— www.revistaminha.pt · Dir. Vasco Alves · mensal · gratuita · 2024 —

.MINHA.

MAR

64

Grupo Pampa's assume antigo restaurante Sameiro Maia

VERSÃO DIGITAL

RESTAURANTE SAMEIRO
PAMPA'S

MAR

este mês na sua **minha**

16

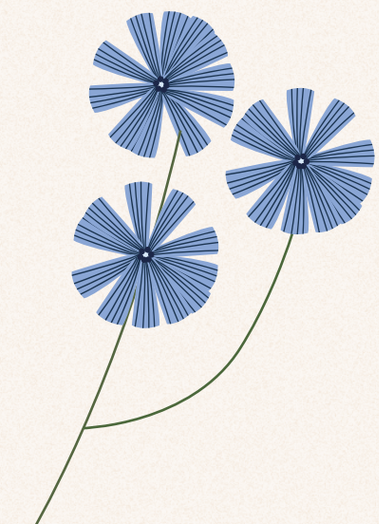
REPORTAGEM

A “Legião dos Jogos” comemorou o 2.º aniversário e juntou na Mesa da Praça dezenas de entusiastas e amantes dos jogos de tabuleiro. Veja como correu a festa e conheça o percurso deste projeto que tem como objectivo tornar Braga um espaço vibrante de construção e desenvolvimento criativo para todos os interessados em Jogos de Tabuleiro Modernos, Role Playing Games e Wargames.

07

MÚSICA

“Squirrels” é o nome do novo álbum da banda Yellow Beanie. Veja tudo nesta edição!



29

ESPECIAL

Explore os sabores da gastronomia que o Minho tem para oferecer. Temos, para si, um guia com diversos restaurantes conceituados da região com sugestões para todos os gostos.

72

REPORTAGEM

Fomos entender a secular e artesanal arte da pesca da lampreia nas pesqueiras do Rio Minho. Estivemos em Melgaço e percorremos esta atividade com o pescador local, Venâncio Fernandes. Conheça o seu percurso e várias curiosidades sobre este método piscatório.

98

FINANÇAS

A especialista em crédito habitação, Cátia Clemente fala neste número sobre “Descida das Taxas de Juros”. Será que o alívio para as famílias portuguesas começou?

PESQUEIRAS, O VIVO MÉTODO ANCESTRAL DE CAPTURAR LAMPREIA

Nesta edição, explore os sabores distintos e as experiências culinárias inigualáveis que o Minho tem para oferecer. Contamos com a presença de diversos restaurantes conceituados da região que transformam ingredientes simples em verdadeiras obras de arte culinária. Das sugestões mais tradicionais a pratos inovadores, cada estabelecimento apresenta uma interpretação única tanto de sabores minhotos, mas também portugueses e do mundo, não deixando, contudo, de preservar e levar para a mesa o amor e a dedicação que sempre fizeram parte da nossa tradição local. Esta edição é um convite para descobrir alguns dos segredos da(s) cozinha(s) que por cá existem. Convidamo-lo a saborear cada página, deixando-se envolver pelos aromas e sabores que tornam a gastronomia no Minho verdadeiramente inesquecível.

Até 15 de abril, quase uma centena de restaurantes de Caminha, Melgaço, Monção, Paredes de Coura, Valença e Vila Nova de Cerveira disponibilizam nas suas cartas gastronómicas a "rainha" do rio Minho. À boleia da 5.ª edição da "Lampreia do Rio Minho: Um Prato de Excelência", evento anual dinamizado pela ADRIMINHO - Associação de Desenvolvimento Rural Integrado do Vale do Minho, em parceria com a Confraria da Lampreia do Rio Minho e com os seis municípios do Vale do Minho, partimos à descoberta desta iguaria para entender a secular e artesanal arte da pesca da lampreia nas pesqueiras do Rio Minho. Estivemos em Melgaço e percorremos esta atividade com Venâncio Fernandes, pescador local e presidente da PESQUEIRAS - Associação dos Pescadores do Rio Minho. Não perca a reportagem e fique a conhecer histórias e curiosidades sobre esta atividade piscatória.

Sabia que a banda Yellow Beanie lançou um novo álbum? "Squirrels" é o nome do novo projeto instrumental, um trabalho com muito espaço para a improvisação. Veja tudo nesta edição!

Neste número, destaque também para o 2.º aniversário da "Legião dos Jogos". Criado em 2022, é um projeto que nasceu da vontade de três amigos e tem como objectivo tornar Braga um espaço vibrante de construção e desenvolvimento criativo para todos os interessados em Jogos de Tabuleiro Modernos, Role Playing Games e Wargames. Devido a uma estreita colaboração, um dos fundadores do grupo, Pedro Kerouac, partilha sugestões mensais imperdíveis na Revista Minha. Fique a par desta festa que juntou na Mesa da Praça, em Braga, dezenas de entusiastas e amantes dos jogos de tabuleiro!

Conheça ainda a visão da especialista em crédito habitação, Cátia Clemente sobre a Descida das Taxas de Juros. Será que o alívio para as famílias portuguesas começou? Não perca o seu artigo de opinião.

Além dos destaques principais, esteja, igualmente, atento à nossa variedade habitual de rubricas com sugestões de filmes, livros, séries, espetáculos, restaurantes, bares, receitas, trilhos, exercícios físicos ou tecnologia.

Obrigado por nos acompanhar...

Boas leituras e até à próxima edição!

DIRETOR DE INFORMAÇÃO
VASCO ALVES

*64
revista minha

Propriedade: Empresa do Diário do Minho, Lda. Seminário Conciliar (75%) e Diocese de Braga (25%); Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga – Contribuinte n.º 504 443 135. **Gerência:** Paulo Alexandre Terroso, Miguel Paulo Carvalho Simões e Tiago Freitas. **Sede:** Rua de Santa Margarida, 4-A, Braga. **Diretor Geral:** Luís Carlos Fonseca. **Diretor de Informação:** Vasco Alves. **Sede da redação e sede do editor:** Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Design e ilustração:** Diana Lima. **Contacto:** redacao@revistaminha.pt. comercial@revistaminha.pt. **Telefone:** 253 303 170. **Depósito Legal:** n.º 449418/18. **Registo de Imprensa:** n.º 127176. **Tiragem deste número:** 10.000 ex. **Impressão:** Empresa do Diário do Minho, Lda. Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Distribuição:** Empresa do Diário do Minho, Lda. **Estatuto Editorial:** revistaminha.pt/estatuto-editorial/

www.revistaminha.pt **@revista.minha.pt** **@revista.minha**

EXPOSIÇÃO RETRATA PERCURSO DE 25 ANOS DA AGERE

A AGERE, no âmbito das comemorações de um percurso que conta já com 25 anos, inaugurou uma exposição que, para além das áreas de atuação da empresa, também retrata a sua trajetória, incluindo os investimentos, as estratégias, os resultados e as conquistas.

A exposição, que está patente na Rua Francisco Sanches até meados de Março, também destaca o papel fundamental dos atuais e dos antigos colaboradores, bem como os serviços municipais que «contribuem para a construção de uma cidade mais moderna e sustentável». A exposição oferece uma visão abrangente da história, das realizações e dos desafios da AGERE ao longo das suas duas décadas e meia de existência, destacando as várias iniciativas e os marcos importantes que moldaram o percurso da empresa e influenciaram «positivamente» a comunidade de Braga.

A mostra faz um resumo do percurso da empresa, que investiu 136 milhões de euros «para se tornar numa referência do sector» tanto a nível nacional, como internacional, tendo recolhido mais de 1,5 milhões de toneladas de resíduos urbanos.

FERNANDA MELCHOR É A VENCEDORA DO PRÉMIO LITERÁRIO CASINO DA PÓVOA

O livro Temporada de Furacões, da escritora mexicana Fernanda Melchor, é o grande vencedor do Prémio Literário Casino da Póvoa 2024, no valor de 20 mil euros O júri constituído por Ana Gabriela Macedo, Carlos Vaz Marques, Isabel Lucas, Isabel Pires de Lima e José Mário Silva destacou a «escrita torrencial marcada pela coloquialidade» e a «narrativa polifónica que exacerba a existência de personagens, elas próprias restos na periferia da periferia». Trata-se de uma obra que caracteriza o «lado mais sombrio da natureza humana, numa comunidade dominada pela violência mais extrema e pela luta entre cartéis de droga».
Tudo isto, segundo o júri, conduz o leitor por uma «experiência de vertigem, isenta de qualquer tentação moralista». Nascida em 1982, em Veracruz, no México, Fernanda Melchor é autora de um volume de contos e de três romances, que lhe granjearam o reconhecimento da crítica internacional e um lugar de destaque na atual literatura sul-americana e internacional.

POESIA MARCA GRANDE PRÉMIO DE LITERATURA DST 2024

A XXIX edição do Grande Prémio de Literatura dst, este ano dedicado à poesia e com um prémio que ascende a 15 mil euros, tem as candidaturas abertas até ao dia 22 de março, podendo o regulamento ser consultado em http://gpl.dstsgps.com.
Refira-se que o Grande Prémio de Literatura dst tem registado, ano após ano, recordes de participação – este ano deverá chegar às duas centenas de candidaturas - e continua a afirmar-se como um dos mais importantes prémios nacionais na área da literatura, promovido por um grupo privado. Já distinguiu 27 escritores portugueses e atribuiu mais de 300 mil euros, num total de mais de 1400 obras a concurso.
Este galardão, que contribui para a promoção da literatura nacional e para a difusão dos autores portugueses, já distinguiu nomes que marcam o panorama literário nacional, como Manuel Alegre, Luísa Costa Gomes, Armando Silva Carvalho, Jacinto Lucas Pires, A. M. Pires Cabral, Sebastião Alba, Vergílio Alberto Vieira, Fernando Guimarães e Lídia Jorge, atual membro do júri. Teolinda Gersão venceu a última edição com a obra "O regresso de Júlia Mann a Paraty".
O júri, constituído por José Manuel Mendes, na condição de presidente, Lídia Jorge e Carlos Mendes de Sousa será responsável pela escolha da obra vencedora, cujo prémio será entregue no dia 28 de junho, no Theatro Circo, em Braga.
De recordar que, em janeiro de 2019, o dstgroup lançou uma versão deste prémio destinada ao mercado angolano, o Prémio de Literatura dstangola/Camões, em parceria com o Instituto Camões, que visa distinguir trabalhos de poesia e prosa de escritores angolanos. Ao longo destes anos já foram homenageados Zetho Cunha Gonçalves, Pepetela, Benjamim M'Bakassy e Boaventura Cardoso.

“SQUIRRELS” O NOVO ÁLBUM DOS YELLOW BEANIE FOI GRAVADO AO VIVO NO CAAA

"Soundtracking" life and other stories”. É assim que os Beanies apresentam este projeto instrumental com muito espaço para a improvisação e foi com esse objetivo que recentemente gravaram o novo álbum "Squirrels", na Blackbox do Centro para os Assuntos da Arte e Arquitectura (CAAA), em Guimarães.

Acreditando que «o mundo precisa de mais sonhadores» e que «as pessoas precisam de imaginar mais e não ter medo de se perder nas suas estórias», Nuno Meneses começou este projeto ainda antes de ficarmos fechados em casa em 2020. “It’s a Nashe World”, o primeiro álbum enquanto Yellow Beanie, viu a luz do dia entre piano e sintetizadores. Posteriormente, com João Cunha na bateria eletrónica em algumas músicas, o projeto cresceu. Foi depois de o apresentar ao vivo que percebeu o rumo que Yellow Beanie devia seguir e o velho capitão Beanie, cara do projeto - velho lobo do mar, cheio de estórias para contar -, passou a contar estórias a quatro.

Hoje, Nuno Meneses tem a seu cargo o piano, teclados e composição, e João Cunha a bateria, percussão, teclados e guitalele. A eles, juntam-se Alexandra Rodrigues, no baixo, e Paulo Leocádio, no saxofone.

No concerto realizado no CAAA, foram também gravadas algumas músicas do primeiro álbum, “It’s a Nashe World”, ao vivo. Um bom momento que permitiu perceber a evolução do projeto. Segundo os elementos da banda, há agora uma sonoridade que consideram «diferente», até porque, como explicam, «este novo álbum foi pensado para piano, saxofone, bateria e baixo», algo que não aconteceu no disco de lançamento, gravado em casa. Contudo, lembram que continuam a ever «estórias do quotidiano, coisas que passam pela cabeça ou pela vida, mas agora com um foco maior nos sentimentos como a vertigem, a felicidade, a saudade, a angústia ou a ansiedade».

«Em cada concerto propomos às pessoas que viajem connosco, que fechem os olhos e se deixem levar pela imaginação», dizem com a certeza de que cada música vai ter um impacto diferente em cada pessoa que os escute.

DESFILE INSPIRADO NO LENÇO DE NAMORADOS DE VILA VERDE NA NOITE MAIS ROMÂNTICA DO ANO

MODA EM LINHO E ALGODÃO CONQUISTOU GALA NAMORAR PORTUGAL

Numa noite de muito glamour e grande criatividade, a Gala Namorar Portugal distinguiu um coordenado em linho e algodão, com bordado inspirado no Lenço de Namorados, como o vencedor XX Concurso Internacional de Criadores de Moda de Vila Verde.

Sob a apresentação de Iva Lamarão e a música de Rita Guerra, acompanhada pela orquestra Viv'Arte, desfilaram na noite de S. Valentim 68 criações propostas por escolas e criadores de todo o país e de países como Espanha e Hungria. Na passerelle deslumbraram ainda criações de estilistas consagrados, como Anabela Baldaque, Rafael Freitas e Nuno Gama.

«É impressionante a criatividade e a inovação que podemos contemplar nestas propostas de moda, sempre inspirada no Lenço de Namorados, uma tradição que Vila Verde tão bem transporta para a modernidade», enalteceu a presidente da Câmara de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes.

A criação de um grupo de formandos do CEARTE Coimbra e orientado pelo artesão Fernando Rei foi o vencedor da noite. O grupo é constituído por formandos de tecelagem de diferentes concelhos do Minho. "Cada um, com trabalhos específicos de tecelagem e bordado, participou na construção do coordenado, com inspiração também na cultura e nas lisonjas africanas de Cabo Verde e Guiné-Bissau", explicou Fernando Rei.

O concurso contou com a participação de 16 escolas de moda e participações individuais. Pelo palco passaram dezenas de manequins, entre os quais Liliana Santos, Luisinha Oliveira, Ana Andrade e Rodrigo Paganelli.

O júri foi composto pelos estilistas Elsa Barreto e Rafael Freitas, pela investigadora e designer Sylvie Castro, pelo empresário Abel Gonçalves e pela professora universitária Maria José Abreu.

Prémios

1.º Prémio **(Município Vila Verde)**
Coordenado 32 - Formandos do curso de Tecelagem do CEART Coimbra, orientado por Fernando Rei (Ana Cecília Ribeiro, Ana Paula Gomes, Armindo Jorge Lobo, Carlos Manuel Sousa, Elisabete Berto, Francisco Manuel Araújo, Isabel Cristina Câmara, Johanna Agatha Cunha, Margarida Gomes Vieira, Maria de Fátima Costa, Maria do Sameiro Peixoto, Maria Júlia Fernandes Leitão da Rocha, Maria Luísa Rocha, Victor Manuel Folhento).

2.º Prémio **(Caixa de Crédito Agrícola)**
Coordenado 16 - Valeriia Serdiukova (individual)

3.º Prémio **(Associação Empresarial de Braga)**
Coordenado 40 - Escola Secundária de Vila Verde (Letícia Ramazzini, Ana Carolina, Luana Dias, Isadora Teixeira, Gabriela)

Prémio Jovem Revelação (IPDJ Juventude)
Coordenado 25: Casa Pia de Lisboa (Maria Ermolino e Viktoria Irybuschuck)

Prémio Público (IBG - International Business Group) Coordenado 15 - Orlando Ventura (individual)

Prémio Impacto Visual (Fotofelicidade)
Coordenado 64 - Escola de Tecnologia e Gestão de Barcelos (Luana Bergamini Ferreira e Luana Ferreira Fernandes)

Prémio Stock Car
Coordenado 57 - Escola de Tecnologia e Gestão de Barcelos (Filipa Oliveira, Beatriz Pereira, Beatriz Lopes, Gonçalo Martins, Inês Areia, Joana Costa, Letícia Coutinho, Mariana Lopes, Mariana Simões e Teresa Pereira)

Prémio Delta Cafés (coordenado 1)
Ana Cecília Ribeiro, Isabel Cristina Câmara e Elisabete Alexandra Bento (individual)

CRUZ VERMELHA PORTUGUESA BRAGA INAUGURA «NOVA E MODERNA» SEDE NA AV. 31 DE JANEIRO

No dia em que comemorou o seu 159.º aniversário, a delegação da Cruz Vermelha Portuguesa Braga inaugurou a sua sede, após as obras de requalificação do edifício, localizado na Avenida 31 de Janeiro.

A cerimónia contou com a presença de António Saraiva, presidente da Cruz Vermelha Nacional, do Arcebispo de Braga, D. José Cordeiro, do presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, dos vereadores João Rodrigues e Olga Pereira, do presidente da Delegação de Braga da CV, Armando Osório, e de diversas personalidades ligadas à instituição e à sociedade civil de Braga.

Nesta cerimónia, foram também homenageados os colaboradores com mais de 20 anos de serviço e quem mais se destacou na vida desta Delegação. Os empresários, benfeitores e beneméritos ficam também intimamente ligados à vida da instituição através de um mural, como forma de gratidão pelo apoio concedido na recuperação do edifício, mas também nas outras necessidades da instituição.

O edifício que sofreu obras de requalificação ao longo dos últimos anos, está agora dotado dos melhores meios para apoiar todos os que procuram o apoio da Cruz Vermelha Portuguesa. Nas renovadas instalações vão funcionar os serviços transversais da Delegação e a Estrutura Operacional de Emergência, o Serviço de Apoio Domiciliário, a Escola de Socorrismo, os Serviços de Atendimento e de Apoio Social, o Gabinete de Inserção Profissional e o Departamento de Juventude da Cruz Vermelha.

Na ocasião, Armando Osório, presidente da Cruz Vermelha de Braga, mostrou gratidão a todas as pessoas e instituições que contribuíram para «a concretização do sonho de uma sede praticamente nova e moderna, bem equipada e pronta para servir as pessoas e as várias vertentes de apoio que a Cruz Vermelha está comprometida». O responsável aproveitou ainda o momento para elogiar os empresários e a sociedade bracarense. «Centenas de pessoas nunca nos disseram não a um pedido de ajuda. As sociedades são sempre solidárias para com quem trabalha em prol dos outros, com transparência na sua ação. A preocupação permanente de sermos transparentes pautou-nos sempre», disse.

ESCULTURA E PARQUE CITADINO IMORTALIZAM MEMÓRIA DO PILOTO PAULO GONÇALVES EM ESPOSENDE

A cerimónia de inauguração do Parque Paulo Gonçalves e da escultura memorial do piloto ficou marcada pela emoção onde as lágrimas se misturaram com os sorrisos e as palmas, e pela presença de milhares de pessoas, entre os quais largas centenas de aficionados do motociclismo, oriundos dos mais diversos lugares.

Na sessão, foi inaugurado um espaço urbano requalificado que integra as valências de Parque Canino, Souto Citadino e Coleção de Árvores Notáveis, e que se localiza à face da Estrada Nacional 13, classificada como Rota do Norte, entre as rotundas da Senhora da Saúde e da Solidal, em Esposende.

Após a bênção do novo espaço, pelo pároco de Esposende, Padre Delfim Fernandes, teve lugar um dos momentos emocionantes da cerimónia, o descerrar da escultura memorial, um monumento de 8 toneladas e 5,5 metros de altura, construído com 27500 peças mecânicas.

O projeto é da autoria do fotojornalista e artista Paulo Jorge Maria, que apresentou um pequeno filme da execução do monumento e deu conta do aturado trabalho desenvolvido ao longo de vários meses para dar corpo a esta "obra pioneira em Portugal, pelo conceito e volumetria", uma obra pensada para "dar vida a peças em fim de vida".

Registe-se ainda que "Speedy", como era carinhosamente tratado, natural de Gemeses – Esposende, e que pereceu no Dakar 2020, foi, durante toda a cerimónia, alvo de rasgados elogios devido às suas qualidades desportivas e pessoais. Na ocasião, os filhos do piloto, Érica e Rúben, expressaram, em nome da família, agradecimentos por esta homenagem. Citando Fernando Pessoa "Para ser grande sê inteiro...", lembraram o pai como um «homem resiliente e corajoso, um exemplo reconhecido e admirado», dizendo ainda que «hoje ficará imortalizado para sempre».

Para além da concepção da escultura e a criação do Parque Gonçalves, a Comissão Organizadora de Homenagem a Paulo Gonçalves perspetiva ainda a edição da biografia do piloto e a realização de uma prova de motociclismo em sua homenagem.

O SEU NOVO USADO está na AutoFix

Visite-nos, uma surpresa aguarda por si.

Descubra uma seleção de modelos de viaturas de origem nacional.

