

RITANABEIRO ENTREVISTA JOSÉ AVILIZ OS SEGREDOS DA TORRA A TENDÊNCIA DA VENDA A GRANDEL

N.7 GRATUITA

D DE DELTA

ABR-JUN 2022 TRIM.



DDD



VIVER EM CONTRACICLO

HISTÓRIAS DE QUEM ACORDA MUITO ANTES DE O SOL NASCER

AS FESTAS DO POVO DE CAMPO MAIOR OS MITOS DO CAFÉ A SALICÓRNIA FIM DE SEMANA NA MADEIRA

Delta Q

Nem imaginas onde a torra te leva



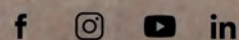
A torra perfeita revela um mundo de expressos únicos, no sabor, aroma e textura.

French Roast

- Torra escura
- Sabor intenso, com notas de caramelo, avelãs torradas e frutos vermelhos.

Spanish Roast

- Torra escura
- Sabor muito intenso, com notas de cacau, nozes e amêndoas torradas.



mydeltaq.com

D DE DELTA

DIRETORA
RITA NABEIRO
COORDENAÇÃO
MARKUS ALMEIDA
DIRETOR DE ARTE
LUÍS ALEXANDRE
REDATORA
MARIANA ABREU GARCIA
TEXTOS
**BRUNO HORTA, CATARINA MOURA,
MARIANA ABREU GARCIA,
MARIA JOÃO CAETANO,
MARKUS ALMEIDA, TIAGO PAIS**
FOTOGRAFIA
**GONÇALO F. SANTOS,
JOÃO SARAMAGO, MANUEL MANSO,
MARIANA ALVAREZ CORTES,
MARISA CARDOSO,
RODRIGO CABRITA**

CAPA
MARISA CARDOSO
ILUSTRAÇÃO
**FILIPA BELEZA,
MARGARIDA ESTEVES**
REVISÃO
CATARINA SACRAMENTO
REGISTO NA ERC
124488/04
TIRAGEM
20 000 EXEMPLARES
IMPRESSÃO
NORPRINT - A CASA DO LIVRO
RUA DAS ARTES GRÁFICAS, 209
4780-739 SANTO TIRSO

GRUPO NABEIRO - DELTA CAFÉS

PRESIDENTE DO CONSELHO
DE ADMINISTRAÇÃO
RUI NABEIRO
ADMINISTRADORES
**HELENA NABEIRO
JOÃO MANUEL NABEIRO**
CEO

RUI MIGUEL NABEIRO
DIRETOR DE MARKETING
MARCO NANITA
COORDENADORA
ANA PINTO VON GILSA
DDD@GRUPONABEIRO.COM
WWW.DELTACAFES.PT

CINCO UM ZERO

RUA JOÃO SARAIVA, 7
1700-248 LISBOA
PUBLISHER
JOÃO MIGUEL TAVARES
WWW.510.PT



A REVISTA DDD É PRODUZIDA PELA
CINCO UM ZERO PARA A DELTA

E É PROPRIEDADE DA
**NABEIROGEST - SOCIEDADE
GESTORA DE PARTICIPAÇÕES, SA.**
NIPC: 503770850

AVENIDA CALOUSTE GULBENKIAN, 15
7370-025 CAMPO MAIOR

EDITORIAL

VIVER EM CONTRACICLO



HÁ UMA SOCIEDADE paralela que desperta quando o resto do país vai para a cama. São pessoas que trabalham de noite para que na manhã seguinte as ruas estejam limpas, não falte pão ao café nem peixe fresco na lota. São a definição de dicionário do que é um trabalhador essencial - sem eles, a sociedade não funcionaria. Outros há que simplesmente têm gosto na noite, preferem assim. Todos eles vivem em contraciclo, que é também o título da série documental que a Delta Q tem vindo a divulgar nas redes sociais. Inspirados pelos episódios de quem trabalha noite adentro, fomos à procura de novas histórias de quem acorda muito antes de o sol nascer. No final, espreitámos os bastidores de quem produziu e realizou a série ContraCiclo - também eles convidados a viver de noite por uns dias (também nós).

As Festas do Povo de Campo Maior foram eleitas recentemente Património Imaterial da Humanidade e aproveitamos para contar a sua notável história. Muito mais do que uma festa única feita de flores de papel coloridas, o que mais impressiona é o espírito de comunidade e solidariedade que coloca uma vila inteira ao serviço de uma causa comum. As próximas festas estão planeadas para 2023. Elas também irão, à sua maneira, implicar uma vida em contraciclo, já que o trabalho de produção das centenas de milhares de flores decorre pela noite dentro durante vários meses.

A poucos dias de abrir um novo ciclo com a inauguração do Encanto, no lugar onde ficava o antigo Belcanto, José Avillez abriu-nos a porta do seu novo restaurante vegetariano para uma conversa sobre a exigência da restauração, a importância da família e o segredo do seu sucesso. Não é o único segredo que esta edição desvenda. Na torrefação da Nova Delta, o coordenador e mestre Adelino Cardoso revela os segredos da torra do café. Desconstruímos ainda os mitos associados a esta bebida e encontramos algumas das tascas, cafés e restaurantes com os nomes mais originais neste retângulo plantado à beira-mar.

É à beira-mar onde cresce a salicórnica, planta medicinal que originou um produto inovador da marca Qampo que substituiu o sal nas refeições. Vende-se em pacotes de 50 gramas, ao contrário do que é a prática das mercearias e novas lojas de granel, onde o cliente escolhe o que compra quase grão a grão. No fim de semana, damos um salto à Madeira, e ainda vamos à Coreia do Sul comer um pastel de nata e beber um café - que é o que há neste posto avançado de portugalidade em Seul chamado Sorry Espresso Bar -, lembrando que pode muito bem ter saído de um lote que foi torrado a meio da noite. Não é demais repeti-lo: há uma pequena multidão que faz o país funcionar enquanto nós dormimos. Estamos-lhes gratos por isso.

RITA NABEIRO

DIRETORA



D DE DELTA
DED
N.7

8
VIVER EM
CONTRACICLO

6
DENTRO DA DELTA
UM OBJETO

60
DENTRO DA DELTA
UMA PESSOA

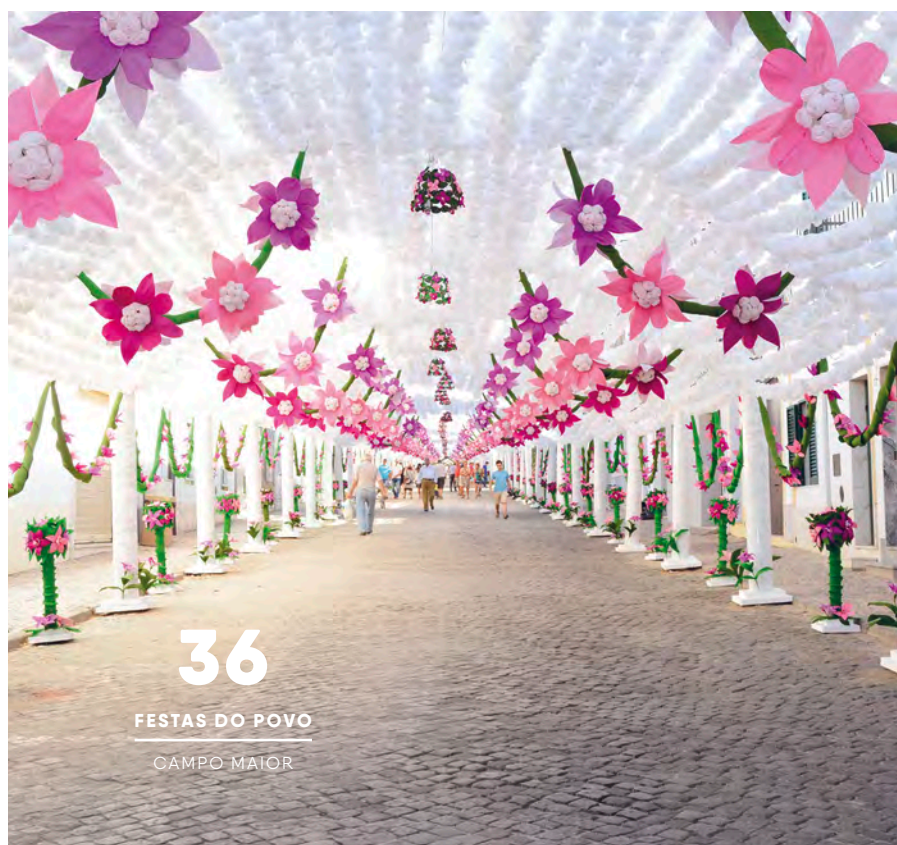
90
PLANETA DELTA
SEUL

22
ENTREVISTA
JOSÉ AVILIZ

34
CAFÉ COM HISTÓRIA
A BRASILEIRA

46
VENDA A GRANEL

54
CAFÉS COM NOMES
ORIGINAIS



36
FESTAS DO POVO
CAMPO MAIOR

62
SALICÓRNIA

66
A TORRA PERFEITA

72
DENTRO DA DELTA
UMA HISTÓRIA

74
OS MITOS DO CAFÉ

81
FIM DE SEMANA GRANDE
MADEIRA

CCC 8 ANOS
28 DE MARÇO



P A R
T I L H A

Intensos e imensos



centrociencia cafe.com

Herdade das Argamassas [Junto à Fábrica da Novadelta, direção Campo Maior - Portalegre] 7370-171 Campo Maior | +351 268 009 630 | geral@centrociencia cafe.com
HORÁRIO INVERNO: 3°F a 6°F das 10H às 17H | HORÁRIO VERÃO: 3°F a 6°F das 10H às 18H | SÁBADO e DOMINGO: 10H às 14H | ENCERRADO: 2°F e FERIADOS

ARTE COM AROMA

O QUÊ
QUADRO DE
CAROLINA PITEIRA

DESDE
2016

ONDE ESTÁ
ESCRITÓRIOS
NOVA DELTA

QUANDO pintou o retrato de Rui Nabeiro, Carolina Piteira criou uma obra de arte com aroma a café. Não é analogia nem poesia, antes constatação de factos - o aroma vem da serapilheira de sacos usados para transportar café Delta, sobre a qual a artista pintou o retrato, e dos grãos que usou para dar textura à obra. “Chamei-lhe Aroma porque o meu ateliê tinha um cheiro maravilhoso a café quando trabalhei nesta peça. Havia grãos por todo o lado, qualquer pessoa que entrasse sentia logo o aroma.”

O retrato partiu de um convite de Carlos Coelho e Paulo Rocha, fundadores da agência de publicidade Ivity, que, a pretexto dos 30 anos de carreira, desafiaram Carolina Piteira a olhar para 18 marcas icónicas criadas pela dupla - entre elas estava, claro, a Delta Cafés. Daí resultou uma exposição inaugurada em Lisboa em novembro de 2015, “As Artes e as Marcas”.

Em todas as obras, Carolina Piteira procurou representar a marca. Aliás, em todas menos uma. “O quadro da Delta foi o único em que, por não conseguir distinguir o homem da marca, fiz um retrato. Para mim, o Senhor Comendador é a imagem mais marcante da Delta Cafés.” Depois do encerramento da exposição, o retrato de Rui Nabeiro seguiu para o primeiro andar dos escritórios da Novadelta, em Campo Maior, onde funcionam vários serviços de apoio à unidade fabril e ao Grupo Nabeiro, e onde o aroma da arte se continua a sentir.

TEXTO MARKUS ALMEIDA | FOTOGRAFIA MARISA CARDOSO



ENQUANTO NÓS DORMIMOS, ELES...

... CONTROLAM O TRÁFEGO
AÉREO, GRELHAM
HAMBÚRGUERES EM RULOTES
ATÉ ÀS 6H, PROTEGEM AS
COLEÇÕES DOS MUSEUS,
TORRAM O CAFÉ QUE BEBEMOS
DE MANHÃ OU VÃO AO GINÁSIO
PORQUE É O ÚNICO MOMENTO
DO DIA EM QUE TÊM SOSSEGO.
SÃO HISTÓRIAS DE QUEM
ACORDA MUITO ANTES DE O
SOL NASCER, PORQUE HÁ UM
PAÍS PARALELO QUE TRABALHA
NOITE ADENTRO ENQUANTO NÓS
DESCANSAMOS. SÃO PESSOAS
QUE VIVEM EM CONTRACICLO.
O CAFÉ QUE BEBEMOS PARA
COMEÇAR O DIA, ELES TOMAM
PARA COMEÇAR A NOITE.
CONHEÇA-OS.



CONTRA
CICLO

**NOOR
PALMA**
30 ANOS

PROFISSÃO
**DONA DO
GINÁSIO
CIRCLE**

HORÁRIO
**ACORDA
ÀS 4H45**

Foi só há cinco anos que Noor Palma mudou o seu estilo de vida, mas parece que foi já noutra vida. À hora a que hoje acorda para ir treinar, nessa altura estaria a sair da discoteca. Foi um tempo em que despertava sem vontade de sair da cama. Tinha um mestrado em psicologia criminal tirado em Londres para o qual não encontrava uso em Lisboa. Quando olhava ao espelho, não gostava do que via. Pesava mais 20 kg. Como queria emagrecer, inscreveu-se num ginásio e, passo a passo, começou a transformar-se. Começou a acordar às 11h, depois às 9h, às 7h e hoje, quando sai da cama para ir treinar, o relógio marca muitas vezes 4h45. Depois de beber um café, vai para junto do rio ou para o ginásio que cofundou há dois anos, o Circle, com treinos de movimento, agilidade e força através de uma plataforma interativa. O ginásio só abre às 7h, mas não há horários para quem tem as chaves. Noor regressa a casa pelas 7h, toma banho, pequeno-almoço e está, agora sim, pronta para começar o dia, que a partir das 8h o telefone não tem descanso. Acordar de noite é a forma de Noor se encontrar antes de o dia começar.

As máquinas de torrefação da Novadelta nunca param. A cada 21 minutos está a sair uma nova torra acabada de fazer. São 500 kg de café em grão fumegante que passam por Francisco Pina de cada vez que abre a porta da máquina no fim do processo. Se se atrasar um minuto que seja, o café vai ficar demasiado torrado. É um trabalho de atenção ao detalhe. Francisco já bebia café antes de trabalhar na torrefação da Novadelta, mas bebe mais de noite desde 2016, quando começou a trabalhar por turnos – e quem trabalha na fábrica, trabalha por turnos. Mas nem o aroma de café torrado que o acompanha oito horas por dia lhe tira o prazer de um expresso. Os horários são três e mudam a cada semana, por esta ordem: das 21h às 5h, das 13h às 21h e das 5h às 13h. Francisco vive em Elvas, a 25 km de Campo Maior. Durante o dia, quando não trabalha, gosta de andar de bicicleta e de estar com a mulher. Sestas é que não – se tem de entrar às 5h, então deita-se mais cedo. Prefere, contudo, sair às 5h e, nessas semanas, seguir direto da Novadelta para a sua cama.

FRANCISCO PINA

30 ANOS

PROFISSÃO
TORRADOR

HORÁRIO
21H-5H



CONTRA
CICLO



CONTRA
CICLO

**FILIPA
LALANDA**

44 ANOS

PROFISSÃO

**CONTROLADORA
DE TRÁFEGO
AÉREO**

HORÁRIO

22H-8H

E **STUDOU** comunicação social, mas foi parar ao mundo da publicidade. Não seria o único desvio na rota de Filipa Lalanda. Filha de uma controladora de tráfego aéreo, foi já com 24, quase a atingir a idade limite para concorrer ao curso, que deixou para trás a vida de publicitária decidida a seguir as pisadas da mãe. Pela frente, ano e meio de curso – onde entrou à segunda – e quatro no Controlo Atlântico, na ilha de Santa Maria. Entre 2008 e 2015 esteve na Torre do Aeroporto de Lisboa, a controlar os aviões que aterram e descolam. Desde então trabalha no Radar, com os olhos postos no céu que cobre Portugal. Depois de três dias, folga dois. E a cada dia, um turno diferente: no primeiro faz 14h-22h, no segundo 8h-14h, depois 22h-8h, folga, folga e volta ao início. Em noite de trabalho, Filipa dorme a sesta. Não há passeios ou sair para tratar de assuntos quando sabe que à noite terá de estar desperta e atenta. Se por algum motivo não conseguir descansar durante o dia, como já tantas vezes aconteceu, só lhe resta ir trabalhar e aguentar-se acordada. Surpresa: nunca bebeu café – adora o cheiro, mas não o sabor.

A chuva a cair à noite no telhado do Museu Nacional de Arte Antiga e o vento a bater nas paredes dão a banda sonora ideal para as rondas de Marco Pinto. Para o vigilante noturno do museu, é um privilégio poder desfrutar sozinho das obras de arte num ambiente de absoluto silêncio – fora a Natureza a fazer das suas. Nunca houve sequer uma tentativa de furto nos 18 anos que leva no MNAA, mas sustos não faltaram. Seja porque encontrou um espaço vazio onde na noite anterior estava um quadro, que depois veio a apurar-se ter sido emprestado, ou porque os crónicos problemas de infiltrações do museu o obrigaram a mudar a *Adoração dos Magos* de lugar, para que não chovesse em cima de uma das pinturas maiores de Domingos Sequeira (1768-1837). Num mês trabalha das 17h à meia-noite, no seguinte da meia-noite às 9h e volta a trocar. Bebe apenas um café ao jantar e outro de manhã antes de picar o ponto, que é para manter a destreza até chegar a casa. A família diz-lhe para ir logo dormir, mas não é assim que funciona. É preciso descomprimir primeiro, resolver assuntos, apanhar sol. Mas dorme sempre 7 a 8 horas, nem que isso signifique sair da cama às 20h.

**MARCO
PINTO**
51 ANOS

PROFISSÃO
**VIGILANTE
NOTURNO
DO MNAA**

HORÁRIO
00H-9H

CONTRA
CICLO

**LUÍS
FERREIRA**
48 ANOS

PROFISSÃO
**RULOTE
PARYBEB**

HORÁRIO
**22H-6H
TERÇA A
SABÃO**

A **INDA** a rulote Parybeb não subiu o toldo nem ligou as luzes e já há carros estacionados por perto com gente dentro. Aguardam a hora da bifana, do hambúrguer, do cachorro, da *pita shoarma* e da cervejinha. Há mais de 30 anos que a hora está marcada, e ninguém se atrasa. Das 22h às 6h, de terça-feira a sábado (outro empregado trabalha na rulote ao domingo e à segunda-feira), Luís Ferreira é o homem do leme, o mestre da chapa e dos comes e bebes, sempre com uma piadinha e uma resposta rápida prontas a sair. Já trabalhou em restaurantes e cafés, foi ajudante de camionista e está nesta rulote há 28 anos. Primeiro na Avenida 24 de Julho, em Lisboa, e, desde há cerca de 15 anos, onde está agora, na interseção da Avenida dos Estados Unidos da América com a Almirante Gago Coutinho. Vive em contraciclo permanente, a dormir durante o dia e a trabalhar de noite. Depois de fechar a rulote às 6h e de a limpar, Luís ainda vai ao armazém. Só depois é que chega a casa, em Arruda dos Vinhos. Come o jantar à hora do pequeno-almoço, toma banho, vê um pouco de televisão e só então, quase às 9h da manhã, é que diz boa-noite.

