Gastronomia e Vinhos no Oeste

2018

Gazeta das Caldas Este suplemento é parte integrante da edição nº 5236 da Gazeta das Caldas e não pode ser vendido separadamente.

O concurso de gastronomia da ACCCRO mas agora a estratégia é outra

Lançado em 1996 pela Associação Comercial dos Concelhos das Caldas da Rainha e Óbidos (ACCCRO), o concurso de gastronomia envolvendo os restaurantes destes dois concelhos teve 16 edições. Deixou de se realizar em 2013, altura em que a nova direcção, liderada por Paulo Agostinho, entendeu que aquele concurso não se enquadrava na estratégia para promoção do tecido empresarial. Agora a ACCCRO aposta na Tronchuda e no pastel Bordallo para a área da gastronomia.

Texto e fotos: Fátima Ferreira
fferreira@gazetacaldas.com

Os melhores restaurantes eram premiados com um azulejo de cerâmica

O Concurso de Gastronomia das Caldas da Rainha e Óbidos foi lançado em 1996 com o intuito de **"mostrar e incentivar a dinâmica empresarial dos hoteleiros ligados à restauração, bem como as potencialidades e o bom gosto dos mesmos"**, referia então a ACCCRO na apresentação do projecto.

Além da vertente de concurso, a associação comercial pretendia igualmente desenvolver e potenciar a atracção turística dos dois concelhos, mostrando todas as características da gastronomia da região.

A refeição a concurso era escolhida por cada restaurante participante, devendo incluir entrada ou sopa, pão, prato, vinho aconselhado, sobremesas e café. De acordo com o regulamento, os vinhos sugeridos deveriam ser preferencialmente da zona Oeste.

Os restaurantes "Sabores de Itália" e "Convívio" foram os vencedores da primeira edição, que contou com a participação de 36 restaurantes dos dois concelhos.

O presidente da ACCCRO da altura, Amador Fernandes, destacou o número significativo de clientes a visitarem os restaurantes participantes e a saborearem os respectivos pratos, **"tornando-se em alguns casos clientes assíduos"**, refere a ***Gazeta das Caldas.***

O concurso teria continuidade por mais 15 edições, terminando em 2012. Nesse último ano participaram 16 restaurantes que apresentaram ementas completas de gastronomia tradicional ou cozinha internacional, entre eles rojoada de porco preto, osso buco em palete de cores, duo de enguias da lagoa sobre migas de lingueirão com aroma de coentros, lombinhos de porco confitados com castanhas e boletos, arroz de tamboril, entre outros.

A ACCCRO lançou um guia do concurso, onde constam todas as ementas, assim como um roteiro noturno com vários bares e pubs da região, bem como informação turística sobre os concelhos de Caldas da Rainha e Óbidos, com cupões de desconto e ofertas.

PROJECTO PENSADO DE RAIZ COM O TECIDO EMPRESARIAL

Em 2013 a nova direcção, liderada por Paulo Agostinho, deixou cair o evento. De acordo com o dirigente, os concursos não se enquadram na estratégia que definiram para a promoção do tecido empresarial. "**Os concursos de gastronomia caíram em desuso, são aliás poucos os que ainda se realizam a nível local, existindo alguns com dimensão nacional"**, explica Paulo Agostinho, acrescentando que este já não tinha dimensão (considerando o reduzido número de participantes) e que não se justificava o elevado investimento e esforço realizado.

Para a área da gastronomia e da doçaria foram então desenvolvidos dois projectos: a Tronchuda e o pastel Bordallo. A Tronchuda é apresentada por Paulo Agostinho como uma iguaria pensada de raiz com o tecido empresarial da gastronomia e que fez realçar a criatividade, competência, saber e capacidade de inovação dos chefes caldenses e a excelência dos produtos da zona, conseguindo assim promover a gastronomia e os produtos locais. Este produto gastronómico tem por base a couve tronchuda e apresenta a imagem de uma trouxa, tudo o resto é resultado da criatividade dos chefes que a confeccionam. A primeira mostra gastronómica decorreu entre 7 e 20 de Maio e contou com a participação de 26 restaurantes.

Paulo Agostinho destaca que mostras gastronómicas, como é o caso da Tronchuda, é algo muito em voga por todo o país e com bastante sucesso porque consegue promover e potenciar o que me-

A primeira mostra gastronómica da Tronchuda contou com a participação de 26 restaurantes

PUB.

teve 16 edições

O pastel Bordallo foi apresentado o ano passado durante a Feira dos Frutos

lhor se faz e produz localmente. Este responsável salienta ainda que basta comparar o número de participantes neste novo projecto - 26 restaurantes - para verificar que teve uma adesão três vezes superior ao último concurso de gastronomia. Isto mostra que o tecido empresarial "**adere com mais facilidade aos novos conceitos de eventos promocionais do que aos concursos**", remata.

VENDIDOS 120 MIL PASTÉIS EM MENOS DE UM ANO

Já o pastel Bordallo, feito de grão de bico, queijo fresco (metade de leite de cabra e metade de vaca), canela, limão e açúcar, e cada um com 35 gramas e 126 quilocalorias, tem sido um sucesso desde que foi apresentado, na última Feira dos Frutos. O bolo foi criado pelo chefe pasteleiro do Beco do Forno, Paulo Santos, em conjunto com Luís Tavares, da Fábrica Paris. Pedro Maia, da Gracal, foi o autor da concepção da embalagem, que foi depois desenhada pela designer Maria João Botas, que se baseou nos azulejos de Bordallo Pinheiro. A caldense venceu o concurso de embalagem promovido pela ACCCRO a nível nacional.

Em menos de um ano de vida do produto já foram vendidas mais de 20 mil caixas, o que equivale a mais de 120 mil pastéis já produzidos. "**Estamos ainda a desenvolver um outro projecto que vai envolver a gastronomia e a doçaria e que será apresentado em 2019**", disse o responsável, sem revelar do que se trata.

Paulo Agostinho lembra também que a ACCCRO deixou de realizar o concurso das Montras. Para promover a área do comércio de cidade lançaram o evento "FBC 18 – Flower Bike City" (bicicletas decoradas com flores ou outro objectos). Participaram na iniciativa este ano mais de 150 empresas, com um total de cerca de 200 bicicletas expostas e que "**conseguiu de novo apelar a atenção para as montras e lojas do comercio de cidade**", refere o responsável, fazendo notar que muitas lojas ainda mantêm as suas bicicletas decoradas expostas.

Jovem caldense está de partida para o melhor restaurante do mundo

Em Junho deste ano foi eleito pela segunda vez o melhor restaurante do mundo pela lista britânica "The World's 50 Best". A primeira foi em 2016. Localiza-se em Modena (Itália) e é a casa do chefe Massimo Bottura. Durante cerca de cinco meses, o restaurante Osteria Francescana será também a "casa" do caldense Afonso Raposo, 22 anos. O jovem prepara-se para iniciar em Agosto um estágio no melhor restaurante do mundo, integrado no estágio obrigatório de final de curso pois terminou agora a licenciatura em Produção Alimentar em Restauração, na Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril.

"**Podia ter-me candidatado para muitos restaurantes, mas tentei um lugar no melhor restaurante do mundo porque tenho a ambição de também ser o melhor um dia mais tarde**", disse à ***Gazeta das Caldas***, salientando que o facto da cozinha italiana ser a sua favorita foi outro aspecto que contribuiu para a sua escolha. O contacto directo com a gastronomia italiana deu-se em 2016, quando Afonso Raposo integrou um projecto Erasmus dos Jovens Voluntários das Gaeiras que tinha como destino a capital da Sicília, Palermo. "**Essa viagem permitiu-me experienciar aquela cultura, o modo genuíno como interagem com as pessoas, mas também a honestidade e simplicidade da comida deles**", frisou o caldense, que elege como seus pratos favoritos italianos massa de tomate e arancini (bolas de arroz fritas).

Afonso Raposo já trabalhou nos restaurantes caldenses Meia Tigela e Sabores d'Itália, bem como na Fortaleza do Guincho, premiado com uma estrela Michelin

Para estagiar no Osteria Francescana, o jovem cozinheiro começou por enviar um e-mail com uma carta de motivação e o seu currículo – que inclui um lugar no top 50 do Masterchef Portugal, os restaurantes caldenses Meia Tigela e Sabores d'Itália e a Fortaleza do Guincho, do chefe Miguel Rocha Vieira, restaurante premiado com uma estrela Michelin. "**Sinceramente acho que aquilo que poderá ter feito diferença foi a minha carta de motivação, porque revelou ambição e humildade, mas sobretudo uma grande paixão pela cozinha**", afirmou Afonso Raposo, revelando que ao início lhe disseram que não existiam vagas, mas que após várias insistências lá chegou ao contacto directo com um dos responsáveis do restaurante e conseguiu o estágio definitivo.

A aventura em Modena começa no dia 20 de Agosto e à medida que a data se aproxima, a ansiedade vai aumentado. "**Quando vais para um sítio destes, começas a pensar porque é que te escolheram a ti no meio de tantos candidatos, começas a questionar se terás ou não valor suficiente**", partilhou o jovem, acrescentando que o seu principal objectivo é "**aprender mais e mais todos os dias**" para que no futuro esta experiência lhe abra as portas para trabalhar em qualquer restaurante do mundo.

Quanto a Massimo Bottura, Afonso Raposo descreve-o em poucas palavras: "**é um génio com motivação para fazer coisas que à partida parecem impossíveis, que busca a perfeição em cada prato e que se preocupa em contribuir para uma gastronomia sustentável**". E quanto ao ritmo que vai encontrar na cozinha, o jovem diz que não vale a pena sofrer por antecipação, pois não faz ideia de qual é a realidade no melhor restaurante do mundo.

A maior pressão com que já lidou foi na Fortaleza do Guincho, também um restaurante premiado. "**Só sei que se conseguirmos lidar com a pressão, essa adrenalina acaba por ser muito boa porque nos motiva todos os dias a atingirmos a excelência**", explicou entusiasmado, confessando que pensa em comida quase 24 horas por dia.

Desde os seus oito anos que Afonso Raposo sabe que é ao fogão vestido com a sua jaleca que é feliz. Começou por ser influenciado pelo programa Cake Boss, mas depois de uma experiência numa pastelaria na Benedita, percebeu que no futuro não queria que as suas criações se limitassem à doçaria. "**Ainda não tenho um estilo próprio, mas gosto principalmente de fazer pratos com muito sabor e de transformar ingredientes simples em algo muito especial**", explicou o jovem, que elege o limão, a carne de porco e a maçã como os seus ingredientes favoritos.

M.B.R.

PUB.

O Homem que Comia Tudo é das Caldas e diz que quer conhecer pratos de outros continentes

O jornalista Ricardo Felner é também o Homem que Comia Tudo. Esse é o nome do seu blogue onde dá a conhecer os melhores restaurantes e pratos e onde escreve artigos como "Os seis mandamentos do bitoque", "Bifes acém à hora" ou "Qual é a melhor coisa para comer quando é uma da tarde e parece de noite".