501 337 067 • AUTOFIX
2023
scoring TOP 5%®
MELHORES PME PORTUGAL®
scoring.pt
3º ANO CONSECUTIVO

501 337 067 • AUTOFIX
2022
SCORING TOP 10®
MELHORES PME DA REGIÃO
BRAGA
3º ANO CONSECUTIVO

501 337 067 • AUTOFIX
2022
SCORING TOP 10®
MELHORES PME DO SETOR
COMÉRCIO AUTOMÓVEL
3º ANO CONSECUTIVO

www.autofix.pt
AutoFix®
USADOS CERTIFICADOS
DESDE 1982
42
ANOS
AV. INDEPENDÊNCIA, 48 - S. PAIO D'ARCOS - 4705-162 BRAGA
Email: geral@autofix.pt / Tel. 253 684 936 / Tel. 962 757 179 / Tel. 917 538 135
Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00 - Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00
facebook.com/AutoFix.lda
instagram.com/AutoFixlda
twitter.com/AutoFixlda

2.º ANIVERSÁRIO DA LEGIÃO DOS JOGOS REUNIU ENTUSIASTAS DE JOGOS DE TABULEIRO NA MESA NA PRAÇA

A Mesa na Praça recebeu entusiastas e amantes dos jogos de tabuleiro para festejar o 2.º aniversário da Legião dos Jogos, numa tarde repleta de emoção e diversão.
A entrega dos Legionários de Ouro foi o ponto alto do evento, com distinções atribuídas a personalidades que se destacaram no fascinante mundo do boardgaming. Este encontro mensal foi dedicado aos jogos portugueses e contou com a presença de diversos convidados da indústria dos jogos de tabuleiro a nível nacional, entre autores, ilustradores, editores e criadores de conteúdo, que enriqueceram, desta forma, ainda mais a iniciativa com a sua experiência e conhecimento.
Entre as atividades realizadas, houve futebol de caricas, mesas temáticas, apresentação de protótipos e uma vasta seleção de jogos portugueses para todos os gostos e idades. Uma oportunidade única para os participantes descobrirem e desfrutarem do talento nacional neste campo.

Legião de Jogos, um projeto para todas as idades com presença mensal na Revista Minha

O evento foi organizado pela Legião de Jogos, um projeto que pretende tornar Braga um espaço vibrante de construção e desenvolvimento criativo para todos os interessados em Jogos de Tabuleiro Modernos, Role Playing Games e Wargames.

Nascido da vontade de três amigos em partilhar com o público bracarense a sua paixão por estas áreas, o movimento é dinamizado por Pedro Kerouac, jogador profissional e cara do canal de YouTube The Curious Box, Luiz Paulo Salgado, integrante do canal de YouTube Inteligências Lúdicas, e Nuno Venda, game master de Dungeons & Dragons.

Com o objetivo de proporcionar encontros mensais para toda a comunidade apaixonada pela cultura do (board)game, dos 3 aos 103 anos, a Legião de Jogos visa ainda formar potenciais interessados nas diversas vertentes da indústria dos jogos. Devido a uma estreita colaboração iniciada em 2022, Pedro Kerouac sugere, mensalmente, na Revista Minha, um jogo de tabuleiro para partilhar com os seus amigos e familiares.

No que diz respeito à "Mesa na Praça", na Praça - Mercado Municipal de Braga, inaugurado a 5 de agosto de 2021, refira-se que nasceu com o objetivo de complementar a oferta do histórico Mercado Tradicional e de forma a atrair diversos públicos, nos vários horários e dias da semana, contribuindo para valorizar a importância e a imagem do Mercado Municipal e dos seus comerciantes. Mais do que um ponto de consumo alimentar, este é um espaço de socialização com grande relação com a comunidade local contribuindo para uma nova centralidade na zona do centro histórico onde se insere. A Mesa na Praça conta dez quiosques permanentes e um restaurante com sala, e disponibiliza ainda espaços temporários para os comerciantes locais. Este conceito distingue-se também pelo facto de não se utilizar plástico no serviço ao cliente, por existir uma recomendação aos operadores para que pelo menos 20 por cento das suas compras sejam feitas localmente e pelo facto de se assumir como um espaço que se pretende dedicado a ser palco e montra de artistas locais.

SQUASH
A DIVERSÃO COM UM BOLA E RAQUETE

O Squash é uma modalidade muito popular e procurada especialmente por aqueles que pretendem usufruir de momentos de prazer e diversão aliados ao exercício físico. No entanto, muito além da diversão, este é um desporto com as suas regras e com tanta exigência como os seus similares.
Tal como o ténis e o badminton, o Squash é um dos descendentes do «jeu de paume» ou «Ténis Real». A invenção da modalidade deu-se quando, em meados do século XIX, em Londres, dois alunos da Harrow School aguardavam para jogar ao jogo de «raquetes» – da família do «Ténis Real» – então na moda. Enquanto a sua vez não chegava, os estudantes tiveram a ideia de bater a bola de couro contra os muros da escola. E assim surgiu o Squash. O nome do desporto em si surge exatamente do som do contacto da bola oca e mole de borracha contra a parede.
Na prática, o Squash é geralmente praticado num modelo um contra um, sendo que também pode ser jogado aos pares em campos clássicos ou adaptados. Uma partida compõe-se de três ou cinco jogos de 11 pontos cada e nos quais os jogadores dão, à vez, as pancadas na bola, que deve bater na parede frontal direta ou indiretamente. Posteriormente, este jogador deve dar espaço para que o adversário tenha liberdade de efetuar a sua batida na bola, após esta bater apenas uma vez no chão.

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO SQUASH:
- Combate o stress;
- Diversão;
- Gasta energia de forma eficaz;
- Aumenta as capacidades de resistência, velocidade e flexibilidade dos vários músculos, nomeadamente do coração
- Queima calorias de forma eficaz;
- Melhora a condição física;
- Ajuda a melhorar a concentração;

Tenco
cafés
A QUALQUER MOMENTO

GRUPO MOVE

grupomove.pt

LÍDERES IMOBILIÁRIOS!

BRAGA, CABECEIRAS DE BASTO, CAMINHA, CELORICO DE BASTO,
CHAVES, PONTE DE LIMA, SANTO TIRSO E VIEIRA DO MINHO.

OUTRAS EMPRESAS DO GRUPO

Intermediação de Crédito e Seguros

MAXFINANCE Solutions

www.maxfinancesolutions.com

Promoção Imobiliária e Empreendimentos

Casas do Futuro ®

www.casasdofuturo.pt

RE/MAX

ON THE MOVE LDA. | AMI 8968. CADA AGÊNCIA É DE PROPRIEDADE E GESTÃO INDEPENDENTE.

RE/MAX GRUPO MOVE

EQUIPA MANUEL GOMES

VILLAS DEL SOL

MORADIAS T3/T4

Implantadas na Encosta do Sol
em **Gualtar, Braga**

DESDE
€ 350.000
ID 123331056-931

Área total desde
255 m2

Área lote desde
250 m2

Quartos
3-4

- Localização Premium
- Elevada Eficiência Energética
- Qualidade de Construção Superior

CONTACTE-NOS
PARA MAIS INFORMAÇÃO!

EQUIPA MG
MANUEL GOMES
910 920 930
mfgomes@remax.pt

On The Move - Mediação Imobiliária Lda. | AMI 8968.Cada agência é de propriedade e gestão independente.

M. even-tos

MÚSICA

JARDS MACALÉ

Gnration | Braga

15 de março
21h30
12 €

Um dos grandes nomes da música brasileira, apesar de não gozar do reconhecimento de massas de muitos dos seus pares. Em 2022, aquando dos 50 anos deste trabalho, Jards Macalé montou uma nova banda, com Gui Held na guitarra, Pedro Dantas no baixo e Maria Portugal na bateria. Em jeito de celebração e homenagem, Jards revisita este trabalho num concerto que será como a sua própria obra: indomável e inesquecível.

MÚSICA

ANTÓNIO ZAMBUJO

CC Vila Flor | Guimarães

16 de março
21h30
20 €

António Zambujo traz "Cidade" ao Centro Cultural Vila Flor, o seu décimo álbum de estúdio, inteiramente composto e escrito por Miguel Araújo. Intérprete de grandes êxitos da música portuguesa contemporânea, em "Voz & Violão", o seu anterior registo de originais, António Zambujo entrou diretamente para o primeiro lugar do Top de Vendas Nacional. Há muitos mundos dentro do mundo de António Zambujo e, ao vivo, há a certeza de que é um cantor e um músico de excelência com capacidade única de cativar o público que o ouve.

MÚSICA

DAVID FONSECA

Theatro Cinema de Fafe | Fafe

30 de março
21h30
15 €

David Fonseca regressa aos teatros com "Still 25" para uma viagem pela sua carreira de 25 anos de forma original e surpreendente, num espectáculo que cruza música, performance e cinema, onde as histórias por trás de cada canção se revelam através de imagens, palavras e momentos multimédia.

M. agen-da Kids

DOMINGOS NO MUSEU - CARTA MUSEU

CIAJG | GUIMARÃES
17 de março | 11h00
Presencial
2€

Um dia visitei um museu e não sabia como partilhar o que senti. Aprendi então que me ajuda pensar em alguém que gosto, pegar numa folha de papel e guardar o que lhe quero contar. Para ajudar as palavras – que não sabem tudo – faço rabiscos, recortes, colagens, pinturas, desenhos… Coloco tudo num envelope, colo o selo, e envio o museu no tamanho infinito de uma carta.

AUTO DA BARCA DO INFERNO

THEATRO GIL VICENTE | BARCELOS
13 de março | 10h30
Presencial
Gratuito

Será que a maledicência, o orgulho, a usura, a concupiscência, a venalidade, a petulância, o fundamentalismo, a inveja, a mesquinhez, o falso moralismo cristã têm entrada direta no Paraíso? Ou terão de passar pelo Purgatório? Ou vão diretamente ao Inferno? Uma revisão da CTB, em demanda da modernidade sobre o texto vicentino e o prazer do jogo teatral. Um espetáculo sobre a nossa memória identitária, como complemento educativo ao plano curricular e plano nacional de leitura.

O PRÍNCIPE FELIZ

THEATRO GIL VICENTE | BARCELOS
19 de março | 10h30
Presencial
Gratuito

Este conto de sala dá-nos a conhecer uma mágica amizade entre a estátua de um príncipe abastado e uma andorinha em processo de migração. O desenvolvimento deste laço afetivo revela-nos a liberdade de quem viaja por outras culturas e a riqueza de quem toma um lugar como seu, tornando-o melhor e mais próspero. Valores incalculáveis para ambos que, sensíveis às dificuldades alheias, seguem um caminho comum.

DIA MUNDIAL DO SONO

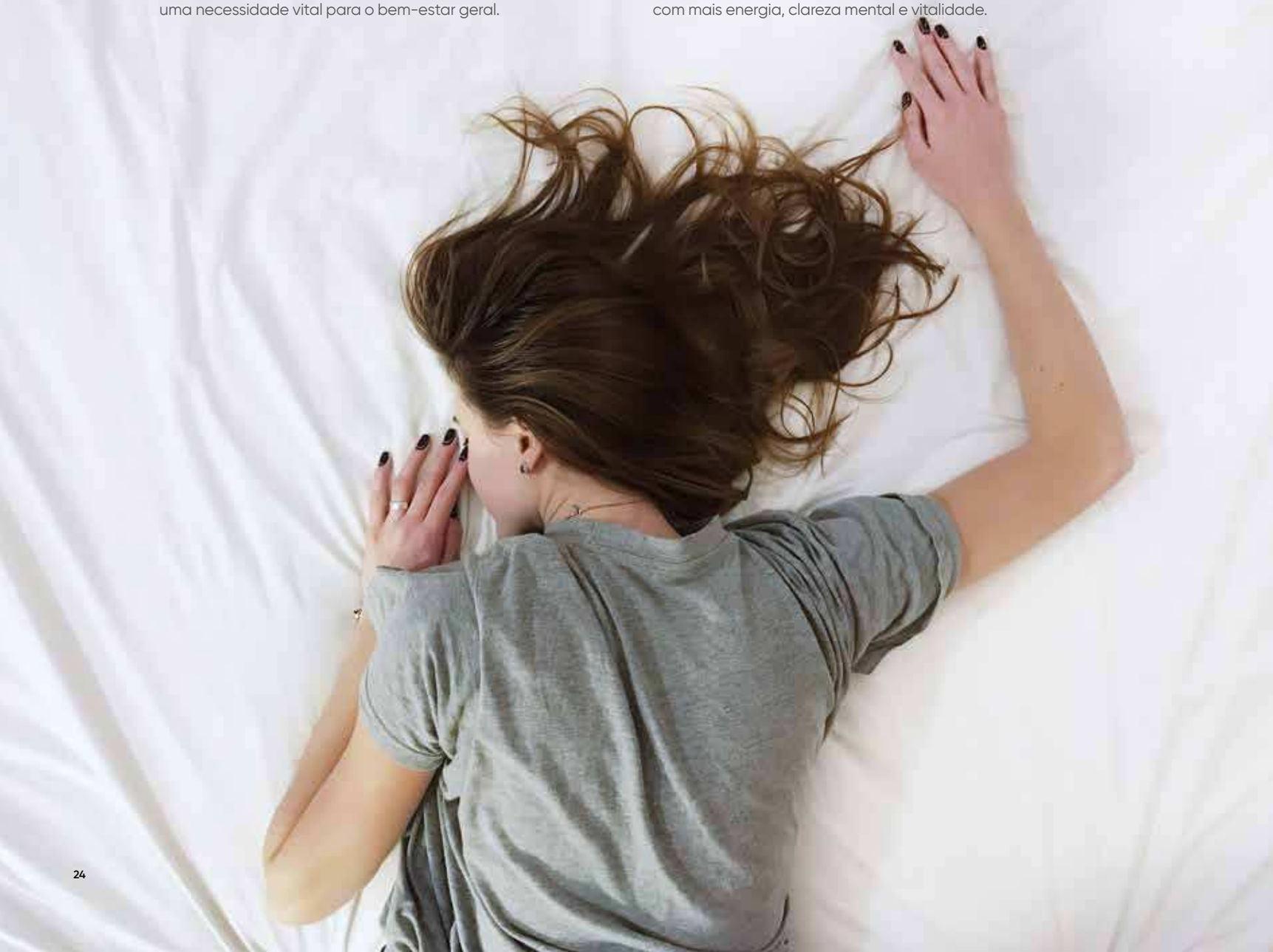
O Dia Mundial do Sono, celebrado anualmente a 15 de março e proposto pela World Sleep Society, destaca a relevância de uma parte fundamental da nossa rotina diária - o sono. Este dia, instituído para consciencializar a população sobre a importância do descanso adequado, visa promover a compreensão dos benefícios de uma boa noite de sono para a saúde física e mental.

Vivemos numa era marcada por agendas movimentadas e estímulos constantes, o que muitas vezes resulta em padrões de sono irregulares e insuficientes. O Dia Mundial do Sono serve como um lembrete de que o sono não é apenas um luxo, mas uma necessidade vital para o bem-estar geral.

Uma boa noite de sono contribui para a consolidação da memória, o equilíbrio emocional e a capacidade de concentração. Além disso, desempenha um papel fundamental na regulação do sistema imunológico, no metabolismo e na recuperação física.

A falta de sono adequado está associada a uma série de problemas de saúde, incluindo aumento do risco de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e distúrbios mentais. Por isso, é essencial dedicar tempo suficiente ao sono, permitindo que o corpo e a mente se recuperem do stress do dia-a-dia.

Ao reconhecer o Dia Mundial do Sono, somos incentivados a priorizar o sono, permitindo-nos enfrentar os desafios diários com mais energia, clareza mental e vitalidade.



CTIB
INSPECÇÕES AUTOMÓVEIS

PRONTO SOCORRO GRATUITO *
Tlm. 913 899 184

ABERTO À HORA DO ALMOÇO

Inspeções:

Periódicas
Facultativas
Atribuição de Matricula*
Extraordinárias*

Acidentados
Instalações de GPL
Transporte Coletivo de Crianças
Confirmações das Condições de Segurança
Identificação/Películas / Reposição de Matrícula Medição de Monovolumes/Transformação de N1 para M1

Rua de Santo André 201 | Parque Industrial de Adaúfe | 4710- 596 | Adaúfe - Braga
ctib.geral@gmail.com

MARAVILHA DO CÁVADO

MCLAB
LABORATÓRIO

VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS E TAXIMETROS

MARCAÇÕES
Braga
963 881 160
Matosinhos
963 881 163

CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA
Avenida do Cávado, n.º 314 - Palmeira - Braga | Tel.: 253 607 580
mclab.braga@gmail.com
horários: segunda a sexta - 8h00 - 19h30 | sábado - 8h00 - 18h00

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS
Rua de Recarei, nº 670 | Leça do Balio - Matosinhos | Tel.: 229 517 263
mclab.matosinhos@gmail.com
horários: segunda a sexta - 8h30 - 12h30 | 14h00 - 18h00 | sábado - 8h30 - 12h30 | 13h30 - 17h30

www.mclab.pt

Oculista do Rechicho

253 276 833 oculistarechicho@gmail.com

Centro comercial do rechicho loja 40, Braga, Portugal

projeto realizado com a assinatura:

Vergadela®
interiores

MUDATUGA

A MudaTuga é uma startup que nasceu em 2020 e que apoia a gestão de resíduos em Portugal e que oferece soluções de compostagem doméstica e comunitária. Tem como objetivo ensinar as pessoas a fazerem compostagem doméstica e comunitária em casa, com ou sem minhocas.

São utilizados quatro métodos de compostagem:

Termofílica (de jardim)
É um tipo de compostagem conhecida como compostagem seca, em que o processo e biodegradação de resíduos orgânicos é realizado com a presença de oxigénio, durante o qual são geradas altas temperaturas.

Vermicompostagem (compostagem com minhocas)
Aqui, usam-se minhocas para acelerar a decomposição da matéria orgânica. Ao contrário da compostagem tradicional, que pode levar meses para produzir um composto de qualidade, a vermicompostagem é um processo mais rápido e eficiente. As minhocas alimentam-se dos resíduos orgânicos, triturando-os, libertando um "muco" que acelera a decomposição através dos micro-organismos. Este adubo resultante é rico em nutrientes essenciais para as plantas e tem uma estrutura que melhora a capacidade do solo de reter água e nutrientes.

Bokashi (fermentação anaeróbia)
Envolve camadas de restos de cozinha (vegetais e frutas, bem como restos de carne e laticínios) com um inoculante Bokashi num balde especial. Normalmente, o inoculante consiste em gérmen de trigo, farelo de trigo ou serragem combinada com melaço e microorganismos eficazes. O farelo/melaço serve de alimento para os microrganismos, que vão fermentar os resíduos orgânicos inseridos no balde.

Takakura (fermentação aeróbia)
É um método de compostagem muito semelhante à compostagem termofílica, porém com microrganismos aeróbios que vão acelerar o processo de decomposição. É feita a preparação de dois fermentos, um salgado e outro doce, e depois procede-se à preparação da base sólida, com terra, folhas e farinha de trigo.

Especial Gastronomia

Pampa's

PAMPA'S ABRE NO SAMEIRO COM SABORES TÍPICOS PORTUGUESES E RODÍZIO BRASILEIRO

É num dos locais mais emblemáticos de Braga que desponta um novo espaço de restauração, convidando os apaixonados da boa comida a uma experiência única. Localizado junto ao santuário do Sameiro, o recém-inaugurado restaurante "Pampa's" estabelece-se como um destino gastronómico imperdível na cidade.

Ao entrar no "Pampa's", os clientes são recebidos por uma atmosfera de elegância discreta e conforto acolhedor. Um restaurante clássico, com um ambiente elegante e refinado, onde cada detalhe foi pensado para proporcionar uma experiência gastronómica memorável.

Nesta casa, a hospitalidade é uma prioridade. A equipa dedicada de profissionais esforça-se para garantir que cada cliente se sinta especial e bem recebido. Desde a calorosa recepção na entrada até ao serviço atencioso durante toda a refeição, o atendimento é exemplar em cortesia e eficiência.

A oferta do "Sameiro Pampa's" é uma verdadeira ode à excelência culinária. O espaço, gerido por Carlos Carvas, oferece uma experiência culinária única que promete transportar os clientes através de três conceitos diferenciados.

A sala principal abraça a típica gastronomia tradicional minhota, onde os clientes são convidados a explorar os mais emblemáticos pratos da região, cuidadosamente preparados para manter viva a autenticidade dos ingredientes locais. Nos pratos de peixe, brilham as opções de bacalhau (à Sameiro, com natas ou à Gomes de Sá) ou as sugestões de filetes, seja de pescada ou polvo.

Nas carnes, a carta destaca o rosbife de lombo de boi, o bife Rolha, a picanha Angus, o Black Beef e os panados de bifinhos de vitela. Além disso, há cabrito e vitela assada no forno, aos sábados e domingos, numa autêntica viagem sensorial pelas tradições culinárias que fazem do Minho um tesouro gastronómico.

A carta de vinhos é verdadeiramente impressionante, oferecendo uma seleção cuidadosa de rótulos nacionais e internacionais. Dos robustos tintos aos refrescantes brancos e espumantes, há uma opção para cada prato e preferência pessoal. Para concluir a experiência gastronómica com chave de ouro, o "Pampa's" oferece uma variedade de sobremesas caseiras que são verdadeiras tentações para os apreciadores mais gulosos. De clássicos reconfortantes a criações inovadoras, cada sobremesa é preparada com os melhores ingredientes e uma atenção meticulosa aos detalhes, resultando em sabores que são simplesmente divinais. Aqui, não pode deixar de deliciar-se com o bolo de nozes com ovos-moles, o leite-creme, o cheesecake de frutos vermelhos, o pudim Sameiro (inspirado no típico Abade de Priscos), os miminhos do Sameiro, a mousse de chocolate ou a trapalhada fria.

Enquanto os clientes se deliciam com todas estas iguarias, a sala oferece o aconchego extra de uma lareira acesa, que também ajuda a combater os dias frios da época, onde a decoração acolhedora e clássica cria um ambiente convidativo para uma refeição inesquecível.