CONTRA
CICLO



NÓS BASTIDORES DA DELTA Q CONTRA CICLO

FUGIR aos estereótipos da publicidade tradicional era o objetivo. A ideia? Destacar profissões por vezes pouco valorizadas, de pessoas fundamentais para o normal funcionamento da sociedade e que merecem ser vistas, ouvidas e enaltecidas. Para o fazer, a agência NOSSA propôs à direção de marketing e comunicação da Delta Q a criação de uma série documental que mergulha na vida de quem trabalha à noite. Disto resultou a campanha Delta Q ContraCiclo, estreada em dezembro de 2021 no YouTube, e que já vai em duas temporadas de três episódios cada.

A realização esteve a cargo de António Aleixo, cineasta distinguido em 2019 com o prémio Sophia de melhor curta-metragem documental. “É uma pessoa muito especial na área do documentário”, considera Vasco Teixeira-Pinto, *digital partner* da NOSSA, sobre o realizador. “Identifiquei-me de imediato com o projeto”, diz, por sua vez, António. E acrescenta: “De há 10 anos para cá, sinto que o documental é o futuro, sobretudo agora que as campanhas têm maior evidência no online e não na televisão”.

Sem os constrangimentos formais de um *spot* publicitário, sobra mais tempo para contar histórias. Como a da padeira que acorda às 2h da madrugada para ir trabalhar ou o taxista que sai de casa por volta das 22h30, conduz até de manhã e só se deita depois de tomar o pequeno-almoço com a família e de levar a filha à escola. A equipa de filmagens acompanhou o que seria um típico dia de trabalho – aliás, uma típica noite de trabalho. “Não lhes pedimos que nessas noites estivessem totalmente disponíveis para nós, mas que fizessem a sua vida normal reservando algum tempo para, de vez em

quando, pararem e falarem para a câmara”, recorda António Aleixo.


Para acompanhar quem vive em contraciclo, também António e a sua equipa de sete (mais os elementos da NOSSA e da Delta Q que marcaram presença na rodagem) tiveram de viver no sentido oposto do ponteiro do relógio. Tiveram de mudar o *chip*. Disseram-lhes que depois de uma noite de trabalho dormiriam o dia todo, mas o que verificaram é que o descanso não é o mesmo. “Ao fim de alguns dias chegou a bebedeira do sono, em que estávamos tão cansados que só dava para rir.”

Tratar histórias reais desta forma era algo que a Delta Q nunca tinha feito. “Desde o primeiro conceito que a questão documental representava algo de inédito para nós. Queríamos ouvir a verdade das pessoas, que não fossem personagens”, diz Mónica Oliveira, diretora de marketing e comunicação da Delta Q. O lado documental percebe-se melhor se se disser que o episódio da enfermeira que trabalha por turnos no Hospital de Faro foi filmado dentro da Unidade de Cuidados Intensivos (covid e não-covid). A equipa foi reduzida ao mínimo: apenas realizador e os diretores de fotografia e som, e máscaras especiais foram usadas para limitar a possibilidade de contágio.

Já o episódio do pescador foi filmado em mar alto. “Fez um frio horrível”, recorda o realizador, que saiu de casa à meia-noite e esteve no barco de pesca até às 7h30. Foi preciso viver mais um pouco em contraciclo para filmar as histórias de quem trabalha enquanto o resto do país dorme, mas a terceira temporada da Delta Q ContraCiclo está já pronta e será lançada em breve nas redes sociais.

FOTOGRAFIAS SARA MATOS





**“COZINHAR
É CUIDAR
DOS
OUTROS”**

ENTREVISTA
RITA NABEIRO

FOTOGRAFIA
MANUEL MANSO

**JOSÉ
AVILLETZ**



A POUCOS DIAS DE ABRIR PORTAS, O NOVO RESTAURANTE DE JOSÉ AVILÉZ NO CHIADO – CHAMA-SE ENCANTO – FOI O PONTO DE ENCONTRO PARA UMA CONVERSA ENTRE O CHEF E RITA NABEIRO. FALOU-SE DA EXIGÊNCIA DA RESTAURAÇÃO, DA FAMÍLIA, DO PESO DAS EXPECTATIVAS E DE COMO COZINHAR NÃO É TANTO UM TRABALHO DE ARTISTA, MAS DE ARTESÃO.

Tanto na vida como na cozinha, o tempo é um ingrediente essencial. Hoje, além de chef, é também gestor.

Como gere o seu tempo? Quanto mais temos que fazer, melhor somos a gerir o nosso tempo. Sempre fui pontual e, com uma agenda muito ocupada, aprendi que tinha de ser ainda mais pontual. Na pandemia vimos isso: um dos bens mais escassos na vida é o tempo. No trabalho perdemos tempo com coisas que não valem a pena, e, se nos organizarmos, conseguimos aproveitá-lo. Esta crise pandémica provocou uma crise enorme na restauração, e eu não sabia muito bem o que ia acontecer a todos os restaurantes. Mas soube-me lindamente estar uns meses em casa com os meus filhos, à noite, que nunca tinha estado, em 12 anos. Cozinhar para eles vários dias seguidos, ao jantar. Estive sempre a trabalhar, a vir ao escritório, mas poder estar em casa ao jantar foi ótimo. Foi até difícil voltar.

Como foi o regresso? Passadas duas semanas, eles já estavam a falar muito rápido comigo. “Pai, depois nunca mais o vejo outra vez, deixe-me contar-lhe só isto, só aquilo.” Foi difícil. Não é por acaso que há milhares de pessoas no mundo inteiro que saem do setor da restauração porque, de repente, perceberam que gostavam de passar mais tempo em casa.

Fala-se muito do topo da montanha, neste tipo de profissões de restauração e hotelaria, mas pouco sobre as provações que se fazem no caminho para lá chegar. E são muitas, não? Ser-se bom em alguma coisa dá muito trabalho. Infelizmente, vivemos num mundo que cultiva um facilitismo, como se fosse fácil chegar a todo o lado, como se tivéssemos só direitos e nenhuma obrigações, mas a vida não é assim. Para se chegar a algum lado tem de se trabalhar muito, em hotelaria e restauração em particular. Nós trabalhamos enquanto os outros se divertem. Em 15 anos que estou com a minha mulher, e em 12 anos com filhos, só passei duas vezes a passagem de ano com eles. Uma destas duas foi na pandemia, por isso essa parte não foi má: tínhamos de fechar às

22h30 nesse dia e ainda deu para ir ter com eles. De facto, há muita gente que começa a estagiar e rapidamente se apercebe de que não é para eles. Mas é como tudo. Quando se diz que é impossível arranjar pessoal, na verdade chegam-nos pessoas que me surpreendem muitíssimo pela positiva. Por isso, continuo otimista, acho que vai haver sempre gente para trabalhar, que quer seguir o seu sonho, mesmo que esse sonho implique fazer sacrifícios. Não me importava que se almoçasse ao meio-dia, que se jantasse às 18 horas, e que toda a gente às 21h30 pudesse ir para casa. Mas não é o que acontece, e por isso as pessoas têm de se adaptar à realidade. Faz parte, é o negócio. Para suportar todos os custos, não dá para servir só almoços.

Há aquela imagem dos restaurantes e das cozinhas como espaços de muita tensão. Essa realidade existe ou é algo fabricada pelos programas de televisão? A cozinha é um local de tensão na perspetiva de que há muitas coisas a acontecer ao mesmo tempo. Tem de haver um grande rigor no que estamos a fazer, temos de estar com muita atenção e um bocadinho tensos. A televisão pegou no que existia na realidade, na tradição da alta cozinha francesa, que depois se espalhou pelo mundo e que é de algum militarismo dentro das cozinhas, onde os chefs assumem papéis que hoje em dia diria que são pouco próprios, de alguma agressão e *bullying*. Houve uma altura em que isso aconteceu. Hoje em dia está muito melhor, completamente diferente. Não digo que não continue a acontecer em algumas cozinhas, continua, mas como acontece noutros lados. Eu nunca fui muito de gritar, apesar de ter passado por isso, e de também já o ter feito. Lembro-me de um dia em que não estava a gritar com ninguém, mas estava a ser duro, às 8h30 da manhã, aqui no Belcanto. Estava a puxar as orelhas a todos porque nos dias anteriores tinha sentido que estava tudo um bocadinho desconcentrado e, de repente, um dos cozinheiros começa a fechar os olhos, a sentir-se mal, e desmaia de cansaço e tensão.

Dez segundos depois, eu nem tive quase tempo para reagir, desmaia outro porque se assustou com o primeiro. Eu não estava a maltratar ninguém, estava a ter uma conversa mais dura, mas isto revela o que a pessoa entrega à profissão e à sua paixão. Nós sempre tivemos algumas regras: não podemos, por exemplo, dizer palavrões nas cozinhas, e quem diz tem que pôr 1€ dentro de um mealheiro. Temos muita gente nova que trabalha connosco e vemos isto como parte da educação deles. Pessoas de 16 ou 18 anos que vêm para aqui estagiar e acabam por ficar, vindas muitas vezes de famílias desestruturadas ou de bairros sociais. Sentimos uma obrigação extra de os apoiar, e isto também é uma família, nem que seja pelas muitas horas que passamos juntos e em que cuidamos uns dos outros.

O José não teve um trajeto profissional linear. Chegou a pensar ir para Arquitetura, estudou Comunicação Empresarial, e só depois seguiu Cozinha. Nota-se uma preocupação nos detalhes, nos espaços, na música, no ambiente, além do essencial: a comida. O seu percurso influenciou-o na construção deste imaginário? Acho que sim. Ando muitas vezes com folhas de papel milimétrico debaixo do braço e acabo por desenhar as cozinhas quase todas e por escolher as decorações. Estamos agora a construir uma vila com serviço de hotel no Alqueva, onde eu fiz o projeto de arquitetura para 1500 metros quadrados, em conjunto com uma arquiteta que trabalha conosco e corrige as partes técnicas. Desenhei tudo, pensei os espaços, fiz a maquete em balsa, sempre com medo de ter feito algum disparate. Acho que isto acontece com chefs de cozinha e restauradores, porque este é um negócio de detalhes. Nós temos de pensar nos momentos em que a pessoa sabe de nós, em que faz a reserva, em que chega ao restaurante, em que come aqui. Não é só aquela hora e meia em que se está a almoçar ou a jantar, é muito mais do que isso. Há uma grande responsabilidade também quando passamos a ser figuras públicas: ficamos condicionados a viver a vida como os outros querem que nós a vivamos.

Toda a gente que me conhece tem alguma expectativa em relação a mim. É importante separarmo-nos disso e não ficarmos reféns da expectativa dos outros.

Pensa muito nisso? Penso que tenho uma responsabilidade acrescida. Sempre senti que tinha essa responsabilidade pela educação que me deram, e depois por ser pai. Sendo uma figura pública, tenho mais responsabilidade do que outras pessoas. Mas não tenho grande dificuldade em cumprir as regras.

Por um lado, há esse sentido de responsabilidade; por outro, já ouvi dizer que, se somos muito politicamente corretos, também não é bom. Tento ser como sou. Se as pessoas se adaptam ao que o mundo quer, perdem a identidade. Estamos num mundo em que o politicamente correto domina a sociedade ao ponto de pôr em causa a democracia. Às vezes tenho de me abster do que me apetece dizer. Lembro-me de ter dado algumas entrevistas em que disse que há miúdos que, com 18 anos, trabalham oito horas e dez minutos e que refilam. Sofri *bullying* nas redes sociais, disseram que eu tinha uma visão terceiro-mundista, que a pessoa só pode trabalhar oito horas e já é muito. Eu acho isso tudo ótimo, mas não dá para ter o melhor dos dois mundos, porque depois querem ganhar mais e ter muito sucesso. Se me disserem como, eu até agradeço. Hoje faço muitos esforços empresariais para que, quem trabalha comigo, nesta fase, nunca tenha de trabalhar tanto como eu trabalhei e nunca tenha de fazer tantos sacrifícios como fiz e continuo a fazer. Com organização e com a empresa bem gerida, consegue-se melhorar e evitar aquelas jornadas disparatadas que nós fazíamos, de 15 horas, seis ou sete dias por semana.

Perder o seu pai de forma prematura fê-lo crescer mais depressa? O sentido de responsabilidade vem daí, de ser o homem da casa? Sim, acho que ser o homem da casa com sete anos... E poucos anos depois, a minha mãe descobriu uma doença autoimune. Eu

JÁ FOI BELCANTO, CANTO E AGORA É ENCANTO. O NOVO PROJETO DE JOSÉ AVILLEZ, SITUADO NUM DOS SEUS ESPAÇOS MAIS ICÓNICOS, É UM RESTAURANTE GASTRONÓMICO VEGETARIANO.



“FAZIA BOLOS COM A MINHA IRMÃ, QUE VENDÍAMOS AOS VIZINHOS E À FAMÍLIA PARA GANHAR ALGUM DINHEIRO. SEMPRE ME TRANSMITIRAM QUE, PARA CONSEGUIRMOS ALGUMA COISA, TÍNHAMOS DE LUTAR.”



EM CIMA, JOSÉ AVILLEZ COM O PAI E A IRMÃ. EM BAIXO, COM A MULHER, SOFIA ULRICH.



e a minha irmã fomos chamados muito cedo a sermos responsáveis. O resto é da educação que nos transmitem. Com dez anos, fazia bolos com a minha irmã, que vendíamos aos vizinhos e à família para ganhar algum dinheiro, para as férias e para os fins de semana. Sempre gostei desse lado de empreender. E sempre me transmitiram que, para conseguirmos alguma coisa, tínhamos de lutar. Os meus filhos têm uma vida mais desafogada do que eu tinha em criança, mas faço-lhes sempre entender que, para eles conseguirem alguma coisa, têm de trabalhar, independentemente das contrariedades que possam encontrar na vida. Dou muito valor e respeito muito quem trabalha. Neste meio, os chefs de cozinha passaram a ser quase estrelas de *rock* e muitas vezes não falamos das nossas grandes inspirações, que são as grandes cozinheiras de casa, e mesmo as cozinheiras que estão em hospitais, em cantinas, que não têm a parte do *glamour*, têm só a parte do muito trabalho. O que elas estão a fazer é aquilo que eu defendo que a cozinha é: estão a cuidar dos outros. Muitas vezes esquecemo-nos disso e falamos só da gastronomia nestas áreas de maior *glamour*. Mas isto, mais do que trabalho de artista, é trabalho de artesão. Tem de se ter uma grande paixão, como noutros trabalhos, porque envolve sacrifícios acrescidos em relação a outras áreas.

Falando em grandes cozinheiras, é incontornável falar de Maria de Lourdes Modesto, que teve um grande impacto no seu percurso e o incentivou a seguir este caminho da gastronomia. Conhecer a Maria de Lourdes foi muito especial, ter privado muito com ela...

Os seus olhos brilham. Agora até brilham num misto de alegria de tudo o que vivemos e de tristeza porque a Maria de Lourdes está muito velhinha e eu não tenho tido a capacidade de a visitar como ela merecia. Fui fazer-lhe o almoço de anos, quando no ano passado fez 91. Cozinhei um bacalhau à Brás, uma sopa de peixe, coisas bem tradicionais, e depois uma avelã ao cubo, que é uma sobremesa que temos, que a Maria de Lourdes adora.

E, de facto, estar com ela, naquela sala toda envidraçada onde passávamos horas a falar, em que qualquer dúvida que tivesse a Maria de Lourdes se levantava, ia à biblioteca e tirava o livro para esclarecer... Uma pessoa que com setenta e muitos anos aprendeu a mexer no computador para ser independente. Que com um problema de audição grande, com que ficou quase surda há muitos anos, conseguiu fazer tudo, com uma força quase sobrenatural. De facto, foi quem fez a melhor recolha da cozinha tradicional portuguesa, entendendo que essa cozinha também evolui – porque a tradição evolui, e por isso é que se mantém atual até aos dias de hoje. Ela foi muito importante para mim.

Que ensinamentos lhe passou? Acima de tudo, o respeito pela cozinha portuguesa, por essas mulheres que a desenvolveram e desenvolvem durante muitos anos, fazendo-a passar de geração em geração. O cuidado com os ingredientes, como sempre gostou de dizer, e não produtos, como muitos chefs dizem. E o perceber-se que a cozinha vai muito para além de matar a fome: é cultura, faz parte da identidade de um país. Sabendo o que as pessoas comem, sabe-se muito sobre elas, sobre a sua cultura, a sua história.

Tradição por um lado, inovação por outro. Passou de trabalhar com o engenheiro José Bento dos Santos para ir estagiar para o El Bulli. Como é que estes dois mundos se cruzam? O José Bento dos Santos – de quem continuo muito amigo e que me abriu muitas portas – foi quem me conseguiu o estágio no El Bulli. Sempre gostei de comer, mas o Bento dos Santos elevou-me essa fasquia, ele era por excelência o grande *gourmet* de Portugal, com a possibilidade de viajar pelo mundo inteiro e com um prazer desmedido por comer e beber do melhor. Tive a oportunidade de abrir os melhores vinhos na garrafeira dele. Depois passei para o El Bulli e é quase uma chapada de informação, de uma cozinha absolutamente disruptiva, mas que mantém muito do que tinha aprendido até então: o respeito pelos ingredientes, o caminho do sabor, a paixão pela gastronomia e por cuidar das pessoas. Ao contrário do que se possa

imaginar, é muito parecido com tudo o resto que eu tinha vindo a aprender. É diferente, de facto, nesta parte criativa, e na utilização de técnicas absolutamente inovadoras na gastronomia.

