



GENTES <sup>DO</sup> MERCADO

RECEITAS, DICAS,  
SABERES, HISTÓRIAS  
E PROVÉRBIOS



Cofinanciado por:



# GENTES DO MERCADO RECEITAS, DICAS, SABERES, HISTÓRIAS E PROVÉRBIOS

MENSAGENS —4, 5

## SUGESTÕES

Pão e queijo —7

## DICAS

Pequeno almoço saudável —7

Aromáticas —18

Frescura —41

Peixe Grelhado —43

## SABERES

Mel —9

Laranja —11

Sabão de Azeite —13

Azeitonas britadas —14

Hortelã —19

Batata —25

Cebolas —23

Peixe Voador —47

Tamboril —53

Figos secos —63

Agricultura atividade sazonal —72

Empreita —73

## HISTÓRIAS

Atum —44

O Mercado é muito importante —6

Tremoço —31

## PROVÉRBIOS

Janeiro —10

Fevereiro —17

Março —22

Abril —27

Maió —34

Junho —40

Julho —45

Agosto —51

Setembro —58

Outubro —61

Novembro —66

Natal —69

## RECEITAS

Compota —12

Azeitonas de sal —15

Calda de pimento —16

Salada miudinha —20

Salada com sopas —20

Salada de tomate —20

Sopa de legumes —21

Tomate com ovo (tomatada) —24

Cozinha de batatas —25

Abóbora no forno —26

Cozido de grão com pãra —28, 30

Curgetes gratinadas —29

Favas com chouriço —33

Jardineira —35

Cozido à portuguesa —36

Bochechas de vitela estufada —37

Espetada de porco —37

Moelas —38

Borrego no forno —39

Peixe assado no forno com funcho —42, 43

Polvo à lagareiro —48

Peixe frito com arroz de tomate —48

Peixe alimado —49

Choco ao alinho —50

Chocos à algarvia —50

Chocos frito —50

Saladinha montanheira —52

Peixe grelhado e salada miudinha —52

Arroz de tamboril —53

Peixe em molho branco —54

Feijoada de atum —55

Espinhaço de atum de caldeirada —55

Polvo seco assado —56

Ovas de polvo assadas —57

Tirone seco —57

Peixe voador seco —57

Abóbora com camarão —59

Amêijoia à bolhão pato —59

Camarão com gengibre —59

Feijoada de lingueirão —60

Arroz de marisco —60

Estrela(s) de figo —64

Biscoitos de alfarroba —65

Torta de alfarroba —65

Bolo de cenoura e amêndoa —68

FICHA TÉCNICA —75

# MENSAGEM

“**GENTES DO MERCADO**” resulta de um trabalho de parceria entre a Direção Regional de Cultura do Algarve, a Associação Internacional de Paremiologia e a Resmalhar — Associação Cultural para a Sustentabilidade Local, e conta ainda com o apoio da Câmara Municipal de Tavira.

Este é um projeto que pretende potenciar a vida de mercado, incentivando a aquisição de produtos frescos e valorizando o contacto personalizado que só o ambiente tradicional proporciona.

O livro que aqui se apresenta, “Receitas, dicas, saberes, histórias e provérbios”, integra uma breve compilação de receitas e de saberes, em resultado da generosidade e do desejo de partilha dos vendedores, e corresponde ao que cada um nos quis oferecer, de forma totalmente informal, com o pouco tempo que sabemos que dispõem, entre um e outro freguês.

Esta é a nossa forma de agradecimento a todos os participantes pela sua confiança e constitui um trabalho não acabado, que poderá vir a ser enriquecido com as novas sugestões que nos forem chegando.

Por isso, fica aqui o convite a todos os vendedores, as nossas “gentes do mercado”, a quem este projeto se destina, que continuem a partilhar connosco os vossos saberes, histórias e dicas que incentivam a ida ao Mercado de Tavira.

O nosso Muito Obrigada a todos!

Adriana Freire Nogueira  
DIRETORA REGIONAL DE CULTURA





**“GENTES DO MERCADO”** é um projeto que merece o apoio e reconhecimento da Câmara Municipal pela importância que assume no estilo de vida característico da Dieta Mediterrânica.

Tavira, entidade representativa da classificação da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade, orgulha-se de manter vivo o quotidiano do mercado municipal. Este é conhecido como uma estrutura tradicional de comércio retalhista de proximidade, funcionando como posto de abastecimento das populações e uma referência socioeconómica no miolo da cidade.

A frescura, variedade e qualidade dos produtos da época, assim como a simpatia das suas gentes torna este local um espaço onde se experiencia tradição, valoriza-se o atendimento personalizado e incentiva o comércio e produtores locais.

De modo a prestigiar os mercados e as suas gentes, a Direção Regional de Cultura do Algarve, a Associação Internacional de Paremiologia e a Resmalhar — Associação Cultural para a Sustentabilidade Local conjugaram esforços num trabalho que resulta na presente publicação “Receitas, dicas, saberes, histórias e provérbios”.

Face ao exposto, gostaria de felicitar as entidades envolvidas, bem como todos os vendedores, sem exceção, que contribuem, diariamente, para a salvaguarda da Dieta Mediterrânica e a preservação das tradições, num polo dinamizador do comércio local.

A todos o meu bem-haja!

Ana Paula Martins

A PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE TAVIRA

O MERCADO É MUITO IMPORTANTE  
PARA OS PEQUENOS PRODUTORES.  
É NELE QUE SE VENDEM AS FRUTAS  
E LEGUMES MARAVILHOSOS  
QUE FAZEM TODA A DIFERENÇA. POIS SÃO  
MUITO MAIS SABOROSOS.

*Maria Inácia Correia*



Dica de Pastelaria Princesinha

## PEQUENO ALMOÇO SAUDÁVEL

"Aqui vai a nossa dica para um pequeno almoço saudável mediterrâneo: sumo de laranja natural aqui da zona do Almagem e pãozinho de cereais torrado com azeite de Santa Catarina, tudo do nosso mediterrâneo. Bom apetite!"

Sugestão de Sandra Ramos, Antónia Reis e Joana Silva

Charcuteria Reis

## PÃO E QUEIJO

"Pão de Cacela caseiro recheado com chouriço e queijo. Pão de fermentação natural com requeijão de ovelha e mel. Queijo de cabra amanteigado no forno com presunto de porco preto."