O caldense, de 42 anos, trabalhou no ***Público***, dirigiu a revista ***Time Out*** (a de Lisboa e a do Porto) e já tem alguns livros no seu curriculum.

À ***Gazeta das Caldas*** dá a conhecer a faceta de crítico gastronómico e quais os locais onde gosta de comer no Oeste. Os seus projectos: quer ir provar os pratos "**extraordinários"** do Sudeste Asiático, do Japão, da América do Sul e da Europa de Leste.

Natacha Narciso
nnarciso@gazetacaldas.com

GAZETA DAS CALDAS: **Qual foi a coisa mais estranha que o Homem que Comia Tudo já provou?**

RICARDO FELNER: Foi um prato que ainda hoje se come na Ericeira, no Inverno. Chama-se caneja e é um peixe da família do tubarão. Eles armazenam-no debaixo de terra durante uns dias. Quando o peixe é retirado, vem com um cheiro forte a amoníaco. Depois é cozido com batatas, como se fosse bacalhau, mas o sabor é fortíssimo. Também já comi vários insectos, como tarântula, baratas, grilos, larvas. Gostei dos grilos e a tarântula, se lhe fizermos um bom polme, parece caranguejo de casca mole.

GC: Onde gosta de comer quando visita o Oeste?

RF: Os restaurantes de que mais gosto de ir no Oeste são os tradicionais. Gosto muito da Taberna do Manelvina. Parece tudo simples, mas há ali conhecimento e técnica, quer na grelha, quer na escolha do produto, da entremeada na brasa aos enchidos, passando pela salada de tomate.

A Adega do Albertino é um clássico seguro. É mais um restaurante recôndito, a caminho de coisa nenhuma. Gosto destes sítios fora de mão, onde vamos de propósito comer. O investimento não está na localização, na oportunidade turística do momento. Aquilo que lhes importa é a qualidade da cozinha e eles têm uma confiança absoluta nisso.

Num registo mais moderno, sugiro o Pacha, onde não vou há muito tempo mas que me dizem estar em forma. E o Maratona, onde passei muitas horas a jogar snooker e flippers, e que tem hoje uma cafetaria notável e um restaurante arrojado.

GC: O que é mais importante numa crítica gastronómica?

RF: Três coisas: justificar as opiniões, ser rigoroso na informação factual e técnica, divertir quem lê, ensinar alguma coisa ao leitor.

GC: O que é que falha na restauração portuguesa?

RF: Neste momento há uma crise grave no serviço de sala. Há uns anos, os restaurantes modernos acharam que não tinham de apostar no serviço. Bastava contratar uns miúdos com tatuagens e um sorriso, dar-lhes 600 euros, que a coisa fazia-se. Enganaram-se. Agora, com o crescimento do turismo, o problema é que não há mão-de-obra para servir à mesa, muito menos qualificada.

GC: Onde é que nunca partilharia uma refeição com José Sócrates?

RF: José Sócrates gosta de comer bem, em bons restaurantes. Hoje em dia, acho que ele prefere estar mais recatado. No passado, costumava convidar jornalistas para almoçar, não necessariamente para lhes dar a conhecer as suas iguarias preferidas, mas para propaganda e marketing.

GC: Que projectos tem em mãos?

RF: Estou a terminar um artigo de fundo sobre frango de churrasco, esse prato tão desvalorizado pelos gastrónomos portugueses, para o Expresso. Estou também a trabalhar num livro de cozinha e numa nova série de episódios d'O Homem que Comia Tudo.

GC: Gostaria de continuar a dar formação em crítica gastronómica? Há procura?

RF: A crítica gastronómica em Portugal é frequentemente amadora, aborrecida, leviana e promíscua. E há muita gente que tem noção disso e quer fazer melhor. O próximo curso de escrita gastronómica vai acontecer em Setembro.

GC: Há mercado em Portugal para criar uma revista dedicada em exclusivo à gastronomia?

RF: Essa é difícil. Aparentemente não, porque só persiste uma ou outra, sendo que não são projectos jornalísticos autónomos. Pelo menos que sejam viáveis financeiramente e independentes, duvido.

GC: Onde é que o Homem que Comia Tudo ainda quer ir e que pratos ainda quer provar?

RF: Tantos sítios. Conheço mal o Sudeste Asiático, o Japão, a América do Sul, a Europa de Leste, tudo sítios com cozinhas interessantes e muitos pratos extraordinários.

DR

No Oeste Ricardo Felner prefere comer nos restaurantes tradicionais e aprecia ir a "**sítios fora de mão, onde vamos de propósito comer**".

GC:. Qual é o livro que está a ler?

RF: Hoje Estarás Comigo no Paraíso, do Bruno Vieira Amaral. Altamente recomendável.

GC: Indique três livros sobre comida (não necessariamente de especialistas).

RF: A Cozinha Tradicional Portuguesa, da Maria de Lourdes Modesto, é uma bíblia do receituário. O Cozinha Confidencial, de Anthony Bourdain, sobre os bastidores de um restaurante. E o Diabo na Cozinha, de Marco Pierre White, sobre a vida do primeiro chef superstar.

GC: Já agora, indique também três filmes relacionados com comida.

RF: *City of Gold*, sobre a vida do crítico gastronómico *Jonathan Gold*. *Jiro Dreams of Sushi*, documentário que mostra como um restaurante e um sushiman, instalados numa estação de metro, conseguiu três estrelas Michelin. E *Sideways*, uma ficção de Hollywood que mostra como o vinho gera paixões fortes.

PUB.

monte n HOreB
Horário: 12.30h-15.30h e das 18.00h-22.30h
Sábado e Domingo das 12.30h às 22.30h
Encerrado segunda-feira
Novas especialidades indianas:
Tandoor e outros grelhados.
Ofertas para grupos:
1 refeição grátis por cada 10 reservas
Nadadouro | Rua das Casinhas nº 6
Tel. 262979409 / 964840492
(1976)

Cozinha Tradicional Portuguesa
Adega do Albertino
Desde 1959
Atreva-se a visitar-nos e aproveite a verdadeira
Gastronomia Portuguesa.
Rua Júlio Sousa, 7 - Imaginário • 2500 - 312 Caldas da Rainha
Telefone: (+351) 262 835 152 • Telemóvel: (+351) 966 013 410
geral@adegadoalbertino.pt • www.adegadoalbertino.pt
http://pt-pt.facebook.com/pages/Adega-do-Albertino/161218943965
GPS: Latitude: 39.402199 • Longitude: -9.102457
(1964)

Coelho no Bombarral

Até 5 de Agosto está a decorrer a primeira Quinzena do Coelho no Bombarral. Uma dúzia de restaurantes locais criam um ou mais pratos com coelho e apresentam-nos neste evento.

Entre as muitas receitas está a feijoada de coelho, o coelho no churrasco, à caçador, guisado com arroz de ervilhas, estufado em vinho tinto, grelhado, frito, em pizza ou em crepes.

No evento participam os restaurantes Alma Grão, A Grelha, Casa da Lú II, D. José, Forno do Avô, O Pão, O Primário, Os Sócios, O Lagar, Supatra Thai, Zélia e A Cêpa. A entrada é gratuita. ▮ I.V.

Tasquinhas da Murteira

Está a decorrer até amanhã a 24ª edição das Tasquinhas da Murteira (Cadaval). O evento abre as portas por volta das 20h00 e nele é possível degustar algumas iguarias típicas nas tascas das associações.

Hoje a animação estará a cargo dos Némanus e da DJ Olga Ryazanova. Para amanhã, último dia do evento, está prevista a actuação da Banda Xeques e do DJ Hugo Troya. Haverá também uma largada de vitelos.

O encerramento dos festejos conta com a oferta de febras, sardinhas, pão, vinho, coscorões e café da velha.

A organização está a cargo da Associação Murteirense, para quem revertem os lucros. As tasquinhas contam com a colaboração de 160 voluntários. ▮ I.V.

Vinhos do Oeste premiados

A Comissão Vitivinícola da Região de Lisboa escolheu os seus melhores vinhos num concurso cujos resultados foram conhecidos no dia 13 de Julho.

Participaram 150 vinhos, tendo sido entregues 34 medalhas de ouro (15 vinhos brancos, 16 tintos e um espumante e duas aguardentes) e 14 de prata (4 brancos e 10 tintos).

A Quinta do Gradil conquistou três medalhas de ouro nos brancos com o Viosinho 2017, o Chardonnay 2016 e o Sauvignon Blanc & Arinto 2017. Em termos de tintos recebeu o ouro no Tannat 2016.

A Casa das Gaeiras também ganhou uma medalha de ouro, com o reserva D.O.C. Óbidos 2016, tal como a Adega da Vermelha com o tinto Alicante Boushcet 2015.

Esta cooperativa recebeu ainda a prata pelo Mundus Fernão-Pires, Seara Nova, Moscatel Graúdo 2016.

As duas aguardentes da Lourinhã – da Adega Cooperativa e da Quinta do Rol – também receberam medalha de ouro. A Quinta do Rol também foi premiada pelo espumante Grande Reserva Pinot Noir 2009.

Os restantes resultados podem ser consultados no site da CVR Lisboa. Por ano é certificado um milhão de hectolitros de vinho nesta região. São cerca de 40 milhões de garrafas, das quais 30 milhões são exportadas (75%), o que tem um impacto de 100 milhões de euros na economia portuguesa. ▮ I.V.

PUB.

Mundus cada vez mais reconhecida internacionalmente.

A Adega da Vermelha que desde 1963 acumula experiência no mercado dos vinhos leves, tem obtido um reconhecimento cada vez maior ao nível dos seus vinhos tintos.

A prova desta evolução está nos diversos prémios alcançados ao longo dos últimos anos nos variadíssimos concursos a que nos submetemos.

Resumindo aqui os obtidos em concursos internacionais ao longo de 2018, temos: Mundus Regional tinto 2016 - Medalha de Ouro Concurso Mundial Bruxelas Mundus Reserva tinto 2013 - Medalha de Ouro Selezione del Sindaco - Italia Mundus Alicante Bouchet 2015 - Medalha Prata International Wine Spirit Competition

Também nos principais concursos em Portugal o vinho Mundus se tem evidenciado: Mundus Alicante Bouchet - Medalha de Ouro no Concurso Vinhos de Lisboa Mundus Aragonez 2015 - Medalha Prata no Concurso Vinhos de Portugal Mundus Merlot 2016 - Medalha de Prata no Concurso Vinhos de Portugal

É caso para dizer: "Mundus, muito mais que um vinho leve..."

Toda esta realidade se obtém com o criterioso trabalho junto dos nossos associados e suas vinhas, para isso damos-lhes o

DR

devido apoio com um departamento de Viticultura e Enologia durante todo o ano.

Este apoio é fundamental para o nosso departamento de enologia, que pode assim vinificar e preparar da melhor forma o resultado da produção, preparando os vinhos de acordo com as mais variadas exigências de mercado.

Já dizia um enólogo "Com boas uvas um Enólogo arrisca fazer um bom vinho..."