Quem era o jovem José Avillez quando regressa da Catalunha? Regresso a Portugal às apalpadelas, com o desafio ainda maior de ficar à frente do Tavares, que foi o que aconteceu dois meses depois de cá chegar, cheio de medo, assustadíssimo. Felizmente, as coisas correram bem, mas foi um grande desafio. Acho que foi o primeiro contacto que muitos portugueses têm com alta-cozinha ou cozinha criativa, àquele nível. O processo começou com muitos a rejeitarem completamente o que estava a ser feito, outros mais viajados e com mais conhecimento a aceitarem aos poucos. Porque, quando mexem nas nossas tradições, é diferente de quando comemos lá fora em restaurantes criativos. Havia pessoas que diziam: “Aquilo tem tanto sabor que não é possível que sejam só os produtos. De certeza que ele põe qualquer coisinha que aprendeu lá no El Bulli, uns intensificadores de sabor.” Uma desconfiança que eu via como um elogio.

Nessa altura, fizemos um evento com a Adega Mayor no Tavares, e eu, que não gosto de pezinhos de coentrada, não me esqueço daqueles. Paisagem Alentejana, chamava-se esse prato.

Guardei esse sabor, ou pelo menos a memória daquele prato. Qual é o seu prato preferido? Eu costumo dizer bacalhau à Brás, mas já não sei bem. A partir de certa altura, estando tão envolvido na cozinha e em novos pratos e sabores, às vezes só me apetece comer uma sopa de feijão básica ou uma fatia de pão com manteiga. Um dos pratos mais curiosos, que muitas pessoas adoraram e outras não gostaram, e com que a Maria de Lourdes ficou fascinada, foi uma ostra que era petrificada, passada por manteiga de cacau e pintada como se fosse uma pedra. Fazíamos um deserto com a ostra, com areias comestíveis, feitas de algas. A Maria de Lourdes disse que foi das coisas que comeu na vida que

“ESTANDO TÃO ENVOLVIDO NA COZINHA E EM NOVOS PRATOS E SABORES, ÀS VEZES SÓ ME APETECE COMER UMA SOPA DE FEIJÃO BÁSICA OU UMA FATIA DE PÃO COM MANTEIGA.”



“DEIXEI DE TER ESSA FOME DE QUERER DEIXAR O MEU NOME NA HISTÓRIA. HÁ UNS TEMPOS, ALTEREI OS HORÁRIOS DO BELCANTO E FIZ COM QUE TODAS AS PESSOAS CONSEGUISSEM DESCANSAR MUITO MAIS. FAZER HISTÓRIA É FAZER A DIFERENÇA NA VIDA DAS PESSOAS.”

mais a fascinou, falou-me durante anos desse prato, que, na verdade, estive apenas uns três meses na carta. Sem referência nenhuma, criei uma coisa completamente nova - o que, às vezes, é mais fácil do que estar a transformar algo que a pessoa tenha já enraizado.

Achei curioso chamar aos empregados de mesa anfitriões. Acho que isto tem que ver com o politicamente correto. Quis arranjar uma palavra mais atrativa. Deixámos de ter o cargo ‘empregado de mesa’ e passámos a ter ‘anfitrião’ - uns com mais competências de chefe de sala, outros mais de serviço, mas todos são anfitriões e todos têm essa responsabilidade de receber as pessoas como se fosse em casa deles. Tentámos tornar mais nobre uma profissão que, infelizmente, ainda é, por culpa dos clientes, vista como algo menor. Tivemos casos muito desagradáveis de clientes a falar à mesa com os filhos, a dizer “Não estudas, queres acabar como empregado de mesa, como eles?”, e pessoas a saírem da sala a chorar. As pessoas não fazem por mal, mas perdem um bocadinho a noção. Por isso, tentámos dar alguma nobreza a essa profissão, que é tão importante como as da cozinha.

Um mau serviço pode arruinar o melhor prato do mundo? Diria que as pessoas são muito mais conhecedoras de um serviço, na ótica da educação, da simpatia, do conforto, do que da cozinha. Toda a gente dá palpites sobre cozinha, mas, quando falamos de um determinado tipo de cozinha, muito pouca gente percebe verdadeiramente o que está a comer. Agora, se uma pessoa é maltratada, se não são simpáticos com ela, se não a deixam confortável, isso sabem. É uma coisa muito direta, muito pessoal. Um mau serviço destrói completamente uma refeição.

Tira-lhe o sono a ideia de perder uma das estrelas? Ou tentar conquistar a terceira? Sem ser politicamente correto... O que me tira o sono é sentir que não estive bem. Fico muito chateado - e isto tem que ver com a exigência comigo próprio - quando, de alguma maneira, não estive à altura. Isso é o que me tira verdadeiramente o sono. Em geral, durmo

particularmente mal, já, porque tenho isto tudo às costas. São muitas pessoas, sou avaliado todos os dias, ao almoço e ao jantar. As pessoas têm expectativas muito altas e não conseguem distinguir os vários conceitos, na perspetiva do que é Michelin, o que não é Michelin. Tenho muita expectativa por parte das minhas equipas, que olham para mim como um exemplo e que, mesmo acarinhando-me muito, estão sempre a perceber se eu estou à altura. Apesar de ter conseguido adquirir alguma calma na minha vida, não sou um profissional a dormir.

Disse uma vez que desejava que o seu nome ficasse na História. Que legado gostaria de deixar na gastronomia nacional e internacional? Disse isso porque só se atinge a imortalidade, que mesmo assim não é real, dessa maneira. E terá muito que ver com a morte precoce do meu pai, a vontade de viver mais. Sermos imortais é deixarmos o nosso nome na História. Mas quando fui pai... E acho que não foi no momento em que fui pai, porque estava tão a mil que nem me apercebi muito bem de que tinha sido pai, nem de um, nem de outro, naquela altura. Mas uns anos depois, quando, de facto, comecei a olhar para eles, eles estavam lá e eram reais, “os meus filhos”... Acho que já deixei o meu nome na História. O resto passa a ser tudo mais indiferente. Transmitir os meus valores e os meus ensinamentos aos meus filhos acaba por ser o trabalho mais importante da minha vida, por isso deixei de ter essa fome de querer deixar o meu nome na História. Profissionalmente acho que já deixei, mesmo que resolvesse desistir amanhã. Há uns tempos, quando voltámos do confinamento, alterei os horários do Belcanto e fiz com que todas as pessoas conseguissem descansar muito mais. De um dos chefs de cozinha, recebi uma mensagem a dizer: “O chef está, mais uma vez, à frente de todos e conseguiu talvez um dos grandes marcos da sua carreira, que não foi mais um prémio, mas foi dar-nos uma vida melhor, para estarmos com as nossas famílias, nas nossas casas.” Isto não é História global ou pública, mas o fazer História é fazer a diferença na vida das pessoas.



A BRASILEIRA

CAFÉ COM HISTÓRIA

É UM ÍCONE DA CIDADE E A SUA FACHADA UMA DAS MAIS FOTOGRAFADAS E PARTILHADAS NAS REDES SOCIAIS. ACABA DE COMEMORAR 115 ANOS RESGATANDO A SUA PRIMEIRA CAMPANHA PROMOCIONAL DE SEMPRE: QUEM COMPRASSE UM QUILO DE CAFÉ TERIA DIREITO A UMA CHÁVENA DO TRADICIONAL CAFÉ DE SACO. FOI A MANEIRA DE O SEU FUNDADOR ESPALHAR A PALAVRA E DAR A PROVAR O PRODUTO: CAFÉ DO BOM.

FOTOGRAFIA JOÃO SARINACO

TEXTO MARLUS ALMEIDA

TÍBIAS E BRASILEIRINHAS

As túbias da pastelaria Lusitana (uma espécie de *éclair* com creme branco) fazem as delícias dos clientes d'A Brasileira, que sabem de há muito que ali é para se beber café. Há torradas e pastéis de nata; se o apetite apertar, no andar de cima pode almoçar ou jantar - mas bolos e doces é noutra lado. Se estiver de passagem, peça uma Brasileira: bebida de café com leite condensado e natas, que é servida no mesmo copo de vidro do café de saco.

115 ANOS

A Brasileira foi fundada a 17 de março de 1907 por Adolpho de Azevedo, vice-cônsul do Brasil em Portugal. Depois de 30 anos à frente do café, Azevedo passou o negócio para Mário Joaquim de Queirós, em 1937. Este, passados 40 anos, em 1977, vendeu-o a Joaquim Domingos Godinho Ribeiro que, por sua vez, em 2004, transferiu o emblemático café bracarense para Armindo Pinheiro, que o deixou para os filhos gerirem.

CAFÉ DE SACO

A especialidade da casa é café de saco feito como em 1907. Depois de passar por um moinho manual, o café em pó é colocado num pote de ferro. Água a ferver é vertida em cima. Depois de se mexer bem, para libertar os aromas, a mistura passa um saco de pano, para se coar o café. Vai à mesa servido num pequeno copo de vidro grosso ou numa chávena de expresso - mas não duvide, o que vai beber é café de saco.

MÃO MORTA

Conhecido por ser o líder da mítica banda bracarense Mão Morta, Adolfo Luxúria Canibal também escreve livros. O mais recente, *O Crespos*, foi publicado em fevereiro de 2022 e conta a história de um cliente habitual do café A Brasileira que se sentava sempre na mesma mesa e na mesma cadeira. “Ainda hoje temos clientes que se sentam sempre no mesmo lugar. Podem estar 10 mesas livres, que preferem ficar de pé até que aquela fique livre”, diz Elvira.

RENOVAÇÃO

Em 2009, os irmãos Pinheiro renovaram a imagem do café, que ganhou duas novas salas no primeiro piso. “Quando viemos, A Brasileira não tinha quase nada. A oferta era muito reduzida e estava tudo muito degradado”, recorda Elvira. O café fechou durante seis meses para obras nos cinco pisos do prédio. “Tudo o que era possível restaurar foi restaurado”. O primeiro andar foi entretanto transformado em restaurante.

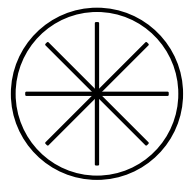
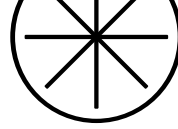
TRÊS IRMÃS E UM IRMÃO

Fátima, Elvira, Fernando e Carolina Pinheiro são os quatro irmãos sócios d'A Brasileira. Estudaram todos em Braga, uma vez que o pai tinha vários negócios na cidade, como a pastelaria Lusitana e o café Santa Cruz. “Um dia, referindo-se a este icónico espaço, o nosso pai perguntou-nos se tinha gente para avançar com um projeto mais aliciante”, conta Elvira. A resposta já sabemos qual foi.

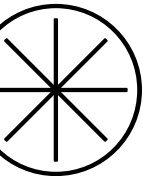
FESTAS
 DO
 POVO:
 DE
 CAMPO
 MAIOR
 PARA
 O
 MUNDO

TEXTO MARIA JOÃO CAETANO





“SÓ HÁ FESTAS QUANDO O POVO QUER”, DIZ-SE EM CAMPO MAIOR. E O POVO QUIS EM 2020 – MAS A PANDEMIA NÃO DEIXOU. AS FESTAS SÓ DEVERÃO REGRESSAR EM 2023, MAS ENTRETANTO RECEBERAM O PRÉMIO MAIS DESEJADO: FORAM CLASSIFICADAS COMO PATRIMÓNIO IMATERIAL DA HUMANIDADE.



AINDA não é este ano que as ruas de Campo Maior vão voltar a enfeitarse com flores de papel. Ainda será preciso esperar mais um ano para que se realizem novamente as Festas do Povo. São, como o nome indica, festas tradicionais, com concertos e ranchos populares e barraquinhas de comida e bebida, como quase todas as festas. Mas são muito mais do que isso. Durante uma semana, ou até mais, as ruas de Campo Maior ficam transformadas em grandes jardins floridos. Flores de todas as cores e de todos os feitios, flores cobrindo completamente as ruas, de um lado ao outro, filtrando a luz do sol e dando à vila um ambiente de “cidade encantada”. Flores cortadas e dobradas de forma tão delicada que quase parecem verdadeiras – há quem tenha de lhes tocar para ter a certeza de que são mesmo de papel.

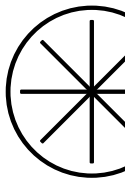
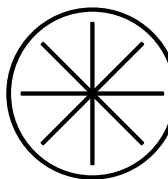
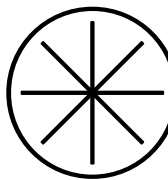
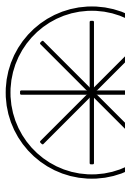
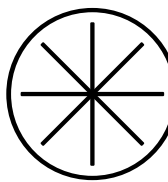
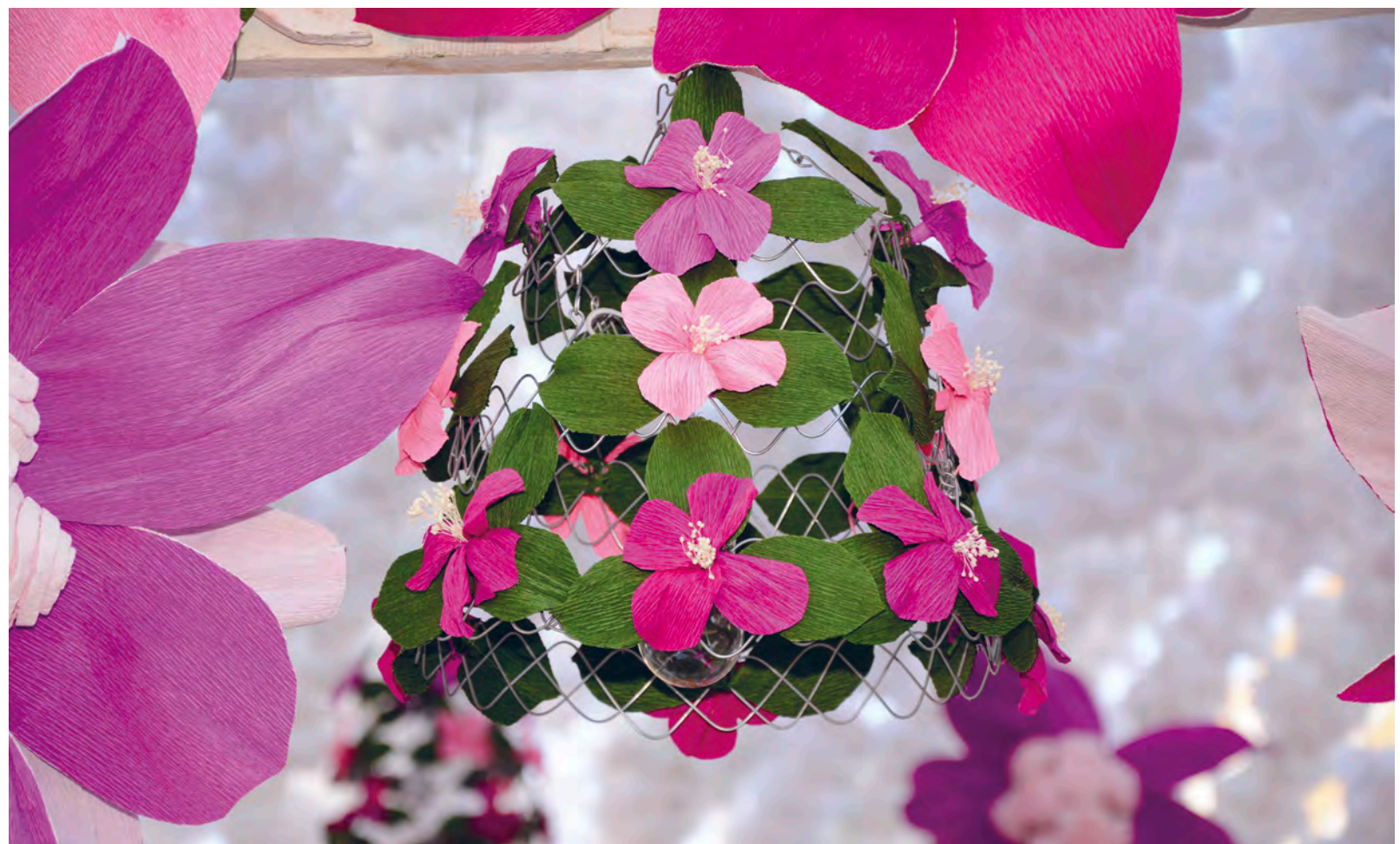
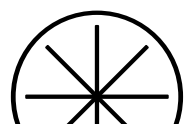
A última edição das Festas do Povo aconteceu em 2015. Em 2020, já se faziam os preparativos para as festas quando a pandemia de covid-19 interrompeu todos os planos. “Foi uma tristeza muito grande”, recorda Vanda Portela, que tinha acabado de ser eleita em janeiro desse ano para a direção da Associação das Festas do Povo. “Por causa das eleições da associação, estava tudo um bocadinho atrasado, mas andámos de porta em porta falando com os moradores e nessa altura, em março, já tínhamos 82 ruas inscritas.”

Uma das especificidades das festas de Campo Maior é que não têm periodicidade definida: “Só há festas quando o povo quer”, diz-se por ali. “Geralmente, quando chegamos às 70 inscrições de ruas ou troços de rua,

sabemos que temos condições para avançar. Depois, aparecem sempre mais porque, havendo festas, ninguém quer que a sua rua fique de pousio: uns entusiasmam os outros, sobretudo na zona mais antiga da vila. Acredito que facilmente chegaríamos às cem ruas”, conta Vanda Portela. Infelizmente, devido à covid-19, o “pousio” foi forçado, geral e prolongado. Agora, se tudo correr bem, as Festas do Povo hão de voltar a realizar-se em 2023.

“Vamos voltar em grande”, garante a responsável. “Até porque temos mais um motivo para festejar.” É que, em dezembro passado, as Festas de Campo foram inscritas na lista de Património Cultural Imaterial da UNESCO – Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura, mas – mais uma vez devido à pandemia – não houve hipótese de viajar a França, onde a reunião se realizou, nem de celebrar convenientemente o feito: “Comemorámos nas redes sociais, o melhor possível, mas não foi a mesma coisa”, lamenta.

Ainda assim, que não haja dúvidas: “Os campomaiorenses ficaram muito orgulhosos, pois foi reconhecido o seu mérito. Ao longo de cem anos, esta população dedicou-se e trabalhou voluntariamente. Muitos homens e mulheres trabalharam para manter estas festas, apesar de todas as dificuldades, e as festas sempre se foram realizando e sempre foram melhorando: além de haver mais ruas envolvidas, a qualidade da ornamentação é cada vez maior, a visibilidade também aumentou. E temos cada vez mais visitas – não podemos saber ao certo, mas na última edição estimamos terem sido mais de 700 mil pessoas”, diz Vanda





Portela. “O reconhecimento da UNESCO é também uma janela para o mundo. Já recebíamos muitos visitantes de Espanha e de outros países, agora esperamos que venham ainda mais e que toda a gente conheça as nossas festas.”

