



Sabores do **MERCADO**

Tradição, sabor e saúde

2026

VERÃO

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

Receitas *Recipes* | Irene Fernandes e
Sérgio Cataludo

Conteúdos *Content* | ULS Tavira
(Nutricionista Laura Silvestre Martins),
CCDR Algarve e EHT VRSA

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

Tradução *Translation* | Inpokulis



MERCADO

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



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”.

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

«(...)este projeto assume-se como um espaço de partilha de saberes, experiências e tradições, aproximando produtores e consumidores(...)»

comunidade.

Mantendo a colaboração dos parceiros anteriormente envolvidos, o Município propõe igualmente o alargamento da iniciativa à CCDDR 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.

ARROZ DE POLVO

Sérgio Cataludo – Banca 214

INGREDIENTES (4 pessoas)

1 polvo (cerca de 1,2 kg) descongelado (compre o polvo fresco no mercado municipal de Tavira e congele-o antes de o cozinhar)

... PARA O ARROZ

1 dente de alho picado
1 cebola pequena picada
1 tomate pequeno picado
½ pimento verde cortado em tiras
1 colher (c.) de sopa de vinagre
1 c. de café de açúcar
Água da cozedura do polvo (q.b.)
350 g de arroz carolino

1 c. de sopa de tomate concentrado
1 c. de sopa de polpa de tomate
Azeite (q.b.)
Sal (q.b.)
1 cravinho
1 molho de coentros
Pontas dos tentáculos e cabeça do polvo

COZEDURA DO POLVO

Num tacho com dois a três dedos de água, junte o polvo inteiro e uma cebola inteira com casca. Deixe cozinhar em lume médio-baixo durante cerca de 40 minutos (min.). Após esse tempo, retire o polvo, corte as pontas dos tentáculos e a cabeça. Essas partes servirão para o arroz, enquanto as partes mais grossas dos tentáculos serão utilizadas para os filetes. Reserve a água da cozedura.

PREPARAÇÃO

Num tacho, junte o azeite, o alho e a cebola picados. Deixe refogar até a cebola ficar translúcida. Adicione o tomate picado, o concentrado e a polpa, o pimento cortado em tiras, o cravinho, o vinagre, o açúcar e uma pitada de sal. Mexa durante cerca de 15 min. Junte o arroz e mexa durante 2 min. Acrescente a água da cozedura e, se necessário, um pouco mais de água quente (proporção: 1 copo de arroz para 2 copos de água, adicionando mais para não ficar seco). Junte também os pedaços de polvo previamente reservados. No final, acrescente os coentros.

O detalhe especial de Sérgio Cataludo é a utilização de coentros inteiros, em vez de picados, realçando o aroma e sabor do prato.

O restante polvo pode utilizar para fazer filetes de polvo.

O **polvo** é uma boa fonte de proteína, com pouca gordura e baixo valor calórico. Contém nutrientes importantes como vitamina B12, selénio e fósforo, contribuindo para uma alimentação equilibrada.

O **tomate** e o sumo de **limão** são ricos em vitamina C e antioxidantes, que ajudam a proteger o organismo. O tomate destaca-se ainda pelo seu teor de licopeno, um composto com ação antioxidante, cuja absorção aumenta quando é cozinhado, tornando-o mais facilmente aproveitado pelo organismo. O sumo de limão é rico em vitamina C e compostos com ação antioxidante. Pode também ajudar a aumentar a absorção do ferro presente nos alimentos de origem vegetal e realça o sabor das refeições, contribuindo para reduzir a adição de sal.

O azeite é uma gordura saudável, típica da alimentação mediterrânica, que contribui para a saúde do coração quando usado com moderação.

O vinagre pode contribuir para uma melhor resposta glicémica após as refeições, especialmente quando associado a alimentos ricos em hidratos de carbono, como o arroz.

Além disso, realça o sabor dos pratos, permitindo reduzir a adição de sal e ajudando a diminuir o consumo de sódio.

O **alho**, a **cebola** e os coentros dão sabor à refeição e permitem reduzir a adição de sal, ajudando a tornar os pratos mais saudáveis.

Em conjunto, estes ingredientes permitem preparar

uma refeição equilibrada, saborosa e nutritiva, de acordo com os princípios da Alimentação Mediterrânica.