Maria Ezequiel Amélia Gago Nascimento  
Banca n. 179

# MEL

“Na zona da serra onde há alecrim, o primeiro mel que as abelhas põem na colmeia é o de alecrim, porque é o primeiro que floresce.

Se o mel for só de alecrim, leva mais tempo a cristalizar.

Se o mel for de flores diversas, cristaliza com mais facilidade.”



“Por experiência própria, quando temos perto o cheiro do rosmaninho elas [as abelhas] não vão às laranjeiras.

O mel de laranjeira vai buscar mesmo o sabor da laranja.

Quando o mel fica mais rosa, provavelmente esteve ao pé das estufas das framboesas.

O mel de medronheiro tem sempre um travo amargo, não é tão doce como os outros. E o mel da alfarroba também.

O malhadio são 20 a 30 colmeias.

É preciso saber quando se dá mais alimentação, que é o próprio mel, ou se é preciso pôr mais alças – lâminas de cera.

A abelha mestra está sempre a pôr ovos, e vive muito tempo (anos) e as outras obreiras morrem passado três semanas.

As obreiras estão sempre a nascer e a morrer.

A abelha mestra sai da colmeia e vai para a reprodução, com o zangão.

O veneno da abelha é muito bom para o reumático.”

SEDA EM JANEIRO,  
OU FANTASIA  
OU FALTA  
DE DINHEIRO.

Saberes de José João Barradas

Bancas n. 0.36/0.38

# LARANJA

*Há de várias variedades.*

“De inverno temos a laranja de umbigo, baía [variedades mais antigas] e a niol que é um pouco mais moderna e temos a variedade “mandelate” [lanelate].

De verão temos a laranja de Dom João.

A clementina e tangerina também são de inverno.

1 Kg de laranja de Dom João dá para mais de ½ litro de sumo. A de inverno não é laranja de sumo, é de comer.

Mas agora [em julho] ainda há laranjas de inverno à venda.”



# COMPOTAS

## PÊRA ERCOLINE

“Servem para fazer compota, usa-se no cozido de grão ou de feijão, e pode ser comida cozida.

### Compota:

Cozer 1 Kg de pêra com 750 g de açúcar.  
Coze-se em lume brando até fazer fio (ficar em ponto).  
Passar a varinha mágica.  
Depois deita-se em taças ou frascos e não tapan, deixar arrefecer. Fechar os frascos e guardar.”

## AMEIXAS VERMELHAS

“Pode-se fazer compota, a mesma receita das pêras, tira-se o caroço e a pele. Pode ser comida fresca.”

## PÊSSEGO

“Compota, com a mesma receita das anteriores, retira-se o caroço e a pele. Pode ser comido fresco.”





Saber de Inácio Martins  
Bancas n. 195/196

## SABÃO DE AZEITE

“O sabão, antigamente, era feito com cinza e azeite (velho para não se estragar o novo — azeite velho, do ano anterior que fica rançoso se apanhar claridade).”



Saberes de Inácio Martins

Bancas n. 195/196

## AZEITONAS BRITADAS

“Apanham-se as azeitonas, são britadas [partidas] com um maço de madeira, depois são colocadas dentro de água e todos os dias se faz uma mudança da água.

Ao fim de oito dias de mudança de água, já se põe água com sal e temperam-se com nêveda, limão e alhos esmagados, com a pele.

Ao fim de dois dias já se podem consumir.

Nota: Antigamente usava-se loiça de barro (cântaros, vasilhas de barro), mas hoje com o aparecimento do plástico usa-se as vasilhas em plástico ou em inox, para a conservação.

Bom apetite!”

Receita e dica de Faustina Rosa Matias  
Bancas n. 135/137

## AZEITONAS DE SAL

“Para conservar, coloca-se sal e tempera-se com azeite, alho, cenoura e salsa.”





Receita de Laureta Mendonça

Bancas n. 89/90

## CALDA DE PIMENTO

"Arranja-se o pimento (retirar as sementes), cortar às tiras e depois salgar como quem salga peixe [salgar bem] e coloca-se numa malga. Deixar ficar durante um dia ou dois e depois tira-se.

Serve-se:

Cru — passar por água e pôr a escorrer, para ficar sem água nenhuma;

Cozido — retira-se da moura (ao salgar cria moura) e coze-se um pouco (10 minutos depois da água ferver).

Coloca-se a escorrer num passadouro e depois com a varinha mágica mói-se.

Pode-se guardar num frasco fechado e coloca-se no frigorífico ou pode-se colocar um pouco de azeite (se não o colocar no frigorífico). Está pronto a utilizar.

Sugestões: temperar bifes com limão, alhos pisados e uma colher de sopa desta massa.

Deixar no frigorífico (dois ou três dias) e depois fritar ou grelhar. Não precisa de sal."

EM FEVEREIRO, CHUVA;  
EM AGOSTO, UVA.



Maria José Barradas (Zezinha)

Banca n. 127

## AROMÁTICAS

"Mariola — planta selvagem usada no campo para lavar a loiça.

Sálvia — usada para chá e tempero das carnes. Muitas vezes, no campo, confundem uma com a outra (para quem não conhece).

Nêveda — para tempero das azeitonas e para fazer chá para as dores menstruais.

Manjerição — saladas, massas e entradas (queijo, tomate e manjerição).

Hortelã da Ribeira — caldeiradas de peixe.