A ORIGEM DAS FESTAS

Para se perceber a origem das Festas do Povo, é preciso recuar até ao século XVIII e às festas de São João Baptista, padroeiro de Campo Maior, que se realizavam a 28 de outubro para comemorar a data em que, em 1712, a povoação se tinha libertado de “um cerco que pusera em risco os seus bens e as suas vidas”, segundo os documentos da época. Francisco Pereira Galego, professor campomaiorense que investigou diversas facetas da história da vila, conta, na obra *Campo Maior. As Festas do Povo das origens à atualidade* (Livros Horizonte, 2004), como essas festas caíram um pouco no esquecimento na segunda metade do século XIX, e, quando foram retomadas, no final desse século, recuaram para o final de agosto e início de setembro, abandonando o carácter exclusivamente religioso para passarem a ser sobretudo festas populares: mantinha-se a procissão, mas agora com ornamentação e iluminação noturna das ruas, touradas, bailes e outras diversões.

Nessa altura, Campo Maior vivia um tempo de prosperidade económica. A agricultura desenvolvia-se, com pequenos proprietários que produziam vinha e oliveira. A proximidade da fronteira permitiu o desenvolvimento do comércio, nomeadamente através do contrabando. E foi neste ambiente que os “artistas” - ou seja, todos os que se dedicavam ao comércio e às artes manuais e outros ofícios, constituindo uma classe trabalhadora mais urbana e, de modo geral, mais escolarizada - se juntaram para, em 1893, organizar as Festas em Honra de São João Baptista. Nesse primeiro ano, as festas duraram quatro dias e foram um sucesso. De tal forma que se decidiu repetir a experiência nos anos seguintes. As festas começaram então a ser preparadas com mais antecedência por uma comissão constituída para o efeito.

No ano de 1894, pela primeira vez, as festas encerraram com uma marcha de archotes, com a qual a população manifestava

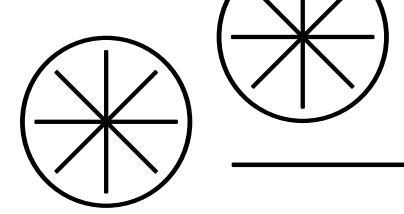
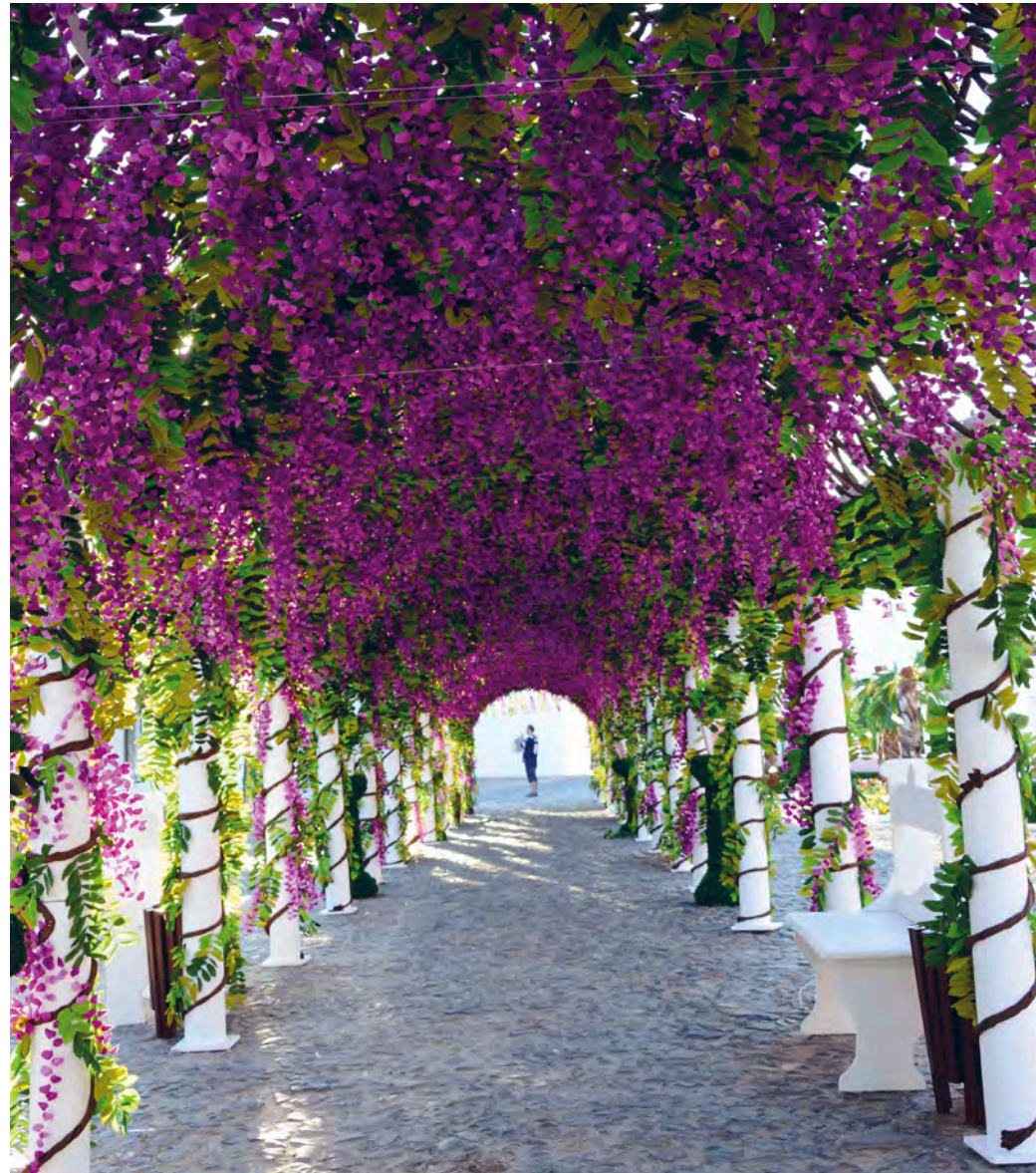
o seu reconhecimento aos elementos da comissão organizadora e aos que tinham contribuído com os seus donativos para a realização dos festejos. Mas a grande novidade foi a “enramação” das ruas. Tratava-se ainda de um processo muito simples de ornamentação, com mastros e paus ligados por cordas cobertas de buxo, das quais pendiam os elementos que faziam a “iluminação à veneziana” (com balões e harmónios de papel com velas dentro ou pequenas lamparinas de pavio a azeite). Apareceram também os primeiros enfeites de papel, como bandeirolas e galhardetes. Em algumas casas, as mulheres trouxeram vasos de plantas dos quintais e colocaram-nos nas frontarias para enfeitar a rua. As duas orquestras filarmónicas - Progressiva e Regeneradora - participaram nos arraiais e na procissão, houve touradas e, à noite, bailes e fogo de artifício.

“Além das festividades de igreja, que são feitas com toda a pompa e luzimento, torna-se notável a ornamentação das ruas e praças, que os seus moradores à porfia têm revestido de verdura e flores, o que lhes dá um aspeto muito pitoresco, que à noite é realçado pelo brilho de vistosas e profusas iluminações a balões e lanternas”, escrevia o *Correio Elvense* a 31 de agosto de 1894. E uns dias depois relatava como “todos os habitantes, possuídos da mais completa vontade de união, começaram dias antes das festas a trabalhar, de dia e de noite nesse embelezamento”. Ou seja, já lá estavam todos os elementos principais daquilo que viriam a ser as Festas do Povo.

AS “FESTAS DO POVO”

Durante seis anos, as festas realizaram-se promovidas pelos “artistas” mas com a participação de toda a população. Desde início, coube às mulheres, “as formosas de Campo Maior”, essa tarefa de ornamentação das ruas, espicando-se entre si para ver quem teria as flores mais bonitas. Nesta altura, eram ornamentadas cerca de 30 ruas, ou seja, todas as ruas da vila. E, apesar de esta ser feita sobretudo com plantas, apareciam já algumas ornamentações com papéis coloridos.

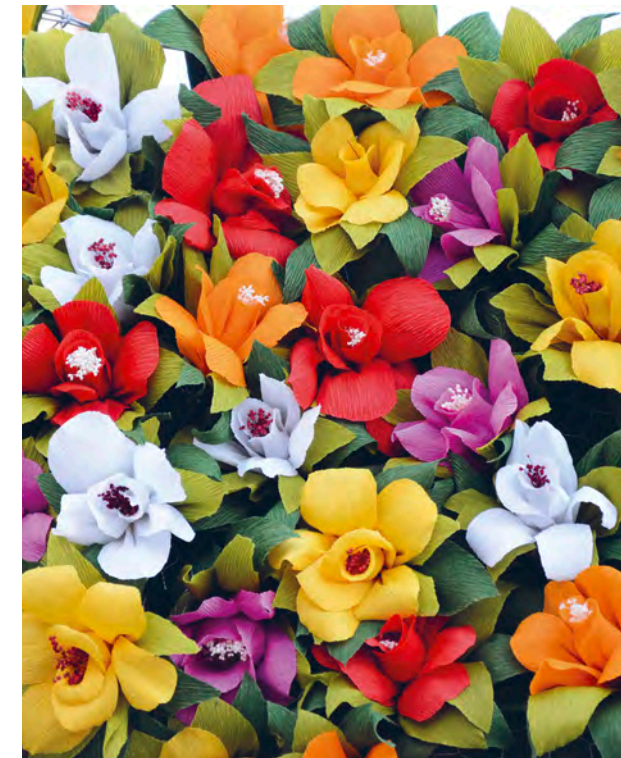
As festas perderam o seu fôlego nos anos seguintes e terão mesmo sido interrompidas por uma dezena de anos no início do século XX



para regressarem em 1921, segundo relatos do jornal *O Campomaiorense*, nos primeiros quatro dias de setembro. Entre missas e procissões, touradas e corridas de bicicleta, quermesses e bailes, lá estavam, no programa, as “ruas ornamentadas”.

“A maioria dos largos e ruas da vila, algumas as mais modestas, vimos vistosamente enginaldadas com festões de buxo e bandeirolas, levantando-se em muitas delas grandes e decorados mastros, tudo iluminado à noite com grande quantidade de balões venezianos, lanternas e lâmpadas elétricas, o que, junto às iluminações das casas particulares, dava à vila um aspeto muito agradável”, contou *O Campomaiorense* na sua edição de 15 de setembro. “Louvores pois a todos os que concorreram para que esta terra, em poucos dias, se tornasse num completo jardim, assumisse pela sua garradice um tom assaz brilhante e festivo, o que podemos afoitamente dizer que foram todos os habitantes da vila, homens, mulheres e rapazes, que todos à porfia, da melhor vontade, concorreram para o engrandecimento das festas.”

E, porque fica já claro o carácter popular e coletivo da empreitada, não admira que em 1922 surja pela primeira vez, nesse jornal, o termo “Festas do Povo”, segundo explica



Francisco Galego: “A expressão teve como seu criador o homem que animou a vida cultural de Campo Maior nesta época, João Ruivo. Ele era, de facto, a alma e o corpo do jornal.”

Festas do Povo: assim passaram, então, a ser chamadas estas festas em que “as ruas da vila surgiram vistosamente engalanadas como que numa apoteose mágica. Cordões de verdura, bandeiras multicolores, galhardetes, arcos de triunfo a quebrarem a monotonia dos dias normais”, segundo o jornal.

PERIODICIDADE IRREGULAR, MAS CADA VEZ COM MAIS QUALIDADE

Apesar de todo o entusiasmo, a partir daí as festas não iriam realizar-se todos os anos, devido aos grandes constrangimentos económicos, aos sobressaltos políticos e também a problemas na organização do evento. Na década de 1930, por exemplo, só se realizaram por quatro vezes. Nesta altura, Portugal passou a viver no Estado Novo, pouco depois começava a Guerra Civil de Espanha e depois a Segunda Guerra Mundial. Há relatos de festejos, ainda que modestos, em alguns anos da década de 1940 e, depois, numa tentativa de reanimação da tradição, nos anos de 1952, 1953 e 1954. Escreve Francisco Galego:

“Embora se mantivesse o esquema tradicional, havia uma maior preocupação com a decoração dos ‘tetos’ que deixaram de se limitar às formas tradicionais das franjas, cadeados, lenços e mantilhas, adquirindo uma maior riqueza ornamental. As flores artificiais multiplicaram-se em formas cada vez mais originais e elaboradas, e as ‘entradas’ feitas em caniços deram lugar a estruturas construídas em materiais mais consistentes e com maior apuro decorativo, tornando-se um elemento essencial na ornamentação das ruas.”

Mais flores em papel e mais espetáculos de variedades - essas eram as tendências a registar. “São, na verdade, as Festas do Povo, porque é o povo, numa manifestação de vontade coletiva, que transforma por completo a vila num encantador jardim das mais variadas e caprichosas tonalidades”, conta o jornal *Linhas de Elvas* em 1952. “Cada rua, cada travessa e até cada beco surgem

a nossos olhos qual encantador painel que mão de consagrado artista tivesse trabalhado. (...) Causa, na verdade, admiração e pasmo ver tanta beleza e arte semeadas por mãos calozas de rapazes e raparigas que, durante mais de três meses, consecutivos, laboram pacientemente e até altas horas da madrugada, as florzinhas, lustres, franjas e demais enfeites originais em elegantes recortes de papel a cores.”

Mais uma vez, apesar do enorme salto qualitativo verificado no ano de 1957, as festas só voltariam a realizar-se em 1965 e 66 (época de grande prosperidade e movimentação em Campo Maior devido à construção da Barragem do Caia) e, depois, em 1972.

UMA NOVA ERA: A DEMOCRACIA E A MODERNIZAÇÃO DAS FESTAS

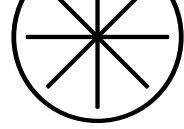
As primeiras Festas do Povo pós-25 de Abril aconteceram em 1982, era Rui Nabeiro presidente da Câmara de Campo Maior e um dos maiores impulsionadores do evento. Foi, escreve Francisco Galego, “o ano da reconciliação da comunidade campomaiorense”, após o período revolucionário. Logo em fevereiro ficou decidido que haveria Festas e um comunicado da Comissão apelava à população:

“Para que as Festas sejam inesquecíveis, será necessário que todos, habitantes de Campo Maior, nos unamos todos num esforço extraordinário, que esqueçamos as nossas ofensas, as nossas disputas partidárias e que, irmanados num mesmo ideal, possamos oferecer o que de melhor, a nossa Alegria, Amizade e Amor, saibam e possam criar.”

Nesse ano, a Câmara disponibilizou mil contos para subsidiar as despesas com o papel e, segundo alguns relatos, terão sido usadas 25 toneladas de papel para enfeitar as 94 ruas participantes. Na inauguração, um convidado muito especial: o Presidente da República, Ramalho Eanes.

A partir de então, apesar de as festas continuarem a ser do povo, a autarquia passou a ter um papel essencial na organização de todo o evento, porque se percebeu rapidamente que havia uma série de questões práticas que tinham de ser asseguradas: desde a eletrificação





à segurança, passando pela programação das atividades paralelas à garantia de condições para os muitos visitantes. As festas de 1985 começaram a ser preparadas em 1984, assumindo-se também e definitivamente como um grande acontecimento turístico, capaz de atrair milhares de visitantes.

Em 1994 foi criada a Associação das Festas do Povo de Campo Maior, que é, desde então, a principal responsável por toda a organização. A Câmara de Campo Maior e a Entidade Regional do Turismo do Alentejo e Ribatejo são os principais parceiros do evento. Em 2015, pela primeira vez, a vila foi “fechada” e os visitantes tiveram de pagar bilhete para entrar nas festas. Foi uma forma de conseguir algum financiamento e também de garantir a segurança de todos e uma organização mais cuidada do evento. “Mas é claro que os moradores não pagam, nem os familiares, nem as pessoas que trabalham na vila, nem todos aqueles que participaram na organização ou que têm uma ligação às ruas...”

LONGOS SERÕES A FAZER FLORES NO MAIOR SEGREDO

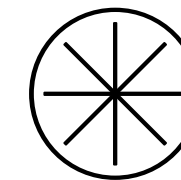
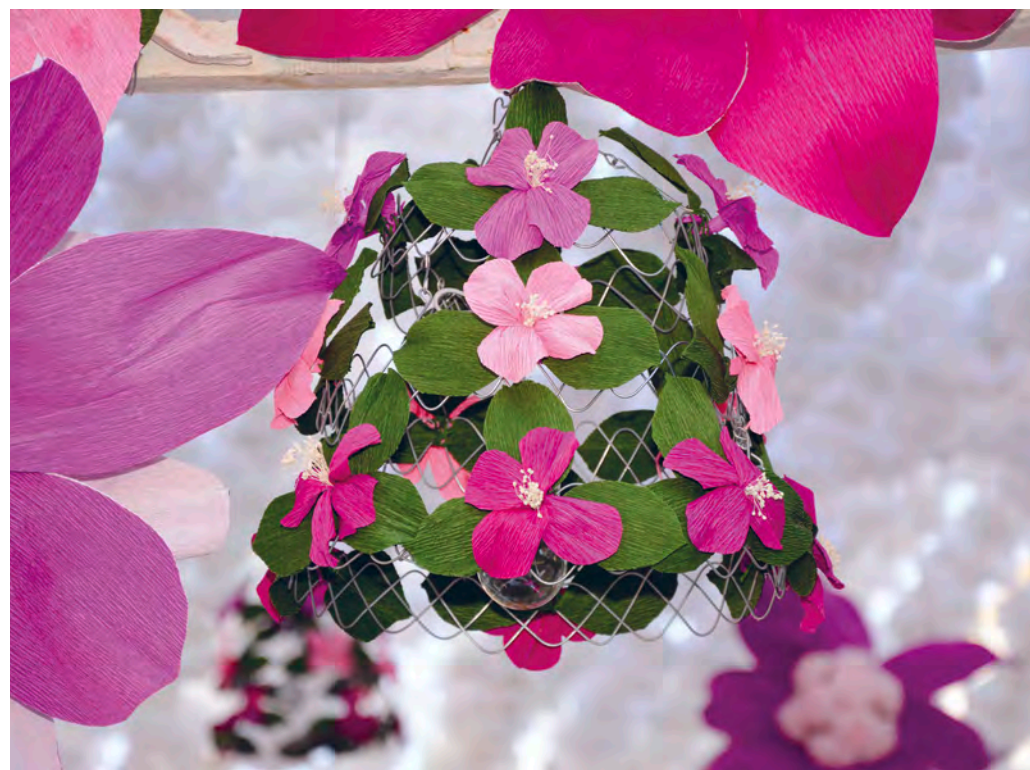
Vanda Portela tem saudades das festas, mas tem também muitas saudades do que acontece antes das festas: “No dia em que os visitantes começam a chegar, existe aquele entusiasmo de mostrar o nosso trabalho, de ver o que os outros fizeram, de termos a vila toda enfeitada. É uma satisfação enorme. Mas para nós as festas já começaram há muito tempo.”

