

FRUTAS AMIGAS DO CORAÇÃO: COMO CONSUMIR E CONSERVAR MELHOR

Nº 94 SETEMBRO 2026

Preço: 350\$00

MASTERMENU

Alimentação & Bebidas



GASTRONOMIA CABO-VERDIANA NA EXPOTUR-SAL

GASTRONOMIA URBANA NA CIDADE DA PRAIA



GAMA DE BEBEDOUROS

MAIS CONFORTO E MAIS PRATICIDADE COM QUALIDADE TRINDADE DE SEMPRE.

Seja para casa ou empresa, existe um bebedouro Trindade pensado para o seu espaço. Todos os equipamentos são compatíveis com os garrafões Trindade e foram selecionados para garantir praticidade, durabilidade e facilidade de utilização. Entre em contacto para saber mais e aproveite para conhecer a nossa gama de acessórios.

CONTACTO COMERCIAL

✉ INDUSTRIA@TECNICIL.COM | ☎ +238 262 88 50 | 🌐 WWW.TINDUSTRIA.COM

Editorial



CARLOS MORGADO
CEO INFOPLUS LDA

FISCALIZAÇÃO DE ALIMENTOS NOS SUPERMERCADOS REFORÇA SEGURANÇA DO CONSUMIDOR

A inspeção dos alimentos nos supermercados continua a ser uma das principais formas de garantir a segurança sanitária e de proteger os consumidores. Diariamente, as equipas de inspeção verificam as condições de armazenamento, higiene, rotulagem e integridade das embalagens, assegurando o cumprimento das normas em vigor por parte dos produtos.

aplicadas medidas corretivas imediatas, tais como a retirada de produtos, a emissão de advertências ou a aplicação de sanções aos operadores.

Num mercado cada vez mais diversificado, a fiscalização desempenha um papel fundamental na prevenção de doenças transmitidas por alimentos e na manutenção da confiança dos consumidores.

As ações de fiscalização incluem o controlo de temperaturas, a avaliação das práticas de manuseamento, a recolha de amostras para análises laboratoriais e a verificação das datas de validade. Sempre que são detetadas irregularidades, podem ser

As autoridades salientam que a segurança alimentar depende não só de uma vigilância contínua, mas também do empenho dos operadores no cumprimento rigoroso das boas práticas. ●

MASTERMENU

Alimentação & Bebidas

CEO: Carlos Morgado - Colaboradores: Damian Sanchez, Elizabeth Alves, Alita Dias, Eris - Fotografia: Infoplus
Administração, Publicidade e assinaturas: Rua Manuel Duarte- Prainha - Praia * Cabo Verde
Produção Gráfica: Infoplus Lda- Telefone. 9119177 - 9742782
Email: cmorgado@turimagazine.com - infopluslda@gmail.com - Revista Mensal com distribuição Digital
Propriedade: Infoplus - Comunicação, Marketing & Eventos, Lda. Reg. ARC Livro 1 N°3/2020 Fls 41

SETEMBRO.2026

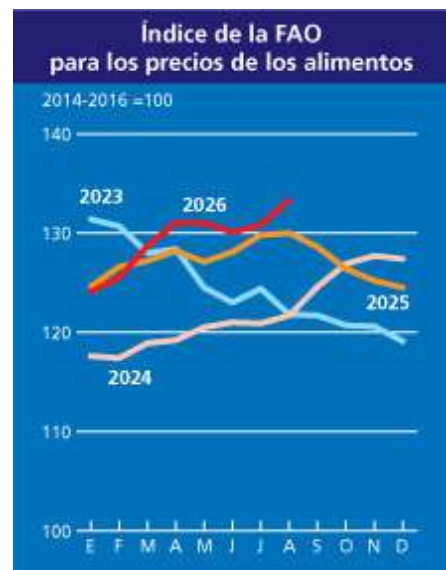
SUMÁRIO



6- NOVO INSPETOR-GERAL DA IGAE PROMETE REFORÇAR FISCALIZAÇÃO E DUPLICAR EFECTIVO NACIONAL



9- CORDA ELEVOU A MAÇA E O MARMELO A SÍMBOLOS DE SABORES DA ILHA



18-ÍNDICE DE PREÇOS DOS ALIMENTOS DA FAO



20 NUTRIÇÃO-NUTRICIONISTAS REVELAM QUAL A MELHOR FRUTA PARA BAIXAR A PRESSÃO ARTERIAL



Agromundo - 80/82

A FAO apresentou um novo modelo estratégico para combater doenças animais transfronteiriças

Agronegócio-9/13

- 01.Associação Ponta de Cinta quer levar maçã e marmelo de Corda a outros mercados
02. Lantuna aposta na criação de carneiros para tirar mulheres da apanha de areia

Economia Azul - 15

- 01.Aumento do preço dos combustíveis deverá encarecer valor do pescado

Horticultura -16

- 01.O Consórcio que supera a monocultura

Gastronomia - 30/35

- 01.GASTRONOMIA URBANA & FEIRA DE VINHOS E QUEIJOS PROMETE AGITAR A CIDADE DA PRAIA EM OUTUBRO DE 2026
02. A Escada dos Sabores: O Lançamento de Sobremesas e Surpresas da Chef Ália
03. Medalhão de Novilho com Cebolas Confeitadas e Redução de Vinho Tinto

Segurança Alimentar - 36/37

- 01.BAS 2026 destaca papel estruturante da evidência científica na prevenção das DTA's e no reforço das políticas de segurança sanitária dos alimentos

Restauração-38/39

- 01.Opinião: “Um cozinheiro consegue trabalhar na confeitaria, mas um confeitiro não consegue trabalhar na cozinha.”
02. Qual cozinha mais rápido: lenha, carvão ou gás?

Bebidas e Aperitivos- 40/43

- 01.Batidos com Álcool: Frescura, Sabor e um Toque de Atravimento



Cozinhas do Mundo - 72/79

Entre o Atlântico e a Mesa: sabores de Portugal e do Brasil

Tecnologias- 45

- 01.Tecnologia, água e biodiversidade: a estratégia saudita para restaurar a natureza

Receitas - 47/66



Bio & Saudável 68/71

- 01.Almôndegas de ricota e espinafres com molho cremoso de alho e parmesão
02. Pão de arandos e ervas aromáticas sem amassar, com manteiga de alho
03. Torrada de Abacate com Queijo
04. Panquecas de cenoura

NOVO INSPETOR-GERAL DA IGAE PROMETE REFORÇAR FISCALIZAÇÃO E DUPLICAR EFECTIVO NACIONAL



Elisângelo Monteiro, engenheiro, tomou posse como inspetor-geral das Atividades Económicas na Praia, tendo-se comprometido a reforçar a fiscalização no mercado, a combater a especulação de preços e a duplicar o número de inspetores a nível nacional.

Após a cerimónia, e em declarações à imprensa, o novo líder da Inspeção-Geral das Atividades Económicas (IGAE) salientou a importância de estabelecer uma rede nacional de fiscalização com uma comunicação mais fluida entre operadores económicos, parceiros e consumidores.

Elisângelo Monteiro salientou que o organismo irá atuar com particular rigor no que se refere à qualidade dos alimentos e ao controlo de preços nos estabelecimentos comerciais, com vista a travar práticas especulativas em prejuízo da população.

"Entendemos que as infrações não acontecem por inocência e que, de facto, existem más

intenções quando são cometidas. A questão do preço está quase sempre associada à especulação, ou seja, quando se paga mais do que o valor real do produto", advertiu o responsável.

Para garantir uma cobertura territorial mais abrangente, a IGAE pretende atuar em estreita parceria com a Polícia Nacional e reforçar gradualmente o seu quadro de pessoal, com vista a aumentar o número de inspetores de 15 para 30 em todo o arquipélago.

Elisângelo Monteiro sucede a Paulo Monteiro na liderança da IGAE. 🟡



PNIASAN 2015-2025 EM AVALIAÇÃO:

CABO VERDE PREPARA PRIORIDADES PARA 2026-2035

No dia 1 de setembro, o Ministério da Agricultura, Desenvolvimento Rural e Pescas realizou o atelier de apresentação e validação da avaliação do PNIASAN 2015-2025.

Este evento assinala o início da definição das prioridades estratégicas para o período de 2026 a 2035, com base nos resultados, desafios e ensinamentos da última década.

A ministra Eveline Nair Monteiro Ramos salientou que este processo é fundamental para avaliar os objetivos alcançados, identificar os desafios enfrentados e orientar o futuro da agricultura cabo-verdiana.

Ao longo de dois dias, os participantes vão analisar a avaliação, refletir sobre as lições aprendidas e contribuir para a definição das novas prioridades nacionais.

Principais mensagens da Ministra

Agricultura com visão e inovação: "O futuro da agricultura cabo-verdiana exige visão, determinação e capacidade de inovação".

Centralidade dos agricultores: reforço da ideia de que os agricultores e as comunidades rurais devem permanecer no centro das políticas públicas.

Enquadramento regional

Este exercício insere-se igualmente na revisão da política agrícola da África Ocidental, na qual as contribuições de Cabo Verde serão importantes para a definição de prioridades regionais para o período de 2026-2035.



e respostas mais adequadas aos desafios futuros, reforçando:

- Agricultura
- Segurança alimentar e nutricional
- Desenvolvimento rural
- Pescas

Interpretação e relevância

Este processo é crucial porque:

Entre 2015 e 2025, o PNIASAN foi o principal instrumento de orientação das políticas agrícolas e de segurança alimentar.

A sua nova fase (2026-2035) surge num contexto de alterações climáticas, pressão sobre os recursos hídricos, necessidade de modernização da produção e de reforço da resiliência nacional.

A participação dos intervenientes locais garante que as prioridades reflitam realidades concretas e não apenas orientações técnicas. 🟡

Objetivo geral

É necessário transformar as lições da última década em prioridades, recomendações



Abram Aulas para os Saborinhos



As aulas estão de volta. E com elas regressam os amigos, os recreios, as descobertas e todos os momentos que fazem parte do crescimento dos mais pequenos. Para os acompanhar, há Nós Sabor Saborinhos: práticos, saborosos e feitos para dias cheios de energia. Porque se a escola é onde eles brilham, Saborinhos é o sumo que vai com eles.



CORDA ELEVOU A MAÇA E O MARMELO A SÍMBOLOS DE SABORES DA ILHA

Entre 29 e 30 de agosto, a pacata comunidade de Corda transformou-se num palco vibrante de aromas, texturas e histórias locais, ao receber o Festival da Maça e do Marmelo. Ao longo de dois dias, estes frutos, que são o pilar da agricultura de altitude da ilha de Santo Antão, foram celebrados não apenas como ingredientes, mas também como património vivo, repleto de identidade e memória.

O programa do festival incluiu uma verdadeira experiência gastronómica, com uma feira de produtos locais, degustações comentadas, demonstrações culinárias, visitas guiadas às macieiras, atividades para crianças e momentos de reflexão sobre o futuro da produção agroalimentar na ilha.

Todos os espaços revelavam a criatividade dos produtores e o engenho das famílias que, geração após geração, transformam a maçã e o marmelo em compotas, licores, doces, chutneys, bolos e outras iguarias da cozinha tradicional.

Mais do que um festival, este evento mostrou como estes frutos podem gerar novas oportunidades económicas, inspirar novas tendências gastronómicas e impulsionar o turismo rural e comunitário, aproximando os visitantes da genuinidade dos sabores de Santo Antão.

Este evento foi promovido pela Associação Ponta d'Cinta em colaboração com a Associação dos Amigos da Natureza (AAN) de Cabo Verde, a organização não governamental de desenvolvimento (ONGD) CERAI e a Câmara Municipal da Ribeira Grande de Santo Antão, no âmbito



dos projetos AgroEcoSol e Lidera Rural, financiados pela Cooperação Espanhola através da AECID – Embaixada de Espanha em Cabo Verde.

A todos os produtores, expositores, cozinheiros, artesãos, artistas e habitantes locais que contribuíram para a realização do festival, o nosso profundo agradecimento. Foram dois dias em que Corda demonstrou, com orgulho, que a gastronomia é também território, cultura e futuro.



ASSOCIAÇÃO PONTA DE CINTA QUER LEVAR MAÇÃ E MARMELO DE CORDA A OUTROS MERCADOS



Maria do Rosário apontou as compotas, as geleias, os doces e outros derivados como alternativas para aproveitar a produção e evitar que parte desta se perca.

A responsável explicou que a realização do festival surgiu na sequência de uma ação de formação sobre transformação agroalimentar, centrada precisamente na maçã e no marmelo, e do trabalho desenvolvido pela associação no âmbito da sua unidade de produção agrícola. "Pensámos neste festival para valorizar este produto tão valioso que temos em Corda e

A Associação Comunitária Ponta de Cinta pretende aumentar as vendas de maçãs e marmelos produzidos em Corda, transformando a fruta e procurando novos mercados fora de Santo Antão.

A presidente da associação, Maria do Rosário, afirmou hoje à imprensa que este é um dos principais objetivos da primeira edição do Festival da Maçã e do Marmelo, que decorrerá no próximo fim de semana, dias 29 e 30 de agosto, naquela localidade do concelho da Ribeira Grande.

Segundo a responsável, Corda tem produção de maçã e de marmelo que pode adquirir maior valor através da sua transformação, sobretudo quando a fruta não consegue ser comercializada fresca.

"O que não conseguimos escoar como fruta, transformamos", explicou.



também para dinamizar a economia local, criando condições para que os nossos produtos cheguem a outros pontos da ilha e, no futuro, a outras ilhas do país", salientou. Maria do Rosário garantiu também que a associação tenciona continuar a realizar o Festival da Maçã e do Marmelo nos próximos anos.

A primeira edição deste festival conta com a presença de cerca de dez expositores provenientes dos três municípios de Santo Antão, que apresentarão produtos agrícolas e transformados. A iniciativa tem igualmente como objetivo promover a troca de experiências entre os produtores.

Entre os participantes encontra-se Renata Maocha, de Corda, que apresenta diversos produtos à base de maçã e marmelo, como compota de maçã, marmelada, geleia, maçã caramelizada com frutos secos e sumos.

A produtora destacou também a utilização de partes da maçã que, normalmente, seriam descartadas na produção de sumos, demonstrando uma forma de aproveitar melhor a fruta disponível.

Adelina Pires, de Boca de João Afonso, levou ao certame doces, ponches e licores naturais, considerando o festival uma oportunidade para divulgar e comercializar os seus produtos além da sua localidade.

Francisco Rodrigues, de Garça, apresentou papaia, manga, pimenta vermelha, batata-doce e banana verde, entre outros produtos agrícolas, e classificou o festival como uma "grande oportunidade" para escoar parte da sua produção.

O agricultor explicou que, à medida que se aproxima a época das chuvas, aumenta o risco de alguns produtos se estragarem sem encontrarem comprador, pelo que defendeu a importância de iniciativas que aproximem produtores e consumidores.

No domingo, o programa do evento termina com uma mesa-redonda que reunirá todos os participantes para debater a criação de um comité de expositores, com vista a planear ações futuras em conjunto e a reforçar a rede de partilha de experiências entre os produtores locais.



Esta iniciativa conta com o financiamento da Cooperação Espanhola, por intermédio da Embaixada de Espanha em Cabo Verde e da Agência Espanhola de Cooperação Internacional para o Desenvolvimento, bem como com o apoio dos projetos AgroEcoSol e Lidera Rural, da Associação dos Amigos da Natureza (AAN Cabo Verde), do Centro de Estudos Rurais e de Agricultura Internacional (CERAI) e da Câmara Municipal da Ribeira Grande. ●



LANTUNA APOSTA NA CRIAÇÃO DE CARNEIROS PARA TIRAR MULHERES DA APANHA DE AREIA



Onze mulheres de Porto Rincão receberam casais de carneiros, tendo por objetivo substituir a apanha de inertes por uma fonte de rendimento mais segura, económica e sustentável para as famílias.

A entrega dos 22 animais foi promovida pela organização não governamental (ONG) Ambiente e Desenvolvimento Sustentável (Lantuna), no âmbito de um projeto dirigido a mulheres, muitas das quais são chefes de família, que há anos encontram na extração de materiais inertes uma das poucas formas de garantir o seu sustento.

Embora ilegal, esta atividade tornou-se uma questão de sobrevivência para estas mulheres. No entanto, tem um preço elevado: esforço físico, problemas de saúde e degradação da orla costeira, particularmente nesta comunidade vizinha do Parque Natural da Baía do Inferno e do Monte Angra.

“É um trabalho muito duro. Carregar areia é muito difícil, afeta a coluna e a saúde”, declarou Samir Martins, porta-voz da Lantuna, sublinhando que o projeto pretende abordar simultaneamente os problemas social e ambiental.

Cada beneficiária recebeu um casal de ovinos e sacos de milho ou ração e será acompanhada durante alguns meses com assistência veterinária e formação sobre criação, higiene, saúde animal e pequenos negócios.

Espera-se que os animais se reproduzam e se transformem numa fonte de rendimento capaz de substituir progressivamente a apanha de areia.



Para a beneficiária Ângela Semedo, esta mudança representa mais do que uma oportunidade económica: representa também a possibilidade de abandonar uma atividade que já cobra o seu preço no corpo. “Dediquei a minha vida à apanha de areia e de materiais inertes, o que me causou problemas de saúde.

Agora, com estes carneiros, quero ter outra fonte de rendimento e, quando eles tiverem crias, quero deixar essa vida para trás”, contou.

Luísa da Veiga também conhece o peso desta rotina, pois, apesar da idade avançada, continua a procurar no mar, na venda de peixe e na apanha de areia, formas de sustentar a família. “A vida da apanha da areia está cada dia mais complicada. É uma vida sacrificada”, afirmou, considerando que os animais podem representar uma oportunidade para se dedicar a uma atividade menos extenuante.

Nilvandra Monteiro, uma das beneficiárias mais jovens, reforçou igualmente que

a apanha de inertes é uma das maiores preocupações para a saúde das mulheres da comunidade, que continuam a exercer a atividade por falta de alternativas.

A iniciativa da Lantuna, que já fez uma primeira entrega a um grupo de 18 mulheres em fevereiro, pretende que a mudança aconteça gradualmente, à medida que os carneiros crescem, se reproduzem e geram rendimento, diminuindo a necessidade de recorrer à areia.

Para Samir Martins, esta ligação entre rendimento e ambiente é essencial.

“Uma forma de melhorar a questão ambiental é melhorar também as condições de vida das pessoas”, afirmou. ●

AUMENTO DO PREÇO DOS COMBUSTÍVEIS DEVERÁ ENCARECER O VALOR DO PESCADO

O presidente da Associação dos Armadores de Pesca da Praia alertou que o recente aumento dos preços dos combustíveis deverá encarecer as operações no mar e refletir-se, consequentemente, no preço do pescado para o consumidor.

Segundo Samora Barros, as consequências do aumento "ainda não são sentidas" pelos armadores, visto ter ocorrido há apenas dois ou três dias, mas "deverão fazer-se sentir brevemente" nas atividades do setor.

"Se fica mais caro ir ao mar, logicamente o pescado será mais caro", afirmou, admitindo que uma das primeiras consequências será o aumento do seu preço para o consumidor. Samora Barros fez estas considerações à agência de notícias Inforpress a propósito do último aumento do preço dos combustíveis em Cabo Verde.

Face a esta situação, a associação está a colaborar com o Governo na criação de um fundo destinado a apoiar o setor, uma proposta que já estava a ser discutida com o executivo anterior.

O responsável explicou que o fundo deverá abranger duas áreas consideradas essenciais para a atividade pesqueira: combustível e gelo. Desta forma, será possível reduzir os custos suportados pelos armadores.

Samora Barros revelou ainda que a questão foi recentemente abordada numa reunião com a ministra responsável pelo setor das



pescas, a qual, segundo o presidente da associação, se mostrou "totalmente a favor" da iniciativa.

"Ela prometeu que iria trabalhar nisso até ao final deste ano para concretizar este projeto", afirmou.

Na opinião do presidente da associação, a criação do fundo será "uma boa solução" para mitigar as dificuldades enfrentadas pelos operadores e garantir a sustentabilidade a longo prazo da atividade pesqueira em Cabo Verde.

Entretanto, Samora Barros enquadró o aumento dos combustíveis num cenário de dificuldades que ultrapassa as fronteiras

nacionais, considerando tratar-se de uma situação de dimensão mundial.

"Cabo Verde também está inserido nesse panorama global e teremos de trabalhar em conjunto para mitigar os constrangimentos com que nos deparamos", sublinhou.

O responsável apelou, assim, a uma resposta coordenada entre os armadores e as autoridades para minimizar o impacto do aumento dos custos de exploração no setor das pescas e, por conseguinte, nos consumidores. ●

Disponível
na
GOTAMATINA

HOPE
2

Desde 1984, é a água que nasce e vem diretamente da montanha no seu estado mais puro. Premiada como uma das melhores águas de nascente, por ser pura, cristalina e de qualidade superior. Oferecemos a garantia de pureza e um posicionamento de responsabilidade social único.

O CONSÓRCIO QUE SUPERA A MONOCULTURA

Desenvolvido por povos indígenas das Américas há pelo menos três mil anos, o consórcio das Três Irmãs é um sistema de cultivo que a agroecologia moderna reconhece como um dos exemplos mais sofisticados de policultura conhecidos, com resultados que consistentemente superam a monocultura em termos de produção total por área.

