

MAR

.MINHA.

*52

ESPECIAL

GASTRONOMIA

ENTREVISTA

CARLOS FERNANDES

CONFRARIA DOS GASTRÓNOMOS DO MINHO



VERSÃO
DIGITAL



MAR

este
mês
na sua
minha

48

ENTREVISTA

Em entrevista à Revista Minha, Carlos Fernandes, Juiz da Confraria dos Gastrónomos do Minho aborda o futuro da Gastronomia Tradicional Minhota num período onde a sustentabilidade é uma preocupação crescente e a inovação é cada vez mais necessária para alcançar todo o tipo de públicos.

26

ESPECIAL

Temos, para si, um bloco especial sobre Gastronomia, com vários restaurantes representados que são "paragens obrigatórias" para apreciar refeições repletas de sabor.



70

MÚSICA

A banda *The Mighty Mister Shame* lançou recentemente um novo disco "Through Hell", que inclui oito temas e que projeta uma crítica social e política. Curioso? Não perca a reportagem nesta edição!



80

POR AÍ

Conheça o calendário do *Tua Walking Festival*, um festival de caminhadas, que começa já este mês de março, em Vila Flor e que prossegue ao longo deste ano nos outros municípios desta região.

64

PATRIMÓNIO

Sugerimos um passeio pelo lindíssimo Terreiro da vila de Caminha, hoje denominado Praça Conselheiro Silva Torres.

Comida tradicional minhota. Como acompanhar a inovação?

O Minho tem na sua gastronomia um dos pilares da sua afirmação cultural e turística, onde os saberes e sabores seculares asseguram uma riqueza e qualidade incomparável, e certamente um meio de integração muito apreciado por todos que nos visitam e, para muitos, que por cá decidem ficar.

Produtos de inigualável qualidade que nos surgem do mar, do rio ou das ricas terras que dão território a uma região que aproveita matérias-primas únicas que dão forma concreta a um vasto receituário. Aqui, destaco os pratos de bacalhau, de cabrito, as couves, o mel, os enchidos e fumados, a lampreia, o porco, os galos ou o sável. Produtos que se constituem como a grande base de uma gastronomia com largas tradições que conservam ainda hoje características ancestrais.

De geração em geração, a gastronomia tradicional evidencia a riqueza das diferentes localidades, o saber das suas gentes, uma cozinha com história e devoção. Uma gastronomia emotiva, de mesas fartas, como símbolo de identidade que, orgulhosamente, ostentamos e valorizamos.

Mas com o aumento do Turismo, dos preços das matérias-primas, com a crescente preocupação na sustentabilidade, com o surgimento de novas tendências e gostos, como será o futuro da Gastronomia Tradicional? Em entrevista à Revista Minha, Carlos Fernandes, Juiz da Confraria dos Gastrónomos do Minho e professor na área de Turismo no Instituto Politécnico de Viana do Castelo, explica-nos como é que se preserva um produto marcadamente tradicional quando a inovação está sempre presente numa evolução natural e é necessária para alcançar todo o tipo de públicos. Uma entrevista completa a não perder onde o responsável aborda ainda a valorização e identidade do produto local, o papel das

confrarias, a sazonalidade, os sabores e as novas exigências do consumidor.

Para além da entrevista, a gastronomia está também muito bem representada nesta edição com a presença de vários restaurantes de incontestável qualidade na região que diariamente asseguram a todos os seus clientes, verdadeiras experiências gastronómicas, e que são paragens obrigatórias para apreciar refeições repletas de sabor. Veja as nossas sugestões!

Nesta edição, fique também a conhecer o calendário do Tua Walking Festival, um festival de caminhadas, que começa já este mês de março, em Vila Flor e que prossegue ao longo deste ano nos outros municípios desta região. Miradouros deslumbrantes, cultura, gastronomia e vinhos são alguns dos atrativos que prometem seduzir os visitantes.

No Património, sugerimos um passeio pelo lindíssimo Terreiro da vila de Caminha, hoje denominado Praça Conselheiro Silva Torres. Uma actividade perfeita para assinalar o Dia de S. José, Dia do Pai, que se celebra a 19 de março e o Dia Nacional dos Centros Históricos, que é comemorado no dia 28.

Conheça ainda a banda de origem bracarense e com uns "ares dos Açores" The Mighty Mister Shame. Lançou recentemente um novo disco "Through Hell", que inclui oito temas e que projeta uma crítica social e política. A não perder!

Como é habitual, não deixe de ler as nossas sugestões de filmes, livros, séries, espetáculos, restaurantes, bares, receitas, trilhos, jogos de tabuleiro, exercícios físicos ou dicas de finanças. Isto e muito mais, na sua Minha de março. Espero que goste... Boas leituras!

DIRETOR DE INFORMAÇÃO, VASCO ALVES

*52

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, Roberto Rosmaninho Mariz 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:** Guilherme Duro. **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

[f @revista.minha.pt](https://www.facebook.com/revista.minha.pt)

[@revista.minha](https://www.instagram.com/revista.minha)

PROJETO CICLOEXPRESSO ARRANCA EM BRAGA



Organizar comboios de bicicleta para a escola é o objetivo do projeto de mobilidade escolar CicloExpresso que está a preparar o arranque em três escolas de Braga, colocando a #mobilidadesustentável e a #educaçãoambiental no dia-a-dia das crianças em idade escolar. Tal como um “comboio” regular, um CicloExpresso tem um percurso e horário definidos e qualquer criança pode ir nele até à escola na sua bicicleta de forma segura, optando assim por um modo mais sustentável, saudável e divertido de fazer o percurso diário. Ao mesmo tempo, os CicloExpressos capacitam as crianças para conhecerem o ambiente à sua volta, estimulando a autonomia individual e as capacidades motoras e sensoriais. Segundo o Município de Braga, as inscrições já estão a decorrer para envolver a comunidade escolar, pais, professores e crianças nos percursos e gestão das linhas de comboio para a escola, e podem ser feitas online através do link <https://cicloexpresso.pt/inscricoes/braga>. Para a implementação desta iniciativa o Município de Braga contratou a Cooperativa Bicultura, que conta com o apoio do Fundo +PLUS, um Programa de Investimento para o Impacto, da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa.

PLATAFORMA MI-RUA QUER FACILITAR O ACESSO AO MUNDO DIGITAL DAS LOJAS DE COMÉRCIO TRADICIONAL

A plataforma Mi-Rua, apresentada recentemente aos associados da Associação Empresarial de Braga, pretende facilitar o acesso ao mundo digital das lojas de comércio tradicional e artesãos. Com a respectiva adesão e através do pagamento único de 60 euros e de uma comissão de 16 por cento aquando da venda de artigos, os empresários podem adicionar os seus produtos à plataforma, estando toda a parte de promoção a cargo da empresa. A partir de março, ficará também disponível a aplicação MI-RUA para IOS e Android, pretendendo chegar aos 500 utilizadores até ao final do ano. A Mi-Rua é exclusiva a lojas de comércio tradicional de rua, não sendo permitida a adesão a lojas que estejam presentes em contexto de shopping. Na génese da sua apresentação, pretende que todos tenham igualdade de oportunidades de crescer e rentabilizar o seu negócio, e que todos os consumidores possam adquirir os seus produtos de uma forma fácil, rápida e segura a partir do conforto do seu lar.



MUSEU BIENAL DE CERVEIRA É O PRIMEIRO EQUIPAMENTO DO ALTO MINHO A INTEGRAR A REDE PORTUGUESA DE ARTE CONTEMPORÂNEA



O Museu Bienal de Cerveira é o primeiro equipamento cultural do Alto Minho a integrar a Rede Portuguesa de Arte Contemporânea (RPAC). Criada através da Resolução do Conselho de Ministros n.º 50/2021, de 11 de maio, a Rede Portuguesa de Arte Contemporânea (RPAC) tem como objetivos valorizar e ampliar o acesso e a divulgação da arte contemporânea produzida em território nacional, promover o trabalho em rede e contribuir para aumentar as práticas de descentralização estabelecendo sinergias entre espaços expositivos, colecionadores, programadores, curadores e artistas visuais. A Fundação Bienal de Arte de Cerveira é uma das 58 entidades da RPAC que dinamizam 66 espaços de fruição e criação artística no âmbito da arte contemporânea, assegurando uma ampla cobertura do território nacional. Os equipamentos encontram-se dispersos por 36 concelhos em Portugal continental e regiões autónomas, nomeadamente 6 no Alentejo, 3 no Algarve, 16 na Área Metropolitana de Lisboa, 14 na Região Centro, 24 no Norte (14 na

área Metropolitana do Porto), 2 na Região Autónoma da Madeira e 1 na Região Autónoma dos Açores. A RPAC pretende, assim, apostar na valorização de boas práticas das entidades, dado que na definição dos critérios de adesão a esta Rede foram distinguidos requisitos específicos no sentido de fomentar uma atividade continuada com programação regular, priorizar o estabelecimento de relações laborais estáveis e garantir ao público, artistas e técnicos as condições de acessibilidade física, social e intelectual, bem como os princípios da igualdade em todas as suas dimensões, da diversidade e da inclusão na fruição e participação culturais. Além disso, deseja ampliar o acesso e a divulgação da arte contemporânea produzida em território nacional, conferindo-lhe centralidade, capacitando os seus agentes, promovendo o trabalho em rede, reforçando a sua visibilidade pública e contribuindo para o incremento de práticas de descentralização e para a correção de assimetrias.

BRAGA VIVE SÃO JOÃO DE 16 A 25 DE JUNHO

O São João vai celebrar-se, este ano, de 16 a 25 de junho, edição onde o som das filarmónicas marcará o passo para o imaginário sanjoanino de Braga. A apresentação do evento serviu também para homenagear voluntários, lançar a edição de 2023 do concurso das cascatas sanjoaninas e destacar o projeto de reinterpretação do cancionário sanjoanino, levado a cabo pela AFSJB em colaboração com o músico Daniel Pereira Cristo e convidados. Para os 10 dias das festas sanjoaninas de 2023, a organização garante um programa que voltará a ultrapassar a fasquia das 250 horas, envolvendo mais de 200 instituições, num exercício que apela à conciliação entre a programação religiosa e profana, entre a cultura popular e a erudita. Envolvendo mais de 10 mil pessoas, entre organização, voluntários e equipas das entidades envolvidas, as festas do São João em Braga prometem trazer milhares de pessoas ao epicentro das festas bracarenses.



M.
even-
tos

HUMOR

**RENATO
ALBANI - ASSIM
CAMINHA A
HUMANIDADE**

Espaço Vita | Braga

18 de março

21h00

20 €

No seu quarto espectáculo a solo com "Assim caminha a humanidade", Renato Albani relata os anos 1990/2000 e utiliza as suas referências com programas de TV, desenhos animados, amigos, histórias da infância e relacionamento familiar entre pais e filhos.



MÚSICA

**JORGE
ARAGÃO**

Altice Forum | Braga

19 de março

21h00

25-30 €

O cantor e compositor Jorge Aragão traz no seu novo projeto, a alegria e a resistência da arte popular brasileira. Compositor, letrista, músico e intérprete, é dono de muitos sucessos e hoje conta com uma discografia de mais de 20 CD's. Com a sua banda, Jorge Aragão já se habituou a apresentações com públicos de milhares de pessoas, mas brilha igualmente em ambientes intimistas.



HUMOR

**JOHN
MENDES -
SOFRIMÊNCIAS**

Theatro Gil Vicente | Barcelos

22 de março

21h30

8 €

John Mendes, nome artístico do barcelense João Mendes, é um youtuber e uma das novas estrelas do stand-up nacional. Muito ativo nas redes sociais, já apresentou o seu espectáculo a solo "Irritações" e agora, em 2023, com "Sofrimências" continua com vários espectáculos de norte a sul, sempre com um objetivo claro: fazer rir os portugueses.



Levar o perfume do Bom Jesus pelo mundo fora

Imagine-se dentro de uma casa num país qualquer do outro lado do mundo e estar a sentir os cheiros do Monte do Bom Jesus... Pois bem, agora, isso já é possível! Os aromas mais característicos deste território estão concentrados numa fragrância desenvolvida pela Nortempresa em parceria com a Confraria do Bom Jesus, permitindo a todos os interessados levarem para as suas casas um ambientador que remete para uma inovadora e inesquecível experiência sensorial.

Trata-se de uma fragrância inspirada na mata do Bom Jesus onde o véu das árvores, heras, musgo e terra molhada nos revela a verdadeira essência deste monumento Património Mundial pela UNESCO que será o primeiro com uma identidade olfativa 360° em Portugal.

Uma fragrância tem a capacidade de evocar lembranças, de suscitar emoções e de nos transportar no tempo e/ou no espaço. E foi este o mote para a criação deste produto exclusivo que promete correr e aromatizar



os quatros cantos do mundo com cheiros tão genuínos de um local carismático da nossa região que nos envolve no seu diálogo de sentidos.

E esta fragrância é precisamente o primeiro de cinco produtos que a Confraria do Bom Jesus do Monte pretende lançar nos próximos dois anos no âmbito do projeto de promoção cultural, religiosa e turística “5 Sentidos”. O olfato foi o primeiro sentido escolhido com o lançamento de um ambientador disponível em spray e “mikado”. Também as caixas que contêm a fragrância são inspiradas no espaço, remetendo para o verde do musgo e, a parte dourada, para o ouro, a parte mais luxuosa e religiosa.

Este ambientador pode ser adquirido na Casa das Estampas do Bom Jesus, nos Hotéis do Bom Jesus, na loja Intenzo, localizada na rua do Souto, ou via online. Os preços variam entre 13,90 e 32,90 euros. Toda a cadeia de hotéis do Bom Jesus está também aromatizada com esta fragrância, estando ainda a ser criados novos produtos, como gel de banho, champô ou creme para o corpo.



ENTREVISTA A DANIEL VILAÇA CEO DA NORTEMPRESA

«ESTA FRAGRÂNCIA REPRESENTA E DIGNIFICA O BOM JESUS E A CIDADE DE BRAGA»

Foi lançada recentemente a Fragrância do Bom Jesus, um produto inspirado na mata deste monumento Património Mundial pela UNESCO onde o véu das árvores, heras, musgo e terra molhada nos revela a sua verdadeira essência e que será o primeiro com uma identidade olfativa 360° em

Portugal. Em entrevista à Revista Minha, Daniel Vilaça, CEO da Nortempresa, empresa responsável pelo seu desenvolvimento, explica-nos como surgiu a ideia de criar esta fragrância e quais as vantagens que irá trazer em termos de visibilidade e valorização à cidade de Braga.



Como surgiu a ideia de criar a Fragância do Bom Jesus?

A Nortempresa nasceu há 17 anos e desde o início que o foco foi o marketing olfativo. Comunicar marcas com o sentido do olfato foi sempre uma inspiração para o desenvolvimento do nosso negócio. Já desenvolvemos identidades olfativas para diversas marcas, tais como hotéis, marcas alimentares com cheiro a pão quente, a bolachas de chocolate, a café... Desenvolver uma fragrância que representasse Braga sempre esteve na nossa mente, não pelo negócio em si, mas para darmos um contributo da nossa parte à cidade. E a escolha do pulmão da nossa cidade e de um monumento Património da Humanidade, com uma marca tão forte como o Bom Jesus, foi sem dúvida uma boa escolha, com os ingredientes certos para uma composição olfativa muito interessante que elevará a marca a outro patamar dos sentidos.

Que características definem este produto?

Esta fragrância foi inspirada em todos os elementos presentes no Bom Jesus. Desde os escadórios, às árvores, heras, o musgo, a terra molhada, o lago... Cheirar esta fragrância em qualquer parte do mundo faz-nos transportar para o Bom Jesus e para a cidade de Braga.

Quanto tempo demorou a desenvolver a fragrância e como se desenrolou todo o processo?

O desenvolvimento demorou cerca de 6 meses. Os nossos perfumistas fizeram um levantamento exaustivo de todos os elementos que poderiam incorporar na formulação. Este desenvolvimento teve também como fonte de inspiração o Escadório dos Cinco Sentidos. Depois do levantamento de todos os elementos passamos ao trabalho de laboratório com a ajuda do nosso "nariz digital" e de uma base de dados de essências de acordo com o nosso levantamento. Fizemos centenas de misturas de ingredientes até chegarmos à fórmula certa que, no nosso entender, representa e dignifica o Bom Jesus e a cidade Braga.

Há uma clara aposta na singularidade de um produto que está intrinsecamente ligado à cidade. Quais as vantagens que irá trazer em termos de visibilidade e valorização do concelho de Braga?

Braga tem tido um crescimento a nível turístico brutal e é necessário que todos os agentes económicos da cidade se comprometam e acompanhem esse crescimento e se adaptem a esta realidade. Se queremos reter mais turistas, receber melhor, temos que lhes proporcionar novas experiências, novos produtos. Um turista que visitar Braga quer sempre levar uma recordação ou um presente que represente a nossa cidade e, infelizmente, ainda temos pouca oferta. É importante que as empresas

produtoras da nossa região desenvolvam produtos nesse sentido. Foi com essa responsabilidade que decidimos lançar este produto, que esperamos que inspire outras empresas a desenvolver outros que complementem a oferta de produtos identitários da nossa região.

A fragrância está à venda em que formatos e locais?

A fragrância foi desenvolvida em 3 tipologias de produto: Room Spray 100ml (13,90 euros); Room Spray 250ml (17,50 euros); e Ambientador Mikado 250ml (32,90 euros). E toda a cadeia de hotéis dos Bom Jesus estará aromatizada com esta fragrância. Este produto estará à venda na loja Yntenzo (Rua do Souto, 99); na loja online Yntenzo (www.yntenzo.com); no Hotel do Parque Bom Jesus; Casa das Estampas e em lojas de gifts da cidade de Braga (a seleccionar).



A inovação faz parte da génese da Nortempresa desde a sua fundação. Como é que a empresa tem evoluído e qual é a sua posição actual no mercado?

A Nortempresa tem 17 anos de experiência no setor da perfumaria e cosmética. Como fábrica de perfumes somos a única especializada na produção de fragrâncias à escala industrial. Na área cosmética, estamos em crescimento com produtos que complementam o portfólio de produtos dos nossos clientes. Somos especialistas no desenvolvimento e produção de todo tipo de cosméticos tais como perfumes, skin care, body care, hygiene care, hair products e home fragrance.

Como define actualmente a Nortempresa?

Somos líderes em Portugal no desenvolvimento e produção de perfumes e cosméticos.

Quais as características e pontos fortes da gama de produtos da Nortempresa?

A Nortempresa desenvolve produtos à medida dos nossos clientes, estamos sempre a par das novas tendências de mercado de forma a proporcionar aos nossos clientes produtos e funcionalidades altamente inovadoras.

Têm um laboratório a produzir para diversos países em regime de private label. Qual o balanço da atividade da empresa e como descreve o seu percurso de crescimento e desenvolvimento, bem como o processo de internacionalização?

A partir da nossa fábrica em Braga são desenvolvidos milhares de produtos para todos os cantos do mundo. Trabalhamos com marcas nacionais e internacionais de renome. Estamos em franco crescimento, com as chamadas “dores de crescimento” já com limitação de espaço para o volume de produções. Mas passo a passo vamos crescendo conforme fizemos ao longo destes 17 anos. Sempre com os pés bem assentes na terra, mantendo sempre os padrões de qualidade. O futuro promete-nos coisas muito boas e Braga estará cada vez mais no radar das grandes marcas internacionais para a produção dos seus produtos cosméticos.

Os elevados padrões de qualidade permitem que os vossos produtos permaneçam fiáveis, tanto em termos de fabrico como de utilização?

Somos uma empresa muito avançada tecnologicamente, com um processo produtivo certificado pela norma ISO 22716 GMP (Boas práticas de fabricação de cosméticos). O nosso controlo de qualidade é muito rigoroso com um nível de rastreabilidade muito alto que garante aos nossos clientes produtos de excelência “Created in Braga”!

Ao nível de novidades, o que está reservado para os próximos tempos?

Temos uma capacidade produtiva para 100.000 produtos por dia. Infelizmente as nossas instalações já se tornaram pequenas e há uma dificuldade tremenda para encontrar localizações para construir uma nova fábrica. O futuro passará por aumentar as nossas instalações e aumentar os postos de trabalho. A nível de novidades de produtos, temos imensos em testes...

Qual é a estratégia em termos de futuro para continuarem a superar as expectativas dos consumidores?

Estamos a investir em novos desenvolvimentos de produtos. Temos parcerias com as universidades do Minho e Instituto Politécnico de Coimbra. Temos uma forte preocupação com a sustentabilidade e estamos a desenvolver diversos produtos nesse sentido com ingredientes mais ecológicos. Temos um laboratório com equipamentos de última geração que nos permite investigar e desenvolver internamente. Dispomos também de recursos humanos altamente qualificados que aportam muito conhecimento.



NORTEMPRESA

Since 2006

PERFUME & COSMETICS MANUFACTURER



Rua Parque Bouça das Mouras, N° 56 - Nogueira
4715-216 Braga Portugal
tel.: +351 253 673 269 (chamada rede fixa nacional)
www.nortempresa.com
e-mail: sales@nortempresa.com

AutoFix[®] 41 ANOS

1982

USADOS CERTIFICADOS

Usados certificados

4 anos garantia total

A nossa **Garantia de 4 Anos Total** foi criada a pensar no seu conforto e na segurança do seu automóvel.

AutoFix[®] é uma empresa **TOP 5% Melhores PME de Portugal 2022** do setor automóvel, porque alia notação máxima de desempenho e solidez financeira a um volume de negócios relevante no setor.

Por isso, é uma empresa que se afirma como uma referência de confiança, solidez e futuro no setor de Comércio Automóvel.

Certificação emitida pela SCORING, após classificação que determina as empresas que se enquadram no restrito grupo das 5% melhores PME de Portugal.





**OFERTA DE 4 ANOS
DE GARANTIA TOTAL**



**OFERTA
DEPÓSITO CHEIO**



**OFERTA DE TODA A
DOCUMENTAÇÃO
CONTRATUAL**



OFICINA ESPECIALIZADA

A **FormulaRecord** é uma oficina do Grupo
Autofix® especializada em:
Pintura Automóvel, Bate-chapa e Mecânica.



USADOS CERTIFICADOS

Viaturas de Origem Nacional.
Todos Provenientes de Gestora de Frota.
Histórico de Manutenção Completo.
Quilometragem Comprovada.
Garantia Total de 4 Anos.

www.autofix.pt



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



Jovens e estilistas conceituados cruzaram talento e criatividade em Vila Verde

Gala Namorar Portugal distinguiu “hino ao Lenços de Namorados” de estudantes de moda e estilismo de diferentes nacionalidades

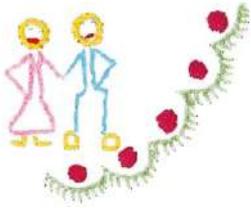
Numa noite de grandes emoções que juntou a criatividade e o talento de jovens criadores de moda e estilistas conceituados, um grupo de seis formandas de diferentes nacionalidades venceu o primeiro prémio da Gala Namorar Portugal, que assinalou o Dia de S. Valentim, em Vila Verde.