Quase poderíamos dizer que “assim que acaba uma festa começa-se logo a pensar na próxima”. Os cabeças de rua aproveitam os dias das festas para ver o que correu bem e o que correu mal e para começar logo “a apontar ideias”. Não tarda estão já a delinear planos, mesmo sem ter a certeza de quando será a próxima edição. “Agora mesmo, se formos falar com os cabeças de rua, tenho a certeza de que todos eles já sabem o que vão fazer para o ano”, garante Vanda Portela.

Cada rua pode ter um ou mais cabeças de rua. Esta é a pessoa que tem a responsabilidade de reunir os moradores, de ser o seu representante e de gerir todo o processo. “É preciso fazer um plano, um desenho, com aquilo que se imagina e, depois, perceber como é que as ideias podem ser

postas em prática, que tipo de estrutura será necessária, dependendo da arquitetura da rua, definir o modelo do pórtico, a forma dos arcos, a quantidade de papel que será necessário, os materiais que é preciso requisitar... São cálculos bastante complicados. Os mais antigos têm isso tudo registado e vai passando de cabeça de rua para cabeça de rua. É uma responsabilidade muito grande. O cabeça de rua tem de distribuir as tarefas por todos os moradores, tem de ir à associação para fazer o pedido de material, participar nas reuniões de organização das festas.” Tem de antever as dificuldades e resolver os problemas, depois, quando eles surgirem.

O trabalho manual propriamente dito começa meses antes das festas. “O ideal é em janeiro ou fevereiro arrancar logo com os trabalhos. As pessoas começam a fazer



flores por essa altura e nunca é cedo demais”, conta a presidente da Associação. Os campomaiorenses juntam-se em casa uns dos outros, às vezes em armazéns ou garagens. E entre conversas e gargalhadas vão criando as delicadas e cada vez mais criativas flores de papel. Este é tradicionalmente o trabalho das mulheres, enquanto os homens ficam responsáveis pela construção das estruturas, as pinturas, a parte elétrica. “É sempre aproveitada a aptidão de cada um. Se és melhor a cortar, vais cortar o papel. Se sabes montar flores, vais montar flores. Se gostas mais de pintar, vais pintar.”

As crianças também participam. “Em pequenos, todos nós assistimos aos serões e começámos por fazer aqueles trabalhos simples, os torcidos para fazer flores ou forrar arames, por exemplo”, explica Vanda. Há casos de pessoas que vêm de outras ruas, ou porque nasceram ali ou têm alguma ligação àquela rua ou porque moram numa rua que não participa.” São todos bem-vindos. Desde que sejam de confiança. “Tudo é feito em grande segredo. É uma das essências da festa. Ninguém de fora da rua pode saber como vai ser.”

Na noite da enramação ninguém dorme em Campo Maior. “É a loucura total. Todas as pessoas saem à rua e, assim que começa a cair a noite, começam a saltar os segredos. Normalmente sob a batuta do cabeça de rua, que vai dizendo quantos laços, quantas cordas, como é a entrada. É tudo feito meticulosamente.” A vila acorda completamente enfeitada.

Vanda Portela explica: “Uma das características das nossas festas é que o público passa a privado: deixa de ser ‘uma rua’ para ser ‘a minha rua’, com uma entrada e uma decoração próprias. Quando as pessoas entram na rua, é como se entrassem na minha casa. Por outro lado, o que é privado passa a ser público: abrimos as portas de casa, colocamos mesas e cadeiras na rua. Há uma grande partilha. Porque gostamos mesmo de receber todas as pessoas para lhes mostrar o nosso trabalho.”

Neste momento, a presidente da associação já só pensa em 2023: “Se o povo quiser, haverá festas.” E garante: “É muito trabalho: muitas horas, muita dedicação, às vezes algumas chatices, porque é muita gente. Mas depois tudo se esquece.”



GRÃO A GRÃO, ENCHÉ O CLIENTE O FRASCO

O ANTIGO GRANEL VOLTOU DE CARA LAVADA, PRODUTOS BIO E UMA INFINDÁVEL VARIEDADE DE FARINHAS, LEGUMINOSAS E FRUTOS SECOS. NOS ÚLTIMOS ANOS ABRIRAM EM TODO O PAÍS CENTENAS DESTAS LOJAS DE VENDA A GRANEL COM UMA MISSÃO: ACABAR COM O PLÁSTICO E REUTILIZAR EMBALAGENS.



TEXTO CATARINA MOURA
FOTOGRAFIA MANUEL MANSO / MARIANA ALVAREZ CORTES

O cheiro pode ser um bom convite. Na loja de Eunice Maia há muita gente que entra porque, mesmo à porta, coladas à montra, estão as especiarias. Como estão em caixas de acrílico transparentes, que se abrem e fecham a cada cliente que se quer servir de uma delas, tirando pazadas sem peso certo, o aroma espalha-se e conquista. Um pouco por todo o país, multiplica-se o comércio que vende a granel e, sejam ingredientes secos de despensa ou produtos de limpeza e higiene, esta tradição antiga ganha hoje uma renovada importância por causa da emergência climática.

Na Maria Granel, em Campo de Ourique, Lisboa, a posição das especiarias é estratégica. “Há gente que entra porque o aroma os chamou; outros, porque sabem que temos produtos certificados; outros querem experimentar algo específico. E depois há aqueles que já perceberam a vantagem de não ter caixas”, conta Eunice Maia, que abriu a primeira loja da Maria Granel em 2015, em Alvalade. Começou quando não havia ainda, na capital, este “novo granel”, em que a venda ao peso tem consciência ambiental. A fazer-lhe companhia estavam apenas instituições do passado.

Nos anos 80, quando Elisabete começou a trabalhar na ervanária Rosil, as filas de clientes adensavam-se à hora do almoço. “Chegávamos para abrir a loja às 15h, e as pessoas achavam que éramos clientes e queríamos passar à frente”, recorda. Nesta ervanária na baixa de Lisboa, fundada em 1950, as paredes continuam forradas a gavetas de madeira e vidro. Dentro de cada uma, há uma folha seca diferente para infusões: papel de parede 100% natural e muito medicinal.

A confiança dos clientes ganhou-se caso a caso, ouvindo, aconselhando mas não impingindo. “Era mais fácil as pessoas virem a uma ervanária. Não havia os supermercados e tudo se comprava a granel”, diz Elisabete sobre os anos 80. Nada se inventa. E também a técnica das especiarias à porta é antiga. “O nosso aroma é genuíno. Outras casas precisam de pôr *sprays*; nós temos a qualidade das ervas”, sentencia.

O PROBLEMA DE PESO: O PLÁSTICO

A tradição evoluiu: os métodos são antigos, as motivações são diferentes. Mais do que

nunca, o granel significa também frascos de vidro em constante trânsito entre casa e lojas, embalagens de detergente a serem reutilizadas, tudo metido num saco de pano. O que antes se fazia por falta de recursos - a granel comprava-se só o que fazia falta para que nada se estragasse em casas, por exemplo, sem frigorífico - hoje faz-se para diminuir a pegada ambiental.

Os números da Comissão Europeia sobre o plástico são expressivos. Estima-se que existam nos oceanos mais de 150 milhões de toneladas de resíduos, dos quais metade é plástico descartável. Entre os objetos descartáveis que mais aparecem nas praias estão as garrafas, as embalagens de alimentos ou os sacos de plástico. Quanto a cotonetes, palhinhas ou talheres de utilização única, há marcas a criar alternativas duráveis - também à venda nestas lojas. Segundo a plataforma agranel.pt, são cerca de 300 em todo o país.

A embalagem intemporal é o símbolo do cliente responsável. E há uma na Delta que cumpre este propósito com todas as letras: a lata comemorativa dos 60 anos da marca replica as primeiras em que se vendeu o café moído. Com as cores da bandeira portuguesa e uma simulação do metal gasto, estão à venda nas lojas Delta The Coffee House Experience e podem ser compradas vazias para encher nestas mesmas lojas uma e outra vez, diz Miguel Peralta, responsável pelo Desenvolvimento do Negócio.

Aqui o processo de torra do café e a concepção dos *blends* é feita no meio da loja, à frente do cliente que pode até personalizar o seu café, escolhendo as origens e percentagens de arábica e robusta. É tudo uma questão de tempo - do cliente para a torra, que demora entre 20 minutos e várias horas. “Quando abrimos as lojas [em 2021], a ideia era que os clientes pudessem ter uma experiência diferente, de *slow coffee* em casa”, explica Clara Melícias, da direção de lojas. Um café escolhido e processado artesanalmente só poderia ser embalado e transportado assim: sem plástico ou, para aqueles que não se esquecem da lata, lembrando o antigamente.

É preciso aceitar o esquecimento. Marta Cerqueira já se martirizou mais por se esquecer dos frascos em casa ou por reparar que já não há massa mesmo em cima da hora do jantar - o que acaba numa ida ao supermercado. Com altos e baixos, compra



ERVANÁRIA ROSIL **RUA DA MADALENA, 210** **LISBOA**



SITUADA NA BAIXA DE LISBOA, A ERVANÁRIA ROSIL FOI FUNDADA EM 1950. É, HÁ MAIS DE SETE DÉCADAS, ESPECIALIZADA EM CHÁS, PLANTAS MEDICINAIS E SUPLEMENTOS ALIMENTARES DE ORIGEM NATURAL.



MARIA GRANEL
RUA COELHO DA ROCHA, 37
LISBOA



OS 240 PRODUTOS COM QUE COMEÇARAM EM 2015 MULTIPLICARAM-SE AO LONGO DOS ANOS. ATUALMENTE, ENTRE ESTE PRIMEIRO ESPAÇO E O SEGUNDO, EM CAMPO DE OURIQUE, SÃO JÁ MAIS DE MIL.



A PRIMEIRA LOJA MARIA GRANEL ABRIU EM 2015, EM ALVALADE, LISBOA, COMO A PRIMEIRA ZERO WASTE STORE PORTUGUESA, UMA MERCEARIA SEM EMBALAGENS, COM VENDA EXCLUSIVAMENTE A GRANEL.



OS CLIENTES DA MARIA GRANEL TRAZEM OS SEUS PRÓPRIOS RECIPIENTES E SACOS, PARA ENCHER COM OS PRODUTOS QUE LEVAM DAS LOJAS. PARA OS MAIS DISTRAÍDOS, TAMBÉM SE VENDEM SACOS DE PANO E FRASCOS DE DIFERENTES TAMANHOS.





DELTA THE COFFEE HOUSE EXPERIENCE **AVENIDA DA LIBERDADE, 144 E/F** **LISBOA**



DESENVOLVIDOS EM EXCLUSIVO NESTES ESPAÇOS – E PARA ELES –,
OS BLENDS THE COFFEE HOUSE EXPERIENCE VENDEM-SE
NAS TRÊS LOJAS, EM LISBOA E NO PORTO, SEMPRE A GRANEL.

a granel há cinco anos e viu a evolução do assunto no país. Como jornalista, registou o crescimento desta tendência e, envolvida nas questões de sustentabilidade, acabou por criar a plataforma online Peggada.com, um diretório que aproxima os clientes dos negócios mais ecológicos.

Hoje é fácil encontrar marcas portuguesas que vendam, por exemplo, detergentes biodegradáveis. “Se não temos mais coisas é porque ainda temos uma lei do granel muito desatualizada, que impede a venda de azeite ou de arroz”, exemplifica Marta.

A TRADIÇÃO E A SUSTENTABILIDADE **ENTRAM NUMA MERCEARIA**

No Minho, onde nasceu e cresceu, “até a bolacha maria se comprava a granel e sempre se levou o saco à padaria para encher de pão”. Nos últimos cinco anos, começou a notar que muitas lojas antigas mantinham essa opção. O granel não é exclusivo destas lojas-tendência, mas foram elas que empurraram os gigantes dos supermercados a ter alguma oferta a granel, nota Marta, que aponta o exato momento desta “reviravolta”: “a Maria Granel conseguiu criar mesmo uma comunidade e tudo o que se comprava no supermercado conseguia comprar-se lá”.

“Eu não fazia ideia daquilo em que me estava a meter”, confessa Eunice Maia sobre o início da Maria Granel. “Venho de um paradigma consumista. Ao longo da vida fui perdendo a ligação ao campo, ao que faziam os meus pais, lavradores. A Maria Granel levou-me a uma reflexão sobre os efeitos dos meus gestos. Tem sido uma caminhada longa e imperfeita”, resume.

A norte, não é diferente. Para Mariana Guerra, a venda a granel não só está ligada à motivação sustentável como a outra causa: o veganismo. A loja que criou durante a pandemia, Mercearia 100 Saco, veio resolver um problema do Porto: “faltava um sítio onde se pudesse entrar e não houvesse crueldade animal”, afirma.

É professora de física e matemática e há um ano que tem esta outra motivação pedagógica. “Não estamos aqui para converter ninguém, estamos aqui para conversar”, diz. E o granel presta-se a isso, todos os lojistas concordam: é um comércio de proximidade em que, sem rótulos para convencer alguém, é preciso conhecer o cliente, recomendar e

aconselhar. E como não há embalagens de tamanhos familiares, cada um “pode levar só um bocadinho para experimentar”, nota Mariana, “sem que isso signifique que, se correr mal, o produto acaba no lixo. Muita gente nos diz que evita desperdício”.

Na Mercearia 100 Saco pesam-se leguminosas e frutos secos ou produtos mais específicos de uma alimentação vegana, como a levedura nutricional. “É fácil encontrar fornecedores de produtos *vegan* a granel porque já estão despertos para estas questões”, conta. Em Guimarães, Sofia Araújo concorda: vender a granel é uma oportunidade para ter produtos diferentes e há um grupo de clientes ligado a uma alimentação dita saudável que é aventureiro.

COMO RECONHECER UM CLIENTE **DE GRANEL?**

Com duas amigas – Maria Donas e Daniela Gomes – Sofia criou a Mercearia do Avô, uma loja online a granel. A recolha das compras é feita no armazém e as embalagens são sempre frascos reaproveitados ou embalagens de detergentes. Conseguiram mobilizar uma comunidade que acumula estas embalagens e as entrega no armazém – ou são os próprios clientes a querer levar o jarro do costume. “Quando as pessoas começaram a juntar frascos em casa para nos darem, é que notaram a quantidade de lixo que fazem. Diziam “até me dá pena deitar fora”, recorda Sofia.

A loja online não significa, portanto, uma relação distante dos clientes, e a pressão de não desiludir está presente. “Sobretudo com os produtos de higiene, temos mesmo de testar tudo pessoalmente e até dar a amigos. Só vendemos produtos naturais e biodegradáveis, e isto significa que a adaptação ao produto varia de pessoa para pessoa, mas precisamos de saber se é eficaz”, diz.

Há quem nunca chegue a adaptar-se a um champô sólido, que não precisa de frasco, ao contrário do líquido, mas enquanto houver frascos de vidro de uso inesgotável, a alegria desse consumidor de cabelo sedoso está garantida. Se ouvir o som dos potes a bater uns nos outros, dentro do saquinho de pano, é possível que ele esteja a passar por si.

HÁ NOMES IMPREVISTOS

TEXTO
BRUNO HORTA

ILUSTRAÇÃO
MARGARIDA ESTEVES

VENHO NUNCA COMICALA
DA BRUXA O CU DA MULA
COZINHADO KÁG-LÁ-NIÇ
CARECÁS MIJACÃO TASCÁ
ESTOU NO TRABALHO
PAÇO 100 PRESSÁ

OS PORTUGUESES SÃO CRIATIVOS,
JÁ SE SABE, E MUITOS DOS LOCAIS QUE
SERVEM CAFÉ DELTA APURAM BEM
O ATRIBUTO. DE NORTE A SUL
10 CAFÉS E RESTAURANTES
COM NOMES DE SE LHE
TIRAR O CHAPÉU.

54

CAFÉS COM NOMES ORIGINAIS

55

CAFÉ **COMICALA** SETÚBAL ABRIU HÁ 35 ANOS

NÃO É Come e Cala, está visto. É mesmo ComiCala - tudo junto, para não ser tão óbvio. Os atuais donos pegaram no estabelecimento em meados da década de 1980 e herdaram o nome. Infelizmente, esqueceram-se de perguntar a origem e hoje não podem explicar a quem passa como é que tudo começou. Uma coisa é certa: os clientes não precisam de se resignar ou aceitar tudo sem lamento. E também não há razões para isso. Mas alguns, mais assíduos, não se livram de ouvir o espirituoso comentário logo à entrada: “É servido, mas não tem direito a reclamar.”



ADEGA **O CU DA MULA** GOLEGÃ (SANTARÉM) ABRIU HÁ 50 ANOS

HÁ MUITO, muito tempo existia neste local uma adega pegada a um curral de mulas. E um dia o dono da casa decidiu meter duas das mulas mesmo junto à pipa de onde tirava vinho para servir os trabalhadores do campo que ali chegavam. Mas de um dos animais parece que só se via a parte traseira. O resto já se imagina. De boca em boca, assim se batizou o espaço. A história corre gerações e há quem diga que tem mais de 150 anos. Hoje o Cu da Mula atrai pessoas de todos os lados e continua a ser reconhecida pelas especialidades de peixe frito.



SNACK-BAR

NUNCA MAIS CÁ VENHO

ABRIU HÁ TRÊS ANOS

UM CLIENTE mais audaz, em dia de mágoas ou talvez a celebrar algum feito, senta-se ao balcão e pede uma cerveja. E depois outra e outra. Tantas são as cervejas que ele acaba numa discussão, a incomodar toda a gente. O dono do espaço não vai de modas e oferece-lhe a porta da rua. O cliente aceita, mas não sem antes marcar posição: “Se é assim, nunca mais cá venho.” Passou-se isto há poucos anos e a frase marcante acabou a dar nome ao *snack-bar* setubalense. Há quem diga que o episódio é verídico e que aquele que nunca mais lá voltaria, voltou mesmo.