«(...) O vinagre pode contribuir para uma melhor resposta glicémica após as refeições(...)»

DICAS DO CHEF

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

Escolha polvo fresco dos mercados de Tavira e congele-o antes de cozinhar para obter um polvo mais macio. Esta prática ajuda a quebrar as fibras musculares.

INGREDIENTE*	KCAL	PROTEÍNAS (g)	HIDRATOS C.(g)	LÍPIDOS (g)
Polvo	876	187,2	0	14,4
Alho	7,2	0,38	1,13	0
Cebola	20	0,9	3,1	0,2
Tomate	16,8	0,64	2,48	0,24
Pimento verde	27	1,6	2,7	0,6
Vinagre	3,3	0	0	0
Açúcar	11,91	0	3	0
Arroz carolino	1225	23,8	273	3,85
Tomate concentrado	10,35	0,5	1,785	0
Polpa de tomate	7	0,36	1,23	0
Azeite	45	0	0	5
Coentros	11,2	0,96	0,72	0,24
total	2260,76	216,34	289,14	24,53

* quantidades da receita

CURGETE RECHEADA COM PRESUNTO

Irene Fernandes – Banca 144-146

INGREDIENTES (4/5 Pessoas)

4/5 curgetes médias
5 fatias de presunto (+/- 150gr)
1 ovo
3 c. de sopa de leite
150 gr. de queijo ralado

Azeite q.b.
½ cebola
Pimenta q.b.
Miolo de pão (+/- 50 gr)

PREPARAÇÃO

Corte as curgetes ao meio (no sentido do comprimento) e com a ajuda de uma colher, retire a polpa com cuidado.

Numa panela com água quente, coloque as curgetes durante cerca de 1 min.

Refogue, numa frigideira, com azeite a cebola e o miolo das curgetes picadas e junte o presunto cortado aos pedaços. Adicione o miolo de pão e mexa muito bem em lume brando durante 2 min. Deite o queijo ralado e o ovo por cima do preparado e mexa rapidamente (para que fique cremoso). Pré-aqueça o forno a 200°C

Coloque as curgetes num pirex e recheie-as com o preparado. Leve ao forno para gratinar durante cerca de 20 min., ou até ficarem douradas.

O detalhe especial de Irene Fernandes é acompanhar com peixe em papelote e uma salada mista.

DICAS DO CHEF

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

Depois de escaldar as curgetes, retire-as da água, seque com papel de cozinha e salgue ligeiramente, vire-as para baixo e deixe escorrer alguns minutos. Este passo reduz o excesso de água e melhora a textura.

A **curgete** é um alimento leve e nutritivo. Tem muita água e poucas calorias, ajudando a dar volume às refeições sem aumentar muito a energia ingerida. É fonte de potássio, importante para o bom funcionamento dos músculos, e contém vitamina C e antioxidantes que ajudam a proteger o organismo.

O **ovo** é um alimento muito completo. Fornece proteínas de boa qualidade, importantes para a manutenção dos músculos, e contém vitaminas e minerais essenciais, como vitamina B12, vitamina D e selênio. Também é fonte de colina, importante para o funcionamento do fígado e do cérebro.

O **azeite** é uma gordura saudável, especialmente quando usado em cru ou em preparações simples. É rico em gorduras monoinsaturadas, que contribuem para a saúde do coração quando substituem gorduras menos saudáveis. Também contém antioxidantes naturais.

A **cebola**, embora usada em pequenas quantidades, contribui com substâncias com ação antioxidante. Além disso, melhora o sabor dos pratos, tornando-os mais agradáveis e facilitando a adoção de uma alimentação saudável.

Em conjunto, estes alimentos ajudam a criar refeições equilibradas: leves, nutritivas e saborosas, de acordo com os princípios da **Alimentação Mediterrânica**.

Quanto ao **presunto** é um produto alimentar processado, com teor significativo de sal e alguma gordura. Deve ser consumido em pequenas quantidades e de forma ocasional, como forma de dar sabor às refeições, sem exagero.

«(...) O ovo é um alimento muito completo. (...)Também é fonte de colina, importante para o funcionamento do fígado e do cérebro.(...)»

