, nunca foi igual para todos: a propriedade e as obrigações senhoriais decidiam quem beneficiava da sua abundância.

À riqueza material juntou-se a simbólica. A castanha amadurece no limiar do ano agrícola, quando a colheita cede lugar à escassez, uma passagem que o calendário religioso preencheu de ritos. No Dia de Todos os Santos, entrava nas trocas do Pão-por-Deus, em que as crianças pediam pelas almas dos defuntos. No São

Martinho, o magusto reunia a comunidade em redor do fogo, suspendia por umas horas as hierarquias do dia a dia e reforçava, com a cinza no rosto e o vinho novo, o sentido de pertença. Comer castanhas era, ali, um modo de organizar o tempo e de reunir os vivos e a memória dos mortos.

Depois, curiosamente, subiu na escala social. Nos séculos XVIII e XIX, os livros de cozinha das elites acolheram-na em sopas, recheios de aves e doces de colher, e a castanha das gentes humildes da montanha passou a figurar, quase como fruto exótico, nas mesas aristocráticas e da alta burguesia. Depois veio o século XX e quase a fez desaparecer: o êxodo rural, a mecanização e o abandono dos soutos derrubaram a produção a partir dos anos 60. E então, contra as expectativas, ressurgiu, transfigurada. De alimento da pobreza passou a produto gastronómico de distinção, protegido por denominações de origem como as de Trás-os-Montes, da Padrela ou dos Soutos da Lapa. Portugal produz hoje dezenas de milhares de toneladas por ano e figura entre os grandes produtores europeus. No Sabugal, essa reinvenção tem até nome de doce, o pastel de castanha batizado “Quinas”, em memória do foral de D. Dinis.

O mesmo se vê lá fora: na Castanyada catalã, nas sagre italianas da castanha, na Fête de la Châtaigne francesa. Diferentes povos usaram o mesmo fruto para resolver problemas

parecidos, a sazonalidade, a memória dos mortos, a coesão da comunidade. Não existe um símbolo universal da castanha; existem, sim, respostas culturais distintas a necessidades semelhantes.

É aqui que vale a pena parar. Esta “recuperação” não é um regresso ao passado: é uma escolha sobre o que dele guardamos. Patrimonializar um alimento é selecionar; fica a convivialidade do magusto, a qualidade do fruto, a ligação à terra; sai de cena a fome, a dependência, a vulnerabilidade de quem dela vivia. O magusto que se faz hoje numa escola da cidade, com castanhas contadas e sem vinho novo, é estruturalmente diferente do que se fazia nos campos há cem anos. O antigo pão dos pobres é hoje servido como iguaria, e há uma ironia discreta em estetizar a escassez de que ele nasceu. Reconhecer isto não apaga a beleza do gesto; torna-o mais honesto.

A castanha não é, afinal, um símbolo fixo. Foi bolota grega e moeda medieval, pão dos pobres e iguaria de autor; o seu significado muda com quem a come, quando e porquê. E é por isso que interessa à Dieta Mediterrânica, ela própria um património que escolhemos valorizar. Cuidar de uma herança alimentar não é congelá-la numa imagem idealizada, mas compreender de onde vem. Só assim a memória que se assa ao lume deixa de ser mera nostalgia e passa a ser conhecimento.



Entre Linhas...

PAISAGENS AGRÍCOLAS E ALIMENTARES COM GERAÇÕES DE MULHERES INOVADORAS

Cristina Amaro da Costa



Olhar uma paisagem rural não é apenas fazer uma leitura da natureza. O que encontramos nos territórios rurais são paisagens construídas por gerações de agricultores, que resultam e retratam a forma como se alimentaram ao longo do tempo, como se ajustaram aos ciclos da natureza e como se organizaram enquanto comunidades. É, por isso, fácil perceber que, em Portugal, os mosaicos paisagísticos expressam uma alimentação muito diversificada, rica e assente em alimentos que surgem ao longo do ano em estreita simbiose com os ciclos produtivos e naturais. As dietas adotadas pelas comunidades, como a Dieta Mediterrânica, são, assim, muito mais do que um modelo alimentar – são, também, uma forma de habitar o território, onde agricultura, biodiversidade, património cultural e conhecimento tradicional coexistem numa relação de equilíbrio construída ao longo de gerações.