RESTAURANTE

O CALDEIRÃO DA BRUXA

VILA CHÃ (VILA DO CONDE)

ABRIU HÁ DOIS ANOS

O DONO da casa, que é belga e vive em Portugal há coisa de uma década, comprou uma vez o jornal da terra e leu um artigo sobre os atos místicos e bruxarias que muitos dizem ser comuns na zona de Vila Chã. O tema encanta qualquer um. Quando há menos de dois anos decidiu abrir um restaurante na terra que o acolheu, o empresário lembrou-se daquelas lendas e narrativas e batizou o espaço como Caldeirão da Bruxa – sendo certo que não há registo de algum caldeirão lá ter existido, apenas feiticeiras de poderes paranormais.



RESTAURANTE

KÁG-LÁ-NIÇ

BOLIQUEIME (LOULÉ)

A VERSÃO condensada de um “não tem importância”, ou “esquece, não te aborrecas”, ganhou aqui uma transcrição graciosa, com acompanhamento de vogal sumida à moda do Algarve. A expressão usa-se muito na zona de Alvor, vestígio do tempo em que os pescadores, vindos do mar, comiam carapaus fritos nas tascas e diziam a quem os servia para ficar com o troco. Ora o fundador deste restaurante de Boliqueime, que nasceu em Setúbal mas cresceu em Alvor, pôs-lhe Kág-Lá-Niç em homenagem às memórias de infância. Mas o nome anterior também tinha charme: Rossio da Patã.



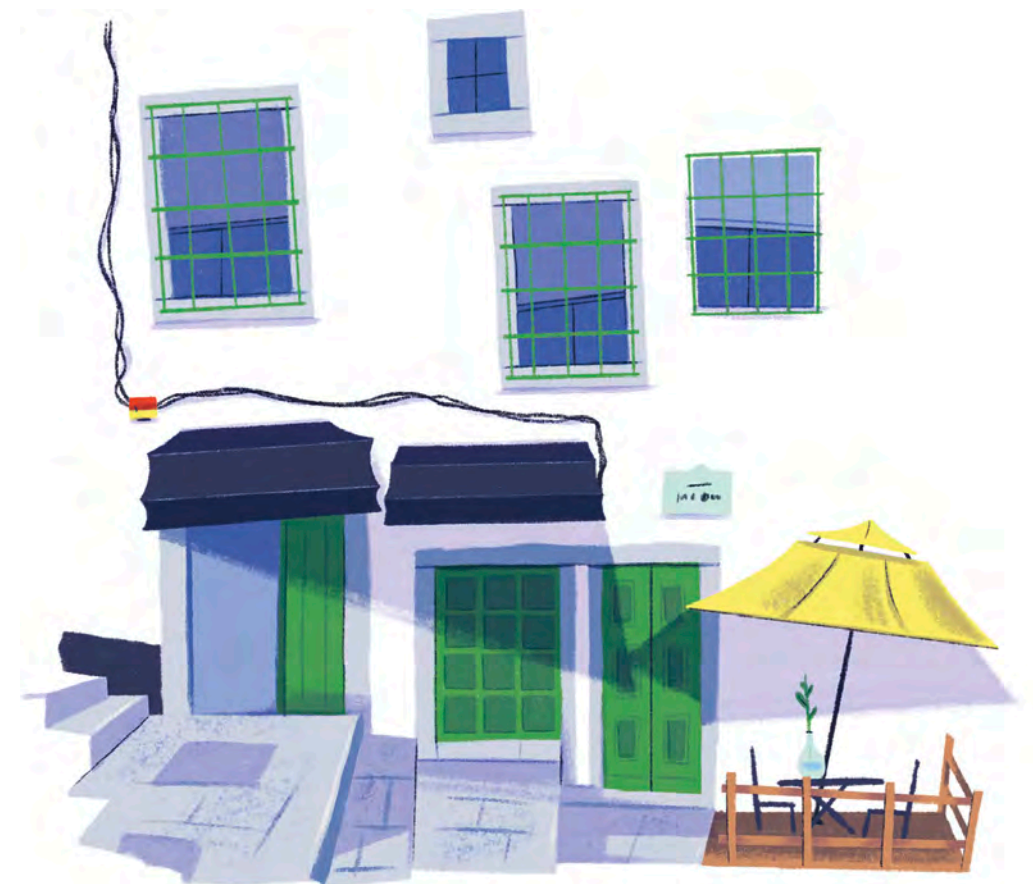
RESTAURANTE

MAL COZINHADO

PORTO

ABRIU HÁ 43 ANOS

O EDIFÍCIO em pedra e madeira pertence ao século XIV, mas o restaurante foi buscar designação a épocas posteriores, mais concretamente a escritos de Luís de Camões. O poeta falava numa taberna, provavelmente em Santarém, a que chamava Mal Cozinhado e que até vem a aparecer no famoso filme biográfico que Leitão de Barros lhe dedicou na década de 1940. Como casa típica de fados, que ainda é, o Mal Cozinhado abriu em 1979, depois de um breve período como Távola Redonda. É um dos símbolos da Ribeira do Porto.



CAFÉ

A TASCA DOS CARECAS

TORRES VEDRAS
ABRIU HÁ TRÊS ANOS

A **CASA** pertencia à família do atual dono e era ele quem à época (nas últimas décadas do século passado) gostava de servir os clientes. Ele e um amigo, que, como é óbvio, tinham em comum a característica assumida e orgulhosa de serem carecas. Consta que eram funcionários populares, a ponto de os frequentadores se referirem ao sítio como a tasca dos carecas. E já que era esse o hábito, quando em 2019 foi preciso mudar o nome, a escolha foi mais do que certa. Outra curiosidade: as francesinhas do Porto são prato certo nesta tasca de Torres Vedras.



RESTAURANTE MIJACÃO

COIMBRA
ABRIU HÁ 40 ANOS

O **ESTABELECIMENTO** dava os primeiros passos na década de 1930 e à porta, por algum motivo, constava uma caricata peça de barro a representar um cão de perna alçada. Acontece que os clientes da então taberna, uma entre tantas que Coimbra tinha, começaram a referir-se ao imóvel canídeo para assim diferenciarem aquela casa de todas as outras - “vamos ao estabelecimento onde mija o cão”. O animal esteve de plantão até aos anos 80 e deu de frosques precisamente quando a casa ganhou o nome atual. Resta um pequeno painel de azulejos a evocar memórias.

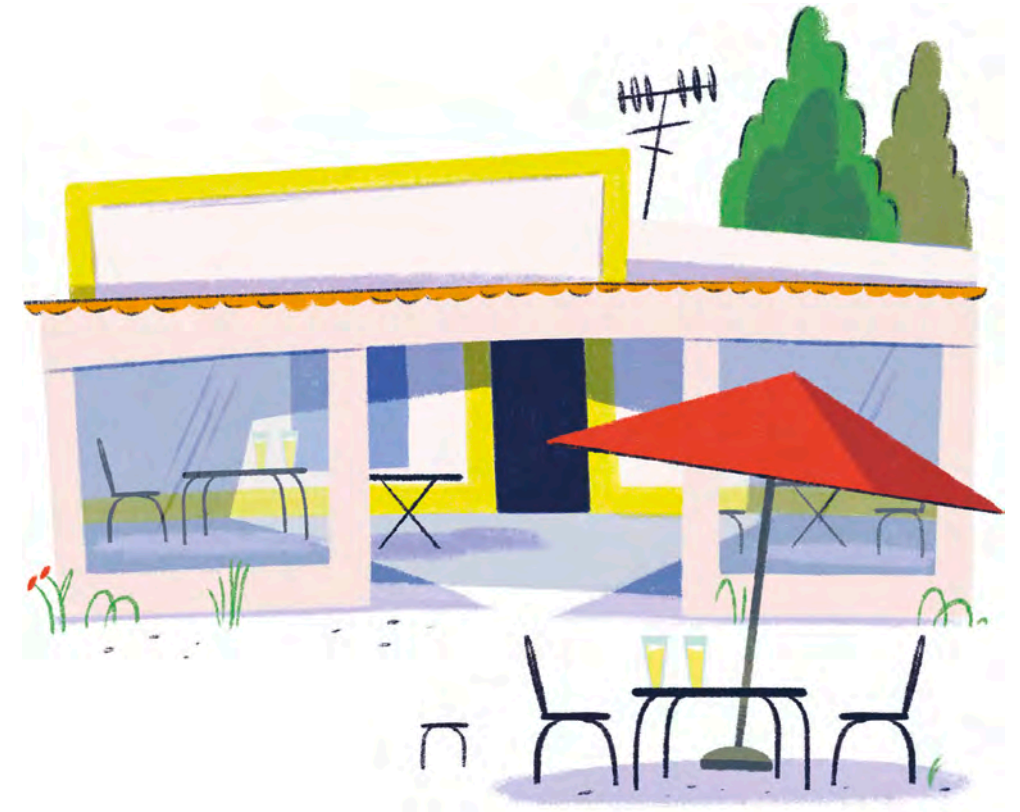


SNACK-BAR

ESTOU NO TRABALHO

PARREIRA (CHAMUSCA)
ABRIU HÁ QUATRO ANOS

JÁ **APARECEU** descrito na imprensa regional como o principal café da terra e até tem denominação de origem, que é como quem diz: foi batizado pelos clientes habituais, que são habitantes da aldeia. Sobretudo os homens, pensaram que seria excelente ideia terem um espaço chamado Estou no Trabalho, para que a perguntas curiosas sobre onde se encontravam eles pudessem afastar qualquer dúvida, respondendo apenas com a verdade. Numa vida anterior, a casa já primava pela originalidade: era conhecida por KomeseKá.



RESTAURANTE PAÇO 100 PRESSA

COVILHÃ
ABRIU HÁ CINCO ANOS

JOÃO PAULO Fazenda de Almeida estudou gestão, fez carreira como diretor de vendas numa multinacional francesa e passou toda a vida profissional entre números, negociações e grandes responsabilidades. Mas no íntimo sonhava com um negócio de hotelaria na Covilhã e foi sem pressa que preparou o passo que haveria de dar quando fizesse mesmo sentido. Estava encontrado o nome, com o passo a transformar-se em paço. Consiste hoje não num, mas em três negócios: *bed & breakfast*, restaurante e *wine bar*, todos bem conhecidos na Beira Interior.



O MÁGICO DE MÉRIDA

NOME
JULIO GARCÍA

IDADE
42 ANOS

DENTRO DA DELTA
TÉCNICO DE
AUDIOVISUAL

JULIO GARCÍA foi responsável pela programação dos elementos interativos do Centro de Ciência do Café, em 2013, quando abriu. Passados dois anos, perante a necessidade de reforçar a equipa com um técnico de audiovisuais, alguém se lembrou de saber se o espanhol de cabelo comprido, sorriso fácil e experiência em iluminação de teatro, cinema e televisão teria interesse em regressar a Campo Maior. A distância desde Mérida, onde vive, não foi impedimento. “Vou e venho todos os dias. É uma horinha de viagem”, diz, num misto de castelhano e português. Como estava habituado a fotografar casamentos em Espanha, começou a levar a câmara também para o Centro de Ciência do Café, e a fotografar - acumulando assim o posto de fotógrafo oficial.

Homem de muitos talentos e interesses, Julio García tem sempre um truque na manga (ou coelho na cartola). “Quando era miúdo, adorava magia e o David Copperfield”. Aprendeu os primeiros truques de cartas ainda em pequeno, com um jogo que pertencia a um dos sete irmãos (García é o mais novo de oito). “Era o Magia Borrás, um clássico, e eu adorava o jogo, mas só conseguia fazer os truques mais simples.”

Quis o destino que em 2006 começasse a trabalhar num concurso televisivo do Canal Extremadura, onde conheceu um ilusionista profissional que lhe ensinou novos truques. O interesse pela magia voltava a despertar. Em pouco tempo, García já estava a fazer truques de cartas para os amigos, e, quando se sentiu mais confiante, começou também a entreter o público do programa que aguardava o início das gravações. Hoje diz que está enferrujado. É preciso treinar três ou quatro horas, garante, e nem sempre há tempo. Ainda assim, já mostrou a sua magia às crianças do Centro Educativo Alice Nabeiro e, se lhe perguntarem, tem sempre um truque na manga.



TEXTO MARKUS ALMEIDA | FOTOGRAFIA MARISA CARDOSO

O PRODUTO INOVADOR QUE SUBSTITUI O SAL ÀS REFEIÇÕES

Não é uma erva aromática, é uma planta que nasce na ria de Aveiro. Chama-se Salicórnia qampo, foi criada pelo Grupo Nabeiro e já está em pontos de venda de todo o país. Há quatro variedades à escolha.

TEXTO BRUNO HORTA

62

SALICÓRNIA

A salicórnia encontra-se espontaneamente por quase todo o litoral, mas principalmente na ria Formosa, no rio Sado e na ria de Aveiro. Os especialistas descrevem-na como planta halófito, que se dá em ambientes salinos e até pode estar debaixo de água salgada durante alguns períodos. É por isso que tem um sabor salgado natural e daí que a expressão “sal verde” lhe seja muitas vezes associada (“espargos do mar” é outro dos nomes comuns, devido à forma alongada e carnuda).

É considerada uma planta medicinal, devido às propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, mas em tempos foi vista como uma espécie de erva daninha. Nos últimos anos passou a ser mais divulgada, fruto da atenção que os chefes de cozinha têm vindo a dar a produtos de origem vegetal. Também atentos, os especialistas em inovação do Grupo Nabeiro estudaram a melhor maneira de fazer chegar a salicórnia à mesa dos portugueses e tiveram em conta a atual tendência de cuidado com a alimentação e o bem-estar.

Daí nasceu a Salicórnia qampo, um produto novo e inovador que está nas lojas

desde o início do ano. Consiste em quatro embalagens diferentes, todas à base de salicórnia, que o consumidor comum pode ter na cozinha e utilizar quando prepara as suas refeições. “Corte o sal pela raiz” é o *slogan* adotado pela marca e aponta para essa singularidade: uma planta que salga e dá sabor à comida, com a vantagem de poder ser utilizada mesmo por quem tenha problemas de saúde associados ao consumo excessivo de sal. A Salicórnia qampo tem menos 75% de sódio do que o sal comum, indica um selo nas embalagens do produto.

“É uma grande oportunidade de oferecermos ao mercado uma excelente alternativa ao sal, muito mais saudável e com sabor”, resume Brígida Lourenço, gestora da marca (que faz parte de Mais Marcas, por sua vez integrada no Grupo Nabeiro). “A nossa ideia é dar mais qualidade de vida aos consumidores portugueses, sem que sintam que têm de abdicar do sabor salgado. A proposta de valor deste produto face às tradicionais ervas aromáticas é exatamente esta: as aromáticas não salgam, a salicórnia sim”, acrescenta a responsável.

Outra das novidades está em que a Salicórnia qampo deu origem a uma nova

63

categoria de produtos, diferente de tudo o que já hoje existe nas lojas e supermercados. A implementação, segundo Brígida Lourenço, implica que as lojas sejam encorajadas a disponibilizar o produto junto às prateleiras do sal, e não ao lado das aromáticas - para que o consumidor perceba bem a diferença.

A salicórnica de que se fala provém de um produtor de Aveiro. Nome científico: *Salicornia ramosissima*. “O processo produtivo e de colheita junta à produção biológica alguns princípios de agricultura de precisão”, informa a marca. Depois de colhida, a salicórnica é levada em transporte refrigerado até à Delta, em Campo Maior. Cada lote é ali devidamente avaliado, seguindo-se o processo de desidratação controlada. É uma forma natural de conservar a salicórnica e manter as suas propriedades. Finalmente, ainda em Campo Maior, a planta é cortada, calibrada e limpa. O armazenamento decorre em ambiente controlado, com índices de humidade muito reduzidos.

O produto propriamente dito vende-se em quatro variedades: Salicórnica 100%, Mix Salicórnica Massas, Mix Salicórnica



Peixe e Mix Salicórnica Carne. A primeira contém apenas salicórnica. As restantes têm ingredientes naturais como alho, cebola, pimenta, tomilho, cebolinho, salsa, pimentão, orégãos e tomate seco (cada variedade com os seus ingredientes).

Quanto às embalagens, têm 45 a 50 gramas e são feitas em papel, com fecho zip e uma janela que permite espreitar o conteúdo. “O objetivo das quatro propostas é termos uma oferta o mais prática possível, do ponto de vista do consumidor”, diz Brígida Lourenço. “Quem compra o Mix Salicórnica Carne, por exemplo, sabe que aquela mistura é suficiente para cozinhar aquele prato de carne. Não precisa de juntar mais nada.”

A Salicórnica qampo encontra-se atualmente de norte a sul do país.

Para demonstrar que o produto pode fazer parte do dia a dia, a marca aposta neste momento na divulgação de receitas através do site e das redes sociais da Salicórnica qampo. A marca conta também com o apoio da Associação Portuguesa de Nutricionistas e da Sociedade Portuguesa de Hipertensão, reforçando a mais-valia e os benefícios da salicórnica na procura de um estilo de vida mais saudável.



Origem Colombia

Elevada em todos os sentidos

Nas altas encostas dos Andes, nasce um grão de café à altura dos mais exigentes apreciadores. Um café 100% arábica, que eleva o sabor e o aroma a cada chávena. Cultivado e apanhado grão a grão no topo dos terroirs vulcânicos e húmidos da Colômbia, este arábica revela-se uma bebida aveludada, com elevada suavidade e ligeiras notas cítricas.

Eleve já a sua experiência de café.

OS SEGREDOS DA TORRA PERFEITA

66

TEXTO TIAGO PAIS
FOTOGRAFIA RODRIGO CABRITA



Adelino Cardoso, supervisor da torrefação da Delta, desvenda-nos os segredos de um processo fulcral para a reputação da marca. Porque, garante, não há bom café sem uma torra aprimorada.

A TORRA PERFEITA

67

QUANDO se entra no gabinete de Adelino Cardoso, a primeira coisa que chama a atenção não são os *souvenirs* ali reunidos, vindos de diferentes países produtores de café, mas antes o seu computador. Mais concretamente, o respetivo monitor, onde parece correr um jogo de estratégia, com gráficos coloridos, a fazer lembrar alguns clássicos que se popularizaram nos anos 90. Só que esse presumível jogo é, na verdade, o sistema informático que permite controlar todo o processo de torra do café, pelo qual Adelino se tornou, desde há muito, o maior responsável.

Nem sempre foi assim. Adelino Cardoso é um dos funcionários mais antigos da Delta e quando entrou para a empresa, em 1977, ainda adolescente, prestes a completar 17 anos, o mesmo processo assemelhava-se mais aos Jogos sem Fronteiras do que a um jogo de computador. “Ui, isto agora é um luxo”, ri-se, quando lhe pedimos para comparar as duas eras.