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

Para reduzir colesterol, melhorar saúde cardiovascular e reduzir a pegada carbónica até 70% pode, em alguns dias, substituir o presunto por tofu fumado"

INGREDIENTE*	KCAL	PROTEÍNAS (g)	HIDRATOS C.(g)	LÍPIDOS (g)
Curgetes médias	209	17,6	22	3,3
Presunto	166,5	24,75	1,8	6,15
Ovo	71,5	6,3	0,25	5
Leite meio gordo	21	1,5	2,2	0,72
Queijo (Edam, flamengo)	523,5	34	1,2	42,5
Cebola	16	0,72	2,48	0,16
Azeite	45	0	0	5
Pão	145	4,2	28,65	1,1
total	1198	89,1	58,6	63,9

* quantidades da receita

No Centro de Experimentação Agrária de Tavira (CEAT), desenvolvem-se estratégias para que o futuro da agricultura seja mais resiliente, sustentável e enraizado na excelência dos nossos recursos locais, promovendo a Dieta Mediterrânica, através do incentivo de hábitos alimentares equilibrados, contribuindo para a dinamização do território rural. A sua missão é preservar, estudar e valorizar os recursos genéticos que tornam a nossa região única. Neste Centro oferece-se o apoio técnico necessário para melhorar a produção, otimizando práticas, tornando a proteção fitossanitária mais eficaz e ajudando a aumentar a qualidade dos frutos. As coleções de material vegetal existentes no CEAT são autênticos museus vivos, sendo reservatórios de

«(...) desenvolvem-se estratégias para que o futuro da agricultura seja mais resiliente, sustentável e enraizado na excelência dos nossos recursos locais, promovendo a Dieta Mediterrânica, através do incentivo de hábitos alimentares equilibrados, contribuindo para a dinamização do território rural.»

diversidade varietal regional, fundamentais para a inovação do setor. Nas espécies fruteiras presentes existem genótipos únicos que asseguram a conservação de material vegetal com elevado potencial produtivo e valor patrimonial, servindo tanto a fruticultura tradi-

cional como os novos desafios do mercado.

As culturas que tem frutos em maturação nesta época do ano como é o caso da figueira, laranjeira e nespereira, assumem um papel relevante na valorização agrícola e alimentar do Algarve, pela sua adaptação ao clima mediterrânico, pelo seu interesse económico e pela riqueza nutricional dos seus frutos.

Passando por uma estratégia que une a conservação do germoplasma à transferência direta de conhecimento técnico-científico, prepara-se a agricultura para os desafios atuais, de adaptação às alterações climáticas, valorização dos recursos endógenos e promovem-se sistemas de produção inovadores. No CEAT, cultiva-se conhecimento, preservando o Futuro.



CONSUMIR PRODUTOS LOCAIS

A Dieta Mediterrânica é amiga do ambiente. Consumir produtos locais ajuda a apoiar os produtores da região, garante alimentos mais frescos e reduz o impacto ambiental, tais como:

- Melhorar a qualidade do ar;
- Reduzir a pegada ecológica
- Criar comunidade;
- Ajudar a economia;
- Melhorar a nossa saúde;
- Preservar a paisagem.

Devem ser privilegiados os alimentos da época, pois estes fornecem aquilo que é necessário em cada altura do ano. Estes aromas e sabores representam uma região, uma cultura e tradições locais.

O *Padrão Alimentar Mediterrânico* é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio.



PROVÉRBO

Em junho abafadiço fica a abelha no cortiço

CONSUMING LOCAL PRODUCTS

The Mediterranean Diet is environmentally friendly. Consuming local products helps to support regional producers, ensures fresher foods and reduces environmental impact, including:

- Improving air quality;
- Reducing one's ecological footprint;
- Creating a community;
- Supporting the economy;
- Improving our health;
- Preserving the landscape.

Seasonal foods should be prioritised, as they provide what you need at the different times of the year.

These aromas and flavours represent a region, local culture and traditions.

The Mediterranean Diet is a dietary standard offering culture, tradition, sustainability and balance



Programa Nacional para a
Promoção da Alimentação
Saudável (PNPAS)

PROVERB

A cool summer and a light weight in the bushel



Market Flavours

Tradition, flavour and health

2026

SUMMER



Market Flavours

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.

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 CCDR 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.

