

DIETA  MEDITERRÂNICA

PROGRAMA PROGRAMME

X FEIRA DA **DIETA MEDITERRÂNICA**

10TH MEDITERRANEAN DIET FAIR

  TAVIRA  

5 - 8 SETEMBRO | SEPTEMBER 2024



+ INFO TAVIRA.PT



Feira da Dieta Mediterrânica em Tavira

A Feira da Dieta Mediterrânica está de volta a Tavira, de 5 a 8 de setembro.

A importância da Dieta Mediterrânica

A Dieta Mediterrânica é um património vivo e dinâmico, que tem vindo a ganhar uma crescente importância, tanto nacional como internacionalmente. Investigada por diversas ciências, é um legado das civilizações que moldaram a nossa identidade cultural, língua e modos de vida, produção e alimentação, sendo crucial para a valorização e fortalecimento das economias regionais.

Atualmente, a Dieta Mediterrânea é reconhecida não apenas pela sua contribuição significativa para a sustentabilidade ambiental e mitigação das alterações climáticas, mas também por representar um paradigma de agricultura sustentável e uma abordagem alimentar saudável.

Programação da Feira e ODS

O programa da Feira reflete um trabalho de colaboração desenvolvido pela comissão organizadora.

A feira contará com a participação de países, instituições nacionais e regionais, representantes e manifestações de patrimónios imateriais reconhecidos pela UNESCO, expositores de artesanato e produtos tradicionais, além de mostras botânicas e de sementes. Haverá também demonstrações gastronómicas e música mediterrânica com concertos ao vivo de Espanha, França, Itália, Marrocos, Macedónia... A música portuguesa, assim como as danças tradicionais, artes performativas, exposições, visitas ao património natural, seminários e muitas outras atividades.

Fair of the Mediterranean Diet in Tavira

The Fair of the Mediterranean Diet is back in Tavira, from 5th to 8th September.

The Importance of the Mediterranean Diet

The Mediterranean Diet is a living, dynamic part of our heritage that has been growing in importance both in Portugal and internationally. Researched by a range of different sciences, it is a legacy of the civilisations that shaped our cultural identity, our language, lifestyles, diets and modes of production, and is crucial for enriching and strengthening regional economies.

At present, the Mediterranean Diet is recognised not just for its significant contribution to environmental sustainability and the mitigation of climate change, but also because it represents a paradigm of sustainable agriculture and a healthy diet.

Programme of the Fair and Sustainable Development Goals (SDGs)

The programme of the Fair reflects the collaborative work carried out by the organising committee.

The Fair will be attended by different countries, national and regional institutions, representatives and expressions of intangible heritage recognised by UNESCO, and will also include exhibitors of handicrafts and traditional products, and displays of plants and seeds. There will also be demonstrations of gastronomy and Mediterranean music with live concerts from Spain, France, Italy, Morocco, Macedonia... Portuguese music, as well as traditional dance, performing arts, exhibitions, natural heritage visits, seminars and many other activities. In addition, this year's event will include a stage organised by the INATEL foundation, where the

Este ano a feira contará ainda com um palco dinamizado pela Fundação INATEL, onde a música em português terá destaque.

Decorrerá, pelo segundo ano, a Marcha e corrida distrital da Dieta Mediterrânica, promovida pelo Instituto Português do Desporto e Juventude.

Na Praça da Convivialidade e nos 18 restaurantes do concelho, será possível viajar pelos sabores mediterrânicos através de menus especialmente preparados para a Feira.

No campo dos ODS tem-se trabalhado para que a Feira da Dieta Mediterrânica contribua para a sustentabilidade do planeta. A Dieta Mediterrânica é um exemplo de como um estilo de vida ancestral pode ser mitigador dos impactos negativos da ação humana, em simbiose com a natureza. Este estilo de vida representa uma oportunidade para integrar a sabedoria e boas práticas dos nossos avós aliando-as às inovações contemporâneas, ao conhecimento e às metas que necessitamos alcançar para sobrevivermos no planeta.

Património Cultural Imaterial e Atividades para Crianças

A Feira contará também com várias manifestações inscritas no Inventário Nacional do Património Cultural Imaterial, como os Caretos de Podence, o Fado, o Cante Alentejano e o Teatro Dom Roberto.

Para o público infantojuvenil, haverá espetáculos educativos, jogos tradicionais e oficinas ambientais, garantindo diversão e aprendizagem.

Venha descobrir e experimentar o que Tavira e a Dieta Mediterrânica têm para oferecer.

Bem-vindo à Feira da Dieta Mediterrânica!

focus will be on Portuguese music.

For the second year, the Mediterranean Diet district walk/run will take place, organised by the Portuguese Sport and Youth Institute.

In the Praça da Convivialidade (Conviviality Square) and in 18 restaurants in the municipality, there will be an opportunity to sample Mediterranean flavours from menus specially created for the Fair.

As far as SDGs are concerned, work has been done to ensure that the Fair of the Mediterranean Diet contributes to the sustainability of the planet. The Mediterranean Diet is one example of the way in which an ancient lifestyle can mitigate the negative impacts of human activity in symbiosis with nature. This lifestyle represents an opportunity to integrate our grandparents' wisdom and beneficial practices, and to combine them with contemporary innovations, with the knowledge and the goals that we need to achieve if we are to survive on the planet.

Intangible Cultural Heritage and Activities for Children

The Fair will also comprise a number of forms of cultural expression that appear on the National Inventory of Intangible Cultural Heritage, such as the Carnival of Podence, Fado, Singing from the Alentejo and the Dom Roberto Puppet Theatre.

For children and young people, there will be educational shows, traditional games and environmental workshops to provide opportunities for fun and learning.

Come and discover and try out everything that Tavira and the Mediterranean Diet have to offer.

Welcome to the Fair of the Mediterranean Diet!