Foi a partir desta visão que nasceu o projeto PAGE | Paisagens Agrícolas e Alimentares com Gerações de Mulheres Inovadoras, no qual se assumiu as paisagens agrícolas e alimentares constituem um património vivo, resultante da interação permanente entre as pessoas e a natureza, onde se preserva um património material e imaterial que importa preservar e que pode servir de alicerce à revitalização dos territórios rurais. A paisagem foi entendida como a expressão dos modos de produzir, ritmos agrícolas, saberes locais e relações sociais que dão identidade aos territórios mediterrânicos e que podem servir como âncoras de inovação e de atração.

A partir da memória biocultural das comunidades rurais de cinco territórios (Barroso e Serpa, dois Sistemas Importantes do Património Agrícola Mundial, Videmonte na Serra da Estrela, Folhadal em Nelas e Almofala em Castro Daire), procurou-se identificar ciclos e processos inovadores que vão desde as sementeiras às colheitas, à pastorícia, e à produção de pão, queijo, azeite ou vinho. Estes ciclos representam não apenas processos ecológicos, mas também ciclos culturais, familiares e comunitários, transmitidos de geração em geração.

Porque esta memória biocultural permanece, em muitos casos, com as mulheres agricultoras, protagonistas no contexto da agricultura familiar, da agroecologia e dos territórios rurais, o projeto PAGE partiu da sua centralidade. Guardiãs de sementes, práticas agrícolas, receitas, técnicas de transformação alimentar e conhecimentos sobre os recursos locais, as mulheres desempenham um papel determinante na preservação da biodiversidade cultivada e na transmissão da memória biocultural dos territórios através das sucessivas gerações familiares. O seu trabalho quotidiano constitui uma das bases da resiliência das paisagens alimentares mediterrânicas, muitas vezes atravessado por práticas inovadoras que as próprias não reconhecem.

Neste contexto, o projeto PAGE procurou identificar e valorizar a inovação detida por mulheres agricultoras, desde os produtos locais, biodiversidade agrícola e saberes tradicionais. A partir da ideia de

que a sustentabilidade depende tanto da conservação dos recursos naturais como da capacidade de manter vivas as comunidades que lhes dão significado, promoveram-se modelos de desenvolvimento centrados nas pessoas, onde o património material e imaterial é entendido como um recurso para construir territórios mais coesos, resilientes e sustentáveis.

A compreensão e identificação de mecanismos de atração dos jovens, indispensáveis à valorização dos territórios, foi um dos objetivos procurados, em particular através do reconhecimento de que tradição e inovação não são conceitos opostos. Pelo contrário, a agroecologia, a valorização da agricultura familiar e o diálogo entre conhecimento científico e saberes locais revelam que a inovação pode nascer da experiência acumulada pelas comunidades. As paisagens agrícolas tornam-se, assim, espaços de aprendizagem, experimentação e construção de soluções para os desafios ambientais e sociais da atualidade.

O projeto PAGE constitui um exemplo de como as dietas alimentares, como a Dieta Mediterrânica, se devem interpretar enquanto sistemas vivos, onde natureza, cultura e comunidade se entrelaçam. As paisagens agrícolas são o reflexo da ação humana ao longo do tempo; os ciclos naturais orientam a produção e a alimentação; e as pessoas, em particular as mulheres agricultoras, asseguram a continuidade deste património através da transmissão de conhecimentos, práticas e valores. Mais do que um projeto de investigação ou de valorização territorial, o projeto contribuiu para compreender e partilhar a ideia de que cuidar do alimento significa cuidar da paisagem, respeitar a natureza e os seus ciclos e reconhecer aqueles que, diariamente, mantêm vivo este património coletivo capaz de inspirar um futuro mais sustentável e contribuir para assegurar a vontade de revitalizar os territórios do interior.