«...this project provides a space where knowledge, experiences and traditions can be shared, bringing producers and consumers closer together

“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.

COURGETTE STUFFED WITH CURED HAM

Irene Fernandes – Stall 144-146

INGREDIENT (serves 4/5 people)

4/5 medium courgettes
5 slices of cured ham (+/- 150g)
1 egg
3 tablespoons of milk
150 g of grated cheese

Olive oil, to taste
1/2 onion
Pepper to taste
Fresh breadcrumbs (+/- 50g)

METHOD

Cut the courgettes in half (lengthwise) and carefully scoop out the flesh with a spoon.

Place the courgettes in a pan of hot water for about 1 minute.

In a frying pan, sauté the onion, olive oil, chopped courgette flesh and add the chopped ham. Add the breadcrumbs and stir well over a low heat for 2 minutes. Pour the grated cheese and egg over the mixture and stir quickly (so it becomes creamy).

Preheat the oven to 200°C

Place the courgettes in a pyrex dish and fill the halves with the mixture. Bake in the oven for about 20 minutes, or until golden brown.

Irene Fernandes's recommendation is to serve the dish with fish cooked en papillote and a mixed salad.

TIPS FROM CHEF

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

After blanching the courgettes, remove them from the water, pat them dry with kitchen paper and lightly salt them, turn them over and let them drain for a few minutes. This step removes excess water and improves the texture.

Courgettes are a light, nutritious food. They contain a lot of water and few calories, helping to add volume to meals without significantly increasing energy intake. They are a source of potassium, important for muscle function, and contain vitamin C and antioxidants that help to protect the body.

Eggs are a very complete food. They provide high-quality proteins, important for muscle maintenance, and contain essential vitamins and minerals, such as vitamin B12, vitamin D, and selenium. They are also a source of choline, important for the functioning of the liver and brain.

Olive oil is a healthy fat, especially when used raw or in simple preparations. It is rich in monounsaturated fats, which contribute to heart health when they replace less healthy fats. It also contains natural antioxidants.

Although used in small quantities, **onions** contribute substances that act as antioxidants. Furthermore, they improve the taste of dishes, making them more pleasant and facilitating the adoption of a healthy diet.

«(...) Eggs are a very complete food. (...) They are also a source of choline, important for the functioning of the liver and brain. (...)

Together, these foods help to create balanced meals: light, nutritious and tasty,

HEALTH IN P
from Plate to Planet by Sónia Dias, Nutritionist

To reduce cholesterol, improve cardiovascular health, and reduce your carbon footprint by up to 70%, you can sometimes replace the ham with smoked tofu"

INGREDIENTS*	KCAL	PROTEIN (g)	CARBS (g)	FATS (g)
Courgettes	209	17.6	22	3.3
Cured ham	166.5	24.75	1.8	6.15
Egg	71.5	6.3	0.25	5
Milk	21	1.5	2.2	0.72
Cheese	523.5	34	1.2	42.5
Onion	16	0.72	2.48	0.16
Olive oil	45	0	0	5
Breadcrumbs	145	4.2	28.65	1.1
total	1198	89.1	58.6	63.9

* revenue amounts

OCTOPUS RICE

Sérgio Cataludo – Stall 214

INGREDIENTS (serves 4)

1 octopus (around 1.2 kg) defrosted (buy fresh octopus at Tavira municipal market and freeze it before cooking).

... FOR THE RICE

1 chopped clove of garlic
1 small onion, chopped
1 small tomato, chopped
1/2 green pepper, sliced
1 tablespoon of vinegar
1/2 teaspoon of sugar
Cooking water from the octopus
(as required)

350 g of Carolino rice
1 tablespoon of tomato concentrate
1 tablespoon of tomato pulp
Olive oil (to taste)
Salt (to taste)
1 clove
1 bunch coriander
Tips of the tentacles and octopus head

COOKING THE OCTOPUS

Place the whole octopus and one whole unpeeled onion in a pan containing four or five centimetres of water. Cook over medium-low heat for about 40 minutes. After this time, remove the octopus, cut off the tips of the tentacles and the head. These parts will be used for the rice, while the thicker parts of the tentacles will be used for the fillets. Reserve the cooking water.