Quinta-feira *Thursday*

09h30 | **Visita Guiada à Coleção de Fruteiras Tradicionais do Algarve** – CCDR Algarve I.P. | Centro de Experimentação Agrária de Tavira (CEAT)

11h15 | **Provas gastronómicas – Frutos e Transformados de Variedades Tradicionais de Figo e Amêndoa** – projeto REVITALGARVE | Centro de Experimentação Agrária de Tavira (CEAT)

11h30 | **Visita Guiada à Exposição "O Posto Agrário de Tavira"** – CCDR Algarve I.P. | Centro de Experimentação Agrária de Tavira (CEAT)

14h30 | **Seminário "Importância da Sustentabilidade e Saúde dos Solos"** – CCDR Algarve I.P. | Centro de Experimentação Agrária de Tavira (CEAT)

18h00 | **Abertura da Feira** com entidades oficiais e convidadas

18h00 | **Banda Musical de Tavira** | arruada

18h00 | **Trutas de Alguidar com leite de Cabra Charniqueira** - Chefs Mariline Pinguinha e Maria Colaço - Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve / In Loco | Mercado da Ribeira



09.30 | **Guided tour to the Algarve fruit-Tree collection** – CCDR Algarve I.P. | Centro de Experimentação Agrária de Tavira (CEAT)

11.15 | **Gastronomic tasting – Fruits and Processed Traditional Fig and Almond Varieties** – REVITALGARVE project | Centro de Experimentação Agrária de Tavira (CEAT)

11.30 | **Guided tour of the exhibition "O Posto Agrário de Tavira" (The Agrarian Post of Tavira)** – CCDR Algarve I.P. | Centro de Experimentação Agrária de Tavira (CEAT)

14.30 | **Seminar on "Importance of Sustainability and Soil HealthDiet"** – CCDR Algarve I.P. | Centro de Experimentação Agrária de Tavira (CEAT)

18.00 | **Opening Ceremony** in the presence of official bodies and guests

18.00 | **Banda Musical de Tavira** | street entertainment

18.00 | **Trouts from Alguidar with milk from Charniqueira Goats** - Chefs Mariline Pinguinha and Maria Colaço - Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve / In Loco | Ribeira Market

18h00 | **Oficina reciclagem de artefactos de pesca** - Stand Portucalelove - Atividade gratuita
- RDM | Antiga Lota

18h45 | **Al Maqam** (Marrocos) | Animação itinerante

19h00 | **Helena Candeias e Teresa Viola** - fado | Largo de Nossa Senhora da Piedade

19h30 | **Atividade física** – Jardim das Palmeiras

19h30 | **Oficina de Danças Mediterrânica com Leónia de Oliveira** | Jardim do Coreto

19h30 | **Prova de Vinhos do Algarve** - Rita Lança e José Martins - Comissão Vitivinícola do Algarve / RDM / In Loco | Mercado da Ribeira

20h00 | **Estufados de Ovelha Churra Algarvia com esmagao de Batata-doce e Churritas Algarvias** - Chef Rui Cristina e Manuel Serra - Projeto Revitalgarve | Mercado da Ribeira

20h00 | **Al Maqam** | Praça da Convivialidade/ restaurantes



18.00 | **Fishing artifact recycling workshop** - Stand Portucalelove - Free entrance - RDM | Old fish auction

18.45 | **Al Maqam** (Morroco) | street entertainment

19.00 | **Helena Candeias and Teresa Viola** - fado | Nossa Senhora da Piedade Square

19.30 | **Physical activity** – Jardim das Palmeiras

19.30 | **Mediterranean Dance Workshop with Leónia de Oliveira** | Coreto (Bandstand) Garden

19.30 | **Algarve Wine Tasting** - Rita Lança and José Martins - Comissão Vitivinícola do Algarve / RDM / In Loco | Ribeira Market

20.00 | **Algarvian Churra Sheep Stews with crushed sweet potatoes and Algarvian Churritas** - Chef Rui Cristina and Manuel Serra

20.00 | **Al Maqam** | Praça da Convivialidade ("Convivial Square"/ restaurants)



DUQUENDE

20h00 | **Atelier de bijuteria em cortiça** - Stand Segredos do Algarve - Atividade gratuita - RDM | Antiga Lota

20h30 | **Cara de Espelho** - concerto | Palco INATEL na Antiga Lota

21h30 | **Duquende** (Espanha) – concerto de homenagem a Paco de Lucía | Palco no Castelo

21h30 | **Degustação de produtos regionais** - Stand Segredos do Algarve - Atividade gratuita - RDM | Antiga Lota

22h00 | **Torta de batata-doce de Aljezur e amêndoa, texturas de citrinos do Algarve e creme tépido de alfarroba e medronho do Algarve** - Chef Sara Nunes - Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real Santo António/ In Loco | Mercado da Ribeira

22h30 | **Rui Veloso** - concerto | Palco na Praça da República

00h00 | **Balsol** (Portugal) – baile tradicional | Jardim do Coreto

20.00 | **Cork jewelry workshop** - Segredos do Algarve | Free entrance - RDM | Old Fish Auction

20.30 | **Cara de Espelho** - concert | Stage in the Old Fish Auction

21.30 | **Duquende** (Spain) – Paco de Lucía tribute concert | Stage at the Castle

21.30 | **Tasting of regional products** - Segredos do Algarve | Old Fish Auction

22.00 | **Aljezur sweet potato and almond pie, Algarve citrus textures and warm Algarve carob and arbutus cream** - Chef Sara Nunes - Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real Santo António/ In Loco | Ribeira Market

22.30 | **Rui Veloso** - concert | Stage in the Praça da República

00.00 | **Balsol** (Portugal) – traditional ball | Coreto (Bandstand) Garden



RUI VELOSO

Sexta-feira *Friday*

09h30 | **Sustentabilidade dos Produtos Biológicos** - Quinta Maria Flaminga - Apresentação de resultados sobre a sustentabilidade dos produtos biológicos, visita acompanhada e prova dos produtos da quinta. - Projeto Revitalgarve

Atividade gratuita, mas com inscrições obrigatórias até 31 de agosto de 2024 (mínimo de 6 pessoas - máximos 15 pessoas) através do site: www.revitalgarve.pt ou através do link: <https://tinyurl.com/REVITALGARVE-XFDM>

11h00 | **Aqui há Tomates** - mostra e prova de variedades tradicionais de tomate de Portugal e Espanha - Colher Para Semear / Red Andaluza de Semillas / In Loco | Mercado Municipal de Tavira