Sob a condução da apresentadora Sílvia Alberto, o desfile de moda revelou propostas inovadoras que fizeram ressaltar a beleza e a originalidade das cores e dos símbolos do tradicional Lenço de Namorados – o bordado de linho com mensagens de amor e que é assumido como o ícone identitário do concelho de Vila Verde.

Acompanhada pelo tenor João Miguel Gonçalves e pela orquestra Viv'Arte, a voz arrebatadora de Sofia Escobar – com um vestido assinado pelo estilista Nuno Baltazar – deu ainda maior amplitude ao ambiente colorido do desfile, sob a atenção de cerca de 400 pessoas, onde se incluíam responsáveis de diferentes instituições e entidades regionais e as escolas participantes no XIX Concurso Internacional de Criadores de Moda Namorar Portugal.

O júri – composto por estilistas e formadores – distinguiu um vestido construído sobre longos tecidos brancos, com linhas de corte vanguardistas e ostentando as mensagens e símbolos dos Lenços de Namorados. «É um hino a esta tradição», classificaram as autoras da proposta: as portuguesas Mariana Moraes, Mónica Rodrigues, Lucinda Silva e Cristiana Pacheco, a ucraniana Valerila Serdinkova e a brasileira Isabel Camara, formandas do Inovinter – Centro de Formação e de Inovação Tecnológica de Braga.





«Não foi uma tarefa fácil para o júri, perante tanta qualidade e beleza», reconheceu a presidente da Câmara Municipal, Júlia Rodrigues Fernandes, assinalando a confiança no sucesso dos jovens criadores de moda. «Nunca desistam, neste mundo onde, para vencer, precisamos de muita resiliência, além da qualidade e da competência que hoje ficou aqui demonstrada», recomendou a autarca.



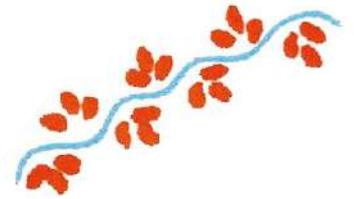


Além da referência especial ao trabalho das bordadeiras da Aliança Artesanal na concretização dos coordenados, Júlia Fernandes agradeceu a todos os participantes e parceiros da marca Namorar Portugal, num processo conjunto que «dinamiza a economia local e leva os produtos inspirados no Lenço de Namorados aos quatro cantos do mundo».

Dos 53 coordenados de jovens criadores que se apresentaram a concurso foram ainda premiados trabalhos de alunos de Artes Visuais da Escola Secundária de Vila Verde, da Cenatex de Guimarães e da EsproMinho, assim como os concorrentes individuais Orlando Ventura e Sérgio Sá.

A Gala Namorar Portugal – que arrancou com um vídeo comemorativo dos 65 anos do Grupo Folclórico de Vila Verde – ficou ainda marcada pelo desfile de vestidos assinados pelos estilistas consagrados Anabela Baldaque, Luís Carvalho e Nuno Gama. Um momento especial foi protagonizado por Rafael Freitas, num desfile 'Best Of' de todos os coordenados que criou com inspiração nos motivos dos Lenços de Namorados, e que decidiu doar à Aliança Artesanal.





Prémios XIX Concurso Internacional de Criadores de Moda

1.º Prémio: Município de Vila Verde, 1000,00€

Coordenado 22: Valerila Serdinkova, Isabel Camara, Mariana Morais, Mónica Rodrigues, Lucinda Silva, Cristiana Pacheco – Inovinter, Centro de Formação e de Inovação Tecnológica de Braga.

2.º Prémio, Caixa Crédito Agrícola, 500,00€

Coordenado 42: Escola Secundária de Vila Verde - turma de Artes Visuais

3.º Prémio, Associação Empresarial de Braga, 250,00€

Coordenado 13: Orlando Ventura (Vila Verde)

Prémio Jovem Revelação, IPDJ, 300,00€

Coordenado 18: Sara Francisco, Melissa Toledo, Ana Carvalho, Catarina Silva, Matilde Pinto e Sara Almeida – Cenatex, Guimarães

Prémio Público, IBC, 250,00€

Coordenado 20: Lara Silva, Beatriz Ferreira, Joana Pereira, Matilde Ribeiro, Vasco Maia e Soraia Domingues – Cenatex, Guimarães

Prémio Delta Café, Produto Delta

Coordenado 14: Sérgio Silva e Sá (Vila Verde)

Prémio Impacto Visual, Fotofelicidade, 250,00€

Coordenado 52 – Maria Azevedo e Cristina Silva - EsproMinho



Um dia dedicado ao universo feminino pelo coletivo Fadas do Lar e o regresso do *Música à Mesa* com nova curadoria YÉYÉ são as novidades de março na Mesa da Praça



Em conjunto com promotores regionais, a Mesa na Praça, a ala de alimentação do Mercado Municipal de Braga, continua a promover iniciativas para toda a comunidade e de entrada livre. Além da habitual agenda musical, a programação foi pensada para envolver os bracarenses na discussão de temáticas relevantes para a saúde, bem-estar e empreendedorismo da mulher

Conversas temáticas, workshops, um showcooking e uma feira composta por empresas de empreendedoras femininas. No mês de março, a Mesa na Praça vai oferecer à comunidade local uma programação diferenciada, através do coletivo “Fadas do Lar”, que pretende fomentar a discussão de temas relacionados com o universo feminino, a propósito da celebração do Dia Internacional da Mulher. A iniciativa regular Música à Mesa também regressa com artistas de renome nacional e com uma nova curadoria, desta vez pela Rádio YéYé fundada por Pedro Tenreiro.

A desconstrução do papel tradicional da mulher na sociedade foi o que levou um grupo de amigos e voluntários bracarenses a celebrar o Dia Internacional da Mulher de forma diferente e a procurar desmistificar estereótipos e preconceitos. A ironia do nome escolhido, “Fadas do Lar”, pretende também realçar a necessidade de levar esta discussão à população e a forma encontrada foi um evento anual, que começa agora a ver crescer o seu impacto e dimensão. Estes têm, também como objetivo, angariar fundos para criar uma habitação temporária para vítimas de violência doméstica em Braga. Esta residência servirá de resposta imediata para situações pontuais de necessidade, complementando o trabalho já desenvolvido pelas entidades competentes. Segundo a fundadora, Raquel Ferreira, «Fadas do Lar é um projeto de mulheres e homens, que procura apoiar as mulheres, através da discussão dos desafios relacionados com as questões de género e pela transferência de conhecimentos que promovem a sua saúde física, mental e emocional».

Na sua edição de 2023, o evento chega à Mesa na Praça e acontece no sábado, dia 11 de março, a partir das 10h00 da manhã com a abertura da Feira de Empreendedoras, um mercado que reúne apenas empresas de mulheres. Ainda durante manhã realizam-se dois workshops com os temas da Palpação Mamária e a Prevenção do HPV. A partir das 11h00, acontecerá um showcooking que

certamente vai abrir o apetite de todos os participantes e cujo tema é a alimentação saudável. Durante a tarde terão lugar dois painéis de discussão focados na saúde mental e física e no equilíbrio de ambas. Estas ações têm como finalidade «dar a conhecer o projeto “Fadas do Lar” e fazê-lo crescer, através de parcerias-chave, para atingir um objetivo maior: disponibilizar uma habitação temporária, em Braga, para vítimas de violência doméstica, apoiando no curto prazo o trabalho da APAV e de outras organizações». O evento é gratuito, sem fins lucrativos.

O regresso da Música à Mesa

Por sua vez, a agenda cultural de março “Música à Mesa” reforça também a aposta na qualidade da programação da Mesa na Praça. A curadoria da Rádio YéYé, uma plataforma digital que propõe juntar o passado, o presente e o futuro da música urbana, traz a Braga cinco artistas de renome nacional.

A agenda arranca no sábado, dia 4 de março, com o Pedro Tenreiro (DJ Set) a dar o mote para o entretenimento cultural do mês. Para celebrar o Dia da Mulher, a 8 de março, a Mesa na Praça recebe Maria Gambina + Helena Guedes (DJ Set). Os Oliveira Trio, banda já com reconhecido percurso internacional, juntam-se à Mesa no dia 18 de março para um concerto envolvente. Para terminar o mês, no dia 25, o Serial (DJ Set) conjuga as batidas do jazz, do funk e do soul para mostrar um pouco das suas raízes. Sempre com início pelas 20h00 e entrada gratuita.

A Mesa na Praça prima pela sua forte ligação à comunidade e as habituais parcerias com promotores da região. Além do programa cultural apresentado, a Mesa na Praça oferece uma sessão semanal de Quiz interativo, passatempos digitais com o objetivo de celebrar o Dia da Mulher e o Dia do Pai e está já a preparar um novo programa para o mês de abril que tem tudo para continuar a surpreender os bracarenses.

Paixão pelas corridas lança a Energy Runners

Nasceu com o objectivo de juntar um grupo de amigos unidos pela paixão da corrida e foi apresentada recentemente na cidade de Braga. A Energy Runners surge com alta motivação para a prática desportiva e reúne mais de 25 praticantes, oriundos de vários pontos da região Norte e que se desafiam a correr pela promoção da actividade e da própria saúde em geral. A cerimónia de apresentação decorreu numa manhã, onde a chuva esteve timidamente presente no início, mas com a força, energia e coragem de cada um dos atletas foi facilmente ultrapassada.

A acção iniciou com a entrega de um kit a cada elemento, composto pelas camisolas personalizadas e um boné com o logótipo da equipa.

Seguiu-se uma deslocação ao Santuário do Bom Jesus, onde foram tiradas algumas fotografias individuais e de grupo com todos os elementos. Este trabalho esteve a cargo do fotógrafo Sérgio Rodrigues.

Após a sessão fotográfica, a equipa realizou um treino de 7 Km na Via Pedonal e Ciclável do Rio Este. Durante todo o percurso, recebeu vários elogios às novas camisolas e palavras de incentivo pelas pessoas que foi encontrando ao longo do trajeto. No final, realizou-se um mini convívio na Pastelaria BragaParque.

Paralelamente ao evento de apresentação da equipa, a Energy Runners mostrava-se em palcos internacionais. A primeira representação decorreu na Meia Maratona de Paris, com a participação do atleta Jorge Ferreira.

A direcção da equipa aproveitou para agradecer «a todos os presentes, àqueles que não conseguiram estar e a todos os patrocinadores, pois «sem eles, dificilmente seria possível a concretização deste sonho», referiu.

No leque de actividades da nova equipa, estão previstos treinos semanais, a participação em diversas provas do calendário anual e a convicção que «CorrER é Energy Runners».



Março traz à mesa Sabores do Mar em Esposende

Sob o slogan “Há um Mar(ço) de sempre que chama por Ti”, decorre durante este mês em Esposende a 24.ª edição de “Março com Sabores do Mar”, uma iniciativa promovida pelo Município local, em parceria com as unidades de restauração e outros agentes económicos do concelho.

O evento gastronómico assenta na promoção da alimentação atlântica, concretamente dos pratos de peixe e marisco, associando também a doçaria e a panificação locais e outros produtos do ESlocal - Programa de Incentivo à Produção e Consumo de Produtos Endógenos.

A esta edição aderem 46 unidades de restauração do concelho, 14 das quais participam no concurso gastronómico “Março com Sabores do Mar”, que vai já na 19.ª edição. Mantêm-se os concursos “Fish Chef” para a comunidade escolar e “Jovem Cozinheiro dos Sabores do Mar”, direcionado para os alunos da área da restauração e cozinha da Escola Profissional de Esposende, decorrendo ainda um outro no âmbito dos Curso de Artes Culinárias do IPCA - Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (Escola Técnico Profissional - Extensão de Esposende).

Este ano, associam-se ao evento 26 pastelarias/padarias com fabrico próprio, a que se juntam os parceiros do projeto ESlocal: Quinta de Curvos, Quinta de Goios, Quinta das Antilhas, Cerveja Coice, Cerveja Madis´Brau, Licores Cardoso, Cooperativa Agrícola de Esposende, Lacticínios de Marinhas e Cogumelos Hagen Natur.

Com uma forte componente digital, tal como sucedeu no ano anterior, esta edição apresenta algumas novidades, desde logo o prolongamento do período de realização do evento, que teve início em fevereiro, através da campanha “Lampreia & Companhia”, finalizando

somente em abril, com a iniciativa “Esposende, o robalo está aqui”, reforçando, assim, a marca “Março com Sabores do Mar”.

A 24.ª edição fica marcada pelo lançamento de um roteiro dos restaurantes do concelho, em suporte físico e digital, intitulado “Esposende à Mesa”, edição financiada no âmbito do Mar 2020.

Como novidade surgem as iniciativas “Snack-Mar”, que visa homenagear os petiscos do nosso mar, e “Receitas a Olho”, uma homenagem às receitas das mães e avós que, a olho nu e muitas vezes com escassos recursos, conseguiam confeccionar refeições deliciosas, nutritivas e capazes de sustentar famílias numerosas. Outra novidade é a iniciativa “Quebrar o Gel”, que se traduz na criação de cocktails pela Escola Profissional de Esposende (EPE), elaborados a partir das bebidas “ESlocal”: vinhos verdes, cervejas e licores artesanais.

A componente formativa volta a integrar a programação do evento, através da realização de ações de capacitação no âmbito do programa Formação + Próxima, nomeadamente sobre as temáticas “Digitalização na Restauração”, “Renovação e Decoração e Interiores” e “Desperdício Alimentar”.

Pelo segundo ano consecutivo, serão desenvolvidas as iniciativas “Monólogos da Cozinha” e “Street Fish Food”, realizando-se também a terceira temporada das ações “Sem Diferenças: à mesa é que as gentes se entendem” e “Salvar o Planeta à Mesa”.

Uma vez que não haverá um espaço físico para a realização das iniciativas, a aposta assenta na componente digital, com a realização de gravações e posterior publicação online de show cookings e outras ações temáticas, que terão como canais de comunicação as redes sociais e o microsite no portal de turismo: msm. visitesposende.com, onde se encontra também toda a informação sobre o “Março com Sabores do Mar”.



Renato Cunha é o novo “Chef Residente” da Praça em Famalicão

O famalicense Renato Cunha é o próximo “Chef Residente” da cozinha experimental da Praça – Mercado Municipal de Famalicão, sucedendo aos também famalicensenses Álvaro Costa e Lígia Santos na curadoria do espaço.

Cozinheiro por vocação, Renato Cunha gosta que o vejam como embaixador da gastronomia portuguesa e a cozinha que preconiza é de raízes populares, com grande rigor técnico, criatividade e inovação, feita com produtos da identidade portuguesa e, de preferência, com origem numa agricultura sustentável.

Chef do “Ferrugem”, restaurante de que é proprietário e onde, desde 2006, dá arte às suas criações, Renato Cunha tem um vasto currículo, repleto de prémios e reconhecimentos: em 2012 foi eleito “Chefe de Cozinha do Ano” pela Revista Wine e, em 2017, o Ferrugem foi eleito “Restaurante do Ano” pela Revista Vinho Grandes Escolhas. Ainda no capítulo báquico, com o Ferrugem conquistou o Diploma de Ouro nas últimas edições do

concurso “Gastronomia com Vinho do Porto”, assim como quatro diplomas de Ouro em cinco participações no concurso “Vinhos Verdes e Gastronomia”. É docente na Universidade Portucalense, na Licenciatura de Gestão da Hospitalidade e em Enogastronomia no Short Master de Escanção.

Recorde-se que o programa “Chef Residente” consiste numa colaboração ao longo de um ano com um Chef de Cozinha, com uma ligação profunda à sua gastronomia e ao território, que fará o acompanhamento e consultoria na programação anual do Mercado.

A cozinha experimental da Praça é um espaço dedicado à promoção de workshops, degustações, showcookings, entre outros. Serve como uma ferramenta para uma programação gastronómica atrativa, constituindo um lugar de experimentação e aprendizagem, no qual se valoriza a missão do Mercado Municipal, não só como um espaço de negócios, mas também como um local de sociabilização.



Minhotos brilharam no Masterchef Portugal

O Minho esteve muito bem representado na última edição do Masterchef Portugal, programa transmitido recentemente na RTP. Lionel Martins (Braga) e Graciela Macedo (Viana do Castelo) tiveram grandes desempenhos e terminaram a sua participação em honrosos 3.º e 6.º classificados, respectivamente.

Lionel Martins tem 29 anos, nasceu em Paris, mas está em Braga desde os 10 anos de idade. Alcançou o “bronze” na grande final do concurso, na qual apresentou como prato principal o tradicional Bacalhau à Braga. O gosto pela cozinha nasceu ao ver a mãe e a avó a cozinhar comida tradicional no forno a lenha. Durante a pandemia, abriu um restaurante – o Antiqua by Lionel Martins –, mas teve de fechar as portas. No entanto, depois da sua participação no Masterchef e pela projeção que alcançou, «não desiste e está pronto para lutar pelo seu sonho que passa por voltar a abrir um espaço seu».

Relativamente a Graciela Macedo, ou Grace como é carinhosamente tratada, tem 39 anos, é natural de Viana do Castelo e já é uma cara bem conhecida dos leitores da Revista Minha. Foi capa na edição de Março de 2022, número que incluiu também uma entrevista sobre o seu percurso. Desde essa altura, é protagonista da rubrica mensal “A Minha Receita”, trazendo até si deliciosas sugestões gastronómicas. Minhota e afincada tradicionalista, Graciela é uma apaixonada pela Gastronomia Tradicional Portuguesa, pela cozinha de afeto e, principalmente, pelos pratos ricos do Alto Minho. Em 2014, lançou o blog Grace na Cozinha, onde partilha receitas que fazem parte da sua vida.

Atualmente, é Designer de Comunicação e, no futuro, gostaria de publicar um livro com o receituário do Alto Minho, para além de ter um negócio na área da consultoria gastronómica. Está ainda a criar um alojamento privado de Turismo numa pequena aldeia em Arcos de Valdevez.





Tasca do Paiol

10 de anos de personalidade e um tributo sem fim à gastronomia portuguesa

Tiago Carvalho ou “o Tasqueiro” como carinhosamente é tratado é a figura principal e um dos motores desta casa tipicamente portuguesa. Figura imponente e coração aberto, dá as boas vindas a todos que por lá passam. A forma distinta de receber faz-nos bem à alma, assim como a roupagem cuidada de um espaço que se foi reinventando ao longo dos anos. Desperta-nos para memórias antigas e felizes, mas também não é menos verdade que está com um look cada vez mais moderno, inspirador, atualizado e cheio de personalidade. Tudo pelo bem-estar dos clientes, ou amigos, como se prefere dizer na Tasca do Paiol. Depois de um mês encerrada para obras, surge com uma série de novidades. Três novas salas, mais reservadas, destinadas a reuniões empresariais, e uma nova esplanada que assegura a privacidade que procura. Novos traços de uma casa que passados 10 anos não deixa de surpreender. Pela positiva, diga-se!

Aqui, sentimo-nos literalmente em casa. Imponentes mesas em madeira, longos bancos e confortáveis cadeiras a acompanhar são imagem de marca. As paredes estão devidamente trajadas de objetos com alma. E, por fim, mas não menos importante, petiscos deliciosos para partilhar, de preferência com quem mais gostamos. Porque ir à Tasca do Paiol é como ir a casa de um amigo. Mais que a comida, o importante é o convívio, a partilha e as emoções que se manifestam à mesa, transformando uma simples refeição numa experiência única.

Na cozinha, agora reformulada e mais funcional, a estratégia está bem definida. Aqui, o Tasqueiro não dá abébias. Para ele “é pão, pão, queijo, queijo”. Ele é assim e não há como não gostar. Preparar os melhores petiscos tipicamente portugueses é a única opção. A regra é não haver regras, o conceito é diferenciador e não há lugar a invenções. A comida é simples, o produto é fresco e de alto nível, e os sabores fazem-nos salivar. A cada chegada à mesa, degusta-se e aguarda-se, impacientemente, pela próxima proposta. Não existe menu e os pratos são sugeridos. A diversidade e qualidade é ponto assente, com destaque para as carnes, devidamente certificadas e selecionadas. E quando se sentar, não tenha pressas, é para saborear devagar, ao ritmo da amizade.

Aqui, com pouco faz-se muito. O cabrito assado, um delicioso arroz de romaria, polvo no forno, tripa enfarinhada, punheta de bacalhau, chispe cozido, asinhas de frango ou pão de alho feito na brasa são algumas iguarias que saem da cozinha, local onde se escondem alguns dos segredos mais bem guardados desta casa.

Isto para não falar dos infinitos grelhados na brasa, preparados por mãos sábias, onde as melhores carnes e peixes marcam presença obrigatória. Mas pode haver outros, depende do dia. O vinho? Esse é bom e recomenda-se. Assim como os espumantes, os champanhes e as cervejas importadas e artesanais.

Lembre-se que a Tasca do Paiol abre entre as 15h00 e as 19h00. Neste horário tem “entrada livre” para merendar e apreciar os melhores petiscos da casa. Se quiser jantar, sugerimos que reserve, pois arrisca-se a ficar sem mesa. E é desta raça que é feito o Paiol. Cá para nós, está cada vez melhor! E a história continuará, com novos capítulos, certamente...





Sabe bem, sempre.

Tasca do Paiol

R. Sra. da Boavista 20

4705-161 - Braga

tel.: 961 212 446 (chamada rede móvel nacional)





EAT
FIT.

EAT FIT, o brunch e almoço saudável chega ao centro de Braga

Após os excessos do natal e passagem de ano, é necessário fazer um detox ao organismo. A EAT FIT gnracion mostra-se como o local ideal para esta resolução de ano novo: comer melhor!

Localizado no coração de Braga, no edifício gnracion, a EAT FIT junta a comida saudável à cultura. Com o propósito de cuidar da alimentação de todos, o projeto “cozinha invisível” adaptou-se no pós-pandemia, proporcionando agora um espaço único, aberto ao público.

Neste espaço cultural, com jardim de inverno, podes saborear, desde o brunch ao almoço fit. Para brunch temos desde as papas de aveia quentes, panquecas

americanas fit e menus bastante apelativos e saborosos!

Este espaço é partilha de comida, cultura, conhecimento e arte contemporânea. Fundada em 2017, num apartamento de estudantes universitárias da Universidade do Minho, a EAT FIT começou dedicar-se à confecção e entrega de marmitas saudáveis.

Hoje em dia, a EAT FIT é uma “cozinha invisível” de propósitos saudáveis, com opções equilibradas que podem ser entregues em casa na zona de Braga, Porto, Guimarães e Famalicão. As refeições saudáveis podem ser encomendadas através do site www.eatfit.pt.

Em 2023 a EAT FIT abre o primeiro espaço ao público, em Braga! Venha visitar a parte cultural e deixe-se apaixonar pela alimentação saudável.