Este trabalho culmina no engarrafamento e comercialização dos nossos vinhos, para isso orgulhamo-nos de ter uma das melhores unidades de engarrafamento com tecnologia de ponta e com capacidade de atingir os mais variados tipos de embalagem, ao nível da comercialização continuará a encontrar os nossos vinhos na grande distribuição e em garrafeiras da especialidade, para além disso e se gosta de passear, irá ser ainda mais agradável adquirir todos os nossos vinhos, com a finalização de um showroom nas nossas instalações, pois terá oportunidade de nos conhecer e visitar.

Ao mesmo tempo e muito em breve os nossos vinhos estarão online em www.mundus.pt e aí poderá ficar comodamente em sua casa que o Mundus vai ter consigo.

Por fim e como slogan importante na nossa organização "Qualidade é o nosso sucesso" não abdicamos do controle de qualidade nem da obtenção deste reconhecimento por parte da equipa de certificação SGS.

Como "onde há Mundus há vida..."esteja bem, esteja alegre e seja feliz. e se gosta de vinho. Beba Mundus !!! ▮

PUB.

Comidas e bebidas frescas é o que pede o

O Verão no Oeste tem estado um pouco tímido, mas as previsões apontam para subida das temperaturas neste mês de Agosto. Com o calor, o apetite aumenta para comidas e bebidas leves e frescas. O segredo passa pela utilização de ingredientes como as frutas e os vegetais, o que torna a alimentação de Verão saudável. E mais do que saudável: fica também mais barata. O melhor é que estas combinações podem ser feitas desde manhã até à noite.

Joel Ribeiro
jribeiro@gazetacaldas.com

PEQUENO ALMOÇO

Diz-se que o pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia. De férias, depois de uma longa noite - seja a descansar ou a aproveitar o tempo livre para a diversão – uma refeição rica em nutrientes, mas de fácil digestão, é um bom meio para começar o dia com as energias em alta.

Os smoothies – bebidas encorpadas que estão num meio termo entre os tradicionais batidos e os sucos de frutas – estão muito em voga. Podem combinar-se diversas frutas e até incluir alguns vegetais. Por norma adiciona-se leite, mas este pode ser substituído por quaisquer bebidas vegetais (soja, arroz, amêndoa, coco). Morango, banana e abacaxi estarão entre as frutas mais utilizadas na confecção dos smoothies, mas as combinações são tão variadas como a lista de frutas que aprecia. Estas bebidas ricas são rápidas e simples de fazer, basta juntar tudo no liquidificador e até se pode deixar tudo a jeito de véspera, colocando as doses de fruta no congelador. Depois é só premir o botão e beber.

Se prefere algo com mais substância, os pães ou panquecas podem ser boas soluções. A variedade de farinhas utilizadas pelas padarias significa que já não tem que se cingir ao pão de trigo. Estes "novos" pães – de trigo integral, centeio, aveia, espelta, alfarroba, entre outros – são de mais fácil digestão e prolongam a sensação de saciedade por mais tempo. As tradicionais sandes de queijo ou fiambre podem ser enriquecidas ou substituídas por outros ingredientes, como queijos frescos, de leite de vaca ou cabra, e acrescentar outros ingredientes, como tomate cereja, rúcula e um toque de mel ou doce de fruta e até ervas aromáticas tornam estas sandes mais atractivas.

Se prefere qualquer coisa mais simples, misturar iogurte com frutas secas e/ou frescas é sempre uma boa solução. Juntar flocos ou papas de aveia ajuda a acrescentar riqueza à primeira refeição do dia.

SALADAS VIBRANTES

Quando o dia vai a meio é preciso recarregar energias com um almoço, mesmo que ligeiro. As saladas estão no topo da lista das refeições leves.

Alface é uma boa base para começar e a variedade deste vegetal já permite fazer saladas diferentes e juntar cores, texturas e sabores. As misturas preparadas que se encontram nos supermercados facilitam a tarefa e complementam a mistura com rúcula, agrião, espinafre bebé, entre outras opções. Juntar outros vegetais, como cenoura, beterraba ou couve roxa enriquecem a refeição com mais cor e vitaminas, assim como o tomate cereja. Pimento, beringela ou courgette grelhados também são boas opções. Pode juntar frutas para acrescentar um toque mais ou menos exótico. Melão, meloa ou melancia ficam bem em saladas frias, assim como a manga ou o abacaxi.

A partir daqui é enriquecer com proteína e a vantagem das saladas é que se pode juntar tanto opções mais económicas como outras mais requintadas. Atum, frango ou carne assada são soluções válidas, assim como o camarão, o salmão ou mesmo a lagosta.

Os frutos secos e os cereais são um bom complemento e, entre estes, a quinoa, um cereal rico em nutrientes, de assimilação prolongada e de fácil digestão, tem ganho muito adeptos.

Tempere com uma boa vinagreta ou com molho de iogurte, e se gosta do travo adocicado, um fio de mel também fica bem.

DO PERU PARA O MUNDO

Um dos cozinhados que mais tem ganho ascensão nos últimos anos vem directamente do Peru, onde é considerado prato nacional, e é o ceviche. Há quem confunda com o mediterrânico escabeche, mas há diferenças consideráveis na confecção dessas duas receitas, logo à partida porque o escabeche exige uma cebolada e a proteína é cozinhada previamente, enquanto no escabeche é o ácido do limão o único responsável pela cocção da proteína.

O ceviche tem ganho tantos adeptos que já há restaurantes especializados neste tipo de iguarias. O crescente interesse também leva a que se inove nas receitas.

A base destes pratos são um molho de citrinos e a proteína base é sempre peixe. Pode ser feito com uma grande variedade de carnes do mar, como atum fresco, salmão, robalo, linguado, cavala, peixe-espada, pargo, dourada, corvina, pampo, camarão, vieiras...

O peixe, cortado em fatias finas ou cubos pequenos, vai a marinar durante algum tempo num molho à base de citrinos e ao qual podem juntar-se outros aromatizantes. O molho, que ganhou o cognome de leite tigre, porque ganha uma cor esbranquiçada e porque se acredita que ao bebê-lo se ganha energia. Também leva cebola picada, ervas aromáticas e pode juntar-se pimento picante, frutas e uma variedade de vegetais.

Como nada vai ao fogo, o ideal é servir tudo bem fresco, o que faz deste prato ideal para os dias quentes.

PUB.

Verão

DR

DR

DR

DR

DR

As receitas de Verão são muito baseadas na utilização de frutas e legumes e apresentam cores vibrantes. Ao mesmo tempo a sua riqueza em vitaminas contribui para uma alimentação saudável.

GASPACHOS

Outra opção bem fresca são os gaspachos. Esta sopa fria de origem espanhola à base de tomate e pepino tem sido também "alvo" da criatividade dos chefs e hoje também já se encontram receitas de gaspanho com outros ingredientes. Algumas combinam o tomate com outros vegetais, outras são mesmo mais ousadas e baseiam-sem por exemplo, em abacate, beterraba e até melancia.

ÁGUAS AROMATIZADAS

Com o calor, manter o corpo hidratado é fundamental para o nosso bem-estar. Não há melhor do que a água para a tarefa, mas dar-lhe um pouco de sabor não tem necessariamente que ser pecado.
É cada vez mais fácil encontrar receitas de água aromatizada com frutas e ervas, muito agradáveis e que não envolvem adição de açúcar. Podem ser feitas com água lisa ou gaseificada e, tal como os smoothies, as opções são infindáveis e só dependem do gosto de cada um. E além de saborosas há quem defenda que podem ter benefícios para a saúde, como é o caso da nutricionista brasileira Alessandra Luglio, autora de várias receitas deste género de bebidas.

GELADOS

O que também não pode faltar é a sobremesa e o fresco combina com gelados. Há novas tendências para os fazer em casa e sem recurso a máquinas e processos complicados. O processo é similar ao dos smoothies. Basta juntar fruta, numa ou mais variedades, congelá-la previamente, levar à liquidificadora ou ao robot de cozinha, triturar, juntar um pouco de natas, ou creme vegetal, voltar a triturar, e servir. Fresco, simples, saboroso e saudável!

PUB.

www.epafbl.edu.pt
Escola Profissional Agrícola
Fernando Barros Leal
Nível V Ensino Superior TESP
Cuidados Veterinários
Mecanização e Tecnologia Agrária
Condições de acesso:
12.º ano de escolaridade ou equivalente
Duração:
4 semestres
(3 semestres letivos e 1 semestre de Formação em Contexto de Trabalho)
Parceria com:
Escola Superior Agrária de Santarém
Quinta da Fonte Portela
2565-711 Runa - Torres Vedras
Tlf. 261314072 Fax: 261313234
epatv@mail.telepac.pt
www.epafbl.edu.pt
(1969)

A sala de estar dos caldenses está de cara lavada: venha conhecer o novo Capristanos – café, sala de espera, casa da sorte e RESTAURANTE.
facebook.com/cafe.capristanos
instagram.com/capristanos
Seg – Qui: 5:30 - 22:00 Sex: 5:30 - 23:00
Sáb – Dom: 7:00 - 23:00
CAPRISTANOS
CAFÉ, BAR & SALA DE ESPERA
(1966)

Aberto todos os dias
GORDÃO
Restaurante | Caldas da Rainha
Carnes, Pastas e Peixe Fresco
Rua de Camões nº 39 - Caldas da Rainha
91 225 75 41 - gordaorestaurante@gmail.com
(1972)

Taberna do Manelvina
262 87 00 14
Rua Principal 21 | Cruzes | Caldas da Rainha

Chakall não resiste aos produtos do Oeste

Um dos projectos mais recentes de Chakall fica na Lourinhã (praia da Areia Branca) e comemorou um ano. No aniversário estiveram presentes jornalistas e parceiros estratégicos que degustaram o novo menu do cozinheiro argentino que se fez cidadão do mundo e que sente Portugal como a sua casa. Esta é a história de um almoço - indiscutivelmente muito bom - no qual cabem ainda outras histórias.

Carlos Cipriano
cc@gazetacaldas.com

EMPANADA ARGENTINA

Foi logo a abrir. Acompanhadas de um Fiuza branco. Do país conhecido pelos bons nacos de carne, Chakall preparou uma empanada argentina que só não se repete porque a refeição ainda vai no início. Desta entrada faz parte um húmus de beterraba delicioso que casa bem com a empanada.
Estes sabores contrastam com a paisagem em frente do Areal Beach Bistrot by Chakall que o chef abriu há um ano na praia da Areia Branca. Avistam-se as barracas da praia, o posto dos nadadores-salvadores, a bandeira que hoje está verde, o mar muito azul, a Berlenga ao longe e, como enquadramento, dunas de areia, naturalmente, branca.