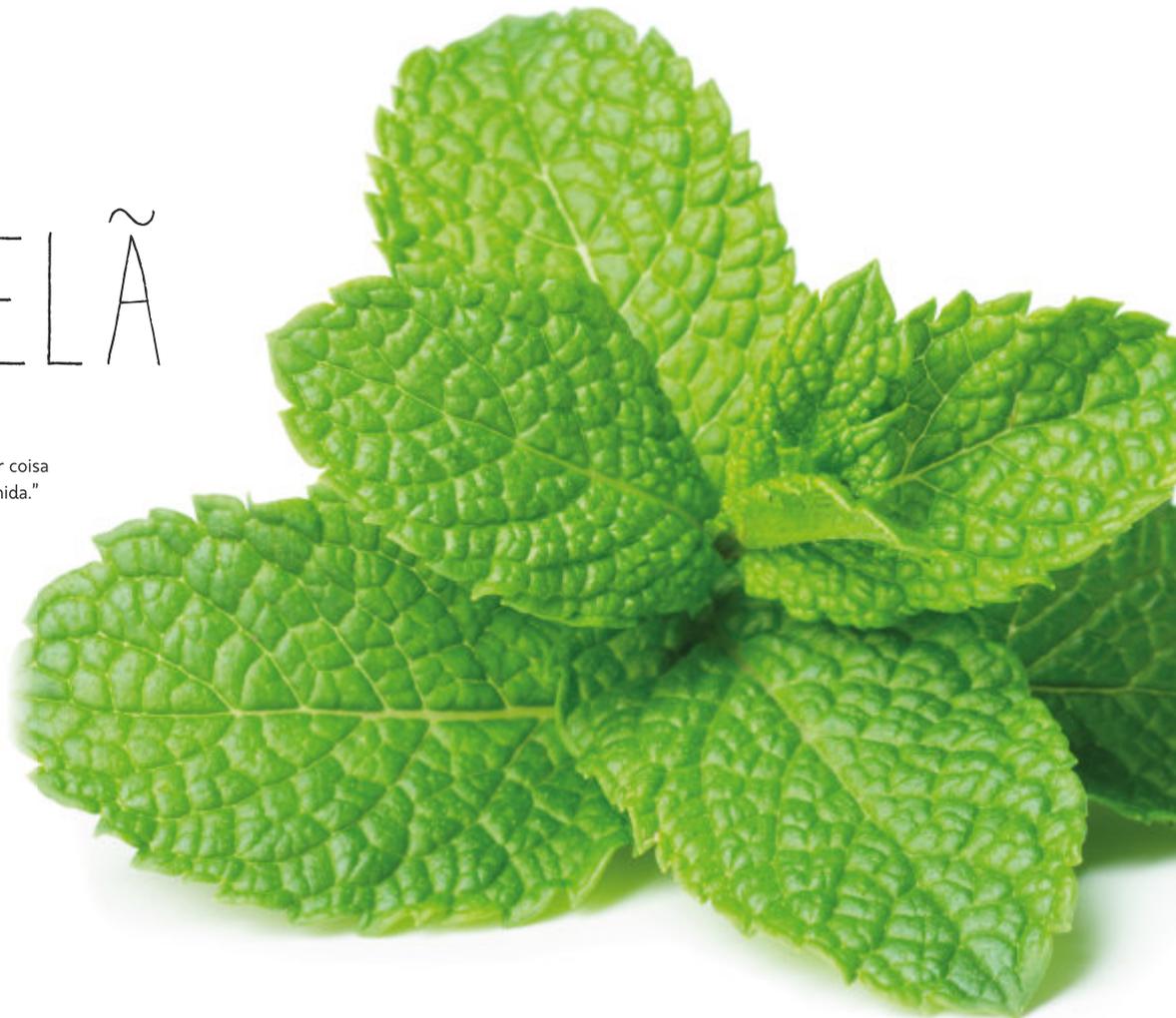
Segurelha — para a sopa de feijão verde."

Saber de Fernandina Rodrigues

Banca n. 0.93

# HORTELÃ

"O chá de hortelã é bom para qualquer coisa  
e a hortelã serve para temperar a comida."



Receita de Ermelinda

Banca n. 044

## SALADA MIUDINHA

“Orégãos, parte-se o tomate picadinho, sal, cebola, pimento, pepino e azeite.”

Receita de Francisco Joaquim Pereira

Bancas n. 158/160/162

## SALADA DE TOMATE

“Picar o tomate, sal, azeite, pode-se juntar também alface (salada mista). Na salada de alface pode-se juntar coentros.”

Receita e dica de Faustina Rosa Matias

Bancas n. 135/137

## SALADA COM SOPAS

“Pico o tomate, pico a cebola, ponho pimento, pepino e água fresca e pão partido aos bocadinhos, sal e azeite. Tanta vez que eu faço isto!”



Receita de Odília

Bancas n. 0.2/0.4

## SOPA DE LEGUMES

“Nabo, batata redonda, courgette, uma cebolinha e uma batatinha doce quando tenho. Sal, coentros e azeite.

Faço tudo cortadinho aos bocados, ponho na panela e depois quando estiver cozido passo a «varinha».

Eu na minha casa gasto muito. À noite nunca como muita coisa. A sopa é que normalmente como mais.”



INVERNO DE MARÇO  
E SECA DE ABRIL,  
DEIXAM O LAVRADOR  
A PEDIR.

## CEBOLAS

“Existem diversas variedades.

Podem ser semeadas em dezembro e apanhadas em março, em julho já não prestam. Em agosto começam a espigar.

Outra variedade é semeada em março e planta-se em maio. Consomem-se até dezembro.”

### SEMEAR – PLANTAR

“Semeiam-se as sementes num bocadinho de terreno, tapando a semente com turfa ou terra mais fina.

Quando a planta tem cerca de 10 cm de altura, está pronta a plantar.

Plantam-se com espaços, entre si, de cerca de 8 a 10 cm de distância.”





Receita de Natércia Revez

Bancas n. 074/076

## TOMATE COM OVO (TOMATADA)

“Com o tomate de verão muito maduro.  
Pico cebola, refoga-se, com pimento vermelho  
e muito tomate picado. Fica com molho.  
Depois bato 3 ovos e junta-se tudo.  
E é só acabar de cozinhar os ovos.  
Um pouco de sal e às vezes oregãos.”



Receita de Otília Faria e Sofia Faria  
Bancas n. 164/166

## COZINHA DE BATATAS

“Batatas, tomate e cebola leva-se ao lume num tacho, a cozer, junta-se sal, azeite e água para cobrir.

Quando a água estiver a ferver e os ingredientes quase cozidos, deitam-se os ovos a escalfar.

Depois colocar fatias de pão caseiro numa saladeira e deitar tudo por cima.

Pronto a servir.”

# BATATA

Saber de José João Barradas

Mercado de Produtores

A batata está abruilhada, pronta para semear.

“Normalmente semeia-se a batata a partir de março. As batatas abruilham, começam a criar olhos e será a altura de semear.

Depois nascem — sacham-se — regam-se; três meses de sementeira até à apanha.”



Receita de Georgina Brito  
Bancas n. 79/81/83

## ABÓBORA NO FORNO

"Abóbora menina, corta-se aos bocados, coloca-se num tabuleiro, rega-se com azeite, alho picadinho e coentros.