A lógica deste sistema assenta na complementaridade das funções das três culturas. O milho fornece uma estrutura vertical que permite ao feijão crescer sem a necessidade de tutores artificiais.

Este, por sua vez, fixa azoto atmosférico em formas disponíveis para as plantas, fertilizando o solo para as três culturas, sem ser necessário recorrer a qualquer adubo externo.

A abóbora funciona como uma cobertura viva: as suas folhas largas reduzem a evaporação em 40 a 60% e os pelos presentes nos caules afastam os insetos rastejantes.

As três espécies têm sistemas radiculares com profundidades distintas – o milho tem um sistema radicular superficial, o feijão tem um sistema radicular de profundidade média e a abóbora tem um sistema radicular profundo –, pelo que não competem pelos mesmos recursos do solo.

Estudos comparativos de produção mostram que o consórcio das "Três Irmãs" produz entre 60 e 80% mais alimentos por metro quadrado do que cada uma das culturas em separado, sem recurso a adubos ou herbicidas externos. Três mil anos de resultados confirmados. A ciência chegou mais tarde. Confirmou o que já funcionava.

AS TRÊS IRMÃS — O CONSÓRCIO QUE SUPERA A MONOCULTURA

Milho + Feijão + Abóbora: 3.000 anos de agricultura indígena confirmados pela agroecologia



- 1 MILHO**
ESTRUTURA: o caule é o suporte do feijão sem tutores artificiais
sombra parcial protege o feijão do calor intenso
- 2 FEIJÃO**
AZOTO: bactérias *Rhizobium* nos nós das raízes fixam azoto do ar — fertilizam o solo para as três culturas
sem feijão: milho precisa de adubo nitrogenado externo
- 3 ABÓBORA**
COBERTURA VIVA: folhas largas cobrem o solo
completamente evaporação -40-60% / suprime ervas daninhas
pelos nas folhas: repelem insectos rastejantes
- 4 RAÍZES DIFERENTES**
TRÊS PROFUNDIDADES: milho (rasa) / feijão (média) / abóbora (profunda)
não competem pelos mesmos recursos do solo
- 5 RESULTADO**
PRODUÇÃO: monocultura 100% / Três Irmãs 160-180%
no mesmo espaço / sem adubos externos / menos pragas

3.000 anos de resultado confirmado.
A ciência chegou depois. Confirmou o que já funcionava.




Distrihotel
Grupo Oásis Atlântico

APORTAMOS VALOR!

O SEU GROSSISTA EM CABO VERDE... DEIXE CONNOSCO!

Em agosto de 2026, o Índice de Preços dos Alimentos da FAO atingiu uma média de 133,3 pontos, o que representa um aumento de 2,5 pontos (1,9%) em relação ao valor revisto para julho. Os índices de preços de todos os grupos de produtos foram superiores aos do mês anterior, embora se tenham registado diferenças significativas na dimensão dos aumentos. Em comparação com o ano anterior, o índice foi 3,3 pontos (2,5%) superior, mas manteve-se 26,9 pontos (16,8%) abaixo do valor máximo registado em março de 2022.

Em agosto, o **Índice de Preços dos Cereais da FAO** atingiu uma média de 116,3 pontos, o que representa um aumento de 2,5 pontos (2,2%) em relação ao mês anterior, correspondendo ao valor mais elevado desde maio de 2024. Em agosto, os preços internacionais de todos os cereais principais subiram, impulsionados pela procura significativa, pelas preocupações quanto às perspectivas de colheita em regiões produtoras importantes, devido às condições climáticas, e pela incerteza contínua em relação aos fluxos de exportação do Mar Negro.

Os preços globais do trigo aumentaram 2,6% em relação ao mês anterior, situando-se 15,0% acima do nível registado há um ano, impulsionados por interrupções persistentes na logística de exportação do Mar Negro, pela perspectiva de uma produção reduzida em algumas regiões da Europa, devido ao clima quente e seco, e por um dólar americano mais fraco, que melhorou a competitividade das exportações denominadas nessa moeda.

Em relação a julho, os preços internacionais do milho subiram 2,5%, impulsionados por crescentes preocupações quanto às perspectivas de rendimento em algumas regiões do Cinturão do Milho nos EUA, pela deterioração das perspectivas de produção na União Europeia, devido ao calor e à seca prolongados, bem como pela forte procura dos setores do etanol e das rações animais, e pelas interrupções nos fluxos de exportação da Ucrânia. As preocupações com possíveis interrupções no fornecimento de matérias-primas, resultantes do fecho do Estreito de Ormuz, também contribuíram para a tendência de subida dos preços do milho.

SITUAÇÃO ALIMENTAR MUNDIAL

O ÍNDICE DE PREÇOS DOS ALIMENTOS DA FAO SUBIU EM AGOSTO EM MEIO A AUMENTOS GENERALIZADOS DE PREÇOS, PARTICULARMENTE DO AÇÚCAR

Em agosto, os preços globais do sorgo e da cevada também aumentaram, 3,9% e 2,6%, respetivamente, sobretudo devido à escassez de oferta no mercado dos cereais para ração animal. Entretanto, o índice de preços da FAO para todos os tipos de arroz aumentou 0,5% em agosto de 2026, devido a uma combinação de flutuações cambiais, compras contínuas por parte de países asiáticos e africanos, bem como a perspectivas de uma maior escassez de oferta, que exerceram pressão sobre os preços do arroz indica.

O **Índice de Preços de Óleos Vegetais da FAO** em agosto, atingiu uma média de 196,9 pontos, o que representa um aumento de 1,1 pontos (0,6%) em relação ao mês anterior, marcando o terceiro aumento mensal consecutivo e o valor mais elevado desde junho de 2022. Este aumento foi impulsionado pelos preços mais elevados a nível mundial dos óleos de palma e de soja, que compensaram a descida dos preços dos óleos de girassol e de colza.

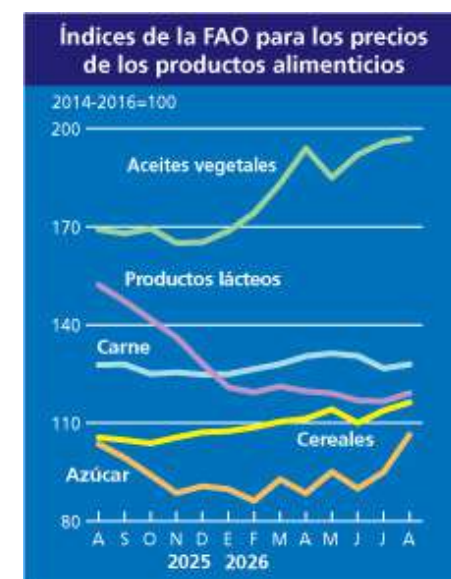
Os preços internacionais do óleo de palma continuaram a subir, sustentados pela forte procura global e pelas preocupações com o impacto potencial das condições climáticas associadas ao fenómeno meteorológico El Niño na produção do Sudeste Asiático. Os preços do óleo de soja sul-americano permaneceram estáveis, impulsionados pela forte procura de exportação, ao passo que os preços nos Estados Unidos da América diminuíram moderadamente, devido à incerteza em torno das políticas de biocombustíveis e respetivas implicações para a procura interna de matérias-primas. Entretanto, os preços internacionais dos óleos de girassol e de colza caíram ligeiramente, devido à fraca procura de importação e às expetativas de uma oferta



abundante de ambos os óleos na época de colheita de 2026/27.

O **Índice de Preços da Carne da FAO** registou uma média de 127,9 pontos em agosto, o que representa um aumento de 1,2 pontos (1,0%) em relação ao valor revisto de julho, situando-se próximo do nível alcançado um ano antes. Este aumento foi impulsionado pela subida dos preços das aves, dos suínos e dos ovinos, embora tenha sido parcialmente compensado pela descida dos preços da carne bovina. Os preços internacionais das aves aumentaram devido à recuperação dos preços de exportação no Brasil, num contexto de forte procura global de importações.

Os preços da carne de porco também aumentaram, sobretudo devido aos preços mais elevados na União Europeia, onde as temperaturas elevadas continuaram a travar o crescimento dos animais, limitando a disponibilidade de suínos para abate. Este aumento foi parcialmente compensado pela descida dos preços no Brasil, devido



à oferta abundante. Os preços da carne ovina aumentaram devido a cotações mais elevadas na Nova Zelândia, suportadas pela persistente escassez de oferta para exportação e pela forte procura global de importações. Por outro lado, os preços internacionais da carne bovina caíram.

À medida que a cota brasileira no âmbito do acordo de salvaguarda para a importação de carne bovina da China se aproximava da sua utilização total, as exportações abrandaram ainda mais, com a perspectiva de um aumento das tarifas sobre remessas adicionais. Entretanto, a Austrália já tinha atingido os limites da sua cota na China e na Coreia do Sul, o que intensificou a competição por destinos alternativos e exerceu pressão sobre os preços de exportação em ambos os países.

O **Índice de Preços de Lácteos da FAO** registou uma média de 119,2 pontos em agosto, o que representa um aumento de 2,7 pontos (2,3%) em relação a julho, assinalando o primeiro aumento nos últimos quatro

meses. No entanto, este valor continua 21,7 pontos abaixo do registado há um ano. Este aumento foi impulsionado pelos preços mais elevados do leite em pó e do queijo, ao passo que os preços da manteiga permaneceram praticamente inalterados. Os preços do leite em pó magro e gordo aumentaram 3,0% e 2,4%, respetivamente, dado que os preços mais elevados na União Europeia mais do que compensaram as descidas sazonais na Oceânia.

Na União Europeia, a oferta mais reduzida de leite, agravada pelo tempo quente e seco em várias das principais regiões produtoras, sustentou os preços, ao passo que a procura contínua de importações exerceu uma pressão ascendente, sobretudo no que se refere ao leite em pó magro.

Por outro lado, na Oceânia, o aumento sazonal da produção de leite exerceu uma pressão negativa sobre os mercados do leite em pó. Os preços do queijo aumentaram 2,7% durante o mês, continuando a recuperação iniciada em julho.

O aumento dos preços na União Europeia, suportado pela limitada disponibilidade de leite, compensou mais do que suficientemente a descida adicional dos preços na Oceânia, onde o aumento da oferta para exportação e a concorrência contínua dos Estados Unidos da América nos mercados mantiveram os preços baixos.

Os preços da manteiga permaneceram praticamente inalterados em relação ao mês de julho, dado que o aumento dos preços na Europa, decorrente da menor disponibilidade de gordura do leite, foi compensado pela descida dos preços na Oceânia, em resultado do aumento da oferta sazonal.

O **Índice de Preços do Açúcar da FAO** em agosto, atingiu uma média de 106,4 pontos, o que representa um aumento de 11,3 pontos (11,9%) em relação ao mês anterior, correspondendo ao seu valor mais elevado desde junho de 2025. Este aumento dos preços foi impulsionado sobretudo por crescentes preocupações quanto às perspectivas de oferta global de açúcar para a colheita de 2026/27.

As condições climáticas quentes e secas persistentes levaram a uma revisão em baixa das previsões de produtividade da beterraba sacarina na União Europeia, onde a área de plantação já se previa que seria inferior à da época anterior. Entretanto, as condições climáticas relacionadas com o fenómeno meteorológico El Niño continuaram a afetar as perspectivas de produção nos principais países produtores asiáticos.

A diminuição da produção de açúcar na região centro-sul do Brasil, uma zona produtora importante, também contribuiu para uma oferta mais reduzida. Além disso, o anúncio da Índia de que vai isentar os impostos sobre a importação de açúcar bruto contribuiu para a continuada alta dos preços internacionais do açúcar.

Ao contrário do que acontece com outros grupos de produtos, a maioria dos preços utilizados para calcular o Índice de Preços da Carne da FAO não está disponível no momento em que o Índice de Preços dos Alimentos da FAO é compilado e publicado.

Por conseguinte, o valor do índice de preços da carne para os meses mais recentes é derivado de uma combinação de preços previstos e observados.

Tal pode, por vezes, dar origem a revisões significativas no valor final do Índice de Preços da Carne da FAO, que, por sua vez, podem afetar o valor do Índice de Preços dos Alimentos da FAO. ●

NUTRICIONISTAS REVELAM QUAL A MELHOR FRUTA PARA BAIXAR A PRESSÃO ARTERIAL

Ouando se trata de escolher a melhor fruta para reduzir a pressão arterial, há uma que pode fazer toda a diferença. Os nutricionistas revelam qual é a fruta ideal para este efeito. Descubra o que deve consumir com mais frequência.

A pressão arterial elevada pode causar diversos problemas de saúde. Por conseguinte, é importante manter os valores equilibrados e evitar que se tornem excessivos. Se pretende reduzir a sua pressão arterial, há uma fruta que deve incluir na sua dieta. Algumas nutricionistas aprovam.

A revista Parade entrevistou nutricionistas para descobrir qual a fruta mais indicada para baixar a pressão arterial. Desta forma, da próxima vez que for ao supermercado, não se esqueça de comprar bananas.

"Para controlar a pressão arterial, as bananas são úteis, pois contêm uma quantidade significativa de potássio. O potássio tem sido associado à sua redução como parte de uma dieta saudável.

Portanto, a curto prazo, um aumento no consumo de bananas pode diminuir ligeiramente a pressão arterial", explica Elizabeth Klingbeil.

A nutricionista Julia Zumpano partilha a mesma opinião. "As bananas podem ajudar a relaxar os vasos sanguíneos, uma vez que o potássio e o magnésio contribuem para reduzir a tensão nas suas paredes.

Com um diâmetro maior, os vasos sanguíneos permitem que o sangue circule mais facilmente, reduzindo a pressão sobre o sistema cardiovascular."



"As bananas contribuem para a hidratação e para a função muscular, visto o potássio ser um eletrólito essencial que ajuda a regular o equilíbrio de fluidos e a manter o bom funcionamento dos músculos, incluindo o músculo cardíaco", acrescenta Lauri Wright.

Devido à sua elevada concentração de hidratos de carbono, um dos principais benefícios desta fruta é fornecer energia ao organismo. No entanto, a banana também reduz a fome, aumentando a sensação de saciedade e bem-estar, graças à sua riqueza em triptofano, um composto que tem um impacto positivo no humor, como destaca a revista norte-americana GQ.

Em média, uma banana tem cerca de 40 calorias. Para não engordar e ao mesmo

tempo obter todos os seus benefícios, a fruta deve ser consumida uma vez por dia. É importante saber que a banana mais madura não provoca prisão de ventre, ao passo que a banana mais verde ajuda a prender o intestino, podendo ser ingerida em caso de diarreia.

OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA BANANA:

- Reduz a pressão arterial. É rica em magnésio, que ajuda a relaxar os vasos sanguíneos;
- Regula o intestino. Opte por comer bananas maduras caso sofra de prisão de ventre e bananas verdes em casos de diarreia;
- Diminui o apetite. É extremamente rica em fibras, o que por sua vez contribui para uma maior saciedade;
- Evita câibras musculares. Por ser rica em potássio e magnésio;
- Melhora o humor e ajuda a combater a depressão. Contém triptofano, um aminoácido que participa na formação de hormonas que melhoram o humor e ajudam a relaxar;
- Fortalece o sistema imunológico e previne doenças, por ser rica em vitamina C;
- Melhora o metabolismo do colesterol e dos carboidratos. Por ser rica em manganês;
- Ajuda a controlar o colesterol e a prevenir cancro intestinal, por conter fibras solúveis.

Adriano Guerreiro – Lifestyle – notícias ao minuto

FRUTAS AMIGAS DO CORAÇÃO: COMO CONSUMIR E CONSERVAR MELHOR

Muitas vezes, cuidar do coração começa com escolhas simples no dia a dia. Nesse sentido, as frutas assumem um papel fundamental, na medida em que fornecem fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes que contribuem para a proteção dos vasos sanguíneos, o controlo do colesterol e uma boa circulação sanguínea. Neste texto, vamos conhecer algumas frutas amigas do coração, formas práticas de as incluir na dieta e cuidados a ter para as armazenar corretamente, de modo a manter o seu sabor e valor nutricional.

• A maçã é rica em fibras, nomeadamente pectina, que pode ajudar a controlar o colesterol.

• A banana é uma fonte de potássio, importante para ajudar a regular a pressão arterial.

• A laranja é rica em vitamina C, fibras e antioxidantes, que contribuem para a saúde cardiovascular.

• O abacate contém gorduras monoinsaturadas que contribuem para o equilíbrio do colesterol.

• O morango é rico em antioxidantes, como as antocianinas, que ajudam a proteger os vasos sanguíneos.

• A uva contém resveratrol e outros compostos antioxidantes, benéficos para a circulação.

• O mirtilo contém compostos antioxidantes que podem ajudar a reduzir as inflamações.

• A romã é rica em polifenóis, associados à proteção das artérias.





•A papaia é uma excelente fonte de fibras, vitamina C e carotenoides, que contribuem para a saúde cardiovascular.

•A melancia contém citrulina e licopeno, que podem favorecer a circulação sanguínea.

•A pera é rica em fibras solúveis que ajudam a controlar o colesterol.

Uma boa dica é variar as frutas ao longo da semana e combiná-las com uma alimentação equilibrada, com pouca gordura saturada e menos sal.

COMO COMBINAR ESSAS FRUTAS NA DIETA

Pode combinar essas frutas de forma simples ao longo do dia, sem precisar comer todas de uma vez. A ideia é variar as cores, alternar as fontes de fibras e antioxidantes e equilibrar as porções.

Como combinar na rotina

1. Pequeno-almoço

Aveia com maçã, banana e canela.
Iogurte natural com morango, mirtilo e um pouco de sementes.
Torrada integral com abacate e algumas gotas de limão.

2. Lanches

Pera ou maçã com frutos secos sem sal.
Laranja inteira, em vez de sumo, para aproveitar melhor as fibras.
Uvas em pequena porção com iogurte ou queijo fresco.

3. Almoço e jantar

Salada com abacate, romã e folhas verdes.
Salada tropical com mamão, laranja e hortelã.
Sobremesa leve com melancia ou morango, evitando açúcar adicional.

4. Batidos saudáveis

Banana + morango + aveia + leite ou bebida vegetal sem açúcar.
Mamão + laranja + chia.
Mirtilo + maçã + iogurte natural.

Sugestão de distribuição semanal

Segunda: maçã, banana e laranja

Terça: morango, abacate e pera

Quarta: uva, mamão e melancia

Quinta: mirtilo, romã e maçã

Sexta: banana, laranja e morango

Sábado: abacate, pera e uva

Domingo: melancia, mamão e romã

Dicas importantes

1. Prefira comer a fruta inteira, porque contém mais fibra do que o sumo.

2. Evite adicionar açúcar, leite condensado ou xaropes.

3. Combine frutas com aveia, sementes, iogurte natural, frutos secos sem sal ou pão integral para aumentar a saciedade.

4. Se tiver diabetes, doença renal ou restrição de potássio, é melhor ajustar as porções com orientação profissional, especialmente no caso da banana, abacate e laranja.

COMO ARMAZENAR AS FRUTAS

Para armazenar corretamente essas frutas, o ideal é separar as que continuam a amadurecer fora do frigorífico das que estragam mais rápido.

Armazenamento por fruta

Maçã - Guarde no frigorífico, de preferência na gaveta de frutas. Dura mais tempo e mantém a textura firme.

Banana - Deixe fora do frigorífico enquanto estiver verde. Depois de madura, pode ir ao frigorífico para atrasar o amadurecimento, embora a casca escureça.

Laranja - Pode ficar alguns dias à temperatura ambiente, mas dura mais no frigorífico.

Abacate - Deixe fora até amadurecer. Depois de maduro, coloque no frigorífico. Se já estiver cortado, guarde com limão por cima e bem tapado.

Morango - Deve ir ao frigorífico sem lavar. Lave apenas antes de consumir, pois a humidade acelera o apodrecimento.

Uva - Guarde no frigorífico, de preferência na embalagem original ou num recipiente arejado. Lave só antes de comer.

Mirtilo - Deve ficar no frigorífico e também deve ser lavado apenas na hora do consumo.

Romã - Inteira, pode ficar alguns dias fora do frigorífico. Para durar mais, guarde no frigorífico. Os grãos retirados devem ficar tapados e refrigerados.

Papaia - Deixe fora até amadurecer. Depois de maduro, guarde no frigorífico. Cortado, deve ficar bem fechado e ser consumido em poucos dias.

Melancia - Inteira pode ficar em local fresco. Depois de cortada, deve ir ao frigorífico, bem tapada.

Pera - Pode amadurecer fora do frigorífico. Quando estiver madura, guarde no frigorífico para prolongar a conservação.

Dicas gerais

• Não lave frutas antes de guardar, exceto se for consumir logo.

• Separe frutas muito maduras das outras, porque podem acelerar o amadurecimento.

• Use recipientes limpos e bem fechados para frutas cortadas.

• Frutas cortadas devem ser mantidas no frigorífico e consumidas rapidamente.

• Se houver cheiro estranho, bolor ou textura muito mole, é melhor descartar.

CONCLUSÃO

A inclusão de uma variedade de frutas na dieta é uma forma simples e saborosa de cuidar melhor da saúde cardiovascular. Quando consumidas com moderação,



ajudam a fornecer fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes essenciais para a saúde cardiovascular.

Assim, pequenas escolhas diárias podem fazer uma grande diferença para uma vida mais saudável. ●

Além disso, saber combiná-las nas refeições e armazená-las corretamente permite aproveitar melhor os seus benefícios, evitar desperdícios e manter a qualidade dos alimentos.

