



Sabores do **MERCADO**

Tradição, sabor e saúde

2026

OUTONO

Edição e conceção *Publishing and Design* |
Município de Tavira

Receitas *Recipes* | Leonilde Bento e
Odília Alexandre

Conteúdos *Content* | ULS Tavira, CCDR
Algarve e EHT VRSA

Provérbio *Proverb (PT/ING)* | AIP-IAP -
Associação Internacional de Paremiologia

Tradução *Translation* | Inpokulis



MERCADO

MUNICIPAL DE TAVIRA
<https://mercado.cm-tavira.pt/>

MERCADO
MUNICIPAL DE TAVIRA



Desde maio de 2021, o Município de Tavira, em estreita colaboração com a Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António (EHTVRSa), a Associação Internacional de Paremiologia (AIP) e a Unidade Local de Saúde de Tavira (ULS), tem vindo a desenvolver o projeto “Alimentos do Mês”.

«(...)dedicada à valorização dos produtos locais e sazonais do Algarve.(...)»

Esta iniciativa traduziu-se numa publicação mensal, em formato papel e digital, dedicada à valorização dos produtos locais e sazonais do Algarve. Ao longo de 56 edições, foram destacados diferentes alimentos — entre proteínas, legumes e frutas — cada um acompanhado por um provérbio alusivo, informação nutricional relevante, uma receita e conteúdos complementares que reforçaram o conhecimento e a identidade gastronómica da região. Cumprido este ciclo e reconhecendo a importância de continuar a promover os produtos locais de forma dinâmica e participativa, surge agora o novo projeto “Sabores do Mercado”.

“Sabores do Mercado” pretende dar

voz aos vendedores e produtores com banca no Mercado Municipal de Tavira, convidando-os a partilhar uma ou duas receitas confeccionadas com os produtos que comercializam. Mais do que uma publicação informativa, este projeto assume-se como um espaço de partilha de saberes, experiências e tradições,

aproximando produtores e consumidores e reforçando o papel do mercado como centro vivo da comunidade.

Mantendo a colaboração dos parceiros anteriormente envolvidos, o Município propõe igualmente o alargamento da iniciativa à CCDR Algarve, através do setor da agricultura, que poderá contribuir com informação sobre as espécies existentes no Centro de Experimentação Agrária de Tavira (CEAT) e no Patacão, enriquecendo os conteúdos com uma dimensão técnica e científica complementar.

Com “Sabores do Mercado”, renova-se o compromisso com a promoção da identidade alimentar do território, valorizando quem produz, quem vende e quem transforma, e celebrando os sabores autênticos que dão vida ao Mercado Municipal de Tavira.

AÇORDA DE GALINHA

Leonilde Bento – Banca 73-75

INGREDIENTES

1 galinha do campo
200 gr de toucinho
200 gr de grão demolhado
½ pão caseiro duro
1 folha de Louro
Sumo de um limão

1 dente de alho
1 cebola
1 ramo de hortelã
Azeite (q.b.)
Sal (q.b.)
1 Litro de água

CONFEÇÃO

Numa panela de pressão, coloque a galinha partida em pequenos pedaços, a cebola inteira, o alho, o toucinho, a folha de louro e o grão demolhado. Adicione a água e tempere com sal. Deixe cozer cerca de 30 minutos. Numa saladeira grande, coloque o sumo de limão e a hortelã. Deite por cima a água da cozedura. Adicione o pão fatiado, o grão e a galinha. Sugestão da Sra. Leonilde: se sobrar água da cozedura e carne da galinha, basta acrescentar um pouco de massa para fazer uma canjinha bem deliciosa.

DICAS DO CHEF

Rui Cristino | Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António

Para um melhor controle da textura do grão pode optar por cozer o grão demolhado à parte com uma folha de louro, uns pedaços de toucinho e um dente de alho. A meio da cozedura acrescente uma colher de chá de fermento para bolos e irá obter um grão mais macio e saboroso.