GAMBAS CAO CAO

Agora, sim, o sabor do mar. A salada de gambas vem acompanhada de uma batata doce fabulosa, com uma cor estranhamente vermelha alaranjada. **"É adquirida a um produtor local a 150 metros do restaurante, onde as podemos apanhar diretamente da terra. Isto não tem preço!"**. Quem o diz é Silvina Lopez, irmã de Chakall, que está à frente dos destinos deste restaurante (o irmão passa metade do ano em viagem) e que sublinha o cuidado que ambos têm em aproveitar todos os produtos da região, cuja qualidade elogiam.
Silvina veio da Argentina ter com o irmão e simplesmente apaixonou-se pela Lourinhã e pela Areia Branca. **"Não me imagino a viver noutro lugar do mundo a não ser aqui. As pessoas são simpáticas, o turismo não é massificado. Isto é um paraíso."**

POLVO NIPO TUGA

O polvo é pescado neste mar, que insiste em manter um azul intenso, apesar do azul do céu mal se vislumbrar por entre a capa de nuvens que cobre a costa (é tudo tão oestino...). É servido em telha Cobert, fabricada no Outeiro da Cabeça (Torres Vedras). Chakall faz questão de explicar aos seus convidados que **"os produtos de grande qualidade da zona Oeste são fundamentais também ao sucesso do Areal"**.

RIBS COM MOLHO BARBECUE

Está na hora de mudar para o tinto. Também Fiuza. Indicado para esta maravilha que é um piano de porco cozinhado a baixa temperatura durante 36 horas. Não admira que se derreta na boca e que quase prescinda da faca para o cortar.
É altura de dizer que a refeição vai a meio, mas há um brasileiro entre os presentes que mais não fez do que beber água. Trata-se do cantor contratado para animar o almoço. Um tipo simpático, que canta no tom certo, sem se sobrepor às conversas, que sorri o tempo todo e inclui – felizmente – um repertório mais lusófono do que anglófilo.

Carlos Cipriano

O chef surpreendeu os comensais com a nova Bola de Berlim com recheio de Pêra Rocha e aguardente da Lourinhã. A borla berlinense está cada vez mais oestina.

SALADA PHUKET

A salada com tâmaras traz um sabor exótico ao menu, lembrando que o seu criador tem projectos no mundo inteiro. Chakall multiplica-se em projetos – restaurantes, programas de televisão, livros, eventos –, em países tão diferentes como Alemanha, China, São Tomé e Príncipe ou República Dominicana. Mas é Portugal que considera como a sua casa. De preferência na Lourinhã, onde viveu 12 anos, mas que acabou por trocar por Lisboa. Por uma única razão: fica mais perto do aeroporto e este homem passa a vida a viajar. No ano passado contou 150 viagens de avião.

CARRÉ DE BORREGO

O borrego também foi cozinhado a baixa temperatura, mas "só" durante 12 horas. Estava no ponto. E o Fiuza mantém-se como o tinto certo para o acompanhar.
Mas agora conheça-se melhor o que é o Beach Bistrot by Chakall. Um ano volvido, Chakall e Silvina fizeram algumas alterações no espaço, que conta agora com uma esplanada, um bar e uma sala VIP onde são servidos almoços e jantares à carta. Assim, o estabelecimento consegue corresponder a um público variado que visita a praia e procura experiências distintas: desde a refeição rápida e leve ou a bebida de quem desfruta de um merecido dia de praia, até aos que não dispensam uma refeição mais demorada, degustada ao som das ondas. As três áreas têm uma decoração despretensiosa e leve.
Quanto ao menu, inclui petiscos tradicionais e refeições leves, como hambúrgueres, saladas ou tostas. A cozinha, cuidada, destaca-se pela qualidade dos produtos e pela preocupação de oferta de produtos regionais da zona Oeste.

CHOCOTORTA

A sobremesa é argentina. A chocotorta leva biscoitos de chocolate, doce de leite, café e chocolate. E não só. Existe em formato torta, mas Chakall concebeu esta servida em pequenos frasquinhos de vidro para se comer com uma colher. Deliciosa.

BOLAS DE BERLIM COM RECHEIO DE PERA ROCHA E AGUARDENTE

Para o final, uma surpresa saborosa e sobretudo doce: as novas bolas de Berlim com recheio de pêra rocha e de abóbora com aguardente da Lourinhã (a terceira região de aguardente demarcada a nível mundial, depois do Coganc e do Armagnac). Um doce que é um sério candidato a ex-libris da região Oeste e que poderá também ser provado no areal.
Será que o pregão vai mudar para *"olha a booooolinnnnnhaaa do Chakall"?*

DR

Carlos Cipriano

DR

Em vez de um vulgar bar de praia, a Areia Branca Sul possui um bar-restaurante de grande qualidade com ementas desenhadas por Chakall. O menu tem origens portuguesas (bastante oestinas), argentinas e de ouros países.

Tandoor - o forno típico do norte da Índia

O restaurante Monte Horeb, no Nadadouro, dedica-se à comida indiana e possui um Tandoor, um forno de barro que é originário do norte da Índia. A comida feita naquele tipo de forno tem um sabor especial, a começar pelo pão Nan que é cozido nas próprias paredes. Nele fazem-se também vários pratos de frango grelhado, tipicamente indianos e que são marinados de véspera em iogurte natural com especiarias.

Natacha Narciso
nnarciso@gazetacaldas.com

"A minha mãe mandou vir o nosso Tandoor directamente do norte do Índia", disse Smitá Coissoró, uma das responsáveis pelo Monte Horeb, dando a conhecer que a mãe, Teresa Brandão (já falecida) era fã e defensora da comida indiana. Só que o forno, que tem as paredes revestidas a cerâmica, necessita de formação específica pois é preciso saber controlar temperaturas e manusear espetos.

Algo que Chetam Rana, 26 anos, sabe fazer com perfeição dado que é um cozinheiro indiano que está a trabalhar há seis meses no Monte Horeb. Oriundo de Bhalixana, encontrava-se a trabalhar no Cidade de Goa, num hotel de cinco estrelas situado na praia, onde era um dos *chefs* especialistas no tandoor.

"Convidei-o logo para vir trabalhar para o Monte Horeb, convite que foi aceite", disse Smitá Coissoró. A forma ágil com que Chetam Rana manejava os espetos e fazia o pão, tudo em grande escala, impressionou a responsável pelo restaurante no Nadadouro.

O anterior cozinheiro da casa era de Goa e, portanto, nunca deu uso ao forno. Agora é ver Rana a usá-lo diariamente, fazendo pão Nan a partir de farinha de grão e que é depois cozido nas suas paredes, colocado e retirado com o auxílio de uma almofada de pano. O forno atinge altas temperaturas e o carvão fica incandescente, através de gás. O seu formato interior lembra uma ânfora.

"**Rana só confecciona na hora para tudo ir acabado de fazer para à mesa**", disse Smitá Coissoró sobre este especialista em Tandoor.

Do forno, o pão vai directo para a mesa dos clientes. "**Utiliza-se sobretudo para fazer pão e pratos de frango**", explicou o chef indiano.

Da ementa do restaurante fazem parte o frango tika e o tandoor, ambos marinados de véspera em iogurte natural e especiarias. Os pedaços de frango destes pratos são grelhados em espetos.

Este tipo de forno também é muito utlizado na região do Punjab (Paquistão).

RELIGIÃO TEM INFLUÊNCIA NA EMENTA

A vinda de Chetam Rana para o Monte Horeb teve outras implicações na ementa do restaurante porque este chef **"é hindu enquanto que o chef anterior, o José, era católico"**, disse Smitá Coissoró, explicando que o primeiro só faz pratos vegetarianos, recusando-se a cozinhar porco ou vaca. Há um pequeno senão: há pratos indianos que se fazem a partir de vísceras animais, como é o caso do Sarapatel e o novo cozinheiro simplesmente não toca na carne. Em compensação tem introduzido deliciosos pratos do norte da Índia e alguns típicos de Caxemira, feitos à base de cubos de queijo fresco de cabra que são marinados em molho de tomate e temperados com várias especiarias, ou outros que levam molho de iogurte e pimentas picantes. Tudo saboroso e de cores intensas, devido à utilização das especiarias.

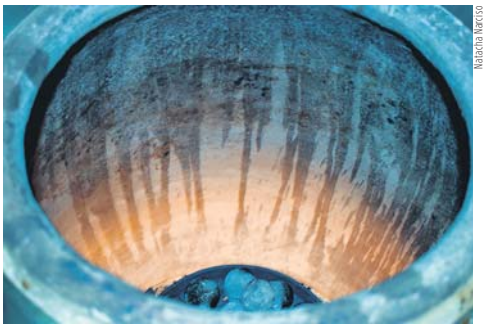
Natacha Narciso

Chetam Rana e Smitá Coissoró mostrando as sobremesas criadas pelo chefe hindu

Para beber, Chetam Rana também trouxe à carta do Monte Horeb um Lassy de Manga, bebida feita com iogurte líquido, leite, gelo e manga.

Entre outras inovações o chef introduziu uma sopa de tomate picante, temperada com coentros. Trata-se de uma criação indiana quente e deliciosa que agrada ao paladar ocidental. Chetam Rana apresenta também duas sobremesas, uma a lembrar o tradicional arroz doce, mas de sabor intenso por causa das especiarias.

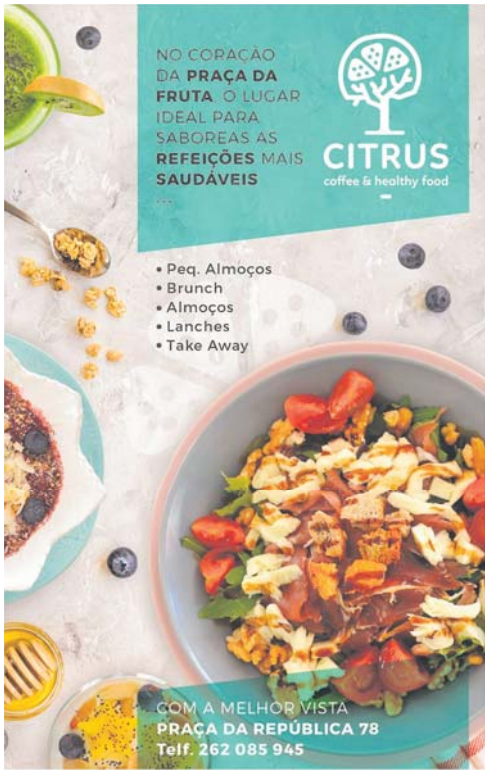
O restaurante do Monte Horeb abriu ao público em 2003 e esteve fechado entre 2009 e 2017. Reabriu há um ano e actualmente a maioria dos seus clientes são estrangeiros: ingleses, franceses, belgas e holandeses. Em último lugar estão os portugueses e são sobretudo oriundos de Leiria, Lisboa ou Santarém. Smitá Coissoró diz que o projecto do Monte Horeb, iniciado pelos seus pais, Narana Coissoró e Teresa Brandão, vai futuramente evoluir para alojamento local. No Inverno, a responsável pensa também em disponibilizar aos clientes serviço de take-away de comida indiana.


Natacha Narciso

O forno Tandoor tem as paredes em cerâmica onde se coze o pão Nan

PUB.

PUB.



Sabia que existem no Cadaval duas empresas de produção de cogumelos?

Sabia que no concelho do Cadaval há duas empresas que se dedicam a produzir cogumelos? ***Gazeta das Caldas*** dá-lhe hoje a conhecer a Algubio (em Alguber) e a Companhia dos Cogumelos (Palhoça), duas realidades distintas em torno de um mesmo produto.