Vai ao forno cerca de 30 minutos, até estar cozida.  
Retira-se e está pronta a comer."

ABRIL MOLHADO,  
SETE VEZES  
TROVEJADO.

Receita de Maria José Barradas (Zezinha)

Banca n. 127

## COZIDO DE GRÃO COM PÊRA

*Cozido de Pêra – Cozido de Grão  
(de uma pereira centenária da sua casa).*

“Põe-se o grão de molho, de um dia para o outro.

No dia seguinte esfrega-se com sal, para saírem algumas peles, põe-se a água a aquecer, para o grão ficar melhor cozido e macio, juntamente com o grão colocam-se as carnes e uma colher de azeite.

Depois do grão estar com as carnes quase cozidas coloca-se o feijão verde, cortado aos bocadinhos, e pedaços de abóbora, de casca de pau e pêras.

É comer e chorar por mais.

De sobremesa aconselho uma boa talhada de melancia ou figos com amêndoas.”





Receita de Dilar Maria Pereira

Bancas n. 18/20

## CURGETES GRATINADAS

“Num tabuleiro colocam-se rodelas de curgete intercaladas com rodelas de tomate; são colocadas inclinadas até tapar o tabuleiro.

Depois tempera-se com sal, azeite, ervas a gosto e queijo mozarella ralado. Vai ao forno durante cerca de 30 minutos a temperatura média.

Servir como acompanhamento de carne ou peixe, fica leve e muito bom.”



Receita da Rosa Gonçalves

Bancas 2.01/2.03

## COZIDO DE GRÃO

"O grão de bico tem que se pôr de molho em água fria de um dia para o outro. Leva grão, feijão verde, abóbora de casca de pau, batata doce e carnes de porco (chispe, costelas).

Coloca-se tudo em água fria e vai ao lume a cozer durante algum tempo (em panela de pressão é mais rápido).

No fim pode-se pôr massa."



História de Ascensão Maria Guerreiro  
Banca n. 010

# TREMOÇO



"Onde eu fui nascida e criada ao pé da Ribeira de Odeleite havia o tremoço.

Tem que se semear, tem que se apanhar.

Só se apanha quando está seco e é batido com um bordão para poder abrir.

Tem que se apanhar cedo, porque senão «esbagulha».

Deita-se de molho, fica de molho 1 dia e tal, dentro de um tacho. Depois vai ao fogo, num tacho muito grande e é depois cozido em lenha. Coze muito tempo.

Depois trazia-se para dentro da ribeira de Odeleite, para um pego de água, numa canastra, enterrada na ribeira, com uma pedra por cima, para a canastra não sair. E ao fim de 3 dias ia-se buscar e depois é que se salga.

Eu gostava muito de tremoços porque eram fabricados por «a gente» e era com o que se engordavam os porcos. Hoje já não...

Já estou aqui há 20 anos e estive no outro mercado outros 20."

Dica de Lurdes Santos

Bancas n. 132/134 - Banca coletiva de agricultores da zona de Tavira

## FEIJÃO ROXO

“Cozinha-se como outro feijão qualquer.  
Cozer o feijão com água e um pouco de sal,  
quando muda de cor está quase cozido.

Tempera-se com azeite e limão e está  
pronto a comer.”





Receita de Ivone Domingues

Bancas n. 87/88

## FAVAS COM CHOURIÇO

“1,5 Kg de favas descascadas

200 g de toucinho

½ chouriço vermelho

½ chouriço preto

1 cebola grande

1 cabeça de alhos

½ molho de coentros

3 folhas de hortelã

Pica-se a cebola, o alho, os coentros e as folhas de hortelã e põem-se a refogar com um fio de azeite e com o toucinho cortado aos quadradinhos. Depois do toucinho derreter deitam-se as favas, sal e deixam-se cozer em lume brando.”

EM CASA VAZIA,  
MAIO DEPRESSA  
SE AVIA.

Receita de Maria Pereira Campos

Banca n. 117

## JARDINEIRA

“Faço tudo junto, tudo em cru.

Deito tudo para um tachinho: carne de vaca ou de vitela muito boa, uma boa cebola, dentinho de alho, um ou dois tomatinhos bem maduros, uma pinguinha de vinho branco e um pimento vermelho também. Ponho tudo ao fogo a estufar.

Num tacho ao lado, com água e sal, ponho muito feijão verde e cenourinha a cozer.

Quando estiver cozido, deita-se no tachinho, com batatinha já cortada.

E depois é cozer e toca a comer.”



A close-up photograph of several layers of green cabbage leaves. The leaves are vibrant green and have numerous small, clear water droplets scattered across their surfaces. The lighting is soft, highlighting the texture and veins of the leaves.

Receita de Rosa Gonçalves  
Bancas n. 2.01/2.03

## COZIDO À PORTUGUESA

“Cozem-se as carnes (vaca, porco, galinha) e os chouriços mais tarde, mas na mesma água. Depois retiram-se as carnes e os chouriços e na mesma água cozem-se as couves (portuguesa e lombarda), nabos, cenouras e batatas cortadas em quatro partes. Isto é muito importante para ficar tudo com o sabor das carnes.”



Receita de José Viegas  
Talho Viegas

## ESPETADA DE PORCO

“Leva carne de porco, toucinho, pimenta e tempera-se com os produtos naturais: louro, alho e vinho branco.

Pode deitar picante que é «ao gosto do freguês»”

Receita de Flávio Costa  
Talho Raul

## BOCHECHAS DE VITELA ESTUFADA

“Bochechas de vitela, vinho tinto em grande quantidade. Colocar ainda alho, alho francês, cenoura, pimento vermelho, cebola partida e ao meio azeite.

Pode ir à panela de pressão mais ou menos 45 minutos, mas não fica tão bem.

No tacho leva 3 horas a 3 horas e meia em lume brando.”

Receita preferida da cliente Cristina

Talho Luis Agostinho

## MOELAS

“Azeite e banha, cebola picada a fritar, alhos também, tomate descascado e picado e polpa de tomate também.

Refoga-se um pouco, junta-se as moelas limpas e tratadas todas inteiras, não é preciso cortar e vão fritando. Junta-se um pouco de vinho branco, sal e pimenta e no fim quando estão já apuradinhas, salsa picada.