**Eleve o seu
bem-estar
com cada
dentada no
EAT FIT
- onde a
comida
saudável se
encontra com
a deliciosa.**



GNRation
Praça Conde de Agrolongo
4700-312 Braga
Tel.: 913 198 258 (chamada rede móvel nacional)
www.eatfit.pt

Restaurante O Delfim

Tradição minhota à mesa

É uma das casas onde se come melhor em Braga. A isso, o Restaurante O Delfim junta um ambiente acolhedor, com uma decoração requintada, cuidada e bonita, onde o conforto é patente mesmo antes de se sentar, e a simpatia de uma equipa sempre disposta a servi-lo com o melhor profissionalismo e cuidado.

Muito procurado devido à excelência da comida tradicional minhota, nada como deliciar-se com as especialidades da carta, onde as opções de bacalhau (à Braga, com broa ou à Casa), o polvo na brasa e as carnes premium, com destaque para o tomahawk, o costeletão, os nacos e as postas brilham a grande altura. Para culminar a refeição, delicie-se com uma das sobremesas caseiras. O cheesecake de frutos vermelhos



e o bolo de bolacha são as sugestões em cima da mesa. Já a garrafeira é composta pelos melhores néctares das distintas regiões do país.

Com diferentes salas e ambientes, o espaço realiza diferentes tipos de festa ou eventos, como comunhões, batizados, aniversários ou festas de empresas. De segunda a sábado, há menus executivos e, pontualmente, decorrem noites de fados. Futuramente, estão previstas noites vónicas aos fins-de-semana. A esplanada, na ausência de chuva e frio, é o local perfeito para apreciar os deliciosos sabores desta casa ou, simplesmente, para confraternizar e beber um copo entre amigos.



O DELFIM

RESTAURANTE



**UM RESTAURANTE TÍPICO MINHOTO,
UMA FANTÁSTICA EXPERIÊNCIA!**

Rua das Oliveiras, 30 - 4705-269 Ferreiros – Braga | Tel.: 253 112 701* / 936 912 983**
* chamada rede fixa nacional ** chamada rede móvel nacional

Restaurante Panorâmico

Sensações gastronómicas sobre a cidade

Situado na encosta do Bom Jesus do Monte, o restaurante Panorâmico oferece uma das melhores e mais espetaculares vistas sobre a cidade de Braga. Integrado no Hotel do Elevador, o espaço é bonito e acolhedor, apresenta-se muito bem decorado, com enormes janelas na sala de jantar que lhe proporcionam uma verdadeira experiência gastronómica, onde pode apreciar toda a paisagem envolvente enquanto se delicia à refeição.

Os menus são elaborados pelo chef António Pinheiro, convicto da aposta na sazonalidade do produto e nas sensações que pretende recriar em cada prato, com intensos sabores e apresentados sempre com um toque diferenciador. Um Bacalhau confitado com molho à Braga, o Tornado de Tamboril com toucinho ibérico e creme

de caldeirada e bivalves ou o Polvo assado convivem em harmonia com as opções de carne, onde o Entrecôte de Vitela Maturada com risotto de feijão terrestre e molho de trufa ou o Peito de Pato nos garantem que a visita valeu a pena. No final, delicie-se com um pudim Abade de Priscos.

Se pretende que a experiência vá mais além do inesperado, nada como apostar no Menu Património e apreciar a degustação em 5 momentos. No final, faça uma pausa no bar e aprecie um refrescante digestivo na melhor das companhias.

Aberto todos os dias da semana, ao almoço e jantar, o Panorâmico é o restaurante ideal para quem quer apreciar uma das mais belas paisagens de Braga, ao mesmo tempo que prova os seus melhores sabores.






PANORÂMICO
RESTAURANTE

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

Fogo de Chão

O sabor brasileiro que conquistou Braga

No Fogo de Chão encontramos «o melhor rodízio brasileiro», onde pode saborear os verdadeiros cortes tradicionais de carnes grelhadas, recorrendo sempre à forma original Gaúcha, em assar uma boa carne no sabor característico das brasas e com o tempero do sal ao ponto.

O espaço é gerido desde 2018 por Wesley Rodrigues e tornou-se uma referência na cidade, principalmente pelo serviço de buffet com diversas propostas gastronómicas de elevada qualidade, desde picanha, alcatra, maminha, costela gaúcha, tornedó, filet mignon, salsicha, frango, inúmeras saladas frias, entre muitas outras iguarias. Se pretender, pode ainda apreciar sabores tradicionais portugueses, como o bacalhau à Braga, ou o cada vez mais apreciado sushi.

O espaço é amplo e acolhedor, perfeito para celebrar, onde a animação é o seu prato principal, com toda a equipa a receber os seus clientes com um grande sorriso, proporcionando-lhes verdadeiros momentos de lazer.

As quartas-feiras são sinónimo de festa, na “Noite da Mulher”, com música ao vivo e preços especiais na refeição. As sextas, sábados e domingos também têm animação e são dias sempre muito procurados, com casa cheia. Não esquecer que, enquanto desfruta da refeição, deve experimentar a verdadeira caipirinha feita com as melhores cachaças vindas do Brasil e misturadas com o tradicional açúcar de cana.

Destaque ainda para as diárias, de segunda a sexta-feira ao almoço e para os menus para grupos, sempre com preços especiais. O Fogo de Chão abre todos os dias ao almoço, das 12h00 às 15h00 e ao jantar, das 19h00 às 23h00.



**BUFFET
LIVRE €9.98**

(SEGUNDA À SEXTA - ALMOÇO)

**RODÍZIO
TRADICIONAL €19.98**

**RESERVAS:
253 670 900**

(chamada rede fixa nacional)

  @fogodechaobraga

R. Prof. Henrique de Barros, 4705-319 Braga, Portugal

Taberna Shakai

Um recanto do Japão bem no centro de Braga

A Taberna Shakai surgiu em 2021 e foi pensada por Christian Oliveira, mentor do projecto, no sentido de oferecer aos clientes um produto distinto, com enorme qualidade e um local de inspiração com criações nipónicas onde o tradicional convive em perfeita harmonia com a criatividade.

Depois do Shakai, a sua primeira casa em Braga que funcionou no primeiro piso do Café Astória, Christian lançou um espaço mais intimista, ao estilo taberna japonesa, num recanto da Praça Conde Agrolongo. Com larga experiência ao longo de 20 anos que atravessam o oceano, desde S. Paulo, Lisboa e Porto, cidades onde aprendeu com os melhores, o sushiman explora agora novas criações, com a garantia de democratizar o sushi, oferecendo uma experiência premium num conceito totalmente diferenciador.

Um espaço que dignifica na sua plenitude a gastronomia nipónica com sabores genuínos e uma selecção cuidada da matéria-prima. Aqui não se inventa. Trabalha-se com o melhor produto, arrisca-se e desafia-se o palato. A carta é variada, com destaque para o sushi, o sashimi, os combinados e pratos quentes.

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 Okonomiyaki (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 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 suprema mousse de chocolate com oreo ou uma selecção de Mochi.

O saké, os vinhos, a sangria e as cervejas japonesas 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.

De terça a sexta, há menus ao almoço e aos fins-de-semana, aconselhamos a reservar mesa, tal é a procura. Pode também utilizar o serviço Take Away ou então encomendar através da plataforma Uber Eats e apreciar todas estas tentações no conforto da sua casa.



SHAKAI

taberna japonesa



**Muito mais que sabor,
é uma experiência!**

Praça Conde de Agrolongo 177, Braga, Portugal
Tel.: 253 267 289 (chamada rede fixa nacional)
shor.by/shakai

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”!





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

MORADA

Rua da Vila Cornelianiana N° 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

Escola Profissional de Esposende, uma referência no ensino dos cursos de cozinha e pastelaria

A Escola Profissional de Esposende (EPE) é uma referência no ensino dos cursos de cozinha e pastelaria. Se procura um futuro de excelência no sector da restauração, a instituição possibilita a todos os interessados uma formação de referência que garante sucesso profissional.

O curso Técnico de Restauração, vertente Cozinha/Pastelaria, proporciona 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 matriculados, terão a oportunidade de participar em diversas colaborações com entidades exteriores de referência no setor, assim como, aprender com profissionais de renome na área.

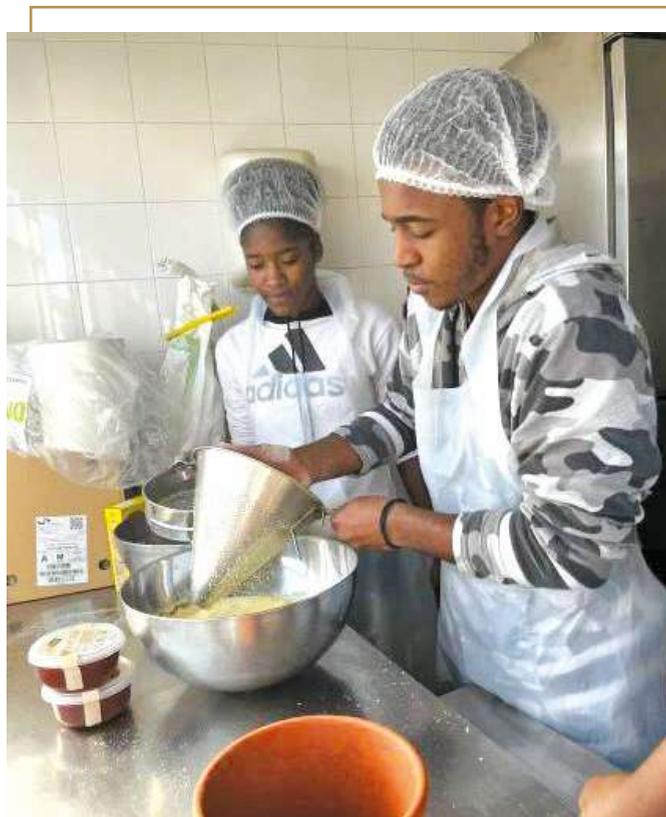


Mais um Prémio para a EPE

O aluno de Restauração, Filipe Castro, da Escola Profissional de Esposende venceu, na categoria de sala e bar, com um cocktail de vinho verde na final da 5.ª edição do MYCA, evento que decorreu em Ponte de Lima. Durante a prova, o jovem mostrou motivação, esforço e dedicação na elaboração desta bebida, mostrando-se visivelmente emocionado com a atribuição do prémio, tendo, deste forma, valorizado o trabalho que a EPE tem vindo a desempenhar na formação de profissionais nesta área.

À descoberta da gastronomia cabo-verdiana na EPE

Decorreu recentemente uma atividade entre os alunos dos cursos de Técnico de Restauração e Técnico de Comunicação - Marketing, Relações Públicas e Publicidade. Os alunos de Cabo Verde deram a conhecer a gastronomia do seu país e entre as especialidades apresentadas, estiveram os seguintes pratos para degustação: Papa de Milho (entrada), Guisado (prato principal) e Cuscus (sobremesa). Esta atividade foi realizada com o propósito dos alunos ficarem a conhecer melhor a gastronomia cabo-verdiana, mas acima de tudo partilharem conhecimento e culturas.





Escola Profissional
de Esposende



Liberte o seu potencial com a EPE.

Edifício Sede

Rua Amorim Campos
4740-335 Fão – Esposende
Tel.: 253 982 779 (chamada rede fixa nacional)
Tlm.: 964 701 368 (chamada rede móvel nacional)
E-mail.: epe@zendensino.pt

Edifício Ramalhão

Rua das Escolas
4740-352 Fão – Esposende

Cofinanciado por:



Mesa na Praça

Um espaço de gastronomia que convida à partilha de sabores, cultura e lazer

A Mesa na Praça é a nova ala de alimentação do renovado Mercado Municipal de Braga, em pleno coração da cidade. Apresenta-se como um novo ponto de encontro para os bracarenses, ou seja, um espaço gastronómico, mas também de socialização e com grande relação com a sua comunidade local.

Ao entrar é logo a decoração acolhedora que nos envolve e cativa. O ambiente é tranquilo, mas tem como pano de fundo o burburinho do tradicional mercado e dos seus comerciantes. Depois, percorre-se o espaço e, nos diferentes restaurantes, encontra-se um pouco de tudo: brunch e opções de refeições leves e saudáveis, o tradicional leitão no prato e em sandes, do sushi clássico à fusão da cozinha japonesa com outras latitudes, as frigideiras salgadas e doces, os hambúrgueres artesanais, a pastelaria centenária, os bolos caseiros e as cervejas dos quatro cantos do mundo. Mas há ainda espaço para nascerem mais e novos conceitos, para complementar a oferta já existente.

A característica que mais distingue a Mesa na Praça está precisamente no seu conceito de mercado gastronómico, com cerca de 300 lugares interiores e 200 lugares de esplanada, que permite aos visitantes escolherem entre as variadas opções dos seus diferentes restaurantes, fazendo uma viagem à volta dos sabores do mundo, sem sair de um dos mais emblemáticos e tradicionais espaços da cidade de Braga – a sua Praça. De facto, a ligação com o Mercado tradicional e os seus comerciantes está bem presente, potenciando-se um ecossistema que cria valor a todos os intervenientes já que muitos destes restaurantes se abastecem no próprio Mercado: o peixe do sushi e a carne dos hambúrgueres artesanais são bons exemplos disso e mostram-nos como a tradição e a inovação convivem bem à Mesa.

A Mesa na Praça tem vindo ainda a assumir-se como um palco cultural informal e montra para os artistas e entidades da sua comunidade local, promovendo eventos musicais, exposições, oficinas, mercados criativos e outras iniciativas de lazer para todas as idades e ao longo de todo o ano. Neste âmbito, é de realçar a agenda mensal do programa Música à Mesa, com curadoria de promotoras locais e regionais e que anima os finais de tarde e jantares dos bracarenses.

Com portas abertas desde as primeiras horas da manhã até à noite, WiFi gratuito e muitos lugares à disposição, este é um local perfeito para passar o dia, seja para fazer uma refeição, trabalhar ou reunir, usufruir da esplanada ou trazer a família, aliás, a tranquilidade da esplanada e o seu amplo espaço exterior convidam as crianças para corridas e brincadeiras.

OS RESTAURANTES DA MESA NA PRAÇA:

Coffeenatu by Costa's

É a escolha ideal para todos os que adoram um bom brunch a qualquer hora do dia, plantas e decoração. Tostas, bagels coloridos, panquecas, iogurtes, fruta, poke bowls doces e salgadas, sumos naturais e muita comida deliciosa e saudável é o que pode esperar do Coffeenatu by Costa's. Também com opção de pratos do dia.

Confeitaria Moura

Com 130 anos de história, esta casa produz iguarias de receita ancestral como os famosos jesuítas e limonetes. Com uma grande variedade de pastelaria tradicional, tudo de reconhecida qualidade, o valor resulta fundamentalmente da autenticidade do fabrico, da seleção criteriosa da matéria-prima e do ritmo controlado do tempo de produção. Tudo quanto num dia se fabrica, nesse mesmo dia se esgota.

Frigideiras da Praça

Neste restaurante, a estrela é a tradicional iguaria bracarense, a frigideira de carne. Além das versões salgadas, as Frigideiras da Praça inovaram a receita e oferecem também frigideiras doces. Há ainda espaço para outros salgados, como empadas e croquetes, para levar ou para fazer uma refeição ligeira.

Mora Burger

Esta hamburgueria artesanal aposta em ingredientes frescos e de elevada qualidade, encontrando no Mercado Municipal os seus principais fornecedores de carne, frutas e legumes e está a conquistar os corações e paladares bracarenses. O Mora Burger delicia o seu público com hambúrgueres de estilo clássico, batatas fritas, batidos e ainda petiscos variados.

O Forno do Leitão do Zé

Sandes de Leitão acompanhadas por batatas fritas, um sofisticado espumante ou pratos de Leitão de alta qualidade. O Forno do Leitão do Zé traz esta iguaria assada à moda da Bairrada até Braga, democratizando o seu consumo e já conquistou um lugar cativo nas preferências da cidade.

Shibui Sushi

O sushi fast casual, onde a qualidade e a frescura dos ingredientes se aliam à conveniência. Com uma carta variada, o Shibui Sushi serve todo o espectro de refeições práticas e deliciosas à base de peixe cru, arroz aromatizado e alga Nori. Oferece também os combinados do chefe e as cada vez mais apreciadas Sushi Bowls. Todo o seu peixe é adquirido no Mercado Municipal.

Tribunal da Cerveja

Com cervejas nacionais, internacionais e artesanais, ale ou stouts, o Tribunal da Cerveja disponibiliza opções dos quatro cantos do mundo, ideais para momentos passados na esplanada com os amigos ou a assistir a um jogo de futebol.





VINHO VERDE ESPUMANTE
DENOMINAÇÃO DE ORIGEM CONTROLADA

VIA LATINA

Desde o tempo dos famosos romanos que tanto apreciaram Vinho Verde que a história deste misterioso Provas disso está na Vercoope. Tinto, no coração do Vinho antigas Regiões Demarcadas do com a finalidade de atender à ao mundo este surpreendente e



Pilão, a Velha e Sáezca, a Josen, o mencionavam nos seus escritos, néctar seguiu a via do sucesso. Localizada em Agrela, Santa Verde, uma das maiores e mais mundo. Foi fundada em 1964, crescente demanda e apressar magistral Vinho Verde Via Latina.

ROSE

Seco / Dry / Sec

PRODUCT OF PORTUGAL



VERCOOPE
· VINHO VERDE ·

Rua 25 de Abril, 691
4825-010 Agrela STS
tel.: +351 229 698 180

(Chamada para rede fixa nacional)
uniao.adegas@vercoope.pt



Sempre quis ser um “masterchef” em casa? É possível!

Costuma ver programas de culinária ou eventos e vídeos de receitas de deixar água na boca e sempre sonhou ser também um “masterchef” na sua própria casa? Estamos aqui para lhe dizer que esse sonho pode ser realizado. Deixamos algumas dicas daquilo que deve fazer para ser um grande chef para a sua família e amigos.

Utilize as ferramentas corretas

Nenhum chef de cozinha vai usar uma faca de mesa para laminar carne, por exemplo, ou grelhar um bife suculento num tacho próprio para fritar. Um dos primeiros passos para ser um autêntico “masterchef” na sua própria casa é utilizar as ferramentas corretas para cada passo. Para isso, pode precisar de recorrer a algumas pesquisas ou de adquirir novas ferramentas para a sua cozinha.

Procure sempre aprender coisas novas

Seja uma receita, uma forma específica de cortar ou laminar um ingrediente ou simplesmente um novo tempero, um grande chef tem sempre espaço para aprender mais. Se quer ser o grande cozinheiro da sua

casa, vai ter de ter a paciência e vontade para aprender mais e mais. Procure novas receitas em livros ou websites, aprenda novos passos com os programas que acompanha ou procure mesmo fazer algum tipo de workshop de culinária que lhe ensine tudo o que ainda não sabe!

Não se descuide na apresentação dos pratos

A forma de emprar é sempre um dos “passos-chave” de um grande “masterchef”. Todos sabemos que o olhar abre ou tira o apetite, por isso, um prato bem apresentado é sempre um passo fundamental para que o seu prato seja ainda mais desejado.

Não tenha medo de experimentar!

Outra coisa que um “masterchef” não pode ter é medo de experimentar coisas novas. Seja uma nova receita ou apenas uma nova forma de preparar uma receita já conhecida, é sempre bom arriscar, experimentar e dar a provar aos seus familiares. Só assim terá um feedback e opiniões que lhe vão permitir melhorar e aperfeiçoar métodos.



37
ANOS
DE EXPERIÊNCIA E
PROFISSIONALISMO



novafrio

INDÚSTRIA COMÉRCIO E REFRIGERAÇÃO, LDA.

- **COZINHAS E LAVANDARIAS INDUSTRIAIS**
- **MOBILIÁRIO INOX**
- **PANIFICAÇÃO/PASTELARIA**
- **TALHO/TRATAMENTO E PROCESSAMENTO DE CARNE**
REFRIGERAÇÃO COMERCIAL E INDUSTRIAL
- **VENTILAÇÃO E AR CONDICIONADO**
- **ASSISTÊNCIA TÉCNICA**
- **ESTUDOS E PROJECTOS**

Cabanas Lote 4A - Dume Braga
Tel.: 253 607 220 (chamada rede fixa nacional)
geral@novafrio.pt
INCI Alvará n.º 54083
www.novafrio.pt

ENTREVISTA A CARLOS FERNANDES, JUIZ DA CONFRARIA DOS GASTRÓNOMOS DO MINHO

«PARA CONSERVARMOS A NOSSA IDENTIDADE MINHOTA, TEMOS DE REFORÇAR OS USOS E COSTUMES DA NOSSA GASTRONOMIA»

TXT Vasco Alves

PIC Inês Pedro Fernandes e Mara Fernandes

Carlos Fernandes, Juiz da Confraria dos Gastrónomos do Minho e professor na área de Turismo no Instituto Politécnico de Viana do Castelo recebeu-nos na sua casa em Parada, uma encantadora e típica aldeia do Alto Minho, inserida na freguesia de Lindoso, Ponte da Barca. Abraçados por imponentes montanhas e rodeados pela infinita, tranquila e pacata natureza, conversamos sobre Gastronomia, numa entrevista onde aborda

a valorização do produto local, o papel das confrarias, a identidade do produto, os sabores e as novas exigências do consumidor. A Gastronomia Tradicional Minhota esteve em cima da mesa e, como tal, a conversa foi abrilhantada com petiscos oriundos da “Delicias da Serra Amarela”, um projecto familiar local que aposta na produção de enchidos regionais, licores, compotas e na realização de diversos serviços para eventos e festas.



Conte-nos um pouco da história da Confraria Gastrónomos do Minho. Como define esta entidade e quais são os seus principais objectivos?

A Confraria dos Gastrónomos do Minho nasceu do 1.º Congresso de Gastronomia de Viana do Castelo em 1984, altura em que foi aceite, por unanimidade, associar-se à Região de Turismo do Alto Minho e a Região de Turismo do Verde Minho (recém-criada) com vista à criação de uma única Confraria representativa do Minho. Foi constituída oficialmente a 28 de abril de 1986. É um dos objetivos da Confraria dos Gastrónomos do Minho «promover a investigação do património gastronómico minhoto nos seus múltiplos aspetos: receituário, arte e técnica da cozinha tradicional, seus produtos, evolução, cozinheiros famosos, relacionamento arte popular/gastronomia, pesquisa das antigas casas de comida da região e outros aspetos que permitam fazer uma reconstituição histórica da cozinha, dos nossos antepassados e da sua evolução no tempo». Devo dizer que a Confraria nunca foi de ter muitos Confrades. Atualmente, somos aproximadamente 60. O ideal é ter Confrades em todos os municípios do Minho. A Confraria foi criada para fins de divulgação e promoção através da ex-Região de Turismo do Alto Minho (RTAM). As atividades da Confraria dependiam da colaboração do corpo técnico da RTAM. Com a extinção das Regiões de Turismo, desde 2012 que não temos esse apoio, o que alterou a nossa forma de atuação – de mais intervencionista para um papel de mais facilitador de iniciativas e ideias, como vou passar a explicar.

Que resumo faz de 2023 para a Confraria?

No primeiro trimestre de 2023, vamos realizar o ato eleitoral para eleger os novos corpos gerentes. Portanto, não vou comentar sobre o que poderá ser a orientação futura dos novos corpos gerentes. A página do Facebook tem tido um grande sucesso, com muitas pessoas a seguirem as nossas atividades e prevê-se o lançamento da página web durante o presente ano. Outras atividades em andamento é a publicação do Livro de Homenagem a Nuno Lima de Carvalho, Fundador e Mordomo-mor da Confraria.

Em que locais a Confraria está representada?

A Confraria dos Gastrónomos do Minho possui âmbito regional, podendo ter delegações em qualquer localização do território nacional e no estrangeiro. Desde a sua criação, a sede tem sido no Castelo de Santiago da Barra em Viana do Castelo.

Que tipo de iniciativas promove?

A maior iniciativa nos últimos anos foi a candidatura do Minho a Região Europeia de Gastronomia em 2016. A ideia surgiu da Confraria, foi bem acolhida pelo Instituto

Politécnico de Viana do Castelo (IPVC), e depois procurou-se uma entidade na região disposta a apresentar a candidatura ao IGCAT – Institute for Gastronomy, Culture, Arts and Tourism. Foi através do Eng. Francisco Calheiros, então Coordenador do Minho-IN, que aceitou este desafio e deu andamento ao processo. A elaboração da candidatura ficou a cargo da Confraria e do IPVC. Veio a ser aprovada juntamente com a candidatura da Catalunha. Minho 2016 Região Europeia da Gastronomia conduziu a uma série de candidaturas à CCDRN para concretizar as atividades previstas no bid book. Os projetos aprovados serviram para financiar um conjunto de atividades de divulgação e promoção da gastronomia minhota pelas três Comunidades Intermunicipais e diretamente pelos Municípios. Outra atividade prevista no bid book do Minho a Região Europeia de gastronomia em 2016, é o concurso anual do Jovem Chef do Minho. Evento que junta candidatos de todas as escolas profissionais do Minho para eleger o melhor jovem cozinheiro, que vai depois representar o Minho no concurso de jovem chef europeu. Um desses concursos europeus já decorreu em Braga. Outros em que participaram jovens minhotos foram na Grécia e Noruega. A Confraria tem integrado o júri juntamente com cozinheiros e outras individualidades de mérito associadas à nossa gastronomia. A presença da Confraria dignifica os valores tradicionais da nossa gastronomia. É lembrar que sem as nossas tradições, usos e costumes deixamos de chamar gastronomia minhota e passamos a chamar simplesmente cozinha regional. Estabelecemos um protocolo com o IPVC e temos adiantado trabalho para alargar a área de atuação e incluir protocolos com entidades de promoção turística, de defesa do património imaterial e de instituição de ensino superior. Por exemplo, no âmbito

«A Confraria dos Gastrónomos do Minho é das poucas entidades que defende a Dieta Atlântica, de forma a não cair no esquecimento. Temos de voltar a dar prioridade ao conhecimento associado à gastronomia»

do protocolo com o IPVC, participamos em eventos de cidades criativas de gastronomia da UNESCO, caso de Bergamo, Itália (2019) e Afyon, Turquia (2022). Já foi alvo de discussão nas nossas reuniões de explorar a possibilidade de uma cidade no Minho candidatar-se à UNESCO. Tem surgido outras ideias, como a criação de um Centro Regional da Gastronomia Minhota, que engloba um centro de documentação, um espaço culinário para receber grupos em forma de workshop, serviços de apoio aos nossos restaurantes, por exemplo, na área da nutrição ao estabelecer um equilíbrio entre a comida de raiz e a necessidade de ser mais saudável; e o Museu da Gastronomia do Minho. Boas ideias, mas difíceis de concretizar! Lançar a iniciativa «Onde comem os Confrades do Minho» e aproveitar a identificação destes restaurantes para criar rotas, em forma digital, a percorrer todo o território minhoto.

Quais são os projetos para 2023 e para os próximos anos?

Em consequência do Minho 2016 Região Europeia da Gastronomia, e do trabalho que tem sido feito ao longo destes últimos anos, a ênfase em 2023 está a ser orientada para as áreas rurais, no sentido de estabelecer metodologias de trabalho e fazer levantamentos que produzam conhecimento histórico da cozinha dos antepassados das aldeias do Minho. Mas, como referi anteriormente, vamos ter eleições brevemente e os novos gerentes é que vão ditar a orientação futura.

Em termos pessoais, de onde veio o gosto pela gastronomia?

Desde muito cedo que comecei a trabalhar na área da restauração. Uns dias de empregado de mesa, outros dias de assistente de cozinha. Foi em restaurantes de diáspora portuguesa. Assisti cozinheiros de diversas regiões portuguesas a preparar «comida de panela» e outras. Era ainda um jovem e fiquei logo fascinado pela gastronomia portuguesa. A forma como os cozinheiros confeccionavam os pratos, orgulhosamente seguindo valores culturais da sua terra natal. Ainda hoje, quando visito comunidades portuguesas no estrangeiro, faço questão de comer em restaurantes que servem comida tradicional. Ou participo em encontros gastronómicos em Coletividades dos nossos emigrantes, como aconteceu pouco antes do Natal passado na Casa do Minho em Newark, New Jersey (EUA). A diáspora portuguesa é, sem dúvida alguma, grande defensora da gastronomia tradicional.

Em que momento é que podemos dizer que um prato é tradicional?

Sou da opinião que um prato é tradicional quando é inspirado na humilde cozinha e valores dos antepassados de uma região, enraizado na tradição dos seus usos e costumes e privilegiando os ingredientes e produtos locais de cadeias de abastecimento curtas. Relembro Nogueira Gil, “a importância do acto de comer como acto de cultura e a comida como produto da história de um povo, dos costumes, dos hábitos longamente sedimentados em escolhas, gestos, combinações, paladares sabiamente desenvolvidos e mais ou menos conservados”.

«Se os restaurantes não valorizarem o que é produzido localmente, então é provável que a cozinha regional venha a passar por uma ameaça»

O que diferencia a gastronomia minhota?

Vou fazer referência às palavras de Francisco Sampaio, “o Minho pratica uma das mais “gulosas” gastronomias do espaço português. Trata-se de um território rico em produtos da terra, de muita variedade de mariscos e de peixes, o fresco do peixe lavado pelas águas límpidas

dos nossos rios, o sabor a mar no marisco, o fresco do peixe lavado pelas águas do nosso mar, o prazer do “fiel amigo” o bacalhau – dourado, cozido, assado, às postas, recheado – a doçaria conventual, preciosa, delicada, a doçaria popular, arroz doce, o leite-creme queimado, as rabanadas de leite e ovos, de vinho; o pão que só o dedo mágico dos/as cozinheiros/as do Minho o sabem fazer, e como corolário de toda esta panóplia de paladares e como que a despertar o apetite, esses frescos e capitosos vinhos verdes... Alguns deles já com certificação oficial, dizem-nos que estamos no caminho certo, e valeu todo o esforço na valorização destes produtos. Esta riqueza resulta em autênticas sinfonias que o minhoto, “bom garfo”, soube bem orquestrar. Estes sabores que caracterizam a Dieta Atlântica. Em tempos, a Dieta Atlântica mobilizou a comunidade minhota. Hoje, a Confraria é das poucas entidades que defende a Dieta Atlântica, de forma a não cair no esquecimento. Temos de voltar a dar prioridade ao conhecimento associado à gastronomia.

Qual é o prato que, na sua opinião, consegue afiliar toda a região Minho?

Não me parece possível identificar um prato único que consiga afiliar toda a região Minho. Temos uma das mais ricas e diversificadas gastronomias do mundo.

Para além de conservar memórias, a Confraria Gastrónomos do Minho tem a responsabilidade também

de investigar. Neste ponto, o que é que foi conseguido nos últimos tempos?

Desde 1986, a Confraria tem publicado numerosas obras dedicadas à gastronomia regional, a pensar no mercado doméstico. Ultimamente, as publicações têm sido mais direcionadas para o mercado internacional. Atualmente, estamos em processo de digitalizar todas as obras publicadas pela Confraria dos Gastrónomos do Minho, assim como outras obras de levantamentos realizados, para facilitar outras entidades responsáveis pela promoção turística, pela defesa do património cultural e instituições de ensino superior, lançar ações, visando a investigação e o estudo da Gastronomia com o propósito de divulgar e defender os valores da cultura popular de que a Gastronomia é parte integrante, assim como outros estudos de interesse para a região.

Qual é o evento âncora da Confraria Gastrónomos do Minho?

A Confraria não tem um evento único que se possa considerar âncora. Ultimamente, o seu Capitulo, ou entronização de novos Confrades, realiza-se no último sábado do mês de maio, ou seja, no dia anterior ao Dia Nacional da Gastronomia. Há dois anos que não há Capitulo, devido à pandemia. Este ano, também será mais tarde. O almoço ou ceia de Natal, também representa um acumular de variadas atividades realizadas ao longo do ano que são alvo de reflexão nesse dia. Por outro lado, fazemos o esforço para estarmos representados em atividades de outras confrarias, com especial atenção para as confrarias da região do Minho. Nos últimos anos temos vindo a testemunhar o aumento do número de confrarias, gastronómicas e báquicas, no Minho. É uma das formas dos minhotos demonstrarem sua vontade de defender as práticas tradicionais de produção, transformação e consumo associados à gastronomia do Minho. Por fim, organizamos, dinamizamos e participamos em novos eventos que demonstram a capacidade e vontade da região em adaptar-se a novas situações e novos desafios.

Sente que as pessoas aderem às iniciativas de divulgação dos produtos tradicionais?

Sim, é ver o sucesso dos fins-de-semana gastronómicos e dos muitos eventos de gastronomia na região. Dou um exemplo... há uns anos atrás, um aluno de mestrado de turismo do IPVC realizou um estudo sobre a motivação de visita a Ponte de Lima. É uma vila que atrai um número significativo de visitantes, particularmente ao fim de semana. Segundo os inquiridos desse estudo, aproximadamente 70% indicaram que o que originou a sua visita foi o arroz de sarrabulho, o prato bandeira desse Município. Verificamos a mesma situação noutros Municípios – é a gastronomia que motiva a visita.

Nestes últimos anos de mandato quais foram os momentos que mais o marcaram?

Sem dúvida, a redução (ou, inexistência por algum tempo) de ação da Confraria devido à situação de saúde pública devido à pandemia COVID-19. A partir de março, recorreremos à realização de reuniões através de plataformas digitais, adaptando-nos a uma nova realidade, por forma a continuarmos a nossa atividade, apesar das dificuldades e incertezas. Logo que possível, a Direção começou a reunir frequentemente e sempre em restaurantes para mostrar o nosso apoio ao esforço feito pelos nossos coziheiros e profissionais da restauração.



As tabernas ou casas de pasto são locais que ao longo do tempo apostaram no produto e costume tradicional, mas têm vindo a desaparecer. Como olha para essa realidade?

Tabernas e casas de pasto são conhecidas por fazer comida de panela à moda antiga, temperada com base em molhos. Há quem argumente que comida de panela leva a desperdícios alimentares e, conseqüentemente, ao descontrolo dos custos. E que não faz sentido fazer-se comida em panelas à moda antiga. Mas, há panelas grandes e panelas mais pequenas. Tem é que reduzir-se o tamanho da panela. Eram populares entre os trabalhadores que procuravam comida de conforto, caseira e em quantidade, acompanhada com vinho caseiro. Algumas têm sobrevivido com grande dificuldade, devido ao aumento do custo da energia (gás e luz), da segurança alimentar, da escassez de mão-de-obra ou às alterações nos hábitos alimentares dos consumidores. Outras são recentes e praticam um modelo de negócio diferente. Funcionam mais como «petisqueiras». Apresentam-se ao público pela sua comida servida em doses racionadas, reduzindo o desperdício e controlando os custos. Mas, também de certa forma num contexto de convívio informal e até mesmo de entretenimento de âmbito cultural.

Acha que os pratos regionais e tradicionais estão a perder-se?

Se os restaurantes não valorizarem o que é produzido localmente, então é provável que a cozinha regional venha a passar por uma ameaça. Por outro lado, os restaurantes cada vez mais necessitam desempenhar outro papel fundamental. Sustentar não apenas os ingredientes básicos locais que compõem cada prato, mas também o conhecimento, as habilidades e a criatividade relacionadas à transformação desses ingredientes em pratos regionais e, por fim, em experiências.

E relativamente aos restaurantes, há cada vez mais diversidade de conceitos. Acha que aqueles que as pessoas frequentam regularmente, fogem cada vez mais aos pratos tradicionais?

Para conservar a nossa identidade minhota, temos de reforçar os usos e costumes da nossa gastronomia. Na minha opinião os “Restaurantes do Minho” podiam servir de designação diferenciadora e forma de classificação dos restaurantes. Quem entra num destes restaurantes, sabe que vai ter uma experiência com matéria-prima local, vinhos verdes, valores específicos deste território. Por exemplo, um mínimo de 60% de matéria-prima local para a confeção dos pratos que constam nos cardápios/menus. É um dos aspetos que diferencia o Minho enquanto território e valores culturais.

De que forma é que essas mudanças têm influenciado a gastronomia regional minhota?

Vou responder a essa pergunta com o exemplo do Cozido no domingo gordo. Uma boa iniciativa e prática dos restaurantes. Disfarçadamente, visitei vários restaurantes que tinham o cozido em destaque nesse dia. Reparei que a grande parte teve o cuidado de temperar as carnes em vinha d’alho, os enchidos eram de fumeiros locais e a hortaliça portuguesa ou penca. Estes cuidados e a opção por produtos locais é o que valoriza e distingue a nossa cozinha. Mas, também verifiquei que em alguns restaurantes não houve o mesmo cuidado e, por exemplo, os enchidos não eram dos nossos fumeiros. Eram enchidos que o cliente pode comer em qualquer parte do país e não precisa deslocar-se ao Minho. Se valorizar o que é produzido e tem origem no Minho o próprio cliente



reconhece a qualidade e aceitam o preço mais elevado. O que o cliente não percebe é como um cozido que foge à matéria-prima local cobra o mesmo preço.

E como é que a Confraria olha para estas novas tendências gastronómicas, cada vez mais graduais na sociedade, como são exemplo as opções vegan, vegetariana ou gourmet?

Não gosto muito de falar de tendências na gastronomia porque o que se verifica hoje, poderá ser alterado amanhã. Mas, vamos falar, por exemplo, de comida vegetariana, de vegan; é uma opção individual. Os nossos restaurantes, geralmente, têm tido boas reações – de aceitar as coisas como elas vêm e adaptam-se. Há vinte anos, era impensável aos restaurantes terem esta reação. Agora, as opções vegetariana e vegan já se verificam em menus, e com o recurso aos ingredientes locais. O gourmet deve ser compreendido em diversas formas, desde a «alta cozinha» dependente na aliança entre a ciência e a cozinha, a uma forma de cozinha concentrada na apresentação dos alimentos no prato. O food design tem um papel extremamente importante neste conceito de cozinha, que representa aproximadamente 15% do mercado. A ameaça deste tipo de cozinha é que o foco é o chef e/ou o restaurante, enquanto na gastronomia tradicional o foco é a região, a sua cultura, o estilo de vida das pessoas, a descoberta de uma cultura diferente da que estamos habituados. A gastronomia tradicional é mais eficaz em reter quem nos visita!

E como é que a gastronomia tradicional se adapta à sazonalidade e à disponibilidade de apresentar um produto o ano inteiro? Como é que se trabalham estas características?

Temos pratos clássicos com destaque para os produtos locais frescos e sazonais e a harmonização de sabores. Temos verificado ligeira adaptação a um estilo mais moderno de confeção e apresentação dos alimentos, respeitando as tradições e o orgulho do património da região. Mas, como referi, ligeiro! Por outro lado, temos pratos clássicos que não podemos deixar de confeccionar fora da época. E porquê? Ora, os nossos emigrantes que nos visitam,

principalmente nos meses de verão, procuram pratos mais característicos das épocas do outono até à primavera. Os tais pratos que estão registados nas suas memórias. Comida reconfortante, por exemplo, as cabidelas, feijoadas, o cozido, esse manjar nacional que só as carnes, as hortaliças, os enchidos e fumados do Minho sabem dar o genuíno paladar.

Como é que se preserva um produto marcadamente tradicional quando a inovação está sempre presente numa evolução natural e é necessária para alcançar todo o tipo de públicos?

A gastronomia regional é um exemplo de distinção culinária que atrai os consumidores. No entanto, os gostos e preferências modernos influenciam esta geração de cozinheiros, que, por vezes, assume uma nova atitude para rejuvenescer a gastronomia regional. É verdade que cozinhar é um processo contínuo de aprender o que os ingredientes podem alcançar. Mas a gastronomia regional deve ser adaptada com bom senso. Vamos fragilizar a nossa gastronomia se alteramos simplesmente porque é uma tendência. Passada a euforia dessa

«A gastronomia regional é um exemplo de distinção culinária que atrai os consumidores. No entanto, os gostos e preferências modernos influenciam esta geração de cozinheiros, que, por vezes, assume uma nova atitude para rejuvenescer a gastronomia regional»

moda, corremos o risco de tornar a nossa comida em “mais uma”, sem qualquer diferença, de uma gastronomia única para uma cozinha influenciada por produtos industrializados. O gosto deve vir sempre em primeiro lugar. Isso é possível recorrendo ao melhor que colhemos das nossas terras, rios e mar. Depois, pode-se pensar em decoração e outras técnicas inovadoras. Entretanto, há principalmente nas cidades quem defenda maior inovação da cozinha minhota. Mas, há muitas formas de inovar o processo de uma cozinha regional. Seria bom que essas pessoas identificassem exatamente que inovação é que propõem. Sei que estamos na era da inovação, mas deixem a cozinha minhota continuar a sua evolução e não sofra uma (r)evolução, o que seria desastroso para a nossa identidade cultural e para o nosso património gastronómico.

A gastronomia minhota assenta muito na essência dos produtos que temos. Considera portanto que a simplicidade do produto e a tradição podem andar de mãos dadas com a inovação?

Dando seguimento ao argumento apresentado

anteriormente, devo acrescentar que a ameaça de que falei tem a ver com três intervenientes – os produtores, os cozinheiros/profissionais da restauração e os consumidores. Já falei dos produtores e dos cozinheiros e profissionais da restauração. Agora vou falar do consumidor. Sim, devido a diversos fatores, desde a influência da globalização, o avanço tecnológico, a pandemia de COVID-19 e outros, verifica-se uma evolução muito acelerada das mudanças

nos padrões de consumo e gostos dos consumidores na sociedade contemporânea. Consequentemente, devemos lembrar que a gastronomia é baseada em culturas alimentares profundamente enraizadas nas regiões de onde vêm esses alimentos. Não um alimento específico, ou um ingrediente, mas a cultura do comer. Em essência, as culturas alimentares são práticas sociais que foram desenvolvidas durante longos períodos de tempo em determinadas regiões. Para os portugueses, comer até pode ser considerado um passatempo, com a componente de estarem juntos à mesa, em socialização, a ter um destaque considerável. Para quem nos visita, temos de os sensibilizar para apreciar os sabores culinários e na simplicidade do produto enquanto, simultaneamente, transmitir a história da tradição desse prato e o seu papel na cultura local. É esta ligação que vai tornar a nossa gastronomia mais apelativa a quem nos visita. A inovação pode envolver a comunicação da cultura para que o visitante possa melhor apreciar a comida.

Em termos de atividade da Confraria, têm percorrido Portugal e alguns países estrangeiros na promoção da gastronomia tradicional do Minho?

Temos apresentado comunicações sobre a gastronomia minhota em conferências, organizadas em diversos países por toda a Europa e Brasil. Pessoalmente, tenho participado em convívios gastronómicos em diversas Casas do Minho, por exemplo Newark (EUA) e Rio de Janeiro (Brasil) e outras associações de convívio dos nossos emigrantes no estrangeiro. Sou orgulhosamente minhoto e gosto de o mostrar por todo o lado que visito.

Qual é o seu parecer em relação a estas visitas? O que é que as pessoas lhe dizem?

Quando digo que sou o Juiz da Confraria dos Gastrónomos do Minho, as pessoas mostram um grande sorriso de satisfação. Veem na minha presença um

«Se todos trabalharmos para que o Minho seja um destino dinâmico, reconhecemos e valorizarmos a nossa riqueza gastronómica, o consumidor (turista) terá muitos motivos para continuar a visitar o Minho»

reconhecimento por todo o trabalho de voluntariado que dedicam a essas associações que mobilizam os nossos emigrantes. Quando visitei a Casa do Minho em Newark, reparei numa multidão de voluntários. Uns no corredor, logo à entrada, a descascar batatas, cebolas, nabos, cenouras e a lavar a hortaliça portuguesa. Na cozinha tinha o cozinheiro com vários ajudantes com grandes panelas no fogão prontas para receber o bacalhau. Depois de conversar com membros da Direção e outras pessoas, algumas que até conhecia dos anos que morei naquela comunidade, sentamo-nos à mesa e fomos servidos, em grandes travessas, de bacalhau com todos. Senti uma sensação de alegria por ver esta manifestação da cultura minhota do outro lado do atlântico. Estou muito agradecido pela forma como fui recebido na Casa do Minho em Newark!

A gastronomia é efectivamente uma das causas potenciadoras do Turismo. A gastronomia minhota continua a ser um dos principais motivos para as pessoas visitarem a região?

Para o turista contemporâneo, destinos tradicionais e estáticos têm pouco apelo. Os turistas procuram memórias duradouras através da conexão física, diferentes tipos de experiências e desenvolvimento emocional para superar as suas expectativas durante a estadia. Um número crescente de pessoas viaja não para fugir, mas para se conectar. Pessoas que anseiam por oportunidades de conhecer novas pessoas de forma genuína. Os novos turistas procuram experienciar novos produtos, comidas e atrações, mas impacientes demais para dar uma segunda oportunidade a produtos ou serviços que inicialmente não satisfazem. O novo turista quer magia. Não se trata apenas da comida, mas do envolvimento emocional esperado, englobando a história da comida que comem, mas também detalhes sobre a sua preparação, ingredientes, etc. Mostrar que os produtos/ingredientes locais fazem parte do estilo de vida local. Não se trata apenas de consumir boa comida, mas de consumir uma cultura preciosa. Por estes motivos, e se todos trabalharmos para que o Minho seja um destino dinâmico, reconhecer e valorizar a nossa riqueza gastronómica – desde o produto, passando pelo cozinheiro e profissionais da restauração, o consumidor (turista) terá muitos motivos para continuar a visitar o Minho.

Como vê o papel da Confraria dos Gastrónomos do Minho nessa dinamização?

Com já referi anteriormente, a Confraria servirá de facilitadora de ações a desenvolver em parceria com outras entidades e instituições para defender e promover os interesses do património gastronómico minhoto. Por exemplo, promover a investigação dos ingredientes e do receituário, na arte e técnica da cozinha tradicional. Estamos a desenvolver metodologias para realizar levantamentos nas aldeias. É minha intenção começar pela minha terra – Lindoso. Os contributos adquiridos poderão ser aproveitados pelos Municípios para a elaboração do referencial gastronómico e evoluir para a carta gastronómica. Começar com a consulta a elementos secundários e completar com o receituário perdido. É importante identificar até que momento é feita essa recolha de registos e memórias. Usar essa ferramenta para promover a gastronomia local na alimentação escolar, servir de apoio nos cursos de cozinha e aos restaurantes na elaboração dos cardápios/menus. Uma verdadeira iniciativa de bottom-up!

Hoje em dia, é cada vez mais difícil atrair profissionais e captar talento para a restauração. Na sua opinião, esta realidade deve-se a que factores?

Temos um número significativo de escolas profissionais a fazer um excelente trabalho a formar jovens para exercer profissões na área da restauração - na cozinha, sala e bar. Estes cursos colocam grande ênfase na componente prática, eu diria de 70/80 por cento. Mas, é preciso criar condições para que depois de concluir a formação os jovens optem por trabalhar na respetiva área e que permaneçam cá na região. A pergunta é, como podemos melhorar as condições, particularmente a financeira? Não há alternativa se não aumentarmos os preços das refeições, o que se torna complicado para os restaurantes e para a sua clientela.

O que poderá ser feito para alterar este padrão? Passa, por exemplo, pela formação, pelas escolas e universidades na introdução de novos cursos?

Além da oferta formativa nas Escolas Profissionais, têm surgido cursos técnicos superiores profissionais (CTESP) em instituições de ensino superior. Um desses cursos é o Curso Técnico Superior Profissional em Turismo de Gastronomia e Vinhos, do IPVC, a funcionar nos Municípios de Monção e Melgaço. A Confraria é parceira neste curso. O IPVC tem outro curso aprovado, de licenciatura em Gastronomia e Artes Culinárias, em colaboração com o Turismo de Portugal e em que a Confraria é parceira. É um curso que faz muita falta cá na região. Estão a abrir novos restaurantes com diferentes modelos de negócio, em conformidade com as novas realidades da sociedade contemporânea, novos hotéis das categorias mais elevadas

(4 e 5 estrelas) para atrair segmentos de mercado com melhor poder de compra, mas também maior exigência em termos culinários e de serviços, quintas e produtores de vinho a diversificar para a área do enoturismo. Ora, torna difícil promover os vinhos para turistas nas quintas se produtos alimentares locais e a confeção de pratos regionais não fizerem parte dessas experiências. Mas, há muita falta de mão-de-obra qualificada para receber estes “novos turistas”. O que distingue este curso superior de outros na área da cozinha/restauração é a sua fundação em quatro pilares: culinária, vinhos, cultura e turismo. É esperado que estes quatro pilares permitirão formar profissionais para multitasking, ou seja no desenvolvimento da sua atividade profissional tanto pode estar a confeccionar pratos na cozinha, prestar serviço de Escanção (Sommelier), como receber visitantes para gastronomia e vinhos contextualizados na nossa cultura, cuidar da vinha, produzir matéria-prima, etc. A Confraria teve um papel muito importante na criação deste curso e espera ter um papel igualmente importante quando em funcionamento, dando os seus contributos, quando solicitados. A expectativa é que o curso inicie no próximo ano letivo. Portanto, as condições estão a ser criadas na região para dar resposta às necessidades identificadas nos referidos setores.



Quais são os maiores desafios que se colocam ao sector nos próximos tempos?

Identifico dois grandes objetivos: cativar mão-de-obra qualificada para satisfazer as necessidades de um cliente cada vez mais exigente, em termos de serviço, qualidade alimentar e autenticidade culinária; e incentivar, promover e apoiar a preservação e recuperação das matérias-primas destinadas à cozinha regional.

Qual é a sua opinião em relação aos preços praticados, de uma forma geral, nos restaurantes minhotos?

Hoje, os clientes estão bem informados do que comem, quanto custa e usam essa informação para estabelecer um valor que estão dispostos a pagar. Geralmente, os que dão valor à matéria-prima de origem local, os preços são razoáveis, esses restaurantes veem esses clientes voltar e é hábito ter «casa cheia». Por outro lado, restaurantes que oferecem produtos já com alguma influência de ingredientes industrializados, os clientes tendem a não voltar indicando a sua insatisfação pelo produto. No que diz

«O turista procura cada vez mais produtos locais e querem acreditar que o restaurante está a usar peixe vindo da lota ou legumes da horta. Querem comida da quinta para a mesa»

respeito aos restaurantes que dependem das diárias, a margem de lucro é cada vez mais diminuta, o que influencia o tipo de prato que oferece e de ingredientes. Com a subida dos preços devido à inflação, estes restaurantes não só têm de ter muita atenção ao que compram, mas inevitavelmente terão de aumentar os preços das diárias, o que poderá levar à perda de clientes.

Os restaurantes terão de adaptar-se. Não é e, certamente, não será fácil para os pequenos restaurantes, muitos de âmbito familiar.

Hoje em dia, há uma crescente preocupação com a sustentabilidade. Como é que olham para essa vertente tendo em vista a função que desempenham na Confraria?

Fala-se muito em sustentabilidade e a necessidade de tornar a gastronomia sustentável. É uma questão importante, não só pela importância da gastronomia na qualidade de vida das pessoas, mas também porque é um elemento vital para a atração de visitantes. Precisamos de



abordar a sustentabilidade da gastronomia na perspectiva de defender a cozinha regional e a produção de alimentos dos efeitos da globalização. Pequenos produtores precisam ser protegidos de grandes empresas comerciais de alimentos. Mas a sustentabilidade da gastronomia precisa considerar mais do que simplesmente proteção ou conservação, e precisa ter um foco mais amplo do que os produtores locais. Temos que trabalhar com os cozinheiros e os profissionais da restauração para dar preferência aos ingredientes e produtos locais, o tal “quilómetro 0”.

Estamos cada vez mais cientes para o consumo de comida mais saudável. Como é que vê essa disposição e como é que a gastronomia tradicional pode ser uma alternativa para esse comportamento?

Vou-lhe dar o exemplo de quem nos visita. Cada vez mais, o turista procura produtos locais; querem acreditar que o restaurante está a usar peixe vindo da lota/pescadores locais, os legumes da horta, etc. Os turistas estão interessados em comer local, comer fresco, comer biológico, por exemplo, “da quinta para a mesa”. É evidente o entusiasmo pelos produtos locais e ingredientes de alta qualidade, pela harmonização de sabores e um estilo mais moderno de cozinha e pela apresentação dos alimentos (uma área em que ainda podemos ser mais criativos). Estou convencido de que o caminho a seguir passa pelo cozinheiros procurarem inspiração na humilde cozinha regional tradicional. Pratos enraizados na tradição, mas possivelmente não reproduzidos exatamente da mesma forma que antigamente (inovação, mas com limites!). Dou-lhe outro exemplo: robalo do nosso mar escalado, apenas com duas rodela de limão e salsa fica tão bem enfeitado numa travessa... Simples e tradicional. Neste contexto, o futuro será sorridente para o Minho!

Quais são os seus pratos favoritos?

Sou grande apreciador de toda a gastronomia minhota. Mas confesso que tenho um «fraquinho» por um bom Galo de Cabidela. Não com qualquer galo, mas sim com galo do campo, alimentados ao ar livre. Faço esta descrição porque este tipo de galo está em extinção. Já se torna difícil para os restaurantes ter acesso a este tipo de galos.

O que é que não pode faltar na sua mesa?

Bons amigos, boa companhia!

E o que é que não consegue comer de maneira nenhuma?

Pergunta muito difícil. Não me estou a lembrar de nada que não goste. Fui ensinado desde muito cedo a apreciar os produtos da horta, da capoeira, e da serra (sou serrano!), o bacalhau e, com menos frequência, os produtos frescos vindos do rio e do mar.

Para terminar, como vê o futuro das confrarias ligadas à gastronomia?

Verifica-se um aumento de Confrarias no Minho e em todo o país. Algumas foram criadas para promover um prato tradicional específico. Outras, para promover uma inteira região, como é o caso da Confraria dos Gastrónomos do Minho. Encontramo-nos nos Capítulos e outras atividades promovidas pelas mesmas. É sempre uma grande alegria ver tantas pessoas, tantos minhotos, a contribuir para defender e divulgar a autenticidade da verdadeira gastronomia minhota, onde incluímos os nossos vinhos verdes.





15

Caminho sem retorno

TvCine Action

A viagem de seis jovens de Nova Iorque que decidem fazer uma caminhada nas montanhas da Virgínia Ocidental. Mas, inadvertidamente, os seis amigos tornam-se vítimas de uma seita selvagem, conhecida na zona como “A Fundação”.



19

Godzilla

Hollywood

A humanidade encontra-se indefesa perante o ataque de criaturas maléficas e o monstro mais famoso do mundo renasce para restaurar o equilíbrio. Uma poderosa aventura de ação, coragem e reconciliação, entre forças titânicas da natureza.



24

Jack, o caçador de gigantes

Hollywood

Uma guerra antiga entre humanos e uma raça de temíveis gigantes renasce quando Jack abre acidentalmente um portal entre os dois mundos. Na luta pelo reino, pelo seu povo e pelo amor de uma princesa, Jack entra na batalha da sua vida.



Red Rose

2023 | 13+
Drama e Terror

Red Rose é uma série baseada na angústia adolescente. São retratados vários graus deste sentimento por um grupo de alunos que é obcecado pelos seus telemóveis. Eles sentem uma noção de perigo quando a aplicação “Red Rose” assume o controlo dos telemóveis e os ameaça com graves consequências se eles não concordarem com as suas exigências.

UMA RAPARIGA E UM COSMONAUTA

Este romance de ficção científica retrata o regresso de um astronauta após 30 anos no espaço sem envelhecer um único dia. Daqui ressuscita uma velha paixão e chama a atenção de uma empresa decidida a descobrir a razão de ele não ter envelhecido.

2023 | 13+
Romance e Suspense



A MENINA DE NEVE

Esta série trata a história de uma menina que desapareceu durante um desfile em Málaga. Este que devia ser o momento mais mágico do ano transformou-se num pesadelo. Uma jornalista fica determinada a ajudar esta família a encontrar a filha que desapareceu.

2023 | 13+
Negro e suspense



Pilates com máquinas

O amigo da qualidade de vida

O Pilates tornou-se uma das atividades físicas mais recomendadas pelos médicos nos últimos tempos, especialmente por ser uma modalidade de treino de baixo impacto. Além do fortalecimento muscular, da flexibilidade e equilíbrio, a modalidade auxilia no tratamento de doenças como a fibromialgia e é um bom aliado no combate à depressão.

Ao chegar ao Studio Jaqueline Amorim Pilates, localizado na freguesia de Nogueira, em Braga, o aluno depara-se com diversas máquinas e acessórios de Pilates, que podem causar surpresa para alguns, porém, logo na primeira aula os alunos já notam a diferença do apoio das máquinas durante os exercícios.

Segundo a professora Jaqueline Amorim, muitos dos seus clientes chegaram ao espaço com indicação médica por serem portadores de patologias relacionadas à coluna, como a escoliose, hérnia discal e lombalgia, mas não só. «É comum alguns alunos cheguem com indicação médica devido à rotina acelerada, stress e até mesmo durante o tratamento contra a depressão», afirma. Para a professora Jaqueline, o Pilates com máquinas é indicado para pessoas de todas as idades.

O Pilates tornou-se uma das atividades físicas mais recomendadas pelos médicos nos últimos tempos, especialmente por ser uma modalidade de treino de baixo impacto.

A sua origem, no entanto, remonta ao século XX, quando o seu fundador, Joseph Pilates, desenvolveu o método que chamou Contrologia, em que em vez de se repetir várias vezes os exercícios, é preferível exercitar-se com mais eficácia, controlo e menos repetições.

«Quem tem uma vida ativa, como os jovens estudantes que carregam o peso das mochilas nas costas, os atletas de diversos desportos, pessoas que trabalham sempre na mesma posição ou fazem longas jornadas em pé, o Pilates ajuda no alinhamento postural, força e alívio das dores, fortalecendo o corpo e o preparando para as atividades do dia-a-dia».

Para a execução dos movimentos, os alunos contam com o apoio das máquinas, a maioria delas desenvolvidas no século passado por Joseph Pilates. São mais de 500 exercícios diferentes baseados na metodologia que contribuem para o tratamento do corpo na sua plenitude. Além do alongamento e alinhamento corporal, o Pilates com Máquinas reforça os músculos do praticante, proporcionando mais equilíbrio, concentração e coordenação motora.



O Studio Jaqueline Amorim Pilates oferece aulas experimentais, de segunda a sexta-feira, a partir das 08h00 da manhã. Para agendar, os interessados devem contactar através do telefone 964 118 654 (chamada rede móvel nacional) ou via e-mail: falecompilates@gmail.com.

Volterra e o fascínio da construção

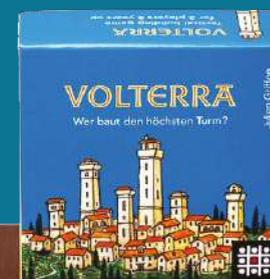
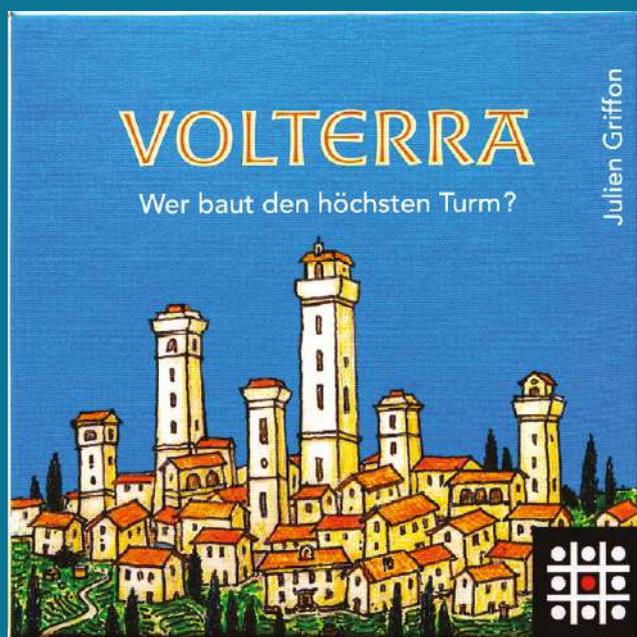
Desde o princípio dos tempos, a construção sempre foi algo que esteve inerente ao Homem. A Bíblia fala-nos na Arca de Noé. Os papiros nas pirâmides. Os pergaminhos nas grandes metrópoles mercantis de séculos de Descobrimientos. No mundo moderno, encontramos um pouco por todo o lado exemplos de grandes construções produzidas pela mão humana: a Tour Eiffel, o Taj Mahal, a Estátua da Liberdade, o Templo de Diana... Todos estes monumentos e estas obras de arte estão retratados, com maior ou menor rigor, em diferentes jogos de tabuleiro. O fascínio continua, portanto!

Com caixa pequena - cabe no bolso do casaco - e uma arte quase rudimentar, *Volterra* pode até ser reproduzido em casa, recorrendo a pedaços de cartão e dois botões.

É para 2 jogadores e o objetivo, pois claro, é construir e dominar a torre mais alta da Toscana, permitindo ao vencedor ter a melhor vista sobre a célebre região vinhateira italiana. Regras, quase nenhuma: mexer o nosso pino e colocar uma peça nossa em cima de outra já em jogo, fazendo subir a torre e tentando que o adversário fique impossibilitado de fazer jogadas que nos prejudiquem.

Volterra passa quase despercebido numa prateleira cheia de jogos, mas quem o joga não o esquece. Assim como a qualquer boa e velha construção, *Volterra* é um jogo que fica. E que apetece visitar vezes sem conta.

Pedro Kerouac
Legião dos Jogos





HOLY WEEK

SEMANA SANTA

BRAGA · PORTUGAL

2 a 9 ABRIL 2023

ORGANIZAÇÃO



PROMOTORES



MEMBRO



PATROCINADORES

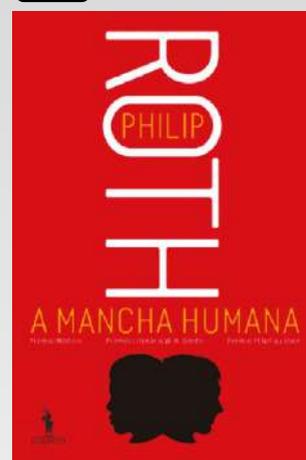


PHILIP ROTH

ESCRITOR DE MARÇO

Philip Roth nasceu a 19 de março de 1933, em Newark, Nova Jersey, EUA. Filho de um mediador de seguros de origem austro-húngara, tornou-se aos sete anos de idade num grande entusiasta de *baseball*. Fez a sua educação inicial nas escolas públicas de Newark, tendo-se matriculado depois na *Bucknell University* para obter o diploma em artes. Aqui, fundou uma revista chamada *Et Cetera*, onde publicou os seus primeiros contos. Philip Roth começou a sua carreira profissional como professor de inglês, tendo ainda lecionado escrita criativa e literatura comparada. Durante este tempo, publicou uma história intitulada *Defender of the Faith* (1957), que rendeu a Roth o *status* anti-semita pelos judeus. Em 1959, afirmou-se como escritor com a publicação do livro *Adeus, Colombo*, um retrato da vida dos judeus americanos do pós-guerra, com muito humor e ironia. Em 1962, Philip Roth escreveu o romance *Letting Go*, onde examina as questões sociais e éticas da década de 1950 na América. Em 1969, publicou outro romance, *Portnoy's Complaint*. Apesar do conteúdo provocatório e sexual, este livro granjeou-lhe fama notória. Mais tarde, Roth apresentou um escritor chamado Nathan Zuckerman como seu alterego em vários romances. Em 1995, produziu outro romance de sucesso, *Sabbath's Theatre*, que lhe garantiu o prémio *National Book Award*. Em *American Pastoral* (1997) revive Nathan Zuckerman para elucidar a história de um empresário judeu e com este romance garantiu o Prémio Pulitzer de ficção, o troféu com maior prestígio. O respeito e a fama encorajaram Roth a compor seqüências para o romance, que incluem *I married a communist* (1998) e *The Human Stain* (2000). Philip Roth escreveu 31 livros e ganhou por duas vezes o *National Book Award*, o *PEN/Faulkner Award* e o *National Book Critics Circle Award*. Em 2005, com o livro *The Plot Against America* recebeu o prémio da Sociedade de Historiadores Americanos, tendo sido considerado por várias publicações o Melhor Livro do Ano. Devido a uma insuficiência cardíaca, Philip Roth morreu a 22 de maio de 2018, aos 85 anos.

—
**ACONSELHAMOS
A LEITURA**
380 páginas



—
“A mancha humana”

Estamos em 1998, ano em que a América é lançada num furor libidinoso pelo processo de impugnação de um presidente e onde decorre o último ano da vida de Coleman Silk, um professor compulsivamente reformado, aviltado e viúvo e cujo trágico desmascaramento se desenrola contra o pano de fundo das revelações sobre Clinton.

BARBA, CABELO, BIGODE E ESTILO

INAUGURADA EM BRAGA A PRIMEIRA UNIDADE DA BARBEARIA O ARTHUR

Com uma combinação de agilidade, qualidade e custo acessível, num serviço premium, a Barbearia O Arthur é um verdadeiro SPA, tanto para homens modernos como para os tradicionais. O espaço, recém-inaugurado na Rua Dr. Francisco Duarte, 335, em Braga, recebe um público variado e assegura-se como especialista em cortes de cabelo infantil e adulto.

A estrutura, totalmente remodelada e moderna, funciona de forma exclusiva, no máximo, com dois clientes por atendimento. A cada serviço, o cliente recebe uma bebida de oferta, à sua escolha, que pode ser uma cerveja artesanal, café ou água.

No atendimento, além da lavagem do cabelo, todos os clientes têm direito a uma toalha quente e, em alguns serviços, está incluída a limpeza de pele e massagem, tudo pensado e direcionado ao público masculino. O homem que deseja manter-se pronto para qualquer ocasião pode contar com o atendimento de dois barbeiros experientes, além da utilização de produtos de alta qualidade e já conhecidos do mercado português.



Horário de funcionamento:

Segunda a sábado, das 10h às 20h.

Rua Dr. Francisco Duarte, 335, em Braga, próximo ao Pingo Doce de Santa Tecla. Agendamento através do telefone ou WhatsApp: 927 339 866 (chamada rede móvel nacional).

ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO (CAMINHA)

TXT José Carlos Ferreira

Estamos em março, um mês onde não nos faltam efemérides para celebrar, sendo a maior de todas, para uma grande maioria de pessoas, o Dia de S. José, Dia do Pai, que se celebra a 19 de março.

Mas, neste mês, celebramos também o Dia Nacional dos Centros Históricos, que é comemorado no dia 28, desde 1993, ano em que foi instituído.

No fundo, podemos aqui juntar dois grandes momentos, num único, convidando o nosso pai a sair num belo passeio, visitando um centro histórico. E, neste nosso Minho, permitam-me que vos sugira o lindíssimo Terreiro da vila de Caminha, hoje denominado Praça Conselheiro Silva Torres.

O Terreiro fica mesmo fronteiro à muralha medieval de Caminha e à Torre do Relógio, tendo sido estruturado em pleno século XVI, na época Manuelina, em

que Caminha conheceu um novo urbanismo.

É nesta época que, na vila de Caminha, são realizadas obras que reformulam todo o urbanismo, surgindo o Terreiro que passou a ser o principal centro social e cívico desta localidade do Alto Minho.

Foi precisamente a partir do século XVI que todas as grandes festas religiosas, todos os grandes acontecimentos sociais, a feira mensal passaram a acontecer neste largo, deixando o interior do burgo medieval. Assim, registou-se uma mudança do centro para esta nova praça, que ainda hoje mantém este seu estatuto de sala de visitas da vila de Caminha.

Aqui, o Terreiro continua a ser o local mais aprazível da vila, onde os maiores acontecimentos ao longo do ano continuam a ter o seu principal palco.



Não deixa de ser curioso que a praça tenha, desde 1891, o nome do Conselheiro Silva Torres, mas a verdade é que ela é por todos carinhosamente tratada por Terreiro. Apesar do nome da praça já existir há mais de cem anos, nunca as pessoas deixaram de chamar Terreiro a este espaço.

Neste centro histórico da vila de Caminha destaca-se o lindíssimo chafariz, que resulta do trabalho artístico de João Lopes O Velho, e é Monumento Nacional desde 1910.

Reza a história que João Lopes O Velho foi contratado para fazer o chafariz em 1551, tendo este arquiteto concluído o trabalho dois anos depois.

Esta, saliente-se, não é a sua única obra do género, uma vez que João Lopes O Velho é autor do chafariz do Porto, concluído em 1544, e do chafariz de Pontevedra, concretizado em 1549. Por isso, não será de estranhar que os investigadores defendam que todos os seus chafarizes são do mesmo tipo e têm a mesma linguagem e decoração, até mesmo no gradeamento protector que o de Caminha conserva.

Segundo consta, mesmo o chafariz existente na Praça da República, em Viana do Castelo, é da autoria de João Lopes O Velho. Segundo referem as atas da autarquia em 1533, os vereadores da Câmara de Viana do Castelo terão mandado chamar o mestre para avaliar a viabilidade de um projeto similar ao que acabara de ser concluído em Caminha.

Um pormenor muito interessante relativamente a este chafariz do Terreiro de Caminha é o facto da água que daqui saía logo que foi aqui colocado no século XVI ser canalizada desde os montes de Moledo. Ao longo de vários quilómetros.

Num olhar atento pode ainda hoje ver-se uma escadaria repartida neste chafariz para que as pessoas colocassem as bilhas de águas e se abastecessem.

Não muito longe daqui, e se estiver sentado numa das esplanadas do Terreiro, consegue ver perfeitamente uma das casas mais antigas da vila de Caminha. Trata-se da Casa dos Pittas, construída em 1637. Por ser benemérito da vila, o proprietário desta casa consegue, através de algum favorecimento, que se conduzisse a água do chafariz para o interior desta Casa dos Pittas. Por isso, podemos dizer que, no século XVII, no centro da vila de Caminha já havia uma família com água canalizada em casa, o que era único.

No dia do Pai, uma visita a Caminha, ao seu Terreiro, para celebrar um Centro Histórico dos mais lindos do Alto Minho, pode ser um passeio muito agradável e com muito para descobrir.



MEDO DA MORTE



Jorge Dinis Oliveira

Geólogo e membro do Braga Toastmasters

Com regularidade, mas sem periodicidade definida, encontro-me sentado, tenso, mãos suadas e glândulas sudoríparas tão activas que certamente quem está ao meu lado já me deve cheirar.

Estamos prestes a descolar e, nesse instante, questiono-me sempre se preciso mesmo desse trabalho ou dessas férias. Estarei assim tão cansado? De quanto dinheiro precisamos mesmo para ser felizes? Serão os lagos dos Andes, as cataratas do Niágara ou as mulatas de Cabo Verde assim tão deslumbrantes? Será a torre Eiffel em Paris, a fábrica da Guinness em Dublin ou aquela ruiva dinamarquesa assim tão excepcional?

— Parem esta descolagem que tenho de ir à casa de banho! — grito mentalmente. Não tenho nada. É apenas “xixi-nervoso”.

— Vai ficar tudo bem. — repito para mim como um mantra do confinamento.

Coloco os auriculares a alto e bom som; enterro-me no banco, as low-cost também não permitem muito; estico as pernas como se existissem travões debaixo dos meus pés; agarro-me ao braço da cadeira, aperto o cinto e confirmo que o avião tem colete de salva-vidas. Não me lembro do pára-queças. Não há ateus nestas viagens.

Deus não nos deu asas, mas Prometeu deu-nos a ciência e a engenharia, e por isso aqui me encontro.

De pouco me vale estar a ouvir Fausto Bordalo Dias; nem com o mestre me abstraio deste evento e todos os sinais de alerta são acionados.

Em breve, estaremos no ar, em velocidade de cruzeiro e só então, curiosamente, relaxo, durmo, ressona, encosto

gentilmente a minha cabeça no ombro do lado, acordo com o pescoço dorido, alguém não gosta da minha cabeça no seu ombro, vejo filmes, ouço música e, por vezes, também falo.

Seria expectável que, com tanta exuberância de sintomas, eu fosse mais medroso no momento de agendar novas viagens de avião. Mas não. A cada nova viagem, em férias ou trabalho, pareço um banqueiro ou um daqueles políticos em comissões parlamentares de inquérito e tudo isto se desvanece, perco a memória e lá marco mais uma.

O nosso cérebro, ou sei lá o que poderá ser, é curioso. O meu sabe que é muito maior o risco de morrer de acidente automóvel do que de avião, mas quando sou transportado num automóvel não tenho vontade de me agarrar ao banco, carregar no travão imaginário, nem temo pela minha vida. Exceto com a minha irmã e a sua condução à inglesa.

Todos estes sintomas que vos descrevo, associados à descolagem e aterragem de um avião, aplicam-se também a eventos onde tenho de falar em público. Já foi pior, mas, para mim, e para muitos, estes são os sintomas.

Sinto imensa ansiedade no arranque de um evento no qual seja o anfitrião ou o orador, mas, assim que entro em velocidade de cruzeiro, a viagem é prazerosa, tal como numa viagem de avião. Excluem-se, obviamente, experiências turbulentas.

Gostaria de me situar entre a “inquietação” do José Mário Branco e a “estou além” do António Variações, pois seria mais intelectual, mas as explicações mais simples costumam ser as correctas e devo ter apenas medo de morrer. Literalmente, numa viagem de avião e, em sentido figurado, em frente a uma audiência.



“O seu futuro é criado pelo que você faz hoje, não amanhã”

ROBERT T. KIYOSAKI

Robert T. Kiyosaki nasceu a 8 de Abril de 1947, em Hilo, Hawaii, EUA. Com ascendência nipo-americana, é o filho mais velho entre quatro de Marjorie O. Kiyosaki, enfermeira e Ralph H. Kiyosaki, educador académico. Robert esteve na faculdade *Kings Point Merchant Marine Academy*, no estado de Nova York, e após a conclusão dos estudos, recusou um emprego bem remunerado na Standard Oil, optando por alistar-se no Corpo de Fuzileiros Navais como piloto de helicóptero durante a Guerra do Vietnam. Após o serviço militar, foi trabalhar para a Xerox Corporation, tornando-se o vendedor n.º 1 da empresa. Foi aí que começou a surgir o seu espírito empreendedor. Começou por criar a empresa Rippers, juntamente com o seu irmão, e, durante esse tempo, conheceu e estudou com R. Buckminster Fuller, um futurista, visionário, inventor, arquiteto e humanitário. Bucky, como era chamado, teve um grande impacto no seu futuro e, ao longo dos anos, Robert T. Kiyosaki

tornou-se empresário, investidor, comunicador motivacional, autor e também ativista do conhecimento financeiro. É visto como um visionário que tem o dom de simplificar conceitos complexos, ideias relacionadas com o dinheiro, investimentos, finanças e economia, encorajando as pessoas a tomarem iniciativas para se tornarem financeiramente educadas e financeiramente livres. Em 1996, Robert e a sua esposa, Kim, criaram e lançaram o jogo de tabuleiro Cashflow para ensinar as pessoas sobre dinheiro e investimentos de uma maneira divertida. Em 1997, Robert escreveu *Pai Rico, Pai Pobre*, e, juntos, fundaram a *The Rich Dad Company*. Hoje, o livro e o jogo de tabuleiro são mais populares e relevantes do que nunca. Robert Kiyosaki é autor de 27 livros, incluindo dois livros com Donald Trump, antes de se tornar presidente dos Estados Unidos, e tem sido um convidado de destaque em meios de comunicação em todos os cantos do mundo. É ainda apresentador do *podcast Rich Dad Radio Show*.



Um movimento pela economia circular



“Nada se perde. Tudo se transforma”. Esta frase deixou de ser apenas uma lei importante da Química para ser também o lema da ZERO DESPERDÍCIO. A organização nasceu de um movimento de cidadania, com o objetivo de recuperar desperdícios alimentares, garantindo a entrega a quem mais necessita.

Tudo começou em plena crise económica e social, em que o movimento assistia ao depósito de enormes quantidades de refeições e alimentos em fim-de-vida em contentores de resíduos, normalmente em contentores resíduos, alimentação animal ou compostagem. Desde aí, a organização começou a trabalhar em três vertentes: combater o desperdício, promover a inovação e envolver a comunidade.

Os impactos do trabalho da ZERO DESPERDÍCIO já se traduzem, até ao momento, em mais de 14 mil toneladas de resíduos evitados, mais de 61 mil toneladas de emissões de dióxido de carbono evitadas e mais de 73 milhões de euros recuperados. A organização conta ainda com mais de 630 entidades doadoras, mais de 320 entidades recetoras e mais de 1 350 mil beneficiários.



THE MIGHTY MISTER SHAME NOVO DISCO PROJETA CRÍTICA SOCIAL E POLÍTICA

The Mighty Mister Shame, de origem bracarense e com uns “ares dos Açores”, surgiu em 2019 e apresenta-se como uma banda de rock alternativo, com influências do rock mais pesado e do Metal. O grupo – formado por Rui Portelinha (guitarra), André Batista (guitarra), Ricardo Santos (baixo), Francisco Ramos (bateria) e Tiago Fonseca (voz) – vê-se como “autodidata”, com diversos projetos musicais e um interesse pela música desde tenra idade.

O quinteto juntou-se a partir do movimento «onde todos se conhecem e trocam ideias», que é a música. A paixão pela arte ateou a vontade de se assemelharem aos seus ídolos, «nomes sonantes do rock, do grunge e do metal». Em conversas casuais, perceberam que «havia muito em comum» e que juntarem-se numa sala de ensaios poderia resultar.

O mais recente disco, “through hell”, é uma crítica social e política, onde The Mighty Mister Shame reprova a «insanidade atual da Humanidade que parece caminhar para o seu fim, com os seus líderes megalomaníacos e sedentos de poder». A «falsidade» e a «mentira presentes na sociedade» são outras das

questões levantadas, apontando para a «fachada de perfeição e sucesso». Também um lado mais «pessoal e introspectivo» está presente na formação do álbum.

Composto por oito temas, o projeto começou a ser trabalhado em 2021, após um confinamento que serviu para «maturar ideias». A opção de lançar um álbum físico vem da ideia de constituírem uma banda da «velha guarda». O novo trabalho inclui a participação especial de Sofia Miranda (voz) em “Into the Storm”; da Academia Allegro: Inês Gonçalves, Joana Magalhães, Lara Silva e Mariana Martins (coros) em “Queen of Hearts”; do Rogério Gonçalves (harmónica) e do Fast Eddie Nelson (Voz e Guitarra solo) em Burnout”.

A banda conta que o feedback tem sido bastante positivo, com mensagens a chegar de vários pontos do globo. Contudo, desejam tocar mais ao vivo porque é no palco que mostram realmente a sua força. «Julgamos que há uma transformação em todos nós quando subimos ao palco. É como uma febre que se apodera de nós e nos faz debitar toda a nossa energia», partilha o grupo.



Crash

M12 (2004)

Gênero: Crime, Drama, Mistério
 Título Original: Crash
 Realizador: Paul Haggis
 Atores: Matt Dillon, Jennifer Esposito, Sandra Bullock, Brendan Fraser, Thandiwe Newton
 Duração (minutos): 100

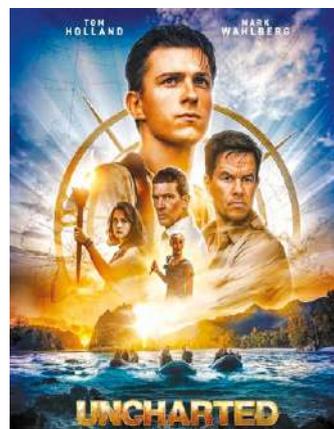
Conta histórias interligadas de pessoas de várias etnias, estratos sociais e económicos, definidos de uma forma ou de outra pelo racismo. Todos são vítimas desse preconceito e todos são culpados. Um drama urbano sobre a intolerância através de um painel de várias histórias e que reflete sobre a condição humana no seu todo.

Uncharted

M12 (2022)

Gênero: Comédia, Aventura, Ação
 Título Original: Uncharted
 Realizador: Ruben Fleischer
 Atores: Sophia Taylor Ali, Antonio Banderas, Tom Holland, Mark Wahlberg, Tati Gabrielle, Rudy Pankow
 Duração (minutos): 116

Nathan Drake, um ladrão astuto e intrépido, é recrutado por Victor "Sully" Sullivan para encontrar um tesouro avaliado em cinco mil milhões de dólares, perdido há 500 anos, que outrora pertenceu à nobreza espanhola. O que inicialmente parece um simples assalto acaba por tornar-se numa corrida frenética ao redor do mundo para agarrar o tesouro antes do implacável Santiago Moncada, que está convencido de que sua família é a legítima herdeira da fortuna.



Luck

M6 (2022)

Gênero: Animação, Família, Aventura, Comédia
 Título Original: Luck
 Realizador: Gil Kenan
 Atores: Vozes de Eva Noblezada, Simon Pegg, Colin O'Donoghue, John Ratzenberger, Flula Borg, Jane Fonda, Whoopi Goldberg
 Duração (minutos): 97

A história segue Sam, uma jovem de 18 anos extremamente azarada. Depois de permanecer durante anos num orfanato muda-se para o seu primeiro apartamento. E a sua vida vai mudar verdadeiramente quando encontra uma moeda especial e um gato preto, e descobre a Terra da Sorte, um mundo mágico, totalmente desconhecido dos humanos.



Dia Mundial dos Direitos do Consumidor

O Dia Mundial dos Direitos do Consumidor é assinalado a 15 de março e foi inspirado numa mensagem de John F. Kennedy, ex-presidente dos Estados Unidos da América. O ex-líder defendeu quatro direitos fundamentais dos consumidores: segurança, informação, escolha e ser ouvido.

O objetivo da efeméride consiste em divulgar os direitos dos consumidores à sociedade civil, sublinhando as suas necessidades. Pretende-se ainda enaltecer a importância das políticas públicas que visem a defesa desses direitos, bem como um melhor funcionamento do mercado.

A tecnologia veio remodelar os pagamentos, empréstimos, seguros e gestão de património, o que a

tornou num meio fundamental para os consumidores. Os avanços vieram acompanhados também de perigos como esquemas fraudulentos e práticas de roubo de dados.

Em Portugal, os direitos do consumidor estão consagrados na Constituição da República Portuguesa e pela Lei da Defesa do Consumidor. A lista prevê o direito à proteção da saúde e segurança, à qualidade dos bens ou serviços, à proteção dos interesses económicos e à prevenção e reparação de prejuízos. Inclui ainda o direito à formação e educação para o consumo, à informação para o consumo, à representação e consulta, bem como à proteção jurídica e uma justiça acessível e pronta.



M.
agen-
da

Kids

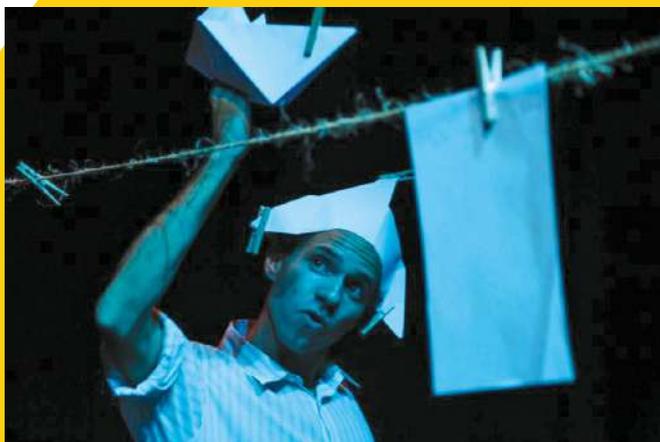
BOJADOR

TEATRO MUNICIPAL SÁ DE MIRANDA | VIANA DO CASTELO

18 de março

Presencial

4-10 €



O Teatro do Noroeste - Centro Dramático de Viana apresenta Bojador, um espetáculo infanto-juvenil, com encenação de Ana Perfeito. Uma história que decorre em 1961, onde uma Mãe, escritora, e um dos seus cinco filhos, embarcam numa aventura de Descobertas. A partir de uma peça de Teatro que ela começou a escrever, que retrata o ano de 1434 e a passagem do Cabo Bojador (para muitos impossível), surge um conjunto de desafios, num palco improvisado: uma sala com uma janela virada para o Mundo. E descobrir este Mundo requer apenas ir além do medo e, em conjunto, tentar sempre chegar mais longe!

NINA TOCTOC

MULTIUSOS | GUIMARÃES

25 de março

Presencial

15-25 €

Nina TocToc é uma menina aventureira e destemida que, de uma forma divertida e lúdica, vem partilhar com todas as crianças o seu estilo de vida saudável e o seu amor pelos animais e pela natureza. Explorando temas como a reciclagem, a amizade e o respeito pela diferença, tem como missão influenciar todos os meninos e meninas a usufruírem do que a natureza oferece, ganhando energia para brincar através de uma boa alimentação e do desporto. Nina TocToc irá viver muitas aventuras e, com certeza, encantar os mais pequenos que marcarem presença no Multiusos de Guimarães.



O seu animal de estimação coça-se em demasia? Pode ser alergia!



Quem tem um animal de estimação, já está habituado a vê-lo coçar-se atrás da orelha ou a lamber as patas. É normal que os patudos se coçam de vez em quando, sem que isso seja um problema. No entanto, quando o comportamento se torna constante, pode ser sinal da existência de alguma alergia no seu amigo.

Segundo veterinários, não é difícil perceber quando a coceira deixa de ser aceitável. Isto acontece quando o animal interrompe uma atividade, como comer, beber água ou brincar, para se coçar. Neste caso, um bom antipulgas serve para descartar alergia a parasitas, mas o melhor é procurar o médico veterinário para efetuar o diagnóstico e o tratamento do problema.

As alergias mais comuns

Dermatite atópica: Trata-se de uma doença genética inflamatória, na qual a pele se torna sensível a estímulos variados do ambiente, como pólen, ácaros, grama, pó doméstico, etc. Esta, que é também a mais incômoda para o animal de estimação, é também a mais comum.

Alimentar: Esta alergia tem sintomas semelhantes aos da dermatite atópica, sendo que o diagnóstico é feito através da mudança da dieta durante 60 dias, de modo a descobrir o fator que causa a alergia.

Picadas de insetos: Neste caso, há uma reação localizada a partir do contato com a saliva de parasitas. É mais comum em animais que passeiam fora de casa ou longe dos centros urbanos.

Alergia de contacto: Este é um problema pontual que surge do toque ou convívio do animal com algo que irrite a pele, como a coleira ou determinados produtos químicos.





A VILA DOS TECIDOS

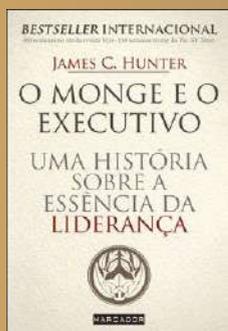
Anne Jacobs
584 páginas



Conta-nos o percurso de vida de uma jovem mulher, que se vê envolvida no seio de uma família poderosa. Um livro verdadeiramente apaixonante que relata vários enredos, onde aborda uma sociedade que vive de aparência, desigualdades sociais ou casamentos de conveniências. Um paradoxo entre a vida das classes ricas e a busca por um futuro melhor pelos desprivilegiados.

O MONGE E O EXECUTIVO

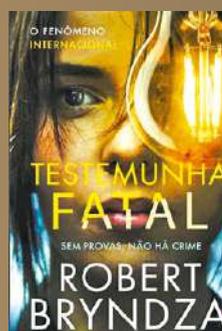
James C. Hunter
208 páginas



Leonard Hoffman, um famoso empresário que abandonou a sua brilhante carreira para se tornar monge num mosteiro beneditino, é o personagem central desta história. Neste livro, o autor conta, por meio de uma narrativa e temática cristã, os princípios, valores e qualidades fundamentais para aprimorar a capacidade de liderar, de viver em harmonia e de motivar os outros, com foco na liderança servidora.

TESTEMUNHA FATAL

Robert Bryndza
328 páginas



A detetive Erika Foster depara-se com uma jovem brutalmente assassinada sendo prontamente designada para resolver o caso. Vicky Clarke, autora de um podcast que estava a trabalhar num novo episódio sobre um predador sexual é inicialmente identificada como sendo a vítima, descobrindo-se, mais tarde, que o corpo pertencia a outra pessoa. Nesta altura, Erika começa a questionar tudo e o relógio não pára até que o assassino ataque novamente.

COMO SE FAZEM AMIGOS?

Tom Percival
32 páginas



Rosa é uma menina que gosta de fazer imensas coisas mas tem dificuldade em fazer amigos. Este livro ilustrado é perfeito para ajudar as crianças a navegar em situações sociais, introduzindo-lhes o conceito de amizade e ajudando-as ainda a perceber a importância de aceitar os outros exatamente como são.



**PRONTO
SOCORRO
GRATUITO ***

Tlm. 913 899 184

**ABERTO À HORA
DO ALMOÇO**

Inspeções:

Periódicas

Facultativas

Atribuição de Matrícula*

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

M A R A V I L H A D O C Á V A D O

MCLAB

L A B O R A T Ó R I O

**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, n.º 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

Ultimate Frisbee

Desporto de espírito de equipa e de estratégia



A origem do *Ultimate Frisbee* remonta à história do disco voador, desporto que se iniciou entre estudantes de Yale. Trata-se de uma modalidade praticada maioritariamente em relva, num campo de 100 metros de comprimento e 37 metros de largura. Pode também ser praticado em pavilhão, com piso semelhante ao dos campos de andebol. Quando jogado ao ar livre, disputa-se entre duas equipas de sete jogadores e, no pavilhão, por duas equipas de cinco jogadores.

O princípio do jogo passa por lançar o disco para um membro da respetiva equipa, que deve apanhá-lo dentro da zona de marcação no campo adversário, compreendida entre a linha de fundo (com 37 metros de largura) e outra linha situada a 16 metros desta última. Sagra-se vencedora a primeira equipa a marcar 17 pontos (ou menos pontos, consoante a categoria).

À semelhança do *Tchoukball* ou do *Flag Football*, não é permitido qualquer contacto físico entre os adversários. O jogador que tiver o disco dispõe de dez segundos para o lançar a outro membro da equipa. Está proibido de correr com o disco, mas pode fazer uma rotação sobre o pé de apoio. O disco pode ser lançado em todas as direções. Se cair muda de mão: os atacantes passam a ser defesas e vice-versa.

O *Ultimate Frisbee* é, portanto, um desporto que promove o espírito de equipa, além de contribuir para apurar o sentido de estratégia.



FESTIVAL DE CAMINHADAS DÁ A CONHECER O VALE DO TUA

TXT **Lúisa Teresa Ribeiro**
PIC **Miguel Viegas**

Dar a conhecer o Vale do Tua é o mote para um festival de caminhadas, que começa já este mês de março, em Vila Flor. Promovido pelo Parque Natural Regional do Vale do Tua, o *Tua Walking Festival* alia a prática de pedestrianismo em trilhos homologados à descoberta do território. Miradouros deslumbrantes, cultura, gastronomia e vinhos são alguns dos atrativos que prometem seduzir os visitantes.

O Parque Natural Regional do Vale do Tua promove a primeira edição do festival de caminhadas, que arranca a 11 e 12 de março, em Vila Flor. Em cinco fins de semana vai ser possível ficar a conhecer os cinco municípios desta região, através de um programa desenhado pela empresa PortugalNTN, que alia o pedestrianismo a atividades de descoberta do território.

O projeto foi pensado em 2019, mas teve de ser adiado devido à pandemia de Covid-19. A realização vai para o terreno quando o Parque Natural Regional do Vale do Tua está a festejar 10 anos de existência, dando um impulso ao turismo sustentável e à dinamização da economia da região.

Depois de Vila Flor, o programa prossegue em Murça a 29 e 30 de abril, em Carrazeda de Ansiães a 20 e 21 de maio, em Mirandela a 23 e 24 de setembro e em Alijó a 7 e 8 de outubro. O primeiro dia é dedicado à promoção dos aspetos distintivos de cada município e o segundo a um percurso pedestre num trilho homologado.

Na apresentação do evento, numa sessão que decorreu no NorteShopping, o diretor do Parque Natural Regional do Vale do Tua adiantou que o objetivo deste festival é «associar o pedestrianismo enquanto desporto e prática saudável à promoção do Vale do Tua», que se quer afirmar como uma marca cada vez mais forte de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Artur Cascarejo revelou que o «racional subjacente» a todas as atividades do Parque Natural e consequentemente





a este evento consiste em dinamizar «o turismo de uma forma integrada nos cinco municípios, de uma forma saudável e sustentável, partindo do território e das suas gentes para promover o que a região tem de melhor».

A criação de uma rede de percursos pedestres foi o primeiro grande projeto de Turismo de Natureza lançado pelo Parque Natural, existindo atualmente 12 pequenas rotas homologadas e com manutenção permanente. «Criámos as infraestruturas, estruturámos o produto, temos todas as condições para o promover», declarou.

Este responsável explicou que o programa decorre durante dois dias em cada município, para que as pessoas passem pelo menos um fim de semana no Tua, com impacto no alojamento, na restauração e na dinamização do território. A iniciativa decorre na época baixa, combatendo a sazonalidade da procura turística.

O dirigente destacou que o Vale do Tua «tem uma riqueza enorme ao nível de miradouros, património, gastronomia e vinhos», a que se junta «um conjunto de ofertas de turismo de natureza, como o pedestrianismo, a observação de aves ou o astroturismo».

Por seu turno, o presidente da Câmara de Vila Flor e da Agência para o Desenvolvimento Regional do Vale do Tua, Pedro Lima, recordou os tempos de infância em que caminhava pelos montes e ia tomar banho ao Tua, para dizer que são experiências como esta que a região quer proporcionar aos visitantes porque são genuínas e podem «traduzir-se num futuro sustentável, que desenvolve sem comprometer».

O autarca referiu que esta iniciativa vai permitir ficar a conhecer «um território praticamente por explorar», sendo que o Vale do Tua é «uma terra de contrastes, tendo paisagens esculpidas por vinhas, feitas pela mão humana, mas também a natureza em estado puro, como o fraguado».

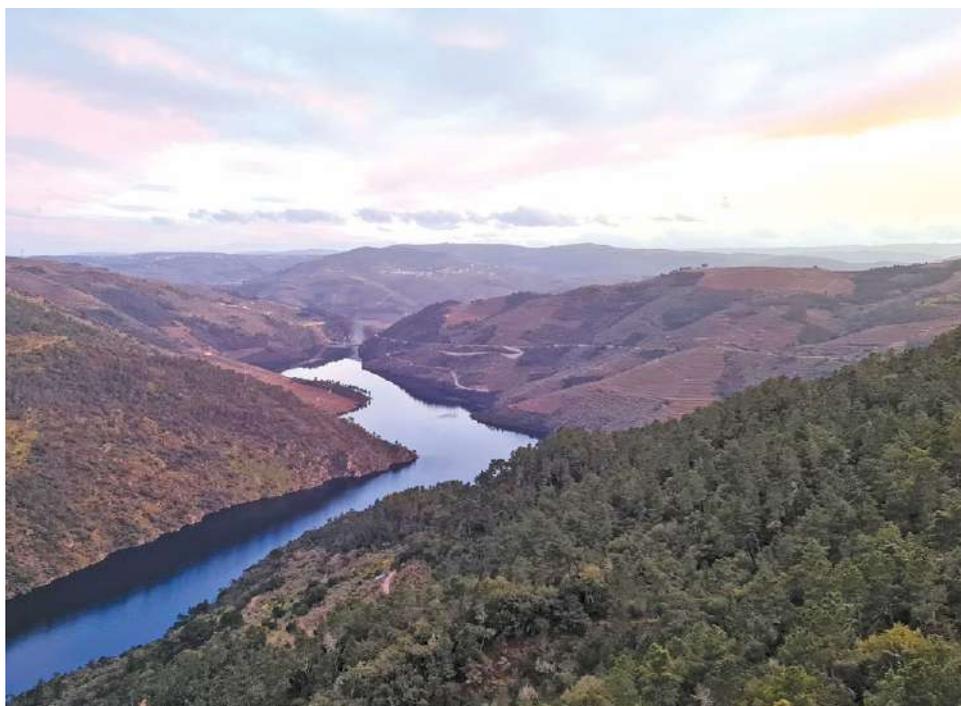
Já a vereadora do Turismo e Valorização Territorial de Alijó, Sónia Pires, enfatizou que o turismo de natureza permite sentir o território. Em seu entender, os percursos pedestres são um «produto de excelência», que juntam uma prática saudável à promoção e valorização do território. Lembrando que já existe «um produto estruturado», deixou um convite para uma visita a Alijó, um concelho com um pé no Tua e outro no Douro.

Programa promove a identidade local

O programa do Tua Walking Festival foi pensado para tirar partido do investimento que foi feito na criação de uma rede de percursos pedestres, usando essa estrutura física para valorizar a identidade local e dinamizar a economia da região.

Domingos Pires, responsável pela PortugalINTN, sustentou que «os princípios subjacentes à implementação de cada um dos percursos pedestres, que agregam diversos elementos da identidade local e envolvem as comunidades, também estão presentes neste festival». A empresa procurou, por isso, planejar para cada um dos concelhos atividades que acrescentem valor, que sejam geradoras de receitas locais.

O evento foi pensado a cinco anos, havendo em cada ano um concelho que é a “porta de entrada”, recebendo no sábado um seminário pedagógico e no domingo a caminhada.



Em 2023, o Tua Walking Festival começa em Vila Flor, estando previsto para o dia 11 um seminário sobre a importância do pedestrianismo no ordenamento e promoção dos territórios, com créditos de formação para professores e treinadores na área de montanhismo. Entre as personalidades presentes, vão estar o secretário de Estado do Turismo, Nuno Fazenda, e o presidente do Turismo do Porto e Norte de Portugal, Luís Pedro Martins. No dia 12, acontece a caminhada, em Vilarinho das Azenhas, e também a inauguração do Centro de Interpretação Tua Natureza.



No fim de semana de 29 e 30 de abril, as atividades do festival decorrem em Murça, sendo que no primeiro dia há atividades ligadas à promoção dos produtos locais, designadamente azeite, vinho e doces conventuais, e no segundo dia uma caminhada nos Passadiços do Tinhela.

A etapa seguinte é a 20 e 21 de maio, em Carrazeda de Ansiães. O programa de sábado inclui um percurso pela antiga linha do Tua, degustação de Vinho do Porto na Casa dos Cantoneiros “Foz-Tua Wine House” e música ao vivo, tasquinhas, produtos regionais e artesanato noite dentro, no Parque de Merendas de Foz-Tua. A caminhada de domingo é pelo Trilho do Senhor da Boa Morte.

A iniciativa prossegue nos dias 23 e 24 de setembro, em Mirandela. Para sábado à tarde está prevista a participação na Feira do Figo e Património e para a noite uma atividade de astroturismo. No domingo, o passeio pedestre é pelo Trilho de Santa Catarina.

O encerramento do festival acontece nos dias 7 e 8 de outubro, em Alijó. O programa de sábado centra-se em São Mamede de Ribatua, com os grupos da freguesia a desvendarem os saberes e sabores desta localidade. No domingo, o percurso é pelo Trilho das Fragas Más, com visita ao Miradouro do Ujo.

A inscrição para as atividades de cada fim de semana custa 10 euros para residentes do Parque Natural Regional do Vale do Tua e 15 euros para não residentes, com o objetivo de incentivar a população local a participar neste evento. As inscrições podem ser feitas em www.parque.valetua.pt.





Casas do Futuro®
by MÁRIO MELANDA

PROJETAMOS
REABILITAMOS
CONSTRUÍMOS

A CASA DOS
SEU SONHOS!



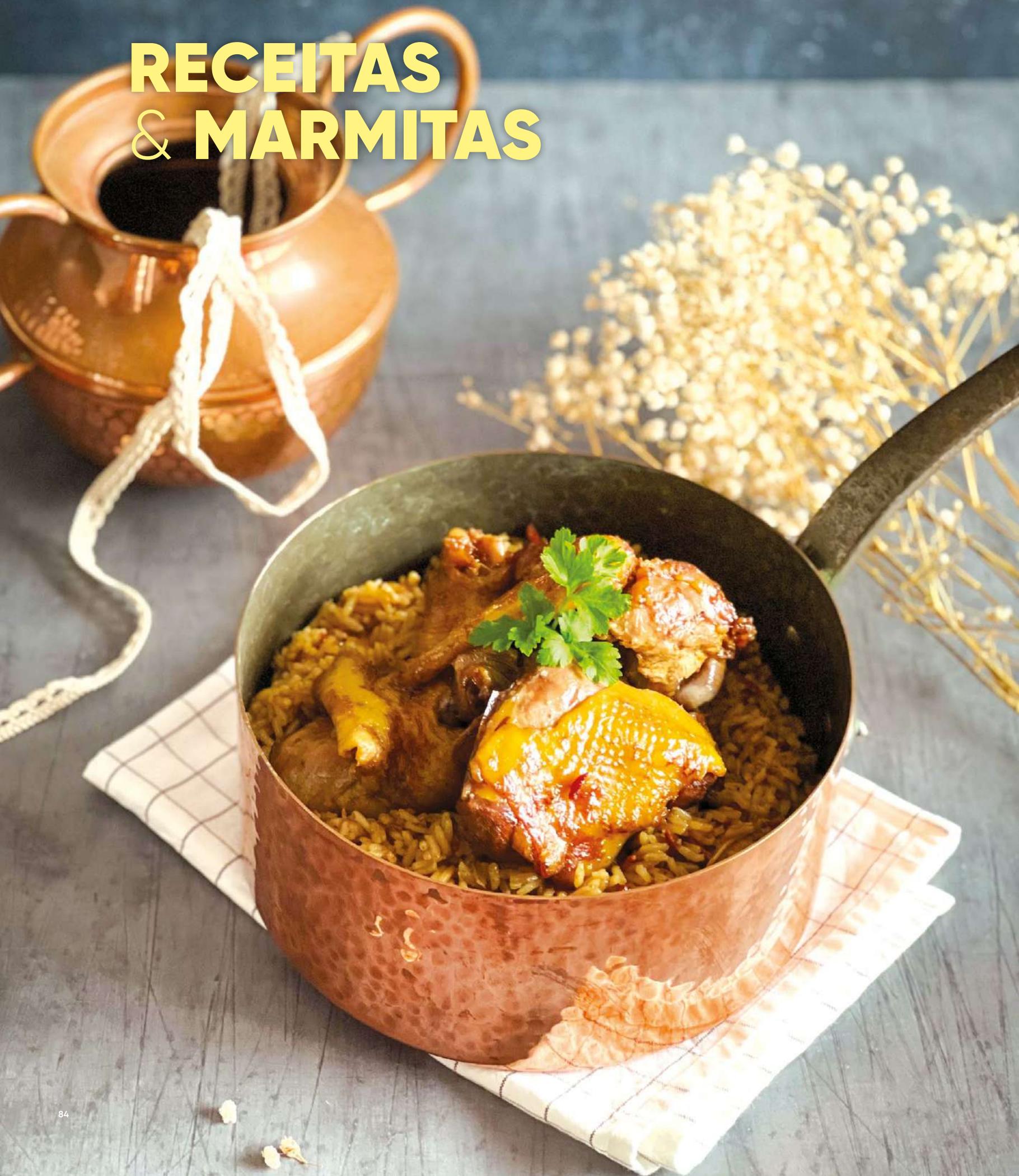
SAIBA
MAIS!



LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

RE/MAX

RECEITAS & MARMITAS





A Minha receita

Grace na Cozinha

Arroz de Merendeiro

O Arroz de Merendeiro é um prato verdadeiramente de conforto, famoso por terras de Landim, e que em tempos serviu de refeição para levar para o campo, embrulhado em folhas de jornal ou num pano para não arrefecer. Hoje é uma iguaria típica da zona, mas também parte da Gastronomia Minhota.

Existem algumas versões diferentes de lugar para lugar. A que vos apresento é muito simples, mas vai sempre precisar do vosso tempo e paixão pela cozinha. É preparado com frango caseiro e ingredientes que qualquer cozinha portuguesa contém. Arregacem, se faz favor, as mangas e vamos lá preparar este manjar ma-ra-vi-lho-so!

INGREDIENTES (PARA 4 PESSOAS):

- 1/2 frango caseiro (os nossos são grandes) senão podem usar um frango inteiro
- Miúdos do frango (incluindo as patas para quem gostar)
- 1 copo e meio de Arroz
- 100 g toucinho de salmoura caseiro (podem substituir por bacon ou barriga fumada)
- 200 g de salpicão cortado em tiras
- Vinho branco e 1 copo de vinho tinto
- Duas folhas de louro
- Uma cebola grande picada
- 2 dentes de alho
- Azeite
- Sal (qb)
- Água quente

PREPARAÇÃO:

- 1 - Começo por favor um refogado bem puxado. A cebola deve ficar castanha, mas sem deixar queimar.
- 2 - Coloque um pouco de água, e junte o frango em pedaços, o alho, os miúdos, toucinho e salpicão em pedaços. Deixar alourar bem.
- 3 - Acrescentar o vinho branco e tinto. Temperar com sal e deixar estufar em lume médio até o frango ficar macio. Se começar a ficar seco, acrescentar mais vinho branco.
- 4 - Retirar o frango e reservar.
- 5 - Acrescentar o arroz e o frango inteiro. Desfiar grosseiramente o peito e misturar no arroz (opcional). Juntar 3 copos de água e deixar o arroz secar. Servir de imediato.



6 dicas de como poupar dinheiro ganhando pouco

TXT **Carina Meireles**
Consultora Financeira

Muitas vezes questionamo-nos, quando ganhamos pouco, como podemos conseguir poupar, uma vez que o dinheiro não é suficiente. Mas, o que é certo é que, são simples hábitos, muitas vezes enraizados no nosso dia a dia, que podem ditar a diferença e tornar isto concretizável.

Quais são as suas rotinas diárias, que implicam gastar dinheiro? Sabe qual é o impacto de cada uma no seu orçamento? Se deixasse de ter alguma das despesas mensais, qual poderia ser? São estas e outras questões que são fundamentais serem colocadas em cima da mesa e com tempo, responder a cada uma delas de forma precisa. Vai ver que vai ter surpresas quando prestar verdadeiramente atenção ao que gasta, como gasta e porque gasta.

Ganhar o salário mínimo não implica que não consiga economizar. Uma das coisas mais importantes para conseguir é ter disciplina!

Para ajudar, aqui ficam 6 dicas para chegar a esse mesmo objetivo:

Disciplina nos gastos

Sabe onde gasta o seu dinheiro ao final do mês? Divide as suas despesas? Na sua família quem paga o quê? Existem inúmeras ferramentas no mercado para organizar as suas despesas, mas serve um simples ficheiro em excel, tem é que registar os gastos, categorizá-los e acompanhar a evolução. Não basta saber onde gasta num mês todo o seu dinheiro e depois no mês seguinte já não sabe, deve existir uma continuidade e um controlo mensal para perceber se faz sentido estar a fazer a gestão dessa forma ou se tem que mudar mais alguma coisa.

Este é, sem dúvida, um dos princípios fundamentais das finanças pessoais, é perceber onde e porquê gastamos o dinheiro e se faz sentido, continuar com os gastos registados ou se é necessário rever algum, para encontrar forma de reduzir.

Cada vez que regista os gastos e proveitos, vai tomando consciência das suas despesas e se não está a ultrapassar o orçamento, ou seja, se não está a gastar mais do que deve e a estar constantemente no vermelho. Quanto maior for

a consciência, maior é a motivação para pensar o que poderia fazer, se estivesse a canalizar parte dos gastos para uma poupança e dessa forma poder concretizar um objetivo, um sonho.

Ter ou criar disciplina significa, começar e dar continuidade, nem sempre corre da melhor maneira, porque muitas vezes tenta-se arranjar uma desculpa para gastar. E gastar é fácil, difícil é poupar. É com a chamada rotina de controlo de gastos, que conseguimos aprender e perceber exatamente onde estamos a gastar o nosso dinheiro e se faz sentido ou não.

Devemos priorizar os gastos de forma amenizar as despesas supérfluas que muitas vezes existem.

Comprar apenas o necessário

Nos dias de hoje nem precisamos sair de casa para comprar roupa, comida, livros, etc. O consumo aumentou e é importante que não passe para consumismo, porque significa que não estamos a comprar o que precisamos, mas sim comprar por comprar e a gastar dinheiro em coisas que verdadeiramente não precisamos. Antes de comprar, pense bem se faz sentido, avalie a capacidade de pagar e não use ferramentas como por exemplo o cartão de crédito, para gastar ainda mais. Descubra a verdadeira razão para a compra que vai fazer e se será o momento certo para o fazer. Se tiver mesmo que fazer a compra por necessidade, deve sempre comparar preços e condições de pagamento, para fazer as suas contas.

Pagar nas datas acordadas

Ter as despesas controladas, também ajuda a ter as datas controladas. Quando temos pagamentos por débito direto, acabamos por nos perder um pouco, porque, muitas das vezes pode não debitar no mesmo dia e como acontece em faturas como a da eletricidade referir “débito a partir de...”, pode não ser no dia estimado. Não deixe passar a data de pagamento das suas despesas, para não ter multas ou despesas adicionais acrescidas. Pode sempre alterar a data do débito das entidades que pretende, de forma a poder ter a vida mais bem organizada e orientada.

Ter uma renda extra

Uma renda extra pode sem dúvida ajudar a ganhar mais um pouco ao final do mês, mas não se esqueça que não o deve gastar, mas sim economizar.

Aqui ficam dois exemplos de como pode conseguir uma renda extra:

- Faça do seu computador a sua nova ferramenta de trabalho... Sabe aquele tempo todo que “desperdiça” nas redes sociais? E se o usasse para ganhar algum dinheiro? Hoje em dia há uma série de profissões que podem ser desenvolvidas sem sair de casa (assistente virtual, gestor de redes sociais...). Além disso, existem imensas formações online que pode fazer para aperfeiçoar conhecimentos.

- Se o seu horário o permitir, arranje um part-time para conciliar com o trabalho – pode ser em pós-laboral ou, por exemplo, ao fim-de-semana. E pense numa coisa: se antes vivia sem este dinheiro, pode optar por poupar o valor integral que vai receber!

- Se gosta de cozinhar, se passa horas na cozinha sempre que pode a fazer bolos, ou outras sobremesas, faça o que mais gosta e comece por dar a conhecer aos amigos e familiares! Ninguém melhor que quem nos é próximo para dar uma opinião. Se os amigos aprovarem e comprarem pode ser uma boa opção para se dar a conhecer no mercado.

Compras por impulso

As compras por impulso são muitas vezes as principais responsáveis por fugirmos ao planeamento traçado para a nossa gestão financeira. Pense bem antes de comprar e faça perguntas a si mesma, como por exemplo: Será que vou precisar de comprar? Durante quanto tempo vou utilizar? Estas e outras perguntas são fundamentais para perceber se faz sentido fazer a compra.

Comprar em 2.ª mão

Se tiver crianças mais ainda, compare os preços do que vai comprar e analise se não será vantajoso comprar em 2ª mão. Existe roupa de criança a preços em conta. Já existem lojas que tratam disso mesmo. Mas atenção deve sempre cumprir as normas de segurança e de bom estado e no caso dos bebés, as coisas têm muito pouca utilização por causa do crescimento rápido dos bebés, deixando de servir rapidamente.

Por isso, já sabe, é importante que a organização financeira faça parte da sua rotina e que seja acompanhada com regularidade.



E já sabe, acompanhe tudo também através das redes sociais:

Instagram: <http://www.instagram.com/carina.meireles.consultora/>

Facebook: <https://www.facebook.com/carinameirelesconsultorafinanceira/>

Linkedin: <https://www.linkedin.com/company/cm-consultoria-financeira>

Site: <https://www.carinameireles.pt>

Blog: <https://www.millaefamilia.pt>

TRILHOS

Esta rubrica pretende dar-lhe a conhecer a rede de percursos pedestres de Braga e Viana do Castelo. Aproveite para fazer caminhadas no seio da Natureza, por lugares que fazem parte de um vasto e rico Património. Através destas duas redes promovidas pelos municípios de Braga e Viana do Castelo, 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!

Por São Pedro da Oliveira (Braga)

O percurso “Por São Pedro da Oliveira” é sinalizado e percorre a freguesia de Oliveira (São Pedro), que tem referências históricas que remontam ao século XII e tem a particularidade de estar delimitada por um conjunto de marcos graníticos gravados com o brasão da Casa (Real) de Bragança. Desenrolando-se entre pitorescos caminhos rústicos, onde o verde dos campos cultivados contrasta com o granito da construção tradicional, este percurso convida o caminhante a sentir um pouco

da essência deste território marcadamente agrícola. Destaca-se a visita ao Parque de Lazer do Moinho, um local privilegiado para parar e usufruir desta envolvente. Pode visitar-se um antigo moinho agora recuperado e, nos dias mais quentes, tirar partido do tanque para se refrescar. É um percurso relativamente curto e fácil, onde surge também, altaneira, a Capela de São Bento, um aprazível local onde reina um frondoso e antiquíssimo sobreiro, e ainda a Capela da Senhora do Campo, convidando à descoberta da lenda que terá estado na origem da sua construção.



DADOS TÉCNICOS

Distância 6,3 km

Tempo 2h00m

Dificuldade Fácil

Pontos de Interesse

- Capela de São Bento (41.479512; -8.458917)
- Marcos da Casa de Bragança
- Capela de Nossa Sr.ª do Campo
- Calçada e Ponte do Pereiro
- Vista Panorâmica
- Igreja de S. Pedro da Oliveira
- Parque de Lazer do Moinho (41.476496; -8.46468)

Trilho dos Moinhos de Vento de Montedor (Viana do Castelo)

Este percurso situa-se no lugar de Montedor da freguesia de Carreço, do concelho de Viana do Castelo. É de salientar que grande parte deste percurso é coincidente com o “Percurso Pedestre do Forte do Paçô”. O ponto de início localiza-se no local mais a norte da praia de Carreço, onde acaba a rua empedrada de acesso à praia de Fornelos, junto às Pias Salineiras. Seguimos por um trilho, onde a areia, a terra e a pedra se misturam, contornando os campos de cultivo à direita e um afloramento granítico à esquerda, onde se situam as Gravuras Rupestres de Montedor. Classificadas com Imóvel de Interesse Público, estas gravuras rupestres pré-históricas apresentam motivos zoomórficos (cervídeos e equídeos). Deixando o mar nas nossas costas, entramos na sombra dos pinheiros que abundam neste local e, subindo pelo caminho de laje, encontramos as primeiras casas do Lugar de Montedor. Continuando pelo caminho marcado, deparamo-nos com uma laje de pedra onde se localiza outro núcleo de gravuras rupestres: Gravuras Rupestres da Fraga da Bica, que apresentam motivos cruciformes, provavelmente estilizando a figura humana. Seguindo pela Travessa do Bica viramos à esquerda para a Rua do Bom Sucesso, onde avistamos uma antiga capela denominada por Capela de N^a S^a do Bom Sucesso. Desta capela restam apenas alguns panos de parede e a capela-mor em adiantado estado de degradação. Ainda se pode identificar o altar-mor, em pedra, de estilo clássico e o teto da capela-mor artesãoado, também de pedra. Foi fundada em 1692 pelo morgado António Rodrigues de Oliveira. A imagem da S^a do Bom Sucesso, uma peça escultórica em jaspe, do século XVI, encontra-se na Igreja Paroquial. Continuando a subir a rua empedrada deparamo-nos com o Farol de Montedor. Foi construído sobre os restos de um povoado castrejo da Idade do Ferro, comprovado pelo aparecimento de vários vestígios de cerâmica, telha e parte de um moinho manual de grandes dimensões. É o farol localizado mais a Norte do país e entrou em funcionamento em 20 de Março de 1910. Possui uma torre quadrangular em cantaria de granito com a altura de 28 metros (103 metros de altitude acima do nível do mar). Virando à esquerda por um trilho de terra batida que penetra num pinhal, encontramos o primeiro moinho de vento em funcionamento: o Moinho do Petisco, de propriedade particular que, em alguns dias, podemos ver a moer, com as velas de desfraldadas; aqui conseguimos vislumbrar uma paisagem única sobre o Oceano Atlântico.



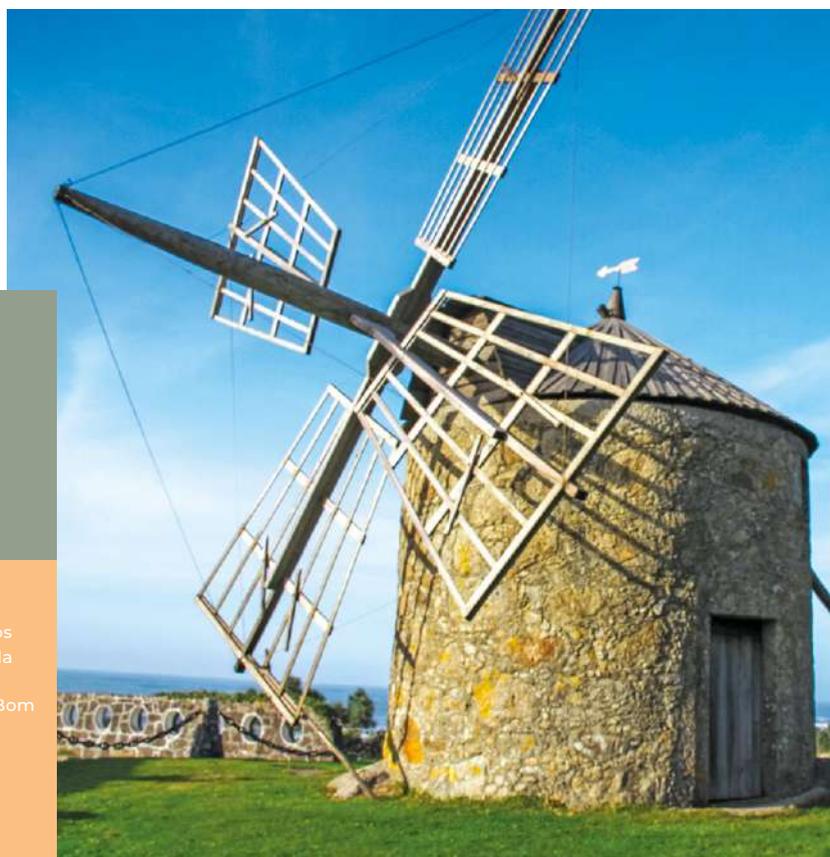
DADOS TÉCNICOS

Distância 1,6km
Tempo 45m
Dificuldade Fácil

Pontos de Interesse

- Pias Salineiras de Fornelos
- Gravuras rupestres de Fornelos
- Gravuras rupestres de Fraga da Bica
- Capela de Nossa Senhora do Bom Sucesso
- Farol de Montedor
- Moinho do Petisco
- Moinho de Cima
- Moinho do Marinheiro

Depois de descer as escadas de madeira que se encontram junto a este moinho, viramos à esquerda por uma rua empedrada. Cerca de 100 m decorridos, viramos à direita pela travessa da Velosa até desaguar num largo, onde tornamos a virar à direita. É neste ponto que os dois trilhos se separam. Enquanto o percurso pedestre do Forte de Paçô segue por este caminho, o dos Moinhos de Vento de Montedor segue por um carreiro de terra batida à esquerda, a cerca de 50 m do largo por onde passamos. Seguindo por este carreiro encontramos os outros dois moinhos de vento: o Moinho do Marinheiro e o Moinho de Cima, que constituem um dos Núcleos Museológicos do Museu do Traje e estão abertos ao público. Estes moinhos de vento assumiram, ao longo dos tempos, uma importância vital na vida rural tradicional da freguesia e são porventura os mais conhecidos. Estes moinhos estão atualmente recuperados. O Moinho do Marinheiro é de tipologia de velas trapezoidais de madeira e é o único conhecido em funcionamento, desde que foi recuperado pela Câmara Municipal em 2002. Os Moinhos de Vento de Montedor estão classificados como Imóveis de Interesse Público. Seguimos pela rua empedrada à nossa frente e viramos logo de seguida por um carreiro de terra batida que atravessa o pinhal. Descendo este carreiro, reencontramos o caminho de início deste magnífico trilho, chegando assim ao fim do percurso.



espa

SABORES COM IDENTIDADE





Inato

Bistrô | Braga

Cozinha criativa, onde os ingredientes simples são transformados em verdadeiras experiências gastronômicas. A atmosfera exclusiva, repleta de hospitalidade e encanto supremo é o primeiro passo para lhe proporcionar uma refeição digna de registo, dividida em diferentes atos que nos criam sensações extraordinárias. Hummus, foccacia, tacos de picanha, entrecote de Novilho, com aipo e batata confit, presa de porco preto em açorda de cogumelos e pickle de maçã ou bolo de caramelo salgado, com mascarpone e tâmaras são algumas propostas que vão encontrar.

Praça do Município, 7 | 939 588 277

Horário: De terça a sábado, das 12h00 às 15h00, e das 19h30 às 23h00. Aos domingos, das 12h00 às 15h00.



Origens

Portuguesa | Ponte de Lima

O menu é uma homenagem ao nosso país, com pratos típicos de Portugal recriados e apresentados de forma atractiva. Hospitalidade e decoração minhota são outros pontos a favor deste espaço. Nas iguarias, sugerimos o Fernão de Magalhães, que é nada mais, nada menos do que tamboril com crosta de caju e lima kaf-fir, batata bombay, salada de romã e hortelã com molho de coco e manga. Nas carnes, experimente a suculentia bochecha de vaca com puré de castanha e couve coração de boi. Termine com uma deliciosa mousse de requeijão e queijo chévre com gelado de requeijão fumado e goiabada (Romeu e Julieta).

Avenida 5 de Outubro | 932 385 607

Horário: De terça a domingo, das 12h00 às 02h00.



Tasca da Quintinha d'Arga

Portuguesa | Viana do Castelo

Inserido num espaço de turismo rural, neste restaurante pode desfrutar de refeições regionais, cozinhadas tradicionalmente. Recuperou algumas receitas quase perdidas, como o caldo do pote e o presigo, a carne no pote, o cabrito à São João D'Arga, o bacalhau com broa à moda d'Arga ou polvo à moda do Lagar do Carvalhas. Para além de várias iguarias assadas no forno a lenha. Tradição gastronômica com sinónimo de qualidade, com vistas privilegiadas sobre um ambiente totalmente campestre.

Rua do Altinho, Chão do Porto - Dem | 966 275 591

Horário: Aberto todos os dias, ao almoço e jantar.



Atrium

Tapas | Póvoa de Varzim

O menu é variado, a comida deliciosa, a decoração é atual e bonita e o ambiente muito acolhedor. Estão, portanto, reunidas todas as condições para ter uma excelente experiência gastronômica. Há muito para explorar, mas deixamos a posta de alcatra como sugestão, acompanhada por uma refrescante sangria de frutos vermelhos. Para fechar em beleza a refeição, uma deliciosa tarte de lima. Divinal, é o que temos a dizer!

Rua Dr. Leonardo Coimbra 18 C | 925 463 874

Horário: De quarta a segunda, das 12h00 às 15h00, e das 19h00 às 23h00.

Cocktail de favaios com laranja



A doçura do favaios e da laranja são o motivo mais que óbvio para preparar esta bebida aí em casa para partilhar com família e amigos. Garantimos que é delicioso e fresco. Aprecie com moderação!

Como fazer...

Num shaker, coloque bastante gelo e adicione 5 cl de favaios com 10 cl de sumo natural de laranja. Agite bem. Num copo largo coloque duas rodelas de laranja, gelo e verta o preparado. Termine com água tônica e decore com uma zest de laranja. Bom proveito!

SÉ LA VIE

Rua Dom Paio Mendes 37 | Braga

Um bar com traços de cultura ou um espaço cultural com bar. Essa é, muitas das vezes, a questão que se coloca quando se entra no Sé La Vie. Cá para nós, é um pouco das duas. Por um lado, um espaço alternativo, que respira música e que está aberto a todo o tipo de cultura. Onde os concertos ao vivo são habituais. Mas é também uma excelente opção para apreciar um fino (há várias e boas marcas internacionais de cerveja) com os amigos e saborear alguns petiscos (tostas, tortilha, hambúrguer vegetariano e prato de queijo e enchidos).



MAMMA MIA

Zona Industrial do Socorro Lote b1 | Fafe

Uma das casas mas badaladas da zona para se divertir com os amigos. Bom ambiente, boa música e noites temáticas são alguns dos pontos fortes, com a presença de dj's convidados. A decoração atrativa dá o toque perfeito para uma verdadeira noite de animação e a festa é garantida.



FURA CERVEJARIA

Avenida da República, 124 | Póvoa de Lanhoso

Um ponto de encontro de gerações onde pode passar bons momentos de amizade e boa disposição. Apresenta uma carta variada dos melhores petiscos, tapas e cerveja, com várias marcas nacionais e internacionais. Os vinhos, as bebidas brancas e os cocktails são também muito apreciados. Não é por isso de admirar que seja um dos espaços predilectos e mais procurados da Póvoa de Lanhoso.



TREINO AO AR LIVRE COM TRX

Março chegou e com ele vem a Primavera com temperaturas mais agradáveis, dias mais longos e o florescer de cores. Além de tudo isto nos trazer boas sensações, também faz com que as pessoas comecem a preocupar-se mais com o seu corpo, aumentando o número de praticantes de atividade física nesta altura, e com maior propensão para os treinos ao ar livre. Estes últimos, trazem vários benefícios, não só pela exposição a uma melhor qualidade do ar, mas também porque potencia a produção de vitamina D. Deste modo, este mês, trazemos um treino para ser realizado ao ar livre e utilizando um TRX.

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER



FLEXÕES COM PÉS SUSPENSOS NO TRX

- Coloque os pés no TRX, de seguida, coloque-se na posição de prancha com as mãos no chão ligeiramente mais afastadas que à largura dos ombros;
- Assuma uma posição firme, mantendo os abdominais bem contraídos e o tronco bem alinhado;
- Mantendo o corpo o mais estável possível, faça a flexão dos braços, levando o peito na direção do chão e depois deve voltar a estender os braços regressando à posição inicial.

REMADA NO TRX

- Segurar as alças do TRX em pega neutra (palma das mãos viradas uma para a outra);
- Levantar os pés para a frente, inclinando ligeiramente o corpo, mas mantendo-o sempre alinhado dos ombros até aos tornozelos;
- Mantendo o tronco firme e o abdominal contraído, puxar o corpo em direção às pegas (nível das costelas);
- Manter os cotovelos junto ao tronco;
- No final, regressar à posição inicial executando a fase excêntrica de forma controlada.



GLUTE BRIDGE NO TRX

- De decúbito dorsal, colocar os tornozelos presos nas alças do TRX, e com os braços estendidos ao longo do tronco;
- Executar a elevação da anca até ao ponto mais alto;
- No topo do movimento, efetuar a contração do glúteo e aguentar 1 segundo nessa posição e de seguida regressar à posição inicial;
- Repetir até chegar ao número de repetições.

BULGARIAN SPLIT SQUATS NO TRX

- Colocar um dos pés nas alças do TRX, enquanto o outro permanece no chão;
- Realizar um afundo do joelho da perna apoiada no banco, procurando que a perna da frente faça um ângulo de 90 graus;
- O calcanhar do pé da frente não deve levantar, o pé que se encontra à frente deve estar sempre todo apoiado no chão;
- Procurar manter sempre o tronco direito e o abdominal contraído para estabilizar o movimento;
- No final, voltar à posição inicial e repetir até chegar ao número de repetições estabelecido e só depois trocar de perna.



PRANCHA HORIZONTAL NO TRX

- O primeiro passo é começar com os pés presos nas alças do TRX, de seguida, colocar-se em quatro apoios com os joelhos e os cotovelos (devem ficar alinhados com os ombros) apoiados no chão;
- De seguida, efetuar a extensão das pernas, alinhando a anca com os seus ombros e mantendo o olhar dirigido para o solo;
- Contrair bem a zona abdominal e permanecer na posição por um período de tempo estipulado.

COMO LIDAR COM AS ALERGIAS NA PRIMAVERA



Fábila Ginja de Carvalho
Médica do Serviço de Pediatria
do Hospital de Braga

As doenças alérgicas são frequentes em idade pediátrica e podem ter um impacto significativo na qualidade de vida e rendimento escolar das crianças. Em Portugal, segundo a Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica (SPAIC), cerca de um terço da população apresenta doenças alérgicas, sendo as mais comuns a asma, a rinite alérgica e o eczema atópico.

As manifestações clínicas dependem da interação de fatores genéticos e ambientais, apresentando uma gravidade variável, desde uma apresentação clínica ligeira e transitória até situações de risco de vida. Estas doenças acontecem porque há uma reação exagerada do nosso organismo quando em contacto com substâncias provenientes do exterior (como os pólenes, os pêlos de animais e os ácaros do pó doméstico), a que normalmente a maioria das pessoas não reage. A estas substâncias damos o nome de alérgenos.

As doenças alérgicas são multifatoriais e os mecanismos envolvidos na sua etiologia são complexos e não se encontram totalmente esclarecidos. Nestas crianças existe uma predisposição hereditária, que é influenciada por fatores ambientais, que se têm revelado cada vez mais importantes. De realçar que crianças com história familiar de doença alérgica ou com exposição passiva ao fumo do tabaco apresentam um risco superior de desenvolver estas doenças.

Com a chegada da Primavera, altura em que ocorre a polinização da maioria das árvores e plantas, há uma maior circulação aérea de pólenes. Crianças sensibilizadas para estes alérgenos têm, muitas vezes, um aumento dos sintomas respiratórios nestes meses, podendo apresentar espirros, congestão nasal, prurido nasal e ocular, olhos vermelhos, lacrimejo, tosse, chiadeira, e, em casos mais graves, dificuldade respiratória.



Mariana Pereira
Médica Interna em Formação Específica em Pediatria
do Hospital de Braga

Estas crianças devem ser orientadas no seu médico assistente, de forma a ser feito um diagnóstico e tratamento adequados, e os pais devem estar informados do que fazer perante uma crise e quais as medidas de evicção a seguir.

10 conselhos para minimizar os efeitos da primavera nas alergias:

1. Saber quais os pólenes que causam alergia, qual a época de polinização que os produzem e conhecer o boletim polínico da região que habita (disponível no site da SPAIC - www.spaic.pt);
2. Evitar andar ao ar livre nos dias quentes e ventosos e nas horas de maior concentração polínica;
3. Evitar desportos ao ar livre e atividades no campo (caminhadas, campismo...) nos períodos de polinização;
4. Evitar cortar a relva nas horas de maior concentração polínica;
5. Não secar a roupa ao ar livre, para evitar que os grãos de pólenes se fixem à mesma;
6. Manter as janelas e portas de casa fechadas durante o dia e arejar a casa no final do dia;
7. Viajar com as janelas do carro fechadas e preferir o uso de ar condicionado;
8. Mudar de roupa quando chega a casa, tomar banho e lavar a cara e cabelo antes de deitar para que não fiquem grãos de pólenes na cama ou almofada;
9. Usar óculos de sol quando está no exterior para proteger os olhos;
10. Evitar a exposição ao fumo do tabaco e não fumar dentro de casa ou do carro.

DE VENTO EM PIASTRÍ?



João Pedro Quesado
Jornalista

A Fórmula 1 conta, nesta nova temporada, com três estreantes: Oscar Piastri, Logan Sargeant e Nyck de Vries. A última vez que três novos pilotos entraram de uma vez foi em 2019, quando chegou o trio George Russell, Lando Norris e Alexander Albon, de quem ainda não falei aqui.

Os três rookies são todos interessantes à sua maneira, mas talvez nenhum tenha chegado à F1 com tanta expectativa como Oscar Piastri. Não é muito comum, na F1, pagar-se para terminar um contrato de um piloto antes do tempo. Mas foi isso que a McLaren fez com Daniel Ricciardo, elegendo o estreante Piastri para o substituir – o que não é um risco negligenciável, ainda para mais tendo ido “roubar” o australiano ao programa de jovens pilotos da rival Alpine, quando a própria Alpine já estava a contar com Piastri para substituir Alonso. Sem espaço para falar em detalhe desse episódio tão rocambolesco como inacreditável, deixo só isto: nunca pensei ver uma disputa contratual entre duas equipas de F1 começar com um tweet do piloto – Piastri – a declarar que o anúncio de que competiria pela Alpine foi feito sem o seu conhecimento e que não é verdade. O resto está bem retratado na nova temporada de Drive to Survive, na Netflix.

Mas porquê tanta disputa por um piloto inexperiente, que esteve sem competir durante todo o 2022? Bem, Piastri ganhou três campeonatos seguidos entre 2019 e 2021: primeiro na Fórmula Renault Eurocup, depois na Fórmula 3 e, por fim, na Fórmula 2. Ficou sem competir em 2022 não porque não era competente, mas porque as regras da F2 ditam que os campeões não podem voltar a competir no campeonato, e não havia lugar livre na F1. Simples.

Esses sequer são títulos particularmente comuns, não são campeonatos vencidos a passear, sem haver história. Em primeiro lugar, os títulos na F2 e F3 foram conquistados como estreante, mudando entre carros muito diferentes em velocidade e comportamento. Em segundo lugar, Piastri teve, em algumas corridas, que recuperar vários lugares para marcar pontos regularmente ou compensar alguma falha do carro durante a qualificação. Na Fórmula

2, em particular, chegou à liderança de algumas corridas depois de sair (bem) mais atrás na grelha de partida. Isto numa temporada que foi calendarizada de uma forma ridícula, com três corridas por fim de semana e espaços de até dois meses entre fins de semana de corrida. Num ano em que era fácil estar bem num GP e ficar completamente para trás noutra – como aconteceu a alguns pilotos –, Piastri manteve-se sempre no topo.

Poucos serão os que, no mundo fechado da F1, não consideram Oscar Piastri um talento que marca a sua geração, como Russell, Leclerc, Verstappen e Hamilton. Ainda com 21 anos, adapta-se facilmente a carros com diferenças enormes, é rápido e consistente, sabe colocar o carro em pista da melhor forma quando luta por posição com outros pilotos, e parece ter a mistura certa de confiança e insatisfação com o que pode ser melhorado. Características potenciadas pela disciplina de quem se mudou da Austrália para a Europa aos 15 anos.

Tudo isto, somado ao episódio da disputa contratual e ao que o novo colega de equipa, Lando Norris, tem feito nos últimos anos com carros não muito simples na McLaren, coloca-o sob alguma pressão. Talvez as atuais fraquezas da equipa laranja aliviem um pouco esses fatores, mas uma coisa é certa: está toda a gente a ver.





Instagram

flipagomes

A seguir

Enviar mensagem



1769 publicações

435 mil seguidores

A seguir 2482

Filipa Gomes

Figura pública

Cozinhar com vontade 🍴

Comer sem vergonha 🍴

Tv host 📺

Jorge & Julieta & Viriato

Novo livro 📖 Álbum de Receitas

www.wook.pt/livro/album-de-receitas-filipa-gomes/27470325

Seguido/a por revista.minha, conversasamesa, s_23_peixoto + 39 outras pessoas



Mhamil



Mhamil



Cárlas faureira



ROMA



Madriças rhaú



Filipa Gomes

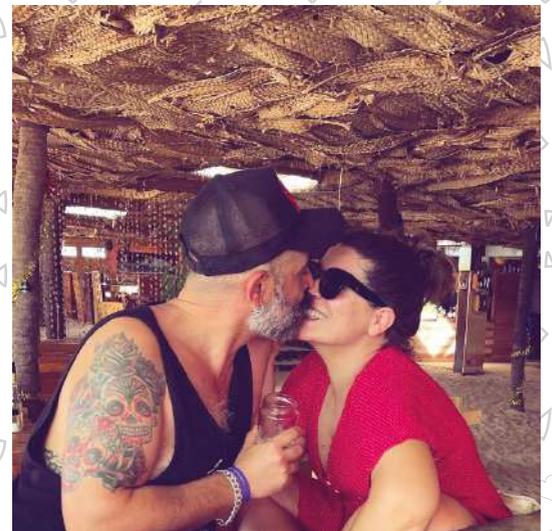
@_flipagomes_



Começou por licenciar-se em Marketing e Publicidade, trabalhou como copywriter, mas foi na cozinha que encontrou a sua paixão. Quando se fala em gastronomia e cozinha, Filipa Gomes é um dos nomes que não podemos deixar passar.



Filipa usa as redes sociais para mostrar o que mais gosta de fazer: cozinhar ao som de blues e Elvis Presley, inspirada por Jamie Oliver, apaixonada por doces, mas amante da liberdade que tem em cozinhar pratos salgados. Com uma personalidade peculiar e cativante, pretende inspirar as pessoas a cozinhar e a partilhar delícias com a família e amigos.



LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

OUTRAS EMPRESAS DO GRUPO

Intermediação de Crédito e Seguros

MAXFINANCE
Solutions

www.maxfinancesolutions.com

Promoção Imobiliária e Empreendimentos



Casas do Futuro®

www.casasdefuturo.pt



RE/MAX