TEMPEROS CASEIROS: O SEGREDO DO SABOR AUTÊNTICO NA COZINHA

Os temperos são a identidade de uma cozinha. São eles que definem o aroma, a intensidade e a personalidade de cada prato. Quando feitos em casa, ganham uma força adicional: tornam-se únicos, personalizados e isentos de aditivos. Criar os seus próprios temperos caseiros é como construir a sua assinatura culinária pessoal, uma combinação de memórias, cultura e experimentação.

Por que fazer temperos em casa?

- 1. Sabor real e fresco:** os temperos industrializados são submetidos a processos que reduzem o seu aroma natural. Ao cozinhar em casa, pode preservar o aroma original das ervas e especiarias.

- 2. Controlo total dos ingredientes**
Menos sal, mais ervas, sem conservantes. É
você que decide a proporção perfeita.

- 3. Economia e praticidade:** com poucos ingredientes, pode criar misturas versáteis que duram semanas e servem para carnes, peixes, legumes, arroz, sopas e até petiscos.

- 4. Personalização absoluta:** cada pessoa tem o seu paladar. Um tempero caseiro permite ajustar a intensidade, a picância, a frescura e a textura ao seu gosto.

Os tipos mais populares de temperos caseiros

- 1. Misturas secas (dry rubs):** Feitas com ervas desidratadas, especiarias e sal. Duram muito e são perfeitas para carnes, batatas e grelhados.



Exemplo: Mistura de Paprika, Alho, Orégãos e Pimenta-do-Reino.

2. Temperos verdes (pasta fresca)

Combinam ervas frescas, alho, cebola, azeite e sal. São muito usados na culinária cabo-verdiana e portuguesa.

Exemplo: Tempero Verde com Salsa, Coentros e Alho.

3. Marinadas líquidas

Misturas com azeite, vinagre, limão, ervas e especiarias. Ideais para frango, peixe e legumes.

4. Temperos aromáticos

Com base em manteiga, azeite ou óleo, combinados com alho, ervas e especiarias. Ótimos para massas, pão e grelhados.

ALGUMAS RECEITAS DE TEMPERO CASEIRO

**MOLHO DE PIMENTA CASEIRO:
PICANTE, SABOROSO E FÁCIL DE
FAZER!**

Esse molho combina muito bem com carnes, feijão, salgados, churrasco, sandes e petiscos. Você pode ajustar a quantidade de pimenta para deixar mais suave ou mais forte.

Ingredientes

- 200 g de pimentas vermelhas frescas
- 2 dentes de alho
- ½ cebola pequena picada
- ½ xícara de vinagre branco
- ¼ de xícara de água
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 1 tomate maduro picado, opcional



Preparação

1. Lave bem as pimentas e retire os cabinhos.
2. Se quiser um molho menos ardido, retire parte das sementes e das partes brancas internas.
3. Aqueça o azeite numa panela e refogue a cebola e o alho.
4. Acrescente as pimentas e o tomate e refogue por alguns minutos.
5. Junte o vinagre, a água, o açúcar e o sal.
6. Cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 10 a 15 minutos, até as pimentas ficarem macias.
7. Espere amornar e bata tudo no liquidificador até obter um molho liso.
8. Se quiser um molho mais fino, acrescente um pouco mais de vinagre ou água.
9. Coloque em um vidro bem limpo, mantenha na geladeira e use sempre utensílio limpo para servir.

DICA ESPECIAL

Use luvas ao cortar pimentas mais fortes e evite tocar nos olhos ou no rosto durante a preparação. Para deixar o molho mais aromático, você pode acrescentar cheiro-verde, paprica ou algumas gotas de limão.

CUBINHOS DE CEBOLA COM ALHO PARA CONGELAR

Um tempero caseiro prático para deixar no freezer e usar diretamente nas receitas. Fica excelente no arroz, mas também pode ser usado em feijão, carnes, frango, legumes e muito mais.

Rendimento

Aproximadamente 30 a 40 cubinhos, dependendo do tamanho da forma de gelo.

Ingredientes

- 4 cebolas médias – aproximadamente 500 g



- 2 cabeças de alho – aproximadamente 100 g já descascado
- ½ xícara (chá) de óleo ou azeite – 120 ml
- 1 colher (chá) de sal – opcional
- 1 colher (sopa) de salsinha ou cheiro-verde – opcional

Preparação

1. Descasque as cebolas e corte em pedaços menores.
2. Descasque os dentes de alho.
3. Coloque a cebola e o alho no processador ou liquidificador.
4. Acrescente o óleo ou azeite.
5. Triture usando a função pulsar, parando algumas vezes para raspar as laterais.
6. Bata até obter uma mistura bem triturada, parecida com uma pastinha, mas sem transformar em um líquido.
7. Se necessário, acrescente mais 1 ou 2 colheres de óleo para ajudar a triturar.
8. Acrescente o sal, se desejar, e misture.
9. Se quiser, coloque o cheiro-verde e pulse rapidamente.

Como congelar

1. Coloque a pasta de cebola e alho em forminhas de gelo ou formas próprias para congelamento.
2. Preencha cada cavidade sem deixar transbordar.
3. Leve ao freezer por aproximadamente 4 a 6 horas, ou até os cubinhos ficarem completamente firmes.
4. Retire os cubos da forma.
5. Coloque-os em um saco próprio para congelamento ou recipiente com tampa.
6. Retorne ao freezer.

Se quiser, coloque a data no recipiente para controlar o tempo de armazenamento.

Como usar

O melhor é que você não precisa descongelar.
Arroz - Aqueça um pouco de óleo na panela e coloque 1 ou 2 cubinhos diretamente no fogo. Deixe refogar até a cebola ficar levemente dourada e depois acrescente o arroz.

Feijão - Coloque 1 ou 2 cubinhos na panela durante o refogado do feijão.

Frango - Use para temperar ou refogar frango antes de acrescentar os demais ingredientes.

Carnes - Excelente como base para carne de panela, carne moída, bifes e ensopados.

Legumes - Refogue o cubinho e acrescente batata, cenoura, abobrinha, vagem ou outros legumes.

Ovos - Pode ser usado para refogar cebola e alho antes de preparar ovos mexidos, omeletes ou ovos fritos.

Sopas e caldos - Um ou dois cubinhos dão uma ótima base de sabor.

Molhos - Use como primeiro refogado para molho de tomate, molho de carne ou molho para massas.

DICA DE OURO

Não exagere no sal. Eu, particularmente, faria essa receita com apenas ½ colher de chá de sal ou até sem sal.

Assim você transforma os cubinhos em uma base de tempero, e pode controlar o sal individualmente em cada receita.
Outra dica: não coloque muita água para bater. A própria cebola já libera bastante líquido. O óleo ajuda a triturar e também evita que a mistura fique excessivamente aguada.

Variações

Depois que você dominar a base, pode fazer outras versões:

- Cebola + alho + cheiro-verde
- Cebola + alho + pimentão
- Cebola + alho + alho-porro
- Cebola + alho + salsinha + cebolinha
- Cebola + alho + paprica + pimenta-do-reino

A ideia é sempre manter o tempero pouco salgado, para que os cubinhos possam ser usados em diferentes pratos.



CUBINHOS DE SALSA, CEBOLINHA E LIMÃO PEPPER

Rendimento

Aproximadamente 25 a 30 cubinhos, dependendo do tamanho da forma.

Ingredientes

- * 1 xícara (chá) de salsinha fresca picada
- * 1 xícara (chá) de cebolinha fresca picada
- * 2 colheres (sopa) de limão pepper
- * ½ xícara (chá) de azeite de oliva – 120 ml
- * 2 colheres (sopa) de suco de limão – opcional
- * ½ colher (chá) de sal – opcional; confira primeiro o rótulo do limão pepper

Preparação

1. Lave muito bem a salsa e a cebolinha.
2. Seque completamente com papel-toalha ou centrífuga de salada. Quanto mais secas, melhor para o congelamento.
3. Pique grosseiramente a salsa e a cebolinha.
4. Coloque as ervas no processador ou liquidificador.
5. Acrescente o azeite e o limão pepper.
6. Pulse algumas vezes até formar uma mistura bem triturada e húmida, mas sem transformar tudo numa pasta completamente líquida.
7. Se quiser um sabor mais cítrico, acrescente o sumo de limão e pulse mais algumas vezes.
8. Prove antes de adicionar sal, porque o limão pepper pode já ser bastante salgado.
9. Distribua a mistura em forminhas de gelo ou formas próprias para congelamento.
10. Leve ao freezer por aproximadamente 4 a 6 horas, ou até os

cubinhos fiquem completamente firmes.
11. Retire os cubos das formas e coloque em um saco próprio para freezer ou recipiente com tampa.
12. Volte ao freezer e retire somente a quantidade necessária para cada preparo.

COMO USAR

Você pode colocar os cubinhos diretamente na panela, sem descongelar.

Frango - Use 1 a 2 cubinhos para refogar ou temperar o frango.

Peixe - Excelente para peixe grelhado, assado ou na frigideira. Use 1 cubinho por porção, ajustando ao tamanho.

Carnes - Use para finalizar carnes grelhadas ou como base de um refogado.

Arroz - Coloque 1 cubinho no refogado antes de adicionar o arroz. O limão pepper dá um toque muito aromático.

Legumes - Misture 1 ou 2 cubinhos aos legumes antes de assar ou refogar.

Camarão - Fica excelente para camarão na frigideira, junto com um pouco de azeite.

Saladas - Deixe um cubinho descongelar e misture com um pouco mais de azeite e limão para fazer um tempero rápido.

DICA IMPORTANTE: para este tipo de cubos, não adicione demasiado sal. Normalmente, o limão-pepper já contém sal e, uma vez que o tempero será utilizado em receitas diferentes, é preferível que o cubinho fique mais neutro, corrigindo o sal diretamente no prato.

Se preferir um cubo mais concentrado, use menos azeite. Se preferir que se espalhe melhor na panela, aumente ligeiramente a quantidade de azeite.

Nunca descongele e volte a congelar os cubos. Retire apenas a quantidade que vai utilizar.

MOLHO DE TOMATE CASEIRO PICANTE

Rendimento: aproximadamente 700 a 800 ml. Nível de picância: suave, apenas com aquela ardência gostosa

Ingredientes

- 1,5 kg de tomates bem maduros
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes, picadinha
- OU
- ½ colher (chá) de pimenta-calabresa
- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo
- ½ xícara de água, se necessário
- ½ xícara de salsinha e cebolinha picadas ou coentro, conforme sua



- preferência
- 1 colher (chá) de sal, aproximadamente
 - ½ colher (chá) de açúcar, somente se os tomates estiverem muito ácidos
 - ½ colher (chá) de orégano
 - Pimenta-do-reino a gosto

Preparação

1. Prepare os tomates: lave bem, retire os cabinhos e corte os tomates em pedaços. Não precisa retirar a pele nem as sementes.
2. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola até começar a ficar transparente.
3. Acrescente o alho e refogue rapidamente, sem deixar dourar demais.
4. Junte os tomates picados, o sal, o orégano e a pimenta-do-reino.
5. Para picantesuave, escolha uma das opções:

- Dedo-de-moça: use 1 unidade pequena, sem sementes e sem a parte branca interna.
- Calabresa: use apenas ½ colher (chá).

6. Misture tudo e cozinhe em fogo médio por aproximadamente 30 a 40 minutos, mexendo de vez em quando, até os tomates desmancharem e o molho engrossar.
7. Se começar a secar antes de os tomates cozinharem completamente, acrescente um pouquinho de água.
8. Bata o molho no liquidificador ou com mixer até ficar bem lisinho. Se preferir um molho mais rústico, bata apenas por alguns segundos.
9. Volte o molho para a panela e cozinhe por mais 5 a 10 minutos, até chegar à consistência desejada.
10. Desligue o fogo e misture a salsinha e a cebolinha. Se estiver usando coentro, coloque no final para preservar melhor o sabor.
11. Prove e ajuste o sal. Se estiver ácido demais, acrescente ½ colher (chá) de açúcar.



Quer um pouco mais de picante?

Você pode usar a dedo-de-moça + uma pequena pitada de calabresa, mas eu começaria com pouca quantidade. É mais fácil aumentar a ardência depois do que tentar corrigir um molho que ficou forte demais.

Para que serve esse molho?

É um molho coringa para deixar vários pratos mais saborosos. Fica ótimo em:

- macarrão e massas em geral;
- pizzas e mini pizzas;
- carnes assadas, grelhadas ou na panela;
- frango;
- cachorro-quente;

- sandes e hambúrgueres;
- salgados e porções;
- ovos;
- arroz de forno e outros pratos gratinados;
- lasanhas, nhoques e outros pratos com queijo.

Dica: para um molho mais encorpado e com sabor bem concentrado de tomate, deixe cozinhar alguns minutos a mais depois de bater.



Emicela

O impulso que o seu dia precisa

#OSaborDeSempre



GASTRONOMIA URBANA

PROMETE AGITAR A CIDADE DA PRAIA EM OUTUBRO



A cidade prepara-se para receber um dos eventos mais vibrantes do seu calendário cultural em 2026. A Câmara Municipal da Praia, em parceria com a Infoplus, Lda., anunciou a realização da Gastronomia Urbana e da Feira de Vinhos e Queijos, que decorrerá nos dias 9 e 10 de outubro de 2026 e se insere no prestigiado Encontro de Escritores da CPLP (Comunidade dos Países de Língua Portuguesa).

Este anúncio foi muito bem recebido no panorama cultural e gastronómico do país, despertando entusiasmo entre chefs,

produtores, marcas, empreendedores e apreciadores de gastronomia. O evento promete transformar a capital num grande palco de sabores, criatividade e identidade cabo-verdiana.

A Gastronomia Urbana & Feira de Vinhos e Queijos afirma a riqueza da gastronomia nacional e a sua evolução contemporânea.

Mais do que uma mostra, será um espaço de encontro entre a tradição e a inovação, onde os produtos locais ganharão destaque e os vinhos e as bebidas nacionais artesanais assumirão o protagonismo.

Chefs renomados, produtores emergentes, marcas artesanais, artistas e empreendedores vão reunir-se num ambiente dinâmico que celebra:

- Sabores autênticos
- Criatividade culinária contemporânea
- Valorização dos vinhos e bebidas artesanais
- Oportunidades de negócio e networking
- Identidade cultural e expressão artística
- Praia transforma-se na capital dos sabores da CPLP

A integração do Encontro de Escritores da CPLP confere ao evento uma dimensão internacional e posiciona a Cidade da Praia como um ponto de convergência entre a gastronomia, a cultura, a literatura e a criatividade lusófonas. Esta iniciativa vem reforçar o papel da capital cabo-verdiana enquanto cidade de referência cultural no espaço da língua portuguesa.

Ao longo de dois dias, a cidade servirá de cenário a degustações, demonstrações culinárias, apresentações de produtos, espetáculos artísticos, debates, encontros profissionais e experiências sensoriais, que se esperam venham a atrair milhares de visitantes.

EXPECTATIVA EM ALTA

Os produtores locais já estão a celebrar a oportunidade de mostrarem a qualidade dos seus vinhos, queijos e bebidas artesanais a um público diversificado, que inclui visitantes internacionais. Para os chefs, este evento representa um momento de afirmação e de experimentação. Para o público, será uma verdadeira festa de sabores, cultura e convívio.



A Câmara Municipal da Praia e a empresa Infoplus Lda garantem que esta edição será "a maior e mais ousada celebração gastronómica de sempre realizada na capital".



A ESCADA DOS SABORES: O LANÇAMENTO DE SOBREMESAS E SURPRESAS DA CHEF ÁLIA

A 25 de julho, o Centro Cultural de Cabo Verde (CCCV), em Lisboa, transformou-se num palco de aromas, afetos e celebrações. Foi neste local que a chef Ália apresentou oficialmente o seu primeiro livro, "Sobremesas e Surpresas da Chef Ália", uma obra que nasce da memória, da técnica e da sua profunda ligação à doçaria cabo-verdiana.

Mais do que um lançamento, o evento representou um reencontro com as raízes, as pessoas e as histórias que moldaram o percurso da chef. Cada presença, cada palavra e cada gesto contribuíram para um ambiente que conjugou gastronomia, cultura e emoção, tal como as receitas que compõem o livro.

UM ESPAÇO QUE ACOLHE CULTURA E SABOR.

A anfitriã da casa, D. Ângela Barbosa, diretora do CCCV, foi uma peça fundamental para que este sonho se tornasse realidade. Com o seu apoio constante e a generosa abertura das portas do centro, o evento adquiriu a dignidade e o calor que caracterizam a instituição. A chef fez questão de sublinhar que este gesto não foi apenas logístico, mas também simbólico: o CCCV é, para muitos cabo-verdianos, um local onde a identidade é celebrada.

A apresentação esteve a cargo de Euridice Barros, comadre e amiga de longa data da chef. Com a sua presença afetuosa e um discurso envolvente, Euridice conduziu o público numa viagem que ligou a vida da autora às receitas que agora ganham forma



impressa. Foi uma apresentação íntima, feita de cumplicidade e orgulho.

PALAVRAS QUE REVISAM E ELEVAM

No lançamento do livro, o escritor e amigo Humberto Fagundes desempenhou um papel duplo e essencial: não só revisou cuidadosamente cada página, como também ofereceu palavras generosas que contextualizaram a importância da obra. Humberto destacou a forma como a chef Ália transforma ingredientes simples em narrativas gastronómicas, preservando as tradições, mas sem deixar de lado a ousadia criativa.

UMA RECEÇÃO ACOLHEDORA

A receção do evento esteve a cargo de Miloca, amiga de infância da chef. Com a sua energia acolhedora, recebeu os convidados, criou um ambiente convidativo e garantiu que todos se sentissem parte de algo maior. A chef Ália descreveu este gesto como "um abraço que se estendeu a todo o salão".

O olhar que eterniza momentos: o fotógrafo Tiago Sousa Dias capturou cada detalhe com sensibilidade e profissionalismo. As suas imagens não se limitaram a capturar rostos e sorrisos, mas também a essência do encontro: a celebração da doçaria cabo-verdiana enquanto património afetivo e cultural.

FAMÍLIA, AMIGOS E O SABOR DA PRESENÇA

Para a chef Ália, o ponto alto da noite foi ver o espaço repleto de familiares e amigos.



"A vossa presença foi o melhor presente", afirmou. O ambiente vibrava de carinho, orgulho e entusiasmo, ingredientes que, segundo a autora, são tão importantes quanto o açúcar ou a farinha.

UM LIVRO QUE NASCE PARA SER PARTILHADO

"Sobremesas e Surpresas" da chef Ália é mais do que um livro de receitas. Trata-se de um convite à mesa cabo-verdiana, em que cada sobremesa transporta consigo memórias, gestos e histórias. A autora espera que os leitores encontrem, em cada página, "o verdadeiro sabor da nossa terra e muitas surpresas doces".

Com este lançamento, a chef sobe mais um degrau na sua escada gastronómica, feita de tradição, inovação e, sobretudo, do amor pela doçaria que a acompanha desde sempre. ●



O prato consiste num medalhão de novilho selado com esmero, que revela, ao ser cortado, uma textura suculenta e um tom rosado uniforme, resultado de uma cozedura precisa e controlada. A peça é servida sobre uma cama de cebolas finamente laminadas e suavemente confitadas, cuja doçura natural se harmoniza com a intensidade aromática do molho que envolve o prato.

A redução de vinho tinto ou balsâmico tem um brilho intenso e uma textura elegante, conferindo ao prato uma camada de acidez equilibrada que realça o sabor da carne. O prato é finalizado com microverdes e rebentos de beterraba, que introduzem notas vegetais subtis e um contraste cromático sofisticado.

Esta criação culinária privilegia o rigor técnico, a pureza dos sabores e a estética contemporânea, em que cada elemento desempenha um papel preciso na construção de uma experiência sensorial completa.

Ingredientes

- 2 unidades
- Medalhões de novilho (180–200 g cada)
- 1 unidade Cebola grande, laminada finamente
- 2 colheres de sopa Manteiga
- 1 colher de sopa Azeite
- 200 ml Vinho tinto encorpado
- 1 colher de chá Açúcar ou mel
- 1 colher de sopa Vinagre balsâmico
- q.b. Sal fino
- q.b. Pimenta preta moída
- q.b. Microverdes ou rebentos de beterraba para finalizar

Preparação

- 1 Preparar a base de cebola. Aqueça a manteiga numa frigideira larga e adicione a cebola laminada. Cozinhe em lume brando durante 10–12 minutos até ficar macia, translúcida e ligeiramente caramelizada. Tempere com uma pitada de sal e reserve.
- 2 Selar os medalhões. Aqueça uma frigideira com azeite até estar bem quente. Tempere a carne com sal e pimenta e sele os

MEDALHÃO DE NOVILHO COM CEBOLAS CONFEITADAS E REDUÇÃO DE VINHO TINTO

medalhões 2–3 minutos de cada lado, até formar uma crosta dourada. Reduza o lume e cozinhe mais 2 minutos para obter um ponto malpassado. Retire e deixe repousar.

3 Preparar a redução. Na mesma frigideira, adicione o vinho tinto, o balsâmico e o açúcar. Raspe o fundo para libertar os sucos da carne. Deixe reduzir em lume médio até obter um molho espesso e brilhante (6–8 minutos). Ajuste o sabor com sal, se necessário.