A **açorda de galinha** é uma receita tradicional, reconfortante e nutricionalmente equilibrada. A **galinha do campo** é uma excelente fonte de proteína de elevado valor biológico, fornecendo vitaminas do complexo B e minerais como ferro e zinco, importantes para a manutenção da massa muscular e do organismo. O **pão**, ingrediente central desta receita, fornece hidratos de carbono complexos, essenciais para o fornecimento de energia. Quando elaborado com farinhas menos refinadas, apresenta um maior teor de fibra, contribuindo para a saciedade e para o bom funcionamento intestinal. O **grão-de-bico** enriquece a receita com proteína vegetal, fibra, ferro, magnésio e ácido fólico, promovendo a saúde intestinal, a saciedade e o controlo dos níveis de colesterol e glicé-

mia. O **alho**, o **louro**, a **hortelã** e o **limão** conferem aroma e sabor, além de fornecerem compostos antioxidantes, sendo que o limão favorece a absorção do ferro presente no grão. O **azeite**, característico da dieta mediterrânica, é uma fonte de gorduras saudáveis que contribuem para a saúde cardiovascular. Apesar da utilização de toucinho para aumentar o teor de gordura saturada e sódio, esta receita constitui uma opção nutritiva e equilibrada quando integrada numa alimentação variada.

«(...) é uma receita tradicional, reconfortante e nutricionalmente equilibrada (...)»

Laura Silvestre Martins – ULS Tavira

SAÚDE NO P
do Prato ao Planeta por Sónia Dias, Nutricionista

Numa versão 100% vegetal, podemos substituir a galinha por cogumelos pleurotus desfiados e o toucinho por tofu fumado, reduzindo gorduras saturadas e a pegada carbónica do prato em cerca de 50-70%.

INGREDIENTE*	KCAL	PROTEÍNAS (g)	HIDRATOS C.(g)	LÍPIDOS (g)
Galinha do campo	4020	392	0	272
Toucinho	1536	0,8	1	170,2
Grão demolhado	654	38,8	67	13,6
Pão	1305	37,8	257,85	9,9
Limão	10	0,12	0,6	0
Alho	3,6	0,19	0,56	0
Azeite	45	0	0	5
	7574	469,7	327,0	470,7

* quantidades da receita

Referência:

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, PortFIR – Pesquisa e comparação de alimentos [Internet]. Lisboa: INSA; [citado 2026 May 7]. Disponível em: –Buscar e Comparar PortFIR

GUISADO DE CHOCO COM BATATA-DOCE

Odília Alexandre – Banca 2

INGREDIENTES

1 choco descongelado (+/- 800 gr)*
1 folha de Louro
2 cravinhos
2 tomates maduros
1 cebola grande
4 dentes de alhos
½ pimento verde ou vermelho

4 batatas-doces
4 batatas "Olho de Perdiz" ou "Picasso"
Salsa (q.b.)
Azeite (q.b.)
Sal (q.b.)
Água (q.b.)

*compre o choco fresco no mercado municipal de Tavira e congele-o antes de o cozinhar

PREPARAÇÃO

Numa panela coloque o azeite, a cebola e os alhos picados, a folha de louro e os cravinhos e deixe cozinhar em lume brando, até que a cebola fique transparente. Acrescente o pimento cortado aos quadrados e o tomate picado, deixe refogar 5 minutos.

Coloque o choco previamente arranjado e cortado e a salsa, deixe refogar mais 5 minutos. Acrescente a água quente até tapar o preparado. Deixe cozinhar cerca de 45 minutos ou até que os chocos comecem a ficar macios. Descasque e lave as batatas, corte-as em rodela, junte-as na panela, adicione água quente até quase cobrir os ingredientes e deixe cozinhar, em lume brando, durante mais 30 minutos ou até que as batatas fiquem macias. Sugestão de Odília Alexandre: congelar o choco para ficar macio e colocar cravinhos na preparação para dar um toque especial.

DICAS DO CHEF

Rui Cristino | Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António

Não desperdice os talos da salsa, pique finamente os talos e acrescente-os ao refogado para intensificar o sabor.

O **guisado de choco com batata doce** é uma receita tradicional, saborosa e nutricionalmente equilibrada.