Texto e fotos: Isaque Vicente
ivicente@gazetacaldas.com

OS COGUMELOS DA PALHOÇA...

Os cogumelos têm muitas propriedades benéficas para a saúde e podem ser comidos em várias receitas, como em hambúrgueres e bruschetta, polenta ou strogonoff. Numa breve pesquisa pela internet é fácil encontrar pratos de carne, peixe, sopas, saladas, arroz e massas com cogumelos, que também se podem comer apenas com queijo. Em Lisboa há até um restaurante em que todos os pratos – incluindo as sobremesas – têm cogumelos. Chama-se Santa Clara dos Cogumelos e fica junto ao Panteão Nacional.

Gazeta das Caldas visitou a HF - Companhia dos Cogumelos, na Palhoça, um espaço com dez salas de produção de cogumelos brancos da espécie Agaricus Bisporus.

Fundada em 1991, a empresa foi adquirida pelos actuais proprietários – o casal Paulo Horta e Susana Faustino - em Outubro de 2015. Os novos proprietários fizeram obras e alteraram o método produtivo.

Em vez de produzirem o composto onde os cogumelos se desenvolvem, encomendam-no de Espanha. O substrato (uma mistura de palha com estrume de galinha, mas que não cheira mal) já vem com o fungo que irá originar os cogumelos.

É-lhe adicionada terra em cima e depois regada e mantida a uma temperatura a rondar os 25 graus. O controlo da temperatura é muito exigente, obrigando os refrigeradores a trabalhar com muita regularidade. Um dos maiores cuidados é manter a humidade no chão.

Cada saco de composto é mantido com terra durante sete dias e com o passar do tempo vai-se vendo o fungo a evoluir e a desenvolver-se. A partir daí começa a fase chamada indução, em que se vai baixando gradualmente a temperatura para o fungo começar a germinar.

Ao fim de 12 dias os cogumelos estão prontos para ser colhidos, o que é feito em três fases. A primeira florada (colheita) dura quatro a cinco dias para ser apanhada. Depois todos os tabuleiros são limpos e é feita uma pausa de quatro dias em que a rega se mantém. Segue-se a segunda florada e depois de uma pausa de mais sete dias, a terceira e última que utiliza aquele composto. No total, cada sala rende cerca de 3000 quilos nas três floradas.

Apanhar os cogumelos exige muito cuidado porque são bastante frágeis. Para os colher é necessário rodar, puxar e, por fim, cortar a raiz. Aqui os cogumelos são directamente apanhados para as caixas ou couvetes, para minimizar os estragos.

Daí seguem para a sala de embalamento, que tem uma câmara frigorífica onde ficam até serem transportados. Por ano saem daqui cerca de 378 toneladas de cogumelos, que são vendidos ao público a 3,50 euros o quilo.

Susana Faustino conta que os cogumelos **"são tratados como meninos pois é preciso ver todos os dias como eles estão"**, o que inclui sábados e domingos. Diariamente, os níveis de humidade, temperatura e dióxido de carbono são medidos, registados e adaptados. Além disso, **"a sala de cogumelos tem de estar tão higienizada como uma sala de cirurgia"**.

O processo é biológico e a única coisa que é adicionada aos tabuleiros é água.

A distribuição também fica a cargo da empresa, que tem quatro carrinhas. Actualmente a HF tem 12 funcionários na parte dos cogumelos e mais três dedicados à agricultura (pomares de maçã e pêra).

"Tenho clientes para comprar tudo o que produzimos", esclareceu a empresária, notando que se conseguisse produzir mais, mais venderia. Só não produz mais porque tem dificuldade em recrutar recursos humanos. **"Não há transportes públicos das Caldas para aqui de manhã e o último para lá passa aqui por volta das 14h30"**, queixou-se Susana Faustino.

A Companhia dos Cogumelos recebe estudantes de hotelaria e crianças das escolas primárias do concelho que ali vão aprender este processo produtivo.

Nas Caldas estes cogumelos estão à venda no E'Leclerc, na Frutaria Tavares e na Mercearia Rural (junto ao Centro de Saúde).

Isaque Vicente

DR

Da Palhoça já saiu um cogumelo com 1,3 quilos

DR

Na Companhia dos Cogumelos, na Palhoça, trabalham 12 pessoas

Isaque Vicente

O jovem Ricardo Pratas criou um negócio na sua terra (Alguber). Na Algubio, os cogumelos alimentam-se da madeira

...e os cogumelos de Alguber

Em Alguber encontramos a Algubio, que se dedica aos cogumelos Shitak. A empresa foi criada por Ricardo Pratas, um jovem empreendedor de 31 anos que é natural daquela localidade, mas que estudou em Lisboa e reside nas Caldas.

É num antigo aviário que estava desactivado que nos recebe. Lá dentro está a sua exploração, feita em troncos de madeira. Vemos dezenas de troncos de eucalipto amontoados pois é neles que os fungos são incrustados para ali germinarem.

Este método, ao contrário do anterior, utiliza menos energia e menos água e representa um investimento inicial mais baixo. Apesar de não ser tão produtivo quanto o método que utiliza a serradura, este é menos industrial e menos permeável, o que obriga a um controlo de humidade e temperatura menos frequente.

O projecto foi iniciado em 2015, mas a produção começou em 2016 com a colocação de umas cavilhas com o fungo em buracos feitos nos troncos. Esses fungos irão colonizar a madeira e desenvolver-se em oito a 18 meses. Assim, a comercialização de cogumelos biológicos certificados começou em 2017.

A humidade tem de ser mantida em valores a rondar os 40%, o que obriga a um controlo que é feito pelo peso da madeira. É para isso que serve o sistema de rega que Ricardo Pratas instalou, com a ajuda do pai. O empresário trata de todo o processo. Vai cortar a lenha e depois coloca-lhe as tais cavilhas. No antigo aviário tem também um sistema de nebulização, para reduzir a temperatura quando chega o tempo quente.

Por outro lado, para facilitar o processo, na altura em que os cogumelos se vão começar a formar, em vez de uma rega prolongada, dá um banho aos troncos num tanque que adaptou da apanha da uva para este fim. Os troncos são então estendidos em estruturas de ferro e os cogumelos vão nascendo. No Verão, depois desse banho, demoram cerca de quatro dias a começar a nascer. No Inverno levam perto de duas semanas.

Os troncos têm ciclos de três anos. Depois disso é necessário substituí-los. Se tudo correr bem, cada tronco com cerca de 10 quilos irá produzir 2,5 quilos de cogumelos durante três anos.

A Algubio tem 110 pilhas, com uma produção anual a rondar os 1500 quilos. A medida mais vendida é o meio quilo, que custa 5 euros.

O jovem empreendedor também já experimentou fazer farinha com os seus cogumelos desidratados e moídos e que foi utilizada para fazer uma sopa. **"Gostava de fazer mais"**, disse o jovem à ***Gazeta das Caldas***.

PLANTAS AROMÁTICAS E FLORES COMESTÍVEIS

Ricardo Pratas é natural de Alguber. Tirou Engenharia de Energia e Ambiente na Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa. Estagiou numa empresa em Águeda, onde começou a sua vida profissional. Mas não se sentia realizado e decidiu apostar em algo que sempre tinha tido vontade de fazer: um projecto agrícola.

Entre as suas opções decidiu começar com os cogumelos. Arrendou uma antiga pecuária, também em Alguber, que foi o primeiro espaço e que hoje é utilizado como laboratório de experiências.

Foi ali que tudo começou, mas hoje, dentro daquelas paredes encontramos uma produção diferente. Os cogumelos são da espécie Hypsizygus Ulmarius e o método de organização (com os troncos em triângulo) também é diferente. Neste laboratório Ricardo Pratas experimenta ainda diferentes tipos de madeira.

Mas a empresa não se dedica apenas aos cogumelos. O objectivo é **"não ter tudo investido num produto para não estar tão vulnerável"** às oscilações do mercado.

Assim, Ricardo Pratas pretende produzir e vender plantas aromáticas e flores comestíveis, num terreno contíguo à antiga pecuária. Aproveita a água, que escorre para uma antiga fossa, que hoje é um depósito de água (para a aproveitar para rega).

Outra aposta foram os medronheiros. Já plantou três hectares e pretende chegar à dezena. Além disso, no futuro o empresário quer ter um pomar biológico que traga de volta algumas variedades de fruta da região que deixaram de ser plantadas.

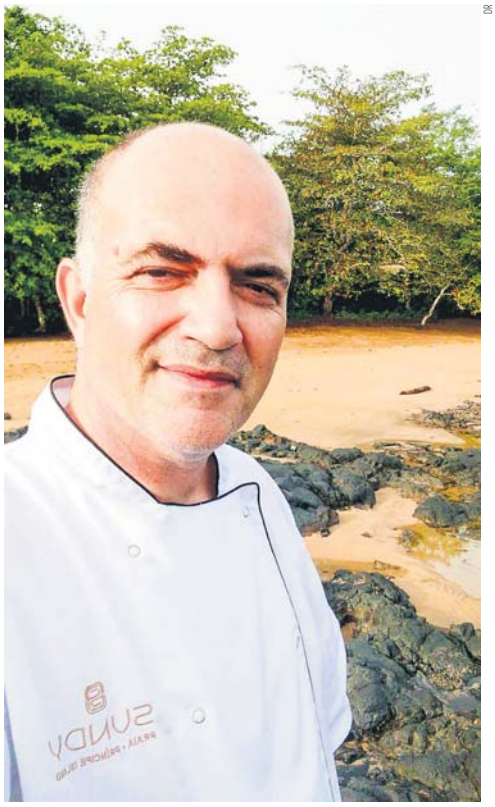
Ainda que o objectivo seja o crescimento, Ricardo Pratas não quer colocar em causa a qualidade do seu produto, pelo que pretende ter um foco mais local, reduzindo os impactos ambientais, económicos e na qualidade do produto que a cadeia de distribuição tradicional implica.

Nas Caldas os cogumelos da Algubio podem ser adquiridos na Bio's – Mercado Biológico na Rua Coronel Soeiro de Brito (perto da Rodoviária). Durante a Feira dos Frutos deste ano, a empresa terá um tronco em exposição no espaço da Cooagrical.

Um chef das Caldas na Ilha do Príncipe

Francisco Rosa nasceu em Angola, mas a sua infância e juventude foi passada entre a Foz do Arelho e as Caldas da Rainha. O chef de cozinha, de 48 anos, trabalha actualmente num resort no Príncipe e conta à ***Gazeta das Caldas*** como é viver numa ilha onde falta quase tudo mas onde a população é feliz. O cozinheiro, que já trabalhou na Europa e em Angola, conta também como foi a experiência de cozinhar em barcos de cruzeiro fluviais.

O chef diz que tem boa boca e que tanto come ostras e caviar como caracóis e pevides. Já provou morcego, não ficou fã, mas o que não dispensa é "**um belo robalo assado no forno em crosta de sal, um fio de azeite virgem e uma mousse de chocolate caseira**".