4 Montagem do prato. Disponha a cebola confeitada no centro do prato, coloque o medalhão por cima e corte ao meio para revelar o interior. Regue com a redução de vinho tinto ao redor da composição.

5 Finalização. Decore com microverdes ou rebentos de beterraba para adicionar frescura, textura e contraste cromático.

RECEITA COMPLETA – VERSÃO CABO-VERDIANA
INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 4 medalhões de novilho (180–200 g cada)
- Sal marinho grosso
- Pimenta preta moída
- Azeite de Santo Antão
- 1 colher de sopa de manteiga
- Para a cebola confeitada
- 2 cebolas grandes, laminadas finamente
- 2 colheres de sopa de azeite de Santo Antão
- 1 folha de louro
- 1 colher de chá de erva-cidreira fresca picada
- Pitada de sal

Para a redução de grogue

- 150 ml de grogue envelhecido
- 150 ml de vinho tinto seco
- 1 colher de sopa de mel de Fogo
- 1 colher de sopa de manteiga

- Sal fino (opcional)

Para os elementos finais

- Microverdes locais (rúcula bebé, coentros jovens, etc.)
- Rebentos de beterraba
- 1 bananas-pão verde
- Óleo para fritar

Preparação

1. Cebola confeitada
 - Aqueça o azeite em lume brando.
 - Junte a cebola, o louro e uma pitada de sal.
 - Cozinhe lentamente por 20–25 minutos até ficar macia e dourada.
 - Finalize com a erva-cidreira picada. Reserve.

2. Redução de grogue
 - Numa panela pequena, coloque o grogue, o vinho e o mel.
 - Deixe reduzir em lume médio até atingir textura espessa e brilhante.
 - Incorpore a manteiga para dar corpo e brilho.
 - Ajuste o sal, se necessário.

3. Naco de novilho
 - Tempere os medalhões com sal e pimenta.
 - Aqueça azeite numa frigideira bem quente.
 - Sele a carne 2–3 minutos de cada lado.
 - Adicione a manteiga e regue a carne com ela.
 - Leve ao forno pré-aquecido (180°C) por 4–6 minutos para mal-passado.
 - Deixe repousar 3 minutos antes de cortar.

4. Banana-pão crocante
 - Corte a banana-pão em lâminas finas.
 - Frite até dourar.
 - Escorra e reserve.

5. Empratamento
 - 1. Disponha a cebola confeitada no centro do prato.



2. Coloque o naco por cima, cortado ao meio para mostrar o ponto.

3. Regue com a redução de grogue ao redor.
4. Finalize com microverdes, rebentos de beterraba e a bananas-pão crocante.
5. Sirva imediatamente.

Resultado

Um prato que une sofisticação contemporânea com alma cabo-verdiana, equilibrando técnica, tradição e identidade. A carne rica encontra a doçura da cebola, a força aromática do grogue e a tropicalidade

da bananas-pão — tudo num empratamento digno de alta cozinha.●

A GASTRONOMIA CABO-VERDIANA ESTEVE EM DESTAQUE NA **EXPOTUR - SAL**

A edição deste ano da EXPOTUR – Sal voltou a afirmar-se como um dos principais eventos de promoção turística de Cabo Verde, reunindo marcas, profissionais e experiências que refletem a vitalidade do setor. Entre os destaques desta edição, a área gastronómica, liderada pela Associação de Chefs de Cabo Verde, recebeu particular atenção, apresentando uma seleção culinária que destaca a cozinha cabo-verdiana como um produto turístico estratégico.

Como apoio das empresas Emicela, Frescomar e Distrihotel, e com harmonizações assinadas pelos vinhos Monte Losna (Ilha do Fogo) e pela Sangria 100 Vícios (Gotamatina), o espaço gastronómico transformou-se num ambiente de experimentação, técnica e identidade. A esta dinâmica juntou-se um elemento essencial para o futuro do setor: a participação dos alunos da Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde, que trouxeram energia, profissionalismo e vontade de aprender.

A CURADORIA DOS CHEFS: TÉCNICA, TRADIÇÃO E INOVAÇÃO

A Associação de Chefs de Cabo Verde apresentou uma programação pensada para o público profissional e para os visitantes interessados em compreender a evolução da gastronomia nacional.

A proposta incluiu show cookings ao vivo, que demonstraram a aplicação de técnicas contemporâneas a ingredientes locais, bem como degustações temáticas que revelaram novas interpretações de pratos tradicionais.

Foram também proporcionados momentos de contextualização cultural, em que cada receita foi apresentada como uma narrativa do território, com destaque para a valorização de produtos nacionais, nomeadamente pescado fresco e produção agroalimentar das ilhas.



A intervenção dos chefs veio reforçar a ideia de que Cabo Verde tem uma gastronomia competitiva, capaz de dialogar com tendências internacionais sem perder a sua autenticidade.

PARCERIAS QUE ELEVAM A EXPERIÊNCIA GASTRONÓMICA

A presença das empresas parceiras foi fundamental para garantir a qualidade e a consistência das apresentações.

- A Emicela assegurou a logística e o fornecimento de produtos essenciais, como atum fresco, xaropes e sumos para cocktails com e sem álcool, garantindo diversidade e precisão técnica.

- A Frescomar destacou-se pela sua oferta de conservas de atum de excelência, reforçando a ligação da gastronomia cabo-verdiana ao mar.

- A Distrihotel garantiu fruta fresca de qualidade, charcutaria e outros produtos



alimentares, elevando o padrão das demonstrações culinárias.

A estas parcerias, juntou-se um elemento que lhes conferiu sofisticação e identidade: as harmonizações com vinhos nacionais.

VINHOS MONTE LOSNA E SANGRIA 100 VÍCIOS: HARMONIZAÇÕES QUE CONTAM HISTÓRIAS

A presença dos vinhos da Adega Monte Losna, na Ilha do Fogo, conferiu uma maior profundidade e carácter às degustações. Os chefs criaram harmonizações com:

Nhô Djemi: vinho tinto de perfil intenso e elegante, ideal para pratos de peixe gordo, carnes brancas e interpretações contemporâneas da cachupa;

O vinho branco Teresa, fresco e aromático, foi a escolha perfeita para ceviches, pratos de atum, polvo e mariscos.



A estes, juntou-se a **sangria 100 Vícios**, que trouxe um toque descontraído e vibrante às degustações, funcionando como uma proposta versátil para momentos de convívio e experiências gastronómicas mais leves.

As harmonizações foram apresentadas como parte integrante da narrativa culinária, com produtos nacionais a dialogarem entre si, reforçando a identidade das ilhas e valorizando a produção local.





SABORES QUE REPRESENTAM CABO VERDE

Entre os pratos apresentados, destacaram-se:

- Versões contemporâneas da cachupa rica, com técnicas de alta cozinha;
- Polvo cozido e confitado, com foco na textura e na frescura;
- Atum fresco, cortado de forma moderna e com marinadas criativas;
- Chips de batata com atum em conserva e polvo.
- Tábua de queijos.
- Xerém com atum.

Cada prato foi concebido de modo a transmitir a essência das ilhas: simplicidade, frescura, autenticidade e ligação ao território.



A GASTRONOMIA COMO PRODUTO TURÍSTICO ESTRATÉGICO

A presença da Associação de Chefs de Cabo Verde na Expotur reforça uma tendência clara: a gastronomia é atualmente um dos setores mais promissores do turismo cabo-verdiano.

Num mercado global em que os turistas procuram experiências autênticas, a cozinha das ilhas destaca-se como um elemento diferenciador, capaz de gerar valor económico, cultural e emocional.

A colaboração entre chefs, empresas e produtores nacionais, incluindo os produtores de vinho Monte Losna e de sangria 100 Vícios, demonstra que Cabo Verde tem o talento, os produtos e a visão necessários para afirmar a sua gastronomia no panorama internacional.



CONCLUSÃO

A Expotur – Sal consolidou a gastronomia como um elemento fundamental na promoção do turismo no país. A participação da Associação de Chefs de Cabo Verde, com o apoio da Emicela, da Frescomar e da Distrihotel, bem como as harmonizações com os vinhos Monte Losna e a sangria 100 Vícios (Gotamatina), demonstraram profissionalismo, criatividade e a capacidade de representar Cabo Verde com excelência.

A mensagem que fica desta edição é clara: a gastronomia cabo-verdiana está em ascensão, sustentada por chefs, empresas e



produtores que reconhecem o seu potencial estratégico. ●



ADEUS À CONFUSÃO NA ROTULAGEM DE ALÉRGENOS ALIMENTARES

CINCO COISAS QUE PRECISA DE SABER SOBRE A NOVA INDICAÇÃO "PODE CONTER" NAS EMBALAGENS DE ALIMENTOS COM ALÉRGENOS.

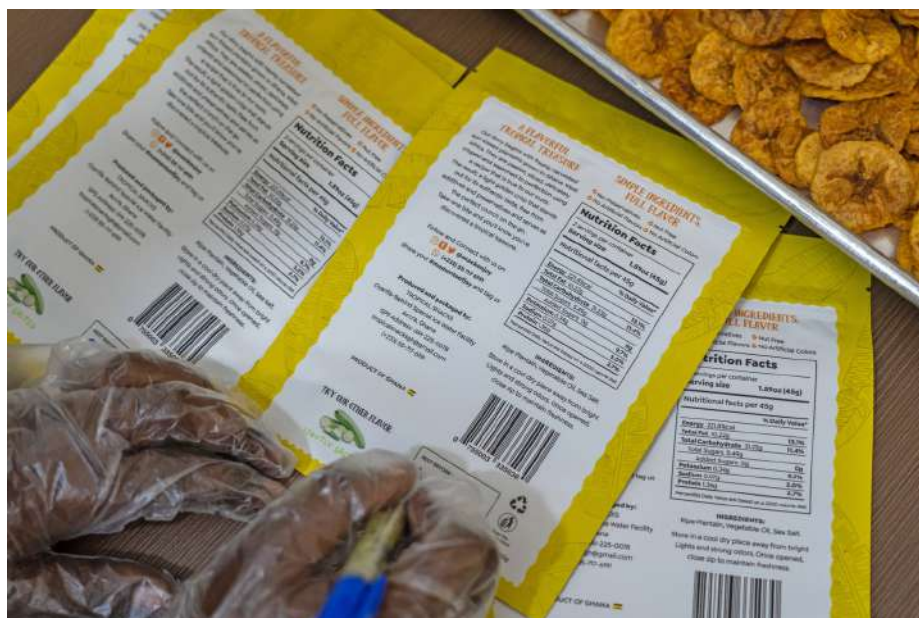
A Comissão do Codex Alimentarius, o organismo internacional responsável pela definição de normas alimentares, alcançou um marco significativo ao elaborar novas orientações para combater a utilização indevida da rotulagem preventiva de alérgenos.

Pega num pacote de bolachas. A lista de ingredientes parece segura, mas, de repente, depara-se com um aviso que lhe parece familiar: "Pode conter nozes".

Para milhões de pessoas com alergias alimentares, estas quatro palavras podem determinar o que acaba no seu carrinho de compras e o que permanece na prateleira do supermercado.

O problema é que este tipo de rotulagem, designado "rotulagem preventiva de alérgenos", não está regulamentado em muitos países e é frequentemente utilizado de forma inconsistente em todo o mundo, tornando difícil para os consumidores saberem quando um rótulo reflete um risco real.

A Comissão do Codex Alimentarius, um organismo internacional de normas alimentares criado pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) e pela Organização Mundial de Saúde (OMS), adotou



recentemente novas orientações sobre a rotulagem de alérgenos alimentares. Estas diretrizes melhorarão significativamente a segurança e a disponibilidade de produtos alimentares para os milhões de pessoas em todo o mundo que sofrem de alergias alimentares e que, muitas vezes, evitam comprar alimentos com avisos de precaução.

Estas novas diretrizes inovadoras abordam a utilização indevida da rotulagem preventiva de alérgenos e, pela primeira vez, estabelecem limites cientificamente fundamentados e baseados no risco para avaliar os níveis perigosos de alérgenos nos alimentos.

A seguir, apresentamos cinco aspetos importantes sobre os alérgenos e as novas diretrizes:

As alergias alimentares constituem um problema a nível mundial.

As alergias alimentares afetam milhões de pessoas em todo o mundo. As reações podem variar entre sintomas ligeiros, como comichão e inchaço, e anafilaxia grave e potencialmente fatal.

Para as pessoas com alergias alimentares, é essencial ter acesso a informações claras e fidedignas. Os rótulos dos alimentos ajudam os consumidores a identificar os produtos que contêm alérgenos e a fazer escolhas conscientes sobre aquilo que consomem.

As alergias alimentares também podem afetar a qualidade de vida. Muitos consumidores e famílias planeiam as suas refeições, compras e atividades sociais tendo em conta a necessidade de evitar certos alimentos. Os rótulos "pode conter" foram concebidos para oferecer uma proteção adicional.

Durante a produção de alimentos, podem ser introduzidos traços de um alérgeno num produto alimentício, mesmo que esse alérgeno não faça parte da receita. Por exemplo, uma barra de chocolate pode ser produzida nas mesmas máquinas utilizadas para fabricar produtos que contêm nozes. Da mesma forma, a farinha, o leite em pó, as sementes de sésamo e outros ingredientes alergénicos podem ser transferidos por meio de processos partilhados de armazenamento, transporte ou manuseamento.

Isso é conhecido como "contato cruzado com alérgenos".

Tendo em conta esta possibilidade, os fabricantes costumam colocar avisos de precaução sobre a presença de alérgenos, por exemplo, "pode conter amendoins" ou "pode conter frutos secos". Estes avisos têm como objetivo indicar a possível presença não intencional de um alérgeno que não estaria incluído na lista de ingredientes. Quando utilizados apenas quando necessário, os rótulos de precaução para alérgenos fornecem informações essenciais às pessoas com alergias alimentares.

No entanto, estes rótulos têm vindo a ser utilizados de forma tão generalizada — por vezes, de forma desnecessária — que as pessoas afetadas podem acabar por deixar de comprar alimentos que lhes são perfeitamente inofensivos ou por ignorar por completo a rotulagem, o que representa um risco para a sua saúde.

As novas diretrizes baseiam-se em princípios científicos e resultam de anos de investigação internacional.

A partir de 2020, a FAO e a OMS organizaram consultas internacionais com especialistas, incluindo alergistas, clínicos, cientistas, autoridades reguladoras e avaliadores de risco. Em conjunto, procederam à revisão dos dados empíricos disponíveis sobre alergias alimentares e à avaliação da forma como ocorre a contaminação cruzada por alérgenos durante a produção, o processamento e o manuseamento de alimentos. Concluíram que os produtores de alimentos podem eliminar quase por completo a contaminação cruzada, implementando boas práticas de higiene e de fabrico.



Especialistas também analisaram como o risco real poderia ser melhor refletido na rotulagem preventiva de alérgenos. Agora, pela primeira vez, foram estabelecidos limiares baseados em risco, fundamentados em princípios científicos, abaixo dos quais a maioria das pessoas alérgicas não apresentaria nenhuma reação adversa.

Suas descobertas forneceram a base científica para as novas diretrizes adotadas pela Comissão do Codex Alimentarius. Essas diretrizes complementam a Norma Geral do Codex para Rotulagem de Alimentos Pré-embalados (CXS 1-1985), que, desde 1999, inclui uma lista de alimentos e ingredientes conhecidos por causarem hipersensibilidade.

A rotulagem preventiva de alérgenos só deve ser usada quando necessário.

As novas diretrizes estabelecem os princípios gerais que a indústria alimentícia deve aplicar para prevenir ou minimizar a presença não intencional de alérgenos alimentares causada pela contaminação cruzada.

Dessa forma, é possível reduzir o uso da rotulagem preventiva de alérgenos, de modo que ela seja aplicada apenas quando estritamente necessária e limitada a situações em que não seja possível prevenir ou controlar a presença não intencional de alérgenos por meio de práticas de gerenciamento de alérgenos, bem como naquelas em que as avaliações de risco indiquem exposição acima dos limites baseados em princípios científicos.

Essas diretrizes oferecidas pelo Codex são importantes para os consumidores e para o comércio.

Os textos do Codex constituem a referência em termos de segurança alimentar para os produtos alimentares comercializados a nível internacional, nos termos do Acordo da Organização Mundial do Comércio (OMC) sobre a Aplicação de Medidas Sanitárias e Fitossanitárias. Isto significa que todos os países membros da OMC se comprometeram a comercializar alimentos que estejam em conformidade com as normas do Codex.

Para a indústria alimentar, os textos do Codex proporcionam uma abordagem harmonizada ao comércio de alimentos. Graças às diretrizes iniciais sobre rotulagem preventiva de alérgenos, é possível disponibilizar mais produtos aos consumidores em segurança.

Ao desenvolver diretrizes para a rotulagem e códigos de conduta sobre a gestão de alérgenos alimentares, o Codex Alimentarius ajuda os países a proteger os consumidores e a garantir práticas comerciais justas.

Em última instância, o rótulo mais útil é aquele em que os consumidores confiam para garantirem a sua segurança. ●

Para obter mais informações
Site: Codex Alimentarius - Normas Internacionais para Alimentos
Site: FAO e Alergias Alimentares (apenas em inglês)

UM COZINHEIRO CONSEGUE TRABALHAR NA CONFEITARIA, MAS UM CONFEITEIRO NÃO CONSEGUE TRABALHAR NA COZINHA.

ESSA AFIRMAÇÃO É MEIA-VERDADE – E MEIA ARMADILHA.

1) Tecnicamente, o cozinheiro tem mais versatilidade.

A formação em cozinha quente é mais abrangente, incluindo cortes, preparação de molhos e fundos, métodos de cozedura, organização da linha de produção, ritmo de serviço, leitura de comandas, trabalho sob pressão e gestão de espaço.

Um cozinheiro que domine bem a base conseguirá aprender confeitaria, visto esta ser técnica, precisa e metódica, ou seja, tudo aspectos que podem ser treinados.

2) A confeitaria é um universo próprio – e não é simples.

Um confeiteiro domina:

- proporções
- química dos ingredientes
- temperaturas
- texturas
- fermentações
- cristalizações
- estabilidade

É um trabalho de laboratório. Mas... é um laboratório sem o caos da linha quente.

3) Onde está o ponto fraco do confeiteiro?

Não é na técnica – é no ritmo.

A cozinha quente exige:

- reflexo
- improviso



- velocidade
- decisões instantâneas
- coordenação com outras praças
- leitura de fluxo

E isso não se aprende apenas com livros ou com uma precisão milimétrica. Aprende-se no calor da cozinha, com a impressora de comandas a funcionar sem parar. Por isso, muitos pasteleiros têm dificuldade em adaptar-se ao ambiente quente da cozinha. Não por falta de talento, mas sim por não estarem habituados a trabalhar sob pressão.

4) A frase deveria ser outra.

- Um cozinheiro bem formado consegue aprender confeitaria.
- Um confeiteiro bem formado consegue aprender cozinha.
- O que muda é o tempo e o treino.

Não é uma questão de capacidade – é uma questão de exposição ao ambiente.

Conclusão

A cozinha e a pastelaria são duas áreas afins, mas com naturezas diferentes. É possível aprender uma quando se domina a outra, desde que se respeitem o processo, o ritmo e a técnica. ●

QUAL COZINHA MAIS RÁPIDO: LENHA, CARVÃO OU GÁS?

Em qualquer cozinha ou churrasco, a escolha do combustível define não só o tempo de preparo, mas também o sabor e a experiência. Entre lenha, carvão e gás, há diferenças marcantes que vão muito além da velocidade: envolvem controle, aroma e tradição.

O fator tempo

Se a pressa manda, o gás é o campeão. Em menos de dois minutos, a chama está pronta para grelhar ou cozinhar. O carvão vem logo atrás – precisa de cerca de 15 minutos para atingir brasas ideais. Já a lenha, embora mais lenta (30 a 60 minutos para estabilizar o fogo), recompensa com um sabor defumado inconfundível.

O calor e o controle

Gás: oferece controle total da temperatura, ideal para grelhar bifes finos ou cozinhar pratos rápidos.

Carvão: produz calor intenso e constante, perfeito para selar carnes e criar crostas irresistíveis.

Lenha: exige técnica, mas proporciona um calor profundo e uniforme, ideal para assados longos.

O sabor e a tradição

A lenha é a alma dos assados tradicionais – o aroma da madeira impregna a carne e cria uma experiência sensorial única. O carvão equilibra sabor e praticidade, sendo o favorito dos churrasqueiros. O gás, embora mais neutro, é o aliado da eficiência moderna. Mas vale entender porquê, porque isso muda muito conforme o tipo de carne, equipamento e técnica. O gás cozinha mais rápido, seguido do carvão, e por último a lenha. Mas vale entender porquê, porque



isso muda muito conforme o tipo de carne, equipamento e técnica.

Conclusão

Se o objetivo é rapidez, escolha o gás. Se quer equilíbrio entre sabor e tempo, vá de carvão. Mas se busca autenticidade e aroma, a lenha continua imbatível. Cada combustível tem sua alma – e o verdadeiro cozinheiro sabe que o fogo certo transforma simples ingredientes em momentos memoráveis.

Ranking de velocidade

Gás – mais rápido e mais controlável
Carvão – rápido, mas com variação de calor
Lenha – mais lento, porém mais saboroso

1) Gás: o campeão da rapidez

- Atinge temperatura alta em 30 segundos a 2 minutos.
- Controle imediato: aumenta ou diminui a chama na hora.
- Ideal para grelhar, selar, cozinhar no dia a dia.
- Menos sabor de defumado.
- Quando usar: grelhados rápidos, panelas, cozidos, selagem de carnes.