Sala de tapas para momentos descontraídos

Na sala ao lado, os clientes são convidados a desfrutar de uma experiência mais descontraída e social, explorando a rica tradição das tapas portuguesas. Aqui, os pequenos pratos ganham vida com uma variedade de sabores autênticos, desde as clássicas sandes de presunto e queijo da serra ou pernil, panados, tábuas de queijos e enchidos, alheiras, carnes grelhadas na brasa, entre outros petiscos. Esta sala funciona, todos os dias, das 12h00 às 20h00. Futuramente, este espaço, aos sábados e domingos, trabalhará também com o serviço de brunch, com opções para a toda a família.

Nova sala abre este ano com rodizio brasileiro

Ainda este ano, o "Sameiro Pampa's" embarcará numa "viagem transatlântica" até ao calor do Brasil, com uma nova sala a ser preparada para acolher o exuberante rodízio brasileiro, com várias carnes premium, peixes, mariscos e crustáceos.

Com uma oferta gastronómica tão diversificada, uma equipa atenciosa e uma atmosfera tão acolhedora, o restaurante "Sameiro Pampa's" promete ser um novo ponto de referência para os apaixonados da boa comida e da hospitalidade calorosa. Seja para uma refeição íntima entre amigos, uma celebração especial em família ou um jantar festivo ou empresarial, o "Sameiro Pampa's" convida todos a reunirem-se em torno da mesa e explorarem juntos os sabores tradicionais portugueses e brasileiros.

A inauguração do novo espaço contou com casa cheia, com a presença de amigos e diversas personalidades da cidade, que fizeram questão de felicitar a gerência pelo novo projeto e ainda apreciar algumas das especialidades do restaurante. Na ocasião, as instalações foram benzidas pelo Cónego José Paulo Abreu.

RESTAURANTE SAMEIRO
PAMPA'S

Avenida Nossa Senhora do Sameiro 42 Sameiro, Braga 4715-616 Portugal

964 456 721 grupopampaspt@gmail.com

Tasca do Paiol

PETISQUE, BRINDE À AMIZADE E CRIE MEMÓRIAS FELIZES

Ir à Tasca do Paiol é como ir a casa de um amigo. Aqui, o importante é o convívio, a partilha e as emoções que se manifestam à mesa. Mas a Tasca do Paiol é também um local de eleição para comer alguns dos melhores petiscos tipicamente portugueses, ou melhor, ibéricos, porque a vizinha Espanha já há muito que tem aqui lugar reservado.
A regra é não haver regras. Garantir um lugar é o primeiro passo para uma experiência gastronómica inesquecível. Por isso, se pretende jantar, o melhor é mesmo reservar. E quando se sentar, não tenha pressas, porque aqui, é para desacelerar o ritmo frenético do dia-a-dia e conectar-se com aqueles que ama, a compartilhar histórias e a criar memórias duradouras.
Quanto aos sabores, comece sempre com umas lascas de presunto oriundo de Granada. O início perfeito para uma experiência que não mais sairá da sua memória. Depois, é percorrer um caminho onde pode encontrar um cabrito assado como manda a tradição, frango estufado com ervilhas, arroz de merendeiro, filetes de polvo, polvo à lagareiro, paella, secretos de porco preto e os infinitos grelhados na brasa de peixe e carne que de lá saem. Mas pode haver outros, depende do dia. A comida é simples, o produto é fresco e de alto nível. A cada chegada à mesa, degusta-se e aguarda-se, impacientemente, pela próxima proposta.
O vinho é bom e recomenda-se. Assim como os espumantes, os champanhes, as sangrias e as cervejas importadas e artesanais, com destaque para a Alhambra. As duas esplanadas são pontos de encontro adicionais para desfrutar dos petiscos saborosos nas temporadas mais quentes. É como se de uma casa de todos nós se tratasse! Para desacelerar o ritmo frenético do dia-a-dia e para se conectar com aqueles que ama, a compartilhar histórias e a criar memórias duradouras.
Ir ao Paiol é isto mesmo... é celebrar a tradição e a amizade, onde os sabores autênticos se misturam com as memórias felizes de momentos partilhados à mesa.

8 EVENTOS BY TASCA DO PAIOL

A marca 8 Eventos by Tasca do Paiol promete levar qualquer tipo de festa a um nível superior, com distinção e requinte. O presunto de Granada é a matéria-prima em destaque, apresentado num carrinho personalizado para o efeito, com um mestre cortador a fazer as honras do serviço, os cortes finos e hábeis vão surpreender, e o sabor vai cativar e proporcionar uma experiência única a todos os convidados, num espectáculo à parte que vai criar memórias e degustações premium.

TASCA DO Paiol BRAGA

Rua do Senhor da Boavista, 20

4705-161 Braga, Portugal

961 212 446

@tascadopaiol

Ristorante Papilloni

UMA VIAGEM À ITÁLIA EM CADA PRATO

Se há algo capaz de transportar os sentidos para as ensolaradas ruas da Itália, é a experiência gastronómica proporcionada pelo Ristorante Papilloni. Localizado no Largo Senhora a Branca, em Braga, este espaço encantador transporta-nos diretamente para a rica e vibrante cultura culinária italiana.

Ao entrar, somos imediatamente envolvidos por uma atmosfera calorosa e acolhedora, onde o aroma tentador de ervas frescas, alho dourado e molhos ricamente perfumados paira no ar. A decoração, meticulosamente cuidada, evoca a tradicional elegância italiana, com as suas paredes em pedra, móveis de madeira escura e toalhas de mesa quadriculadas.

Mas é nos pratos que o verdadeiro encanto do Papilloni se revela. Cada mordida é uma celebração do sabor e da tradição italiana, cuidadosamente preparada com os ingredientes mais frescos e autênticos. Nas massas, encontrará desde os clássicos Esparguete salteado com azeite e alho, à Carbonara ou à Bolonhesa, até às especialidades Esparguete negro com salmão fresco e molho de mostarda e natas ou um penne rigate com tiras de carne, cogumelos frescos, molho de tomate e natas.

Nas pizzas, há um mundo de sabores na carta e ainda espaço para a opção do dia. E não faltam as variações de lasanha com carne ou com espinafres ou as sugestões de bifes suculentos. Cada prato é uma obra-prima culinária que honra as raízes e a herança gastronómica da Itália.

À semana, somos envolvidos pelas sugestões diárias, com os sabores portugueses e italianos em harmonia, encontrando-se propostas como vitela assada no forno, bifinhos de frango com molho de cogumelos, lasanhas, arroz de pato, bacalhau à brás, penne, tagliatelle verdi à bolonhesa, penne com bacon, entre muitas outras.

Além da comida excepcional, o Papilloni oferece uma seleção de vinhos, criteriosamente escolhidos para complementar cada refeição, assim como sangrias e cervejas. As sobremesas têm tanto de deliciosas como de instagramáveis, para além de um serviço impecável que faz com que cada visita seja a promessa cumprida de uma experiência autêntica e inesquecível, onde cada sabor nos leva diretamente às encantadoras ruas de Roma, Florença ou Nápoles.

papilloni
RISTORANTE | PIZZERIA

Largo Sra. A. Branca 90, 4710-443 Braga

253 278 976

Segunda-feira a Sábado:
das 12h00 às 15h00 | das 19h00 às 23h00
Quarta-feira: aberto das 12h00 às 15h00

Troia Restaurante

FOOD & DRINKS

ONDE A BOA COMIDA SE ENCONTRA COM A DIVERSÃO

Quem vai ao Troia Restaurante, em Amares, iniciará uma viagem que envolve os sentidos, apreciando momentos inesquecíveis à mesa com sabores irresistíveis e muita diversão à mistura.
Para acompanhar, há cervejas, sangrias e cocktails refrescantes e criativos que acrescentam a tal dose de emoção que tornam a visita inesquecível e ideal para passar bons momentos em festa.
Prepare-se para uma experiência completa, com noites temáticas habituais e emocionantes, onde pode degustar autênticos sabores dos deuses e desfrutar de música e entretenimento, num ambiente descontraído e acolhedor, perfeito para reunir amigos, familiares e colegas para uma noite de muita energia positiva.
Seja para uma comemoração especial ou apenas para uma refeição casual, o Troia Restaurante é o lugar certo para estar e apreciar bons momentos, onde cada garfada é uma aventura para o paladar e cada encontro é uma festa!

Amares
253 995 238
@troiarestaurante
Rua Santa Catarina, Amares, Portugal

Casa de Pasto das Carvalheiras

UM RECANTO EM BRAGA COM SABORES DO MUNDO

Se há um lugar que envolve a essência da boa gastronomia, da harmonia e da autenticidade, é a Casa de Pasto das Carvalheiras. Situado no casco antigo da cidade de Braga, junto ao largo que lhe dá nome, este espaço transcende as expectativas com a sua abordagem inovadora à comida contemporânea ao sabor das estações, num conceito de partilha de comida e valorização da sazonalidade.

Aqui, a mesa é um palco onde os sabores se misturam e as histórias se entrelaçam, criando uma experiência verdadeiramente memorável para todos os comensais. O ambiente é distinto, eclético e cosmopolita, refletindo a diversidade dos aromas que se reúnem em torno da mesa.

Uma das características mais marcantes deste lugar é a sua abordagem criativa na criação de menus de almoço. Cada semana traz consigo uma nova oportunidade de explorar e saborear novas combinações de pratos, cuidadosamente elaborados para satisfazer até os paladares mais exigentes.

Contudo, é na carta mensal que a Casa de Pasto das Carvalheiras verdadeiramente se destaca. De prato em prato revelam-se sabores e combinações únicas que refletem não apenas os ingredientes da estação, mas também as últimas tendências gastronómicas. Couve flor "Buffalo Style", Tártaro de Novilho com bolas de parmesão e maionese trufada, Rolos de frango fumado, Queques de alheira com grelos, Cevadotto de Kimchi com abacate, sésamo e alga nori, Ovos à Rui "vai a Itália", bife de atum com cogumelos, bife pimenta ou Cevadotto de gambas e tamboril são algumas das propostas apresentadas. E cada visita é uma oportunidade de descobrir algo novo e emocionante, alimentando tanto o corpo quanto a alma.

No entanto, apesar da sua cozinha arrojada, a Casa de Pasto das Carvalheiras mantém-se fiel à sua essência descontraída e acolhedora. Aqui, não há formalidades, apenas boa comida, boa companhia e momentos inesquecíveis compartilhados à mesa.

A Casa de Pasto das Carvalhas é simplesmente um destino gastronómico que cativa os sentidos e alimenta a alma. Uma visita é uma jornada de descoberta e prazer, onde cada garfada é uma celebração da arte culinária e da camaradagem.

Casa de pasto das Carvalheiras

Rua D. Afonso Henriques 8, Braga, Portugal

253 046 244 geral@casadepastodascarvalheiras.com

Restaurante Panorâmico

APRECIE SABORES ÚNICOS E VISTAS DESLUMBRANTES

Localizado no Monte do Bom Jesus, em Braga, o restaurante Panorâmico, integrado no prestigiado Hotel Elevador, oferece uma experiência gastronómica única que combina sabores requintados com vistas deslumbrantes sobre a cidade.
Os clientes são recebidos por uma atmosfera elegante e acolhedora e é na vista panorâmica que se revela o verdadeiro encanto deste lugar. Com amplas janelas que permitem uma visão desimpedida sobre a cidade de Braga, o restaurante oferece aos seus visitantes um cenário verdadeiramente cativante.
A gastronomia do Panorâmico é um verdadeiro deleite para os sentidos. Sob a orientação do chef António Pinheiro, o menu destaca-se pela sua abordagem contemporânea, que valoriza a sazonalidade dos ingredientes e a autenticidade dos sabores locais. Cada prato é cuidadosamente concebido para surpreender e encantar os paladares mais exigentes, resultando em experiências culinárias verdadeiramente inesquecíveis.

PANORÂMICO
RESTAURANTE

Bom Jesus do Monte, Braga, Portugal
Tel.: 253 603 400 (chamada rede fixa nacional)
elevador@hoteisbomjesus.pt

A carta do restaurante reflete essa abordagem sazonal, com pratos que mudam regularmente para incorporar os melhores ingredientes disponíveis em cada estação. Dos produtos frescos de primavera aos robustos ingredientes de inverno, as iguarias são cuidadosamente elaboradas para destacar o melhor que a natureza tem a oferecer em cada época do ano. Aqui, vai poder desfrutar de experiências gastronómicas memoráveis. Seja um jantar romântico à luz das velas, um almoço descontraído com amigos ou um evento especial realizado num dos seus espaços exclusivos para eventos, cada visita ao restaurante é uma ocasião para criar memórias inesquecíveis. E, no final, faça uma pausa no bar e aprecie um refrescante digestivo na melhor das companhias.

Com uma equipa apaixonada e profissional, o Restaurante Panorâmico eleva a culinária local ao patamar da excelência. Cada prato é uma obra de arte, cuidadosamente preparada para surpreender. Desde pratos tradicionais reinterpretados até criações totalmente inovadoras, há opções para todos os gostos.

Dona Pipa

COZINHA CONTEMPORÂNEA LUSO-BRASILEIRA

O restaurante Dona Pipa é um verdadeiro oásis gastronómico especializado em comida contemporânea luso-brasileira. Sob o comando da chef Mónica Almada, o espaço oferece uma experiência única que combina a tradição e sofisticação e uma viagem de sabores pelos dois lados do Atlântico.

Aberto desde 2022, o espaço que inicialmente apostou no conceito steakhouse, apresenta-se agora como restaurante com carta renovada e a adaptação de novos sabores, para além de um rebranding na própria marca.

Durante a semana, as diárias são uma experiência de deleite para os sentidos, com uma variedade de opções que destacam o melhor das duas culturas. Desde grelhados suculentos até tentadores pratos de polvo, passando por legumes frescos salteados, o caldo de feijão, com a sua riqueza reconfortante ou o puré de batata-doce divinamente cremoso, cada prato é uma obra-prima de harmonia e sabor.

Os clientes são mimados com uma seleção generosa de dois pratos de peixe e carne sempre disponíveis, garantindo satisfazer todos os palatos. Há ainda a farofa crocante que adiciona uma textura irresistível, e tantos outros pequenos detalhes que elevam cada refeição a uma experiência inesquecível.

Na carta, entre as especialidades, destacam-se as carnes premium, que são verdadeiras estrelas, com o suculento tomahawk, a suave picanha e o clássico T-bone, preparados com mestria e servidos com acompanhamentos que ressaltam ainda mais os seus sabores únicos. Para os amantes da tradição brasileira, a feijoada é uma escolha obrigatória, um prato que encanta pela sua autenticidade e sabor inigualável.

Há ainda vatapá com peixe grelhado, uma genuína explosão de aromas e texturas, e a moqueca de peixe e camarão, que nos transportam diretamente para o paradisíaco litoral baiano, ou o polvo grelhado à Provençal, com arroz negro e legumes, uma combinação perfeita de suavidade e intensidade de sabor que conquista só de olhar.

E para finalizar a refeição com chave de ouro, as sobremesas do Dona Pipa são simplesmente irresistíveis. A cocada e a goiabada com queijo coalho, clássicos da doçaria brasileira, são reinventadas com um toque de sofisticação, transformando-se em verdadeiras delícias às quais, dificilmente vai resistir. A garrafeira acompanha a qualidade da comida, com rótulos de todas as regiões nacionais. Há ainda cerveja Alhambra, Mimadu, sangrias e cocktails.

Além da excelência culinária, o Dona Pipa também se destaca pelo seu ambiente descontraído e acolhedor. Durante os fins de semana, os clientes são brindados com música ao vivo, ao som dos ritmos da bossa nova, criando uma atmosfera ainda mais envolvente e convidativa. A esplanada é perfeita para apreciar a beleza exterior.

Novo serviço delivery
O espaço vai lançar brevemente o serviço delivery "Inbox", uma plataforma própria que possibilita aos clientes efetuarem os seus pedidos por telefone ou pela internet (donapipa.pt) e apreciarem os sabores que compõem a carta do restaurante na própria casa.

Aliar gastronomia e cultura
Mas as surpresas não param por aí. O Dona Pipa promove, uma vez por mês, eventos culturais que enriquecem ainda mais a experiência dos seus clientes. Para 14 de março, está agendada uma exposição de fotografias de Meireles Junior, baseada no livro da sua autoria "Joias da Arquitetura Civil Portuguesa – Casario de São Luis do Maranhão".
Para breve, está também prevista a realização do evento "Jazz, Queijos e Vinhos", que combina a sofisticação musical do jazz com a degustação de queijos e vinhos seleccionados.
O restaurante Dona Pipa é um verdadeiro ponto de encontro para os apaixonados da boa comida, da música de qualidade e da cultura, um lugar onde as fronteiras entre o Brasil e Portugal se desvanecem, dando lugar a uma experiência gastronómica verdadeiramente única, próxima e inesquecível.

DONA PIPA
restaurante

Rua D. Rodrigo Cunha, loja 84 Nogueira, Braga, Portugal

932 316 900

geral@donapipa.pt

Escola Profissional de Esposende

EXCELÊNCIA NA FORMAÇÃO DOS CURSOS DE COZINHA/PASTELARIA E RESTAURANTE/BAR

Nos últimos 30 anos, a Escola Profissional de Esposende (EPE) tem-se cotado como uma referência no ensino profissional e destaca-se na formação dos cursos de cozinha/pastelaria e restaurante/bar. Se procura um futuro de excelência no sector da restauração, a instituição possibilita a todos os interessados um ensino de enorme relevo que garante sucesso profissional.

Os cursos proporcionam uma formação técnica sólida e prepara os alunos para o exercício de funções técnicas e de gestão em estabelecimentos de restauração, integrados ou não em unidades hoteleiras, e em departamentos de restauração e bebidas.

Na (EPE), os alunos têm a oportunidade de pôr em prática inúmeras competências entre as quais a preparação do serviço de cozinha para a confeção de todo o tipo de refeições, quer regionais quer internacionais; novas técnicas e tendências de cozinha e pastelaria; aptidão em gerir e controlar os custos de produção e colaborar na elaboração de cartas e ementas.

Para além disso, coloca à disposição dos alunos, uma equipa de professores motivados e disponíveis para ajudá-los no respetivo crescimento formativo e profissional.

Os interessados em concorrer aos cursos da EPE, devem ter o 9.º ano completo e idade não superior a 18 anos. Uma vez inscritos, terão a oportunidade de participar em diversas colaborações com entidades exteriores de referência no setor, assim como, aprender com profissionais de renome na área.

EPE aposta na Formação de alunos PALOP

A Escola Profissional de Esposende está a reforçar a sua aposta na formação de alunos oriundos dos Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa (PALOP). Neste ano, a instituição recebe com entusiasmo um considerável número destes jovens, provenientes, essencialmente, de Cabo Verde e São Tomé e Príncipe.

EPE estabelece intercâmbio com entidade congénere do Brasil

A Escola Profissional de Esposende (EPE) estabeleceu um acordo de cooperação com o SENAC - Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial, de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil, com vista ao desenvolvimento de projetos educativos com o intuito de valorizar as culturas alimentares brasileira e portuguesa. Esta parceria será materializada através de intercâmbios cooperativos na área de pesquisa, ensino e desenvolvimento de eventuais colaborações institucionais. Para tal, as partes comprometem-se a promover intercâmbios e cooperação entre os especialistas e docentes das duas entidades em termos de pesquisa, publicações, ensino, serviços estudantis, organização de conferências e seminários em todas as áreas de interesse mútuo. O acordo estabelece, ainda, a promoção de atividades de intercâmbio e capacitação internacional para estudantes que o pretendam. Este acordo é válido por um ano, sendo renovado por igual período. Alexandra Vilar, Diretora Executiva Zendensino, salienta a importância desta parceria no contexto da partilha e da valorização das culturas alimentares de ambos os países e pela mais-valia que poderá advir deste intercâmbio.

LIBERTE O SEU POTENCIAL COM A EPE

EPE Escola Profissional de Esposende

Edifício Sede
Rua Amorim Campos
4740-335 Fão-Esposende
Tel.: 253 982 779
Tlm.:964 701 368
E-mail: epe@zendensino.pt

Edifício Ramalhão
Rua das Escolas
4740-352 Fão-Esposende

Cofinanciado por

Migaitas Forum

PALCO DE SABORES MEMORÁVEIS

O Migaitas Forum é daqueles restaurantes que nos arrebataram pela comida, espaço, serviço e ambiente. Com uma atmosfera deslumbrante, num equilíbrio perfeito entre o tradicional e o contemporâneo, é ao mesmo tempo sofisticado e convidativo, acolhedor e moderno, num convite irresistível para uma refeição memorável.

Da cozinha saem verdadeiros tesouros culinários, uma autêntica celebração dos sabores tradicionais, mas com um toque contemporâneo e inovador. Os pratos clássicos são reinventados com criatividade, resultando em combinações de sabores surpreendentes e apresentações arrebatadoras.

A cozinha tradicional marca forte presença na lista de opções, com destaque para o cabrito assado, as bochechas de porco preto assadas no forno, os bacalhaus à Narcisa, com broa ou à Abade de Priscos, o polvo à Lagareiro ou a Cataplana de Peixe e Marisco. Não esquecendo as sazonais papas de sarrabulho com rojões servidas no inverno. Da lista de sabores reinventados é difícil escolher entre um Vol-Au-Vent de Perdiz, um Bife à Duque Wellington ou um arroz à

Cubana com camarão Tiger Shrimp. Para o final, dedique algum tempo para apreciar, sem pressas, um delicioso suspiro de manga e maracujá. Prepare-se que irá salivar!
A garrafeira é verdadeiramente impressionante, com uma variedade de rótulos cuidadosamente selecionados para complementar cada refeição. Dos clássicos aos mais raros, há opções para todos os gostos.
A esplanada é perfeita para os dias mais quentes. Seja para uma refeição ou, simplesmente, para beber um copo ou um café, este local promete tornar-se inesquecível noite dentro. Durante a semana, o restaurante disponibiliza um menu executivo completo na sala buffet e está adaptado para jantares de grupo, aniversário e eventos, muitos deles direcionados ao Altice Forum Braga. O Migaitas Forum é tudo isto... um espaço com muito para oferecer e viver e de tão acolhedor torna-se versátil. Difícil, será de lá sair...