O **choco** é uma excelente fonte de proteína de elevado valor biológico, com baixo teor de gordura, fornecendo ainda vitaminas do complexo B e minerais como ferro, zinco e selénio, importantes para a manutenção da massa muscular.

A **batata doce** fornece hidratos de carbono complexos e fibra, promovendo uma libertação gradual de energia e maior saciedade.

O **tomate**, o **pimento**, a **cebola**, o **alho** e a **salsa** enriquecem a receita com vitaminas, antioxidantes e compostos bioativos que contribuem para a proteção cardiovascular e o bom funcionamento do organismo.

O **azeite**, característico da dieta mediterrânica, fornece gorduras saudáveis e potencia a absorção do licopeno presente no tomate.

No seu conjunto, esta receita combina proteína magra, hidratos de carbono complexos e gordura saudável, constituindo uma opção nutritiva e equilibrada.

«(...)é uma receita tradicional, saborosa e nutricionalmente equilibrada. (...)

Laura Silvestre Martins – ULS Tavira

SAÚDE NO P
do Prato ao Planeta por Sónia Dias, Nutricionista

Guisado de choco com batata-doce → versão vegetal
Numa versão 100% vegetal, podemos substituir o choco por seitan com alga nori ou kombu, para trazer o sabor a mar. Uma alternativa mais sustentável e com menor impacto ambiental.

INGREDIENTE*	KCAL	PROTEÍNAS (g)	HIDRATOS C.(g)	LÍPIDOS (g)
choco	632	151,2	0	3,2
tomates maduros (240g)	50,4	1,92	7,44	0,72
cebola grande (180g)	36	1,62	5,58	0,36
dentes de alhos	14,4	0,76	2,24	0
pimento verde ou vermelho (75g)	20,25	1,2	2	0,45
batatas-doces (800g)	984	8	226,4	0
batatas olho de perdiz ou picasso (720g)	648	18	138,24	0
azeite	45	0	0	5
total	2430,1	182,7	381,9	9,7

* quantidades da receita

Referência:

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, PortFIR – Pesquisa e comparação de alimentos [Internet]. Lisboa: INSA; [citado 2026 May 7]. Disponível em: –Buscar e Comparar PortFIR

ROMÃZEIRA

(*Punica granatum L.*)

Atualmente no Centro de Experimentação Agrária de Tavira, estão instaladas Coleções de 11 espécies (fruteiras e vinha). A principal função destas Coleções, é a preservação, caracterização e valorização das variedades que as compõem, mantidas nesta “autêntica Arca de Noé”, que é fundamental continuar a preservar e a aumentar, de forma a que ela chegue em boas condições às gerações futuras, qual autêntico Museu Vivo, reservatório único da Biodiversidade das Fruteiras do Algarve.

A Romãzeira é uma espécie nativa do Próximo Oriente, que se expandiu para a Região Mediterrânica, sendo representativa do Outono e da Dieta Mediterrânica,