2) Carvão: calor forte, mas menos previsível
•Leva 10–20 minutos para ficar no ponto.
•Produz brasas muito quentes, perfeitas para churrasco.

- Mantém calor por mais tempo que o gás.
- Menos controle: depende da qualidade do carvão e da distribuição das brasas.
- Quando usar: churrasco, grelha, carnes que precisam de crosta.

3) Lenha: a mais lenta, mas a mais saborosa
•Pode levar 30–60 minutos para gerar brasas estáveis.

- Calor varia conforme o tipo de madeira.
- Dá sabor defumado incomparável.
- Exige técnica para controlar o fogo.
- Quando usar: assados longos, churrasco tradicional, forno a lenha, defumação.

Conclusão

Se o objetivo é rapidez, escolha o gás. Se quer equilíbrio entre sabor e tempo, vá de carvão. Mas se busca autenticidade e aroma, a lenha continua imbatível. Cada combustível tem sua alma – e o verdadeiro cozinheiro sabe que o fogo certo transforma simples ingredientes em momentos memoráveis. ●

BATIDOS COM ÁLCOOL: FRESCURA, SABOR E UM TOQUE DE ATREVIMENTO

Os batidos alcoólicos são a combinação perfeita da leveza das frutas com a intensidade dos destilados. Têm a essência dos cocktails, mas a textura cremosa dos batidos tradicionais. São bebidas que convidam à experimentação, ao prazer e à sociabilidade, sendo ideais para quem aprecia combinações ousadas e momentos descontraídos.

O encanto dos batidos alcoólicos:

1. Criatividade sem limites

Misturar fruta fresca com rum, vodka, gin ou licores abre um universo de sabores. Cada combinação pode transformar-se numa experiência única, que vai do sabor tropical ao sabor sofisticado.

2. Textura irresistível

Ao contrário dos cocktails clássicos, os batidos alcoólicos têm corpo, cremosidade e presença. São perfeitos para quem gosta de bebidas densas, refrescantes e com personalidade.

Bebidas para celebrar

Seja numa festa, num jantar especial ou numa noite de verão, estes batidos trazem alegria e descontração. São fáceis de preparar e impressionam sempre. Apresentamos três receitas para o final do verão.

BATIDO DE CAJU CREMOSA

Uma batida bem cremosa, doce e com bastante sabor de caju.



Ingredientes

- 500 ml de suco concentrado de caju
- 1 lata de leite condensado (395 g)
- 1 caixinha de creme de leite (200 g)
- 200 ml de leite de coco
- 200 ml de cachaça
- 1 xícara de gelo

- 2 colheres (sopa) de açúcar, se necessário
- Castanha de caju triturada para finalizar, opcional

Preparação

1. Coloque no liquidificador o suco de caju, leite condensado, creme de leite, leite de

coco, cachaça e gelo.

2. Bata por aproximadamente 1 a 2 minutos, até ficar completamente cremoso e homogêneo.

3. Prove. Se quiser mais doce, acrescente o açúcar e bata novamente.

4. Transfira para uma jarra e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos antes de servir.

5. Sirva bem gelada em copos ou taças.

6. Para decorar, passe um pouco de leite condensado na borda do copo e mergulhe em castanha de caju triturada.

Dica

Para um batido ainda mais cremoso, use o suco de caju bem concentrado e os ingredientes previamente gelados. Se preferir uma bebida mais suave, reduza a cachaça para 150 ml.

BATIDO DE MARACUJÁ CREMOSA

Ingredientes

- 300 ml de sumo concentrado de maracujá
- 1 lata de leite condensado (395 g)
- 1 caixinha de creme de leite (200 g)
- 200 ml de leite de coco
- 200 ml de cachaça
- 1 xícara de gelo
- 2 colheres (sopa) de açúcar, se necessário
- Para decorar
- Polpa de 1 maracujá
- 2 colheres (sopa) de açúcar

Preparação

1. Coloque no liquidificador o sumo de maracujá, leite condensado, creme de leite, leite de coco, cachaça e gelo.

2. Bata por aproximadamente 2 minutos, até ficar bem cremosa.

3. Prove e, se necessário, acrescente açúcar.

4. Para a decoração, misture a polpa do maracujá com o açúcar e coloque um pouco no fundo ou por cima dos copos.

5. Despeje o batido bem gelado e finalize com algumas sementes de maracujá.

Rendimento: aproximadamente 1,2 litro.

Dica: para uma batida mais suave, use 150 ml de cachaça. Para uma textura ainda mais cremosa, deixe todos os ingredientes na geladeira antes de bater.





BATIDO CREMOSA DE COCO

Ingredientes

- 200 ml de leite de coco
- 200 ml de leite integral gelado
- 1 lata de leite condensado (395 g)
- 200 g de creme de leite
- 100 g de coco ralado
- 200 ml de vodka ou cachaça – opcional
- Gelo a gosto

Preparação

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
 2. Bata por aproximadamente 1 minuto, até ficar bem cremosa e homogênea.
 3. Acrescente gelo e bata rapidamente, novamente.
 4. Sirva imediatamente, de preferência em copos bem gelados.
 5. Para finalizar, passe leite condensado na borda do copo e depois no coco ralado.
- Rendimento: aproximadamente 1,2 litro.

Sem álcool: basta retirar a vodka/cachaça. Fica uma bebida cremosa de coco deliciosa para servir em festas e sobremesas. ●



A PRODUÇÃO DE CERVEJA DE BANANA EM ALGUNS PAÍSES AFRICANOS

A banana é uma das culturas mais abundantes na região dos Grandes Lagos Africanos. Dado que as bananas amadurecidas têm uma vida útil curta após a colheita, a sua transformação em cerveja constitui uma forma inteligente de conservação e de evitar o desperdício alimentar. A venda da produção artesanal também proporciona rendimento direto às famílias de pequenos agricultores e às mulheres das zonas rurais.

A cerveja de banana é uma bebida tradicional de grande importância cultural, social e económica em vários países da África Oriental e Central, nomeadamente Ruanda, Uganda, Burundi, Tanzânia e República Democrática do Congo. Tem um teor de álcool de cerca de 4 a 6% e uma cor dourada distinta.

A bebida tem vários nomes e variações locais, que refletem o orgulho e a identidade de cada povo: urwagwa no Ruanda e no Quênia, tonto ou lubisi no Uganda, mbege na Tanzânia (especialmente entre o povo chagga, nas encostas do Kilimanjaro).

A relevância desta bebida secular deve-se a vários factores:

1. A cerveja de banana actua como um verdadeiro "aglutinador social" nas comunidades. Ela não é apenas uma bebida de consumo diário, mas um elemento obrigatório em momentos cruciais da vida comunitária

2. É servida em casamentos, celebrações de colheitas, ritos de passagem e funerais.

3. Em países como o Uganda, oferecer cerveja de banana é uma demonstração de respeito



e acolhimento aos convidados.

4. Tradicionalmente, é produzida de forma colectiva e partilhada em grandes vasos, reforçando os laços entre vizinhos e familiares.

Ao contrário das cervejas industriais filtradas, a cerveja artesanal africana é densa, opaca e ligeiramente efervescente, sendo produzida a partir de uma mistura de cereais, tais como o sorgo ou o milheto.

Rica em nutrientes e isenta de conservantes químicos, é considerada pela população local como um alimento energético e até



uma forma de medicina natural para repor minerais e fortalecer o sistema imunitário.

Atualmente, a cerveja de banana está a chamar a atenção, não só como um tesouro cultural, mas também como uma oportunidade comercial única para as cervejarias que queiram aliar o património a padrões de produção modernos.

Com equipamento moderno, pode também ser um produto de elevada qualidade, com potencial para conquistar os mercados urbanos africanos e os apreciadores internacionais de cerveja artesanal, que procuram algo raro e genuíno.

Em África, a cerveja de banana representa uma ligação ao património. Com as ferramentas certas, a sua cervejaria pode ligar-se ao mundo. ●

APRESENTA

Campilho®

ÁGUA MINERAL
NATURAL
GASEFICADA

Pura e Leve...
de VIDAGO
à sua mesa!



TECNOLOGIA, ÁGUA E BIODIVERSIDADE: A ESTRATÉGIA SAUDITA PARA RESTAURAR A NATUREZA

A Arábia Saudita está a implementar um dos maiores programas de recuperação ambiental já anunciados no país. Inserida na Iniciativa Verde da Arábia Saudita, esta estratégia tem como objetivo aumentar a cobertura vegetal, combater a desertificação e recuperar vastas áreas degradadas em alguns dos ambientes mais áridos do planeta. Entre os objetivos mais ambiciosos conta-se o de plantar até 10 mil milhões de árvores nas próximas décadas.

Em 2026, o país anunciou ter plantado mais de 159 milhões de árvores e recuperado um milhão de hectares de terras degradadas, o que demonstra uma mudança significativa na abordagem ambiental saudita.

A iniciativa aposta também na utilização inteligente da água. Em vários projetos de reflorestação, o país tem utilizado água tratada proveniente de estações de tratamento de águas residuais para irrigar novas áreas verdes, reduzindo a pressão sobre as fontes convencionais de água num território marcado pela escassez hídrica.

Outro elemento essencial é a seleção das espécies. Em vez de introduzir simplesmente árvores em zonas desérticas, os projetos têm em conta as condições climáticas extremas e escolhem espécies capazes de suportar temperaturas elevadas e longos períodos de seca. Sistemas de irrigação eficientes complementam esta estratégia, aumentando a probabilidade de sobrevivência da



vegetação. A transformação vai, portanto, muito além da plantação em massa de árvores. O objetivo é reconstruir a cobertura vegetal, recuperar ecossistemas degradados, preservar a biodiversidade e aumentar a resiliência dos ambientes naturais à seca e

às alterações climáticas. Embora o desafio seja enorme, os resultados já alcançados mostram que a tecnologia, o planeamento e a recuperação ambiental podem avançar em conjunto, mesmo em regiões de clima extremo. ●



FRESCOMAR

UBAGO GROUP



Novidade!
**A família
cresceu**



**PRONTO
PARA COMER**

**ALTO TEOR
DE PROTEÍNA**



ATUM
✓ MIGAS
✓ FILETES
✓ PEDAÇOS

**Da nossa
família para
a sua!**



PEQUENO ATUM
✓ FILETES
✓ PEDAÇOS



CAVALA
✓ FILETES
✓ PEDAÇOS



MALETAS
ATUM - PEQUENO ATUM - CAVALA

Visita-nos

a melhor sabor do mar...



CADERNO DE RECEITAS

Uma viagem pelos Sabores!



CALDEIRADA DE POLVO

Um prato tradicional, reconfortante e cheio de sabor, com polvo tenro, batatas, cebola e tomate, tudo cozinhado lentamente num molho rico e aromático.

Ingredientes

- 1,5 kg de polvo
- 1 kg de batatas
- 2 cebolas grandes
- 3 dentes de alho
- 3 tomates maduros
- 1 pimento verde
- 150 ml de vinho branco
- 100 ml de azeite
- 1 folha de louro
- 1 colher de chá de colorau
- 200 ml de água ou caldo da cozedura do polvo
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Salsa ou coentros frescos q.b.

Preparação

1. Cozer o polvo
Lava o polvo e coloca-o numa panela sem adicionar água. Junta uma cebola cortada ao meio e deixa cozinhar em lume brando durante cerca de 45 a 60 minutos, até ficar tenro. Reserva o caldo da cozedura.
2. Preparar os ingredientes
Descasca as batatas e corta-as em rodelas grossas. Corta as restantes cebolas em rodelas, pica os alhos e corta o tomate e o pimento em pedaços.
3. Preparar a caldeirada
Num tacho largo, coloca uma camada de cebola, alho, tomate e pimento. Junta uma camada de batatas e acrescenta o polvo cortado em pedaços.
4. Temperar
Adiciona o louro, o colorau, a pimenta e rega tudo com o azeite e o vinho branco.



5. Adicionar o caldo
Junta cerca de 200 ml do caldo onde cozeu o polvo. Tapa o tacho e deixa cozinhar em lume brando durante cerca de 25 a 30 minutos, até as batatas estarem tenras.

6. Apurar
Durante a cozedura, abana cuidadosamente o tacho de vez em quando, sem mexer demasiado com a colher para não desfazer as batatas.

7. Finalizar
Prova o molho e retifica o sal. Polvilha com salsa ou coentros frescos picados e deixa repousar alguns minutos antes de servir.

Segredo: aproveita o caldo da cozedura do polvo para preparar a caldeirada. Dá ao molho um sabor muito mais intenso e deixa o prato ainda mais saboroso.



Harmonização: Vinho Chã Branco fresco

FEIJOADA DE MARISCO

Ingredientes

- 500 g de feijão branco cozido
- 300 g de camarão
- 300 g de amêijoas
- 300 g de mexilhão
- 200 g de lulas
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho
- 2 tomates maduros ou 200 g de tomate triturado
- 1 cenoura
- 1 folha de louro
- 100 ml de vinho branco
- 100 ml de azeite
- 1 colher de chá de colorau
- 1 malagueta, opcional
- 500 ml de caldo de marisco
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Coentros frescos q.b.

Preparação

1. Preparar o marisco
Lava bem as amêijoas e o mexilhão. Limpa as lulas e corta-as em rodelas. Descasca o camarão, se preferires, reservando alguns inteiros para decorar.
2. Preparar o refogado
Aquece o azeite num tacho largo e junta a cebola, os alhos e a cenoura picados. Acrescenta o louro e deixa refogar até os legumes ficarem macios.
3. Juntar o tomate
Adiciona o tomate, o colorau e a malagueta. Deixa cozinhar durante 5 a 8 minutos, até obteres um molho bem apurado.
4. Adicionar o vinho
Rega com o vinho branco e deixa ferver durante alguns minutos para evaporar o álcool.
5. Juntar o caldo e o feijão
Acrescenta o caldo de marisco e o feijão branco. Envolva cuidadosamente e deixa



cozinhar em lume brando durante cerca de 10 minutos.

6. Cozinhar o marisco
Junta primeiro as lulas e deixa cozinhar alguns minutos. Depois acrescenta o camarão, as amêijoas e o mexilhão. Tapa o tacho e deixa cozinhar até o marisco estar cozinhado e as conchas abertas.

7. Apurar
Deixa cozinhar mais alguns minutos destapado, até o molho ficar espesso e bem saboroso. Prova e retifica os temperos.
8. Finalizar
Polvilha generosamente com coentros frescos picados e serve bem quente.

Perfeito com pasta, arroz, marisco, peixe grelhado e carnes brancas. Vinho complexo, para ser consumido antes ou durante as refeições, carácter gastronómico.

**Disponível
na
GOTAMATINA**



COZIDO DE ESMOREGAL COM BATATA, CENOURA E TOMATE AO MOLHO DE COCO COM ÓLEO DE PALMA

Ingredientes

- 1,5 kg de filé ou postas de Esmoregal
- 4 batatas médias cortadas em pedaços grandes
- 2 cenouras em rodela
- 3 tomates maduros picados
- 2 cebolas médias fatiadas
- 1 pimentão vermelho em tiras
- 1 pimentão amarelo em tiras
- 4 dentes de alho picados
- 400 ml de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de óleo de palma
- 1/2 xícara de água quente
- Sumo de 1 limão
- 1 colher (chá) de colorau
- 1 colher (chá) de paprica
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 pimenta dedo-de-moça picada, opcional
- 1/2 xícara de coentro picado
- 1/2 xícara de cheiro-verde

Preparação

1. Tempere o esmoregal com sal, pimenta-do-reino e suco de limão. Deixe descansar por aproximadamente 20 minutos.
2. Numa panela grande e de preferência larga, coloque um fio de azeite e faça uma camada com metade da cebola, tomate, pimentões, alho, batata e cenoura.
3. Tempere com um pouco de sal, colorau e paprica.
4. Coloque as postas ou pedaços de esmoregal por cima dos legumes.
5. Cubra com o restante da cebola, tomate e pimentões.
6. Acrescente o leite de coco e a água quente. Tampe e cozinhe em fogo médio por

aproximadamente 15 minutos, até a batata e a cenoura começarem a ficar macias.

7. Acrescente o azeite de palma e balance a panela delicadamente para misturar o molho. Evite mexer com colher para não quebrar o peixe.
8. Tampe novamente e cozinhe por mais 8 a 10 minutos, até o peixe estar cozido e os legumes macios.
9. Finalize com bastante coentro e cheiro-verde.

Dica

Não deixe o peixe cozinhar demasiado, pois pode desfazer-se. O ideal é começar por cozer os legumes antes de colocar o peixe, para garantir que as batatas e as cenouras fiquem tenras, mas inteiras, e que o peixe fique suculento. Sirva com arroz branco, um pirão feito com o caldo do peixe ou uma farofa de dendê.

Disponível na
GOTAMATINA

Harmonização: Ideal com saladas, mariscos, sushi. Servido como aperitivo em momentos de celebração. Deve ser servido a temperatura 6-8°C. Volume alcoólico 11%.



COZIDO DE GAROUPA COM BATATA, LEITE DE COCO E ÓLEO DE PALMA

Um cozido bem saboroso, com garoupa macia, batatas e um molho cremoso de coco com óleo de palma

Ingredientes

- 1,5 kg de garoupa em postas ou filés grossos
- 5 batatas médias cortadas em rodela grossas
- 4 tomates maduros em rodela
- 2 cebolas grandes em rodela
- 1 pimentão vermelho em rodela – opcional
- 4 dentes de alho picados
- 400 ml de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 1/2 xícara de água quente
- Suco de 1 limão
- 1 colher (chá) de colorau
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 pimenta dedo-de-moça picada – opcional
- 1/2 xícara de coentro picado
- 1/4 de xícara de cheiro-verde

Preparação

1. Tempere a garoupa com o suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Deixe descansar por 20 minutos.
2. Numa panela larga, faça uma camada com metade das cebolas e tomates.
3. Por cima, coloque as batatas e o alho. Tempere com o colorau e um pouco de sal.
4. Coloque as postas de garoupa por cima das batatas.
5. Cubra com o restante da cebola e do tomate.
6. Despeje o leite de coco e a água quente pelas laterais da panela.
7. Tampe e cozinhe em fogo médio por aproximadamente 15 minutos, até as



batatas começarem a ficar macias.

8. Acrescente o azeite de dendê e balance a panela delicadamente para incorporar o molho. Evite mexer com colher para não quebrar a garoupa.

9. Tampe novamente e cozinhe por mais 8 a 10 minutos, até o peixe estar cozido e as batatas macias.

10. Finalize com coentro e cheiro-verde.

Para acompanhar
Fica excelente com arroz branco e pirão feito com o próprio caldo do cozido. O molho de leite de coco com dendê fica cremoso, perfumado e muito saboroso.



LAPAS À MODA DE CABO VERDE

Ingredientes

- 500 g
- lapas frescas
- 3 colheres de sopa
- manteiga
- 3 dentes
- alho picado
- 1 colher de sopa
- grogue (opcional, dá sabor forte)
- 1 malagueta picada
- 1 colher de sopa sumo de limão
- Qb coentros ou salsa picada
- Qb sal marinho
- Qb pimenta preta

Preparação

1 Preparar as lapas - Lava bem as lapas e coloca-as numa chapa ou frigideira grande com a parte da concha virada para baixo.

2 Molho cabo-verdiano - Derrete a manteiga e junta o alho, a malagueta, o grogue, sal e pimenta. Deixa levantar aroma por 1 minuto.

3 Grelhar - Deita uma colher do molho dentro de cada lapa e leva ao lume forte. Grelha 5-8 minutos até borbulhar e a lapa ficar firme.