CRISTINA AMARO DA COSTA E JOÃO AMÍLCAR
[HTTPS://PAGE.IPV.PT/](https://page.ipv.pt/)





SUGESTÃO DE LEITURA

Olga Cavaleiro. “Em viagem, descubro o Portugal Gastronómico”

Olga Cavaleiro nasceu em 1971, em Tentúgal, no concelho de Montemor-o-Velho. Socióloga de formação, investigadora e autora, tem dedicado uma parte significativa do seu percurso ao estudo, à valorização e à divulgação da gastronomia portuguesa, entendida como património, memória, identidade e expressão dos territórios.

É licenciada em Sociologia pela Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra. Em 1996, concluiu o Curso de Pós-Graduação em Direito da Comunicação, na Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra. Mais tarde, aprofundou o seu percurso académico no domínio da alimentação e da cultura, concluindo, em 2018, o Mestrado em Alimentação, Fontes, Cultura e Sociedade, na Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, com o trabalho Portugal Gastronómico: a gastronomia portuguesa e as cozinhas regionais. Publicado em 2024 pela Âncora Editora, este trabalho apresenta uma visão cartográfica da gastronomia portuguesa e das suas cozinhas regionais.

É nas viagens, na escuta dos territórios e no encontro com as pessoas que Olga Cavaleiro encontra uma parte essencial do seu método de investigação. De cada lugar traz histórias, saberes, produtos, receitas e memórias que transforma em conhecimento e partilha também na atividade letiva que desenvolve na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, no âmbito do Mestrado em Ciências da Alimentação.

A sua investigação e escrita têm dado origem a um conjunto relevante de obras dedicadas à gastronomia portuguesa e às suas expressões locais. Entre as suas publicações encontram-se Carta dos Segredos Gastronómicos da Região Alto Paiva, Dão e Lafões (2021), editada pela CIM Dão Lafões e Alto Paiva; Quem Conta um Conto, Acrescenta um Pouco – Carta Gastronómica das Aldeias do Caramulo (2022), editada pela Afrontamento; Receitas que Contam Histórias – Carta Gastronómica das Aldeias Históricas de Portugal (2023), editada pela Leya; Territórios de Sabor – As Cozinhas do Douro e do Ave (2023), editada pela Beira Douro e Sol do Ave; Os Caminhos Invisíveis da Cozinha de Coimbra (2024), editada pela Afrontamento; Valongo. Uma História do Pão (2024), editada pela Câmara Municipal de Valongo; e Os Doces na Romaria do Senhor de Matosinhos (2026), editada pela Afrontamento.

A obra Receitas que Contam Histórias – Carta Gastronómica das Aldeias Históricas de Portugal foi distinguida nos Gourmand World Cookbook Awards com os prémios O Melhor Livro de Cozinha Portuguesa do Mundo e Best of the Best – Food Heritage of the World – Gourmand World Cookbook Awards, 30 Years, reconhecimento internacional do trabalho desenvolvido em torno da preservação e valorização do património alimentar.



Elogio aos Doces na Romaria do Senhor de Matosinhos

Olga Cavaleiro



Em março de 2026, Olga Cavaleiro recebeu o Prémio David Lopes Ramos, atribuído pela revista Grandes Escolhas.

O seu percurso inclui também uma intensa atividade associativa. Foi Presidente do Conselho Diretivo da Federação Portuguesa das Confrarias Gastronómicas entre 2012 e 2021. Durante esse período, destacou-se o trabalho desenvolvido em prol do conhecimento, divulgação e proteção da gastronomia portuguesa, bem como a institucionalização, por decreto-lei, do Dia Nacional da Gastronomia Portuguesa.

Entre a investigação académica, a escrita, o ensino e a descoberta dos territórios, Olga Cavaleiro tem vindo a construir um percurso profundamente ligado ao património gastronómico português. Viaja para conhecer, investiga para compreender e escreve para preservar e dar a conhecer. Porque, para Olga Cavaleiro, descobrir Portugal é também percorrê-lo à mesa – encontrando, em cada território, os sabores, as histórias e as pessoas que dão forma ao Portugal Gastronómico.