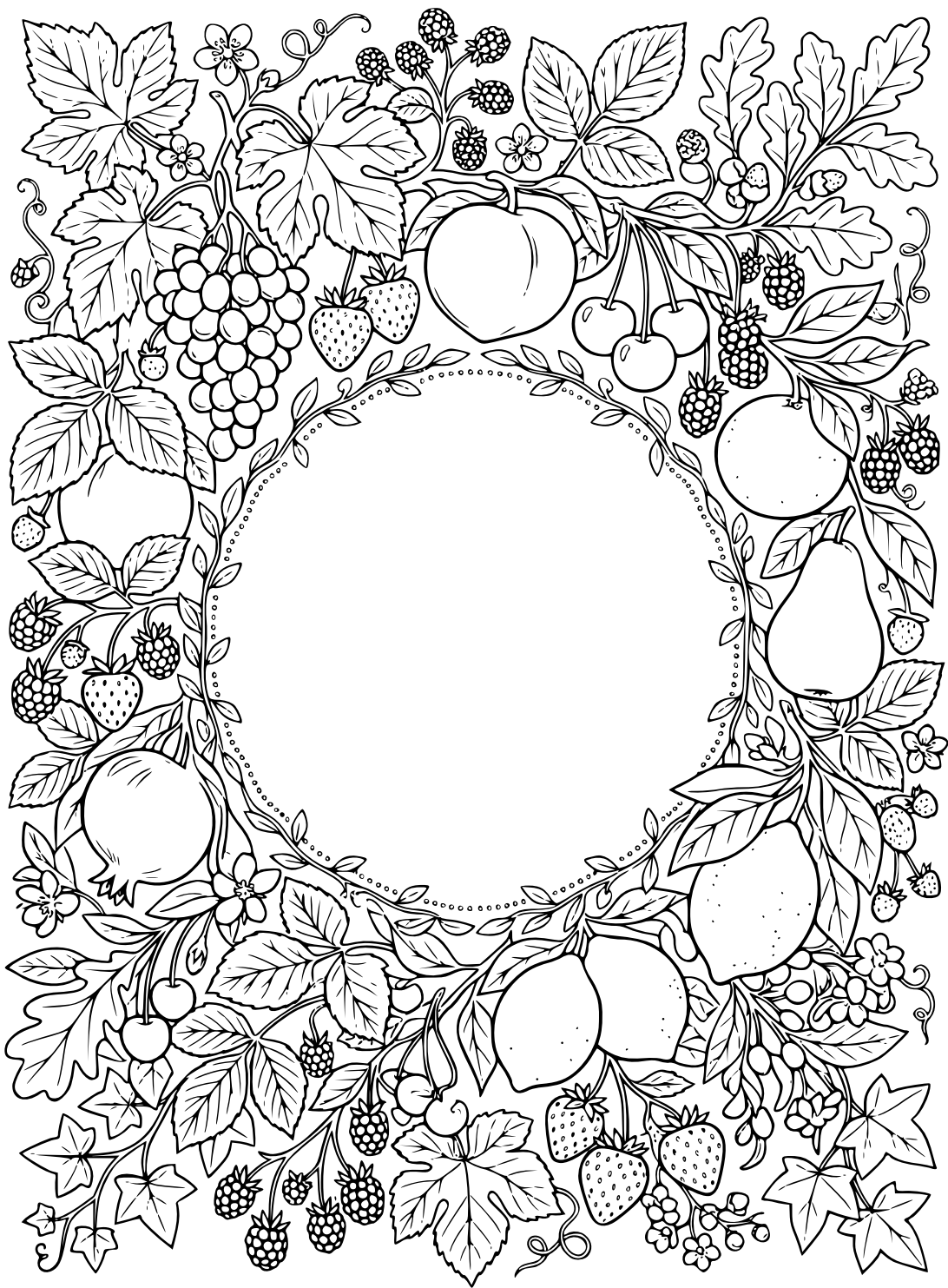
«Na Roma Antiga, as noivas usavam grinaldas com os seus ramos. Noutras civilizações/ religiões, aparece ligada à fecundidade e é uma componente da tradição do “ramo da espiga” no Algarve.»

estando a nossa variedade tradicional *Assaria*, representada na Coleção com mais de 70 materiais, provenientes de todos os concelhos do Algarve. São plantas que produzem romãs de tamanho médio a grande, de cor vermelho alaranjado, mais ou menos rosada, com bagos (arilos) de cor vermelho-claro a rosados, grandes, com sementes brandas, elevado teor

de açúcar e baixa acidez. É rica em antioxidantes.

A romã tem excelente aptidão para consumo em fresco, utilizando-se os seus bagos como sobremesa, para sumo ou para incluir em saladas de fruta. Recentemente tem havido um aumento do seu consumo, devido às suas propriedades nutricionais.

Trata-se de uma planta com uma grande relação com a mitologia e a religião, associada a Afrodite (deusa do amor, na Grécia). Na Roma Antiga, as noivas usavam grinaldas com os seus ramos. Noutras civilizações/religiões, aparece ligada à fecundidade e é uma componente da tradição do “ramo da espiga” no Algarve.