4 Finalizar - Retira do lume, rega com sumo de limão e polvilha coentros ou salsa.

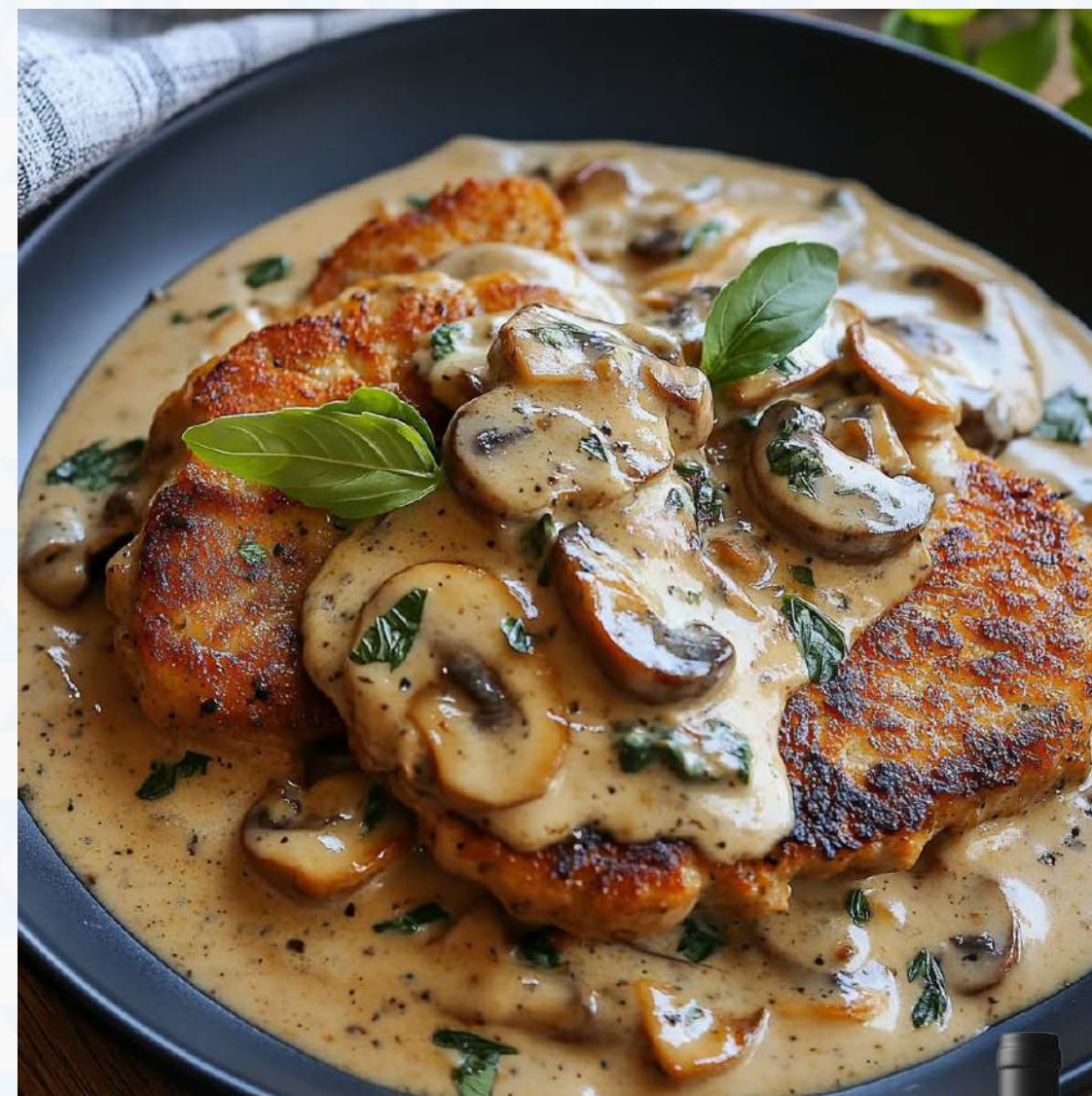
5 Servir - Come quente, com pão torrado ou bananas-pão frita para acompanhar.



Disponível
na
GOTAMATINA

O seu estilo torna este vinho ideal para acompanhar os bons momentos da vida. Levemente gaseificado e muito versátil com um final suave.

ESCALOPES DE VITELA COM NATAS E COGUMELOS



Ingredientes

- 2 escalopes de vitela
- 150 g de cogumelos de Paris
- 20 cl de natas frescas
- 20 g de manteiga
- Sal, pimenta

Preparação

1. Refogue os cogumelos cortados em fatias finas na manteiga.
2. Reserve e cozinhe os escalopes durante 3 a 4 minutos de cada lado.
3. Junte as natas e os cogumelos e deixe cozinhar em lume brando durante 5 minutos.

Dicas/Sugestões

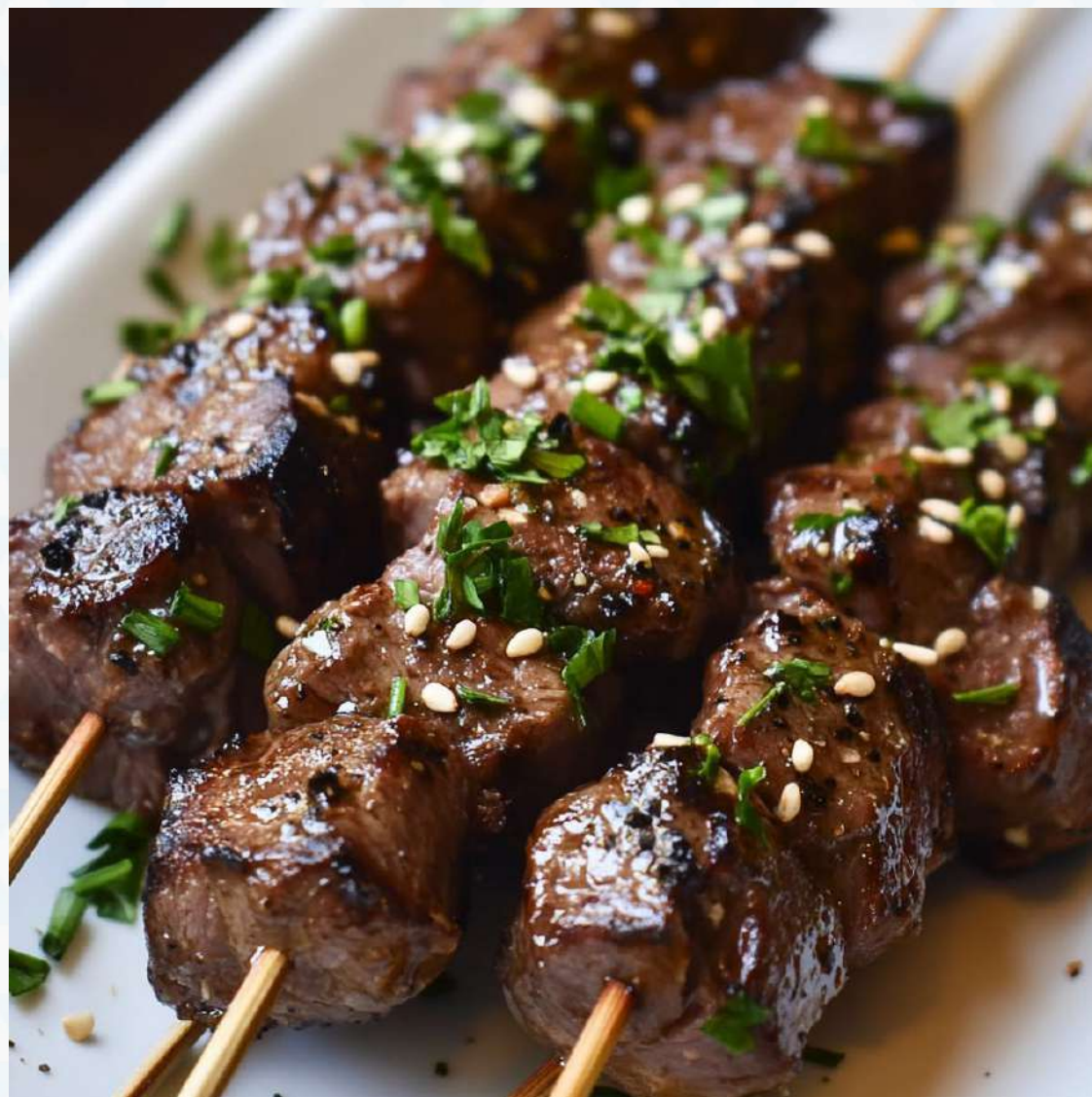
Não cozinhe demasiado a carne de vitela, para que se mantenha tenra. Junte um fio de sumo de limão para realçar o sabor do molho.

Disponível
na
GOTAMATINA

Um vinho distinto, foi elaborado especialmente para a Gastronomia de Cabo Verde. As castas Syrah, Merlot e Touriga Nacional - 13.5° C



ESPETADAS DE CARNE DE VACA MARINADAS



Ingredientes

- 500 g de carne de vaca em cubos
- 4 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 1 colher de chá de paprica
- 1 dente de alho esmagado
- Sal, pimenta

Preparação

1. Misture todos os ingredientes para a marinada.
2. Deixe a carne marinar durante pelo menos 2 horas no frigorífico.
3. Espete os cubos em espetos.
4. Grelhe durante 6 a 8 minutos na frigideira ou no barbecue.
5. Dicas/Sugestões
6. Para ficar mais succulenta, adicione um pouco de mel à marinada.
7. Sirva com legumes grelhados para um prato ainda mais apetitoso

HARMONIZAÇÃO
Combina bem com carne branca e vermelha, pratos tradicionais e modernos, frutos secos e queijos.



FRANGO RECHEADO COM FIAMBRE E QUEIJO



Ingredientes

- 1 frango inteiro
- 150 g de presunto serrano fatiado
- 200 g de queijo Manchego em fatias
- 1 colher de sopa de mostarda
- Azeite, sal e pimenta a gosto

Preparação

1. Coloque uma camada de fiambre e uma camada de queijo no interior do frango, alternando as fatias. Adicione um pouco de mostarda no interior para dar mais sabor.
2. Recheie o frango com as fatias de fiambre e queijo e, em seguida, feche as aberturas com fio de cozinha.

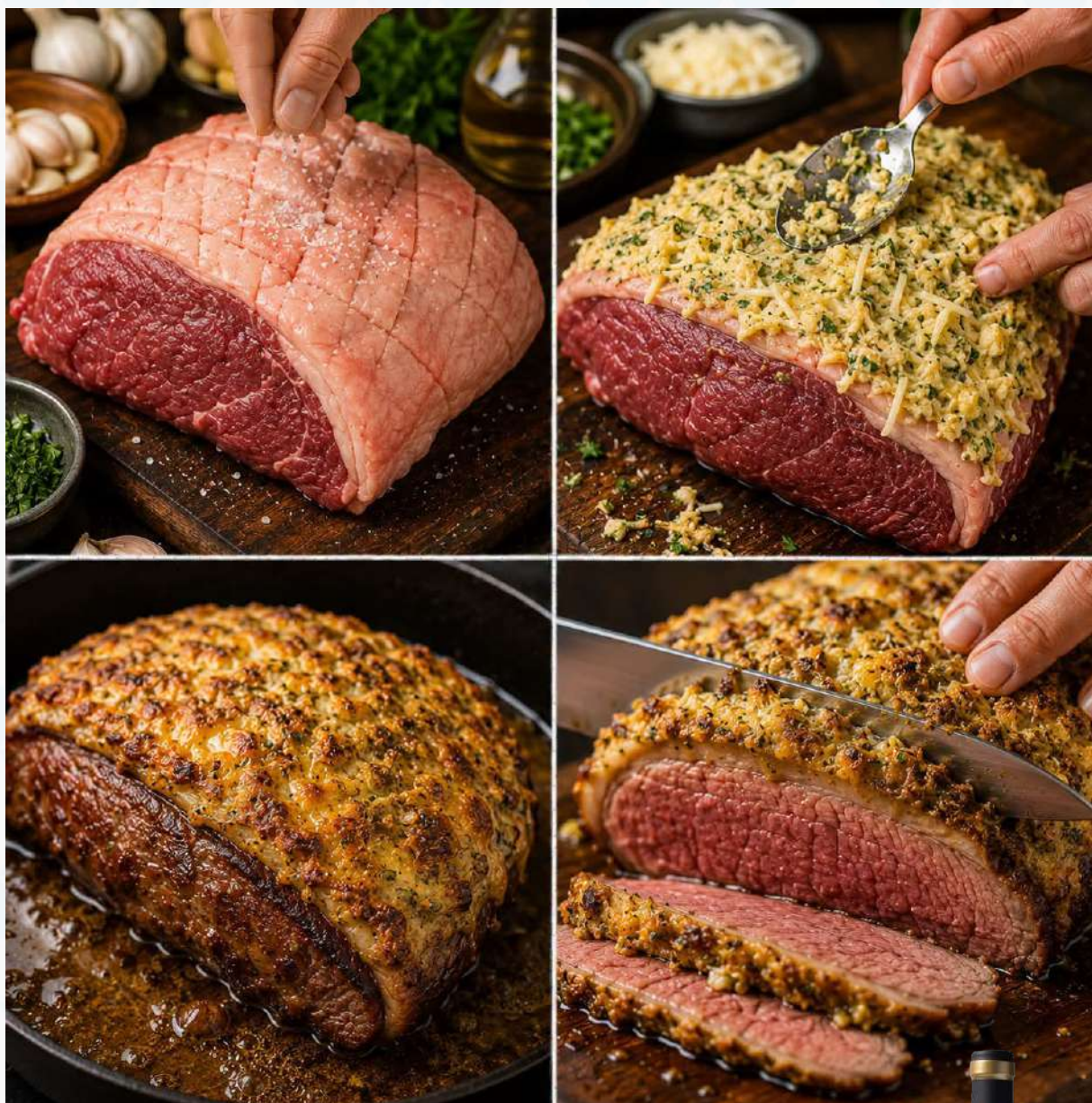
3. Pré-aqueça o forno a 180 °C (350 °F). Tempere o frango com sal, pimenta e um pouco de azeite. Leve ao forno durante 1 hora e meia, até ficar dourado e estaladiço.

HARMONIZAÇÃO

Vinho estruturado e elegante com notas florais e de fruta madura, taninos finos e equilíbrio marcante. Adequado para acompanhar carnes grelhadas ou no forno



PICANHA COM CROSTA DE ALHO E QUEIJO



Ingredientes

- 1 peça de picanha
- 5 dentes de alho
- 150g de queijo mussarela ralado
- 50g de parmesão
- Salsinha
- Sal e pimenta

Preparação

1. Tempere a carne.
2. Misture alho, queijos e salsinha e cubra a gordura.

3. Asse a 220°C por 40 a 50 minutos ou até o ponto desejado.
Sirva fatiada

Disponível
na
GOTAMATINA

Ideal para acompanhar com massas, pizzas e aves e especialmente em boa companhia



Bolo de Milho que parece Pudim

Ingredientes

- 1 lata de milho verde escorrido
- 1 lata de leite condensado
- 3 ovos
- 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- 1 xícara de leite
- 3 colheres (sopa) de fubá
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

- 1 Bata no liquidificador o milho, leite condensado, ovos, leite de coco, leite, fubá e manteiga por cerca de 2 minutos.
- 2 Acrescente o fermento e bata rapidamente, apenas para misturar.
- 3 Despeje em uma forma untada e enfarinhada.
- 4 Asse em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 45 a 55 minutos, até dourar levemente.
- 5 Espere esfriar antes de desenformar.

Ele fica cremoso, úmido e com a textura que lembra pudim, principalmente no centro.



BOLO PISCINA RED VELVET COM RECHEIO DE CREAM CHEESE

Forma: ballerine/piscina de 22 cm de diâmetro, aproximadamente 8 cm de altura
Xícara padrão: 240 ml
Massa Red Velvet

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 e 1/2 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de leite integral
- 1 colher (sopa) de vinagre branco
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 50%
- 1 colher (sopa) de corante vermelho em gel
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 pitada de sal

O cacau em pequena quantidade ajuda a dar o sabor característico sem deixar a massa excessivamente escura. O corante em gel é importante para conseguir o vermelho mais intenso.

Preparação da massa

1. Misture o leite com o vinagre e deixe descansar por aproximadamente 5 minutos. Ele vai ficar levemente talhado.
2. Numa tigela, peneire a farinha, o cacau, o bicarbonato, o fermento e o sal. Reserve.
3. Noutra tigela, bata os ovos com o açúcar por aproximadamente 2 minutos.
4. Acrescente o óleo e a baunilha e misture.
5. Adicione o leite talhado e o corante vermelho.
6. Acrescente os ingredientes secos aos poucos, misturando delicadamente até obter uma massa lisa e homogênea.

7. Unte muito bem a forma ballerine com desmoldante ou manteiga e farinha.
8. Despeje a massa na forma, preenchendo aproximadamente 2/3 da capacidade.

9. Dê algumas batidinhas leves da forma sobre a bancada para a massa preencher bem todos os cantinhos.

10. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 35 a 45 minutos.

11. Faça o teste do palito na parte mais alta do bolo.

12. Retire do forno e aguarde cerca de 10 a 12 minutos antes de desenformar. Esse cuidado ajuda a evitar que o bolo quebre.

Recheio cremoso de Cream Cheese

Esse recheio fica perfeito para o Red Velvet porque é cremoso, levemente ácido e combina muito com a massa.

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado – 395 g
- 1 caixinha de creme de leite – 200 g
- 150 g de cream cheese
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara de leite em pó – aproximadamente 50 g
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Preparação

1. Coloque na panela o leite condensado, o creme de leite, o leite em pó e a manteiga.
2. Misture bem antes de levar ao fogo.
3. Cozinhe em fogo baixo, mexendo continuamente.
4. Quando começar a engrossar e ficar cremoso, desligue.
5. Espere aproximadamente 3 minutos e acrescente o cream cheese.
6. Misture vigorosamente até ficar completamente liso.

7. Acrescente a baunilha.
8. O ponto deve ser de brigadeiro mole e cremoso, porque o recheio precisa preencher a cavidade e permanecer espalhado, sem ficar duro. Receitas de bolo piscina também recomendam que o recheio tenha textura cremosa e fluida para funcionar bem na cavidade.

Montagem

1. Desenforme o Red Velvet completamente frio.
2. Coloque-o na boleira ou prato onde será servido.
3. Espere o recheio ficar morno, nunca muito quente.
4. Despeje o creme diretamente na cavidade central.
5. Espalhe delicadamente com uma espátula, levando o recheio até próximo da borda.
6. Não ultrapasse demais a borda da “piscina”.
7. Decore com morangos frescos, inteiros ou cortados ao meio.
8. Para finalizar, você pode colocar farelinhos de Red Velvet, raspas de chocolate branco ou frutas vermelhas.

A ideia é deixar o creme praticamente chegando à borda, criando aquele visual de “piscina” cheia de recheio.

Dica para ficar ainda mais bonito

Depois de colocar o creme, faça pequenas bolinhas de cream cheese ou chantilly nas bordas e coloque morangos no centro. O contraste do vermelho intenso da massa + creme branco + morangos deixa o Red Velvet piscina muito bonito para venda ou para mesa de festa. Ver menos



BOLO PISCINA DE MARACUJÁ



Forma: própria para bolo piscina/ballerine de 22 cm de diâmetro
Forno: 180 °C
Xícara padrão: 240 ml
Massa de maracujá

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 e 1/2 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo
- 1/2 xícara de suco concentrado de maracujá
- 1/2 xícara de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

Preparação

- 1.Bata os ovos e o açúcar por aproximadamente 2 minutos.
2. Acrescente o óleo, o suco de maracujá, o leite e a baunilha.

3. Misture bem.
4. Acrescente a farinha de trigo peneirada e o sal, misturando somente até a massa ficar homogênea.
5. Por último, coloque o fermento e misture delicadamente.
6. Unte muito bem a forma própria para bolo piscina, principalmente a parte central que forma a cavidade.
7. Coloque a massa na forma, sem ultrapassar aproximadamente 2/3 da altura.
8. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 35 a 45 minutos, ou até o palito sair limpo.
9. Espere uns 10 minutos antes de desenformar.

Creme de maracujá para a piscina

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado – 395 g
- 1 caixinha de creme de leite – 200 g
- 100 ml de suco concentrado de maracujá
- 1 colher (sopa) de manteiga

•3 colheres (sopa) de leite em pó

Preparação

1. Coloque na panela o leite condensado, o creme de leite, a manteiga e o leite em pó.
2. Misture bem e leve ao fogo baixo.
3. Mexa até engrossar, mas não deixe chegar ao ponto de brigadeiro firme.
4. Desligue o fogo.
5. Acrescente o suco concentrado de maracujá aos poucos, mexendo muito bem.
6. O resultado deve ser um creme bem liso, brilhante e cremoso.
7. Deixe amornar antes de colocar no bolo.

GELEIA DE MARACUJÁ COM SEMENTES

Essa é a parte que vai por cima do creme, deixando aquelas sementes aparecendo.

Ingredientes

- Polpa de 2 maracujás grandes, com as sementes
- 1/2 xícara de água
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1/2 xícara de água para dissolver o amido

Preparação

1. Coloque em uma panela a polpa dos maracujás, a água e o açúcar.
2. Leve ao fogo médio e deixe ferver por aproximadamente 3 a 5 minutos.
3. Dissolva o amido em 1/2 xícara de água fria.
4. Acrescente à panela, mexendo sem parar.
5. Cozinhe por mais 1 a 2 minutos, até ficar uma geleia levemente encorpada e brilhante.
6. Desligue o fogo e deixe esfriar.

Montagem

1. Desenforme o bolo completamente frio.
2. A cavidade central estará pronta para receber o recheio.
3. Coloque o creme de maracujá dentro da piscina.
4. Espalhe até preencher toda a cavidade, deixando o creme bem nivelado.



5. Depois que a geleia estiver fria ou apenas levemente morna, coloque-a por cima do creme.
6. Espalhe delicadamente, deixando as sementinhas do maracujá bem visíveis.
7. Leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

Resultado

Fica com massa fofinha de maracujá + piscina de creme bem cremosa + uma camada brilhante de geleia de maracujá com sementes. É aquele bolo que, quando você

cuta, o recheio aparece bem abundante no centro.

Receitas caseira de Tiago

BRIGADEIRO ESPANHOLA VINHO, ANANÁS E COCO



Um brigadeiro surpreendente, super cremoso e sofisticado. A harmonia perfeita entre o toque marcante do vinho, o frescor do abacaxi e a suavidade do coco!

Ingredientes

Para a base do brigadeiro:

- 1 lata de leite condensado (395 g)
- 1 caixinha de creme de leite (200 g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga de boa qualidade
- 100 g de coco ralado
- 3 colheres (sopa) de vinho tinto suave
- ½ xícara de ananás bem picadinho
- 2 colheres (sopa) de açúcar

Para finalizar com charme:

- Coco ralado fino (para envolver)
- Cubinhos bem pequenos de abacaxi cristalizado ou fresco (opcional)
- Um toque de coco queimado (opcional para decorar)

Preparação

O toque do abacaxi: Numa panela, junte o ananás picado e o açúcar. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 a 8 minutos, até secar bem o líquido. Reserve e deixe esfriar completamente.