17h00 | **Atividade no Rio Gilão** – Clube Náutico de Tavira

18h00 | **Abertura da Feira**

18h00 | **Salada de cavala cítrica em concha de alface com tártaro de tomate** - Chef Rui Cristino - Projeto Revitalgarve /DOCAPESCA | Mercado da Ribeira

18h00 | **Degustação de produtos regionais** - Stand Segredos do Algarve - Atividade gratuita - RDM | Antiga Lota

18h30 | **Crosstraining** – Hitio Gym | Jardim do Coreto

09.30 | **Visit to the agricultural farm in Tavira** – Quinta Maria Flaminga - REVITALGARVE project
+ info: <https://www.revitalgarve.pt>
projetorevitalgarve@gmail.com

11.00 | **We Have Tomatoes** - exhibition and tasting of traditional tomato varieties from Portugal and Spain - Colher Para Semear / Red Andaluza de Semillas / In Loco | Tavira Municipal Market

17.00 | **Activity on the Gilão River** – Clube Náutico de Tavira

18.00 | **Opening of the fair**

18.00 | **Citrus mackerel salad in a lettuce shell with tomato tartare** - Chef Rui Cristino - REVITALGARVE project /DOCAPESCA | Ribeira Market

18.00 | **Tasting of regional products** - Stand Segredos do Algarve - Free entrance - RDM | Old fish auction

18h30 | **Crosstraining** – Hitio Gym | Jardim do Coreto



AQUILES

18h45 | **Al Maqam** (Marrocos) | Animação itinerante

19h00 | **Oficina de extração de sementes** - Red Andaluza de Semillas /In Loco | Mercado da Ribeira

19h00 | **Marta Alves e Inês Graça** - fado | Largo de Nossa Senhora da Piedade

19h30 | **Aquiles – marioneta gigante** (La Fam Teatre) –animação itinerante

19h30 | **Trigo Migo** - oficina de danças italianas | Jardim do Coreto

19h30 | **Oficina de confecção de vestuário** - Stand Cor Violeta - Made in Algarve - Atividade gratuita - RDM | Antiga Lota

20h00 | **Projeto Cantares Lado a Lado** - música popular portuguesa | Praça da Convivialidade/ restaurantes



TRIGO MIGO



18.45 | **Al Maqam** (Morroco) | street entertainment

19.00 | **Seed extraction workshop** - Red Andaluza de Semillas /In Loco | Ribeira Market

19.00 | **Marta Alves and Inês Graça** - fado | Nossa Senhora da Piedade Square

19.30 | **Aquiles** – giant puppet - La Fam Teatre | street entertainment

19.30 | **Trigo Migo** - Italian dance workshop | Coreto (Bandstand) Garden

19.30 | **Clothing manufacturing workshop** - Stand Cor Violeta - Made in Algarve - Free entrance - RDM | Old fish auction

20.00 | **Cantares Lado a Lado** - Portuguese popular music | Praça da Convivialidade ("Convivial Square"/ restaurants)

AMÁLIA HOJE

20h00 | **Papos de anjo de peixe, pera e balsâmico de alfarroba** - Chef Abílio Guerreiro - Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve/ Docapesca/ In Loco | Mercado da Ribeira

20h30 | **Júlio Pereira** - concerto | Palco INATEL na Antiga Lota

20h30 | **Atelier de bijuteria em cortiça** - Stand Segredos do Algarve - Atividade gratuita - RDM | Antiga Lota

21h30 | **Kalàscima** (Itália) - concerto | Palco no Castelo

22h00 | **Açorda de tomate e espargos com corvina braseada e ar de lima** - Chef Jossara Martins - Escola de Hotelaria e Turismo de VRSA/ Aqua Colab/ In Loco | Mercado da Ribeira

22h30 | **Amália Hoje** – concerto | Palco na Praça da República

00h00 | **Trigo Migo** (Itália) – baile tradicional | Jardim do Coreto



KALÀSCIMA



20.00 | **“Papos de anjo” fish, pear and carob balsamic** - Chef Abílio Guerreiro - Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve/ Docapesca/ In Loco | Ribeira Market

20.30 | **Júlio Pereira** - concert | Stage in the Old Fish Auction

20.30 | **Cork jewelry workshop** - Stand Segredos do Algarve - Free entrance - RDM | Old fish auction

21.30 | **Kalàscima** (Italy) - concert | Stage at the Castle

22.00 | **Tomato and asparagus stew with braised croaker and lime flavor** - Chef Jossara Martins - Escola de Hotelaria e Turismo de VRSA/ Aqua Colab/ In Loco | Ribeira Market

22.30 | **Amália Hoje** – concert | Stage in the Praça da República

00.00 | **Trigo Migo** (Italy) – traditional ball | Coreto (Bandstand) Garden

Sábado *Saturday*

09h00 | **Ioga** - Áshrama Tavira – Centro do Yoga | Arcadas do Edifício da Câmara

09h30 | **Visita a exploração agrícola em Tavira** – Monte do Álamo - Visitas para Famílias - visita acompanhada e prova dos produtos da quinta - Projeto Revitalgarve

Atividade gratuita, mas com inscrições obrigatórias até 31 de agosto de 2024 (mínimo de 6 pessoas - máximos 15 pessoas) através do site: www.revitalgarve.pt ou através do link: <https://tinyurl.com/REVITALGARVE-XFDM>

11h00 | **Abertura da Feira**

11h00 | **Tertúlia “Variedades de hortaliças e cereais andaluzes”** - Red Andaluza de Semillas/ In Loco | Mercado da Ribeiro

12h00 | **Grupo Coral e Etnográfico da Academia Sénior de Serpa (feminino)** – cante alentejano | Jardim do Coreto

13h00 | **Searas de Outono** - música popular portuguesa | Praça da Convivialidade/ restaurantes

15h00 | **Passeio BTT** – Clube Bike Team de Tavira

16h00 | **“Aqui há Tomates” mostra e prova de variedades tradicionais de tomate de Portugal e Espanha** - Colher Para Semear / Red Andaluza de Semillas / In Loco | Mercado Municipal de Tavira

16h00 | **“Património Mediterrânico” - Mesa Redonda e inauguração da exposição** - Ordem dos Arquitectos – Secção Regional do Algarve | Clube de Tavira

09.00 | **Yoga** - Áshrama Tavira – Centro do Yoga | Arcadas do Edifício da Câmara