FORUM migaitas

Edifício Altice Forum Braga

933 832 075

geral@migaitasforum.pt

Restaurante Verde Minho

DIVERSIDADE E QUALIDADE FAZEM A DIFERENÇA

Aberto há 22 anos, o restaurante "Verde Minho" é um dos espaços de restauração mais procurados e elogiados na cidade de Braga. A aposta na qualidade e versatilidade das opções gastronómicas tem feito a diferença, associado à oferta de um serviço de excelência, que prima pela qualidade e versatilidade na arte de bem confeccionar a rica gastronomia portuguesa.

Ao longo de todos estes anos sempre ofereceu um serviço de excelência e uma forma de trabalhar em prol do cliente, postura que elevou o espaço a um patamar de excelência gastronómica.

Diariamente, brinda-nos com «o melhor sabor a um preço único», esforçando-se por oferecer uma gama variada de pratos, recorrendo sempre aos ingredientes mais frescos e confecionados segundo os mais elevados padrões de qualidade.

A gerência, a cargo do casal José Augusto e Custódia Pereira acredita que o sucesso em muito se deve à inovação e qualidade imposta diariamente, tendo sempre em mente a total satisfação dos seus clientes. «Vamos continuar para que possamos fazer um trabalho ainda melhor nos próximos anos e por muito mais tempo», acrescentaram.

Com um serviço self-service, aposta na dinâmica, rapidez e na relação qualidade/preço como uma das suas mais-valias. No restaurante "Verde Minho" há todos os dias uma verdadeira festa de sabores, com pratos frios e quentes, grelhados, saladas, pizzas, buffet de frutas ou sobremesas. Um leque alargado de opções que permite compor o respetivo prato de acordo com o gosto e imaginação do cliente. O espaço tem capacidade para 200 pessoas e disponibiliza ainda uma esplanada convidativa, perfeita para os dias mais quentes.

Situado na Rua Quinta das Cabanas, o restaurante Verde Minho está aberto todos os dias das 11h30 às 22h30, sem interrupção.

restaurante Verde Minho

SELF SERVICE - TAKE AWAY

COMIDA AO KILO.
AQUI, SÓ PAGA O QUE COME!

ABERTO DE
SEGUNDA A SÁBADO
DAS 11H30 ÀS 22H30
SEM INTERRUPÇÕES

DOMINGOS DAS
11H30 ATÉ ÁS 15H00

VISITE-NOS
E SURPREENDA-SE COM
A NOSSA ENORME
VARIEDADE DE PRATOS
E SOBREMESAS!

Rua Quinta das Cabanas, loja 105/107 Braga facebook.com/verdeminho2
verdeminho2@gmail.com 253 624 641
Quinta Valmangude, Areias de S. José 289 514 801 | Albufeira
Vale Paraíso 289 592 867/ 927 516 796 | Albufeira

ALIMENTAÇÃO SEM CULPA
EQUILÍBRIO E MODERAÇÃO

Na procura contínua por uma vida saudável, a relação entre alimentação e bem-estar assume um papel de destaque. Afinal, o que consumimos diariamente não só afeta a nossa saúde física, como também o nosso estado emocional e mental. Com a ajuda da nutricionista Inês Coutinho, deixamos-lhe algumas sugestões para equilibrar e moderar a sua alimentação, no sentido de conseguir uma vida saudável e feliz. Ao invés de restringir alimentos, o princípio passa por moderar e diversificar a alimentação.

Seguem alguns alimentos que pode comer com mais frequência, pela sua riqueza nutricional, e os que deve fazer uma ingestão mais ponderada:

Em primeiro lugar, destacam-se os alimentos que podem e devem ser consumidos com mais frequência. Frutas e vegetais são a base de uma dieta saudável, fornecendo vitaminas, minerais e fibras essenciais. Grãos integrais como arroz integral, quinoa e aveia são fontes importantes de energia e fibras. Proteínas magras, como frango, peixe, ovos, são fundamentais para a construção muscular e a sensação de saciedade. Gorduras saudáveis, encontradas em abacates, nozes, sementes e azeite, são benéficas para a saúde do coração e do cérebro.

Em segundo lugar, existem alimentos que devem ser aproveitados com moderação. Doces e sobremesas podem ser desfrutados ocasionalmente. Alimentos processados, como salgadinhos e bolachas, também devem ser consumidos com moderação, reservando-os para ocasiões especiais. Bebidas alcoólicas, embora possam ser apreciadas, devem ser consumidas com consciência das calorias e limites pessoais.

Por fim, há alimentos que devem ser limitados na dieta. Alimentos ricos em açúcares adicionados, como refrigerantes e sumos de frutas processados, devem ser reduzidos devido aos seus efeitos negativos na saúde. Alimentos fritos e gordurosos devem ser evitados sempre que possível, optando por métodos de confeção mais saudáveis.

Concluindo, a nutricionista Inês Coutinho refere que não há alimentos "bons" ou "maus", apenas escolhas alimentares que devem ser feitas com equilíbrio e moderação. Permita-se, portanto, desfrutar de uma variedade de alimentos nutritivos, mas esteja consciente das suas escolhas e como elas afetam a sua saúde e o seu bem-estar.

Vercoope

ESPUMANTE PORTUGUÊS CONQUISTA MEDALHA DE OURO NO JAPÃO

O Espumante de Vinho Verde Via Latina Branco, da Vercoope – União das Adegas Cooperativas da Região dos Vinhos Verdes, conquistou, no Japão, uma medalha de ouro no concurso internacional de vinhos Sakura Japan Women's Wine Awards.

Participaram neste concurso 28 países de cinco continentes e mais de quatro mil vinhos de diferentes categorias. O galardoado espumante foi produzido a partir de uma seleção das castas arinto, azal, loureiro e trajadura, provenientes das várias adegas cooperativas da Vercoope.

«Um espumante fresco, leve, com aromas de fruta branca e citrinos e de acidez vibrante conquistou um júri exclusivamente constituído por mulheres especialistas no setor», explica o produtor.

SAKURA significa «a chegada da primavera com a floração das cerejeiras. Simboliza renovação e esperança e o florescimento de novas oportunidades». Este concurso visa expandir o consumo moderado de vinho no Japão e a sua conjugação com a gastronomia local, assim como dar mais oportunidades ao papel das mulheres no sector do vinho e gastronomia.

A Vercoope – União das Adegas Cooperativas da Região dos Vinhos Verdes é, atualmente, um excelente representante dos vinhos verdes em todo o território nacional e em diversos mercados internacionais. Criada em 1964 com o objetivo de engarrafar, comercializar e distribuir o vinho produzido pelos viticultores, representa sete cooperativas vitivinícolas da Região dos Vinhos Verdes, nomeadamente Amarante, Braga, Famalicão, Felgueiras, Guimarães, Paredes e Vale de Cambra, que agrega no seu conjunto explorações vitícolas de cerca de 4000 viticultores. A Vercoope garante mais qualidade, dimensão e competitividade ao setor, produzindo anualmente 9 milhões de garrafas de vinho verde, sendo 30 por cento para exportação, onde trabalha com 35 países, com destaque para o Brasil, EUA, Japão, Coreia do Sul, Ucrânia, Cazaquistão e claro, toda a União Europeia. Defendendo uma política de qualidade e prestígio para os seus vinhos e espumantes e com Denominação de Origem Vinho Verde, a Vercoope ocupa por direito próprio um lugar de destaque no sector, sendo naturalmente considerada uma instituição de referência no panorama regional e nacional, e em franco crescimento em termos internacionais.

OS PERFUMES E BENEFÍCIOS DAS ERVAS AROMÁTICAS

As ervas aromáticas, tesouros da natureza, não apenas conferem sabor e aroma às refeições, mas também proporcionam uma série de benefícios à saúde, para além de serem ainda excelentes alternativas ao sal.
Em Portugal, especialmente no Norte, onde a tradição culinária é rica e valorizada, o uso de ervas aromáticas é uma prática comum que eleva o paladar das iguarias regionais. Ficam aqui algumas sugestões, os seus benefícios e onde aplicá-las na culinária:

Salsa: A salsa é uma erva aromática clássica e rica em vitaminas A e C, além de minerais como ferro e cálcio. Ideal para realçar o sabor de saladas, sopas e pratos de peixe.

Coentros: Com um aroma marcante, os coentros são frequentemente utilizados em pratos de carne, peixe e saladas. Possuem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

Tomilho: Além de adicionar sabor a assados, guisados e sopas, o tomilho possui propriedades antimicrobianas e pode ajudar na digestão.

Hortelã: Refrescante e digestiva, a hortelã é um complemento perfeito para sobremesas, chás e pratos de cordeiro.

Alecrim: Com um aroma robusto, o alecrim é ideal para temperar carnes grelhadas, assados e batatas. Possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

Manjericão: O manjericão é essencial em pratos italianos, como pizzas e molhos de tomate. O manjericão também possui propriedades anti-inflamatórias.

Orégãos: Muito apreciados na culinária mediterrânica, os orégãos são ideais para pizzas, massas, saladas e pratos com tomate. Possuem propriedades antioxidantes.

Erva-cidreira: Além de ser usada em chás relaxantes, a erva-cidreira pode ser adicionada a saladas e pratos de peixe, conferindo um toque cítrico.

Cominhos: O cominho é muito utilizado para preparar molhos aromáticos, condimentar e aromatizar pratos de carne, sopas, vegetais, pão, queijos, bebidas, entre outras utilizações.

Louro: As folhas do louro podem ser utilizadas frescas (cor verde-escura) ou secas (cor castanha) para temperar assados, estufados e caldeiradas.

Ao incorporar essas ervas aromáticas nas preparações culinárias, não só se enriquece o paladar, mas também se aproveitam os benefícios para a saúde que cada uma oferece. Experimentar e explorar diferentes combinações destas ervas é uma maneira deliciosa de aprimorar a culinária, mantendo viva a tradição gastronómica, especialmente no Norte de Portugal.

Tu mereces Mac por menos.

Cupão

McMenu® Big Mac®

4,90€

My

Braga Dume

©2024 McDonald's. Imagens ilustrativas. Promoção válida até 25/03/2024, disponível exclusivamente através da App McDonald's para membros MyM no restaurante McDonald's Braga Dume. Não acumulável com outras promoções ou ofertas. Anterior PVP recomendado: 5.95€. Para mais informações consulte a App.

PONTE DE LIMA, CAPITAL DO LOUREIRO

Ponte de Lima está situada no coração da Região dos Vinhos Verdes. Com um património concelhio ímpar e excecional, o seu vinho verde de excelência é essencialmente produzido a partir da casta Loureiro – único no mundo, razão pela qual Ponte de Lima se vem a assumir como a "Capital do Loureiro"

O Município de Ponte de Lima tem apostado em inúmeras iniciativas que aliam a enogastronomia a outros produtos, alicerçado no território e na produção agroalimentar regional, especificamente no Vinho Verde enquanto produto endógeno de excelência. Por este motivo e pela unicidade da casta, Ponte de Lima vem-se a assumir como a "Capital do Loureiro".

Com o objetivo de atrair mais visitantes à região, realizam-se vários eventos vínicos anualmente em Ponte de Lima – a Festa do Vinho Verde, o Loureiro ConVida e o Lourear a Pevide.

Assumindo um papel preponderante no desenvolvimento e afirmação do enoturismo na região dos Vinhos Verdes, o Centro de Interpretação e Promoção do Vinho Verde (CIPVV),foi criado pelo Município instalando-o na Casa Torreada dos Barbosa Aranha, um imóvel classificado como de Interesse Público, em pleno centro histórico da vila mais antiga de Portugal. O edifício dispõe, para além de área de exposição permanente, uma sola de provas de vinhos, contando ainda com serviços de apoio às rotas e itinerários turísticos associados ao vinho.

Todo o património do concelho é ímpar e excecional, à semelhança do seu vinho verde de excelência, essencialmente produzido a partir da casta Loureiro, igualmente único no mundo, razão pela qual Ponte de Lima tem vindo a assumir-se como a "Capital do Loureiro".

No concelho de Ponte de Lima, o sector da vitivinicultura tem um papel preponderante, na medida em que é o segundo maior produtor de vinho do distrito de Viana do Castelo (26%) e o maior produtor de vinho tinto (37%). Por outro lado, tem o maior número de produtores individuais de toda a região dos Vinhos Verdes, num total de 1455 produtores individuais e 14 produtores engarrafadores.

Ponte de Lima conta com a produção da Adega Cooperativa de Ponte de Lima, fundada em 1959, para além da de produtores engarrafadores particulares cujos projetos inovadores têm vindo a destacar-se mundialmente. Aquando da abertura, a Adega Cooperativa contava com 47 sócios; hoje são mais de 2000.

A isso, acrescentam-se as visitas a quintas, vinhas, adegas e estabelecimentos vinícolas que têm sido cada vez mais procuradas, bem como, a realização de investimentos ao nível do alojamento associando às experiências vinícolas, por alguns produtores, ou outros investidores que não se relacionam diretamente com o sector do vinho mas que se articulam com ele. O sector do alojamento e da restauração representa cerca de 10% das empresas de m
Ponte de Lima tendo vindo a crescer nos últimos 5 anos.

A enogastronomia na dinamização turística

O Município de Ponte de Lima tem apostado em inúmeras iniciativas que aliam a enogastronomia a outros produtos turísticos (natureza, cultura, desporto equestre, etc.), alicerçado no território e na produção agroalimentar regional, designadamente no Vinho Verde, essencialmente produzido a partir da casta Loureiro, como produto endógeno de excelência.

Há vários eventos vínicos que se realizam anualmente em Ponte de Lima, com o intuito de atrair mais visitantes ao território, designadamente a Festa do Vinho Verde, o Loureiro ConVida e o Lourear a Pevide, e, ainda, o Festival do Loureiro do Vale do Lima.

Têm sido ainda realizadas diversas ações de formação, qualificação e inovação dirigidas ao setor da restauração, com o apoio da Confraria do Arroz de Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima. Para além de permitir a partilha de experiências entre o profissionais desse sector e a interação entre esses com os do sector agroalimentar, designadamente com os produtores engarrafadores de vinho, essas ações de formação têm o intuito de gerar mudanças positivas ao contribuir para uma economia circular, através da atualização das cartas de vinho, com destaque para os vinhos do concelho, e dos cardápios com pratos confecionados com produtos endógenos, respeitando a sazonalidade desses mesmos produtos.

Paralelamente, e em complementaridade ao sector da restauração, tem havido igualmente uma forte aposta na valorização dos recursos endógenos e, por conseguinte, do sector primário, como motor fundamental para o desenvolvimento competitivo e diferenciador do concelho de Ponte de Lima.

Esta crescente aposta na promoção e valorização de produtos endógenos e autóctones e à diversidade e qualidade da oferta da restauração, valeu a Ponte de Lima a distinção de "Destino Gastronómico do Ano 2021".

Ponte de Lima, terra de saberes e tradições ancestrais que sabe valorizar e preservar a memória coletiva e os recursos endógenos, constitui-se como o local privilegiado para a instalação de um Laboratório de Gastronomia, que permitirá uma maior projeção nacional e internacional.

Ponte de Lima à Mesa

O "Ponte de Lima à Mesa", que nasce de um projeto de investigação, no âmbito do qual foi levado a cabo um rigoroso levantamento de receituário pelas diversas freguesias do concelho, tem como objetivo principal a construção de uma Carta Gastronómica de Ponte de Lima, onde cada receita surge devidamente contextualizada no tempo e no espaço, com a relação entre o nome do prato e os ingredientes, as técnicas de culinária e os processos de cozinha, dando assim a conhecer o que de melhor se faz em termos gastronómicos, contribuindo também para reavivar pratos outrora comuns e que, por razões diversas, caíram em desuso.

Foram várias as cozinheiras e os cozinheiros do concelho que deram a conhecer alguns dos pratos de tradição familiar, passados entre gerações, independentemente da sua origem social e económica.

As receitas, representativas de todas as freguesias, integram pratos confecionados no quotidiano familiar ou em refeições festivas ou, ainda, associadas ao trabalho no campo como as sementeiras, lavradas, colheitas e as vindimas.

Do meio milhar de receitas recolhidas, 100 foram selecionadas para publicação no livro da autoria do antropólogo Álvaro Campelo, intitulado "Ponte de Lima à mesa: contributos para a sua Carta Gastronómica".

O título do livro serviu de mote para a realização de ações de capacitação dirigidas à restauração do concelho de Ponte de Lima, incentivando a restauração a (re)descobrir pratos tradicionais e a incluí-los nas suas ementas sazonais.

As ações de capacitação organizadas em parceria com a Confraria Gastronómica do Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima realizaram-se no emblemático edifício da Clara Penha – Casa dos Sabores, local desde sempre ligado à promoção e valorização da gastronomia limiana, designadamente do Arroz de Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima.

O Projeto "Ponte de Lima à Mesa", que permitiu a recolha de mais de meio milhar de receitas da gastronomia limiana para a construção da Carta Gastronómica de Ponte de Lima, aliado à aposta na promoção e valorização de produtos endógenos e autóctones e à diversidade e qualidade da oferta da restauração, valeu a Ponte de Lima a distinção de "Destino Gastronómico do Ano 2021".

CIPVV

CENTRO DE
INTERPRETAÇÃO
E PROMOÇÃO
DO VINHO VERDE

PONTE DE LIMA

Best Of Wine Tourism
REGIONAL WINNER 2018

Iter Vitis
Itinéraire Culturel
du Conseil de l'Europe

MUNICÍPIO PONTE DE LIMA

CIPVV - Centro de Interpretação e Promoção do Vinho Verde

Casa Torreada dos Barbosa Aranha
Rua da Fonte da Vila 28
4990-062 Ponte de Lima

Tel: (+351) 258 900 426
E-mail: geral@cipvv.pt
Facebook: www.facebook.com/CIPVV

Horário de Funcionamento:
De terça-feira a domingo:
10h00 às 12h30 (*12h00)
14h00 às 18h00 (*17h00)
*A última entrada de visitantes realiza-se às 12h00 na parte da manhã, e às 17h00 na parte da tarde.
Encerra às segundas-feiras.

Kartilho

UM KARTILHO DE BONS SABORES

Falar do Kartilho é honrar a gastronomia ibérica através de sabores tão simples quanto marcantes. É falar numa cozinha descomplicada, mas cheia de virtudes para partilhar.
É um espaço para apaixonados de carne, maturação feita "in loco", raças e cortes distintos. A arca à entrada, como se de um cofre se tratasse, guarda verdadeiros tesouros. Há Arouquesa, Black Angus, Marinhoa, Rubia Gallega, entre outras riquezas. A cozinha é rica em sabor. À boa maneira lusa. Onde do pouco se faz muito.
Para começar a viagem, não faltam paragens obrigatórias para apreciar sem pressas. Desde o Ragu de Rabo de Boi, aos Sonhos de Bacalhau e Batata Doce, as empanadas argentinas com chimichurri ou os croquetes de frango e caril com sweet chili. Mas há também saladas, conservas e tábuas de queijos e/ou enchidos.
Para o prato principal, a carta sugere preciosidades vindas do mar como o polvo com batata camponesa e o camarão tigre na brasa. Nas carnes, há opções, sem maturação, de Picanha, Vazia, Lombo e Ribeye. As propostas com maturação premium já direccionam para os imponentes e suculentos Tomahawk, Chuleton, T-Bone e Vazia. Não esquecendo a selecção de excelência com carnes maturadas mais de 60 dias. Sabemos que a escolha não será fácil... Porque a qualidade está lá. Em cada corte, a cada cheiro, a cada prova.

Garrafeira guarda mais de 300 rótulos

E como beber é uma necessidade da alma, os vinhos ganham crucial dimensão. E, neste ponto, o Kartilho não brinca! A sua garrafeira guarda mais de 300 referências de norte a sul do país. É Portugal a nascer do copo. Tal e qual uma biblioteca, com rótulos bem habitados e que preservam a história e o conhecimento vinícola de todas as regiões demarcadas. Mas há também espumantes, champanhe, cervejas e sangrias.

E o Kartilho é mesmo isto. Um espaço harmonioso, sem luxos, mas com o requinte necessário para uma verdadeira viagem pelo mundo da cozinha e dos vinhos. Sem rótulos e complicações, valoriza o que é genuíno. Aqui, predomina a atenção aos detalhes, onde cada peça de carne quer contar uma história e o trabalho da grelha é valorizado. É um espaço de todos e para todos. Porque a amizade também se mede em Kartilhos.

GARRAFEIRA Kartilho & COZINHA

Rua Dom Afonso Henriques,
36 e 38, Braga, Portugal
968 611 888
@kartilho

Taberna Shakai

ONDE OS SABORES DO JAPÃO GANHAM VIDA

A Taberna Shakai é um autêntico santuário onde a arte culinária japonesa ganha vida pelas mãos talentosas e experientes do sushiman Christian Oliveira. Neste recanto do Japão situado na Praça Conde de Agrolongo, bem no coração da cidade de Braga, a matéria-prima é a estrela principal. Com uma carta de sushi premium, a Taberna Shakai respeita a tradição, mas não deixa de abrir as portas para a mais pura expressão da criatividade.