No princípio, foi o Açúcar, essa matéria irreverente capaz de mudar o mundo e o modo como a humanidade pressentiu o doce. Tudo começou na matéria purgada do suco presente no ventre das canas do açúcar. É claro que o doce já existia muito antes de a humanidade ter açúcar. O mel, a fruta amadurecida e desidratada, o mosto de vinho cozido mais conhecido por Arrobe, adoçaram os dias perdidos no tempo muito antes do mundo europeu conhecer o açúcar, contudo, a entrada deste no mundo ocidental revolucionou a arte culinária da doçaria. Iniciou-se uma nova matriz no adoçar as receitas, criou-se um outro paradigma na doçaria. Compreender esse novo modelo, implica compreender a viagem da planta Cana do Açúcar no tempo e no espaço, obriga a entender a matéria e a tecnologia do açúcar. Talvez a resposta sobre a origem da nossa doçaria esteja aí, nos limites que o açúcar nos impôs e nas oportunidades que nos fez descobrir.

Mais uma vez, a verdade exige um caminho feito de perguntas, que permitam ouvir os sucessos e os insucessos que a história deixou como registo. Porque os Doces de Romaria são filhos do açúcar e de toda a arte associada à sua produção e utilização, o compromisso de verdade exige que se comece por essa matéria e se viaje com ela, desde a sua origem até à sua domesticação. O Açúcar foi o pai dos Doces de Romaria, a mãe foi a estética transmutada na arte culinária.

Feita pelo povo e para o povo, a doçaria de romaria conta uma história de como a forma foi mais forte que a função, de como a beleza suplantou o sabor. Primeiro, resgatada na simplicidade dos doces cobertos, depois, ganhando brilho, consistência, sabor, o dourado dos ovos, mas nunca perdendo o traço que guiou o seu início.

Porque a doçaria tem rosto humano e não existe sem o propósito de fazer os outros felizes, também nesta publicação se conhecem os protagonistas de tão belas e saborosas receitas, as suas histórias de família, os seus segredos mais belos e comoventes.

Numa viagem pelos doces de romaria, uma história sobre o açúcar.



À MESA COM... NO TACHO

ARROZ DO MONDEGO CALDOSO COM BACALHAU E OVO ESCALFADO

Um prato quase esquecido da gastronomia nacional, cada vez mais difícil de encontrar. No Tacho é já um clássico cristalizado no menu. A alma do prato está num caldo forte feito a partir das espinhas do bacalhau e aromáticos, cozinhado lentamente.

A ementa do restaurante no Tacho já foi escrita e reescrita várias vezes pelas equipas que por lá passaram, sempre com foco na cozinha portuguesa, arriscando por vezes em pratos mais elaborados e por vezes ousados, acompanhando algumas tendências mais atuais. Ainda assim, o foco mantém-se no produto e no receituário nacional. Da região, a primazia é dada ao Arroz do Baixo Mondego e à Chanfana. Do mar nunca faltam os clássicos, Bacalhau e Polvo. Da terra e de um pouco por todo o país, as raças autóctones, o cozido e o porco Duroc da Sertã.

Alguns pratos estão disponíveis o ano todo. De tempos a tempos revivemos receitas nas nossas sugestões como o rabo de boi, os filetes de sardinha com arroz de bivalves, a corvina, a cabidela e o entrecosto de javali. O carapau e a cavala encontram lugar num tártaro irreverente, os croquetes de fumeiro e os bolos de bacalhau vão alternando no nosso menu conforme a época do ano e nas sobremesas o Pudim de Gemas e Vinho do Porto e a Mousse de Chocolate feita com azeite são reis.

Bruno Carvalheira, fundador do no Tacho, vinha de outro setor. Foi eletromecânico durante cerca de 20 anos, o que o fez passar por inúmeros restaurantes, em montagens e manutenções de vários espaços por todo o país. O gosto pela cozinha tradicional e pelos vinhos nacionais sempre o acompanhou e juntou-se à vontade de ter o próprio negócio para abrir portas em janeiro 2019.