09.30 | **Visit to the agricultural farm in Tavira** – Monte do Álamo - REVITALGARVE project
+ info: <https://www.revitalgarve.pt>
projetorevitalgarve@gmail.com

11.00 | **Opening of the fair**

11.00 | **Conversation “Varieties of Andalusian vegetables and cereals”** - Red Andaluza de Semillas/ In Loco | Mercado da Ribeiro

12.00 | **Grupo Coral e Etnográfico da Academia Sénior de Serpa** – cante alentejano polyphonic singing | Coreto (Bandstand) Garden

13.00 | **Searas de Outono** - Portuguese popular music | Praça da Convivialidade (“Convivial Square”/ restaurants)

15.00 | **MTB Tour** – Clube Bike Team de Tavira

16.00 | **We Have Tomatoes** - exhibition and tasting of traditional tomato varieties from Portugal and Spain - Colher Para Semear / Red Andaluza de Semillas / In Loco | Mercado Municipal de Tavira

16.00 | **“Mediterranean Heritage” - round table and opening of the exhibition** - Ordem dos Arquitectos – Secção Regional do Algarve | Clube de Tavira

16h00 | **Oficina Construção de Boneca de Pano**
- Ana Luisa Gonçalves | Stand Bonecas da Anita -
Atividade gratuita - RDM | Antiga Lota

17h00 | **Apresentação do livro/disco “Rasgar”
de Júlio Pereira/Museu do Cavaquinho** | Igreja
da Misericórdia

17h00 | **Atividade Rio Gilão** – Ria Aqua Clube
Tavira

17h30 | **Degustação de produtos regionais** -
Stand Segredos do Algarve - Atividade gratuita -
RDM | Antiga Lota

17h45 | **Do peixe à espinha: como usar uma
Dourada para 3 receitas** - Chef Luis Jesus -
S2AQUAcoLAB / Curso de Cozinha e Pastelaria
da Escola Secundária Pinheiro e Rosa / In Loco |
Mercado da Ribeira



16.00 | **Rag Doll Construction Workshop** - Ana
Luisa Gonçalves | Stand Bonecas da Anita - Free
entrance - RDM | Old fish auction

17.00 | **Presentation of the book/album
“Rasgar” by Júlio Pereira/Museu do
Cavaquinho** | Igreja da Misericórdia

17.00 | **Activity on the Gilão River** – Ria Aqua
Clube Tavira

17.30 | **Tasting of regional products** - Stand
Segredos do Algarve - Free entrance - RDM | Old
fish auction

17.45 | **From fish to bones: how to use a
sea bream for 3 recipes** - Chef Luis Jesus -
S2AQUAcoLAB / Curso de Cozinha e Pastelaria
da Escola Secundária Pinheiro e Rosa / In Loco |
Ribeira Market

JÚLIO PEREIRA

19h00 | **Do peixe à espinha: um Robalo sustentável em 3 pratos diferentes** - Chef Luis Jesus - S2AQUAcoLAB / Curso de Cozinha e Pastelaria da Escola Secundária Pinheiro e Rosa / In Loco | Mercado da Ribeira

19h00 | **Melissa Simplício e Sara Gonçalves** - fado | Largo de Nossa Senhora da Piedade

19h00 | **Oficina de fabrico de calçado artesanal** - Clinica Calçado do Algoz - Atividade gratuita - RDM | Antiga Lota

19h30 | **Aquiles – marioneta gigante** (La Fam Teatre) – animação itinerante

19h30 | **Koen Dhondt** - oficina de danças Francesas | Jardim do Coreto

20h00 | **Rancho Folclórico de Santo Estêvão** | Praça da Convivialidade/ restaurantes

20h00 | **Atelier de bijuteria em cortiça** - Stand Segredos do Algarve - Atividade gratuita - RDM | Antiga Lota

20h15 | **Empadão de grão com ragu de cogumelos** – Chef Rui Cristino – Projeto Revitalgarve | Mercado da Ribeira

20h30 | **Brigada Victor Jara** - concerto | Palco INATEL na Antiga Lota

19.00 | **From fish to bone: sustainable sea bass in 3 different dishes** - Chef Luis Jesus - S2AQUAcoLAB / Curso de Cozinha e Pastelaria da Escola Secundária Pinheiro e Rosa / In Loco | Ribeira Market

19.00 | **Melissa Simplício and Sara Gonçalves** - fado | Nossa Senhora da Piedade Square

19.00 | **Handmade footwear manufacturing workshop** - Clinica Calçado do Algoz - Free entrance - RDM | Old fish auction

19.30 | **Aquiles** – giant puppet - La Fam Teatre | street entertainment

19.30 | **Koen Dhondt** - French dance workshop | Coreto (Bandstand) Garden

20.00 | **Rancho Folclórico de Santo Estêvão** - portuguese folk dance and music | Praça da Convivialidade (“Convivial Square”/ restaurants)

20.00 | **Cork jewelry workshop** - Stand Segredos do Algarve - Free entrance - RDM | Old fish auction

20.15 | **Chickpea casserole with mushroom ragout** – Chef Rui Cristino – REVITALGARVE project | Ribeira Market

20.30 | **Brigada Victor Jara** - concert | Stage in the Old Fish Auction



BRIGADA VICTOR JARA

21h00 | **Caretos de Podence** (PCI da Humanidade/UNESCO) | animação itinerante

21h30 | **Tiborna Algarvia com manteiga de Azeite e Alfarroba, Feijão Branco e Presunto Crocante, Tomate Rosa, Ervas de Cheiro** - Chef Abílio Guerreiro - Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve / In Loco | Mercado da Ribeira

21h30 | **Aziza Brahim** (Argélia) - concerto | Palco no Castelo

22h30 | **Sara Correia** - concerto | Palco na Praça da República

22h45 | **Conserva de vegetais e leguminosas da Serrania de Ronda** – Alba – El Perol, Benalauria/ In Loco | Mercado da Ribeira

00h00 | **Le Bal L'Éphémère** (França) - baile tradicional | Jardim do Coreto

21.00 | **Caretos de Podence** (PCI da Humanidade/UNESCO) | animação itinerante

21.30 | **Algarve Tiborna with Olive Oil and Carob Butter, White Beans and Crispy Ham, Pink Tomato, Herbs** - Chef Abílio Guerreiro - Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve / In Loco | Ribeira Market