Um espaço onde, por um lado, os sabores tradicionais do Japão ganham destaque, transportando os clientes para uma experiência sensorial através de cada peça meticulosamente preparada. Aqui, o peixe fresco é cuidadosamente selecionado e resguardado no armário de maturação Dry Ager e cada detalhe é executado com a precisão de um verdadeiro mestre sushi. É uma homenagem à autenticidade e à simplicidade que caracterizam a culinária nipónica.

Por outro lado, a Taberna Shakai destaca-se também como um verdadeiro bastião da inovação gastronómica. Christian Oliveira, com a sua paixão pela arte culinária e a sua habilidade incomparável, desafia as regras e cria verdadeiras obras-primas que surpreendem e deliciam. Aqui, os clientes têm a oportunidade de explorar novas combinações de sabores, texturas e técnicas, em pratos que transcendem as fronteiras da tradição e abrem caminho para o desconhecido. As Yakissoba (noodles) de frango, carne ou legumes, o Maguro Tataki (atum selado com sementes de sésamo com molho do chef), cogumelos Shimeji na manteiga e molho de soja, o Escalope Jalapeno (uramaki, vieira e maionese trufada com molho de jalapeno), o Okonomyaki (panqueque japonesa com vegetais, camarão e flocos de bonito) ou o Chirashi são algumas propostas tentadoras da casa. Mas há outras sugestões surpreendentes como os tacos de peixe, os Gunkan, o futomaki vegetariano, os Nigiri ou os Hot Rolls, e novas sugestões como o Hamachi Carpaccio com molho de Yuzu. E há combinados para todos os gostos.

Para terminar a refeição, nada como adoçar o paladar com um fondant de goiabada, uma panacotta de Matcha, uma tarte de Yuzu merengada ou uma suprema mousse de chocolate com oreo ou uma selecção de Mochi.

O saké, os vinhos, a sangria, as cervejas japonesas, cocktails, whisky sour e sakerinhas acompanham esta viagem suprema, porque na Taberna Shakai é para aproveitar o tempo, o ambiente e deixar-se surpreender por um verdadeiro desfile de sabores autênticos e de elegância no prato.

Novo serviço "Shakai vai a sua casa"

É esse equilíbrio entre o respeito pelas raízes da culinária japonesa e a ousadia de explorar novos horizontes que faz da Taberna Shakai um verdadeiro tesouro gastronómico. Cada visita é uma descoberta, onde os clientes podem optar por se dedicar às suas preferências de sempre ou se aventurar em territórios desconhecidos, confiantes de que serão guiados por mãos experientes e talentosas. O novo serviço ao domicílio "Shakai vai a sua casa" permite que desfrute de uma experiência completamente personalizada e única.

A Taberna Shakai não é apenas um restaurante, mas sim um destino para os apaixonados da gastronomia nipónica que procuram uma experiência verdadeiramente ímpar. Um lugar onde a tradição e a criatividade se encontram, onde os sabores do Japão ganham vida em terras bracarenses, e onde cada refeição é uma celebração da arte culinária e da diversidade de sabores que o mundo tem para oferecer.

SHAKAI
taberna japonesa

Praça Conde de Agrolongo, 177 4700-314 Braga

927 582 895 | 253 267 289

@tabernadoshakai

Taberna Fonte Cova

EM CASA DE AMIGOS HÁ SABORES QUE NOS CONQUISTAM

A autenticidade dos sabores é, desde a génese, o ingrediente principal dos pratos da Taberna Fonte Cova. Num ambiente descontraído, ideal para degustar uma boa refeição com amigos e família, prepare-se para uma experiência marcante.

Os almoços, de segunda a sábado, servem uma seleção de pratos tradicionais da cozinha portuguesa, preparados com ingredientes frescos e de alta qualidade. Pode encontrar opções como arroz de pato, pica no chão, peixe assado no forno, frango estufado, bolinhos de bacalhau com arroz primavera, rojões, perna de perú, alheira, carne de porco à alentejana, bacalhau recheado, entre muitas outras propostas que variam dia após dia. Cada prato é uma homenagem à herança culinária de Portugal, com aquele toque especial que só a Taberna Fonte Cova pode oferecer.

Mas a experiência gastronómica do espaço não pára por aí. À noite, a carta é alargada para atender todos os gostos e paladares. Não deixe de saborear a deliciosa francesinha, o cachorro especial, o hambúrguer no pão ou no prato ou o prego especial da casa.

Para os apaixonados de pizza e massa, na Taberna Fonte Cova não faltam propostas irresistíveis. As pizzas apresentam-se com uma massa leve e crocante e coberturas que vão desde as clássicas até às mais criativas. As massas são frescas e caseiras, não faltando as tradicionais Bolonhesa e Carbonara, ou com frango e à Fonte Cova, uma especialidade da casa com camarão, molho de tomate e pimentos. As sobremesas são caseiras e culminam de forma perfeita a refeição.

Na Taberna Fonte Cova não falta uma seleção de vinhos portugueses para harmonizar com os pratos e enriquecer ainda mais a sua experiência gastronómica, que se junta a refrescantes cervejas nacionais e internacionais e sangrias. Aqui, certamente encontrará algo para satisfazer o seu apetite e surpreender o seu paladar. Afinal de contas é da simplicidade e do amor que se coloca na comida que criamos as melhores memórias à mesa.

Rua da Formigueira nº37,
Frossos | Braga

253 331 677

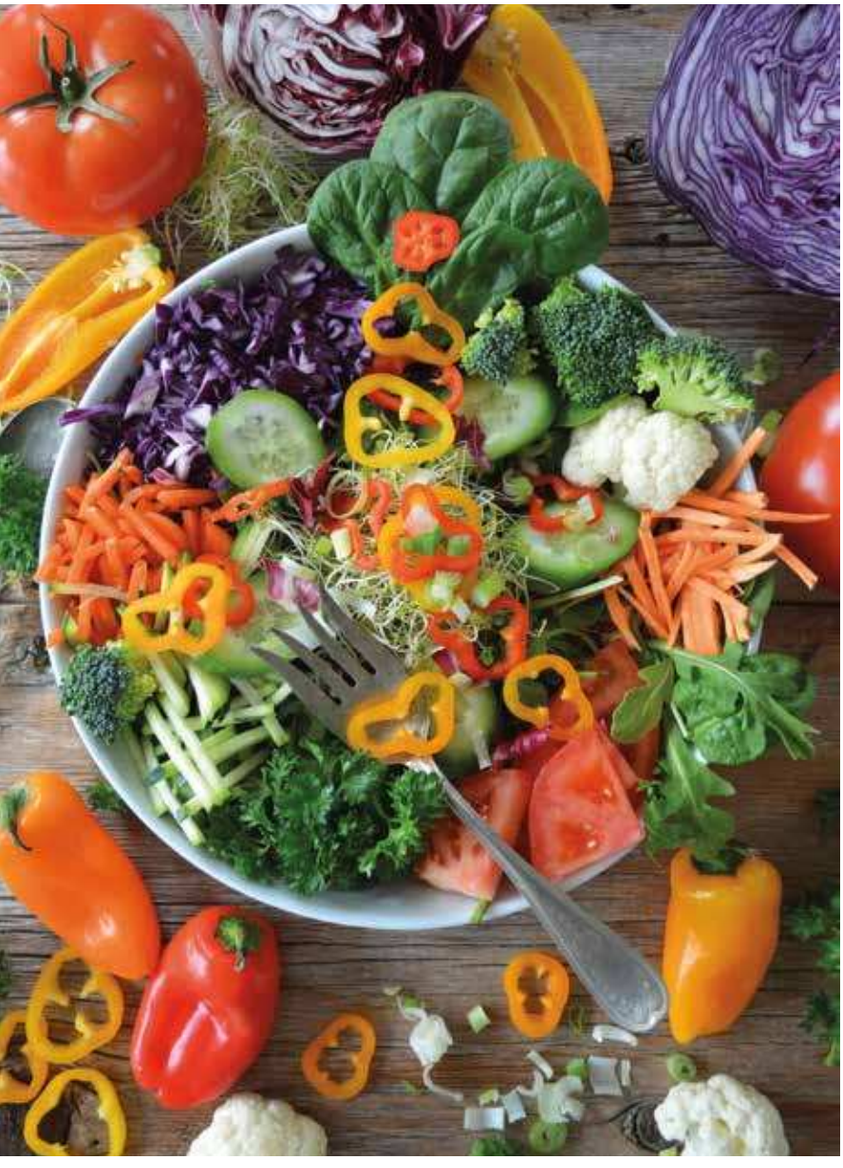
@tabernafontecova

TABERNA FONTE COVA

PIZZARIA - TAKE AWAY

NÃO DEITE FORA! DICAS PARA REAPROVEITAR SOBRAS DE ALIMENTOS

É natural que ao longo da semana ou em ocasiões especiais, se vão acumulando sobras de alimentos. A consciência e o custo de vida dizem-nos que não devemos desperdiçar estas sobras, mas nem sempre é fácil ter ideias para o que fazer com elas. Por isso, para que não tenha dúvidas da próxima vez que se encontrar com um recipiente de sobras na mão, deixamos-lhe algumas dicas para reaproveitar as sobras de alimentos.



Sobraram-lhe restos do churrasco ou carne assada de domingo?

Aproveite-a para fazer o recheio de rissóis e pastéis. Basta moer e juntar ovo, queijo ralado e temperos, por exemplo. Pode também cortar tudo aos pedaços, incluindo aquelas salsichas que sobraram do churrasco, saltear em azeite, com caldo de carne, cebola, alho, louro e pimenta preta, juntando-lhes alguns legumes e servir com arroz. Pode ainda aproveitar esses restos para fazer uma bela entrada, como um pão recheado com sobras ou uma bola com sobras de carne.

O peixe também não é difícil de reaproveitar!

As sobras de peixe podem ser aproveitadas para uma sopa, souflé ou açorda, bem como para rechear rissóis, empadas e pastéis. Pode também misturar estes restos com marisco e fazer um empadão ou triturar e juntar com um bom molho para fazer um patê para barrar umas tostas para aperitivo.

Sobrou-lhe arroz branco? Não há problema!

O arroz branco pode também ser reaproveitado, por vezes até para fazer um delicioso arroz de forno com outros restos, como pedaços de carne, peixe e legumes. Outra ideia é misturar estes restos de arroz com ovos e queijo parmesão e fazer uns belos bolinhos de arroz assado.

E os legumes? São do mais simples de aproveitar!

Os legumes podem ser obviamente reaproveitados para fazer uma ótima sopa, que pode ajudar a curar de um estômago pesado por algum pequeno abuso nas festas. No entanto, não só para sopa servem os restos de legumes. Pode também fazer um colorido arroz à grega, aproveitando as sobras de arroz e legumes e criando um prato rico e nutritivo que pode acompanhar as delícias que fez com as sobras de carne ou peixe. Se prefere uma opção mais leve, pode sempre fazer uma salada de picadinho de frango e legumes.

As frutas também podem dar opções deliciosas!

As frutas também podem ser reaproveitadas e, muitas vezes, de forma deliciosa! Pode sempre aproveitar aquela fruta mais feia para assar com canela, mel ou vinho do porto. Se preferir, pode fazer panquecas de frutas com os mais pequenos ou ainda, aquele famoso "banana bread" ("pão de banana") com as bananas que começam a ficar demasiado maduras.

E o pão? Também tem solução!

O pão seco ou duro também pode ser reaproveitado, seja para criar pão ralado ou para usar numa açorda tipicamente portuguesa. Outra opção será temperar as fatias de pão com azeite e temperos e dourar levemente no forno, servindo-o como entrada ou com sopas. Para opções mais doces, pode sempre aproveitar esses restos para sobremesas como o pudim de pão ou, quem sabe, para umas rabanadas longe do Natal, para recordar a época festiva.

VERCOOPE
VINHO VERDE
Onde
o sol se põe
mais tarde.
Seja responsável. Beba com moderação.
VIA LATINA
Alvarinho
BRANCO
Apetece ir.
VIA LATINA
VINHO VERDE

Sonho do Capitão
Uma referência na região das melhores especialidades minhotas

Situado às portas de Ponte de Lima, é, desde 1991, uma verdadeira referência de boa comida, que quase dispensa apresentação. Há mais de trinta anos que este restaurante tem sido alvo de verdadeiras romarias de vários pontos do país e a sua gastronomia é uma viagem aos vários sabores regionais, dando a conhecer aos seus comensais as melhores especialidades minhotas. Os petiscos são vários, onde há um pouco de tudo, mas é nos pratos principais que a atenção deve ser redobrada. O arroz de sarrabulho está entre as preferidas dos clientes, mas há outros pratos com idêntica distinção, como o famoso e apreciado bacalhau à Capitão, a posta à minhota, o cabritinho assado, o polvo à lagareiro ou a lampreia, na devida época.

Quanto aos doces, a torta de laranja, o pudim Abade de Priscos, o pudim da casa ou a Delícia do Capitão fazem os deleites dos mais gulosos. A carta de vinhos é muito cuidada e uma verdadeira colecção de rótulos de bons néctares nacionais, com especial destaque para os verdes que acompanham divinamente os pratos típicos da região. De segunda a sexta ao almoço, aposta em diárias, com várias opções de carne e peixe da gastronomia tradicional portuguesa.

Com uma decoração simples, clássica e informal, esta casa foca-se num serviço adequado e uma gastronomia tradicional de alto valor. Possui espaços amplos onde pode usufruir de um ambiente gastronómico agradável, tranquilo e com serviço profissional. O edifício é composto por um rés-do-chão onde funcionam duas salas de jantar, cada uma com 120 lugares sentados, e um primeiro andar, com duas salas destinadas a banquetes, conferências, reuniões e outros eventos similares.

Tudo do melhor, portanto, para uma refeição “à patrão”, ou melhor, “à Capitão”!

RESTAURANTE
SONHO DO CAPITÃO

- Deus quer, o homem sonha e a obra nasce. -

MORADA
Rua da Vila Corneliana Nº 360 - Correlhã
4990-289 Ponte de Lima

CONTACTOS
Tlf: 258 741 138
(chamada para a rede fixa nacional)
sonhodocapitao@gmail.com

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO
10h00 - 15h00
19h00 - 22h30
Terça-Feira - Descanso

Certal & Certal

PEIXE FRESCO E MARISCO DA NOSSA COSTA

Com 40 anos de experiência e estabelecimentos abertos no Mercado Municipal de Braga, Quinta da Capela, São Vicente e Lamações, a Certal & Certal destaca-se pela aposta diária em peixe fresco e marisco da nossa costa e tornou-se um destino obrigatório para aqueles que procuram produtos de excelência.

As bancas exibem um espetáculo de cores e texturas, com peixes reluzentes e mariscos exuberantes, todos cuidadosamente selecionados dos melhores fornecedores locais, nacionais e internacionais, sempre com o propósito de o servir com o melhor produto, diretamente do mar para a mesa, sem intermediários, e tratado com o respeito que merece, refletindo o compromisso da empresa com a qualidade e a frescura.

A variedade de opções nas várias peixarias da marca é impressionante. Dos clássicos como salmão, robalo e bacalhau aos mais exóticos, há opções para todos os gostos e ocasiões. E não podemos esquecer os mariscos frescos, desde camarões suculentos até imponentes lagostas e sapateiras, que complementam qualquer refeição com elegância e sabor.

Além da sua oferta de produtos frescos, as peixarias Certal & Certal também são reconhecidas pela sua atmosfera acolhedora e serviço impecável. Os clientes são sempre recebidos com um sorriso caloroso e uma atenção personalizada, transformando cada visita numa experiência memorável.

Além disso, as equipas dedicadas estão sempre disponíveis para fornecer orientação especializada sobre o preparo, a origem e a sazonalidade dos produtos.

Para além da venda direta ao balcão, os espaços de Lamações e Quinta da Capela também comercializam fruta, legumes, mercearia, congelados e diversos produtos de consumo doméstico. A Certal & Certal é marca líder na zona Minho, no fornecimento de restaurantes, hotéis, lares e peixarias, disponibilizando ainda serviço gratuito de entregas ao domicílio.

Certal & Certal

peixe e marisco

4 ESPAÇOS EM BRAGA

PARA O SERVIR CADA VEZ MELHOR

Mercado Municipal de Braga | Quinta da Capela (com viveiro de marisco)
Central de Camionagem | Lamaçães

EM BUSCA DA LAMPREIA NAS PESQUEIRAS DO RIO MINHO

Txt: Vasco Alves
Pic: André Arantes e Isabel Domingues

Nas águas sinuosas e cristalinas do rio Minho, onde Portugal e Espanha se encontram, uma tradição ancestral ecoa: a pesca da lampreia. Com a sua aparência primitiva e sabor exótico, este ciclóstomo autóctone atrai pescadores e apreciadores em todo o país, ávidos por pescar e saborear uma das iguarias mais sui generis da culinária minhota.

Estamos em Melgaço. E é na alvorada de uma manhã fresca, que as águas começam a ganhar vida. À medida que o sol nasce timidamente sobre a linha do horizonte, as pesqueiras do Rio Minho mantêm-se firmes para receber os hábeis e experientes pescadores. Venâncio Fernandes, de 67 anos, é quem nos guia nesta secular e artesanal arte da pesca da lampreia. Aprendeu a pescar com o pai e, desde os 7 anos, que o rio Minho e as ancestrais pesqueiras fazem parte da sua vida.

Depois de se colocar estrategicamente sobre a pesqueira 121, uma estrutura alta em pedra, situada sobre o límpido curso de água, Venâncio ajusta as redes com habilidade precisa, através de uma técnica sublime ao alcance de poucos, e que foi transmitida ao longo dos anos, de geração em geração. Connosco, partilha a sua paixão pela pesca da lampreia, uma tradição profundamente enraizada na cultura e na identidade da região do Minho.

«É um ritual que perdura há séculos», diz-nos, enquanto os seus olhos experientes atentam as águas vivas em busca de sinais do animal que, por esta altura, faz as delícias de locais e visitantes. «A lampreia é uma iguaria única, apreciada por muitos, mas capturá-la requer paciência, habilidade na colocação das redes e respeito pelo rio. As próprias pesqueiras estão habilmente posicionadas para atrair a lampreia. É uma atividade um pouco dura, principalmente quando chove e está frio. Mas tudo é ultrapassado quando há gosto pelo que se faz», revela-nos.

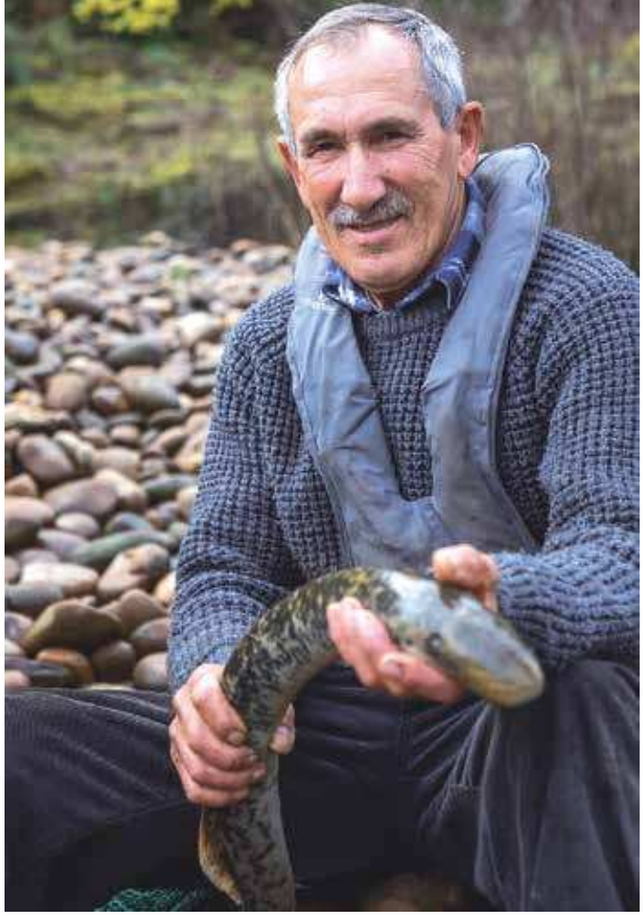
A veneração pelo rio Minho

Ao rio Minho estão ligadas as principais atividades que foram, durante anos, as fontes de sobrevivência das comunidades locais e a pesca, desde cedo, assumiu-se como uma das suas principais fontes de rendimento. Nesses tempos, o rio era rico em espécies que ainda hoje fazem as delícias gastronómicas, com destaque para o salmão, sável, savelha e, sobretudo, lampreia, espécies utilizadas como produtos de promoção turística de Melgaço e da região e que hoje constituem verdadeiras "peregrinações" gastronómicas.

Venâncio Fernandes, que é também presidente da Pesqueiras - Associação Dos Pescadores Do Rio Minho, compartilha histórias fascinantes sobre a relação íntima entre os pescadores locais e o rio que durante muitos anos os sustentou. Descreve-nos como a temporada da lampreia marca o início de um ritual antigo que se pretende perpetuar no tempo. E as idas regulares, quase diárias, ao rio Minho são sinónimas de bem-estar pessoal. Um hábito de décadas que não consegue contrariar. «O rio Minho faz parte de mim. Considero-o um amigo e faz parte da minha família. Gosto muito de o vir visitar, nem que seja olhar para ele, ouvir a água a correr e sentir os cheiros. Um dia quero despedir-me dele, agradecendo-lhe por tudo o que me deu e por todos os momentos que me proporcionou», revela-nos, com a sua voz tingida de veneração. «Não consigo viver sem fazer isto e acredito que no dia em que falecer, o rio Minho chorará por mim», considera, visivelmente emocionado.