Mistura mágica: Noutra panela, adicione o leite condensado, o creme de leite, a manteiga e o coco ralado.

Ponto e sabor: Leve ao fogo baixo, mexendo sem parar. Quando começar a engrossar, adicione o vinho tinto suave e continue mexendo vigorosamente.

Ponto de brigadeiro: Cozinhe até que a massa desgrude completamente do fundo da panela.

Finalizando a massa: Desligue o fogo, acrescente o ananás cozido (já frio e seco) e misture delicadamente.

Descanso: Transfira para um prato untado com manteiga e cubra com plástico-filme em contato. Deixe esfriar por completo.

Modelagem: Unte as mãos com um toque de manteiga, modele as bolinhas do tamanho desejado e passe no coco ralado fino.

Dicas de Ouro

Sabor potencializado: Para um toque ainda mais marcante, deixe a massa descansar no frigorífico por algumas horas antes de enrolar. O vinho absorve perfeitamente nos sabores do ananás e do coco!

Rendimento: Aproximadamente 25 a 30 brigadeiros.

Validade: Até 5 dias armazenado na geladeira em um recipiente hermético bem fechado

CURCUMA DE CHEESECAKE DE AVELÃ



Ingredientes

Para o Cheesecake de Avelã de Mocha:

- 8 oz (225 g) de cream cheese, amolecido
- 1/3 xícara de açúcar em pó
- 1 colher de chá de baunilha sem sal
- 1 colher de chá de leite de amêndoas
- 1/3 xícara de creme de amêndoas
- 1 xícara de creme de amêndoas, amolecida
- 1 xícara de manteiga sem sal

Para a Cobertura de Ganache de Chocolate:

- 1/2 xícara de amêndoas torradas, finamente picadas
- 1/4 xícara de biscoito de chocolate de wafer
- 2 colheres de chá de manteiga derretida
- 1 xícara de baunilha de chocolate derretida

Para a Camada de Crosta de Avelã:

- 1/2 xícara de amêndoas torradas, finamente picadas
- 1/4 xícara de baunilha de chocolate derretida
- 2 colheres de chá de manteiga derretida e baunilha de chocolate derretida

Coloque a mistura de cheesecake numa chávena até obter uma consistência suave e leve.

De seguida, coloque a mistura numa pequena tigela com as amêndoas picadas e as duas baunilhas de chocolate derretidas. Coloque uma colher de chá da mistura no centro de cada domo.

Cubra o resto da mistura de cheesecake e alise as partes superiores.

Leve ao congelador durante pelo menos 6 horas ou até estar completamente firme.

Aqueça o creme de amêndoa até estar quente e, de seguida, verta a ganache sobre as amêndoas picadas. Deixe repousar durante dois minutos antes de envolver até obter uma mistura homogênea. Adicione a manteiga sem sal.

Despeje a ganache de forma uniforme sobre cada domo até solidificar por completo.

Decore com amêndoas torradas picadas, ganache de chocolate e uma cobertura de baunilha leve. Leve ao frigorífico durante 20 minutos antes de servir.

BOLO DE CHOCOLATE COM MORANGO E CREME BRANCO



Ingredientes

- 1 bolo de chocolate cortado ao meio
- 2 caixas de morangos

Creme:

- 1 lata de leite condensado
- 1 caixinha de creme de leite
- 3 colheres de leite em pó
- 1 colher de manteiga

Ganache:

- 200 g de chocolate
- 1 caixinha de creme de leite

Preparação

1. Leve os ingredientes do creme ao fogo baixo até engrossar e deixe esfriar.
2. Recheie o bolo com bastante creme e morangos cortados. Cubra com a outra metade.
3. Derreta o chocolate, misture com o creme de leite e despeje por cima. Finalize com morangos e, se quiser, leite em pó ou chocolate branco ralado.

TAÇA CREMOSA DE BANANA COM DOCE DE LEITE



Ingredientes

- 4 bananas maduras em rodelas
- 300 g de doce de leite
- 1 pacote de biscoito maisena
- 300 ml de creme de leite fresco bem gelado
- 2 colheres de açúcar
- Canela ou biscoito triturado para finalizar

Preparação

Bata o creme de leite com o açúcar até formar um chantilly cremoso. Nas taças, faça camadas de biscoito, doce de leite, banana e chantilly. Repita até preencher.

Finalize com mais doce de leite, chantilly e biscoitinho triturado. Leve à geladeira por 1 hora e ataque!

QUADRADINHOS DE DOCE DE LEITE

Ingredientes para preparar Quadrinhos de Doce de Leite

- 250 g de farinha de trigo (≈ 2 chávenas)
- 150 g de manteiga sem sal à temperatura ambiente (≈ 2/3 de chávena)
- 80 g de açúcar (≈ 1/3 de chávena cheia)
- 1 ovo (1 unidade)
- 5 ml de extrato de baunilha (1 colher de chá)
- 5 g de fermento em pó (1 colher de chá)
- 2 g de sal fino (1/4 de colher de chá)
- 500 g de doce de leite para pastelaria (≈ 1 1/2 chávenas)
- 150 g de chocolate preto ou de leite, partido em pedaços ou em lascas (≈ 1 chávena)
- 15 ml de óleo neutro ou manteiga (1 colher de sopa)
- 40 g de coco ralado ou 60 g de nozes picadas, opcional (≈ 1/2 chávena)
- Manteiga extra ou óleo para untar a forma (1 colher de chá)

Como preparar Quadrinhos de Doce de Leite

Uma base crocante e amanteigada, um recheio cremoso de doce de leite e uma fina camada de chocolate brilhante: estes quadrinhos são uma iguaria irresistível que conquista qualquer pessoa. Perfeitos para festas, lanches ou como sobremesa rápida e elegante, são preparados com ingredientes simples e uma forma quadrada.

O contraste de texturas e o aroma a baunilha fazem com que cada porção seja pura tentação. Além disso, pode personalizá-los com coco ou frutos secos para um toque



extra. Corte-os em quadrinhos: rendem bastante e cada dentada vale ouro.

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C com calor por cima e por baixo. Forre uma forma de 20 x 20 cm com papel vegetal, deixando abas para desenformar, e unte ligeiramente os cantos: assim evitará que grude e obterá bordas bem definidas.

2. Para a base: bata a manteiga com o açúcar durante 2 a 3 minutos até ficar cremosa. Junte o ovo e a baunilha. Peneire a farinha, o fermento em pó e o sal, e misture apenas o suficiente para incorporar; não bata em excesso para que a base fique macia.

DOCE DE BANANA *caseiro*



10 BANANAS
MADURAS



1 XÍCARA (CHÁ)
DE AÇÚCAR



SUCO DE
½ LIMÃO



½ XÍCARA (CHÁ)
DE ÁGUA



CANELA EM PÓ
A GOSTO (OPCIONAL)



Jil Santos

MODO DE PREPARO

1. Descasque as bananas e corte em rodela.
2. Em uma panela, coloque as bananas, o açúcar, o suco de limão e a água.
3. Leve ao fogo médio, mexendo de vez em quando.
4. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e mexa sempre.
5. Cozinhe até o doce engrossar e as bananas ficarem macias e com cor de caramelo.
6. Se desejar, adicione canela em pó e misture bem.
7. Desligue o fogo e deixe esfriar. O doce vai engrossar mais depois de frio.
8. Armazene em pote de vidro com tampa na geladeira.

♥ DICA:

Use bananas bem maduras, pois elas deixam o doce mais saboroso e docinho naturalmente!

ALMÔNDEGAS DE RICOTA E ESPINAFRES COM MOLHO CREMOSO DE ALHO E PARMESÃO



Ingredientes

1 libra de frango picado
1/2 chávena de queijo ricota
1 chávena de espinafres frescos, picados finamente
1/2 chávena de queijo parmesão ralado
1/2 chávena de pão ralado
1 ovo grande
1 colher de chá de alho em pó
1/2 colher de chá de sal
1/4 colher de chá de pimenta preta
1 colher de sopa de azeite
1 chávena de natas espessas
1 colher de sopa de alho picado

Preparação

1. Misture a carne de frango picada, a ricota, os espinafres, 1/4 de chávena de parmesão, o pão ralado, o ovo, o alho em pó, o sal e a pimenta.
2. Molde a mistura em 16 almôndegas pequenas.
3. Aqueça o azeite numa frigideira em lume médio e cozinhe as almôndegas durante 8 a 10 minutos, até ficarem douradas e bem cozidas.

4. Retire as almôndegas e refogue o alho picado na mesma frigideira durante 30 segundos.
5. Adicione as natas e o restante queijo parmesão e mexa até ficar homogêneo.
6. Volte a colocar as almôndegas na frigideira e deixe cozinhar em lume brando durante 3 a 4 minutos, até ficarem bem envoltas no molho de natas com alho e queijo parmesão.

PÃO DE ARANDOS E ERVAS AROMÁTICAS SEM AMASSAR, COM MANTEIGA DE ALHO



Ingredientes

3 chávenas de farinha para todos os fins
1 chávena de arandos secos
1 colher de sopa de alecrim fresco, picado
1 colher de sopa de tomilho fresco, picado
1 colher de chá de sal
1/2 colher de chá de fermento instantâneo
1 1/2 chávenas de água morna
4 colheres de sopa de manteiga
1 colher de sopa de alho picado

Preparação

1. Misture a farinha, os arandos, o alecrim, o tomilho, o sal e a levedura numa tigela grande.
2. Junte a água morna e mexa até formar uma massa pegajosa.
3. Cubra a tigela e deixe a massa levedar durante 8 a 12 horas.
4. Molde a massa em forma redonda e coloque-a numa panela de ferro fundido forrada com papel vegetal.

5. Tape e leve ao forno a 450°F durante 30 minutos; em seguida, destape e deixe cozer durante 10 a 15 minutos até ficar dourado.
6. Derreta a manteiga com o alho e pincele o pão ainda quente antes de o cortar.

TORRADA DE ABACATE COM QUEIJO



Ingredientes

- 2 fatias de pão de fermentação natural ou outro pão rústico
- 1 abacate maduro
- 200g de queijo fatiado em pedaços grossos
- Azeite de oliva para fritar o queijo
- Sumo de 1/2 limão
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Flocos de pimenta vermelha (opcional, para um toque picante)
- Mel (opcional, para um contraste doce-salgado)

Preparação

Prepare o abacate: numa tigela pequena, amasse o abacate com um garfo. Adicione o sumo de limão, sal e pimenta a gosto

.Misture bem.

Toste o pão: Torre as fatias de pão até ficarem douradas e crocantes.

Grelhe o queijo: Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio-alto com um fio de azeite. Adicione as fatias de queijo e cozinhe por cerca de 2 a 4 minutos de cada lado, até ficarem douradas com marcas de grelha. O queijo soltará um pouco de líquido, o que é normal.

Monte a torrada: Espalhe a mistura de abacate generosamente sobre as torradas. Coloque as fatias de queijo grelhado por cima.

Finalize: Se desejar, regue com um fio de azeite ou mel e polvilhe com flocos de pimenta vermelha. Sirva imediatamente.

PANQUECAS DE CENOURA



Ingredientes para preparar Panquecas de Cenoura

- 700 gr. de cenouras
- Óleo
- 200 ml de leite
- 250 gr. de farinha
- 100 gr. de açúcar

Como preparar Panquecas de Cenoura

Panquecas de cenoura são deliciosas. Essa receita pode ser servida como sobremesa, mas também é perfeita para tomar no pequeno-almoço ou como lanche. Além disso, você pode fazer a massa e depois fazer as panquecas. Eles são suculentos e saborosos, e podem ser acompanhados com creme ou xarope.

Para fazer deliciosas panquecas de cenoura, a primeira coisa que precisamos fazer é descascar as cenouras e ralá-las. Depois, coloque água em uma panela e aqueça em fogo alto.

Quando a água ferver, adicione as cenouras e deixe ferver por quinze minutos. Depois, retire-as do fogo, retire da água e seque-as.

ENTRE O ATLÂNTICO E A MESA: SABORES DE PORTUGAL E DO BRASIL

DUAS COZINHAS UNIDAS PELA HISTÓRIA, PELA LÍNGUA E POR UMA PAIXÃO COMUM: TRANSFORMAR INGREDIENTES SIMPLES EM MEMÓRIA, AFETO E IDENTIDADE.

Há cozinhas que se explicam por receitas e outras por viagens. Tanto a gastronomia portuguesa como a brasileira pertencem a estas duas categorias. De um lado, a culinária portuguesa é marcada pelo mar, pelo azeite, pelo pão, pelo bacalhau, pelos assados demorados e pela doçaria conventual. Por outro lado, o Brasil apresenta uma mesa vasta, tropical e plural, construída a partir de matrizes indígenas, africanas, portuguesas e de muitas outras influências que moldaram os seus sabores regionais.

PORTUGAL: TRADIÇÃO QUE NASCE DO MAR E DO FOGO LENTO

A cozinha portuguesa é uma arte duradoura. Nela, o tempo é um ingrediente fundamental: desde o cozido, que reúne carnes e legumes, até à caldeirada, que concentra o perfume do litoral, passando pelo arroz malandrinho, que acolhe mariscos, pelo polvo, que ganha maciez com paciência, e pelo bacalhau, que, apesar de vir de águas frias distantes, se tornou um símbolo afetivo do país. O azeite, o alho, a cebola, a salsa e o louro formam uma gramática de sabores inconfundível, sutil e intensa.

No que se refere à doçaria, Portugal fala através das gemas, do açúcar e da delicadeza. Os pastéis de nata, os fios de ovos, o toucinho do céu e o pão de ló mostram como os conventos conseguiram transformar poucos

ingredientes em património gastronómico. Mais do que sobremesas, estes doces contam a história de uma cozinha que aprendeu a valorizar a técnica, a textura e o equilíbrio.

BRASIL: DIVERSIDADE SERVIDA EM MUITAS MESAS

No Brasil, a gastronomia é continental. A mandioca, o milho, os peixes de rio, as frutas tropicais e os conhecimentos indígenas constituem uma base fundamental.

A influência africana contribuiu com técnicas, temperos, óleo de dendê, pimentas, cozidos, frituras e uma visão generosa da comida como celebração coletiva. A herança portuguesa introduziu o trigo, o azeite, o arroz, o açúcar, a preferência por sobremesas à base de ovos e inúmeras técnicas de forno e de panela.

O resultado é uma cozinha com influências diversas. No Norte, destacam-se o tucupi, o jambu, o açaí e os peixes amazónicos.

No Nordeste, a carne de sol, a macaxeira, o acarajé, o vatapá e a moqueca refletem a influência do mar, do sertão e da ancestralidade africana.

Em Minas Gerais, o pão de queijo, o feijão tropeiro e o frango com quiabo são sinónimo de forno, quinta e hospitalidade. No Sul, o churrasco e as influências europeias criam outra paisagem de sabores.

O ENCONTRO LUSO-BRASILEIRO NO PRATO

A relação entre Portugal e o Brasil não é apenas histórica, mas também sensorial. A feijoada brasileira, que inclui feijão preto, farofa, couve e laranja, dialoga com a tradição portuguesa dos cozidos. O bacalhau, um prato tão português, tornou-se uma presença nobre nas mesas de festa brasileiras.

O quindim, com alma de doçaria conventual, é enriquecido com coco tropical, transformando-se num ícone brasileiro. Até o pão de queijo, feito com polvilho de mandioca, mostra como as técnicas europeias se adaptam aos ingredientes locais.

Este intercâmbio mostra que a gastronomia não é estática: viaja, muda de nome, troca de ingredientes, conserva memórias e cria identidades. Quando um prato atravessa o Atlântico, não chega intacto, mas sim disponível para ser reinventado.

PRATOS QUE CONTAM HISTÓRIAS

•Bacalhau à Brás: expressão portuguesa de aproveitamento, textura e sabor, com lascas de bacalhau, batata, ovo e azeitona.

•Cozido à portuguesa: prato de abundância, feito para reunir carnes, enchidos e legumes

numa refeição familiar.

•Feijoada brasileira: símbolo nacional, combina feijão preto, carnes, acompanhamentos e ritual de mesa prolongada.

•Moqueca: prato brasileiro de peixe ou marisco, com versões regionais que podem incluir dendê, leite de coco, coentro e urucum.

•Quindim: doce de gemas, açúcar e coco, exemplo saboroso da adaptação tropical da doçaria portuguesa.

UMA COZINHA DE AFETO, MEMÓRIA E FUTURO

Atualmente, os chefs dos dois lados do Atlântico revisitam estas tradições com um olhar contemporâneo. Ingredientes brasileiros surgem em restaurantes portugueses e técnicas portuguesas são reinterpretadas em cozinhas brasileiras.

Esta ponte gastronómica não elimina as diferenças, antes as celebra. Portugal oferece a precisão da tradição, enquanto o Brasil oferece a exuberância da mistura. Em conjunto, demonstram que a gastronomia é uma das formas mais saborosas de contar a história dos povos que se cruzaram, influenciaram-se mutuamente e continuam a dialogar entre si.

ROBALO COZIDO COM CAMARÃO E BATATA AO MOLHO DE COCO COM ÓLEO DE PALMA

Um prato bem brasileiro, com robalo macio, camarões suculentos, batatas e um molho cremoso de leite de coco e óleo de palma

Ingredientes

- 1,2 kg de robalo em postas ou filés grossos
- 500 g de camarão médio ou grande, limpo
- 5 batatas médias cortadas em rodela grossas
- 3 tomates maduros em rodela
- 2 cebolas grandes em rodela
- 1 pimentão vermelho em tiras
- 1 pimentão amarelo em tiras



- 4 dentes de alho picados
- 400 ml de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 1/2 xícara de água quente
- Sumo de 1 limão
- 1 colher (chá) de colorau
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 pimenta dedo-de-moça picada, opcional
- 1/2 xícara de coentro picado
- 1/4 de xícara de cheiro-verde

Preparação

1. Tempere o peixe: coloque o robalo em uma tigela e tempere com limão, sal e pimenta-do-reino. Deixe descansar por 20 minutos.
2. Tempere também os camarões com um pouco de sal, pimenta e limão, mas deixe-os reservados na geladeira.
3. Em uma panela larga, faça uma camada com metade da cebola, tomate e pimentões.
4. Coloque as batatas por cima e espalhe o alho, o colorau e uma pitada de sal.

5. Acomode as postas de robalo sobre os legumes.
6. Cubra com o restante da cebola, tomate e pimentões.
7. Despeje o leite de coco e a água quente pelas laterais da panela.
8. Tampe e cozinhe em fogo médio por aproximadamente 12 a 15 minutos, até as batatas começarem a ficar macias.

9. Acrescente o azeite de dendê e balance a panela delicadamente para misturar o molho. Evite mexer com colher para não quebrar o peixe.
10. Espalhe os camarões por cima do peixe. Tampe novamente e cozinhe por mais 5 a 7 minutos, apenas até os camarões ficarem cozidos.
11. Desligue o fogo e finalize com bastante coentro e cheiro-verde.



FEIJÃO À MODA MINEIRA

Um feijão bem temperado, encorpado e cheio de sabor, com bacon, linguiça, costelinha, couve e tempero caseiro.

Ingredientes

- 500 g de feijão carioca
- 250 g de bacon em cubinhos
- 300 g de linguiça calabresa em rodelas
- 300 g de costelas suína defumada ou fresca
- 1 cebola grande picada
- 5 dentes de alho picados
- 2 folhas de louro
- 1 tomate grande picado
- 1 pimentão pequeno picado – opcional
- ½ maço de couve fatiada fininha
- ½ xícara de cheiro-verde
- 1 colher (sopa) de colorau

- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo, se necessário
- Água suficiente para o cozimento

Preparação

1. Lave o feijão e deixe de molho por 8 a 12 horas. Escorra a água do molho.

2. Coloque o feijão na panela de pressão com água nova, as folhas de louro e a costela. A água deve ficar cerca de 3 dedos acima dos grãos.

3. Tampe e cozinhe por aproximadamente 20 a 25 minutos depois que pegar pressão. O feijão deve ficar macio, mas sem desmanchar.

4. Enquanto isso, frite o bacon numa panela grande até dourar. Acrescente a calabresa e

a costela já cozida, se preferir separá-la do feijão, e deixe dourar.

5. Acrescente a cebola e refogue até ficar transparente. Junte o alho, o tomate, o pimentão e o colorau. Refogue por alguns minutos.

6. Adicione o feijão cozido com parte do caldo. Misture e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 a 15 minutos, para o caldo engrossar e pegar o sabor dos temperos.

7. Acerte o sal e acrescente pimenta-do-reino.

8. Por último, coloque a couve fatiada e cozinhe por 3 a 5 minutos, apenas até murchar.

9. Finalize com cheiro-verde e sirva bem quente.

Para deixar bem mineiro

Sirva com arroz branco, couve refogada, torresmo, ovo frito, linguiça frita e farinha de mandioca. Fica um verdadeiro almoço mineiro!

CHOQUINHOS À ALGARVIA

Um prato típico algarvio, simples e cheio de sabor, com chocos grelhados até ficarem douradinhos, regados com azeite, alho, limão e coentros.