21.30 | **Aziza Brahim** (Algeria) - concert | Stage at the Castle

22.30 | **Sara Correia** - concert | Stage in the Praça da República

22.45 | **Preserved vegetables and legumes from Ronda** – Alba – El Perol, Benalauria/ In Loco | Ribeira Market

00.00 | **Le Bal L'Éphémère** (France) – traditional ball | Coreto (Bandstand) Garden



SARA CORREIA

MAPA MAP

Recinto da Feira da Dieta Mediterrânica Fair Arena

Secretariado Organization

Loja da Dieta Mediterrânica Mediterranean Diet Shop



Demonstrações Gastronómicas Showcookings

Jardim Mediterrânico Mediterranean Garden

Espectáculos Shows/concerts

Largo do Brincar Playtime square

Praça da Convivialidade Conviviality Square/Restaurants

Jardim das Palmeiras/ Saúde e Bem-estar Health and Wellness

Exposições Exhibitions

Expositores Exhibitors

Seminários Seminars

ERMIDA DE SÃO ROQUE

PALÁCIO DA GALERIA

CAPELA DA NOSSA SENHORA DA PIEDADE

IGREJA DA MISERICORDIA

NÚCLEO ISLÂMICO

PRAÇA DA REPÚBLICA

JARDIM DO CORETO

RIO GILÃO

MERCADO DA RIBEIRA

IGREJA DE SANTA MARIA

CASTELO

CLUBE DE TAVIRA

CASA ANDRÉ PILARTE

IGREJA DAS ONDAS

CENTRO DE EXPERIMENTAÇÃO AGRÁRIA DE TAVIRA (CEAT)

QUARTEL DA ATALAIA

BIBLIOTECA MUNICIPAL ÁLVARO DE CAMPOS

MERCADO MUNICIPAL

● 08.09.2024

Domingo *Sunday*

09h00 | **Ioga** - Áshrama Tavira – Centro do Yoga | Arcadas do Edifício da Câmara

09h30 | **Marcha e corrida distrital da Dieta Mediterrânica** - IPDJ | Ponto de encontro: Praça da República

09h30 | **Visita a exploração agrícola em Tavira** – Horta do Cabeço - Visitas para Famílias - visita acompanhada e prova dos produtos da quinta - Projeto Revitalgarve

Atividade gratuita, mas com inscrições obrigatórias até 31 de agosto de 2024 (mínimo de 6 pessoas - máximos 15 pessoas) através do site: www.revitalgarve.pt ou através do link: <https://tinyurl.com/REVITALGARVE-XFDM>

11h00 | **Rancho Folclórico de Tavira** | Jardim do Coreto

12h00 | **Abertura da Feira**

12h00 | **Grupo Coral da Mina de São Domingos (masculino)** – cante alentejano | Jardim do Coreto

13h00 | **Pérolas do Gilão** - música popular portuguesa | Praça da Convivialidade/ restaurantes

09.00 | **Yoga** - Áshrama Tavira – Centro do Yoga | Arcadas do Edifício da Câmara

09.30 | **Mediterranean Diet Walking and Running** - IPDJ | Meeting point: Praça da República

09.30 | **Visit to the agricultural farm in Tavira** – Horta do Cabeço - REVITALGARVE project
+ info: <https://www.revitalgarve.pt>
projetorevitalgarve@gmail.com

11.00 | **Rancho Folclórico de Tavira** - portuguese folk dance and music | Coreto (Bandstand) Garden

12.00 | **Opening of the fair**

12.00 | **Grupo Coral da Mina de São Domingos** – cante alentejano polyphonic singing | Coreto (Bandstand) Garden

13.00 | **Pérolas do Gilão** - Portuguese popular music | Praça da Convivialidade (“Convivial Square”/ restaurants)





15h00 | **Oficina de construção de colheres e utensílios de cozinha em madeira** - Grupo de Produtores de la Serranía de Ronda/ In Loco | Mercado da Ribeira

15h00 | **Oficina à roda com barro** | Stand Terra Viva Cerâmica Mario Mendonça - Atividade gratuita (limitada até 10 participantes) - RDM | Antiga Lota

16h00 | **Um livro, uma conversa, um mesmo tema: Pomar de Sequeiro** - Cristina Fé Santos e José Brito - CCDRALgarve/ In Loco | Mercado da Ribeira

16h30 | **Arroz "tipo" de Polvo: + sustentável, económico e delicioso** - Elisa Nair e Heitor Lourenço - CMT / Desafio Vegetariano / In Loco | Mercado da Ribeira

17h00 | **Tertúlia "Preservar a Biodiversidades Agrícola, e a biodiversidade rural da serra de Ronda: Colher para Semear e Red Andaluza de Semillas/ In Loco** | Mercado da Ribeira

18h00 | **Arroz Caldoso de Presunto com Figs Grelhados e Amêndoa** - Chef Rui Cristino – Projeto Revitalgarve | Mercado da Ribeira

15.00 | **Wooden spoon and kitchen utensil construction workshop** - Grupo de Produtores de la Serranía de Ronda/ In Loco | Ribeira Market

15.00 | **Wheel workshop with clay** - Stand Terra Viva Cerâmica Mário Mendonça - Free entrance (limited to 10 participants | Old Fish Auction

16.00 | **A book, a conversation, the same theme: Pomar de Sequeiro** - Cristina Fé Santos and José Brito - CCDRALgarve/ In Loco | Ribeira Market

16.30 | **Octopus "type" rice: + sustainable, economical and delicious** - Elisa Nair and Heitor Lourenço - CMT / Desafio Vegetariano / In Loco | Ribeira Market

17.00 | **Conversation "Preserving Agricultural Biodiversity and rural biodiversity in the Ronda mountains"** - Colher para Semear e Red Andaluza de Semillas/ In Loco | Ribeira Market

18.00 | **Ham Rice Broth with Grilled Figs and Almonds** - Chef Rui Cristino – REVITALGARVE project | Ribeira Market

18h00 | **Atelier de bijuteria em cortiça** - Stand Segredos do Algarve - Atividade gratuita - RDM | Antiga Lota