Francisco Rosa é chefe de cozinha e actualmente trabalha na ilha do Príncipe

A ilha é um paraíso, apesar de faltarem vários bens essenciais

Natacha Narciso
nnarciso@gazetacaldas.com

GAZETA CALDAS
Quando é que descobriu que a cozinha seria a sua profissão?
FRANCISCO ROSA: Aos 18 anos conclui o serviço militar obrigatório e não tinha profissão. Antes tinha estado em Inglaterra onde trabalhei um ano como copeiro num hotel em Brighton e por isso resolvi candidatar-me ao curso de Técnico de Cozinha e Pastelaria da Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril. Foi a oportunidade de concluir o 12º ano com aproveitamento e de obter uma carteira profissional.

GC: Em quantos países já trabalhou? Em quais viveu as melhores experiências gastronómicas?
FR: Contam-se pelos dedos de uma mão: um pouco pela Europa, Angola e, actualmente, em São Tomé e Príncipe.
A minha experiência gastronómica começou muito antes de trabalhar, com a minha avó Alda e com a minha mãe que, como eu, também nasceram em Angola. Eram muito prendadas e gostavam de nos mimar com iguarias que punham na mesa. A bola de carnes, o arroz de cabidela, a muamba de galinha, os sonhos com calda e o pudim Molotoff com doce de ovos fazem parte desse legado.
Mais tarde, com a formação e os primeiros estágios em hotéis de 5 estrelas, adquiri as bases clássicas da cozinha francesa e italiana.
Nesta última década da minha vida regressei a África, onde os sabores fortes das comidas locais me trouxeram memórias gustativas da infância: o óleo de palma, o tamarindo, a jinguba, o gindungo e as frutas como a pitanga, o sape sape e as mangas fiotes fizeram os meus encantos. Estes produtos deram-me inspiração para criar novos pratos de fusão e revisitar os pratos tradicionais de Angola e São Tomé, enaltecendo-os com novas texturas e apresentação dignas das mesas dos hotéis por onde tenho passado.

"COZINHAS ABAIXO DA LINHA DE ÁGUA"

GC: Foi agradável a experiência de trabalhar em barcos?
FR: Trabalhei em navios de cruzeiros fluviais em Portugal, no Douro, e na Europa, no Reno e no Mosel, e foram uma experiência bastante capacitativa do ponto de vista organizacional e no planeamento de operações. Eram bastante limitadas a nível de recursos humanas (falta formação e há uma rotatividade imensa), há uma carga horária bastante pesada (mínimo 14 horas/dia) e há até limitações físicas a bordo de navios com camarotes para 120 passageiros. Na maioria das vezes oferecem regime de all inclusive que integra: serviço diário de pequeno almoço, bar snacks, cocktails, demonstrações de cozinha, buffet de almoço e menu jantar com várias opções de escolha. Só que tudo isto é feito em cozinhas mínimas, mal equipadas, mal ventiladas, quase todas nas cavernas dos navios, abaixo da linha de água.
Ainda assim, é um trabalho gratificante quando subimos à sala de jantar e os passageiros nos congratulam com satisfação pela forma hospitaleira como são tratados e pelos reconfortantes repastos que lhes proporcionamos.

GC: Como é viver na Ilha do Príncipe?
FR: A ilha do Príncipe é um paraíso, classificada como reserva mundial da biosfera. Tem praias lindíssimas inexploradas e uma floresta húmida e verdejante onde existem centenas de espécies de árvores e plantas endémicas, assim como pássaros coloridos, alguns autóctones.
É um regalo para quem aprecia este ambiente e não estão preocupados com o facto dos acessos serem bastante sinuosos e as deslocações muito morosas e de estar muito dependente de quase todos os bens essenciais, que chegam pelo mar ou pelo ar, à excepção da água das chuvas intensas que caem regularmente durante todo o ano, algumas frutas que nascem espontaneamente na floresta e dos peixes e moluscos que os pescadores nos trazem diretamente à cozinha do hotel.
O povo é bastante acolhedor e amistoso. Apesar de serem simples e muito carenciados, são felizes e têm muito orgulho nas suas tradições.

QUANDO O BARCO NÃO CHEGA, NÃO HÁ OVOS NEM FARINHA

GC: Quais são os produtos e os pratos típicos da ilha?
FR: Os habitantes do Príncipe adaptaram-se muito bem ao isolamento e à escassez de bens e produzem alguns pratos de alto valor nutricional com aquilo que a terra dá, o óleo de palma, coco, vários tipos de bananas, matabala (inhame) e inúmeras folhas que crescem na floresta e que os locais desde muito jovens conhecem, assim como as suas propriedades curativas, sendo ao mesmo tempo alimento e remédio para muitos males.
A principal proteína aqui é o peixe e alguns moluscos, com os quais preparam vários guisados, o típico calulu, o molho no fogo (peixe fumado com cascas de coco) o funji maguita (com galinha do campo), moqueca, a azagoa (leva mais de 35 tipos de folhas) e a cachupa que veio com os assalariados cabo verdianos, aqui com os temperos da terra, pau pimenta, micoco, ossame, malagueta, gengibre e açafrão fresco. Os grelhados são acompanhados com bananas cozidas e matabala.
Adoro os petiscos de caril de crak (nome dos caranguejos dos mangues), espetadas de búzio, molho de polvo, pala pala de banana frita no óleo de coco, tudo acompanhado da cerveja nacional, a Rosema a estalar.

GC: O que é que faz mais falta na ilha?
FR: Aqui por vezes não há gasolina, logo há cortes de energia elétrica. Quando as pirogas não vão ao mar, ficamos sem peixe, se o barco de mercadorias não chega a tempo, não há ovos nem farinha, nem fruta, mas o engenho e ao mesmo tempo a despreocupação que nos transmitem, faz com que se passe bem o tempo, "leve leve" como dizem os locais. As pessoas que queiram vir e desfrutar têm que vir com a mente preparada para as adversidades e apreciar, com olhos de ver, a vida no paraíso.

DR
Francisco Rosa com a sua equipa de trabalho

DR

DR

"Os produtos africanos e são tomenses inspiram-me para criar novos pratos de fusão, enaltecendo-os com novas texturas"

GC: Com que frequência vai a S. Tomé?
FR: A minha empresa faculta aos seus trabalhadores expatriados três ou quatro estadias de fim de semana prolongado por ano, no hotel do grupo em S. Tomé. De vez em quando, sabe bem mudar de ares.

GC: Gostaria de dar formação?
FR: Dar formação é quase como uma tarefa diária ao longo da minha carreira, sobretudo em África, onde maior parte das vezes os nossos ajudantes estão muito ávidos de conhecimento mas parcos de gastronomia. Criamos os nossos livros de receitas e implementamos procedimentos de controlo e higiene nos vários turnos.

ROBALO AO SAL E MOUSSE CASEIRA

GC: Quais são os seus pratos favoritos? E sobremesas?
FR: Eu sou boa boca, adoro comida como é óbvio e como desde ostras e caviar a caracóis e pevides. Não quero comer macaco apesar de dizerem que é um petisco. No entanto, já comi morcego, mas não fiquei fã.
Adoro um belo robalo assado no forno em crosta de sal, um fio de azeite virgem e uma mousse de chocolate caseira.

GC: Considera que a gastronomia portuguesa é conhecida pelo mundo?
FR: A nossa gastronomia começa a ser notada internacionalmente. Os estrangeiros que nos visitam ficam apaixonados pelo nosso tempero e técnica de confecção. Os restaurantes de comida portuguesa pelo mundo são muito bem sucedidos, desde a China, à França, Inglaterra, Alemanha, EUA, Polónia ou República Checa.

GC: Do que sente mais falta de Portugal?
FR: Portugal é onde vive a minha família, são muitas das minhas raízes. É a minha casa e além do mais, o país é espetacular de Trás os Montes ao Algarve. Infelizmente, nem sempre é fácil ter trabalho perto de casa, devidamente remunerado para fazer face aos encargos e, por isso, espero brevemente conseguir a minha autonomia aqui nas ilhas e, quem sabe, até trazer a família.

GC: Quais os países que gostaria de visitar e cuja gastronomia quer conhecer?
FR: São tantos que se pudesse dava a volta ao mundo. Ainda quero visitar a América de norte a sul, parte da Europa Central, um pouco da Ásia e Austrália. Ultimamente tenho tido algumas experiências com a gastronomia coreana pois acho bastante interessante a técnica de fermentação dos alimentos. No início funcionava como forma de conservação, mas comprova-se que a fermentação tem como resultado iguarias de alto valor biológico, algumas utilizadas na cozinha macrobiótica dado que são alimentos e preparações que nos desintoxicam dos venenos da alimentação moderna e que conferem bem estar geral.

PUB.

Já imaginou as sardinhas e os carapaus os janquizinhos e as petingas... doces

O grupo Calé tem inovado nos últimos anos, tornando-se famoso pela criação do pão de algas, pão do mar, pastéis pelicanos e bolachas com renda de bilros comestível. Mas os seus responsáveis - o casal Luís e Hélia Calé - não ficaram por aqui e continuaram a criar doces. Já lançaram a sardinha e o carapau doce, que hoje apresentamos, e na calha estão, entre muitos outros, o jaquinzinho e a petinga.

O casal Hélia e Luís Calé (à esquerda) que são os rostos da empresa com a equipa que trabalha na Calé de Peniche

Texto e fotos: Isaque Vicente
ivicente@gazetacaldas.com

A Sardinha Doce de Peniche é parecida com os ovos moles, mas feita num molde de uma sardinha real. No interior tem um doce de ovos (com redução de açúcar) e uma espinha feita de crocante de amêndoa que suaviza o doce.

Este novo produto remete para um símbolo de Peniche, que, pela pesca e pela conserva, durante anos foi o maior meio de sustento das famílias do concelho. Foi criada pela pastelaria e padaria Calé, uma empresa familiar dedicada à pastelaria e padaria que nasceu em Peniche em 1980, pelas mãos de Ilídio Calé, pai do actual proprietário que assumiu a gerência em 2005.

Luís Calé decidiu criar uma maior variedade na oferta, que se baseava no pão. A empresa detém um espaço de produção em Peniche, junto à loja que tem em Peniche: a Calé.

Mas a empresa precisava de crescer e decidiu expandiu-se para as Caldas, onde fundou dois estabelecimentos, as pastelarias ComTradição. **"Fizemos um investimento muito grande, numa experiência muito positiva"**, disse o empresário.

Além disso, a empresa dedica-se à distribuição de pão e bolos para cafés, lares, hotéis e escolas. Mas até aqui, esse era o caminho normal de qualquer padaria e pastelaria, sendo que esta se distinguiu pela inovação.

A criação do Pão de Algas e do Pão do Mar (em parceria com a Escola Superior de Turismo e Tecnologias do Mar de Peniche) foram um momento de mudança na vida da empresa. **"Foram dois grandes passos, grandes desafios porque não existiam essas referências"**, diz Hélia Calé.

Numa tentativa de aproximar o grupo às Caldas, onde detinha dois espaços comerciais, recriaram o pastel pelicano, numa história já contada pela ***Gazeta das Caldas***.