Enquanto a manhã fresca vai alvorecendo, a atmosfera junto ao rio é carregada de expectativa. Venâncio monitora atentamente as redes e cada movimento surge como uma dança coreografada de experiência e intuição. Com uma destreza impressionante, Venâncio retira habilidosamente a rede da água, mostrando um respeito cerimonioso pela arte de pescar a lampreia, petisco que proporcionará deleite a muitos paladares. Enquanto observamos maravilhados, partilha os segredos da limpeza e preparação da espécie, uma arte em si mesma que exige habilidade e conhecimento. «Muitas pessoas não gostam devido à aparência estranha do animal, mas a verdade é que se não for bem limpa, também terá um gosto estranho. Por isso é que deve ser bem preparada e nem toda a gente o sabe fazer convenientemente. Mas se for aberta, limpa e confeccionada devidamente, é uma delícia. Este é o grande segredo», revela-nos.

À medida que a manhã avança para o fim, retomamos às margens do rio, refletindo sobre a experiência única de testemunhar esta tradição no rio Minho. Para Venâncio Fernandes, esta é mais do que uma atividade de subsistência e sobrevivência, para consumo das gentes da terra. É uma conexão profunda com as águas que moldaram as vidas dos pescadores locais e a sua cultura ao longo dos anos. E para aqueles que têm o privilégio de compartilhar desta experiência, é uma memória inesquecível da beleza e da vitalidade do rio Minho que flui através das suas histórias, num ritual que transcende o tempo e que difunde as potencialidades naturais e culturais dos concelhos do Vale do Minho. E apesar de não ser consensual ao gosto de cada paladar, a lampreia é um recurso endógeno de valor inestimável do receituário gastronómico minhoto, que nos lembra da importância de honrar e preservar os tesouros da nossa herança cultural.



Autênticas fortalezas

Segundo Isabel Domingues, do projeto Raízes, que nos auxiliou nesta visita e que tem acompanhado a comunidade de pescadores e feito um trabalho de base para manter viva toda esta dinâmica associada ao rio Minho, tendo como missão «salvaguardar um património coletivo, imaterial, em risco de sobrevivência, partindo do individual para construir o colectivo», as pesqueiras são «habilidosos sistemas de muros construídos a partir das margens, que se assumem como barreiras à passagem do peixe, que se via, assim, obrigado a fugir pelas pequenas aberturas através das quais, coagido pela força da corrente das águas, acabando por ser apanhado em engenhosas armadilhas». Desde a foz, em Caminha, até Melgaço, o peixe vence mais de 60 quilómetros, numa viagem de luta contra a corrente que termina, para alguns exemplares, em "autênticas fortalezas" construídas a partir das margens, "armadas" com o botirão e a cabaceira, as "artes" permitidas para a captura das diferentes espécies.

E as pesqueiras do Rio Minho constituem um bom exemplo da relação estabelecida entre o meio físico e o social, um marco histórico-cultural que prova bem os usos e costumes de um povo, nomeadamente na arte de armar a pesca. Há, de facto, uma aproximação clara entre o homem e o meio natural, um equilíbrio estável, característico de uma paisagem de rara beleza, que se diversifica ao longo do curso do rio.

160 pesqueiras ativas em Portugal

O rio Minho, fronteira natural entre Portugal e Espanha, concentra nas duas margens, só no troço de 37 quilómetros (entre Monção e Melgaço) cerca de 900 pesqueiras. Destas, em Portugal estão ativas 160 e, do lado espanhol, aproximadamente 90. E as artes de pesca são, no seu conjunto, idênticas nos dois lados do rio. Os pescadores portugueses e espanhóis mantêm uma relação de proximidade que vai para lá das relações pesqueiras (embora a pesca potencie ainda mais esses vínculos).

E se a lampreia que sobe ao rio Minho é cada vez menos abundante, o número de pescadores também acompanha essa escassez. Venâncio Fernandes tem a explicação. «Nos últimos dois anos, tem havido menos lampreia e se há um jovem que vem para cá e não apanha lampreia, desanima e desiste poucos dias depois. Com os mais velhos isso não acontece porque já são muitos anos nisto e não conseguimos deixar esta vida. Este ano, a escassez vai continuar até porque existe uma nova ameaça, que é um peixe-gato que está a afetar a lampreia em França e já se encontra no Tejo e no Douro», explica-nos.

Pesqueiras integram Inventário Nacional do Património Imaterial

As pesqueiras do rio Minho estão devidamente numeradas e regulamentadas pela Capitania de Caminha e integram, desde novembro de 2022, o Inventário Nacional do Património Imaterial. Velhas de séculos ou mesmo quase milenares (as primeiras referências documentadas são do século XI) as pesqueiras podem ter sido feitas pelos povos castrejos que habitavam as margens do rio Minho e que já trabalhavam a pedra e o ferro. O que se sabe é que eram utilizadas pelos romanos da mesma forma como continuam a ser utilizadas hoje.

Restaurantes do Vale do Minho promovem lampreia até 15 de Abril

Até 15 de abril, quase uma centena de restaurantes de Caminha, Melgaço, Monção, Paredes de Coura, Valença e Vila Nova de Cerveira disponibilizam nas suas cartas gastronómicas a "rainha" do rio Minho. Lampreia à bordalesa, assada no forno, ensopada no molho do seu próprio sangue e com arroz, recheada, escabeche e ainda sushi, são algumas das variadas propostas que podem ser degustadas ao longo da 5.ª edição da "Lampreia do Rio Minho: Um Prato de Excelência", evento anual dinamizado pela ADRIMINHO - Associação de Desenvolvimento Rural Integrado do Vale do Minho, em parceria com a Confraria da Lampreia do Rio Minho e com os seis municípios do Vale do Minho, numa autêntica festa gastronómica que tem como principal objectivo «a promoção de um produto/prato tradicional, portador de uma forte componente turística para este território».

RECEITAS & MARMITAS

A minha receita

Grace na Cozinha

MERENDAS OU LANCHES MISTOS

(15 unidades)

Nesta edição, partilho convosco uma receita que me remete aos tempos de escola. Lembro-me do cheirinho que percorria o recreio com lanches a sair ainda quentinhos. Corríamos para a cafeteria com esperança de não esgotarem antes de lá chegar. E que regalo era quando tínhamos sorte! Sentados no chão à entrada da sala, comíamos devagar para saborear cada bocadinho daquela massa quentinha e adocicada. Por vezes, recheada com fiambre e queijo, outras vezes apenas chourição. Quando chamo ao meu blog "cozinha de afeto", embora não se trate de um prato, esta é uma das receitas que dá sentido ao nome. Porque reaviva as minhas memórias afetivas em relação à comida e, com isso, tento reavivar as vossas também. Por isso, aqui vai a receita, personalizada como sempre ao meu gosto. Com ou sem memórias associadas, garanto-vos que vale a pena experimentar.

INGREDIENTES

Para a massa:
- 300 g Farinha (T65 sem fermento);
- 125 g Leite meio gordo;
- 5 g Sal;
- 30 g Margarina ou manteiga;
- 15 g Fermento de padeiro fresco;
- 1 Ovo grande;
- 25 g. Açúcar em pó;
- 1 gema de ovo misturada com leite, para pincelar os lanches;
- Sementes de sésamo para polvilhar (opcional);

PARA O RECHEIO:

Fiambre e Bacon fatiado (Usei da Salsicharia Limiana) q.b
Queijo fatiado q.b
(Podem também fazer com apenas queijo e fiambre ou apenas chourição. Fica ao vosso gosto).

PREPARAÇÃO:

1 - Colocar numa taça todos os ingredientes da massa, exceto o fermento de padeiro. Amassar manualmente ou com batedeira até envolver todos os ingredientes.
2 - Juntar o fermento de padeiro desfeito com as mãos e envolver bem na massa. Amassar até formar uma bola que despegue bem das mãos ou do recipiente.
3 - Estender a massa num formato retangular, cortar a meio. Rechear com queijo, fiambre, bacon e queijo novamente.
4 - Fechar a massa, pincelar com a mistura de ovo e leite. Marcar os lanches com uma faca para ficar com o mesmo efeito das fotos (opcional) e polvilhar com algumas sementes de sésamo.
5 - Levar ao forno pré aquecido a 200° durante 10 a 15 minutos ou até ficarem douradinhos.

DICA:

Se preferirem, em vez de vários lanches, podem fazer um grande. Basta rechear a metade no sentido do comprimento e dobrar a massa até meio e depois fechar com a outra ponta.

TRILHOS

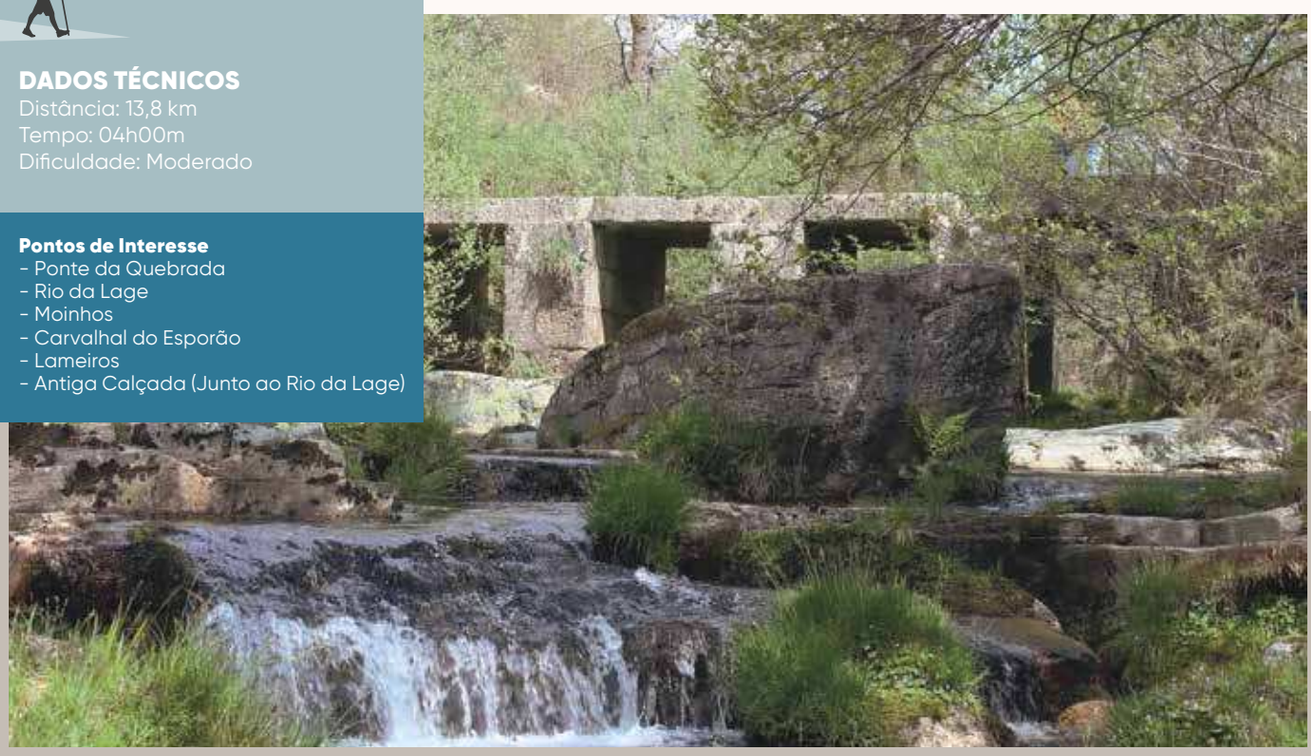
Esta rubrica pretende dar-lhe a conhecer a rede de percursos pedestres da região Minho. Aproveite para fazer caminhadas no seio da Natureza, por lugares que fazem parte de um vasto e rico Património. Através das redes promovidas pelos municípios, parta à descoberta, partilhe a paixão pela Natureza e pratique exercício físico. Todos os meses, publicamos dois trilhos diferentes. Acredite que irá conhecer locais fascinantes!

Trilho de Campos (Vieira do Minho)

Localizada em pleno coração da Serra da Cabreira e classificada como "Aldeias de Portugal", a povoação de Campos é o local perfeito para famílias e grupos de amigos que gostam de usufruir da natureza e dos prazeres simples da vivência rural. Esta constitui ainda verdadeiros tesouros minhotos, onde predomina um núcleo concentrado de habitações tradicionais, bons exemplares de arquitectura vernácula (moinhos, pontes, espigueiros, fornos comunitários), tradições locais e amplos espaços verdes. Partindo de Vieira do Minho siga até às Cerdeirinhas. No cruzamento da EN 304 com a EN 103, vire à direita em direção a Chaves. Mantenha-se na EN 103 durante cerca de 30 km. Encontrará de seu lado direito um cruzamento devidamente sinalizado, indicando a direcção a seguir até Campos. Após ter percorrido cerca de 3 km, chegará a um cruzamento com um pequeno largo. Do seu lado esquerdo poderá encontrar a placa sinalizadora do início do trilho. Percurso misto no que toca ao contexto físico e espacial em que se desenvolve. Na sua parte inicial, o percurso enquadra-se em meio rural, atravessando fartos lameiros. Segue-se posteriormente uma paisagem de transição entre o espaço rural e a serra. De referir a beleza do Rio da Lage com os seus moinhos e a sua ponte. De seguida vem a serra com a sua riqueza, com o seu polimorfismo, com a sua peculiar paleta de cores, com a sua luz... Se tiver sorte, poderá ainda observar alguns animais de que a cabreira é tão rica. Entre as espécies que habitualmente se podem encontrar nesta área, é de referir o coelho (Oryctolagus cuniculus), a perdiz vermelha (Alectoriz rufa), o javali (Sus scrofa), diversos passeriformes e eventualmente algumas aves de rapina. De referir ainda que será possível ao visitante passar junto ao topónimo Quebrada, onde ainda hoje estão bem presentes as marcas da exploração do volfrâmio que outrora se praticou.

DADOS TÉCNICOS
Distância: 13,8 km
Tempo: 04h00m
Dificuldade: Moderado

Pontos de Interesse
- Ponte da Quebrada
- Rio da Lage
- Moinhos
- Carvalhal do Esporão
- Lameiros
- Antiga Calçada (Junto ao Rio da Lage)



Trilho das Azenhas (Viana do Castelo)

Do largo de S. Sebastião, junto ao cruzeiro, seguir para sul até à EN 308. Virar à esquerda onde, alguns metros à frente se, à direita visualiza a estação da CP. Continuar pela mesma via até à rotunda, atravessando a rua junto ao quartel da GNR, seguindo depois para Sul pela Rua de S. Pedro de Capareiros, ladeada pela Igreja Matriz e pelo Cruzeiro Paroquial, passando depois por um viaduto, até a uma pequena rotunda. Continuando no sentido Sul, depois da rotunda, entra-se num caminho em terra batida até encontrar uma urbanização, na Rua da Lameira. No seu topo Sul, na Rua da Forca, virar à esquerda e, alguns metros abaixo, à direita, na Rua do Refujão. Percorrer esta rua na sua totalidade até um cruzamento que indica Tregosa e Barroselas. Continuar em frente, em direção a Barroselas e pela Rua de Tregosa, até encontrar um outro cruzamento onde, 50m mais à frente se pode ver a Ponte Românica das Alvas, sobre o regato dos Reis Magos. Neste cruzamento, virar para a rua da Balsa, orientação Sul, que dá acesso ao rio Neiva e ao Engenho da Lage. Cerca de 60m antes do engenho da Lage virar para a Travessa do Engenho, orientação Este. No cimo da rua virar à direita até encontrar novamente a Travessa do Engenho, à esquerda. Se seguirmos em frente podemos visitar a Azenha Caneira e o Engenho da Foz. No entanto, o caminho do trilho deve seguir pela Travessa do Engenho, até encontrar umas alminhas. Alguns metros à frente virar à direita, contornando um lar, até encontrarmos um entroncamento. No caminho que desce, mais à direita, podemos visitar a Azenha do "Mouco", a cerca de 150m. No caminho principal, seguir em frente, sentido Este, até encontrar um largo com algumas casas onde se pode visitar a Azenha das Passadoiras, a 75m, e a azenha Caiada, a 50m. Subindo a rua das Passadouras, orientação Norte, virar à direita, pela Rua da Tomadia, a qual, mais à frente, passa a caminho de terra batida. Percorrer esse caminho até ao Largo das Alminhas da Ponte. Aqui vira-se à direita até à ponte de Tregosa onde se pode ver a "praia" fluvial, o engenho do Amorim, na margem esquerda, a azenha da Ponte e Engenho Fulão, na margem direita. Passando a ponte e perto da sede da J.F. de Tregosa, virar à esquerda, entrando na Rua das Agras. Já entre campos agrícolas, e poucos metros depois de uma curva acentuada, virar à esquerda num caminho estreito ladeado por uma fileira de marcos de pedra, percorrendo-o até encontrar outro caminho, onde se vira à direita até à Rua do Vale do Neiva, com piso em cubo. Neste ponto deve-se virar à esquerda até à Ponte de Vale. No final desta ponte, virar à esquerda por um atalho que nos leva junto das Azenhas de Vale e a uma "praia" fluvial. Em frente à azenha principal, sentido Norte, há um caminho estreito que nos leva até outro caminho empedrado, Rua do Lombo, onde, alguns metros à direita, podemos visitar o Estanca-rios de Vale, de rodado duplo. Retroceder, na direção Oeste, e virar na Rua dos Cereeiros, primeira à direita, seguindo-a até ao Largo da Feira, onde poderemos apreciar, na primeira casa do largo, à direita, a sacada onde foi proclamada a implantação da República, 1910. Deste ponto (Largo da Feira) há duas alternativas: para quem pretender continuar pelo "Trilho da Vila" (PR11), deve seguir em frente, direção Norte; quem pretender regressar ao ponto de partida, deve seguir em direção Oeste, pela Avenida 18 de Dezembro até à Igreja Matriz e, daí, fazer o caminho inverso até ao Largo de S. Sebastião, ponto de partida e chegada.

DADOS TÉCNICOS
Distância: 7,5 km
Tempo: 02h30m
Dificuldade: Fácil

Pontos de Interesse
- Largo e Capela de S. Sebastião
- Estação de Comboios
- Quartel da GNR
- Igreja Matriz e Cruzeiro Paroquial
- Ponte Românica das Alvas
- Engenho da Lage
- Azenha Caneira e Engenho da Foz
- Azenha do Mouco
- Azenha das Passadoiras
- Azenha Caiada
- Alminhas da Ponte
- Ponte de Tregosa e Engenhos
- Azenhas e Ponte de Vale
- Estanca-Rios de Rodado Duplo
- Largo da Feira

ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(ESPOSENDE)

TXT: **José Carlos Ferreira**

Neste mês de março a Igreja vive o período quaresmal que irá culminar com o Tríduo Pascal, em que se celebra a Paixão, Morte e Ressurreição de Jesus Cristo.

Em Portugal, e em particular nesta região do Minho, coube durante séculos às Santas Casas da Misericórdia a organização de alguns dos momentos maiores da Semana Santa. Aliás, isto ainda acontece nos nossos dias sendo exemplo disso mesmo o grande envolvimento da Misericórdia de Braga na programação da Semana Santa.

Mas, este mês, o nosso olhar, tendo esta vivência Quaresmal que irá culminar no Dia de Páscoa como base, volta-se para o Núcleo Museológico da Santa Casa da Misericórdia de Fão, no concelho de Esposende, merecedor de uma visita por esta altura do ano.

Ao entrar neste espaço situado no centro de Fão, o visitante encontra logo uma primeira sala onde está bem patente, e se transmite, as vivências da instituição no século XVIII, considerado um dos seus períodos áureos. Ali encontram-se diversas peças artísticas que merecem ser apreciadas, entre as quais algumas imagens barrocas de grande valor e também imagens de roca, ou seja, articuladas. Neste conjunto merece um especial destaque um núcleo de peças em prata do século XVIII e primeiro quartel do século XIX, algumas das quais, as mais antigas, têm a particularidade de terem sido salvas aquando das Invasões Francesas.

Neste espaço está também em destaque o grandioso andor do Senhor Bom Jesus de Fão, que pertence à Santa Casa da Misericórdia de Fão. Esta é uma verdadeira obra de arte bem preservada e de valor incalculável, tratando-se de um andor que está todo dourado a folha de ouro. Outras peças que chamam a atenção nesta sala são as denominadas imagens de roca, ou seja, articuladas, como a do Senhor dos Passos, intimamente ligada à Semana Santa.

As vivências da Santa Casa da Misericórdia de Fão no século

XVIII também estão bem presentes neste espaço museológico, com várias peças que, ao longo dos séculos, estiveram ligadas às tradicionais solenidades da Semana Santa.
Segundo o historiador Manuel Albino Penteado Neiva, são alguns «objectos interessantes que faziam parte de um ritual religioso, nomeadamente a Semana Santa», cujas procissões tinham, e continuam a ter, «muita tradição em Fão». «E, como todas as cerimónias desta época, tinha objectos próprios como, por exemplo, o esquife, as matracas e os reque-reques».
Logo à entrada da sala é impossível ficar-se indiferente, pela sua grandiosidade e beleza artística, ao guião que tradicionalmente abria as procissões da Semana Santa. Outra peça que aqui se encontra , também ela ligada às solenidades da Semana Santa, é o esquife que outrora integrava a Procissão do Enterro. «Esta peça coberta a veludo, que era utilizada para transportar a imagem do Senhor Morto, é muito bonita», salienta Manuel Albino Penteado Neiva. Ainda enquadrado nas festividades da Páscoa, o visitante encontra neste espaço um Compasso Pascal, lembrando a todos os visitantes a ressurreição de Jesus Cristo, festa na qual a Santa Casa da Misericórdia de Fão continua a estar activamente envolvida.
Por fim, há ainda a salientar a presença de uma peça muito curiosa e que já é difícil de encontrar, tratando-se do denominado "caixão das almas", que outrora servia para transportar até ao cemitério os corpos dos irmãos mais pobres, que não tinham posses financeiras para comprar um caixão.
Após a passagem pela sala de exposições temporárias, a visita ao Núcleo Museológico da Santa Casa da Misericórdia de Fão termina e culmina na igreja da instituição, que, apesar de ser pequena, pode ser considerada uma jóia do barroco. Segundo Manuel Albino Penteado Neiva, «foi uma feliz ideia recuperar estes edifícios anexos à igreja da Santa Casa, porque as pessoas têm a oportunidade de apreciar o diferente espólio da instituição, as exposições temporárias, para depois entrar na pequena igreja completamente recheada de arte barroca».
Depois de uma visita culturas destas é natural que surja "fraqueza" que seja necessário saciar, e já que estamos em Fão, nada como ir, como já deverá estar a imaginar, apreciar uma deliciosa Clarinha de Fão, um verdadeiro património gastronómico da pastelaria desta terra.