18h30 | **Entrega do "Prémio Inovação - Dieta Mediterrânica"** – CCDR Algarve I.P. | Jardim do Coreto

19h00 | **Inês Graça e Pedro Viola** - fado | Largo de Nossa Senhora da Piedade

19h30 | **Vegetal Jam** (Espanha) – baile tradicional | Jardim do Coreto

20h00 | **Brasa Doirada** - música popular portuguesa | Praça da Convivialidade/ restaurantes

20h00 | **Polvo Confitado com três texturas de batata-doce e azeitona desidratada** - Chef Arnaldo Correia – Escola de Hotelaria e Turismo de VRSA / In Loco | Mercado da Ribeira

18.00 | **Cork jewelry workshop** - Stand Segredos do Algarve - Free entrance - RDM | Old fish auction

18.30 | **Presentation of the "Innovation Award - Mediterranean Diet"** - CCDR Algarve I.P. | Coreto (Bandstand) Garden

19.00 | **Inês Graça and Pedro Viola** - fado | Nossa Senhora da Piedade Square

19.30 | **Vegetal Jam** (Spain) – traditional ball | Coreto (Bandstand) Garden

20.00 | **Brasa Doirada** - Portuguese popular music | Praça da Convivialidade ("Convivial Square"/restaurants)

20.00 | **Octopus confit with three textures of sweet potato and dehydrated olive** - Chef Arnaldo Correia – Escola de Hotelaria e Turismo de VRSA / In Loco | Ribeira Market

KOCANI ORKESTAR





JOSÉ MANUEL DAVID

20h30 | **José Manuel David** - concerto | Palco INATEL na Antiga Lota

20h30 | **Degustação de produtos regionais** - Stand Segredos do Algarve - Atividade gratuita - RDM | Antiga Lota

21h30 | **Kocani Orkestar** (Macedónia) - concerto | Palco no Castelo

22h00 | **Castanha e muito mais** - Restaurante La Plaza, Benalauria - Ronda / In Loco | Mercado da Ribeira

22h30 | **Fernando Daniel** - concerto | Palco na Praça da República

FERNANDO DANIEL

20.30 | **José Manuel David** - concert | Stage in the Old Fish Auction

20.30 | **Tasting of regional products** - Stand Segredos do Algarve - Free entrance - RDM | Old fish auction

21.30 | **Kocani Orkestar** (Macedónia) - concert | Stage at the Castle

22.00 | **Chestnut and more** – Restaurante La Plaza, Benalauria – Ronda / In Loco | Ribeira Market

22.30 | **Fernando Daniel** - concert | Stage in the Praça da República





PROGRAMA INFANTOJUVENIL

KIDS' AND TEENS' PROGRAMME

Quinta-feira, 5 de setembro

18h00 | **“O Macaco Saltitão”** - hora do conto e oficina | Stand Europe Direct

19h00 | **“Novas Estórias D. Roberto”** - Fio d’Azeite – Marionetas do Chão de Oliva | Casa André Pilarte

19h30 | **Com tudo se faz uma Marioneta** - oficina de construção de origami – Museu da Marioneta | Casa André Pilarte

21h00 | **Oficina** – Museu do Brincar | Largo Dona Ana

Sexta-feira, 6 de setembro

18h00 | **“A Girafinha Arco-Íris”** - hora do conto e oficina | Stand Europe Direct

19h00 | **“As Marionetas Também Têm Coração”** teatro de marionetas de fios - Rui Sousa Marionetas | Casa André Pilarte

19h30 | **Com tudo se faz uma Marioneta** - oficina de construção com materiais do dia-a-dia – Museu da Marioneta | Casa André Pilarte

21h00 | **“A magia da floresta noturna”** - Hora do Conto e oficina - Praça dos Livros Livres | Largo Dona Ana



Thursday, 5 September

18.00 | **“O Macaco Saltitão”** - story telling and workshop | Stand Europe Direct

19.00 | **“Novas Estórias D. Roberto”** - Fio d’Azeite – Marionetas do Chão de Oliva | Casa André Pilarte

19.30 | **Make a puppet with everything** - puppet building workshop – Museu da Marioneta | Casa André Pilarte

21.00 | **Workshop** – Museu do Brincar | Largo Dona Ana



Friday, 6 September

18.00 | **“A Girafinha Arco-Íris”** - story telling and workshop | Stand Europe Direct

19.00 | **“As Marionetas Também Têm Coração”** - puppet show - Rui Sousa Marionetas | Casa André Pilarte

19.30 | **Make a puppet with everything** - puppet building workshop – Museu da Marioneta | Casa André Pilarte

21.00 | **“A magia da floresta noturna”** - Story telling and workshop - Praça dos Livros Livres | Largo Dona Ana



Sábado, 7 de setembro

11h30 | **“Inês de Castro É Morta”** teatro D. Roberto - Rui Sousa Marionetas | Casa André Pilarte

12h00 | **Com tudo se faz uma Marioneta** - oficina de construção de fantoches com sombra colorida – Museu da Marioneta| Casa André Pilarte

15h00 | **Jogo Viver a água em Tavira** - Taviraverde | Jardim do Coreto

16h30 | **Oficina** – Rotinas Selvagens| Largo Dona Ana

17h00 | **Jogo À Descoberta do Ambiente** - Taviraverde | Jardim do Coreto

18h30 | **“Jacarandá”** – Universo Paralelo | Biblioteca Municipal Álvaro de Campos

19h30 | **Com tudo se faz uma Marioneta** - oficina de construção de fantoches de pano – Museu da Marioneta| Casa André Pilarte

21h00 | **“O Tesouro da Dieta Mediterrânica”** hora do conto e oficina – Praça dos Livros Livres | Largo Dona Ana

Saturday, 7 September

11.30 | **“Inês de Castro É Morta”** - puppet show - Rui Sousa Marionetas | Casa André Pilarte

12.00 | **Make a puppet with everything** - puppet building workshop – Museu da Marioneta| Casa André Pilarte

15.00 | **Game Living the water in Tavira** - Taviraverde | Coreto (Bandstand) Garden

16.30 | **Workshop** – Rotinas Selvagens| Largo Dona Ana

17.00 | **Game Discovering the Environment** - Taviraverde | Coreto (Bandstand) Garden