João Rego junta-se ao no Tacho mais tarde. Passam hoje



VINHA DAS PENICAS 2018

TINTO, TERRAS DE SICÓ

De perfil elegante, fresco e complexo, apresenta aromas de frutos silvestres, cereja e amora, complementados por delicadas notas de bosque, pimenta branca, tabaco e sílex. No paladar, revela-se equilibrado, estruturado e expressivo, com taninos firmes e uma acidez viva que lhe confere frescura e longevidade.

COSTELA MATURADA DE RAÇAS AUTÓCTONES PORTUGUESA

Minhota, Arouquesa, Barrosã, Maronesa... Das mais recentes adições ao menu, entram e saem da brasa costelas maturadas de várias raças autóctones portuguesas vindas dos melhores produtores, selecionadas pelo que será provavelmente o melhor talho do país.

20 anos da sua entrada na Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra. Ali concluiu os cursos de Cozinha/Pastelaria e de Gestão de Restauração e Bebidas. Começava já a colaborar com várias empresas de restauração em regime de freelancer e passou ainda na Escola Superior de Turismo e Hotelaria de Seia onde se graduou em Gestão Hoteleira. Com experiência em várias unidades hoteleiras, restaurante e empresas de catering e eventos, juntou-se à sociedade em 2023.

À frente da cozinha desde 2021, Gonçalo Sabino, natural de Ílhavo, formado na Escola de Formação Profissional em Turismo de Aveiro. Com experiência lá e cá em restaurantes de cozinha internacional e nacional abraçou o desafio do no Tacho, na altura ainda com a presença do chefe consultor Vítor de Oliveira. Hoje assume essa posição com independência e, não estando presente desde a génese do restaurante, já enraíza o seu nome no projeto.

Na frente da sala, Carolina Mendes, de ascendência portuguesa, natural de Moçambique. Formada em serviço de sala e bar na Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra, está no projeto desde 2019 e provavelmente a cara mais conhecida do cliente habitual do no Tacho, sendo a colaboradora com mais tempo na casa.

Completem a equipa Cristina, Matheus, Gustavo e Lucas. A equipa continuará a crescer e a trabalhar para produzir novidades num futuro breve, tanto na mesa como no serviço e no espaço.



ALEIXO MILLÉSIME 1998

BRUT NATURE

Dos 27 anos sobre borras sobrou muita vida, uma acidez surpreendentemente elevada, capaz de tolerar pratos mais gordos. As notas de panificação, frutos secos e uma tosta subtil resultam numa surpresa envolvente para um espumante tão antigo.

ARROZ DO MONDEGO COM RECEITA ANTIGA DE PERDIZ

Da Perdiz Fria à Moda de Coimbra nasce esta receita bem quente e aromática. Um arroz cremoso e intenso com a força do cravinho e dos cominhos que fortalecem a perdiz em cocção lenta.



A posição que o no Tacho quer marcar não será a mais em voga, não se revê num conceito vanguardista ou fundido com culinárias de outros continentes, muito pelo contrário. Sente-se uma falta generalizada de restaurantes de produto e orgulho nacional, num país que tem tudo da serra ao mar.

A ambição é que o trabalho produzido pela gestão e pelas suas equipas faça o restaurante ser visto como um clássico da cidade, com carácter e genuinidade no que entrega ao cliente, da comida ao vinho e ao serviço.



QUINTA DA RAMALHOSA VV 2017

TINTO, DÃO

Expressivo, harmonioso e envolvente, revela um conjunto aromático marcado por fruta vermelha, notas de bosque, terra húmida e delicados apontamentos de especiarias. Na boca, mostra-se seco, equilibrado e estruturado, com uma acidez viva, taninos bem integrados e um final persistente.



HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO: SEGUNDA-FEIRA A DOMINGO DAS 12:30 ÀS 14:45 E DAS 19:00 ÀS 21:45 - RUA DA MOEDA, N.º 20, 3000-282 COIMBRA

CC DR CENTRO

REDE NACIONAL
PAC
Transferências Condicionadas
Implementação e Agricultura



DIETA MEDITERRÂNICA