Depois veio a "Sardinha Doce de Peniche" e a seguir a "Renda Doce", umas

PUB.

doces? Pois seguem-se

A sardinha doce de Peniche é parecida com os ovos moles, mas tem uma espinha crocante de amêndoa

As bolachas "Renda Doce" têm uma renda comestível de pasta de açúcar

bolachas de três sabores (de gengibre, de caramelo e flor de sal e de lima) com uma renda comestível em pasta de açúcar que remete para a renda de bilros, um ex-libris penichense. As bolachas de renda surgem de uma parceria com a Câmara de Peniche e a ESAD.

Por fim, veio o "Carapau Doce da Nazaré", que nasceu de uma parceria com a Escola Profissional da Nazaré e que é vendido num quiosque, bem junto ao museu-vivo onde as peixeiras vendem o carapau seco e enjoado.

Mas desengane-se o leitor se pensa que o Carapau Doce é igual à sardinha, mas num molde diferente. Apesar das semelhanças – ambos são inspirados em peixes e ambos feitos em moldes reais – também têm muitas diferenças e a maior é o sabor.

É que os Carapaus Doces da Nazaré são uma criação que surge em parceria com a Escola Profissional da Nazaré, que queria um doce que remetesse para a praia.

O recheio é de doce de ovos (para lembrar a Bola de Berlim), doce de morango (que remete para o gelado Perna de Pau) e crumble (para dar uma ideia de areia). Tudo isto envolvido numa hóstia cinzenta da cor do carapau.

Para o futuro estão previstos novos lançamentos de doces. Nas Caldas a empresa já patenteou alguns e irá apresentar novidades ainda este ano. Em Peniche será lançada a Petinga (sardinha em ponto pequeno) e o SuperTubos. E na Nazaré também será lançado o Jaquinzinho (um carapau doce mais pequeno) e um outro doce que irá simbolizar algo típico daquela vila.

A Calé emprega cerca de 30 pessoas e uma das maiores dificuldades que encontra é no recrutamento de recursos humanos.

A SAÚDE ASSOCIADA AOS DOCES

Apesar de desenvolver produtos doces, a empresa tem procurado opções saudáveis. Foi assim que nasceu o Pão de Algas, que permite reduzir o consumo de sal e acrescentar o valor nutricional das algas, tal como o Pão do Mar, que também tem farinha de bivalves.

No caso da sardinha, o doce de ovos tem uma redução de açúcar face ao que é tradicional e as Rendas Doces têm nos seus ingredientes macroalgas.

Por: **Mónica Almeida***

Verão agrava consumo excessivo de álcool

As bebidas alcoólicas caracterizam-se por conter etanol, uma substância psicoativa que afecta a função e neurotransmissão cerebral, e que possui propriedades intrínsecas capazes de levar à dependência. De acordo com os dados da Organização Mundial de Saúde, cerca de 3,3 milhões de pessoas morrem anualmente devido ao consumo desmedido de álcool, sendo este a quarta maior causa de morte em todo o mundo.

Com a chegada do bom tempo e do período de férias, chegam também as atividades ao ar livre, as festas regionais e os festivais de música, circunstâncias que apelam ao consumo de bebidas alcoólicas, tradicionalmente associado ao relaxamento e à diversão. O efeito de desinibição social intrínseco ao álcool pode também ser motivo de procura em pessoas com maiores limitações na interação social, sobretudo jovens, como os que sofrem de fobia social, grupo de risco para desenvolver problemas relacionados com o álcool.

O consumo excessivo de álcool constitui actualmente um sério problema de saúde pública, aumentando exponencialmente o risco de acidentes em meio aquático, de acidentes de viação, de consumo de outras substâncias estupefacientes, de comportamentos sexuais de risco e de comportamentos violentos.

O abuso de bebidas alcoólicas no período de férias de verão é sobretudo preocupante nas faixas etárias mais jovens por múltiplas razões, das quais se deve realçar o potencial para precipitar um padrão de consumo regular e problemático que se perpetua após este período.

Desta forma, é importante moderar o seu consumo de álcool nestas férias e ficar atento aos hábitos de consumo dos jovens que o rodeiam. Depois da prevenção, definitivamente o passo mais importante é o reconhecimento do problema e intervenção precoces, para que haja um bom prognóstico a médio e longo prazo. Por todas estas razões não hesite em procurar ajuda especializada aos primeiros sinais de suspeição de dependência do álcool.

*Médica psiquiatra na Unidade de Psiquiatria Privada de Coimbra

PUB.

Festival de Vinho e da Pêra Rocha de 10 a 15 de Agosto no Bombarral

Joel Ribeiro
jribeiro@gazetacaldas.com

O festival que no Bombarral dá a provar os vinhos da região e as iguarias que se podem fazer à volta da Pêra Rocha vai realizar-se este ano entre 10 e 14 de Agosto, na Mata Municipal.

A entrada no festival tem um custo de 2,50 euros e por mais 2,50 euros tem direito a um copo que permite provar todos os vinhos que quiser.

O cartaz cultural tem vindo anualmente a assumir papel de destaque neste certame, que este ano tem um tributo aos Xutos e Pontapés e conta com Marco Rodrigues, Fernando Daniel e a banda Amor Electro como cabeças de cartaz.

O 35º Festival de Vinho Português e 25ª Feira Nacional de Pêra Rocha abre portas na sexta-feira 10 de Agosto, pelas 17h00, com recepção pela Banda do Círculo de Cultura Musical Bombarralense antes da visita das entidades oficiais aos diversos stands.

Haverá dois palcos destinados a receber espectáculos no certame. No interior da Mata Municipal estará o Palco Melro, enquanto o palco principal estará no parque de estacionamento junto ao pavilhão do SCE Bombarralense.

Fátima Ferreira

O evento atrai anualmente muitas pessoas à Mata Municipal do Bombarral (foto de arquivo)

O Palco Melro recebe no primeiro dia o fado de Jorge Ferreira (20h00). Já no palco principal decorrerá, duas horas depois, um espetáculo de Tributo aos Xutos e Pontapés.

No sábado, 11 de Agosto, pelas 16h00, no Teatro Eduardo Brasão realiza-se um recital de piano no âmbito da Semana Internacional De Piano de Óbidos, no qual o brasileiro Rafael Ruiz e o chinês Xiaoyu Guo interpretam Dubussy, Rachmaninoff, Villa-Lobos, Beethoven e Ravel.

De volta ao recinto, haverá animação com o Grupo de Música Tradicional Os Cavaquinhos das Gaeiras (18h00), Rita Leitão dá um espectáculo de stand up comedy (20h00) e o fadista Marco Rodrigues é o cabeça de cartaz do dia com o espectáculo no palco principal (22h00).

Ainda no sábado, o Rotary Club do Bombarral organiza a 8ª edição da "Wine & Pear Party", no Palácio Gorjão, a partir da meia noite.

No domingo (12 de Agosto), a tarde é dedicada aos mais novos com a Mala de Estórias (16h00). Emanuel Casimiro actua no Palco Melro (19h00) e para o espectáculo da noite sobe ao palco a Banda Xeques Orquestra.

Na segunda-feira, a primeira actuação é do Grupo de Concertinas do Oeste (18h00), com uma arruada, seguem-se o acordeão de Mariana Henriques (19h00) e o Rancho Folclórico "Os Fazendeiros de Gamelas".

A West Europe Orquestra repete a presença do ano passado no espectáculo principal (22h00) e este ano traz como convidados André Sardet, Anabela, João Só e Mafalda Arnauth.

Para os dois últimos dias o programa dedica o Palco Melro ao Jazz, com as actuações de Joana Rodrigues – Quarteto e de Tahina Rahary, ambos pelas 20h00.

No dia 14 de Agosto o cabeça de cartaz é Fernando Daniel, vencedor do concurso televisivo "The Voice" que lançou recentemente o seu primeiro álbum a solo. Já no último dia o espectáculo de encerramento será dos Amor Electro.

Durante os cinco dias do evento, pelo recinto haverá animação de teatro pelos grupos "Os Lendários" e "Estátuas Vivas" e showcooking no Espaço Gourmet. As portas abrem às 15h00 ao sábado e domingo e às 17h00 nos dias de semana, e encerram pela 1h00 da madrugada.

PUB.

ROTEIRO GASTRONÓMICO DO OESTE 2016

Alcobaça

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

Pizzaria Portobello
Cozinha Italiana| **Morada:** Rua Cândido dos Reis, 24 r/c Dtº (no cais) | São Martinho do Porto | **Contactos:** 262 980 256 | **Horário:** 13H00 - 15H00 e das 19H00-22H30| **Especialidades:** Pão de Alho; Pizzas; Pastas (lasanhas bacalhau, salmão, vegetariana, bolonhesa, camarão); Bife do Lombo, crepes, saladas

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

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

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

Bombarral e Cadaval

Supatra Thai
Comida Tailandesa | **Morada:** Rua Poeta José Ferreira Ventura, Nº73, Rossio do Carvalhal, Carvalhal | **Contactos:** 262 842 920 | **Horário:** 12H30 - 15H00 e das 19H30 - 22H00

O Plátano
Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Largo do Apeadeiro, Nº3 Paul, 2540-657 Roliça, Bombarral | **Contactos:** 262 606 333 | **Horário:** 09H00 - 22H00 | **Especialidades:** Cozido à portuguesa; sopa da pedra; polvo a lagareiro; bacalhau à Plátano; lulas grelhadas; bacalhau à lagareiro; doce da casa

Caldas da Rainha

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

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

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

Bowling Caldas
Morada: Avenida Vasco da Gama, Nº77, 2500-282 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 824 348 | **Horário:** 11H00 - 03H00 | Especialidade: Bife à Campo, Bacalhau Split, Massas, Pizzas e Sopas

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

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

Camaroeiro Real
Cervejaria | **Morada:** Travessa de Stº António Nº1, 2500 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 834 470 | **Horário:** 09H00 - 02H00 - Domingo 11H00 - 23H00 | **Especialidades:** Bifes, francesinhas e marisco

Capristanos
Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua Coronel Soeiro de Brito, nº35, 2500-149 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 823 406 | **Horário:** 2ª-feira a 5ª-feira das 05H30 - 22H00, 6º-feira das 05H30 às 23H00, sábados, domingos e feriados das 07H00-23H00| **Especialidades:** Prato de Bacalhau e derivados

Casal Frade
Cozinha Tradicional Portuguesa| **Morada:** Rua Principal Nº118, 2500-361 Mata Porto Mouro - Santa Catarina | **Contactos:** 262 927 390| **Horário:** 10H00 - 16H00 e 19H00 - 23H00 |**Especialidades:** Coelho Assado, polvo a lagareiro e bacalhau a lagareiro

Chefs em Casa - Entregas ao domicílio
Entregas ao domicílio em Caldas da Rainha | **Contactos:** 917824821 e 964043593 | Horários: de Seg. a Sáb: das 12h00 às\ 14:30 e das 19:00 às 22:00 | Restaurantes com acordo: A Casa do Bingre; La Piazza; Maratona; Camaroeiro ; Bella Milano; Delhi Darbar; Túlipa; Xaneca II; Xaneca III; Paraíso Tornada e Paraíso do Coto; Churrasqueira Amiguinho; Pachá e Casa Antero; Wok One; The Bread and Coffee; À Mesa com o Espanhol