Tem que espetar o garfo e provar para saber quando estão boas. Acompanha com arroz branco.”





Receita de Maria José Barradas (Zezinha)

Banca n. 127

## BORREGO NO FORNO

“Arranja-se uma perna de borrego, tempera-se de um dia para o outro com alhos, louro, tomilho, umas pedrinhas de sal e umas gotas de vinho branco.

No dia seguinte põe-se a perna de borrego num tabuleiro, com o fundo bem tapado de azeite, e bocadinhos de cebola, salsa, algumas batatinhas, pequeninas mas inteiras e rega-se com vinho branco.

Cozer durante duas horas.

Pode servir com salada mista.

De sobremesa aconselho uma boa laranja!

E bom apetite!”

EM JUNHO ABAFADIÇO  
FICA A ABELHA  
NO CORTIÇO.



Dicas de João Manuel Peres

Oceano Atlântico, banca n. 244

# FRESCURA

"A frescura do peixe vê-se geralmente pelo olho que deve estar brilhante e transparente.

A pescada confunde-se, pois mesmo fresca fica com os olhos fundos. A que é pescada em rede pode ficar com a pele mole e fica quase sem escamas nenhuma, por causa da rede.

A pescada em anzol é rija, mesmo com 2 dias."



Receita de Anabela Mateus

Bancas n. 197/198

## PEIXE ASSADO NO FORNO COM FUNCHO

"No fundo do tabuleiro, coloca bastante cebola, alho, louro, salsa, pimento e funcho cortado as rodelas, batata em rodela de 1 cm em redor e tomate rosa. O peixe coloca-se no meio do tabuleiro. Deito um pouco de vinho branco e colorau. Rega-se tudo com azeite e coloca-se um pouco de vinagre no peixe.

Faz um molho tão agradável, que não imagina!"



Dica de António Luís Mendonça  
Banca n. 100

## PEIXE GRELHADO

“Grelho o peixe com lenha de laranjeira ou de «abricoteiro».  
É muito mais saudável!”

# ATUM

“O atum que vai para o mediterrâneo é o direito, e o que regressa é o de revés.”  
informa ainda um cliente, que nos diz ter nascido numa antiga fábrica de conserva de peixe.

## HISTÓRIA DO ATUM

“O atum nesta altura do verão (junho/ julho) vem até à nossa costa para se alimentar, para fazer o seguimento para a desova no estreito de Gibraltar.

E porque é que ele desova lá?

Porque tem muita profundidade, tem cerca de 600 a 700 metros de profundidade. Como a baleia gosta de atuns bebés, esta é uma forma de proteger os atuns bebés das baleias, pois as baleias não conseguem chegar ao fundo do mar. Os atuns bebés desenvolvem-se no fundo do mar e quando «adolescentes» vêm para a superfície.”



EM AGOSTO,  
TODA A FRUTA  
TEM SEU GOSTO.





# PEIXE VOADOR

“Voa cerca de 100 metros, quando o vento está de Norte.

Voa contra o vento e só aparece no verão.

É um peixe apropriado para secar.

Tiro a cabeça, salga-se e depois de salgar, passo por água e pendura-se numa corda ao sol (1º dia ao sol, outros à sombra).

Depois de seco, corta-se aos bocados e come-se com uma cervejinha fresquinha!”

Receita de Valentina Valente

Bancas n. 0.61/0.63/0.67

## PEIXE FRITO COM ARROZ DE TOMATE

“Arranjo o peixe (carapaus), passa-se por farinha e põe-se a fritar em óleo bem quente.

Faço refogado com cebolinha, tomate bem maduro, pimento verde, pimento vermelho e folha de louro. Depois quando estiver bem refogado, ponho o arroz, mexo, água e sal e um caldo.

9 minutos e está feito! É uma maravilha!”

Receita de Maria Inácia Correia

Bancas n. 0.12/0.14

## POLVO À LAGAREIRO

“Coze-se o polvo. Depois de cozido, escorre-se a água e corta-se aos bocados para dentro de uma travessa.

Coze-se batata doce com pele e depois de cozida tira-se a água e tira-se a pele. Corta-se às rodelas e junta-se ao polvo. Leva azeite e alhos e vai ao forno.

Faço tiras de pimento vermelho e frito em azeite para acompanhar. É uma delícia!”





Receita de Lídia Gonçalves

Bancas n. 131/133

## PEIXE ALIMADO

"Com carapaus ou cavalinha. Com carapau é melhor.

Salga-se bem e tira-se a cabeça e a tripa, salga-se bem salgadinho, com muito sal mesmo.

Fica a salgar meio dia ou de um dia para o outro.

Depois coze-se em água a ferver, durante mais ou menos 4 ou 5 minutos, depende do tamanho do peixe.

Depois tira-se a água quente fora e deita-se água fria para conseguir tirar a pele ao peixe.

Depois coloca-se numa travessa com azeite, cebola, vinagre, salsa e alinho e vai para o frigorífico."



Receita de Sérgio

Banca n. 213

## CHOCO AO ALINHHO

“Tacho no fogo com azeite, alho e folha de louro e pôr a fritar.

Põe-se o choco cortado aos bocados lá dentro. Uma colher de café de sal e uma colher ou duas de sopa de vinho branco.

Depois e só deixar reduzir até o choco alourar.”

Receita de Bruno Cruz

Banca n. 253

## CHOCOS FRITO

“Numa frigideira com azeite, alhos e louro, colocar os chocos, depois de amanhados, e fritar em lume médio.

Depois de cozinhados, deitar sal a gosto. Acompanhar com arroz branco ou batata frita.

Nota: Amanhar os chocos – tirar a tinta, a casca e o olho.”

Receita e Dica de João Manuel Peres

Oceano Atlântico, banca n. 244

## CHOCOS À ALGARVIA

“Azeite, alho picado, louro e chocos frescos.”

PARA MUITO  
QUE JULHO QUEIRA SER,  
POUCO HÁ DE CHOVER.

Receita de Cristina Felício  
Banca n. 02/04/06

## SALADINHA MONTANHEIRA

“Cozer batatinha miúda com pele, picar tomate rosa miudinho, pimento verde, pepino, cebola, dente de alho, orégãos, sal e azeite.

Para acompanhar com sardinha assada.

Dica: No verão pode pôr pedrinhas de gelo para ficar mais fresquinha.”