PLANO DE PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA DE TAVIRA – TODOS EM MOVIMENTO

Com a chegada do outono, o Plano de Promoção de Atividade Física de Tavira – Todos em Movimento (PPAF_TM) regressa à comunidade com uma programação gratuita, que decorre de outubro a junho. O programa oferece atividades para todas as idades, dinamizadas por profissionais credenciados. As crianças do pré-escolar e 1.º ciclo participam em aulas de expressão física e motora, enquanto os adultos e seniores podem usufruir de aulas de ginástica, gerontomotricidade, mobilidade articular e hidroginástica, realizadas em espaços cobertos e adequados. O PPAF_TM disponibiliza ainda o acesso gratuito a pavilhões para a prática informal de futsal, passeios guiados de bicicleta aos sábados e caminhadas aos domingos, promovendo o contacto com a natureza e um estilo de vida ativo. Neste outono, aproveite o clima ameno e junte-se ao PPAF_TM. Mexa-se, cuide da sua saúde e participe!



PROVÉRBIO

S. Miguel soalheiro enche o celeiro



PLAN FOR THE PROMOTION OF PHYSICAL ACTIVITY IN TAVIRA – LET'S GET EVERYONE MOVING

With the arrival of autumn, Tavira's Physical Activity Plan – Let's Get Everyone Moving returns to the community, offering a free programme that runs from October to June. The programme offers activities for all ages, led by accredited professionals. Pre-schoolers and primary school pupils will be having classes in physical and motor expression, whilst adults and seniors can enjoy gymnastics, gerontomotricity, joint mobility and aqua aerobics classes, held in appropriate indoor venues. The plan also provides free access to indoor sports facilities for informal futsal, guided bicycle rides on Saturdays and walks on Sundays, fostering contact with nature and an active lifestyle. This autumn, take advantage of the mild weather and participate in the physical activity programme. Get yourself moving, look after your health and take part!



PROVERB

Sunny St. Michael's Day fills the barn

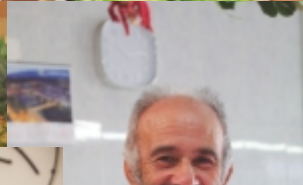


Market Flavours

Tradition, flavour and health

2026

AUTUMN



Since May 2021, Tavira Municipal Council has been working in close collaboration with the Vila Real de Santo António Hospitality and Tourism School (EHTVRSa), the International Paremiology Association (AIP) and the Tavira Local Health Unit (ULS) to develop the “Food of the Month” project.

«(...)dedicated to highlighting the value of the Algarve’s local and seasonal products.(...)»

This initiative resulted in a monthly publication, in both print and digital formats, dedicated to highlighting the value of the Algarve’s local and seasonal products. A range of different foods — including proteins, vegetables and fruits — have been highlighted across 56 editions of the publication, each accompanied by a relevant proverb, nutritional information, a recipe and supplementary content to promote knowledge of the region and its gastronomic identity.

With this cycle completed and recognising the importance of continuing to promote local products dynamically and inclusively, a new project “Market Flavours” has now taken shape.

“Market Flavours” aims to give voice to the vendors and producers who

have stalls at Tavira’s Municipal Market, inviting them to share a recipe or two prepared with the products they sell. More than an informative publication, this project provides a space where knowledge, experiences and traditions can be shared, bringing producers and consumers closer together and strengthening the role of the market as a vibrant hub of community life.

Continuing to work in conjunction with previously involved partners, the Municipal Council also proposes extending the initiative to the CCDDR Algarve, through the agriculture sector, which can contribute information about the species present at the Tavira Agricultural Experimentation Centre (CEAT) and Patação, enriching the content with additional technical and scientific factors.

“Market Flavours” constitutes a renewed commitment to promoting the territory’s food identity, valuing those who produce, sell and transform, and celebrating the authentic flavours that bring life to Tavira’s Municipal Market.