Citrus- Coffee and Healthy Food
Cafetaria e Alimentação Saudável| **Morada:** Praça da República, nº78 (Praça da Fruta) – Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 085 945| **Horário:** Segunda-feira a Sábado das 09H00 - 19H00 e Domingo das 09H00 – 14H30 |**Especialidades:** Panquecas, tapiocas, ovos benedict, saladas

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

Convívio
Cozinha popular | **Morada:** Rua do Sacramento, Nº25, Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 831 644 | **Horário:** 8H00 - 24H00 | Encerrado: Domingo | **Especialidades:** Choquinhos da lagoa à bordalo pinheiro, sabores do mar à convívio, fofinhos de bacalhau com esparregado, poupinhos, crepes de peixe

Estação dos Sabores
Restaurante Take-Away| **Morada:** Rua da Estação, nº4, Caldas da Rainha| **Contactos:** 262 144 523 | **Horário:** Segunda a Sábado - 09h00- 20h00 | **Especialidades:** Pratos do dia a preços económicos e comida para take-away

Gordão
Bifes, Picanha, Massas | **Morada:** Rua de Camões nº 39, 2500-174 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 877 911 - 91 225 75 41 | **Horário:** Segunda a Domingo - 12h00- 15h00 e das 19h00- 23h30 | **Especialidades:** Peixe fresco, Cabrito à lagareiro, Bifes, Picanha e Massas

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

Leal
Cozinha Tradicional Portuguesa| **Morada:** Rua do Rei Nº28, 2500-739 Casal do Rei - Vidais - Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 930 630| **Horário:** 12H00 - 14H00, aberto de terça-feira a sexta-feira |**Especialidades:** Feijoada à transmontana, bacalhau assado com batata à murro, bacalhau cozido, alentejana, frango, cozido a portuguesa, feijoada de marisco

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

Maratona
Informal Chic | **Morada:** Praça 25 de Abril, nº15, 2500-110 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262841484 | Horário Café : 08H00-22H00 (6ª e sábado até às 24H00); Horário Restaurante: 12H00-15H00 e das 19H30-24H00(6ª e sábado até às 02H00 e encerra ao Domingo)| **Especialidades:** peixe, carne, vegetariano, rissotos

Marta's Place
Snacks e refeições diárias| **Morada:** Rua Fonte do Pinheiro, resto chão (junto a farmácia Rosa), Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 382 123 | **Horário:** De Segunda a Sábado - 08H00 - 20H00 | **Especialidades:** Bifes e hambúrgueres de carne argos

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

Mimosa
Cozinha Tradicional Portuguesa| **Morada:** Praça 5 de Outubro Nº37, 2500- 111 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 832 735| **Horário:** 09H00 - 24H00 Encerrado ao Domingo |**Especialidades:** Cozido à portuguesa, bife com molho de alho, peixes frescos, grelhados na brasa, sardinhas assadas na brasa, arroz de pato e galinha na púcara

Monte Horeb
Cozinha Goesa e Portuguesa | **Morada:** Rua das Casinhas, nº 6 Nadadouro | **Contactos:** 262979409 / 964840492 | **Horário:** 12H00-15H00 e 18H-23H00 Encerrado às segundas-feiras | Aceitam-se reservas para grupos | Alugam-se espaços (salas ou auditório)

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

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

O Lagar do Canas
Cozinha Tradicional Portuguesa |**Morada:** Rua de Santo António, nº28ª, Salir de Matos 2500-637 Caldas da Rainha |**Contactos:** 262 836 274 |**Horário:** 08H30 - 02H00, excepto 5ª-feira| **Especialidades:** grelhados no carvão

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

O Recanto
Cozinha Tradicional Portuguesa|**Morada:** Rua da Alegaria Nº23 Resto Chão Direito, 2500-151 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 282 559 - 966 203 625| **Horário:** 12H00 - 23H00, Aberto de segunda-feira a sábado |**Especialidades:** Pratos de caça, enguias, cabrito assado, sopa da pedra, arroz de tamboril

O Selim
Cozinha Tradicional Portuguesa |**Morada:** Rua do Parque Nº17, 2500-181 Caldas da Rainha |**Contactos:** 262 841 122 - 914528429 | **Horário:** 10H00 - 16H00 e 19H00 - 23H00 |**Especialidades:** Bife a selim, prego na frigideira, cozido a portuguesa (só sábado), arroz de tamboril e bacalhau a selim

Pachá e Casa Antero
Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua de Alexandre Herculano, Nº 8, Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 835 089 | **Horário:** 08H30 - 22H00 | **Especialidades:** Petiscos, Tapas e Vinhos

Paraíso
Cozinha Tradicional Portuguesa| **Morada:** Estrada de Tornada Nº45, 2500-099 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 881 055 | **Horário:** 09H00 - 24H00 Aberto de segunda-feira a sábado, domingo só para grupos |**Especialidades:** Peixe fresco e Grelhados

Paraíso do Coto
Cozinha Tradicional Portuguesa|**Morada:** Rua dos Outeiros Nº30, 2500-432 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 843 333| **Horário:** 09H00 - 24H00 Aberto de segunda-feira a sábado, domingo só para grupos |**Especialidades:** Peixe fresco e Grelhados

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

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

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

Restaurante As Palmeiras
Cozinha Portuguesa| **Morada:** Praceta António Montez, nº6, R/C esquerdo, Caldas da Rainha| **Contactos:** 917 311 335| **Horário:** De Segunda a Domingo das 10H30-17H00 e das 19H30-24H00 | **Especialidades:** Cozido à Portuguesa ao Domingo e Feijoada à Transmontana à Segunda-Feira.

Restaurante O Canas
Cozinha Portuguesa| **Morada:** Rua Doutor Júlio Lopes 15, 2500-192 Caldas da Rainha| **Contactos:** 262 832 388 | **Horário:** De Segunda a Sábado 09H00-23H00 | **Especialidades:** Peixe Grelhado, Caldeirada, Feijoada

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

Restaurante Tropicana
Cozinha Portuguesa| **Morada:** R. Eng Luis Paiva e Sousa,2, Caldas da Rainha 2500-582, Portugal| **Contactos:** 262 978 270 | **Horário:** 06H30 -22H00 com descanso semanal à terça-feira| **Especialidades:** Enguias, Cozido à Portuguesa, Caldeirada

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

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

Sabores de Itália
Comida Mediterrânea e Italiana| **Morada:** Praça 5 de Outubro Nº40, 2500-111 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 845 600 | **Horário:** 12H30 - 14H30 e 19H00 - 22H00, descanso semanal á 2ª -feira | **Especialidades:** Lombinhos de Porco com castanhas e Boletos; Sinfonia de Pera Rocha; Carpacio de Salmão com

Caldas da Rainha

Trufa e Caviar de Trufa; Salada do Chef; Ravioli de Osso Bucco com Gremolata; Panzerotti de Gambas com molho de marisco; Cannelloni de Coentro recheado com Sapateira e Pesto de Aneto; Marmelo em 6 variações

Salão Milénio
Buffet| **Morada:** Rua Dr. Figueirôa Rego, Nº 45, 2500 - 186 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 838 157 | **Horário:** 12H00 – 24H00

Taberna do Manel Vina
Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua Principal, Nº21, Cruzes | **Contactos:** 262 870 014 | **Horário:** 12H00 - 24H00, descanso semanal ao domingo |**Especialidades:** Grelhados de Touro, Grelhados de carne de porco preto

Taberna do Zé
Cozinha Portuguesa| **Morada:** Rua José Pedro Ferreira, nº 3, Caldas da Rainha 2500-224, Portugal| **Contactos:** 262 288 659 | **Horário:** 09H00-24H00 de Segunda-Feira a Sábado com descanso semanal ao Domingp| **Especialidades:** Petiscos

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

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

The River
Cozinha Tradicional Portuguesa| **Morada:** Rua Dom Fernando 47 Praia de Salir do Porto | 2500-685 Salir do Porto, Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 989 269 | **Horário:** 10H00 - 02H00 |**Especialidades:** Lombo de porco preto e vitela, peixes frescos

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

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

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

Óbidos

Alcaidaria-Mor
Cozinha Tradicional Portuguesa| **Morada:** Praça Dr. Azevedo Perdigão Nº6/8 , 2510-408 Amoreira Óbidos | **Contactos:** 262 969 948| **Horário:** 12H00 - 15H00 e 19H30 - 22H00, encerrado à quarta-feira |**Especialidades:** Bacalhau à Brás, bacalhau com natas; Segunda-feira - queixadas de porco, Terça-feira - sopa da pedra; Quinta-feira - cozido à portuguesa; Sexta-feira - dobrada ou vitela

Alcaide
Cozinhas do Mundo| **Morada:** Rua Direita, Nº60, Óbidos | **Contactos:** 262 959 220 - 919 101 795 | **Horário:** 12H00 - 15H00 e 19H00 - 22H30, descanso semanal à 4ª-feira | **Especialidades:** Requinte de Bacalhau; Bifinhos de Tamboril com arroz e passas; Tornedó recheado com queijo da Serra

Comendador Silva
Cozinha Tradicional Regional | **Morada:** Rua Padre Nunes Tavares Nº 6, 2510-070 Óbidos| **Contactos:** 262 955 360 - 936 541 995 | **Horário:** 12H30 – 14H30 e 19H30 – 22H00, encerrado à segunda-feira | **Especialidades:** Bacalhau na brasa com mousse de grão, Açorda de bivalves, Arroz de bivalves e camarão, Robalo ao sal com manteigas de alcaparras e legumes da época, Arroz de polvo, Arroz de pato com enchidos no forno

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

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

Os Filipes
Cozinha Tradicional Portuguesa| **Morada:** Rua do Arrabalde Nº22 | 2510-113 Óbidos | **Contactos:** 262 959 127| **Horário:** 12H00 - 15H00, encerrado ao Domingo |**Especialidades:** Segunda-feira - sopa da pedra; Terça-feira - queixadas de porco; Quarta-feira - dobrada ou mão de vaca; Quinta-feira - arroz de pato; Sexta-feira - pernil de porco à Filipe

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

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

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

Peniche

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

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

PUB.

Seja responsável, beba com moderação.

Em cada gota, uma experiência.

A Qta. Várzea da Pedra situa-se no Bombarral, entre o Oceano Atlântico e a Serra do Montejunto. Produzimos vinhos DOC Óbidos e Regional de Lisboa a partir de castas tradicionais da região. A vindima é manual e o tinto pisado a pé.

Procuramos transmitir histórias simples e sensações honestas, como as emoções que guiam o nosso trabalho e que pode experienciar nos nossos vinhos.

QUINTA VÁRZEA DA PEDRA
DOC ÓBIDOS – PORTUGAL

info@quintavarzeadapedra.com | +351 925 595 641 |EN 8 – Cintrão – Bombarral

Siga as nossa histórias

(1983)