



» ASSINALE A FRASE CORRETA

- A – O meu irmão é atleta de competição e dispende muitas energias.
- B – O meu irmão é atleta de competição e dispende muitas energias.
- C – O meu irmão é atleta de competição e dispende muitas energias.
- D – O meu irmão é atleta de competição e dispende muitas energias.



» SOLUÇÃO da edição passada

- A – Este ano, os termómetros atingirão as temperaturas mais altas possíveis.
- B – Este ano, os termómetros atingiram as temperaturas mais altas possíveis.
- C – Este ano, os termómetros atingiram as temperaturas mais altas possível.
- D – Este ano, os tremómetros atingiram as temperaturas mais altas possível.

Esta é uma iniciativa das **Bibliotecas Paula Nogueira** do Agrupamento de Escolas Professor Paula Nogueira (Olhão) em parceria com a **Casa da Juventude de Olhão** e o **POSTAL**, que semanalmente divulga os problemas e as soluções deste jogo. Várias escolas do Algarve já aderiram à iniciativa: AE Professor Paula Nogueira (Olhão) / AE da Sé (Faro) / AE D. Afonso III (Faro) / AE Dr. Alberto Iria (Olhão) / Colégio Bernardette Romeira (Olhão) / AE Dr. João Lúcio (Fuseta) / AE de Estoi (Faro) / AE Joaquim Magalhães (Faro) / AE do Montenegro (Faro) / AE de Castro Marim (Vila Real de St. António) / AE Professora Diamantina Negrão / (Albufeira) / Agrupamento de Escolas José Belchior Viegas (Mega Agrupamento de São Brás de Alportel) / Escola Secundária João de Deus (Faro) / Agrupamento de Escolas D. Paio Peres Correia (Tavira) / Casa da Juventude (Olhão) / Postal do Algarve. Convidamos todas as escolas e bibliotecas, interessadas em aderir ao Jogo da Língua Portuguesa e receber os materiais para o mesmo, a contactar: biblioteca.epnogueira@gmail.com ou jomalpostal@gmail.com.

Sobe & desce



Largo das Mouras Velhas

Faro vai renovar o centro da cidade sem quaisquer custos para os cofres da autarquia, que poupa 309 mil euros numa obra que irá criar um parque de estacionamento gratuito e que estará concluída em Março de 2017 (Ler pág. 6).



CHA

A verdadeira desgraça de Santa Engrácia que dura e perdura num penar que leva a saúde no Algarve ao patamar de quase dignidade de Panteão Nacional, que não está morta, mas está há muito moribunda (Ler pág. 3).

# OPINIÃO

E-mail da redacção:

jornalpostal@gmail.com

FICHA TÉCNICA

postal

Sede: Rua Dr. Silvestre Falcão, n.º 13 C-8800-412 Tavira - Algarve  
Tel: 281 320 900 | Fax: 281 023 031  
E-mail: jornalpostal@gmail.com  
On-line: www.postal.pt

Director: Henrique Dias (CP 3259).

Editor: Ricardo Claro (CP 9238).

Redacção: Cristina Mendonça (CP 3258), Humberto Ricardo (CP 388), Ivo Neves e Mónica Monteiro (estagiários).

Design: Profissional Gráfica.

Colaboradores fotográficos:

José A. N. Encarnação "MIRA"

Colaboradores: Beja Santos (defesa do consumidor), Nelson Pires (CO76).

Departamento Comercial, Publicidade e Assinaturas: Anabela Gonçalves, José Francisco.

Propriedade do título: Henrique Manuel Dias Freire (mais de 5% do capital social)

Edição: Postal do Algarve - Publicações e Editores, Lda.

Contribuinte nº 502 597 917.

Depósito Legal: nº 20779/88.

Registo do Título (dgs): ERC nº 111 613.

Impressão: Naveprinter

Distribuição: Banca - Logista, à sexta-feira com o Público/VASP - Sociedade de Transportes e Distribuição, Lda e CTT.

Estatuto editorial: disponível em <http://www.postal.pt/quem-somos/>

Membro:

APCT - Associação Portuguesa para o Controlo de Tiragem e Circulação;

API - Associação Portuguesa de Imprensa.