PREPARING

In a pan, add the olive oil, chopped garlic, and chopped onion. Fry gently until the onion is translucent. Add the chopped tomato, sliced pepper, tomato concentrate, tomato pulp, clove, vinegar, sugar, and a pinch of salt. Stir for about 15 minutes. Add the rice and stir for 2 minutes.

Add the octopus cooking water and, if necessary, a little more hot water (proportions: 1 cup of rice to 2 cups of water, adding more to stop it drying out). Also add the reserved octopus pieces.

At the end, add the coriander.

Sérgio Cataludo's special tip is to use whole instead of chopped coriander to enhance the aroma and flavour of the dish. The remaining octopus can be used to make octopus fillets.

Octopus is a good source of protein, low in fat and low in calories. It contains important nutrients such as vitamin B12, selenium and phosphorus, contributing to a balanced diet.

Tomatoes and **lemon juice** are rich in vitamin C and antioxidants, which help protect the body. Tomatoes also contain lycopene, a compound that acts as an antioxidant, whose absorption increases when cooked, making it easier for the body to use. Lemon juice is rich in vitamin C and compounds that act as antioxidants. It can also help increase the absorption of iron present in plant-based foods and enhances the flavour of meals, helping to reduce the need to add salt.

Olive oil is a healthy fat typical of the

Mediterranean diet, which contributes to heart health when used in moderation.

Vinegar can contribute to a better glycemic response after meals, especially when combined with carbohydrate-rich foods, such as rice. In addition, it enhances the flavour of dishes, reducing the need to add salt and

helping to decrease the consumption of sodium.

Garlic, onions and **coriander** add flavour to meals and reduce the need to add salt, thereby helping to make dishes healthier.

Together, these ingredients make it possible to prepare

balanced, tasty and nutritious meals following the principles of the **Mediterranean Diet**.

«(...) Vinegar can contribute to a better glycemic response after meals, (...)»

TIPS FROM CHEF

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

Choose fresh octopus from the markets in Tavira and freeze it before cooking to make the octopus softer. This helps to break down the muscle fibres.

INGREDIENTS*	KCAL	PROTEIN (g)	CARBS (g)	FATS (g)
Octopus	876	187,2	0	14,4
Garlic	7,2	0,38	1,13	0
Onion (	20	0,9	3,1	0,2
Tomato	16,8	0,64	2,48	0,24
Green pepper	27	1,6	2,7	0,6
Vinegar	3,3	0	0	0
Sugar	11,91	0	3	0
Carolino rice	1225	23,8	273	3,85
Tomato concentrate	10,35	0,5	1,785	0
Tomato pulp	7	0,36	1,23	0
Olive oil	45	0	0	5
Coriander	11,2	0,96	0,72	0,24
total	2260,76	216,34	289,14	24,53

* revenue amounts

At the Tavira Agricultural Experimentation Centre (CEAT), strategies are developed to ensure that the future of agriculture is more resilient, sustainable, and rooted in the excellence of our local resources, promoting the Mediterranean Diet by encouraging balanced dietary habits, and thereby helping to energise rural areas. Its mission is to preserve, study and enrich the genetic resources that make our region unique. This Centre offers the necessary technical support to improve production, by optimising practices, making plant health protection more effective, and helping to increase the quality of fruits. The collections of plant material at CEAT are nothing less than living museums, serving as reservoirs of varietal diversity in the region, which are essential for sector innovation. The

«(...) strategies are developed to ensure that the future of agriculture is more resilient, sustainable, and rooted in the excellence of our local resources, promoting the Mediterranean Diet by encouraging balanced dietary habits, and thereby helping to energise rural areas. »

fruit species held there include unique genotypes that ensure the conservation of plant material with high productive potential and heritage value, serving both traditional fruit growing and new market challenges.

Crops that have fruit maturing at this time of year, such as fig trees, orange trees and loquat trees, play a sig-

nificant role in the enrichment of food and agriculture in the Algarve, owing to their adaptation to the Mediterranean climate, their economic importance, and the nutritional richness of their fruit.

By means of a strategy that combines germplasm conservation with the direct transfer of technical and scientific knowledge, agriculture is being prepared for current challenges such as adapting to climate change by making the most of local resources and promoting innovative production systems.

At CEAT, knowledge is cultivated in order to preserve the future.