Receita de Bertila Mendonça  
Banca n. 100

## PEIXE GRELHADO E SALADA MIUDINHA

“Tiro a cabeça aos carapaus, um pouco de sal e depois da brasa estar bem quente coloco na brasa.

Pico muito miudinho o tomate, o pimento, a cebola, pepino e muito orégão.

Um pouco de sal e água fresca e faço sopas de pão.”



# TAMBORIL

Saber de Marco Miguel

Bancas n. 2.03/2.06

"A maneira de caçar do tamboril é com uma antena. Ele enterra-se no fundo do mar e isto é um chamariz. Ele abana as antenas para caçar e o peixe miúdo é atraído pelas antenas e então ele ataca com a sua boca enorme."

Receita de Paula Sousa

Banca Vasco e Paula, bancas n. 2.07/2.08/2.09/2.10

## ARROZ DE TAMBORIL

"Coloca-se num tacho tomate, cebola, pimento verde, pimento vermelho, folha de louro, azeite e um bocadinho de pimentão/ colorau.

Depois de mexer bem o refogado, deita-se uma cerveja. Quando ferver põe-se o arroz, deixar ferver o arroz um bocadinho e depois coloca-se o tamboril (partido aos bocados e já temperado com sal – deve ser temperado com o sal uma hora antes e deixar ficar). Se faltar líquido deitar mais uma cerveja.

Quando o tamboril e o arroz estiverem cozidos (cozem em cerca de 10 a 15 minutos), desliga-se o lume e juntam-se as gambas, sem a casca, picam-se os coentros e deitam-se por cima (a gamba coze no vapor). Tapar e deixar repousar 5 minutos."

Receita de Ana Luísa Valentim

Também conhecida como a Grila, da "Rua do Crime", por se encontrar sozinha naquela "rua" do mercado. Bancas n. 2.59>2.61

## PEIXE EM MOLHO BRANCO

"Pata roxa, ou caneja, safio ou congo.

Põe-se o peixe cortado aos bocados, salpica-se de sal e entre o peixe coloca-se a cebola, alho, pimento (3 ou 4 cores), folhinha de louro, uma pinguinha de vinho branco, azeite e o peixe em cru ao lume lento.

Segredo: Antes, passa-se o peixe por farinha, sacode-se e põe-se para não colar e para engrossar o caldinho.

Entretanto cá fora, bate-se uma ou duas gemas de ovo, sumo de um limão e um bom molho de coentros ou de salsa antes de apagar o lume põe-se lá dentro (do tacho).

Leva dois minutos que é o tempo das gemas cozerem. E está pronto.

A minha mãe costumava pôr fatias de pão, por baixo, pois éramos muitos na altura."



Receita de Manuel Gaudêncio  
Bancas n. 249/257

## FEIJOADA DE ATUM

“Faz-se um refogado com alho, cebola e azeite. Depois põe-se o feijão branco, a cenoura, umas rodelas de chouriço vermelho e o atum aos bocados.

Folha de louro, piri - piri para quem gosta, um bocadinho de vinho branco, uma pinga de água, sal e salsa picada.

É ferver um bocadinho e já esta!”



Leonor Santos e Paulo Renato  
Bancas n. 48/50/52/54

## ESPINHAÇO DE ATUM DE CALDEIRADA

“Fazer um guisado com tomate, cebola, pimento, alhos, azeite, vinho branco, louro, batata às rodelas e o espinhaço partido aos pedacinhos (tudo junto ao mesmo tempo).

Vai ao lume brando tapado num tacho, quando a batata estiver cozida está pronto a servir.”



Receitas de Brenda Brito

Bancas n. 220/222

## POLVO SECO ASSADO

“Cortam-se às tiras (ao longo dos tentáculos) e assa-se o polvo seco, em cima do grelhador.

Deixa-se assar durante cerca de 4 a 5 minutos e depois retira-se do grelhador.

Cortam-se em bocados mais pequenos e no fim tempera-se com azeite, alho picado e coentros.

Serve-se como petisco ou entrada, acompanhado por vinho.”

## OVAS DE POLVO ASSADAS

“Colocam-se as ovas de polvo secas em cima das brasas, ou com uma grelha (têm que apanhar fogo), ou em cima do bico do fogão (coloca-se a ova num garfo e põe-se diretamente na chama).

Deixar queimar a ova levemente e repete-se o mesmo do outro lado.

Assim que verificar que a ova está pronta, começar a cortar em fatias fininhas (enquanto estiver quente, em frio fica muito dura e difícil de cortar).

Temperam-se as fatias já cortadas com azeite, alho picado e coentros.

Serve-se como petisco ou entrada.”



## TIRONE SECO

“Faz-se um gaspacho e no fim junta-se pedacinhos de peixe.”

## PEIXE VOADOR SECO

“Tiram-se bocados e junta-se na feijoada.”

PARA VINDIMAR,  
DEIXA O SETEMBRO  
ACABAR.

Receita de Anabela Mateus

Bancas n. 197/198

## CAMARÃO COM GENGIBRE

"Frita-se o alinho em azeite, junta-se raspa de gengibre, depois deita-se o camarão descascado só com a cabecinha e um pouco de colorau. Deixa-se fritar o camarão com o tacho tapado. Por fim, deita-se coentros picados.

Serve-se quentinho e pode-se deitar gotas de limão, que é facultativo.

Há quem goste e quem não goste, mas eu gosto!"

Maria José Barradas (Zezinha)

Banca n. 127

## ABÓBORA COM CAMARÃO

"Lava-se a abóbora, corta-se um círculo na parte do pé fazendo o feitiço de tampa, retiram-se as sementes e coloca-se novamente o bocado em feitiço de tampa. Vai ao forno durante duas horas, entretanto coze-se o camarão cozido e descasca-se.

Faz-se um refogado com cebola, alho, coentro, tomate e deixa-se apurar bem e depois mete-se dentro da abóbora.

Serve-se à mesa dentro da abóbora, fica brilhante e um espetáculo. É de comer e gritar por mais, bom apetite!"

Receita da Maria

Banca n. 240

## AMÊIJOA À BOLHÃO PATO

"E só abrir ao lume com azeite, vinho branco, alho e coentros. E já está!"