18.30 | **“Jacarandá”** - puppet show - Universo Paralelo | Biblioteca Municipal Álvaro de Campos

19.30 | **Make a puppet with everything** - puppet building workshop – Museu da Marioneta| Casa André Pilarte

21.00 | **“O Tesouro da Dieta Mediterrânica”** - story telling and workshop – Praça dos Livros Livres | Largo Dona Ana





Domingo, 8 de setembro

11h00 | **“Samira - dança do ventre”** Teatro Joaquim | Casa André Pilarte

12h00 | **Com tudo se faz uma Marioneta** - oficina de construção de fantoches com materiais do dia-a-dia – Museu da Marioneta | Casa André Pilarte

15h00 | **Jogo Aprende a reciclar** - Taviraverde | Jardim do Coreto

16h30 | **Ecojogos** - Taviraverde | Jardim do Coreto

17h30 | **“Lenda das Amendoeiras em Flor”** Teatro Joaquim | Casa André Pilarte

18h00 | **Jogo À Descoberta do Ambiente** - Taviraverde | Jardim do Coreto

19h00 | **Com tudo se faz uma Marioneta** - oficina de construção em esponja – Museu da Marioneta | Casa André Pilarte



ATIVIDADES EM PERMANÊNCIA

Frente ao Palácio da Galeria – Jogos do Hélder - Jogos Tradicionais

Largo Dona Ana – Museu do Brincar - Jogos Tradicionais e Exposição de Brinquedos

Casa André Pilarte – Museu da Marioneta - exposição e atividades pelo Serviço Educativo do Museu da Marioneta



Sunday, 8 September

11.30 | **“Samira - dança do ventre”** - puppet show - Teatro Joaquim | Casa André Pilarte

12.00 | **Make a puppet with everything** - puppet building workshop – Museu da Marioneta | Casa André Pilarte

15.00 | **Learn to recycle** - Taviraverde | Coreto (Bandstand) Garden

16.30 | **Ecogames** - Taviraverde | Coreto (Bandstand) Garden

17.30 | **“Lenda das Amendoeiras em Flor”** - puppet show - Teatro Joaquim | Casa André Pilarte

18.00 | **Game Discovering the Environment** - Taviraverde | Coreto (Bandstand) Garden

19.00 | **Make a puppet with everything** - puppet building workshop – Museu da Marioneta | Casa André Pilarte

ACTIVITIES ONGOING THROUGHOUT THE DAY

In front of Palácio da Galeria – Jogos do Hélder - traditional games

Largo Dona Ana – Museu do Brincar - traditional games and toys exhibition

Casa André Pilarte – Museu da Marioneta - exhibition and activities by the Educational Service of Museu da Marioneta



PRAÇA DA CONVIVIALIDADE/RESTAURANTES

PRAÇA DA CONVIVIALIDADE ("CONVIVAL SQUARE")/ RESTAURANTS

PARQUE DO PALÁCIO DA GALERIA

Viajar pelos sabores mediterrânicos será possível através dos restaurantes localizados na Praça da Convivialidade, com menus específicos ligados à gastronomia mediterrânica.



Quinta-feira, 5 de setembro

20h00 | Al Maqam

Sexta-feira, 6 de setembro

20h00 | Cantares Lado a Lado

Sábado, 7 de setembro

13h00 | Searas de Outono

20h00 | Rancho Folclórico de Santo Estêvão

Domingo, 8 de setembro

13h00 | Pérolas do Gilão

20h00 | Brasa Doirada



PALÁCIO DA GALERIA PARK

Embark on a trip through Mediterranean flavours thanks to the restaurants located in Praça da Convivialidade, with specific Mediterranean cuisine menus.

Thursday, 5 September

20.00 | Al Maqam

Friday, 6 September

20.00 | Cantares Lado a Lado

Saturday, 7 September

13.00 | Searas de Outono

20.00 | Rancho Folclórico de Santo Estêvão

Sunday, 8 September

13.00 | Pérolas do Gilão

20.00 | Brasa Doirada





MOSTRAS *EXHIBITIONS*

Jardim Mediterrânico - mostra de espécies botânicas - Viveiros Monteiros/Taviraverde | Jardim do Castelo

Mostra de variedades andaluzas de Cereais e de hortaliças - Red Andaluza de Semillas/GAC - Grupo de Acción Compartida de Cereales Andaluces / In Loco | Mercado da Ribeira

Mostra de variedades locais de Cereais - Red Andaluza de Semillas/ Colher para Semear/ In Loco | Mercado da Ribeira

Mostra e troca de variedades tradicionais de sementes Portugal e Andalusia - Colher para Semear/ Red Andaluza de Semillas / Banco de Semillas de Serrania de Ronda/ In Loco | Mercado da Ribeira

Mostra e comercialização de produtos alimentares de Ronda - Grupo de Produtores de la Serrania de Ronda/ In Loco | Mercado da Ribeira

Mostra e comercialização artesanato e utensílios de cozinha em madeira - Grupo de Produtores de la Serrania de Ronda/ In Loco | Mercado da Ribeira



Mediterranean Garden – exhibition of plant species - Viveiros Monteiros/Taviraverde | Castle

Exhibition of local cereal and vegetable varieties from Andalusia - Red Andaluza de Semillas/GAC - Grupo de Acción Compartida de Cereales Andaluces / In Loco | Ribeira Market

Exhibition of local cereal varieties - Red Andaluza de Semillas/ Colher para Semear/ In Loco | Ribeira Market

Exhibition and exchange of traditional seed varieties from Portugal and Andalusia - Colher para Semear/ Red Andaluza de Semillas / Banco de Semillas de Serrania de Ronda/ In Loco | Ribeira Market

Exhibition and marketing of Ronda food products - Grupo de Produtores de la Serrania de Ronda/ In Loco | Ribeira Market

Exhibition and selling wooden crafts and kitchen utensils - Grupo de Produtores de la Serrania de Ronda/ In Loco | Ribeira Market

Mostra e comercialização de conservas vegetais da Serrania de Ronda - El Perol/IN LOCO | Mercado da Ribeira

Mostra e prova de variedades de Mel do Algarve - MELGARBE/ In Loco | Mercado da Ribeira