"A MELHOR COMIDA É AQUELA PREPARADA COM O CORAÇÃO E TEMPERADA COM AMOR"

Carreira de Tiro

Tradicional - Braga

Um espaço que ao longo dos anos vem contando histórias e memórias, através de uma personalidade de sabores caseiros que fazem arrebatar os paladares dos seus clientes. A dois, com amigos ou em família, este espaço surpreende sempre com qualidade à mesa. Arroz de grelos com polvo panado, bacalhau recheado, com broa ou à moda da casa, posta ou lombo de boi na brasa são algumas opções a ter em conta..

Av. Sr.ª da Conceição - Sobreposta | 253 281 380
Horário: De quarta a domingo, das 12h00 às 15h00, e das 18h30 às 22h30.

O Ás

Portuguesa - Barcelos

Bonito e acolhedor, aposta na comida típica portuguesa com apontamentos inovadores. Delicie-se com o polvo caramelizado, com duo de batata-doce e inglesa, legumes salteados e maionese de salsa, ou o bife do vazio com batatas bravas, grelos salteados e maionese temperada. Entre outras opções, há também pastas e saladas. Termine com uma mini pavlova de manga ou a floresta negra, com chantilly e couli de frutos vermelhos.

Rua Padre Alfredo Rocha Martins | 253 811 204
Horário: De segunda a domingo, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h00.

Santa Luzia

Portuguesa | Guimarães

Um ambiente sóbrio para uma experiência de sabores variados e únicos. Da cozinha sai muito para provar. Entradas, tábuas, saladas, massas, risotos e várias opções de peixe e carne. O difícil é escolher. As lascas de bacalhau com malmequer de cebola roxa e o naco maturado são sugestões a ter em conta. As sobremesas e os vinhos acompanham a qualidade dos sabores. Ao fim de semana, há brunch.

Rua Francisco Agra, 100 | 253 071 800
Horário: De segunda a domingo, das 12h30 às 15h00 e das 19h30 às 22h30.

O Encontro

Portuguesa | Arco de Valdevez

O Restaurante "O Encontro" é o sítio certo para desfrutar da gastronomia Minhota, onde as especialidades típicas da região não vão faltar. O bife à Encontro, a posta da cachena, o cabrito assado, o bacalhau à moda da casa e a francesinha estão entre as especialidades mais apreciadas. As diárias são sempre muito procuradas. Muito sabor e com distinção caseira, sempre!

Rua Dr. Vaz Guedes, 88 | 258 515 683
Horário: Às segundas, terças, quartas e domingos, das 12h00 às 14h30. Às sextas e sábados, das 12h00 às 22h30.

"Nuvem de Açafrão"

Um cocktail cheio de sabor e intensidade, cítrico e cremoso. Esta é a proposta que Renato Costa, do bar Os Zés, nos deixa para esta edição. Aprecie com moderação. Bons brindes!

Como fazer...

Comece por bater 3 claras de ovo com 2 cl de Cordial Paragon. Reserve. Entretanto, num copo misturador, junte 3 cl de sumo de limão, 2 cl de xarope de açúcar, 2 cl de licor Triple Sec e 3 cl de Saffron Gin. Noutro copo, coloque uma pedra de gelo e solte os óleos de uma casca de laranja para aromatizar. Verta a mistura e acrescente as claras, criando uma nuvem no topo. Solte mais óleos da casca da laranja e decore com a mesma.

SUGESTÃO:
Fazer xarope de açúcar: Adicione, na mesma quantidade, água e açúcar numa panela. Em lume baixo, mexa constantemente, não deixando ferver até o açúcar dissolver. Despeje a mistura numa garrafa limpa e guarde no frigorífico.

Juno

Rua do Anjo, 49 | Braga

Um espaço diferenciador em Braga, ideal para conversar, beber um copo, dançar e ouvir boa música. Nos dias quentes e convidativos, as esplanadas no jardim são perfeitas para noites animadas entre amigos. A música electrónica e o rock fazem parte do seu ADN, tal como a sua decoração que é tudo menos vulgar.

Brother's Bar

Praça D. Maria II | Famalicão

Aberto às sextas, sábados e vésperas de feriado, é um dos locais de eleição para uma noite entre amigos em Famalicão. Um refúgio para apreciadores de boa música e bebidas premium. A decoração é envolvente, com misturas entre o moderno e o clássico, destacando-se a iluminação criativa e sofisticada. As noites temáticas proporcionam experiências únicas e memoráveis.

Maquias Bar

Rua D. Ana de Sá, 165 | Vizela

Situado junto às Termas na margem direita do rio Vizela, é paragem obrigatória para quem gosta de se divertir. Decoração moderna, ambiente atractivo, com boa música e vários estilos, desde latina ao house, com noites temáticas e um staff atencioso. As noites em Vizela passam sempre por aqui!

FORTALEÇA OS BRAÇOS COM UM TREINO DE HALTERES

Para esta edição, preparei um treino focado nos braços, que são muito importantes para as nossas tarefas diárias. Um treino simples utilizando apenas um par de halteres, procurando que os mesmos tenham uma carga desafiante na sua capacidade. Deve efetuar 15 repetições em cada exercício, podendo fazer todos os exercícios em circuito ou fazer de dois em dois, de forma alternada. Bom Treino!

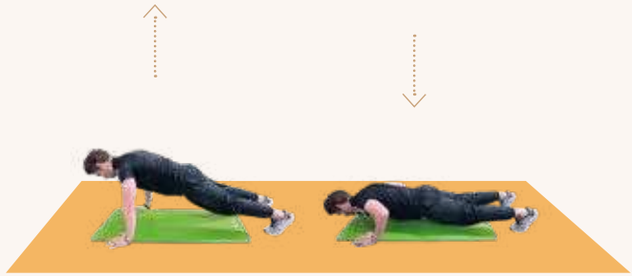
LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER

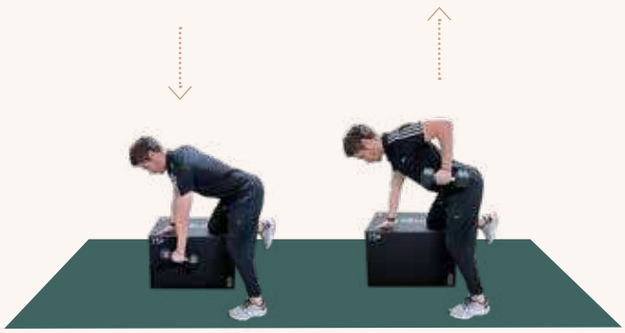
REMADA COM HALTERES

- Posicionar os pés à largura dos ombros, dobrar os joelhos, colocar a anca para trás e inclinar para a frente a partir da cintura;
- As costas devem estar sempre retas, e o pescoço e a cabeça alinhados com a coluna, mantendo o olhar para a frente e para baixo;
- As mãos devem ficar à largura dos ombros, segurando os halteres com os braços estendidos;
- Executar o movimento de remada, puxando os halteres até ao seu tronco, as mãos devem direcionar-se às costelas e, de seguida, deve baixar lentamente os halteres até à posição inicial.

FLEXÕES DE BRAÇOS

- Colocar-se na posição de prancha com os braços estendidos, apoiando apenas as mãos e os pés no chão;
- Os braços devem estar alinhados próximos do peito e ligeiramente afastados da linha dos ombros;
- Mantendo sempre o abdominal contraído, deve fletir os braços até o baixo chegar próximo do chão;
- De seguida, deve retornar à posição inicial repetindo o movimento sucessivamente.



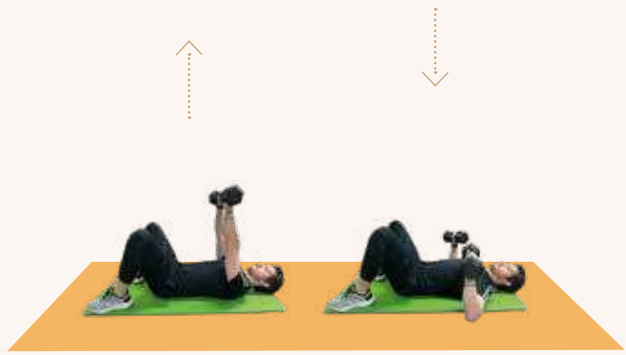


REMADA UNILATERAL COM HALTERES

- Colocar uma mão e, se possível, o joelho do mesmo lado num banco ou numa outra superfície estável. O outro braço deve estar esticado ao longo do corpo e com o haltere;
- Depois, baixar o tronco em direção ao chão mantendo sempre a coluna em posição neutra;
- Puxar o haltere na vertical, em direção à zona do peitoral inferior, mantendo sempre o braço junto ao tronco e o cotovelo a apontar para cima e para trás;
- Após o haltere tocar no tronco, voltar à posição inicial, sempre de forma controlada.

SUPINO COM HALTERES

- Deitar-se, de barriga para cima, no chão ou num banco, caso tenha essa possibilidade, e pegar num haltere em cada mão;
- Iniciar o movimento com os braços em extensão, e baixar lentamente os halteres, dobrando os cotovelos, até os braços formarem mais ou menos um ângulo de 90°;
- Procurar executar uma boa amplitude de movimento e sempre de forma controlada;
- Ao chegar com os halteres próximo à linha de peito, voltar a empurrar os mesmos para cima, esticando os cotovelos e contraindo os peitorais e os braços.



BICEPS CURL COM HALTERES

- Iniciar o movimento em pé, com um haltere em cada mão;
- Segurar os halteres na posição de supinação, ou seja, com as palmas das mãos a apontar para cima;
- Com os cotovelos juntos e ao lado do tronco, realizar a flexão do antebraço sobre o braço;
- Procurar manter os cotovelos sempre no mesmo local junto ao tronco;
- No final deve regressar à posição inicial.

DIPS

- De costas voltadas para uma cadeira ou uma estrutura, colocar as mãos na mesma e estender as pernas;
- A anca deve permanecer junto à cadeira e as pernas esticadas ao longo de todo o movimento;
- Flexionar os cotovelos e baixar o corpo até que a parte superior dos braços fique paralela ao chão;
- Regressar à posição inicial fazendo a extensão dos braços.

LEGIO CELEBRATUS OU AS MIL VIDAS DA LEGIÃO

Dois anos parece pouco tempo, mas depende sempre do uso que se lhes dá. Quando nos envolvemos num projeto como o da Legião dos Jogos, que pressupunha, desde logo, atingir o grande objetivo de criar uma comunidade homogénea de jogadores de tabuleiro inexistente, até aí, em Braga, sabíamos que esta primeira missão não seria atingida sem muito sangue suor e lágrimas.

Dois anos depois de muitos encontros, momentos, partilhas e muitos, muitos sorrisos, a nossa celebração de aniversário, o LEGIO CELEBRATUS, que reuniu quase 200 pessoas numa tarde de jogos no Mesa na Praça, do Mercado Municipal de Braga, mostrou que a comunidade não só está construída, como pronta para novos desafios.

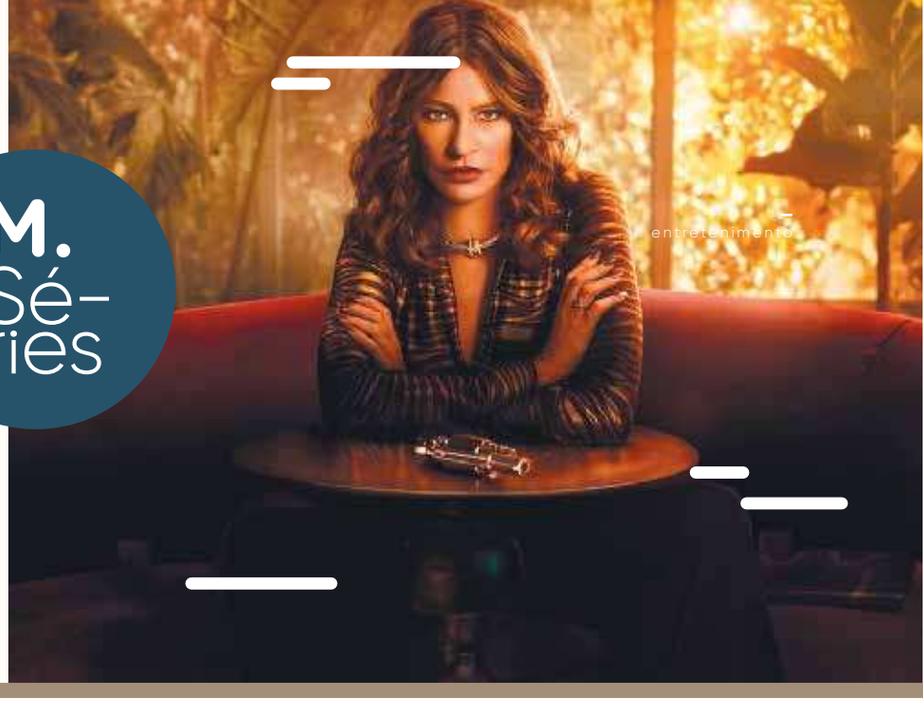
Foi um dia feliz, com a presença de variadíssimos representantes dos mais altos quadrantes da indústria dos jogos de tabuleiro a nível nacional, mas com a força que a cidade de Braga nos tem dado. Entre os Centuriões da Legião, a disponibilidade para ajudar e contribuir para o sucesso desta causa foi por demais evidente. Este caminho, e este primeiro sucesso, também lhes pertence. Em devido momento lhes fizemos as devidas vénias e aqui as voltamos a fazer.

Dois anos parece pouco tempo para cumprirmos todos os projetos e ideias que temos para o futuro da Legião. Alargar a participação da Legião dos Jogos ao âmbito social, organizar workshops, torneios, encontros temáticos e alargar o leque de parceiros que permita à Legião tornar-se um projeto auto-sustentável são os objetivos que se seguem. Tudo isto, com um macro-objetivo de fundo: retribuir à cidade e a esta acolhedora comunidade todo o apreço que nos tem dado.

Somos Braga. Somos Legião dos Jogos.

Pedro Kerouac & Luiz Paulo Salgado

M. Séries



18

Doctor Sleep

TvCine Action

Passados 40 anos desde os acontecimentos de "The Shining", Dan Torrance é agora um homem adulto que luta por uma vida tranquila. Mas quando conhece uma jovem com poderes sobrenaturais como os seus, ele terá de protegê-la do culto que a persegue.

24

Dia e Noite

Hollywood

June Havens envolve-se com um agente secreto, que descobre que não devia ter sobrevivido à sua última missão. Enquanto tentam sobreviver, depressa percebem que apenas podem confiar um do outro.

28

Transformers: Mech Beasts

SYFY

Vinte anos depois dos acontecimentos de Transmorphers, uma nova e mais avançada espécie de robôs alienígena desce ao planeta Terra reconstruído, ameaçando, mais uma vez, destruí-lo.

GRISELDA

2024
Minissérie
+16 Biografia/Crime/ Drama

Griselda é uma minissérie da Netflix biográfica de drama policial americana. A história é baseada na vida de Griselda Blanco (interpretada pela atriz Sofia Vergara), infame traficante colombiana, e poderosa chefe do narcotráfico conhecida pelas suas atitudes violentas e impiedosas. Nesta série é acompanhada a jornada de Griselda Blanco desde Medellín até se tornar a "Madrinha" do império do tráfico de drogas de Miami.

OS SOPRANOS

A série acompanha a vida de Tony Soprano, um chefe da máfia e pai de família ítalo-americano de Nova Jersey que depois de um ataque de pânico decide procurar a ajuda de uma profissional, Dra. Jennifer Melfi. Tony discute a sua intimidade e a vida no crime, revelando o desconforto da mulher, Carmela Soprano, com as suas atividades profissionais. Enquanto tenta proteger os filhos, Meadow e Anthony Junior, o mafioso irá enfrentar uma investigação federal e a possível traição de um membro da família.

1999-2007
6 temporadas
+12 Crime/Drama

FORMULA 1 - A EMOÇÃO DE UM GRANDE PRÉMIO

A produção acompanha os bastidores dos pilotos e equipas que disputaram o campeonato da Federação Internacional do Automóvel no ano passado e conta com entrevistas com os principais nomes do desporto.

2024
6 temporadas
+10 Desporto/Série documental

O MEU PET TAMBÉM PODE SOFRER UMA DOENÇA RESPIRATÓRIA? A RESPOSTA É SIM!

Quais as principais doenças respiratórias que podem afetar o seu companheiro?

A asma e a bronquite podem surgir especialmente nos gatos, mas também em cães. São fatores de risco para o desenvolvimento destes problemas os ácaros, pólen, mofo e bolor, poeiras, fumo de tabaco e poluição ou perfumes e produtos de limpeza com odores fortes. Os sintomas destes problemas em gatos são dificuldade respiratória, respiração ruidosa e tosse, enquanto nos cães pode surgir falta de ar, respiração pela boca e espirros.

A pneumonia é também muito comum nos nossos amigos de quatro patas e tão perigosa quanto para nós. Este problema pode ser gerado por vírus, fungos e bactérias ou ainda surgir de uma reação alérgica a agentes irritantes como o mofo, o bolor e o fumo. Os sintomas são secreções no focinho e olhos, respiração ofegante, notável perda de apetite, tosse húmida e febre.

Durante o inverno, o seu amigo pode também contrair gripe e outras infeções respiratórias.

Como evitar estas doenças?

- Mantenha a vacinação em dia
- Evite a aglomeração em períodos mais críticos (como o inverno)
- Mantenha uma boa alimentação e hidratação
- Limpe e aspire a casa com frequência
- Evite a presença de fumos em casa
- Não utilize produtos de limpeza com cheiros demasiado fortes
- Use um desumidificador, se necessário, para remover o excesso de humidade no ar de casa

Uma das coisas de que mais se tem ouvido falar recentemente no que toca à saúde são as doenças respiratórias. Das bronquites à asma ou pneumonia, a estação mais fria do ano ataca sempre o sistema respiratório humano. Mas sabia que o seu pet também pode sofrer de doença respiratória? É bem verdade!

As doenças respiratórias em animais são mais comuns nos de estimação, sendo os mais afetados os gatos persas e os cães braquicefálicos, isto é, aqueles que têm uma formação diferente do crânio que resulta em focinhos achatados. Estes são os animais mais propensos a sofrer destes problemas, devido às suas características físicas, mas outros companheiros de quatro patas também podem sofrer do mesmo.

De ressalvar que se notar que o seu amigo pode sofrer de alguma doença respiratória, deve consultar o médico veterinário antes de tentar administrar qualquer tipo de medicação.

ENRIQUE VILA-MATAS

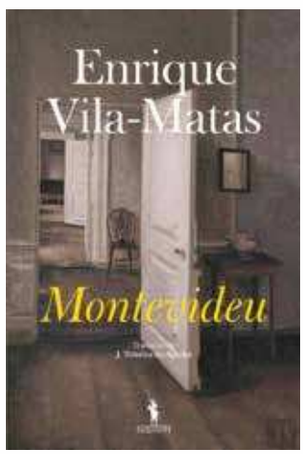
ESCRITOR DE MARÇO

Enrique Vila-Matas nasceu em Barcelona, a 31 de março de 1948. Antes de se dedicar à escrita, estudou Direito e Jornalismo. A sua obra é marcada por uma profunda reflexão sobre o ato de escrever e sobre a própria natureza da literatura. Um dos elementos que distingue a sua narrativa é o uso recorrente de alter egos literários, personagens que muitas vezes compartilham semelhanças notáveis com o próprio autor. Vila-Matas publicou o seu primeiro livro "La Asesina Ilustrada", em 1977. E foi em 1985, com a publicação de "História Abreviada da Literatura Portátil" que começou a ser reconhecido e admirado internacionalmente, especialmente nos países latino-americanos e Portugal.

Entre as suas obras mais conhecidas, destacam-se também "El Viaje Vertical", de 1999, "Bartleby e Companhia" (2000), "Dublinesca" (2010) ou "Montevideu" (2022). No seu romance de 2002 "El Mal de Montano", lançado no nosso país em finais de 2004, grande parte da ação decorre na Ilha do Pico, nos Açores.

Além disso, Vila-Matas é reconhecido pela sua prosa elegante e pelo seu humor subtil, que muitas vezes permeia as suas obras, proporcionando ao leitor uma experiência literária rica e multifacetada.