CHICKEN AÇORDA

Leonilde Bento - Stall 73-75

INGREDIENTS

1 free-range chicken	1 onion
200 g of pork belly or bacon	1 bunch of mint
200 g of soaked chickpeas	Olive oil (to taste)
½ stale homemade bread loaf	Salt (to taste)
1 bay leaf	1 litre of water
Juice of one lemon	
1 clove of garlic	

METHOD

Cut the chicken into small pieces and put it in a pressure cooker along with the whole onion, the garlic, the pork belly or bacon, the bay leaf and the soaked chickpeas. Add the water and season with salt. Leave it to cook for about 30 minutes.

Put the lemon juice and mint into a large salad bowl. Pour the cooking water over the top.

Add the sliced bread, chickpeas and chicken.

Sra. Leonilde's special tip is that if you have any leftover cooking water and chicken meat, simply add a little pasta to make a delicious chicken soup.

DICAS DO CHEF

Rui Cristino | Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António

For a 100% plant-based version, we can replace the chicken with shredded oyster mushrooms and the bacon with smoked tofu, reducing the dish's saturated fats and carbon footprint by approximately 50–70%.

Chicken açorda is a traditional, comforting and nutritionally balanced dish.

Free-range chicken is an excellent source of high biological value protein, providing B-complex vitamins and minerals such as iron and zinc, which are important for maintaining muscle mass and overall body function.

Bread, the central ingredient of this dish, provides complex carbohydrates, which are essential for energy supply. When made with less-refined flours, it has a higher fibre content, contributing to satiety and good intestinal function.

Chickpeas enrich the dish with plant protein, fibre, iron, magnesium and folic acid, promoting intestinal health, satiety and the control of cholesterol and blood sugar levels.

Garlic, bay leaf, mint and lemon provide aroma and flavour, as well as antioxidant compounds, with lemon enhancing the absorption of iron present in the chickpeas.

Olive oil, characteristic of the Mediterranean diet, is a source of healthy fats that contribute to cardiovascular health. Although the addition of pork belly or bacon increases the saturated fat and sodium content, this dish is a nutritious and balanced option when incorporated into a varied diet.

«(...) **Free-range chicken is an excellent source of high biological value protein, (...) which are important for maintaining muscle mass and overall body function. (...)»**

Laura Silvestre Martins – ULS Tavira

HEALTH IN P

From Plate to Planet by Sónia Dias, nutritionist

For a 100% plant-based version, we can replace the chicken with shredded oyster mushrooms and the bacon with smoked tofu, reducing the dish's saturated fats and carbon footprint by approximately 50-70%.

INGREDIENTS*	KCAL	PROTEINS (g)	CARBS (g)	FAT (g)
Free-range chicken (2 kg)	4,020	392	0	272
Pork belly or bacon	1,536	0.8	1	170.2
Soaked chickpeas	654	38.8	67	13.6
Homemade bread	1,305	37.8	257.85	9.9
Lemon	10	0.12	0.6	0
Garlic	3.6	0.19	0.56	0
Olive oil	45	0	0	5
total	7,574	469.7	327	470.7

* revenue amounts

Reference:

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. PortFIR – Research and comparison of foodstuffs [Internet]. Lisbon: INSA; [cited 7 May 2026]. Available at: –Search and Compare PortFIR

CUTTLEFISH STEW WITH SWEET POTATO

Odília Alexandre – Stall 2

INGREDIENTS

1 defrosted cuttlefish* (+/- 800 g)
1 bay leaf
2 cloves
2 ripe tomatoes
1 large onion
4 cloves of garlic
½ green or red bell pepper

4 sweet potatoes
4 baby waxy potatoes (Portuguese “Olho de Perdiz” or “Picasso”).
Parsley (to taste)
Olive oil (to taste)
Salt (to taste)
Water (as needed)

*buy fresh cuttlefish at Tavira municipal market and freeze it before cooking

METHOD

Put the olive oil, chopped onion and garlic, the bay leaf and the cloves into a saucepan and cook on a low heat until the onion becomes translucent. Add the diced pepper and chopped tomato, and sauté for 5 minutes.

Add the cuttlefish (cleaned and cut in advance) and the parsley, and sauté for a further 5 minutes. Add enough hot water to cover. Cook for about 45 minutes or until the cuttlefish begins to become tender.