Ingredientes

- 1,2 kg de chocos limpos
- 5 dentes de alho
- 100 ml de azeite
- 1 limão
- 1 molho de coentros frescos
- Sal grosso q.b.
- Pimenta preta q.b.
- 1 folha de louro
- 1 malagueta, opcional

Para acompanhar:

- Batatas cozidas ou assadas
- Salada de tomate e cebola



Preparação

1. Preparar os chocos

Lava bem os chocos e limpa-os. Escorre e seca-os muito bem com papel de cozinha.

2. Temperar

Tempera os chocos com sal grosso, pimenta, 2 dentes de alho picados e a folha de louro. Deixa repousar cerca de 20 a 30 minutos.

3. Preparar o molho

Numa taça, mistura o azeite com os restantes alhos finamente picados, os coentros picados e o sumo de meio limão. Reserva.

4. Grelhar os chocos

Aquece muito bem o grelhador ou a brasa. Coloca os chocos e deixa grelhar durante cerca de 4 a 6 minutos de cada lado, dependendo do tamanho, até ficarem bem dourados e com algumas marcas da grelha.

5. Regar com o molho

Retira os chocos do grelhador e coloca-os numa travessa. Rega imediatamente com o molho de azeite, alho, coentros e limão.

6. Finalizar

Junta algumas rodelas de limão e, se gostares, um pouco de malagueta picada.

7. Servir

Serve os chocos bem quentes,acompanhados de batata cozida ou assada e uma salada fresca.

Segredo: o grelhador deve estar bem quente e os chocos devem estar muito bem secos antes de irem ao lume. Assim ficam douradinhos por fora, tenros por dentro e com aquele sabor característico dos grelhados algarvios

ARROZ DE POLVO À PORTUGUESA



Um prato tradicional e reconfortante, com polvo tenro, arroz malandrinho, tomate, cebola e muito sabor.

Ingredientes

- 1 polvo com cerca de 1,5 kg
- 300 g de arroz carolino
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho
- 2 tomates maduros ou 200 g de tomate triturado
- 100 ml de vinho tinto
- 100 ml de azeite
- 1 folha de louro
- 1 colher de chá de colorau
- 1 malagueta, opcional
- 900 ml do caldo de cozedura do polvo
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Coentros ou salsa frescos q.b.

Preparação

1. Cozer o polvo

Lava bem o polvo e coloca-o num tacho com uma cebola inteira e uma folha de louro.

Tapa e deixa cozinhar em lume brando até ficar tenro, cerca de 45 a 60 minutos, dependendo do tamanho. Não é necessário acrescentar muita água, pois o polvo vai libertar bastante líquido.



2. Cortar o polvo

Retira o polvo do tacho, deixa arrefecer ligeiramente e corta-o em pedaços. Reserva

o caldo da cozedura.
3. Preparar o refogado
Num tacho largo, aquece o azeite e junta a cebola e os alhos picados. Acrescenta o louro e deixa refogar até a cebola ficar macia.
4. Juntar o tomate
Adiciona o tomate, o colorau e a malagueta. Deixa cozinhar durante alguns minutos, até o tomate ficar bem apurado.
5. Adicionar o vinho
Junta o vinho tinto e deixa ferver durante alguns minutos para evaporar o álcool.
6. Juntar o polvo
Acrescenta os pedaços de polvo e envolve bem no refogado.
7. Cozer o arroz
Junta o caldo quente da cozedura do polvo. Quando começar a ferver, adiciona o arroz e deixa cozinhar em lume médio durante cerca de 15 a 18 minutos.
8. Deixar malandrinho
Vai mexendo ocasionalmente e acrescenta mais caldo, se necessário. O arroz deve ficar cremoso e com bastante molho.
9. Finalizar
Retifica os temperos e polvilha com coentros ou salsa fresca picada. Serve imediatamente.

Segredo: aproveita sempre o caldo onde o polvo foi cozido. É ele que dá ao arroz aquele sabor intenso e característico. E não deixes o arroz secar – o verdadeiro arroz de polvo fica bem malandrinho.

BABA DE CAMELO

Uma sobremesa portuguesa simples, cremosa e irresistível, feita com leite condensado cozido e ovos. Fica com uma textura leve e um sabor delicioso a caramelo.

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado cozido (397 g)
- 5 ovos
- 100 g de bolacha Maria
- 1 pitada de sal

Preparação

1. Separar os ovos
Separa cuidadosamente as gemas das claras.
2. Preparar o creme
Coloca o leite condensado cozido numa taça e junta as gemas. Bate bem até obteres um



- creme liso e homogéneo.
3. Bater as claras
Bate as claras em castelo com uma pitada de sal, até ficarem bem firmes.
4. Envolver
Junta as claras ao creme de leite condensado, aos poucos, envolvendo delicadamente com uma espátula para manter a sobremesa leve e arejada.

5. Preparar as bolachas
Tritura as bolachas Maria até obteres uma farinha grosseira.

6. Distribuir
Coloca a baba de camelo em taças individuais ou numa taça grande. Polvilha com a bolacha triturada.

7. Levar ao frio
Leva ao frigorífico durante pelo menos 3 a 4 horas. Para ficar ainda melhor, deixa de um dia para o outro.

8. Servir
Antes de servir, podes decorar com mais bolacha Maria triturada ou algumas raspas de chocolate.

Segredo: envolve as claras muito delicadamente, sem bater, para que a baba de camelo fique bem leve e cremosa.

LEITÃO A BAIRRADA

Um dos pratos mais famosos da gastronomia portuguesa, com leitão assado lentamente, pele bem estaladiça e dourada e carne muito tenra e suculenta.

Ingredientes

- 1 leitão de 5 a 6 kg, limpo
- 8 dentes de alho
- 100 g de banha
- 2 colheres de sopa de sal grosso
- 2 colheres de sopa de pimenta preta



- 1 colher de sopa de colorau
- 2 folhas de louro
- 1 ramo de salsa
- 1 ramo de alecrim
- 100 ml de vinho branco
- 1 colher de sopa de manteiga

Preparação

1. Preparar o tempero
Num almofariz, esmaga os alhos com o sal, a pimenta e o colorau. Junta a banha, o louro, a salsa, o alecrim e o vinho branco. Mistura até obteres uma pasta aromática.
2. Temperar o leitão
Barra muito bem o interior e o exterior do leitão com o preparado. Deixa repousar no frigorífico durante várias horas, idealmente de um dia para o outro.
3. Preparar para assar
Retira o leitão do frigorífico e deixa-o atingir uma temperatura próxima da ambiente.

Coloca-o numa grelha sobre um tabuleiro, com a pele virada para cima.

4. Assar lentamente
Leva ao forno pré-aquecido a cerca de 150–160 °C. Deixa assar lentamente, regando ocasionalmente com os próprios sucos.

5. Dourar a pele
Quando a carne estiver bem tenra, aumenta a temperatura para cerca de 200–220 °C durante os minutos finais, até a pele ficar bem dourada e estaladiça.

6. Deixar repousar
Retira do forno e deixa repousar alguns minutos antes de cortar.

7. Servir
Corta o leitão em pedaços e serve bem quente, acompanhado de batata frita, laranja ou uma salada simples.

Segredo: a pele bem estaladiça é a característica principal do Leitão da

Bairrada. O controlo da temperatura durante a assadura e a rega cuidadosa ajudam a manter a carne suculenta enquanto a pele fica crocante. ●

DOCE DE MANDIOCA — TRADIÇÃO

DO SUL DE MOÇAMBIQUE

MUITO ANTES DE SER SOBREMESA,
A MANDIOCA JÁ ERA SOBREVIVÊNCIA



Nas aldeias do sul de Moçambique, onde a terra arenosa e o clima quente ditam o ritmo de vida, a mandioca cresceu como um alimento seguro e resistente, no qual as famílias depositavam toda a sua confiança. Era ralada, cozida, seca ao sol e transformada em farinha, estando sempre presente e sendo sempre generosa.

Com o tempo, a introdução do coco nas zonas costeiras trouxe um novo elemento de sabor à rotina diária. O leite de coco, obtido com paciência e técnica, tornou-se um ingrediente fundamental nas cozinhas locais, conferindo consistência a molhos, papas e sobremesas.

Foi neste encontro entre a raiz da terra e o fruto do mar que nasceu o doce de mandioca. Segundo as mulheres mais velhas, o doce surgiu como forma de aproveitar a mandioca

ralada que sobrava das grandes preparações. Esta era misturada com açúcar e, após ser devagar mexida no lume, era adicionada a canela, trazida pelos antigos circuitos comerciais do Oceano Índico.

A canela não era apenas uma especiaria, mas também um símbolo de troca, de viagem e de mundo.

Por conseguinte, o doce de mandioca tornou-se uma presença constante nas celebrações familiares, nos batizados, nos encontros comunitários e nos dias de festa. Cada família guardava o seu segredo – mais coco, menos açúcar, canela em pau ou em pó –, mas o espírito era sempre o mesmo: transformar ingredientes simples em afeto.

Atualmente, este doce continua a ser um marco da gastronomia do sul de Moçambique, transportando a memória

das cozinheiras que o criaram, o aroma das cozinhas de barro, o som das panelas de ferro e a força de uma tradição que perdura ao longo das gerações.

É mais do que uma sobremesa. É história servida à colher.

RECEITA

- 2 xícaras mandioca ralada fina
- 400 ml leite de coco fresco
- 1 xícara açúcar
- 1 pau ou 1 colher de chá canela
- 1 pitada sal

Opcional
Raspa de coco ou canela extra para finalizar

Preparação

- 1 Misturar a base - Numa panela, coloque a mandioca ralada, o leite de coco, o açúcar e a pitada de sal. Misture bem antes de ligar o fogo.
- 2 Cozinhar lentamente - Leve ao fogo médio e mexa sempre para não pegar no fundo. Acrescente a canela e continue mexendo até engrossar.
- 3 Dar o ponto - O doce estará pronto quando a mistura ficar cremosa, brilhante e começar a soltar do fundo da panela.
- 4 Finalizar - Retire a canela, coloque o doce numa travessa e polvilhe canela ou coco ralado por cima.
- 5 Servir - Sirva morno ou frio. Fica ainda melhor depois de algumas horas de descanso.

DOCE DE MANDIOCA VERSÃO GOURMET

Descrição do prato: uma sobremesa que combina a rusticidade da mandioca com a sofisticação do leite de coco reduzido, finalizada com elementos aromáticos e texturas contrastantes. A versão gourmet destaca a precisão, a cremosidade, o equilíbrio da doçura e a apresentação contemporânea.

Ingredientes

- 300 g de mandioca ralada fina (preferencialmente fresca)
- 400 ml de leite de coco artesanal (mais espesso)
- 120 g de açúcar branco ou demerara
- 1 fava de baunilha ou ½ colher de chá de extrato puro
- 1 pau de canela
- 1 pitada de sal
- Raspa fina de 1 limão (opcional, para frescor)
- 20 g de manteiga (para brilho e textura)



Para a finalização gourmet

- Chips de coco tostado
 - Redução de açúcar mascavado com canela
 - Microverdes ou folhas de hortelã
 - Pó de canela peneirado
- (Opcional) Crumble de amendoim ou castanha de caju

Preparação

1. Infusão aromática
Aquece o leite de coco com o pau de canela, a fava de baunilha aberta e a pitada de sal. Deixa em fogo baixo por 5 minutos para extrair os aromas. Retira a canela e a fava.
2. Cozimento da mandioca
Adiciona a mandioca ralada ao leite de coco quente. Cozinha em fogo médio, mexendo sempre, até começar a engrossar.
3. Construção da cremosidade
Acrescenta o açúcar aos poucos, ajustando a doçura. Quando a mistura estiver espessa e brilhante, incorpora a manteiga para dar sedosidade.

4. Ajuste final
Adiciona a raspa de limão (se quiser um toque fresco). Cozinha mais 2 minutos e desliga.

5. Montagem gourmet
Serve o doce ainda morno em taças baixas ou pratos fundos. Regue com um fio de redução de mascavado com canela. Decora com chips de coco tostado, microverdes e um véu de canela peneirada. Para textura extra, adiciona um pouco de crumble de amendoim ao lado.

Notas de chef

O leite de coco artesanal (mais espesso) dá corpo e profundidade ao prato.

A manteiga no final é um truque clássico de confeitaria para brilho e suavidade.

A raspa de limão equilibra a doçura e traz elegância.

A apresentação minimalista, com poucos elementos bem posicionados, transforma o doce tradicional em prato de restaurante. ●

A FAO APRESENTOU UM NOVO MODELO ESTRATÉGICO PARA COMBATER DOENÇAS ANIMAIS TRANSFRONTEIRIÇAS

O programa de parceria global proposto responde ao pedido dos países membros de um mecanismo mais abrangente liderado por estes.

Em julho, a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) lançou um plano para uma nova abordagem global à luta contra as doenças transfronteiriças dos animais (DTA). Sem controlo, estas doenças podem afetar rapidamente os meios de subsistência e o comércio, prejudicar desproporcionalmente os países de baixos e médios rendimentos e propagar-se aos seres humanos, com consequências devastadoras.



O Programa de Parceria Global da FAO sobre Doenças Transfronteiriças de Animais é uma iniciativa liderada pelos países, que visa reforçar a prevenção e o controlo das doenças prioritárias através de parcerias nacionais que envolvem governos, o setor privado, produtores, fundações, organizações de agricultores e instituições financeiras numa única estrutura nacional.

"Devemos garantir que o próximo capítulo da saúde animal a nível mundial seja caracterizado não por crises, mas por cooperação, responsabilidade e sucesso partilhado", afirmou o Diretor-Geral da FAO, QU Dongyu, num evento de alto nível que contou com a presença de ministros e representantes governamentais. Referiu ainda que as doenças transmitidas por alimentos continuam a ser uma das maiores

ameaças à segurança alimentar, aos meios de subsistência e à saúde em todo o mundo. Os casos de influenza aviária altamente patogénica, febre aftosa, peste suína africana e mosca-varejeira do Novo Mundo, entre outros, demonstram que as doenças transmitidas por vetores "estão a espalhar-se mais rapidamente, por distâncias maiores e com repercussões mais significativas para as economias e os meios de subsistência do que nunca", acrescentou o Sr. QU.

O diretor-geral salientou que o custo da prevenção é muito inferior ao custo da inação e observou que a introdução recente do sorotipo SAT1 do vírus da febre aftosa na Ásia pode resultar em perdas anuais de 2 mil milhões de dólares, segundo a avaliação de impacto da FAO. Investir na prevenção desde o início, através de uma abordagem

de saúde única, é a única forma de evitar crises subsequentes.

"Não nos podemos limitar a falar apenas de doenças zoonóticas. É necessário adotar uma interpretação apropriada de uma abordagem abrangente de 'Saúde Única', que inclua a saúde do solo, a saúde animal, a saúde vegetal, a saúde humana e a saúde ambiental", acrescentou. Esta declaração foi feita durante a 44.ª sessão da Conferência da FAO, que teve lugar em julho de 2025.

Os participantes reconheceram a importância crucial da prevenção, deteção e resposta à propagação de doenças transmitidas por alimentos e fizeram um apelo forte para garantir o financiamento adequado do trabalho da FAO. Desde então, têm sido realizadas amplas consultas com os



membros, tanto em conferências regionais como na sede da FAO, para estabelecer um modelo renovado de financiamento, colaboração e solidariedade destinado a combater doenças animais de elevado impacto. Estas atividades estão a decorrer para recolher feedback e melhorar ainda mais o plano.

Até ao momento, 110 países enviaram cartas oficiais ao diretor-geral da FAO, manifestando o seu interesse em participar no Programa de Parceria Global sobre Doenças Transfronteiriças de Animais e demonstrando um forte compromisso político e financeiro com a gestão sustentável das ameaças mais persistentes e dispendiosas.

Durante o evento de alto nível, os ministros da agricultura do Brasil, Burkina Faso, Camarões, Egito, Indonésia, Ilhas Salomão, Itália, Jordânia, Quênia, Quirguistão, Mali, Mongólia, Nepal, Papua-Nova Guiné, Sérvia e Tonga fizeram declarações que destacaram o forte apoio a nível mundial a uma resposta mais coordenada e sustentável às doenças que se espalham rapidamente para além das fronteiras.

UMA NOVA FORMA DE TRABALHO

O Programa de Parceria Global tem como objetivo reforçar e preservar a capacidade central desenvolvida ao longo de mais de 20 anos no âmbito do Centro de Emergência para Doenças Transfronteiriças de Animais da FAO. Este programa introduz uma nova forma de financiar a ação coletiva sobre doenças transfronteiriças de animais, representando uma mudança fundamental no paradigma de apoio da FAO aos seus membros.

As iniciativas anteriores dependiam sobretudo de projetos financiados por doadores, sendo a FAO principalmente responsável pela sua execução. Este programa introduz uma nova estrutura de governação global e uma mudança para modelos de financiamento diversificados.

Nesta nova estrutura, o diretor-geral salientou a transição de uma abordagem tradicional baseada em projetos individuais para um mecanismo integrado concebido como um bem público global, em que os países lideram a aplicação e a FAO presta apoio técnico adicional adaptado

às necessidades e contextos locais. Os centros regionais coordenarão as medidas transfronteiriças, ou seja, a área em que as doenças animais causam os maiores estragos e em que nenhum país pode agir isoladamente.

Através do seu Sistema de Prevenção de Emergências (EMPRES), a FAO continuará a fornecer informações sobre doenças, alertas antecipados e recomendações políticas, bem como a atuar como provedora de assistência de último recurso e de apoio adicional. Os mecanismos nacionais são essenciais, cabendo aos centros regionais a coordenação da assistência técnica e a promoção da colaboração, enquanto a FAO será responsável pela coordenação global, a fim de apoiar de forma sustentável a prevenção, a preparação e a ação coletiva de base.

A FAO atuará como um fórum e facilitador global, fornecendo orientações políticas e apoio aos níveis global, regional e nacional, bem como assistência técnica aos países para que estes estabeleçam e implementem os seus próprios planos nacionais.



O Programa de Parceria Global intervirá em cinco áreas complementares: prevenção e controlo progressivos de doenças; vigilância digital, alerta precoce e inovação na área da saúde animal; preparação com base no risco e ação antecipada; resposta rápida e coordenada a emergências; e legislação, parcerias e modelos de financiamento.

Uma característica distintiva do programa é o respetivo modelo de financiamento. Este programa introduz um modelo diversificado baseado na solidariedade, no qual todos os países participantes contribuirão de acordo com a sua capacidade, complementado por contribuições voluntárias de parceiros de desenvolvimento, bem como por cofinanciamento de instituições financeiras internacionais e do setor privado.

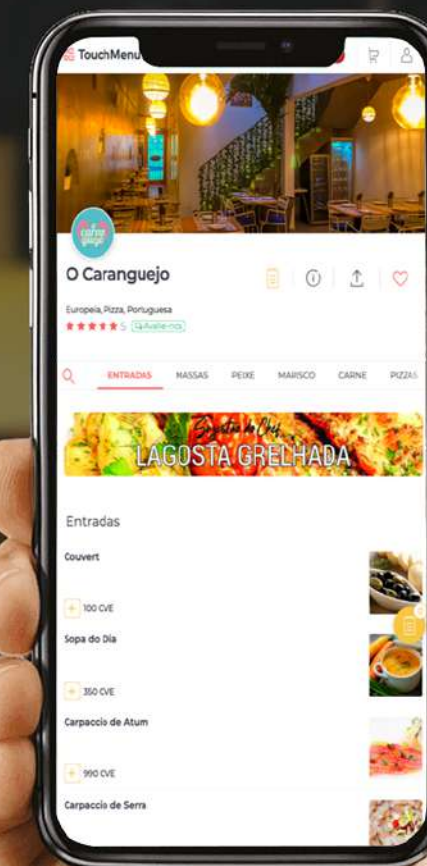
A nível mundial, será criado um Comité Diretivo para fornecer orientação estratégica, com participação e representação equilibradas de todas as regiões do mundo, bem como um grupo consultivo técnico que incluirá parceiros técnicos importantes, nomeadamente os órgãos diretivos da FAO, e que será responsável pela supervisão

estratégica global do Programa de Parceria Global.

O programa é "um mecanismo global robusto de solidariedade, responsabilidade partilhada e investimento sustentável e previsível", afirmou o Sr. Qu, concluindo com a afirmação de que "os alimentos saudáveis provêm de solos, plantas e animais saudáveis, que são essenciais para um ambiente e uma vida saudáveis".



Até ao momento, 110 países enviaram cartas oficiais ao diretor-geral da FAO, manifestando o seu interesse em participar no Programa de Parceria Global sobre Doenças Transfronteiriças de Animais e demonstrando um forte compromisso político e financeiro com a gestão sustentável das ameaças mais persistentes e dispendiosas.



COMERCIAL@GUIA-DA-CIDADE.COM

TOUCHMENU
DIGITAL MENU

Realize o potencial do seu menu.

Torne-se parte do futuro do que está a acontecer agora!





CHEFS

Cape Verde

SAL KB BY CHEFS CABO VERDE

— ◆ —

GASTRONOMIA
AFRICANA,
PRINCIPALMENTE
CABO-VERDIANA, COM
UM TOQUE
CONTEMPORÂNEO

— ◆ —

VENHA DEGUSTAR OS
SABORES DE CABO VERDE

238 - 597 11 07

Pedonal de Santa Maria - ilha do Sal
Cabo Verde
associacaochefscaboverde@gmail.com