Ao longo da sua carreira, Enrique Vila-Matas recebeu inúmeros prémios e reconhecimentos, incluindo o Prémio FIL, o Prémio Rómulo Gallegos, o Prémio Nacional de Cultura da Catalunha, o Prémio da Real Academia Espanhola, o Prémio de Melhor Livro Estrangeiro, entre outros. A sua obra é amplamente traduzida e admirada internacionalmente, para mais de 35 idiomas, consolidando o seu lugar como uma das vozes mais importantes da literatura contemporânea de língua espanhola.



aconselhamos

A LEITURA

232 páginas

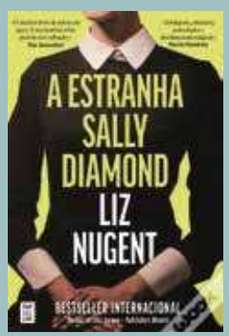
"MONTEVIDEU"

Nesta obra, o autor sente necessidade de se desligar do passado, falando constantemente de literatura e de outros escritores. Uma expedição ao seu interior, sobre a geografia sentimental com referências de viagens que fez a Paris, Cascais, Montevideu, Reiquiavique e Bogotá, no sentido de formar um conjunto de reflexões, aventuras e emoções.

LIVROS
MARÇO

A ESTRANHA SALLY DIAMOND

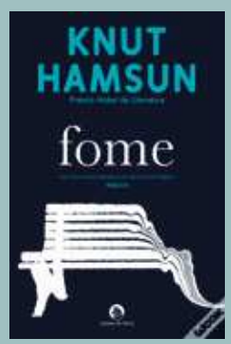
Liz Nugent
384 páginas



Conta a história de Sally, uma jovem reclusa que gera indignação e atenção dos media quando tenta incinerar o seu falecido pai. Esta decisão capta a atenção da polícia, dos familiares e amigos e traz memórias do passado. Enquanto Sally tenta sair da sua zona de conforto, vai aprender que as pessoas nem sempre são sinceras no que dizem, e a verdade sobre a sua infância horrível está prestes a ser revelada.

FOME

Knut Hamsun
192 páginas



Gira em torno de um solitário jovem escritor que vagueia pelas ruas da capital da Noruega, Oslo, em busca de comida. Contudo, o personagem sem nome não come os alimentos que lhe são dados e dá também dinheiro e roupas às crianças carentes e aos sem-abrigo. Autodestrutivo, cai em armadilhas que ele mesmo criou e, com falta de comida, calor e conforto básico, o seu corpo vai-se, aos poucos, destruindo.

NÃO DESLIZE PARA A DIREITA

L. M. Chilton
296 páginas

Gwen Turner está decidida a seguir em frente, depois de recuperar de um tumultuoso final de um longo namoro. O problema é que cada homem que conhece na aplicação Connector revela-se mais tóxico que o anterior e, certo dia, faz deslizar para a direita o perfil de um serial killer, cuja verdadeira intenção é matar todos os homens com quem ela se encontrou.

HISTÓRIAS DA NONÔ

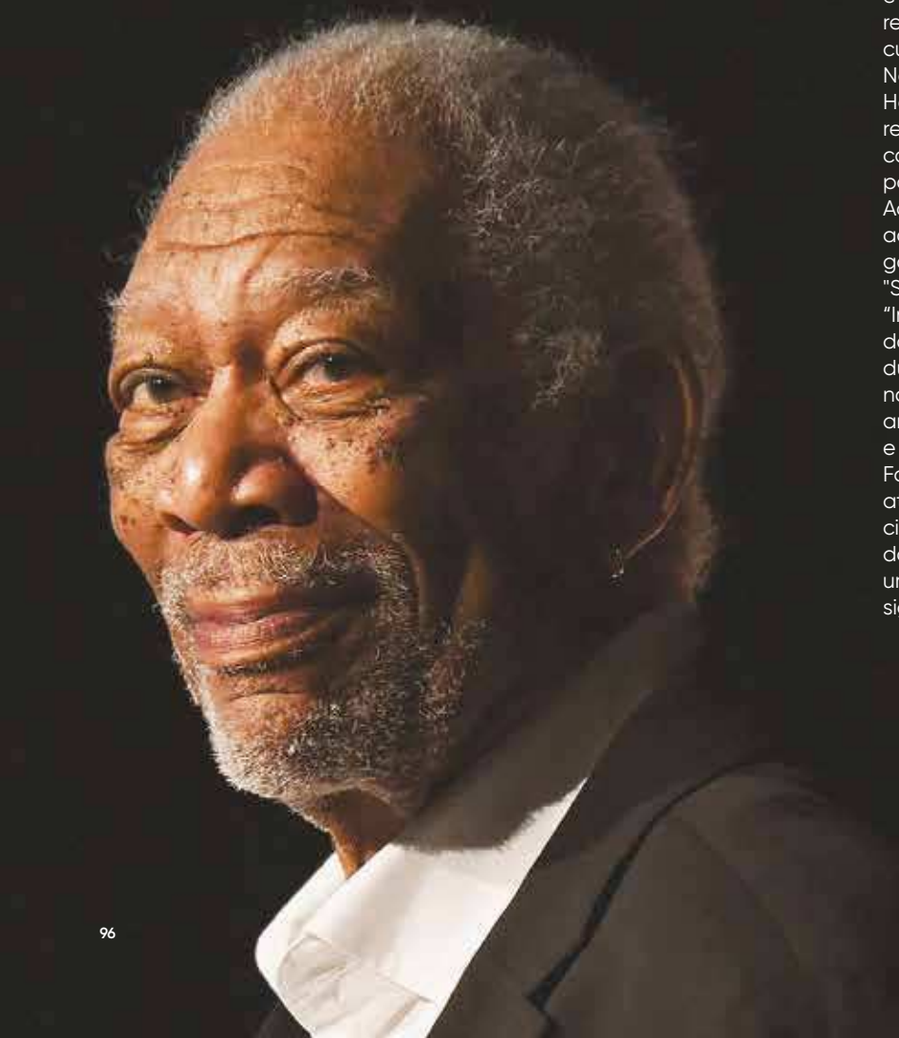
Luis da Silva Pereira
76 páginas

A Nonô é uma menina que, brincando, vai aprendendo a vida no convívio diário com os pais, os avós, a família, os amigos, os colegas da escola, os animais, o mundo natural. Brinca e abre espontaneamente a sua imaginação à dimensão do maravilhoso que, por ser o mundo onde estão suspensas as leis da natureza, permite ao ser humano sonhar com todas as possibilidades.

Morgan Freeman

“Mesmo no lugar mais duro da Terra, o amor encontra um caminho”

Morgan Freeman é um dos atores mais reconhecidos e respeitados da sua geração, conhecido pela voz inconfundível, pela presença encantadora e pela habilidade excecional de atuação. Freeman nasceu a 1 de junho de 1937, em Memphis, Tennessee, nos Estados Unidos, e descobriu a sua paixão pela atuação ainda jovem, participando em produções teatrais escolares.



Após servir na Força Aérea dos Estados Unidos, mudou-se para Los Angeles na década de 1960 para seguir a sua carreira de ator. No entanto, a sua afirmação em Hollywood demorou a acontecer, tendo participado principalmente em pequenos papéis na televisão e no teatro antes de finalmente começar a chamar a atenção da indústria do entretenimento.

Um dos primeiros papéis notáveis de Freeman foi no programa infantil "The Electric Company", onde interpretou vários personagens, incluindo o icónico "Easy Reader". A sua versatilidade e talento foram evidentes desde o início, mas foi em 1987 que recebeu a sua primeira indicação ao Óscar de Melhor Ator Secundário pelo papel de Fast Black no filme "Street Smart".

No entanto, em 1989, com o papel do motorista de Miss Daisy, Hoke Colburn, no filme "Driving Miss Daisy", Freeman ganhou reconhecimento mundial. A sua atuação rendeu-lhe uma indicação ao Óscar e solidificou o seu status como um dos principais atores da sua geração.

Ao longo das décadas seguintes, Morgan Freeman continuou a acumular elogios e prémios devido à sua atuação numa ampla gama de filmes, incluindo "Os Condenados de Shawshank", "Se7en: Sete Pecados Mortais", "Million Dollar Baby", "Amistad", “Invictus”, “Bruce – O Todo Poderoso”, entre muitos outros. Além da sua notável carreira no cinema, Freeman também é um produtor e narrador talentoso. A sua voz profunda e calorosa tornou-o uma escolha popular para narrações em documentários, anúncios comerciais e até mesmo em programas de televisão e filmes.

Fora do grande ecrã, Morgan Freeman é conhecido pelo seu ativismo e filantropia. É um defensor apaixonado pelos direitos civis e humanos, além de ser um forte apoiante da educação e da ciência. Co-fundou a Fundação Revelations Entertainment, uma produtora de filmes e televisão dedicada a contar histórias significativas e inspiradoras.

M. Filmes

DESTAQUE

No Ritmo do Coração

M14 (2021)

Género: Drama
Título Original: CODA
Realizador: Sian Heder
Atores: Emilia Jones, Marlee Matlin, Eugenio Derbez, Troy Kotsur, Daniel Durant, Ferdia Walsh-Peelo
Duração (minutos): 111

Filha de pais surdos, Ruby é a única que ouve lá em casa e também é a própria que faz de intérprete para a sua mãe, pai e irmão e ajuda no negócio familiar de pesca. Apesar desse empenho, Ruby nutre uma grande paixão pelo canto e tem de escolher entre a família e os seus sonhos.

Presos no Tempo

M13 (2021)

Género: Thriller
Título Original: Old
Realizador: M. Night Shyamalan
Atores: Thomasin McKenzie, Embeth Davidtz, Gael García Bernal, Vicky Krieps, Alexa Swinton, Abbey Lee Kershaw, Alex Wolff
Duração (minutos): 108

Uma família vai de férias para uma praia remota e, pouco depois da chegada, depara-se com terríveis acontecimentos. Este local tem o poder de acelerar o processo de envelhecimento e a esperança de vida dos turistas reduz-se a um só dia, levando-os a querer abandonar o local o mais rapidamente possível.

Balbúrdia na Quinta

M4 (2006)

Género: Animação, Comédia
Título Original: Barnyard: The Original Party Animals
Realizador: Steve Oedekerk
Atores: Vozes de Sam Elliott, Kevin James, Courteney Cox, Wanda Sykes, Jeff Garcia, Danny Glover
Duração (minutos): 90

Nesta quinta, há um caseiro que coloca os animais em ordem. No entanto, quando não vê ou não está presente, as vacas, os porcos, as ovelhas, as galinhas e outros animais transformam a herdade num campo de aventuras. O vaca Otis é a protagonista do "gang" que não perdoa uma partida.

A DESCIDA DAS TAXAS DE JUROS: O ALÍVIO PARA AS FAMÍLIAS PORTUGUESAS COMEÇOU?

Cátia Clemente,
Especialista em Crédito Habitação
Acompanha-me em @**catiaclementee**

Nos últimos 24 meses, a atualização da prestação do crédito habitação tem sido sinónimo de um aumento nas despesas mensais das famílias. No entanto, finalmente parece que essa tendência está sendo contrariada, com a primeira redução na prestação acontecer em fevereiro. Este evento marca o início da tão esperada estabilização e possível descida das taxas de juros.

O ano iniciou com sinais positivos para as famílias portuguesas com empréstimos à habitação em taxa variável e que têm sido forçadas a fazer esticar os seus orçamentos familiares. Na reunião de 25 de janeiro, o Banco Central Europeu (BCE) optou por não alterar as taxas de juro, atribuindo essa decisão à estabilização da inflação e aos sinais encorajadores dos mercados. No entanto, o BCE alertou que a estabilidade ainda é frágil e que estão atentos a qualquer sinal que possa exigir um ajuste nas taxas diretoras. Portanto, embora haja indícios positivos, ainda não podemos afirmar com certeza que o pico da Euribor foi alcançado. Prevê-se que a descida das taxas não será tão rápida quanto a subida, e é consenso entre os especialistas que os valores negativos observados entre 2016 e 2022 não retornarão. Estima-se que o valor de referência da Euribor se situará entre 2% e 3%.

Para estabilizar e dinamizar o mercado, os bancos têm ajustado suas ofertas, oferecendo opções como as taxas mistas. Nesse modelo, as famílias podem fixar suas prestações por um período inicial de 2 a 5 anos antes de passarem para a taxa variável, tornando as menos vulneráveis às flutuações do mercado. No entanto, é crucial entender completamente as condições dessas taxas e suas implicações antes de optar por elas. Recomenda-se consultar um intermediário de crédito, que pode fornecer orientação especializada e gratuita para ajudar as famílias a tomar a melhor decisão para sua situação financeira.

Em resumo, embora haja sinais encorajadores de uma possível descida nas taxas de juros, é importante que as famílias estejam preparadas para cenários futuros e façam escolhas financeiras informadas. A estabilidade do mercado financeiro ainda é delicada, e é essencial procurar orientação profissional ao tomar decisões relacionadas a empréstimos à habitação e finanças pessoais.

OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA – A NOVA PANDEMIA?

Ana Sofia Nunes
Médica do Serviço de Pediatria da ULS de Braga

Filipa Neiva
Médica do Serviço de Pediatria da ULS de Braga

A adolescência é um período crítico do desenvolvimento uma vez que está associada a alterações físicas, emocionais e sociais significativas. Os adolescentes podem ser particularmente vulneráveis à obesidade, devido a alterações significativas no seu estilo de vida, incluindo hábitos alimentares não saudáveis e diminuição da atividade física. A adoção de hábitos saudáveis é essencial para o desenvolvimento e manutenção da saúde física e mental. É o papel dos pais orientar estes hábitos, promovendo a prática regular de exercício físico e uma alimentação saudável no ambiente familiar. O adolescente deve ser envolvido neste processo de escolha de opções saudáveis, tendo em consideração as suas preferências pessoais, entre as várias opções equilibradas nutricionalmente.
A alimentação saudável é definida por uma dieta completa, equilibrada e diversificada. Assim, é importante:

-Estabelecer horários regulares para as refeições;
-Incluir pelo menos 5 refeições diárias e evitar jejuns prolongados;
-Comer devagar e mastigar bem os alimentos;
-Incluir alimentos de todos os grupos alimentares, nas proporções indicadas na Roda dos Alimentos;
-Preferir os alimentos cozidos e grelhados, e evitar os fritos e assados;
-Iniciar sempre o almoço e o jantar pelo consumo de sopa de legumes e incluir no prato legumes/vegetais/salada, que deve corresponder à metade do prato;
-Consumir a quantidade de proteína (carne, peixe, ovo, tofu) do tamanho da palma da mão (excluindo os dedos);
-Consumir a quantidade de hidratos de carbono (arroz, massa, batata, quinoa) do tamanho de um punho encerrado;
-Evitar o pão ao almoço e ao jantar, se existir outra fonte de hidratos de carbono (arroz, massa, batata, quinoa);
-Evitar a repetição de porções;
-Consumir 3 peças de fruta por dia, no mínimo;
-Acompanhar a refeição com água em vez de sumo/néctares;
-Beber 1,5 litros de água por dia, no mínimo;
-Evitar o consumo de uma forma geral de produtos açucarados, processados, embalados e refrigerantes.

Relativamente à prática de exercício físico na adolescência, recomenda-se a realização de pelo menos 60 minutos de exercício físico diário, pelo menos 3 dias por semana, de atividades de intensidade vigorosa (correr, dançar, caminhar, futebol, natação) e de treino de força (ginástica, escalada, abdominais, flexões). Idealmente, as atividades devem ser divertidas e encorajar a socialização, bem como a competição de forma saudável.
Um adolescente obeso está em risco de vir a sofrer diversos problemas de saúde na idade adulta. Consciencializar o adolescente para esta realidade e alertá-lo para os benefícios de uma alimentação saudável é o primeiro passo. A melhor intervenção é a prevenção!

ÓCULOS DE REALIDADE VIRTUAL. VALE A PENA COMPRAR?

Quando a Apple apresentou os seus Vision Pro, disse que estes iriam mudar nosso dia a dia, mas, com o início da venda ao público, verificou-se que se tratam "apenas" de uns óculos de Realidade Virtual (VR). Um aparelho destes pode substituir o uso do computador? Para além de entretenimento, qual a sua utilidade?

Os primeiros modelos VR foram apresentados na CES de 1994 mas a sua massificação começou há cerca de 10 anos com os HTC Vive, os Oculus Rift e a Playstation VR. Atualmente, os mais comuns são os Playstation VR2, os Meta Quest 3, os Microsoft Hololens 2 e agora os Apple Vision Pro.

Qual a grande diferença entre estes?

Ao nível de jogos e aplicações, tanto os Playstation como os Quest têm mais jogos e aplicações que os da Apple ou da Microsoft. No entanto, os Sony e os Quest não permitem a mesma qualidade de AR (Realidade Aumentada) onde se projetam imagens para trabalhar virtualmente em conjunto com o ambiente que nos rodeia. Esta opção é crucial para uso profissional com empresas a desenvolver programas em áreas como a Medicina ou a Indústria – neste segmento até agora os Microsoft eram a referência do mercado.

Filipe SIlva
Informático

Os Apple/Microsoft custam acima de 4000€ e os Quest/Playstation não chegam a 600€. Claro que há uma grande diferença ao nível tecnológico, o seu controlo ocular ou os ecrãs fornecidos são muito melhores nos primeiros, mas, justifica pagar tanto para uso pessoal?

Para uma experiência imersiva VR qualquer destes modelos terá bons resultados, mas vamos utilizá-los no dia a dia? Com exceção dos Microsoft, todos usam projeções de imagem/vídeo nos óculos pelo que o seu uso intensivo torna a experiência cansativa, chegando até a provocar mal-estar. Os Sony só funcionam ligados à consola e os restantes têm grandes limitações de autonomia. São grandes e pesados, usar fora de casa só será para quem quiser dar nas vistas pois parecemos uns autênticos astronautas quando os temos colocamos.

Com um desenho mais tradicional, os Xreal Air, passam por óculos normais, permitem as funções dos acima mencionados e com um preço de 500€. Estes projetam imagens sob o que se vê na realidade, permitindo o uso de horas consecutivas sem cansaço. Ligados ao telemóvel permitem jogar todos os seus jogos ou ver multimédia num enorme ecrã virtual. Já ligados ao PC permitem trabalhar com 3 monitores virtuais.

Pelo mesmo valor que os Xreal, os Rainban Meta também passam por óculos normais que permitem ouvir música, fazer chamadas, filmar/fotografar, fazer diretos nas redes, usar assistente virtual e consultar online informações sobre o que o utilizador está a visualizar em tempo real. Não são estas as tarefas mais usuais do dia a dia?

É incerto se estes artigos vão entrar ou não nas nossas casas, com a Apple a apostar neste segmento, tudo indica que sim e outros fabricantes deverão seguir os seus passos. A última palavra caberá aos fabricantes de programas, se irão ter rentabilidade neste sector ou não. Ainda há um longo percurso pela frente quer ao nível de utilização, quer ao nível da tecnologia utilizada.

CONTRA-ARGUMENTAÇÃO

Carolina Galeão Figueiras
Podcast Ideias a Mais (www.ideiasamais.pt)

Tenho observado algo que me chama particularmente a atenção, especialmente neste mês de março: a nossa crescente incapacidade, enquanto sociedade, de debater ideias e trocar argumentos de forma saudável. Ainda que estejamos, por vezes, em lados opostos do argumento, a possibilidade de extrair algo de positivo parece uma realidade cada vez mais distante. Há um progressivo e muito notório empobrecimento da massa crítica. A polarização das opiniões é um problema real e qualquer uma que figure nas escalas dos cinzentos, num mundo de opiniões que tendem a ser ou preto ou branco, torna-se um desafio.

Impossível não mencionar que cada vez temos uma perspectiva mais vívida do tipo de informação que é facilmente disseminável e digerível: curta, resumida e que entretenha. Esta fórmula dificilmente se encaixa numa compreensão real de questões complexas, tal como ler títulos de notícias ou um resumo de um livro, vemos apenas uma parte muito superficial de algo que precisa de ser visto como um todo.

Vivemos num momento de síntese, de produção massiva de conteúdo pela sua capacidade de entretenimento mais do que pelo rigor da sua informação. Inevitavelmente, sendo a política um assunto muito sério, a forma como o conteúdo é tratado pela mesma também já foi um assunto mais sério, qual "tiktokização" de tudo.

A nossa sede de tornar a informação acessível tornou-se num exercício simplista, que em alguns momentos pode até ser perigoso por nos mostrar as mais variadas questões da forma mais superficial.

Gosto particularmente da parábola dos cegos e do elefante e acho que se encaixa muito bem neste tema. Um grupo de cegos encontra-se com um animal estranho - um elefante - e em conjunto decidem perceber como é o animal através do tacto. Como cada cego ficou com diferentes partes do animal, claro está que todos tiveram uma percepção completamente diferente, comparando as partes do elefante a algo que já conheciam.

Há variadas versões sobre o final desta história: discórdia, conflito, dúvida, suspeita, intriga, cooperação e até trabalho de equipa, mas o cerne desta história está no facto de que, como humanos, temos a tendência de procurar verdades absolutas com base nas nossas experiências subjectivas e limitadas, enquanto ignoramos essas mesmas experiências nos outros.

Cada um de nós percebe um animal diferente, embora experienciemos o mesmo elefante.

Instagram

@contas.em.dia

Duas amigas apaixonadas por finanças que decidiram criar esta conta com a missão de tirar Portugal do último lugar do ranking europeu de literacia financeira e ajudar os portugueses a transformarem a sua vida através do planeamento financeiro. Apresentam, diariamente, nas suas redes sociais, dicas e informações úteis sobre finanças.

SENSIBILIZAR / PROMOVER / ATUAR

OXIGENAR BRAGA´24

BOX

18.03
24.03

BRAGA
Cidade autêntica

PROGRAMAÇÃO EM
WWW.CM-BRAGA.PT