Divulgação de práticas e conhecimentos de "saber-fazer" de Tavira projeto Lado a Lado - Associação em Contacto Tavira | Largo Abu-Otmane"

Exhibition and marketing of preserved vegetables from Ronda - El Perol/IN LOCO | Ribeira Market

Exhibition and tasting of Algarve honey varieties - Melgarbe - Associação de Apicultores do Sotavento Algarvio/ IN LOCO | Ribeira Market

Dissemination of Tavira's "know-how" practices and knowledge - Lado a Lado project - Associação em Contacto Tavira | Abu-Otmane Square



EXPOSIÇÕES E ARTES PLÁSTICAS

EXHIBITIONS AND ART

"Dieta Mediterrânica - Património Cultural Milenar" e "Balsa, Cidade Romana" | Museu Municipal de Tavira/Palácio da Galeria

"Tavira Islâmica" e "Do Barro à Roda: A Cerâmica da Rua das Olarias" | Museu Municipal de Tavira/Núcleo Islâmico

"25 de Abril de 1974, Quinta-feira" de Alfredo Cunha | Quartel da Atalaia

"A Onda" Instalação dos Asturianos Estúdio Rotor - Museu Zer0 | Ermida de São Roque

"3.º Prémio de Arquitetura do Algarve – 2023" – Ordem dos Arquitectos – Secção Algarve | Clube de Tavira



"Dieta Mediterrânica - Património Cultural Milenar" and "Balsa, Cidade Romana" | Museu Municipal de Tavira/Palácio da Galeria

"Tavira Islâmica" and "Do Barro à Roda: A Cerâmica da Rua das Olarias" | Tavira Municipal Museum /Núcleo Islâmico

"25 de Abril de 1974, Quinta-feira" by Alfredo Cunha | Quartel da Atalaia

"A Onda" Estúdio Rotor - digital art - Museu Zer0 | Ermida de São Roque

"3.º Prémio de Arquitetura do Algarve – 2023" – Ordem dos Arquitectos – Secção Regional do Algarve | Clube de Tavira



OUTRAS ATIVIDADES DURANTE A FEIRA

OTHER ACTIVITIES

6 e 8 de setembro

Stand AIP-IAP

“Desafio dado, provérbio encontrado” a partir de uma lista de provérbios refletir sobre os ODS

6 e 7 de setembro

Stand Banda de Tavira

Ensaio da Banda ao ar livre

Oficina sobre instrumentos/trios e duetos de músicos executantes da Banda

5, 6, 7 e 8 de setembro

Stand Europe Direct

A Europa dos 7 aos 77

Pintar a Europa (dos 3 aos 10)

Europa+ (em conjunto) – Fichas didáticas

Mapa da Europa (Puzzle)

Unida na Diversidade (jogo do Galo)

Learning corner (jogos digitais, 5-17, 24 línguas)

#fazeranossaparte (conversas com receitas simples)

6 de setembro

Stand Confraria do Figo da Índia

Apresentação gastronómica com Figo da Índia

7 de setembro

Stand Fundação Portugal de Cardiologia do Algarve

Demonstração de suporte básico de vida

5, 6, 7 e 8 de setembro

Stand Rancho folclórico de Santo Estêvão

Demonstrações etnográficas e folclóricas

6 and 8 of September

Stand AIP-IAP

“Challenge given, proverb found” from a list of proverbs to reflect on the SDGs

6 and 7 of September

Stand Banda de Tavira

Outdoor Band Rehearsal

Workshop on instruments

Trios and duets of musicians performing in the Band

5, 6, 7 and 8 of September

Stand Europe Direct

Europe from 7 to 77

Painting Europe (from 3 to 10)

Europa+ – Teaching sheets

Map of Europe (Puzzle)

United in Diversity (game of rooster)

Learning corner (digital games, 5-17, 24 languages)

#fazeranossaparte (conversations with simple recipes)

6 of September

Stand Confraria do Figo da Índia

Gastronomic presentation with Indian Fig

7 of September

Stand Fundação Portugal de Cardiologia do Algarve

BLS demonstration

5, 6, 7 and 8 of September

Stand Rancho folclórico de Santo Estêvão

Ethnographic and folkloric demonstrations

X FEIRA DA **DIETA** **MEDITERRÂNICA**

10TH MEDITERRANEAN DIET FAIR



TAVIRA



COMISSÃO ORGANIZADORA *ORGANIZING COMMITTEE*

Município de Tavira
cm-tavira.pt

Associação In Loco
www.in-loco.pt

Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve
www.ccdr-alg.pt

Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve
escolas.turismodeportugal.pt/escola/algarve/

Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António
escolas.turismodeportugal.pt/escola/vila-real-de-santo-antonio/

Região de Turismo do Algarve
www.turismoalgarve.pt

Taviraverde-Empresa Municipal de Ambiente, EM
taviraverde.pt

Universidade do Algarve
www.ualg.pt

HORÁRIOS *OPENING HOURS*

FEIRA

05, 06/09 – 18h00-00h00

07/09 – 11h00-00h00

08/09 – 12h00-00h00

PRAÇA DA CONVIVALIDADE – RESTAURANTES

05/09 - 18h00-00h00

06, 07, 08/09 - 11h00-00h00

FAIR

05, 06/09: 6 pm to midnight

07/09: 11 am to midnight

08/09: 12 am to midnight

PRAÇA DA CONVIVALIDADE ("CONVIVAL SQUARE")/ RESTAURANTS

05/09 - 6 pm to midnight

06, 07, 08/09 - 11 am to midnight

+ INFO TAVIRA.PT



organização *organization*



município
tavira

CCDR
Algarve



EUROPE DIRECT
Algarve

LOCO
desenvolvimento e cidadania

visitAlgarve
Portugal

UAlg
UNIVERSIDADE DO ALGARVE

TURISMO DE
PORTUGAL



escola de
V.R. Sto. António

TURISMO DE
PORTUGAL



escola do
Algarve

Tavira verde
Empresa Municipal de Ambiente, L.P.

apoio *support*

unesco
Comissão Nacional
Portuguesa

ecoeventos
Algar

INATEL
FUNDAÇÃO

rádio oficial nacional *media partner radio*

ANTENA 1