Peel, wash and slice the potatoes, add them to the saucepan, pour in hot water until the ingredients are almost covered and simmer for a further 30 minutes or until the potatoes are cooked through.

Odília Alexandre's special tip is to freeze the cuttlefish to tenderise it and to add cloves during cooking for a distinctive touch.

TIPS FROM CHEF

Rui Cristino | Vila Real de Santo António Hotel Management and Tourism School

·Don't waste the parsley stems — chop them finely and add them to the sautéed base to intensify the flavour.

Cuttlefish stew with sweet potato is a traditional, tasty and nutritionally balanced dish.

Cuttlefish is an excellent source of high biological value protein, with a low fat content. It also provides B-complex vitamins and minerals such as iron, zinc and selenium, which are important for maintaining muscle mass.

Sweet potato provides complex carbohydrates and fibre, promoting a gradual release of energy and greater satiety.

Tomato, bell pepper, onion, garlic and parsley enrich the dish with vitamins, antioxidants and bioactive compounds that contribute to cardiovascular protection and the proper functioning of the body.

«(...)is a traditional, tasty and nutritionally balanced dish. (...)

Olive oil, characteristic of the Mediterranean diet, provides healthy fats and enhances the absorption of the lycopene present in tomatoes. Overall, this dish combines lean protein, complex carbohydrates and healthy fat, making it a nutritious and balanced option.

HEALTH IN P
From Plate to Planet by Sónia Dias, nutritionist
Cuttlefish stew with sweet potato → plant-based version
For a 100% plant-based version, we can replace the cuttlefish with seitan combined with nori or kombu seaweed to add a taste of the sea. A more sustainable alternative with a lower environmental impact.

INGREDIENTS*	KCAL	PROTEIN (g)	CARBS (g)	FATS (g)
Cuttlefish	632	151,2	0	3,2
Ripe tomatoes (240 g)	50,4	1,92	7,44	0,72
Large onion (180 g)	36	1,62	5,58	0,36
Garlic cloves	14,4	0,76	2,24	0
Green or red bell pepper (75 g)	20,25	1,2	2	0,45
Sweet potatoes (800 g)	984	8	226,4	0
Small waxy potatoes “olho de perdiz” or Picasso (720 g)	648	18	138,24	0
Olive oil	45	0	0	5
total	2430,1	182,7	381,9	9,7

* revenue amounts

Reference:
Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. PortFIR – Research and comparison of foodstuffs [Internet]. Lisbon: INSA; [cited 7 May 2026]. Available at: –Search and Compare PortFIR

POMEGRANATE TREE

(*Punica granatum* L.)

The Agricultural Experimentation Centre of Tavira currently has well-established collections of 11 species (fruit trees and vines). The primary purpose of these collections is the preservation, characterisation and valorisation of the varieties that comprise them. It is vital that we continue to preserve and expand this "veritable Noah's Ark", so that it reaches future generations in good condition - a veritable living museum and a unique reservoir of the biodiversity of the Algarve's fruit trees.

The pomegranate tree is a species native to the Near East. Having spread to the Mediterranean region, it has come to represent autumn and the Mediterranean Diet. The collection contains

«In Ancient Rome, brides wore garlands made with its branches. In other civilisations and religions, it is linked to fertility and is a component of an Algarve tradition called "ramo da espiga", which involves hanging a bunch of different plants on the front door of the house for good luck.»

over 70 specimens of our traditional Assaria variety from all of the Algarve's municipalities. This variety produces medium to large orangey-red pomegranates that can be more or less pinkish. Inside, the large light-red to pink arils contain soft seeds and are

high in sugar and low in acidity. The fruit is rich in antioxidants. Pomegranates are ideal for consuming fresh; the arils can be used for desserts or juice or as an ingredient in fruit salads. Recently, there has been an increase in their consumption, due to their nutritional properties.

This is a plant with a strong connection to mythology and religion, associated with Aphrodite (the ancient Greek goddess of love). In Ancient Rome, brides wore garlands made with its branches. In other civilisations and religions, it is linked to fertility and is a component of an Algarve tradition called "ramo da espiga", which involves hanging a bunch of different plants on the front door of the house for good luck.