“Quando entrei, havia um torrador de 120 quilos. Os sacos de café eram colocados junto ao torrador e ele torrava por origem. Era tudo misturado manualmente, mediante o peso de cada um e as indicações do senhor Rui Nabeiro. A quantidade que estava nessa misturadora seria cerca de 250 a 300 quilos de café. Retirávamos o café para sacos de plástico, que enchíamos, púnhamos às costas, subíamos para um escadote e despejávamos para dentro de dois depósitos: por baixo estavam umas máquinas, com um tambor, que colocava aproximadamente 1000 gramas de café torrado no pacote. Havia uma senhora a encher. Duas senhoras a pesar, três a fechar e dois ou três, dependia dos serviços, a ensacar. O pacote era fechado, colocado ao lado, e depois seguia para o armazém em sacos de 20 quilos.”



↑ O SISTEMA INFORMÁTICO MOSTRA, EM TEMPO REAL, O CIRCUITO DE TRANSPORTE DE CAFÉ NO PROCESSO DE TORREFAÇÃO.

ADELINO CARDOSO, 62 ANOS, COORDENADOR DA TORREFAÇÃO E MESTRE CAFFEEIRO DA DELTA CAFÉS, ESTÁ NA EMPRESA DESDE 1977.



Ao contrário de outros funcionários da Delta e do Grupo Nabeiro, que vão passando por diferentes áreas dentro da empresa, Adelino Cardoso esteve sempre ligado à torrefação. Chegou a acompanhar torras nas antigas bolas de 30 quilos, como a que torrou os primeiros lotes de café da Delta, logo a partir de 1961, e que é hoje uma das peças mais emblemáticas do Centro de Ciência de Café. “Lembro-me de, nessa altura, o café arrefecer no chão”, conta. O seu historial nesta área da empresa dá-lhe, por isso, uma visão privilegiada não só da evolução do processo da torra, mas também da sua importância para a qualidade do produto que chega aos clientes.

“No café há três fatores que eu considero muito importantes: as origens, a torra e o processo de extração do café. Se tudo isto não estiver muito bem trabalhado, com o conhecimento do produto que nós estamos a colocar no torrador, não vamos conseguir tirar o máximo partido do café.”

Existem vários tipos de torra de café. Há quem torra mais, quem torra menos, quem prefira o grão mais claro ou mais escuro – tudo depende do que se procura obter do café. Adelino repete várias vezes ao longo da conversa que o que se pratica é a “torra Delta”, um processo que visa “valorizar o café e não destruir os seus compostos químicos”. Essa torra Delta não é uma simples receita, mas antes um conjunto delas, ajustadas a cada origem de café. Porque, explica, para se torrar bem, é preciso conhecer o que se está a torrar.

“Eu costumo dizer o seguinte: se nós temos cinco dedos na nossa mão e nenhum é igual, veja bem a quantidade de grãos de café que entram num torrador, de altitudes diferentes, de processos de benefício diferentes, cafés que estagiaram ou não nos países de origem. Por isso, a boa torra começa um pouco mais atrás, nas origens do café. Há origens de processos naturais, de processo húmido – que são os cafés



PODEM PARECER AMENDOINS, MAS SÃO GRÃOS DE CAFÉ QUE AINDA NÃO PASSARAM PELO PROCESSO TRANSFORMADOR DA TORRA.



O CAFÉ EM SACOS DE SERAPILHEIRA DE 60 QUILOS É DESCARREGADO E ARMAZENADO MAL ENTRA NAS INSTALAÇÕES DA TORREFAÇÃO.



lavados –, há os cafés de altitude, os robustos africanos, os asiáticos... Cada café é um café e cada café se comporta de forma diferente, mediante as temperaturas. Nem todo o café tem o mesmo corpo, a mesma humidade de origem, o mesmo armazenamento, embarque, há variáveis que depois se podem refletir na torra. Por isso é que é importante conhecermos as receitas para cada tipo de café, para que não haja qualquer alteração no perfil sensorial desse café, dessa origem.”

Antes ainda de chegar aos torradores, o café faz um percurso bem definido e com vários níveis de controlo de qualidade pelas instalações da Novadelta. É o chamado processo de aceitação do café. Adelino recita esse passo a passo com a ligeireza de quem há muito lida com a matéria-prima.

“Quando o café chega, cortamos o selo do contentor e temos o primeiro contacto com o café no aspeto visual e olfativo. Abre-se o contentor e tira-se uma amostra ou vê-se logo o odor do que está no contentor. Se houver um odor atípico muito agressivo, não pode ficar nos armazéns. Tem de ficar fora para não contaminar, porque o café é muito sensível aos odores e à humidade. Se o café não apresentar qualquer odor atípico, é descarregado. Tira-se uma amostra de todos os sacos – ou quase todos os sacos – que vai para o laboratório. E torramos mais ou menos 150 gramas de café nos torradores do laboratório.

A torra no laboratório não é igual à torra do produto final. É mais leve, resulta num café que Adelino descreve como “mais aberto”. Não interessa tanto o creme, mas sim revelar todos os seus sabores e aromas. O café torrado no laboratório é moído e depois colocado em dez taças, a que se acrescenta água em ebulição. É mexido e depois provado. No mínimo, cabe a

três provadores aspirarem o café a partir de uma colher própria, de forma a melhor sentirem as suas características. Sim, aspirarem. “Temos de levar o café ao céu da boca e deixá-lo cair”, descreve Adelino. Esse método, a chamada ‘cata brasileira’, permite apreciar o aroma, a acidez e a intensidade do produto. É a melhor forma de identificar as suas qualidades e defeitos.

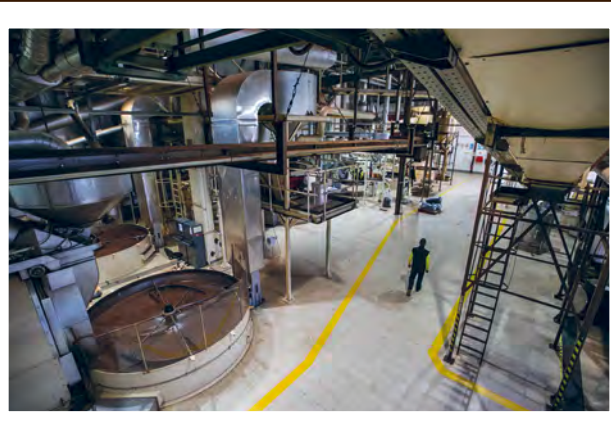
“Depois de provado e aprovado, esse café entra noutras análises físico-químicas, que também são feitas nas nossas instalações. Passados dois ou três dias, o café fica no entreposto aduaneiro à nossa consideração, para que quando esse café seja necessário – mediante os blends – possa ser solicitado. O café entra nessa linha de produção, após o processo de limpeza. Só depois de estar limpo e de estar nos silos de café verde, conforme o tipo e a origem, a receita de torra desse café é solicitada, o programa puxa essa mesma quantidade de café e envia para o torrador.”

O programa é o tal sistema informático que parece um jogo. É onde tudo se controla e visualiza. E o torrador é onde a magia acontece. Onde o café verde se transforma em grão, onde os seus aromas se libertam e onde todo o seu potencial é concretizado. Para tal, há que respeitar alguns princípios muito importantes, de forma a conseguir desenhar a curva da torra - a relação entre o tempo que o café está no torrador e a temperatura a que este se encontra - adequada à origem e ao que se pretende obter no grão de café. E neste processo há um momento fundamental, o chamado ponto de inversão.

“Quando o café entra, a temperatura do torrador, que está a 210/215 graus, desce brutalmente, porque é um produto frio. E depois estabiliza. O ponto de inversão é quando ela estabiliza, são esses segundos em que estabiliza. Não podemos baixar muito dos 95 graus porque a recuperação pode ser muito lenta. E o café tem de



↑ A CADA 21 MINUTOS, QUANDO TERMINA O PROCESSO DE TORRA, UM TRABALHADOR ABRE A PORTA DA MÁQUINA DE TORREFAÇÃO PARA ESCOAR O CAFÉ.



ter o seu tempo de torra. Não pode ser torrado com temperaturas excessivas porque vai picar o café, vai fogueá-lo. Se esse café tiver um choque térmico muito agressivo no torrador, vai fazer com que liberte os óleos e as gorduras: o café contém mais ou menos 14% de óleos e gorduras. E se levar um grande choque térmico, com calor excessivo, esse café passado duas três horas liberta esses óleos. Vemos um café que parece que está molhado, mas não é molhado – foi porque o processo de torra não foi ajustado à temperatura indicada e a curva da torra não foi feita.”



O tempo definido para cada torra é religiosamente respeitado, mesmo que isso obrigue a Delta, hoje em dia, a torrar café ininterruptamente durante as 24 horas do dia. Era possível fazer de outra forma? Era. Mas, como diz o anúncio e repete Adelino, não era a mesma coisa.

“Neste momento estamos a torrar 24 horas. Mas podia, eventualmente, reduzir-se para menos tempo. Em vez de estarmos a fazer torras de 20 minutos, em média, podia fazer-se 18, 16, 17. Mas a qualidade não seria igual. E o nosso foco é a qualidade. Nos parâmetros em que nós analisamos

o café, em que temos de ir à procura do corpo na bebida, no aroma, na acidez, no seu gosto residual – que é o primeiro impacto do café na boca – na sua persistência... Tudo isto são parâmetros de análise que são dados pelo processo de torra. Se eu lhe dou um choque térmico agressivo, desprotejo o meu café, destapo o meu café. É como estar a chover e eu ir para a rua sem um guarda-chuva.”

E ninguém se quer constipar. Sobretudo nesta altura.

A MESA DO COMENDADOR

O QUÊ
MESA NO CAFÉ
MARTINHO DA ARCADEA

QUANDO
2022

“SE HÁ pessoa amiga do Café Martinho da Arcada, é o Comendador”, diz António de Sousa, desde 1989 proprietário deste café histórico de Lisboa que celebra este ano uma data tão redonda que vale quase por dois centenários e meio: fez 240 anos no dia 7 de janeiro de 2022. Foram mais de dois séculos a dar repasto e conforto a políticos, intelectuais e a um freguês tão assíduo que acabou mesmo por fazer do café a sua segunda casa – é a história do seu inquilino mais famoso, Fernando Pessoa, que mantém até hoje uma mesa permanentemente reservada em seu nome. Mas esta é também a história de uma pequena mudança na decoração do café, realizada na véspera da festa de aniversário: a 6 de janeiro, uma fotografia de Rui Nabeiro foi pendurada por cima de uma mesa de canto, para sinalizar, a quem ali entra, que aquela mesa específica passou a ser de Rui Nabeiro. Foi uma forma de António homenagear uma ligação com mais de 40 anos, durante a qual privou com diferentes gerações Nabeiro. “Tinha cafés em Algés e nas Avenidas Novas, e quando comprei esta casa, há 32 anos, trouxe logo a Delta para cá.” António recorda um telefonema que guarda próximo do peito: “Durante a pandemia, o Comendador ligou para perguntar se precisávamos de alguma coisa, veja lá.” Rui Nabeiro junta-se assim a um grupo que inclui figuras como José Saramago, Manoel de Oliveira e Ruy de Carvalho enquanto homenageados com uma mesa no Martinho da Arcada. Está em boa companhia, portanto.



TEXTO MARKUS ALMEIDA FOTOGRAFIA GONÇALO F. SANTOS

SOBRE CAFÉ, MUITA GENTE TEM AS SUAS MANIAS E TEORIAS. A VERDADE, PORÉM, É QUE NEM TODAS SÃO CONFIRMADAS PELA CIÊNCIA. PELO CONTRÁRIO. ESCLAREÇAM-SE, POR ISSO, OS PRINCIPAIS MITOS ASSOCIADOS À BEBIDA.

TEXTO TIAGO PAIS ILUSTRAÇÃO FILIPA BELEZA

À CAÇA DOS MITOS DO CAFÉ



1. O CAFÉ É VICIANTE

QUANTAS vezes já ouvimos alguém dizer que não consegue funcionar sem café? Compreende-se: a cafeína é um estimulante, que provoca a liberação de dopamina pelo cérebro. Este neurotransmissor, por sua vez, contribui para melhorar o humor e a capacidade de concentração, bem como diminuir a fadiga. Só que, ao contrário do que acontece com outras substâncias estimulantes, se consumida em doses moderadas, a cafeína não produz – na grande maioria dos indivíduos – um aumento de dopamina em quantidade suficiente para ativar os circuitos de recompensa do cérebro. Não provoca as sensações de prazer e recompensa necessárias à criação de um vício nem a chamada aprendizagem associativa, em que o cérebro atribui essas sensações de prazer e recompensa ao consumo de determinada substância, e que está na origem das dependências químicas. Ou seja, o café pode criar hábito, mas dificilmente se pode considerá-lo um vício.

2. BEBER CAFÉ IMPEDE O SONO

VAMOS assumir que estamos a falar da dose recomendada de cafeína para adultos, cerca de 400 mg/dia ou três cafés diários – isto porque também existe cafeína noutros produtos, como o chá (teína), o chocolate, refrigerantes e bebidas energéticas. Quando se bebe um café, a cafeína é rapidamente absorvida pelo organismo. Ao entrar na circulação sanguínea, bloqueia os recetores de adenosina, uma substância química produzida pelo cérebro quando estamos acordados e que é responsável por nos deixar sonolentos quando o corpo pede descanso. É esse bloqueio que permite que quem consome café fique mais alerta e vigilante. O tempo que a cafeína demora a sair do organismo varia de pessoa para pessoa. Há quem o metabolize mais depressa, há quem o metabolize mais lentamente – por isso é que há pessoas que podem beber café depois de jantar e dormir tranquilamente, e outras que sentem que beber um café a meio da tarde lhes afeta o sono noturno. Em média, o seu efeito pode durar até 4 a 6 horas. Portanto, para garantir um sono descansado é só fazer as contas.



3. AS CRIANÇAS NÃO PODEM BEBER CAFÉ

É MUITO mais fácil encontrar quem esteja disposto a dar produtos açucarados e processados a uma criança do que dar-lhe a provar café. Uma opção no mínimo polémica, porque além dos malefícios do açúcar, muitos refrigerantes e chocolates já contêm cafeína na sua composição. Existe, também, um velho mito que diz que o café afeta o crescimento das crianças. Mas também não passa disso mesmo, de um mito, sem qualquer sustentação científica. Devem então as crianças poder beber café como os adultos? Não. Mas é possível dar-lhes a provar a bebida. Segundo a Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar, as crianças e adolescentes podem consumir cerca de 3 mg de cafeína por quilo de peso. Ou seja, uma criança de dez anos, com peso médio (cerca de 30 quilos) está apta a consumir o equivalente a uma chávena de café por dia. Com ou sem leite, mas sempre, de preferência, sem açúcar.

4. O CAFÉ SEM PRINCÍPIO SAI MAIS LIMPO

EM PORTUGAL existem, como se sabe, inúmeras formas de se pedir um café. Cheio, curto, em chávina fria, escaldada, duplo, garoto, pingado, abatanado ou sem princípio. Foquemo-nos neste último. Ao contrário do que algumas pessoas pensam, o café não se pede sem princípio para evitar os restos da bebida que possam estar na máquina. Com uma máquina bem afinada, em boas condições, isso não é sequer hipótese. A razão para se pedir um café sem princípio é outra: é no princípio do café que vem a maior concentração de cafeína. Ao colocar a chávina debaixo da bica apenas depois do fluxo inicial de café, o barista garante que o café que irá servir será mais fraco do que um café tirado por inteiro. É essa a única razão.



5. O CAFÉ CHEIO É MAIS FRACO

OUTRO MITO muito popular é o de que um café cheio é mais fraco do que o café curto. Não é verdade. Um café curto tem, em média, cerca de 10 miligramas a menos de cafeína do que o café cheio. No entanto, o café curto tem mais cafeína concentrada, em relação ao volume total. Isto acontece porque no processo de extração de café, a concentração de cafeína não é linear. Quando a água começa a passar sob pressão através do café moído, criando a bebida que cai na chávina, apanha, numa primeira fase, a maior concentração de sabores e cafeína. À medida que vai passando mais água, essas características vão ficando cada vez mais diluídas. É por essa razão que quando se tira o chamado 'carioca', ainda com as borras do café anterior, ele vem muito fraco e aguado – porque a extração anterior foi retirando, progressivamente, tudo o que havia para retirar do café moído.



6. QUANTO MAIS ESCURO O CAFÉ, MAIS FORTE

ASSOCIAR a cor do café ao seu teor de cafeína é outro mito comum fácil de desfazer. Geralmente, diz-se que o café mais escuro, mais torrado, é mais forte. Mas isso não é verdade. Quando se torra demasiado o café, ele perde as suas propriedades naturais: os seus óleos, os seus minerais, os seus nutrientes e, claro, a sua cafeína. Pensemos no café como pão. Se torramos demasiado uma fatia de pão, ela fica queimada e a saber a tudo menos pão. Uma fatia menos torrada – ou torrada no ponto exato – é mais fácil de comer, sabe mais a pão e conserva mais as suas propriedades originais. Com o café acontece exatamente o mesmo: um sabor mais tostado não significa, por isso, maior pujança. Daí que, na Delta, a torra do café seja levada a cabo com o maior dos cuidados, sem pressas, e seguindo uma receita adequada a cada origem – pode ler mais sobre este processo na página 66.

MADEIRA

TEXTO TIAGO PAIS

FOTOGRAFIA GONÇALO F. SANTOS / RODRIGO CABRITA / MARIANA ALVAREZ CORTES

APESAR DE SER MUITAS VEZES CONSIDERADO UM DESTINO DE TURISMO SÊNIOR, DEVIDO ÀS PAISAGENS IDÍLICAS, CAMPOS DE GOLFE E HOTÉIS ONDE SE TOMA O CHÁ DAS CINCO EM VARANDAS VIRADAS PARA O ATLÂNTICO, O ARQUIPÉLAGO DA MADEIRA É, NA VERDADE, MUITO VERSÁTIL NA SUA OFERTA E CAPAZ DE PROPORCIONAR EMOÇÕES FORTES E MEMÓRIAS BONITAS NOS MAIS DIFERENTES CENÁRIOS: SEJA EM FALÉSIAS E LEVADAS, NO MAR OU À MESA.

FUNCHAL

A capital da Madeira é uma metrópole considerável, encaixada numa vistosa baía virada a sul. Tem mais de cem mil habitantes permanentes e recebe outros tantos milhares anualmente, que ali investem boa parte da sua estadia no arquipélago.

O rebuliço começa cedo na zona em redor do **MERCADO DOS LAVRADORES**. A visita é imprescindível, tão imprescindível como não cair na cantiga de alguns vendedores, que inflacionam os preços e adoçam as frutas. É preferível explorar as bancas de pimentas, no piso superior, ou a zona do peixe onde não raras vezes se veem enormes atuns a ser desmanchados.