Tiragem desta edição: 7.709 exemplares

## Uma obra portentosa sobre a alimentação algarvia



Beja Santos  
Assessor do Instituto do Consumidor e consultor do POSTAL

“Algarve Mediterrânico, Tradição, Produtos e Cozinhãs”, por Maria Manuela Valagão, Vasco Célio e Bertílio Gomes, Tinta-da-China, 2015, é não só a obra de consagração de uma porfiada investigadora de práticas e tradições alimentares, Maria Manuela Valagão, como passou a ser, doravante, o documento de referência da antropologia e sociologia da cozinha algarvia, no contexto de um património fabuloso de alimentação saudável no contexto da denominada dieta mediterrânica. Um documento com uma apresentação gráfica inexcelável, uma narrativa adubada no amor à terra, enquanto território condicionado pelo Mediterrâneo, paisagem alimentar entre a serra e o mar e o fervilhar urbano, onde se desvelam os primorosos produtos mediterrânicos algarvios, onde não falta o sal e a secagem, o pescado, os frutos secos, o vinho e o azeite.

A investigadora é tão exigente e delicada que nos

recorda as preciosidades esquecidas, como os bicos de favas, as castanhas piladas, o medronho, a salicórnia. Postos os elementos da batalha patrimonial, conhecidas as culturas na singularidade do território, a narrativa vai entrar agora nos nossos sentidos: a multiplicidade dos temperos, o pão e as tibornas, a autora é pedagógica em todas as circunstâncias: “As tibornas têm como base pão embebido em azeite. A tiborna especial era a do dia da amassadura, feita com pão quente e fresco, acabado de sair do forno. Todavia, as tibornas comuns eram feitas com pão grelhado nas brasas. Se hoje em dia se fazem tibornas das mais diversas maneiras, tendo por base pão grelhado e azeite, até um passado recente esta era uma prática exclusiva do Outono. Provar o azeite novo ainda no lagar, fazendo tibornas ou tibórnias, era uma prática comum. Há muitos tipos de tibornas que, embora variando de uma localidade para outra no interior do Algarve, estavam sempre associadas a esta celebração do azeite novo”. Com tais temperos, abrem-se as hostilidades com sopas e açordas, a variedade de cozidos e acompanhamentos como as inconfundíveis papas ou xarém, as saladas (o ex-libris algarvio é a salada de cenoura) e tomatadas, chegou o

momento de referir o peixe e peixe no Algarve pode ser caldeirada, cataplana, arroz de lingueirão, choquinhos fritos e muito mais. A tradição algarvia, no tocante a carnes, guarda a ruralidade do dia da matança do porco e de que o meio envolvente oferece, caso da galinha e do borrego, sem esquecer a caça.

Falar de tradição, produtos e cozinhas é evocar os petiscos, uma convivialidade algarvia que igualmente aponta para as festividades, uma variegada confeitaria e doçara que a autora enumera com incontida paixão.

Se a obra conta com a investigadora certa e um fotógrafo exímio, quando se chega à inovação da prática culinária, o chefe que superintende esta prova de fogo de revelar o velho com olhos novos, temos uma consagração da cozinha algarvia sem mistificações ou receitas de importação dissimulada. Veja-se o tártaro de carapau com batata-doce de Aljezur, tudo é algarvio, e de igual modo a tiborna de polvo com laranja.

A organização da obra é tão abrangente que o glossário acolhe o que é necessário saber sobre a cozinha algarvia, a bibliografia deixa claramente exposto o trabalho aturado de investigação que precede tudo quanto se diz sobre história, paisa-

gem e tradição algarvias, a identificação dos produtos mediterrânicos algarvios e o reportório de uma cozinha admirável que parece ter sido a última bênção que foi lançada sobre o extremo do extremo do Mediterrâneo Ocidental e que adiciona ao património alimentar português uma riqueza sem

preço. Este livro é um tesouro, admiravelmente escrito por uma algarvia que se consagra definitivamente nos aspetos antropológicos e sociais dos produtos alimentares e das técnicas de preparação onde o Algarve é rei.

De leitura obrigatória, em qualquer ponto do país.



Consulte a lista dos Projetos Aprovados no âmbito do Programa Operacional CRESC ALGARVE 2020 em

[www.algarve2020.pt](http://www.algarve2020.pt)