Receita de Neusa Domingos  
Snack-bar "Casos Dançantes", Loja 4

## FEIJOADA DE LINGUEIRÃO

1,5 Kg de feijão branco cozido  
1 Kg de lingueirão (miolo)  
500 g de polpa de tomate  
½ pimento verde  
½ pimento vermelho  
1 cebola grande  
1 cabeça de alhos  
1 molho de coentros  
1 folha de louro  
2 cenouras  
2 batatas

Faz-se um refogado com os pimentos, a cebola, os alhos, metade dos coentros e um fio de azeite.

Depois de refogado, colocam-se os lingueirões e quando levantar fervura deita-se o feijão, colocam-se as batatas e as cenouras e deixa-se cozer, ficando depois a apurar, sempre em lume brando."

Receita de Maria del Mar  
Bancas n. 56>68

## ARROZ DE MARISCO

"Colocam-se todos os ingredientes num tacho com um pouco de azeite, tomate, ervilhas, pimento verde, cebola e alho.

Junta-se também no tacho tudo o que é marisco: camarão, sapateira, lagosta, berbigão, pata de caranguejo, tudo o que for marisco.

Num almofariz coloca-se alho, salsa e açafraão em fio e pisa-se tudo.

Junta-se, ainda, uma colher pequena de pimentão fumado de la Vera, añora (pimento redondo), uma pastilha de caldo, uma folha de louro, sal e água.

Deixar ferver. Quando estiver a ferver coloca-se o arroz. Deixar cozer e pronto para comer."



EM OUTUBRO,  
SEMEIA E CRIA,  
TERÁS ALEGRIA.



# FIGOS SECOS



“Apanham-se os figos e são postos em esteiras de cana, nas varandas das casas/açoteias das casas (protegidos dos acessos dos animais) em zonas bem expostas ao sol.

Normalmente são virados ao fim de cinco dias de estarem ao sol, e podem ser virados uma ou duas vezes, com intervalos de 4 ou 5 dias. Ao fim do 12º ou 15º dia estão secos.

Podem depois ser retirados. Depois são lavados em água e azeite e são expostos novamente ao sol, em cima de esteiras de cana. Ficam 3 ou 4 horas.

Quando estão secos e quentes são colocados em ceiras (antigamente era uma alcova de empreita e também se usavam arcas) e são acalcados/figos enceirados a que se junta folhas de funcho e folhas de areeira.

Nota: Calcar – forra-se com um pano, hoje com um plástico, e são calcados com os pés.”

## ESTRELA(S) DE FIGO

Receita de Maria Azequiel Amélia Gago Nascimento

Banca n. 179

"Faz-se com figo seco. Depois de estar sequinho é lavado e espalmado.

Corta-se o pescoço ao figo e para ficar em estrela fazem-se outros três cortes.

Faz-se o mesmo a outro figo.

Juntam-se dois figos e colocam-se as amêndoas em volta, entre os dois figos espalmados.

Este tipo de estrela dá mais trabalho mas fica mais bonito e mais rico (pois leva dois figos)."

Receita de Cidália Gonçalves

Bancas n. 052/140/142

"Dois figos "cortos", põe-se a amêndoa (sem pele) entre os dois e colam-se um ao outro com as amêndoas.

Vai ao forno, depois de o forno estar quente, durante 15 minutos."





Receita de Irene Fernandes

Bancas n. 144/146/148/150

## BISCOITOS DE ALFARROBA

“2 ovos  
200 g de farinha de alfarroba  
50 g de farinha maisena  
sumo de um limão  
raspa de casca de um limão  
200 ml de azeite  
1 colher de café de fermento em pó  
1 colher de café de canela

Farinha de trigo para descolar e poder amassar.

Fazer bolinhas e colocar uma amêndoa no cimo para decorar.

Levar ao forno quente durante 20 minutos, no máximo.”

Receita de Salomé da Luz

Bancas n. 91/92

## TORTA DE ALFARROBA

“15 ovos inteiros  
½ Kg de açúcar  
2 colheres de farinha de trigo  
4 colheres de farinha de alfarroba  
1 pouco de mel  
1 pouco de licor de alfarroba  
½ colher de sobremesa de canela  
½ colher de sobremesa de erva doce  
2 copos de sumo de laranja  
Fermento

Vai ao forno mais ou menos meia hora e espeta-se o palito para ver. Deve ficar húmido em espécie de pudim. Se ficar bem batido faz um «risco de amarelo» lá por dentro, por causa do sumo de laranja. Parece cheada de ovos moles por causa do efeito do sumo.”

SE EM NOVEMBRO  
OUVIRES O TROVÃO,  
O ANO SERÁ BOM.

## FILHOSES

Receita de Maria Olívia

Bancas n. 30/32

“A receita de Folar, não lhe posso dar porque tem segredo! Mas posso dar-lhe a Receita das Empanadilhas ou Filhoses.”

“Farinha

250 g de banha

Sal

1 cálice de aguardente.

Amassa-se à mão. É preciso «ter mão»

e a farinha não pode ter fermento.

Ceguei a pôr sumo de laranja,

mas cheguei à conclusão de que não é preciso.

Depois a massa é estendida com o rolo e

depois é frita em óleo bom, que é o segredo.

E mais nada! Simples, simples, simples!”

Receita de Fernandina Rodrigues

Banca n. 93

“1 Kg de farinha

3 ovos

250 g de margarina

e um pouco de água.”





Receita de Ivone Domingues

Bancas n. 0.87/0.88

## BOLO DE CENOURA E AMÊNDOA

“6 ovos  
3 chávenas de açúcar  
3 chávenas de farinha  
1 chávena e meia de cenoura ralada  
1 chávena de amêndoa ralada  
1 chávena de óleo  
Fermento

Vai ao forno a 150° C durante  
40 minutos.

Pode variar de forno para forno.”

ANDE O FRIO  
POR ONDE ANDAR,  
NO NATAL  
CÁ VEM PARAR.

Testemunho escrito por Petra, Ana, Margherita e Isabel

Loja Beterraba

“Uma lata de grão de bico, uma beterraba e alguns temperos...”

A equipa da Loja de Beterraba (Petra, Ana, Margherita e Isabel) ensina-lhe como pode fazer um snack simples e delicioso para desfrutar em qualquer ocasião, sem desperdícios!

É muito simples... E só precisa de um liquidificador ou varinha mágica!”