O clima subtropical convida, na grande maioria dos meses, a prosseguir o dia com mergulhos no mar temperado. No Funchal não faltam complexos balneares de referência – o mais charmoso talvez seja aquele que está instalado na **DOCA DO CAVACAS**, na zona de São Martinho, entre as conhecidas praias Formosa e do Lido. No restaurante homónimo há bom peixe e marisco, entre petiscos e pratos mais substanciais, para acompanhar os mergulhos.

Apanhar o **TELEFÉRICO DO MONTE** é a melhor forma de ter uma vista panorâmica sobre a cidade, a mais de 500 metros do chão, no conforto de uma cabine envidraçada. O teleférico liga o centro à parte mais alta da cidade, o Monte, onde fica o **JARDIM TROPICAL MONTE PALACE**. Ali, espalhada por sete hectares, existe uma das mais ricas coleções de plantas e espécies arbóreas a nível nacional. Para descer, nada como seguir a tradição e deslizar ladeira abaixo em cestos de vime, cortesia dos **CARREIROS DO MONTE**.

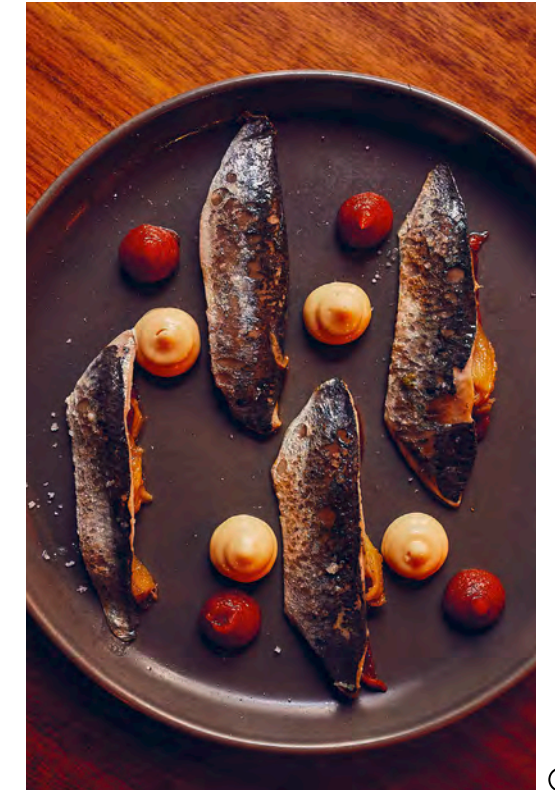
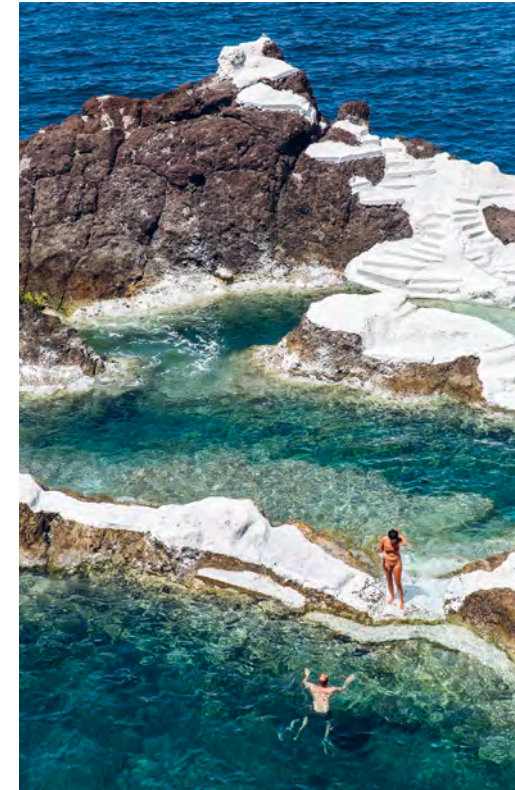
A experiência costuma abrir o apetite, que pode ser saciado num dos dois restaurantes de Júlio Pereira, chef oriundo da zona da Ericeira mas radicado na Madeira há quase duas décadas: o **KAMPO** é mais dedicado às carnes e sabores da terra e o irmão mais novo, **AKUA**, debruça-se sobretudo nos sabores marítimos.

MERCADO DOS LAVRADORES LARGO DOS LAVRADORES / 291 214 080

① **KAMPO RUA DO SABÃO, 6 / 924 438 080**

② **JARDIM TROPICAL MONTE PALACE CAMINHO DO MONTE, 174 / 291 784 756**

AKUA RUA DOS MURÇAS, 6 / 938 034 758



①



②

COSTA NORTE

É a costa menos explorada e, por essa razão, a mais selvagem da Madeira, com um clima ligeiramente menos quente e mais húmido do que o da Costa Sul. No Norte da Madeira não há quaisquer cidades, mas apenas pequenos aglomerados populacionais dispersos pelos locais onde a geografia permitiu que edificassem casas. De oeste para leste, o primeiro deles é Porto Moniz, vila conhecida sobretudo pelas suas **PISCINAS NATURAIS**.

Muito perto dali, junto à praia do Seixal, provam-se as que Ernesto Fernando, proprietário do **LOUNGE BAR DO CLUBE NAVAL**, garantem ser “as melhores lapas da Madeira”. E ele percebe do assunto, já que passou a infância a apanhá-las, antes de emigrar para a Venezuela, onde ficou mais de 30 anos.

Por falar em lapas, outro local onde se comem a preceito é no restaurante **A PIPA**, no Porto da Cruz. Tanto na chapa, à madeirense, como no tacho, servidas nesse caso com um arroz caldoso que exige reserva antecipada. Vale a pena fazê-la.

A refeição pode ser digerida com uma visita à fábrica de aguardente de cana conhecida como **ENGENHOS DO NORTE**, também no Porto da Cruz. É a única da Europa que ainda trabalha com máquinas a vapor e é especialmente cativante vê-las em ação entre março e maio, altura em que é processada a matéria-prima, a cana-de-açúcar.

Outra tradição desta zona prende-se com a construção de casas com cobertura de colmo. **AS CASAS TÍPICAS DE SANTANA**, como são conhecidas, estão em vias de extinção, mas ainda se encontram nesta costa alguns exemplares que servem de habitação própria. Outras há que podem ser visitadas gratuitamente.

Ao longo da Costa Norte não faltam, também, pontos ideais para contemplar a paisagem. Um dos mais bonitos é o chamado **MIRADOURO DO GUINDASTE**, onde em dias de boa visibilidade se consegue vislumbrar, até, a ilha do Porto Santo, a mais de 40 quilómetros de distância.

CLUBE NAVAL DO SEIXAL CAIS DO SEIXAL, PORTO MONIZ / 918 240 118

① **A PIPA RUA DOUTOR JOÃO ABEL DE FREITAS / 968 527 400**

② **ENGENHOS DO NORTE RUA DO CAIS, 6 / 291 653 346**



ESTE / OESTE

Tomando o Funchal como ponto de partida, não faltam motivos de interesse tanto para um lado como para o outro. Para oeste, a primeira paragem é na cidade piscatória de Câmara de Lobos, eternizada por uma pintura de Winston Churchill feita em 1950, a partir do miradouro que hoje tem o seu nome.

Continuando na mesma direção, encontra-se o miradouro do **CABO GIRÃO**, que fica no segundo promontório mais alto do mundo, a 580 metros. A descida à **FAJÁ DOS PADRES** ou ao **CALHAU DA LAPA** - no Campanário - é recompensada com um dia inteiro a banhos e petiscos.

Na zona da Ponta do Sol, a mais soalheira de toda a ilha, é imperdível a passagem pela famosa **CASCATA DOS ANJOS**, que verte o seu caudal para o meio da estrada, criando um cenário inaudito. Na mesma estrada (ER 101), começa um dos seis **CAMINHOS REAIS** da Madeira, trilhos que proporcionam perspetivas inéditas sobre algumas das paisagens mais bonitas da ilha.

Cortando para dentro vai dar-se ao coração da Floresta Laurissilva, morada do **RABAÇAL NATURE SPOT CAFÉ**. Fica num dos dos vales mais bonitos da ilha, com uma mão-cheia de percursos pedestres que atravessam o verdejante da floresta húmida subtropical.

Já para leste, a primeira paragem obrigatória é na **PONTA DO GARAJAU**, onde se pode admirar o Cristo-Rei madeirense - mais antigo que os congéneres de Almada e do Rio de Janeiro - e descer no teleférico para ir a banhos na praia homónima.

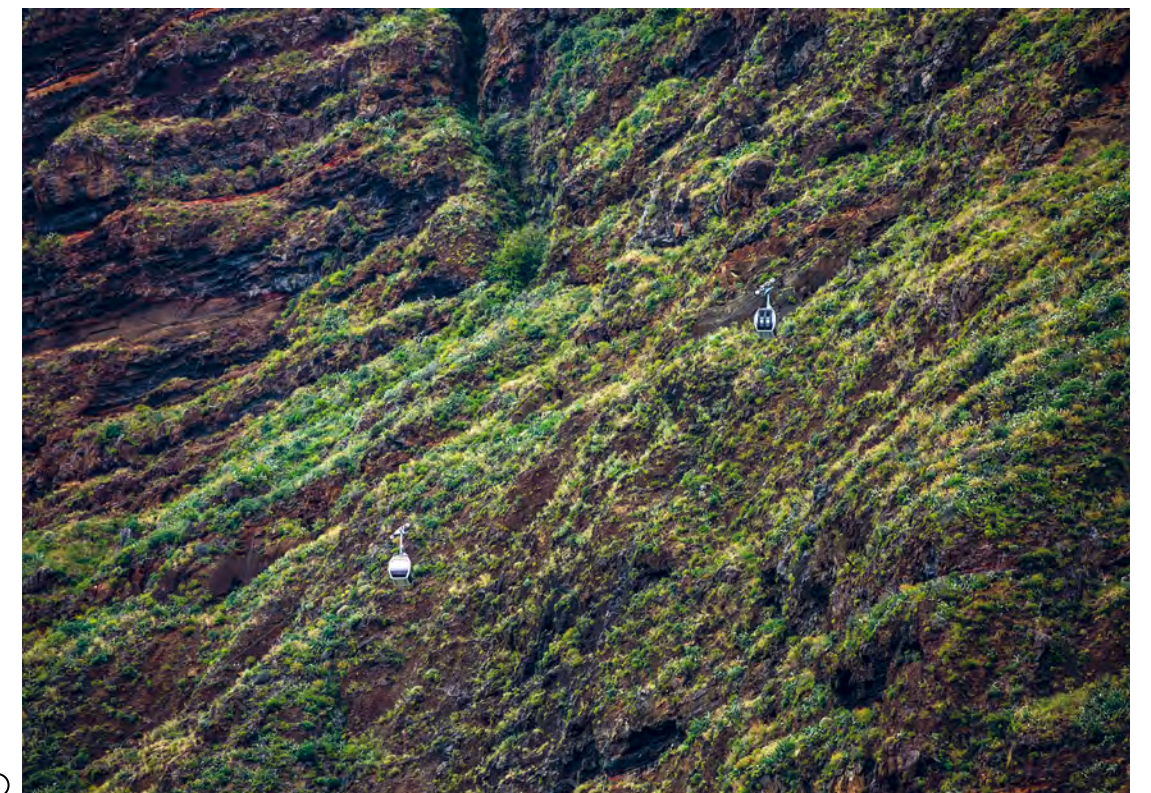
A apenas dez minutos de distância para norte, os **JARDINS DO PALHEIRO** são de visita muito recomendável, principalmente entre novembro e abril, a época em que as camélias estão em flor.

Daí até à **PONTA DE SÃO LOURENÇO** é um pulinho. Passa-se por Machico, terra de praia dourada, com areia importada de Marrocos, o Caniçal, porto de onde saem os barcos da pesca de atum, até se chegar ao extremo oriental da ilha, zona de Reserva Natural que deve ser explorada pelo trilho assinalado até ao chamado Cais do Sardinha, onde é possível celebrar o final do percurso com um mergulho.

① **FAJÁ DOS PADRES RUA PADRE ANTÓNIO DINIS HENRIQUES, 1 / 291 944 538**

RABAÇAL NATURE SPOT CAFÉ, CASA DO RABAÇAL, 1, ESTREITO DA CALHETA / 291 010 451

TELEFÉRICO DO GARAJAU 915 768 234



①

PORTO SANTO

Tempos houve em que a forma mais rápida de chegar à Madeira, a partir do Continente, implicava voar até ao Porto Santo e completar a ligação por via marítima num cacilheiro com bancos de avião, operado pela TAP. Nessa altura, o **HOTEL PORTO SANTO & SPA** era a única opção de alojamento disponível na segunda ilha do arquipélago.

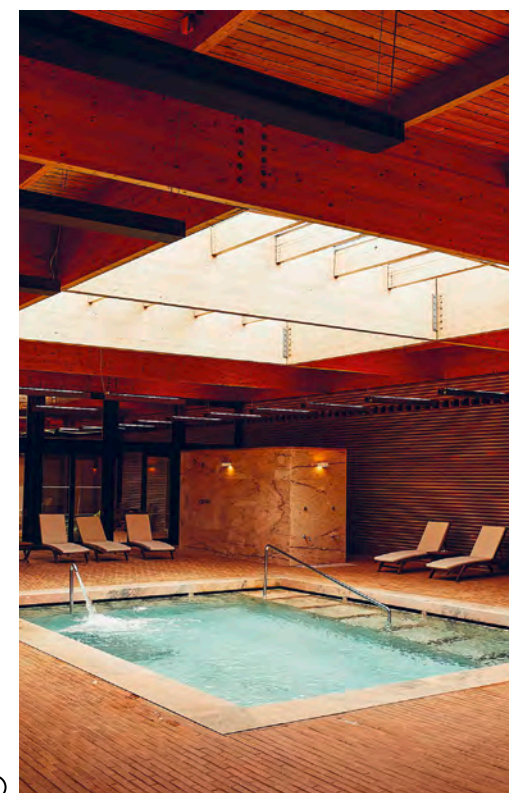
O hotel conserva alguns dos traços modernistas que o tornaram célebre na época - apesar do incêndio que obrigou à sua reconstrução em 1974 - e um *spa* onde é possível fazer tratamentos de geomedicina, como a terapia de areias quentes, que tira partido das propriedades medicinais das areias da principal praia local.

Essa praia, com águas que vão dos 20 aos 25 graus, e nove quilómetros de extensão, termina na chamada **PONTA DA CALHETA**, no vértice sudoeste da ilha, onde as piscinas naturais formadas entre as rochas oferecem boas oportunidades de banhos. Aos bons petiscos da esplanada local (O Calhetas) juntam-se ainda os passeios de caiaque até ao vizinho Ilhéu da Cal, a cargo da **PORTO SANTO DESTINATION TOURS**.

Outros passeios fazem-se em terra, como aquele que leva ao topo do **PICO DE ANA FERREIRA**, onde os madrugadores conseguirão obter uma vista privilegiada sobre o nascer do sol porto-santense, ou a **VEREDA DO PICO BRANCO E TERRA CHÃ**, um percurso de 2,7 quilómetros (para cada lado) que oferece um sortido de paisagens, da aridez das montanhas ao infinito do oceano.

Para retemperar forças, não faltam boas opções para comer. A espetada do **TEODORICO** é essencial, mas também se recomendam o maravilhoso bolo do caco do restaurante **TORRES**, as sanduíches de gaiado seco, polvo ou escabeche de atum que o senhor Rodrigues prepara diariamente no **GOLFINHO**, as chamuças atrevidas d'**O GIRASSOL** e, claro, clássico dos clássicos, os sabores do dia na **LAMBECAS**, geladaria que é uma autêntica instituição do Porto Santo.

- ① **HOTEL PORTO SANTO & SPA** ER 120, CAMPO DE BAIXO / 291 980 140
TEODORICO ER 111. SERRA DE FORA / 965 012 650
TORRES. ESTRADA DOMINGO DE ORNELAS, CAMACHA.
GOLFINHO. RUA JOÃO GONÇALVES ZARCO, VILA BALEIRA. 969 032 530
O GIRASSOL. SÍTIO DO CAMPO DE BAIXO. 291 984 629
- ② **LAMBECAS**. RUA DOUTOR NUNO SILVESTRE TEIXEIRA, VILA BALEIRA



①

②



ONDE
SE BEBE
O MELHOR
CAFÉ DO
MUNDO

SEUL SORRY ESPRESSO BAR

Foi numa visita a Portugal que Ki Seok Lee se deixou intrigar pelas cinco letras – D-e-l-t-a – dentro de um triângulo vermelho com que se cruzava todos os dias. “Reparei na Delta Cafés ainda no aeroporto, depois vi a marca em estações de serviço, restaurantes e pastelarias”. Depois de provar o café, não descansou até o dar a conhecer aos coreanos. Conseguiu-o em agosto de 2021, quando abriu um pequeno espaço – apenas um balcão e uma janela para a rua – no coração de Seul, a 400 metros do palácio real Gyeongbokgung, rodeado de mercados, restaurantes, galerias e museus. Chama-se Sorry porque é um café que pede desculpa. O cliente gostava de se sentar? “Sorry”, este estabelecimento não tem cadeiras. Deseja pedir um café americano para levar? “Sorry”, o único que se vende aqui é português, expresso e da Delta Cafés, servido com pastéis de nata. As primeiras duas semanas causaram apreensão. Mas na terceira os clientes começaram a experimentar e não mais pararam. Em janeiro veio o segundo café, estrategicamente localizado a 400 metros da embaixada portuguesa e da brasileira. A combinação café Delta e pastel de nata parece ter conquistado os coreanos: há planos para abrir mais três cafés este ano e outros 20 em 2023.

A Escolha Natural
qampoTM



CORTE O SAL PELA RAIZ

A salicórnica é uma planta naturalmente salgada. É, por isso, a escolha natural para substituir o sal nas suas refeições. Experimente os diferentes temperos qampo Salicórnica nos seus pratos preferidos, e diga olá a uma vida mais saudável, com ainda mais sabor.





ABRE OS SENTIDOS

(A SUSTENTÁVEL
LEVEZA DO SER)



Seja responsável, beba com moderação.

Adega Mayor Esquissos Bio. Um ensaio de vinho biológico e natural, que traz delicadeza e expressividade para dentro do copo. Uma realidade mais sustentável, para acompanhar os dias mais leves. Abra os sentidos.



Visite a Loja Online em
www.adegamayor.pt