“Abra uma lata de grão de bico, reserve a “água” e coloque o grão de bico no liquidificador. Junte uma colher de sopa de pasta de sésamo (tahini), sumo de ½ limão, um dente de alho, uma colher de chá de cominho em pó, uma colher de chá de pimentão, duas colheres de sopa de azeite, sal e pimenta a gosto e por último um pouquinho de água. Carregue no botão, deixe moer bem e já está!

Um simples e delicioso Hummus (pasta de grão de bico), que pode usar para barrar no pão ou tostas ou para acompanhar uma salada ou snack.”

“Quer aproveitar aquela beterraba que já está um pouco mole? Então é simples, é só descascá-la, cortar em finas fatias (laminar) e temperar com um belo azeite, vinagre balsâmico, sal, pimenta e orégãos a gosto.

Mas não é tudo... Ainda pode aproveitar a água que reservou da lata de grão de bico para fazer uma maionese sem ovos. Esse líquido do cozimento do grão chama-se aquafaba e funciona como substituto do ovo.”

“Costuma deitar fora? Agora pode dar-lhe uso para várias receitas doces ou salgadas como é exemplo esta maionese.

Só precisa de juntar mais ou menos 100 ml da aquafaba, mais ou menos 200 ml de um óleo vegetal (girassol, de coco, etc.), 1 colher de sopa de sumo de limão, 1 colher de sopa de mostarda ( e se quiser 1 dente de alho, cebolinho...).

Primeiro deitar no liquidificador a aquafaba e pulsar até ficar esbranquiçada. Adicione os temperos (se for usar) e o sumo de limão e obter em velocidade média. Junte o óleo devagar, em fio até obter a consistência desejada. Desligue, coloque num frasco bem fechado e coloque no frio. Já está!! Bom apetite!!”



## ABACATE

"O abacate é um fruto bastante rico em substância gordurosa, que se encontra na polpa. Este tem diversas aplicações medicinais, culinárias e cosméticas.

As partes utilizadas do abacate são: folha, fruto e semente.

O abacate ajuda a tratar de contusões, dores de cabeça, dores reumáticas, bronquite, diarreia, pele seca, cabelo ressecado e na retenção da secreção biliar.

Neste momento é a maior produção que há no Algarve e a melhor variedade é o Hass."

## CEREJA

"Agora que estamos no tempo da cereja, revejam as suas propriedades.

A cereja é depurativa, alcalinizante e remineralizante do sangue.

Ela neutraliza os ácidos no organismo.

Dado o seu conteúdo de ácido salicílico a cereja é indicada no reumatismo, na gota e na artrite e distúrbios relacionados ao ácido úrico."

## BANANA

"A banana é rica em potássio, sais minerais e vitaminas (A, B, B1, B2, C, E, H).

O consumo da banana é muito indicado para atletas, porque estimula a produção de serotonina no cérebro.

As últimas pesquisas indicam que a banana previne derrames e é boa para a circulação.

A pele da banana aplicada nos calos fá-los desaparecer."

# AGRICULTURA

## ATIVIDADE SAZONAL



“Melo - cor, cheiro (estar madura).

Plantação de melancia – percebe-se que está pronta a ser apanhada pela mudança da cor da rama.

A plantação de melancia deve ter um período de 5 a 6 anos e rotação da cultura.

Favas de 4 em 4 anos no mesmo lugar [rotação da cultura].

Chovendo a 5 de abril chove na eira [seara para debulhar] e na esteira [os figos a secar].”



Saber de Manuel Agostinho Barradas

Empreita

# EMPREITA

“A primeira coisa que se faz com a palma é ir apanhá-la para a pôr a secar debaixo de uma árvore.

Quando estiverem secas levam-se para casa e depois são rachadas e molhadas, depois é que se trabalha com elas (aquí é que se faz a empreita). No final é coser.

Os cestos são de cana e são «transidos».”



## FICHA TÉCNICA

### Título:

Gentes do Mercado - Receitas, Dicas, Saberes,  
Histórias e Provérbios

### Organização:

Direção Regional de Cultura do Algarve  
/ Cristina Fé Santos; Raquel Roxo

### Conceção:

Resmalhar - Associação para a Sustentabilidade Local

### Design:

Alexandra dos Santos

### Colaboração:

Associação Internacional de Paremiologia /  
Rui Soares e Marinela Soares

### Fotografia:

Vítor Pina p4,5,6,8,9,11,12,14,14,16,18,20,28,29,31,32,35,37,41,43,44,  
46,47,48,49,52,53,54, 55,56,59,60,62,63,64,65,67,68,74 Cristina Fé  
Santos, p25,57 Envato p7,13,19,23,24,26,30,33,36,38,39,42,72

### Impressão:

Jorge Fernandes, Lda

**ISBN:** 978-989-99521-9-5

**Depósito legal:** 479990/21

### Edição:

Direção Regional de Cultura do Algarve/  
Câmara Municipal de Tavira

Faro e Tavira, 2019-21

## Gentes do Mercado

Anabela Mateus	Ivone Martins	Maria Olívia
Ana Luísa Valentim	Joana Silva	Natércia Revez
António Luís Mendonça	João Manuel Peres	Neusa Domingos
Antónia Reis	José João Barradas	Odília Martins
Ascensão Maria Guerreiro	José Viegas	Odília (02 -04)
Bertila Mendonça	Laureta Mendonça	Otilia Faria
Brenda Brito	Leonor Santos	Paula Sousa
Bruno Cruz	Lúcia Santos	Paulo Renato
Cidália Gonçalves/	Luis Agostinho (e cliente Cristina)	Rosa Gonçalves
Cristina Felício	Lurdes Santos	Salomé da Luz
Conceição Barbosa	Manuel Agostinho Barradas	Sandra Ramos
Dilar Maria Pereira	Manuel Gaudêncio	Sérgio
Eduardo Ferro	Manuel José Palma Domingos	Sofia Faria
Ermelinda	Marco Miguel	Valentina Valente
Faustina Rosa Matias	Maria (2.40)	Pastelaria Princesinha
Fernandina Rodrigues	Maria del Mar	Loja Beterraba (Petra, Ana, Isabel, e Margherita)
Flávio Costa	Maria Ezequiel Amélia Gago Nascimento	
Francisco Joaquim Pereira		
Georgina Brito		
Inácio Martins		
Irene Fernandes	Maria Inácia Correia	
Ivone Domingues	Maria José Barradas	



Co-financiado por:

