

Revista  
Municipal  
Trimestral

Número 34

Março 2022

GRATUITA

# Lisboa

## RENASCER

A CIDADE DESPERTA DA PANDEMIA E O COMÉRCIO E SERVIÇOS  
PREPARAM-SE PARA UM REGRESSO À NORMALIDADE



# Sumário

Revista Municipal Trimestral • Número 34 • Março 2022



Alunos da Escola Básica de Santo António, em Alvalade.

## LISBOA NO CAMINHO DA TRANSIÇÃO ALIMENTAR

Como alimentar de forma sustentável uma cidade da dimensão de Lisboa? O combate às alterações climáticas e a defesa da saúde das pessoas impõem soluções criativas quanto aos circuitos de abastecimento, comercialização e consumo de alimentos. Esta edição apresenta algumas dessas soluções: os mercados continuam a ter um papel fundamental na venda de produtos frescos e sazonais; especialistas alertam para a urgência da transição alimentar e destacam modelos de agricultura urbana como os parques hortícolas e as agroflorestas na proteção da biodiversidade; estão a expandir-se pequenos negócios como formas alternativas de abastecimento; e, não menos importante, as sementes e quem as guarda são um tesouro cultural que germina nas hortas de Lisboa.

### CARTA AOS LISBOETAS

Mensagem de Carlos Moedas ..... 2

### COMÉRCIO DE PROXIMIDADE

O comércio alimentar em mudança ..... 5  
Programa Recuperar + ..... 11  
Um dia no mercado da Ajuda ..... 12  
Compradores e vendedores ..... 18  
Abastecimentos alternativos ..... 22  
Histórias de mercados ..... 26  
Lojas com história ..... 30

### RESTAURAÇÃO

**Tradição e modernidade**  
A restauração na encruzilhada ..... 32  
**Lisboa no prato**  
Receitas de *chefs* ..... 36  
**Crónica**  
Cheira bem, vem dos campos de Lisboa ..... 40

### AGRICULTURA NA CIDADE

**Alimentar Lisboa**  
Redes de agroparques, hortas e agroflorestas ..... 42  
**Cooperação vegetal**  
As três irmãs ..... 50  
**Hortas escolares**  
Da sementinha ao prato ..... 52  
**História**  
Domingo nas hortas ..... 54  
**Guardiões de sementes**  
Quatro hortelãos de Lisboa ..... 58  
**Infografia**  
Parques hortícolas ..... 66  
**Entrevista**  
O que comemos é uma questão de engenharia? ..... 68

### REGISTOS

Participação e cidadania, Orçamento Municipal, Habitação,  
Urbanismo, Inovação, Higiene Urbana, Desporto, Cultura ..... 74  
**Entrevista**  
Tiroliro & Vladimir ..... 78  
Ficha técnica ..... 79  
**Marcas d'Água**  
André Carrilho ..... 80

FOTO DE CAPA: NUNO CORREIA

FOTO DE CONTRACAPA: ANTÓNIO PASSAPORTE, C. 1951 /  
ARQUIVO FOTOGRÁFICO DE LISBOA

# Caros Lisboetas,

Disse-me uma comerciante de Alfama que “Lisboa é a sua gente”.

É uma verdade que me guia todos os dias nesta missão que os lisboetas me confiaram e que assumo com humildade e com uma dedicação total.

E essa missão começa por construir uma cidade com as pessoas e para as pessoas. Uma cidade participada onde os representantes políticos não se limitam a ouvir os cidadãos, mas trabalham em conjunto para criar soluções mais adaptadas à realidade e às necessidades dos lisboetas.

Quero criar um novo diálogo, no qual os lisboetas possam contribuir com soluções, propostas, ideias e sonhos para a cidade, em conjunto com a Câmara Municipal. E eu, como seu Presidente, sei que os lisboetas podem efetivamente fazer a diferença nas políticas públicas da cidade. Que está nas suas mãos transformar Lisboa.

Mas criar uma cidade para os lisboetas significa também que a Câmara Municipal deve ter a coragem de assumir mais compromissos para com os cidadãos. Com novas soluções para os desafios sociais e para a saúde, em particular para os idosos. Com políticas de apoio aos jovens que querem e merecem viver na nossa cidade.

Comigo, Lisboa será uma cidade que acolhe e que cuida. Uma cidade de braços abertos e que não deixa ninguém para trás. Uma cidade aberta e solidária, pronta a receber todos os que serão novos lisboetas — como os refugiados ucranianos que agora necessitam do nosso apoio, retribuindo um pouco do muito que esta comunidade nos tem dado.

E é por isso que as pessoas são o grande pilar da minha visão para Lisboa. Porque só com o envolvimento de todos e de cada um seremos capazes de enfrentar os grandes desafios que nos são comuns.

E um desses grandes desafios é, para mim, o desafio ambiental.

Cuidar do planeta começa por cuidar da cidade. Essa é uma missão de todos nós, que nos deve levar a pôr de lado as nossas diferenças e a unir-nos em torno de soluções concretas e com impacto.

Dos transportes à higiene urbana, da energia aos espaços verdes, quero que a Câmara Municipal assuma um papel central neste combate. Mas ele passa também pelo contributo individual de cada lisboeta. Pelos pequenos gestos e atitudes do dia a dia. Pelas escolhas que fazemos e o exemplo de cidadania que damos aos nossos familiares, amigos, colegas e vizinhos, mas também aos desconhecidos

**Quero criar um novo diálogo, no qual os lisboetas possam contribuir com soluções, propostas, ideias e sonhos para a cidade.**

que cruzamos na rua e nos transportes, e com quem partilhamos esta grande casa alfacinha.

Quero que Lisboa seja uma cidade que nos orgulhamos de deixar às próximas gerações de lisboetas: uma cidade mais consciente, mais verde, mais sustentável.

Mas também uma cidade de futuro e com futuro.

E o futuro constrói-se valorizando o que somos e focado no que podemos ser. Constrói-se apostando na nossa cultura, mas também na nossa ciência e na nossa inovação, que são o principal garante da prosperidade.

Herdámos uma cultura sem par, que nos define, nos une e dá à cidade a sua alma tão singular. Uma cultura que temos de preservar, de alargar e de diversificar. Uma cultura que se viva em todos os bairros e em todas as freguesias. Que se sinta em todas as ruas. Que chegue a todas as pessoas.

E em paralelo, temos de construir as bases para o futuro. Pois se vivemos tempos desafiantes onde lutamos por recuperar o que foi perdido, estes são também tempos de oportunidade para repensar, renovar e reinventar a cidade.

E por isso, assumo o desafio de tornar Lisboa numa referência europeia da inovação. Temos de ter a ousadia de competir com as maiores e melhores cidades do mundo, e a coragem de acreditar que somos capazes, qual “vaidosa alfacinha” como cantava a nossa Amália. Temos de dar aos nossos empreendedores e aos nossos cientistas as condições e as ferramentas para inovar, para lançar novos negócios, para criar novos e melhores empregos, para gerar novos conhecimentos.

Temos tudo para conseguir.

Este é o tempo de ambicionar mais. Esta é a minha visão para Lisboa: a de uma cidade participada e focada nas pessoas, uma cidade sustentável e harmoniosa, uma cidade mais solidária, uma cidade de cultura, uma cidade inovadora com olhos postos no futuro, uma cidade resiliente e segura.

Lisboa precisa de todos e de cada um. Juntos construámos a nossa Lisboa. Conto consigo.



Carlos Moedas

LISBOA, MARÇO DE 2022

**COMPRAR NA MERCEARIA** da esquina, no lugar da fruta e hortaliças da rua ou no mercado do bairro é uma opção mais segura, saudável e sustentável. Esta escala de comércio permite reduzir os consumos, reutilizar materiais e reciclar os produtos.

Os locais de comércio de portas abertas são mais seguros do ponto de vista sanitário do que grandes espaços menos arejados. Nas pequenas lojas, os produtos foram manuseados por muito menos gente ao longo da toda a cadeia.

No campo alimentar, este comércio oferece produtos de origem regional (e não importados do estrangeiro) e da época própria, com efeito positivo na economia e no emprego regional e nacional. E também na saúde: trata-se de produtos frescos, que não incorporam conservantes nocivos (gorduras, sal, açúcares) ou agentes químicos utilizados na agroindústria.

Da origem ao destino, o transporte e distribuição dos produtos do comércio local exigiu menos deslocações (menos gasto de energia e de emissões de gases para a atmosfera). Menos camadas de embalagem reduzem os resíduos plásticos. A compra a granel, ao evitar a ditadura

do embalado, permite aferir melhor a dosagem, evitando os desperdícios do transporte, que provocam libertação de gases na decomposição.

O comércio local permite uma economia circular, privilegiando produtos mais duradouros ou reutilizáveis e não o “comprar e deitar fora”, conforme as orientações

da União Europeia expressas nos Acordos de Comércio Livre, no Pacto Ecológico Europeu (European Green Deal) ou no Plano de Ação para a Economia Circular.

A restauração de pequena escala, que utiliza os produtos frescos e regionais, típicos da cozinha tradicional – ao contrário da oferta de comida processada e embalada – é mais saudável, produz menos resíduos e desperdício e tem efeitos mais positivos na economia local.

O ambiente dos pequenos restaurantes da vizinhança desempenha também o seu papel na coesão sociocultural e na regeneração urbana. O que é familiar sabe (e é) sempre melhor. 

## OS 3 S'S E OS 3 R'S DO COMÉRCIO ALIMENTAR DE PROXIMIDADE



DOS TEMPOS QUE FORAM AOS  
TEMPOS QUE HÃO DE VIR

# *O Comércio Alimentar Em Mudança*

“As cidades são filhas do comércio”, repetem os historiadores para sublinhar a sua importância na passagem de uma economia rural para uma economia mercantil. Comércio e urbanismo andam de mãos dadas, influenciando-se mutuamente: rejuvenescimento ou envelhecimento da população, prosperidade ou declínio económico, atração ou estagnação cultural, império da novidade ou trapos velhos. Em Lisboa, o comércio de produtos alimentares e, por extensão, a restauração, vivem um momento de encruzilhada, recuperando dos efeitos de uma pandemia devastadora.

TEXTO

LUÍS MIGUEL CARNEIRO

AS VARINAS, DE CHINELA E CANASTA à cabeça, fazem parte do imaginário lisboeta. Eram as mulheres dos avieiros (pescadores sazonais da Costa Nova que assentariam de vez em Alfama, Ribeira Velha) e as africanas do Mocambo (Madragoa, Ribeira Nova), que enchiam as canastas de peixe na zona ribeirinha, calcorreando toda a cidade. Aos seus pregões, que ainda ecoam na memória dos mais antigos (“É viva da costa!”, “Olhá sardinha linda!”, “Ó carapau pó gato!”), juntavam-se os dos marisqueiros (“Érre, érre, mexilhão!”).

O gado chegava vivo, entrando em manadas pelo Campo Grande até ao matadouro do Campo de Santana, e a carne era vendida nos tradicionais açougues ou nos talhos ambulantes que a Câmara, no século XIX, improvisou em carros puxados por muares. Do mesmo modo, ribatejanos entravam na cidade com bandos de perus que vendiam nas principais praças por alturas do Natal. Com o advento do uso do frio, as modernas peixarias, de peixe fresco ou congelado, rivalizaram com as peixeiras com banca nos mercados, e os talhos de bairro substituíram a venda ambulante até ao dealbar das grandes superfícies comerciais.

Também o azeite, a criação de capoeira e as hortaliças e outros hortícolas vindos da região sa-loia passeavam pelas ruas da cidade, em carroças de tração animal (“Cocorocó, galinhas e coelhos!”, “Hortaliça viçosa!”, “Olhó feijão carrapato!”). A pé ou empurrando pequenos carros (depois movidos a bicicleta ou motorizada) vinham os vendedores de fava (“Fava rica!”), figo (“Quem quer figo, quem quer almoçar?”) ou morangos (“Morango de Sintra!”). Imposições sanitárias acabaram com a maioria da venda ambulante de produtos alimentares, apenas subsistindo alguns carrinhos de fruta e castanha assada (“Quentes e boas!”).

A venda deste tipo de produtos foi-se restringindo aos mercados e às lojas próprias, como os lugares de hortaliça e as frutarias. As mercearias de secos e molhados (incluindo o bacalhau) enxamearam todos os bairros e as versões mais sofisticadas (mercearias finas, charcutarias, casas de chá e café) estabeleceram-se nas zonas de maior confluência pedonal (na Baixa e no Chiado, principalmente) ou nos bairros das classes mais abastadas. Seguindo a mesma lógica, as tabernas tinham porta em quase todas as ruas, mas as garrafeiras só se fixavam em locais seletos.

## *Antigamente soavam os pregões*

O recuo da venda ambulante não obistou a que os lisboetas deixassem de receber os produtos alimentares em sua casa. Os marçanos (crianças e adolescentes que o merceiro trazia da província) dormiam de noite debaixo do balcão para, durante o dia, arrastar até à porta dos fregueses as alcofas com as encomendas; ou enchiam o cabaz que descia



FOTO: VENDEDORAS DE FIGOS APÓS A DESCARGA NO CAIS DA RIBEIRA NOVA, JOSTICA BENOUILLE, 1912, ARQUIVO MUNICIPAL DE LISBOA

da janela da vizinha através de uma corda. Pela manhã, bem cedo, o pão era entregue ao domicílio por um padeiro, carregando ao ombro um enorme cesto de vime – a troco de mais meio tostão por carcaça. À mesma hora, chegava o leiteiro, com as bilhas e medidas em folha metálica, para verter o leite no fervedor dos clientes.

### Leitarias? Já não há.

Desde finais do século XIX que a venda de leite e manteiga era, por motivos sanitários, restrita aos poucos estabelecimentos licenciados para o efeito: as leitarias-manteigarias. Nesse tempo, a vaca vinha à leitaria, onde era ordenhada. No entanto, poucas décadas depois, com a pasteurização e as modernas técnicas de engarramento, as restrições acabaram e as leitarias proliferaram por quase todas as ruas, como pequenos cafés ou bares. No filme *Pátio das Cantigas*, de 1942, o proprietário tenta manter a leitaria tradicional, e o pai tenta transfigurá-la numa... taberna. A cadeia UCAL (1948) de produtos lácteos não resistiu à concorrência dos hipermercados e foi absorvida por uma multinacional (1993). As leitarias que ainda persistem com esse nome são hoje, maioritariamente, estabelecimentos de restauração e bebidas.

Todavia, nem todas tiveram o mesmo destino, condicionado pela localização e pelas teias da oferta e da procura. Tomemos três exemplos, entre leitarias-manteigarias distinguidas com a chancela “Lojas com História”. A *Mínhot*, com porta aberta na Rua de S. José desde 1903, ostentando na fachada um painel de azulejo representando uma cena campestre, manteve-se como simpático café de bairro para a sua população envelhecida e para os empregados da zona da Avenida, nostálgicos da Lisboa antiga; sucumbiu durante a primeira vaga pandémica. A *Camponeza*, na Rua dos Sapateiros, abriu portas em 1907 para venda de laticínios, decorada com painéis de azulejos com motivos pastorais; ao ritmo da mudança de gerências foi sucessivamente café para empregados da Baixa, bar para artistas e intelectuais e é, desde 2011, um restaurante que optou por mobiliário pouco “histórico”.

Já a *Manteigaria Silva*, na Rua Dom Antão de Almada, surgiu na última década de Oitocentos no local de um matadouro de caprinos que abastecia o vizinho Mercado da Praça da Figueira, mas não cedeu ao encantamento da restauração e manteve-se no comércio de produtos alimentares (com este nome desde 1922). Absorveu o espaço contíguo (1930), que usou para a venda de bacalhau selecionado a partir de 1956, e evoluiu como mercearia fina (fruta, produtos culinários), charcutaria (carnes de fumeiro, queijos) e garrafeira, granjeando uma exigente clientela. As poucas leitarias no antigo ramo do negócio pouco comungam do perfil original: por exemplo, a *Leitaria Lisboa* (Rua Artilharia Um e Cais do Sodré) oferece iogurtes caseiros e leite aromatizado preparado sem lactose e outros produtos de restauração, com ementas *brunch*. ☺

“ANTIGAMENTE, A fábrica chegava a produzir trinta mil pães por dia; hoje, apenas fazemos dois mil”, lamenta Manuel Laranjeira, fundador e gerente da Panificação Reunida de S. Roque. Em 1961, uma diretoria governamental determinou a fusão das pequenas panificadoras e padarias de bairro, por zonas. Esta integrou sete padarias do Bairro Alto, bem como um depósito, uma fábrica de pão e outra de bolos. Uma dúzia de grupos semelhantes foram assim criados, cobrindo toda a cidade. Até então, as panificadoras apenas podiam produzir pão e “produtos afins” (biscoitos, bolachas e bolos secos). A integração de uma fábrica de bolos permitiu que as padarias do grupo se transformassem também em pastelarias. Inversamente, as pastelarias também começaram a produzir e a vender pão.

Nos finais do século XIX eram ainda muitos os cidadãos que tendiam, amassavam e coziam o pão em suas casas, usando métodos e matérias-primas tradicionais, importadas do meio rural de origem. Depois de 1900, a mecanização da atividade levou à proliferação de pequenas empresas industriais, tornando a produção caseira irrelevante. No entanto, o custo das farinhas (Portugal é cronicamente deficitário na produção de trigo) e a pequena dimensão das empresas fez com que o produto final fosse caro e de má qualidade. A carestia do pão foi, aliás, fator de ignição de numerosos conflitos sociais. Iniciativas para prover pão aos mais carenciados, como a criação da Padaria do Povo (1904), em Campo de Ourique, não lograram alterar o panorama geral. O pão consumido pelos lisboetas a partir de meados do século era quase exclusivamente a carcaça de “papo-seco”, de levedura rápida com fermentos químicos e crescente utilização de fornos elétricos.

A partir da década de 1980, os consumidores lisboetas começaram a dispor de alternativas, como o pão dito regional (“saloio”, “alentejano”), que utiliza pouco fermento, e o de cereais integrais, vendidos em pastelarias, cafés, leitarias, minimercados, lojas de conveniência e mercearias. Era uma oferta de qualidade superior, com tipos de pão de apelo rústico, de levedura lenta, utilizando mistura de cereais - mais saudável, porque mais rico em fibras e outros nutrientes, com menor percentagem de hidratos de carbono e de sal. Mas foi a chegada, nesses anos, das grandes superfícies (híper e supermercados), onde se pode comprar praticamente tudo, incluindo pão barato, que veio acentuar a falta de competitividade das padarias tradicionais.

Desde 2010 que emergiram em Lisboa cadeias

# *Ir à padaria e não conhecer o padeiro*

de “padarias” (de base igualmente industrial) que são também pastelarias e cafés. Modelos alternativos surgiram a exemplo de uma padaria de S. Francisco (EUA) que, em 2002, lançou a moda do fabrico artesanal de pão, recorrendo a cereais de origem dita “biológica”, e massa mãe levedada com fermentos naturais - são as chamadas “boutiques de pão”, que oferecem qualidade a quem a pode comprar. Algumas antigas padarias, ainda com os azulejos representando cenas da ceifa, voltaram a abrir portas,

agora como cafés ou pastelarias que também vendem pão (por exemplo, na Praça das Novas Nações ou nas Avenidas Novas). Em 2011, a nível nacional, a percentagem das vendas de produtos de padaria e pastelaria no universo dos produtos alimentares era já de 7,6 % em lojas não especializadas, suplantando a das lojas especializadas, com apenas 5,6% (INE).

Entretanto, uma dezena de grupos lisboetas de panificação industrial abriu falência. Resta um grupo em Benfica e o da S. Roque. Aqui, na emblemática padaria do gaveto da Rua D. Pedro V com a Rua da Rosa que é “Loja com História” (de exuberante decoração ao gosto da Arte Nova, com tetos estucados, azulejos policromados, colunatas e balcões de mármore), Manuel Laranjeira deita contas à vida: “a pastelaria, a nossa broa exclusiva, a sopa que servimos ao almoço ajudam, mas não chega”. Tal como na restauração, as padarias-pastelarias acusaram as restrições impostas pela pandemia. “O negócio está doente e precisa urgentemente de uma injeção se o quisermos curar”.

### **O comércio alimentar na cidade em mudança**

Leitarias, padarias, peixarias, talhos, lojas de chás e café, lugares da fruta e hortaliça, mercearias, charcutarias, tabernas, conserveiras... O comércio alimentar tradicional e de proximidade parece não ter sido muito afetado pela pandemia, já que oferece produtos de primeira necessidade e é considerado mais seguro, do ponto de vista sanitário, do que os grandes espaços que aglutinam muitos consumidores. Segundo o “Índice de Volume de Negócios – 2021” (INE), no segundo trimestre de 2021 as vendas a retalho no ramo alimentar tiveram um crescimento homólogo de 3,8% (3,5% no comércio a retalho em geral, mantendo no terceiro trimestre um crescimento homólogo de 2,1%, aproximando-se dos valores das vendas em tempos de pré-pandemia) resistindo melhor que o não alimentar, que sofreu grande quebra.

A alteração dos hábitos de consumo teve, desde há algumas décadas, um impacto negativo neste tipo de comércio em determinadas zonas da cidade, onde o envelhecimento da população se refletiu no estreitamento da clientela disponível. Até aos anos de 1960, o comércio alimentar tradicional distribuía-se por toda a cidade, com os estabelecimentos de proximidade nos bairros residenciais, acompanhando a expansão urbana, e os de maior prestígio aglutinados nas zonas cosmopolitas da Baixa e Avenidas Novas (por exemplo, as manteigarias, mercearias

finas, charcutarias, confeitarias, cafeiras e garrafeiras que são hoje classificadas como “Lojas com História”).

Contudo, na década seguinte - com a consolidação de novas centralidades associadas à dispersão do emprego em novos eixos e acessibilidades - assistiu-se a uma descentralização da oferta que criou uma nova geografia comercial. Um “Estudo do Comércio de Lisboa” (UACS – União das Associações de Comércio e Serviços), de 2005, já revelava a pouca importância do comércio alimentar a retalho na Baixa e nas zonas das avenidas (Novas, da Liberdade, da República e de Roma), de classe média e média-alta, por oposição ao seu peso considerável nos bairros residenciais da classe média e média-baixa (zonas da Av. Almirante Reis / Arroios, de Campo de Ourique e de Benfica).

Em simultâneo a esta descentralização, surgiram os estabelecimentos comerciais “de dimensão relevante” (supermercados, pequenos centros comerciais tipo galeria, cadeias de *franchising*) e, já nas décadas de 1980 e 1990, as grandes superfícies (hipermercados e grandes centros comerciais). Ao oferecerem uma grande diversidade de produtos alimentares a preços mais acessíveis, a par de todo o tipo de outros produtos, estas unidades garantem comodidade e poupança de tempo e dinheiro ao consumidor. Na lógica da concentração económica das grandes cadeias de distribuição, permitem uma economia de escala, tornando a sua concorrência imbatível. É um tipo de oferta muitas vezes alicerçada em companhias multinacionais, que se conforma melhor com a alteração do perfil do consumidor: jovens e adultos dos escalões etários médios, de núcleos familiares pequenos, mas com maior rendimento disponível para compras mais vastas num único momento, com menos tempo para compras e tarefas domésticas.

A estandardização dos produtos em termos de qualidade, quantidades disponibilizadas e pré-embalagem, bem como a venda em série, permitem a redução do número de vendedores, otimizando os custos destas grandes empresas. Porém, a concentração acarreta o perigo da distribuição de marcas de um único fornecedor, que potencia a manipulação de preços, e custos ambientais consideráveis (produção agroindustrial, transportes, massivo uso do plástico). Culturalmente, é um processo que também propicia a homogeneização das necessidades e do gosto, ou seja, a globalização dos hábitos de consumo. 🗣️

## *O Comércio Alimentar em Mudança*

A PIOR CONSEQUÊNCIA do processo de afirmação das grandes superfícies — hoje indispensáveis ao nosso estilo de vida, por oferecerem soluções práticas, cómodas e baratas — terá sido a redução drástica do número de estabelecimentos de comércio tradicional (incluindo o de produtos alimentares), especialmente nas zonas mais envelhecidas da cidade, onde o consumidor tradicional vai desaparecendo, ou em zonas históricas onde é substituído pelo turista. Muitas vezes familiares, se estas microempresas persistirem avessas à inovação e ao tratamento informático da contabilidade e da gestão dos *stocks*, irão seguir o destino de outras tantas e desaparecer. Os escassos números disponíveis não são concludentes, já que o último recenseamento comercial em Lisboa data de 2010 e o “Licenciamento Zero” torna difícil quantificar as alterações de uso (por exemplo, se um talho passou a cabeleireiro ou vice-versa).

O emprego no comércio alimentar por grosso e a retalho vem decaindo desde finais do século passado, passando, em relação ao total do emprego no comércio da cidade de 20,7 % em 2010 para 17,7 % em 2019. No mesmo período, a percentagem de empresas neste ramo em relação ao total de empresas comerciais em Lisboa decresceu de 17,7 % em 2009 para 13,9 % em 2019 (PORDATA). Na Baixa, pela peculiaridade da procura, escassez de moradores, pressão imobiliária e ascendência do turismo, pou-

cas são, para além das lojas históricas, as mercearias ou, até, os minimercados que subsistem. Contudo, tratando-se de um ramo do comércio que provou resistir aos efeitos da pandemia, também se assiste nas zonas residenciais ao surgimento de novas lojas de bairro, de pequena dimensão, que desafiam a intensificação da concorrência oferecendo proximidade, nichos de mercado especializado para a exigência da procura e inovação (novos produtos, vendas pela internet, entrega domiciliária). Para os que preferem os produtos frescos da região e da época existem associações como a Fruta Feia que os leva ao domicílio e lojas especializadas em produtos orgânicos.

O comércio de proximidade proporciona coesão urbana e, nos bairros residenciais, as lojas de conveniência, os minimercados e as frutarias (muitas vezes operadas por imigrantes estrangeiros) substituem os antigos lugares de hortaliça e fruta (tradicionalmente, de imigrantes nacionais); antigas mercearias cedem espaço a lojas *gourmet*, a *bistros* de produtos exóticos e mercearias de produtos asiáticos; e as tabernas (em extinção desde que foi proibida a venda a granel) são evocadas nas novas garrafeiras especializadas. Mas há também os que ousam recriar o espírito tradicional com a inovação comercial: em jeito *gourmet*, abriram recentemente diversas mercearias que são, simultaneamente, espaços de degustação, como a luso-palestiniana Zaytouna, a D’Oliveira, a Criativa, a DeliDelux, a Sto, a Prado, a Consi.go ou a Comida Independente, bem como o mercado A Praça que abrirá portas no Hub Criativo do Beato - que têm em comum a criatividade jovem, a oferta de artigos nacionais de produção artesanal e as preocupações ecológicas.

Existe hoje uma maior consciência das vantagens do comércio de proximidade de produtos alimentares. A origem dos produtos é nacional, regional ou local, com as suas positivas consequências económicas; a sua pegada ecológica é menor, pois os produtos que aqui se vendem não são transportados dos antípodas ou outros remotos lugares do mundo e requerem menos plástico na sua embalagem e transporte; são, na sua maioria, produtos naturais mais saudáveis, que não foram sujeitos ao processamento industrial e que, por isso, não usam conservantes químicos, gorduras, sal ou açúcar usadas para a sua conservação. Culturalmente, é um tipo de comércio que estimula a identidade local e reforça a coesão social e o sentimento de pertença a uma comunidade — afinal, aquilo de que todos necessitamos para viver em harmonia. ●

# *O retalho alimentar: que futuro?*

# Programa Recuperar +

## MEDIDAS DE APOIO AO COMÉRCIO E À RESTAURAÇÃO

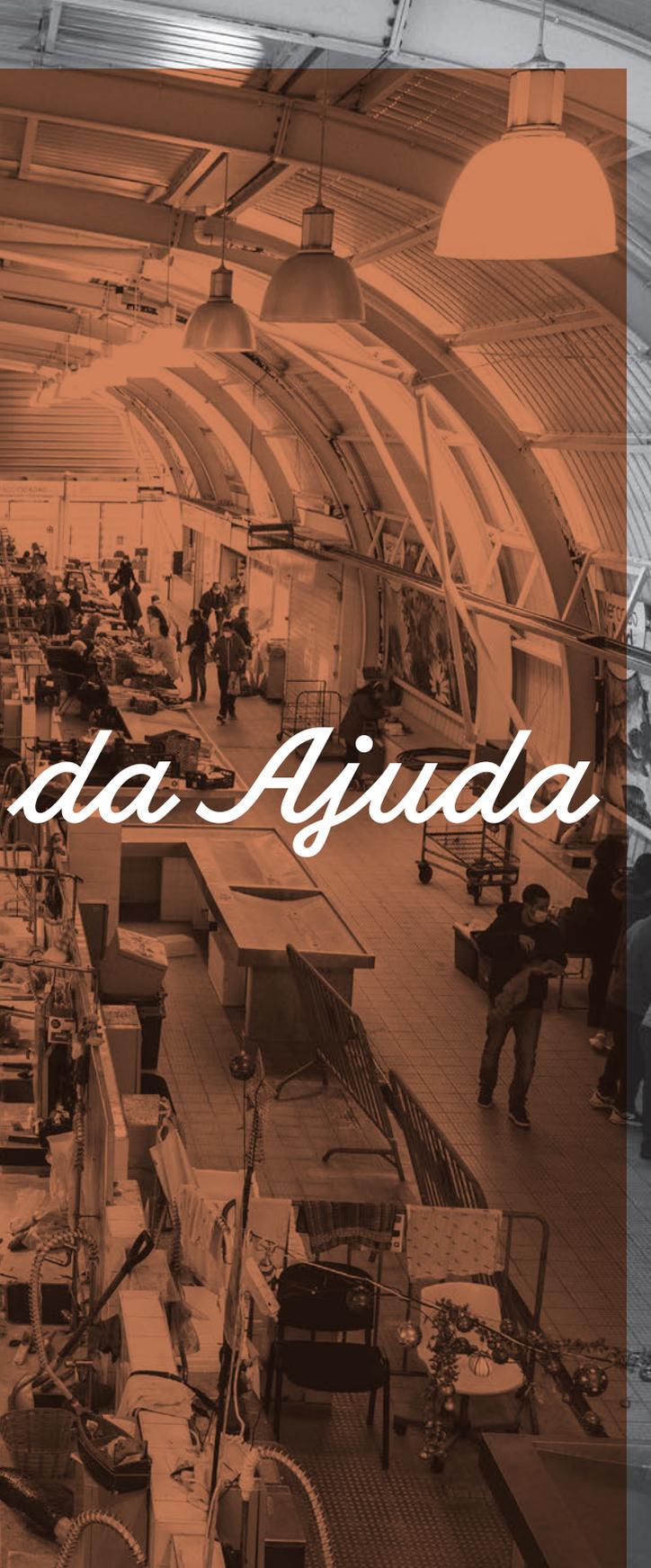
A **ATIVIDADE ECONÓMICA NA CIDADE** de Lisboa foi fortemente abalada pelas medidas restritivas de combate à pandemia COVID-19. Os pequenos estabelecimentos e as pequenas e médias empresas de comércio e restauração local, essenciais para a vitalidade das ruas e bairros de Lisboa, foram particularmente afetados. Embora já se esteja numa fase de recuperação, a alteração dos hábitos de consumo e a redução dos movimentos pendulares e dos fluxos turísticos continuam a condicionar a atividade.

Ao longo dos próximos meses a autarquia disponibilizará o novo programa Recuperar +, investindo na resiliência e inovação do tecido empresarial, incluindo apoios financeiros diretos e outras medidas. Em fevereiro, foi já aprovado um primeiro conjunto de apoios:

- Isenções sobre as taxas de licenciamento e de ocupação do espaço público por esplanadas, bem como da publicidade nelas instaladas (em colaboração com as Juntas de Freguesia), durante o primeiro trimestre de 2022;
- Suspensão, durante o ano de 2022, do pagamento pela ocupação do lugar de estacionamento por esplanadas;
- Isenção em 50%, durante os dois primeiros trimestres de 2022, do pagamento de rendas em contratos que tenham por objeto a exploração de quiosques e concessões em mercados geridos pelo Município, cuja atividade registe uma quebra de faturação superior a 25% no ano de 2021 face ao período homólogo de 2019;
- Isenção em 50%, durante os dois primeiros trimestres de 2022, do pagamento de rendas em contratos para fins não habitacionais celebrados com o Município de Lisboa e empresas municipais por entidades com significativa redução de atividade, incluindo instituições de solidariedade social e associações desportivas, sociais e culturais.
- Isenção em 50% , durante os dois primeiros trimestres de 2022, do pagamento de taxas sobre as atividades económicas não sedentárias, como feiras e venda ambulante, assim como lojas e lugares em mercados e bancas geridos pelo Município.



*Um Dia no Mercado*



# da Ajuda



É na Ajuda que encontramos o último mercado municipal a ser construído. Veio substituir o pequeno mercado da Boa-Hora e acomodar os vendedores “de rua” das suas imediações. Em funcionamento desde 2006, o Mercado da Ajuda é um autêntico mercado de bairro. De terça a sábado é sustento de vendedores, opção de clientes pela frescura e qualidade, local de trabalho e ponto de encontro. Uma espécie de família, que fomos conhecer.

TEXTO

JOSÉ MANUEL MARQUES

FOTOS

CARLOS MORAIS DA SILVA

## Um Dia no Mercado da Ajuda

### 6:00

**ANGELINA PIRES**, funcionária responsável pela abertura do mercado, “acorda-o” com a abertura dos portões do parque de estacionamento no piso inferior, para que entrem os primeiros comerciantes.

Descarregam-se frutas, legumes, carnes e peixes. Repetem-se bons-dias, empurram-se carrinhos e carregam-se caixas, o monta-cargas não tem parança.

A iluminação do piso superior é acesa e dona Angelina, mulher de poucas falas que não tem tempo a perder, segue veloz para a zona onde funcionam a máquina de gelo, que servirá para as bancas de peixe, as arrecadações e a câmara frigorífica, onde os comerciantes guardam os produtos sobran-tes da véspera.

### 6:30

**COMPÕEM-SE AS BANCAS DE PEIXE**, de legumes e frutas, carrega-se carne para o talho, o mercado começa a ganhar cheiro e cor. José Monsanto, responsável operacional pelo mercado, serve-nos de cicerone e explica, *tim-tim* por *tim-tim*, todos os pormenores.

Junto à entrada principal cheira a café e a pão fresco. Vem da Padeirinha da Ajuda, que abrirá às 7h00 mas já acolhe alguns comerciantes para uma rápida bica ou um reconfortante pequeno-almoço.

Lá fora, as rodas do elétrico 18 zurzem os carris e chamam na paragem, o vai-e-vem dos autocarros é cada vez maior, o bairro prepara-se para acordar, mas a noite ainda reina.



### 7:00

**ANGELINA ABRE O PORTÃO** da entrada principal, chegam os primeiros clientes ao mercado, já engalanado de cheiros e cores, entre frutas, legumes, peixe, carne, enchidos e outras iguarias.

Na nave contígua, uma zona de feira destinada a comércio de roupas, bijuteria e artigos diversos, os vendedores vão organizando as bancas e a esplanada aí instalada prepara-se para abrir.

João, dono da única loja de roupa na zona do mercado, apressa-se a organizar o espaço. “Isto está pela hora da morte, mas que fazer? O que me safa é alguma clientela antiga que continua fiel, porque gente nova não vem.”

O frio do mercado começa a ceder, ouvem-se os primeiros pregões.



### 8:00

**A TORRE DA VELHINHA IGREJA** da Boa-Hora entoa as badaladas da hora certa. O elétrico 18 deixa, mesmo à porta, clientes que vão chegando, agitam-se os comerciantes, ouvem-se chamamentos, começa um novo dia na grande montra do bairro.

Também as lojas vão abrindo. Celeste Silva apressa-se a organizar presuntos, enchidos, queijos e outras delícias que invadem a sua charcutaria. “Já teve melhores dias, mas vai-se fazendo pela vida.” Afirma primar pela qualidade dos produtos que vende, esse cuidado vale-lhe uma freguesia fiel, sobretudo aos sábados. Angelina continua às voltas com o gelo, “ainda faz umas toneladas valentes por dia, cerca de duas” explica José. De quando em quando limpa o chão e as casas de banho, ali mesmo ao lado.

Às nove horas em ponto abre o Espaço do Cidadão, equipamento que ali funciona desde o final do ano passado e constitui uma mais-valia para os fregueses da Ajuda em áreas como a renovação do Cartão de Cidadão ou da carta de condução, registo criminal, assuntos fiscais, segurança social e outros.

Anita (Ana Pires) tem 63 anos e uma banca de hortofrutícolas. O mercado tem menos gente, lamenta-se, “mal de mim se não tivesse muitos clientes fixos, vêm pela qualidade, não tem nada a ver com a do supermercado”, defende. Cecília Pais, uma compradora, confirma: “tem tudo o que precisamos, opção de escolha e qualidade. E é também o ambiente.”

10:00

**O MERCADO ESTÁ AGORA EM FORÇA.** “Olhe que fresquinho senhor, o que vai hoje?”, “Há boa laranja, é boa manga, é boa uva”. Os sons, os cheiros, as cores e os rostos juntam-se numa autêntica orquestra, afinada na vida de quem vende, de quem compra e de quem ali trabalha.

Junto às bancas do peixe aglomera-se mais gente, é um tagarelar desenfreado que se sobrepõe a todos os sons do mercado. “Leve, é fresquinho”, “está caro, mas é de qualidade, este, ora veja lá”.

Com os olhos aguçados nas lulas, um cliente indaga Alexandra Santos (uma antiga florista de Campo de Ourique que se tornou ali peixeira). “É boa, como a que levou noutra dia.” Filipe Amaral é cliente assíduo. “Vivo em Belém e venho religiosamente todos os sábados”, diz com orgulho. “Já sabem o que eu quero, até me vão levar a casa.” Faz questão de



contar que há cerca de cinco anos abandonou as grandes superfícies. “Aqui a qualidade é melhor, tem estacionamento, já conheço as pessoas e sei que os produtos são mais locais e de confiança.”

Na esplanada bebem-se cafés, mata-se o bicho com um salgado ou uma sandes, lê-se o jornal. Alguns dão uma vista de olhos pela exposição “Fotografar Histórias da Ajuda”, uma mostra que apresenta gentes e relatos da freguesia. O espaço, junto à esplanada, na nave que acolhe os feirantes de roupa, é utilizado com frequência para exposições e eventos diversos, incluindo espetáculos, esclarece José Monsanto. “A seguir teremos uma exposição de presépios, que resulta de um concurso organizado pela Junta”.

## *Um Dia no Mercado da Ajuda*

# 12:00

**PEGAM AO SERVIÇO ISABEL** Santos e Anabela Batista. São as responsáveis por limpar e adormecer o mercado. Algumas bancas já estão a ser arrumadas, alguns trabalhadores vão comer e preparam-se para sair, entre eles Angelina, “é duro, mas já estou habituada.” José também os seguirá, quando o sino da igreja anunciar as duas vespertinas badaladas.

# 14:00

**AS BANCAS ESTÃO QUASE** todas vazias e as lojas fechadas, Isabel e Anabela perdem-se entre corredores na azáfama da limpeza. Varrem, amontoam caixotes. O bulício das gentes e dos pregões foi substituído pelo som de passos apressados, pelo rasgar das vassouras contra o chão, pelas mangueiradas, e pelo chiar dos carrinhos que rolam até aos caixotes de lixo. O monta-cargas entra de novo num vai-e-vem, mas agora transporta as réstias da vida do mercado. Do que ficou. Cabeças de peixe, caixas vazias, talos de couve murchos.

Às 19h00 Isabel lhe apagará as luzes, lhe dirá boa-noite e lhe fechará as portas. E o mercado dormirá, descansado, até que Angelina o acorde de novo. ☺

# 13:00

**JUNTO AO RESTAURANTE** Chef Solidário, juntam-se algumas pessoas que vêm buscar a sua refeição no âmbito do apoio a famílias carenciadas. É uma iniciativa da Agência Nacional de Intervenção Social. Os produtos frescos que abastecem o restaurante são comprados no próprio mercado, os outros são adquiridos aproveitando as promoções dos supermercados locais. No final, conseguem-se refeições de baixo custo ou mesmo gratuitas, para quem precisa, numa parceria com a Santa Casa da Misericórdia e a Junta de Freguesia da Ajuda. No mercado arrumam-se ainda bancas, gentes de última hora aproveitam para comprar o que ainda é possível.



# *Mercado e Não Só*

A dinamização dos mercados municipais passa também por dar aos espaços novas valências, além de mercado tradicional. O da Ajuda não é exceção e acolhe um Espaço Cidadão, com serviços que dispensam a deslocação a várias entidades públicas; e tem também o Balcão do Comerciante, que presta ajuda nas candidaturas aos apoios municipais e governamentais, e onde se podem pedir os licenciamentos de ocupação e publicidade.

Além destes serviços, localizam-se neste mercado o Fórum de Artes e Ofícios da Ajuda e o restaurante Chef Solidário, gerido por uma associação sem fins lucrativos que fornece refeições a quem delas precisa, independentemente do seu poder de compra. Há também há lugar para feiras de roupa e acessórios. O espaço do mercado é ainda utilizado para a realização de eventos, como exposições temporárias e concertos.

Em todos os mercados municipais, as bancas de venda (“lugares” ou “pedras”, como tradicionalmente se chamavam), complementam-se com lojas que diversificam a oferta alimentar e não-alimentar. Serviços como oficinas de costura, lavandarias, cabeleireiros, restaurantes e esplanadas, com acesso a partir do interior ou exterior, contribuem para fazer destes equipamentos um polo importante na vida local. Com exceção dos mercados da Ribeira e de Campo de Ourique, parcialmente concessionados e sob gestão camarária, os mercados municipais são atualmente geridos pelas juntas de freguesia.

# Compradores

TEXTO  
SARA INÁCIO

FOTOS  
CARLOS MORAIS DA SILVA



# e Vendedores

Cada vendedor de mercado tem a sua biografia. Na maior parte dos casos, a profissão passou de pais para filhos, para outros foi uma “janela de oportunidade”, e para alguns foi um ponto de viragem nos seus percursos. Cada cliente também. Pessoas do bairro que, desde cedo, se habituaram a comprar no mercado e que muitos anos depois mantêm a tradição transportando os seus carrinhos de compras, alguns já com dificuldade; outros, jovens famílias que, por opção de vida, consciência ecológica e respeito pela produção e consumo local, preferem a proximidade e a confiança no fornecedor; e também aqueles que, depois de um fascínio pelas grandes superfícies, redescobriram as potencialidades dos abastecimentos locais.

**Para um cozido à portuguesa**

## Um consumidor bem informado

**HENRIQUE SERUCA** mora a escassos metros do Mercado 31 de Janeiro-Açucena Veloso. O mercado, localizado na proximidade da avenida Fontes Pereira de Melo e Praça José Fontana, foi criado na década de 90, e já foi o antigo matadouro municipal de Lisboa, erguido em 1863. É hoje um dos mais modernos mercados de Lisboa.

O cliente Henrique, que nos apresenta o mercado, é um comprador experiente. Gosta de tudo o que é bom e da convivência com os vendedores, com quem partilha ideias e receitas.

Durante alguns anos abastecia-se no mercado de Alvalade, porque morava no bairro: “É também um espaço muito especial e às vezes, para matar saudades, ainda lá vou”. Cedo aprendeu a distinguir a frescura dos peixes e mariscos, a qualidade das carnes e enchidos, os aromas e paladares das frutas e dos legumes.

“Desde criança que sou um frequentador de mercados municipais, em Loulé, Évora e Porto. Ia com a minha mãe ou com a cozinheira dos meus avós”, diz-nos, com um ar saudoso, enquanto nos mostra os vários lugares e bancas onde se abastece. Todos o conhecem e o cumprimentam com afeto e respeito. A opinião é geral: “muito simpático, atencioso e só compra o que é bom”.

Hoje vai querer preparar um cozido à portuguesa. Vamos aos legumes da Sofia Mussá, 51 anos de idade, há 36 anos na praça, origem indiana nascida em Moçambique. A sua banca exótica lembra-nos uma pintura, uma natureza morta, pelas cores e contrastes da variedade de legumes e frutas, bem-apresentados e alinhados.

Enquanto seleciona as couves e os legumes para o prato que pretende preparar, Henrique Seruca vai sempre trocando impressões com Sofia, que nos diz: “Naquela coluna está uma foto de uma sobremesa feita por ele, um espanto... Ele escolhe os produtos e nós vamos levar a casa, temos serviço de pós-venda.”

## Compradores e Vendedores



“Trata-se de um mundo insubstituível, que não deve nem pode desaparecer.”

— HENRIQUE SERUCA

Quase em frente da banca da Sofia, leva-nos ao talho “Matias e Silva” onde o senhor António Matias, 55 anos de idade e 39 de venda neste mercado, começa a preparar uma seleção de carnes para o cozido, cuja receita, Henrique Seruca nos prometeu dar.

“Não se esqueça do toucinho e dos enchidos de que eu gosto, um de cada”, pede com delicadeza. Enquanto corta e separa as diversas carnes, António

tece também elogios ao seu cliente “É um bom cliente, simpático e gosta da qualidade, é um verdadeiro especialista a confeccionar as coisas”.

Já com os ingredientes para o cozido, fomos visitar as bancas do peixe das irmãs Florbela Barreiros e Olinda Barreiros. Com uma grande diversidade de peixes e mariscos muito frescos, estas duas simpáticas peixeiras servem para inúmeros restaurantes de Lisboa. “Sempre que quero peixe fresco e marisco é aqui que venho. Antigamente também ia à banca da Açucena que infelizmente já partiu.” Lembra com tristeza a peixeira que deu nome ao mercado: Açucena Veloso ali começou a vender limões, aos nove anos, e viria, mais tarde, a tornar-se a

“peixeira dos grandes chefs”, até um acidente lhe ter tirado a vida.

Percorrido quase todo o mercado, Henrique Seruca ainda nos diz: “têm de ver onde podem comprar uma grande variedade de queijos e encontrar um excelente leitão de Negrals”. O espaço HM Caneira é uma admirável montra de queijos, vinhos, e onde qualquer um pode deliciar-se com uma excelente sandes de leitão. Nós provámos e atestámos! Mesmo ao lado, o nosso cicerone mostra-nos a Rota das Índias, um espaço onde habitualmente se abastece e que tem uma vasta mostra de especiarias, condimentos, frutos secos e desidratados, chás e tantas outras especialidades que fazem desta empresa a número um na venda *online*. “Trata-se de um negócio de família que começou com o meu sogro depois da reforma e que se dedicou aos chás. Estamos há seis anos aqui no mercado”, diz o responsável Marco Sebastião de 44 anos de idade.

Para Henrique Seruca, “a abertura de supermercados, não conseguiu suplantar nem a qualidade, nem a diversidade dos produtos que se encontram nos mercados municipais”. Além disso, em contraponto à frieza dos supermercados, o convívio com os comerciantes dos mercados permite que estes conheçam, ao pormenor, os gostos de cada cliente. E o tempo cria e consolida amizades sinceras entre clientes e comerciantes. É o regresso a uma saudável vida de aldeia, onde todos se conhecem pelos nomes próprios e confraternizam. “Trata-se de um mundo

insubstituível, que não deve nem pode desaparecer”, remata Henrique Seruca, que teve uma notável carreira de médico, e que, depois de reformado, em 2013, pode dedicar-se aos prazeres da arte e da culinária.

### Os Doces da Paulinha

## Mãe e filha trocam números por delícias

**NUM DOS MAIS NOBRES BAIROS** de Lisboa, no jardim do Príncipe Real, realiza-se, a cada primeiro sábado do mês e na anterior sexta-feira, o mercado de rua “Sabor de Perdição”, uma iniciativa da Junta de Freguesia da Misericórdia, que pretende ser uma mostra do melhor que se faz ao nível dos produtos *gourmet*. Mesmo ao lado, organiza-se o Mercado Biológico, com produtos orgânicos (hortícolas, plantas aromáticas, frutos frescos e secos, azeites, queijos e doces).

Numa manhã animada, chama-nos a atenção a banca “Doces da Paulinha”, pelas suas conservas caseiras e variadas compotas, com criativa apresentação. Quem assegura o negócio é mãe e filha, Maria da Conceição Moreira e Ana Paula Moreira, com 92 e 64 anos de idade, respetivamente — duas ex-profissionais da área da gestão de empresas que trocaram os números pelos frascos, e o computador pelo fogão, quando perceberam que eram mais felizes a confeccionar pequenas grandes delícias.

Apesar da idade, que não aparenta, Maria da Conceição é uma experiente vendedora e explica: “Quem confecciona tudo isto é a Paulinha; eu gosto mais de vender, por exemplo chega aqui uma pessoa para comprar e eu explico que se tiverem em casa as nossas conservas na despensa, têm sempre umas refeições preparadas para aquelas visitas inesperadas. Enquanto se improvisa uma refeição, vai-se servindo umas entradas com os nossos produtos, que pode ser um coelho vilão, uma perdiz de escabeche, um polvo ou uns cogumelos de conserva”. Há ainda compotas de *passion curd* (doce da paixão, porque “quem as come fica preso ao seu amor”), de laranja amarga e figo. Combinações improváveis de sabores que compõem a oferta *gourmet* desta simpática dupla.



“Em casa é que não fico, gosto de comunicar.”

— MARIA DA CONCEIÇÃO MOREIRA

Quando perguntámos se a vida de feira não era um pouco dura, Maria da Conceição respondeu: “em casa é que não fico, gosto de comunicar”. A filha ri-se e diz que a mãe às quatro horas da manhã já está levantada para vir para a feira.

Têm clientes de todo o país e além-fronteiras, os turistas que passam e levam, fazem publicidade em blogues e redes sociais. “O segredo está em fazer tudo em panelas de seis litros, para que não seja industrial; assim, todos os produtos concentram os seus sabores”. ☺

# Abastecimentos



TEXTO POR  
PAULA  
CEREJEIRO

—  
RITA DUARTE  
BARBOSA

—  
SUSANA PINA

# Alternativos

Diz-se que somos aquilo que comemos. Talvez por isso, cada vez mais queremos saber o que coconsumimos. O conceito de soberania alimentar vem a propósito quando o produtor pode decidir o que produz, e o consumidor pode decidir o que come com base na transparência dos processos. Alguns passos estão a ser dados nesse sentido.

## **A granel, quantidade certa, sem embalagem**

Conscientes da importância da alimentação, há cada vez mais pessoas que procuram saber a origem e a viagem que fazem os alimentos até nos chegarem ao prato. Os abastecimentos alternativos às grandes superfícies têm crescido a olhos vistos. Eunice Maia, fundadora da mercearia Maria Granel, que o diga: “Em 2015, abrimos a primeira mercearia biológica e a granel em Lisboa. A partir de 2018, sentimos que a consciência cresceu e a procura também. Quem nos procura é mesmo porque acredita em nós e na nossa missão, porque nós dificilmente temos hipóteses de competir preços com a grande distribuição.”

O comércio a granel convida os consumidores a refletirem sobre as quantidades que precisam, evitando o desperdício alimentar, assim como a reutilizarem os recipientes que têm em casa para encherem com aquilo de que necessitam. O comércio local aproxima as pessoas e reaviva o espírito de vizinhança nos bairros: “Conhecemos os queridos fregueses pelo nome e os seus gostos. No fundo, é recuperar

ou resgatar essa tradição que é bem nossa das mercearias do bairro. Tentamos que o atendimento seja, de facto, muito próximo e familiar”, partilha Eunice.

## **Fruta feia para gente bonita**

O que muito contribui para o desperdício alimentar é a preferência dos estabelecimentos por frutas e legumes com aspeto perfeito. Esta exigência - em termos de tamanho, cor e formato - resulta num desaproveitamento de cerca de 30% do que é produzido pelos agricultores na Europa.

A contrariar esta tendência, surgiu a cooperativa Fruta Feia, em 2013, com o lema “Gente bonita come fruta feia”. O projeto tem como principal objetivo comercializar a comida que ninguém quer. Para isso, trabalham diretamente com os produtores para recolher hortaliças e frutas de todos os feitios (pequenas, grandes ou disformes) para serem, posteriormente, vendidas em cestas a quem lhes quiser dar uma oportunidade. Independentemente da aparência, a segurança alimentar e a qualidade dos alimentos estão sempre asseguradas. Desta forma, os produtores conseguem escoar *stock* e as famílias ficam satisfeitas.

## **Cabazes**

Sobretudo no que se refere a frutas e legumes, o fornecimento de cabazes (caixas ou cestas) tem conquistado muitos consumidores. Com preços fixos e garantia de variedade, os cabazes são entregues em casa ou em locais pré-definidos. O cliente poupa em deslocações, escolhe o seu fornecedor e o “foco” das suas preocupações: combate ao desperdício, como no caso da “Fruta Feia”, produtos orgânicos, produção local, alimentação terapêutica... Através de plataformas digitais, existem cada vez mais distribuidores a operar nesta modalidade, que cresceu com as restrições da pandemia.

## **Salvar comida do lixo**

Num mundo cada vez mais tecnológico, os heróis podem estar atrás de um ecrã e salvar comida apenas com um clique. Todos os dias é desperdiçada comida de restaurantes, supermercados e pastelarias. Para mudar esta realidade, surgiu a aplicação Too Good To Go que é - como quem diz - “demasiado bom para ir

## *Abastecimentos Alternativos*

fora”. Qualquer pessoa pode comprar uma caixa com excedentes alimentares a um preço mais reduzido e assim evitar o desperdício alimentar. E as compras são sempre surpreendentes porque o consumidor nunca sabe o que lhe vai calhar na caixa.

A plataforma conta com mais de 3.500 estabelecimentos e, no total, já foram salvas mais de 1 milhão de refeições em Portugal. Miguel Neves é um recente utilizador da Too Good To Go: “No meu caso, já salvei três ‘boxes’ e é uma experiência diferente porque há esta missão de estarmos a salvar comida de ir para o lixo. Os estabelecimentos saem a ganhar e nós, utilizadores, também, porque conseguimos produtos ou refeições frescas a preços muito mais acessíveis. Normalmente, levo recipientes de casa para transportar a comida e diminuir o uso de embalagens”

### **“Juntem-se a nós”**

O mínimo são 15 euros para fazer parte da primeira cooperativa integral de Lisboa. Uma sessão de boas vindas explica a filosofia do projeto, e cada um só tem de dispor de três dias por mês para trabalhar nas atividades da cooperativa. Chama-se Rizoma e nasceu da ideia de um grupo de 40 pessoas quando a pandemia não passava de uma vaga ameaça. “No início não sabíamos bem que modelo queríamos para o projeto”, dizem, mas perceberam a importância de haver no centro da cidade um espaço com acesso a alimentação mais sustentável, a preços acessíveis e que privilegiasse circuitos transparentes entre produtores e consumidores. Assim nasceu a Mini Rizoma, uma pequena mercearia com produtos que tentam refletir os valores justos de consumo: pagar de forma justa a quem produz e evitar produtos provenientes de solos desgastados ou de zonas distantes de Lisboa.

Mas como cooperativa integrada que são, tentam promover respostas em várias áreas do quotidiano: na alimentação, mas também na disponibilização de uma rede de serviços, na promoção cultural e nas necessidades habitacionais. O apoio do programa governamental Bairros Saudáveis veio dar o pontapé de saída para a autonomização da Rizoma e “chegou a altura de sair de casa dos pais”, a Associação Renovar a Mouraria, que os acolheu “gentilmente, ao longo do último ano”. A nova casa vai ser em Arroios, um espaço com três andares, mas para já pouco adiantam, não vá o diabo tecê-las. Interessa é que no futuro espaço vão poder cumprir o grande objetivo do cooperativismo integral.

Ao todo são 227 cooperantes todos iguais, com os mesmos direitos e os mesmos deveres.



## *Mercados de rua*

Os mercados de rua, associados a pequenos produtores e à presença de produtos biológico entram também nos circuitos de abastecimento alternativo, e parecem ganhar cada vez mais adeptos. Ao ar livre, as compras tornam-se com facilidade um momento lúdico e um passeio.

O mercado biológico do Príncipe Real, no coração da cidade, é dos mais antigos. Localizado no frondoso jardim, na cercania de parque infantil, lojas e quiosque, atrai famílias de todas as composições, com uma frequência significativa de estrangeiros que escolheram morar em Lisboa. Todos os sábados de manhã aqui se encontra fruta, legumes, vinhos, azeites, pão, doces, chás, e muito mais.

Na agricultura biológica não são permitidos pesticidas nem adubos químicos, e a carne é produzida com respeito pelos ciclos naturais dos animais, sem uso de antibióticos ou hormonas de crescimento, o que se reflete na qualidade dos produtos, saúde dos consumidores e ambiente. E mesmo que se estranhe o preço quando estamos habituados a comprar produtos resultantes da agropecuária intensiva e da agroindústria, a conta ao final do mês é capaz de não ser muito diferente, se à compra de produtos biológicos se associarem novos hábitos alimentares.

Tal como no Príncipe Real, no mercado biológico do Campo Pequeno, o verde do jardim e o canto dos pássaros ajudam a dar o tom “campestre” à experiência. “É agradável saber de onde vêm as coisas



“É agradável saber de onde vêm as coisas e conhecer quem trabalha a terra.”

– PEDRO GODINHO, CLIENTE

e conhecer quem trabalha a terra, sem a intermediação das grandes superfícies”, diz-nos Pedro Godinho, cliente habitual deste mercado, o maior do género em Lisboa. Mas além da relação personalizada, quem quiser ter a certeza de estar a comprar um produto genuinamente biológico é melhor procurar o logotipo da certificação europeia (uma folhinha verde). Há ainda outros mercados biológicos, como o do Jardim Botto Machado, perto da Feira da Ladra, ou o do Parque Tejo, junto à Torre Vasco da Gama, numa rede que se vai alargando pela cidade.

Um desses locais de abastecimento certificado é o mercado municipal do Lumiar. Um espaço coberto, com oferta em permanência, que resultou de uma parceria entre o município, a junta de freguesia e a Agrobio, entidade que promove e fiscaliza o cumprimento dos critérios de certificação dos produtos.

### **Pequenos produtores, grandes produtos**

A Comida Independente, em Santos, é incontornável

quando se fala de projetos alimentares fora dos grandes circuitos de distribuição. Nasceu com o objetivo de reunir comida e vinho de produção artesanal no mesmo espaço. Os seus promotores, com destaque para Rita Santos, a mentora do projeto, ouviram associações regionais, cozinheiros e leram muitos artigos da especialidade. E viram pelos seus próprios olhos, visitando pequenos produtores de todo o país, conhecendo os processos de produção e fazendo provas. “Pequenos produtores, grandes produtos” é o lema deste espaço, que se tornou também um local de partilha de conhecimento em torno de um petisco ou de um copo de vinho.

Deste projeto surgiu também o mercado de São Paulo, com curadoria da Comida Independente e parceria da Junta de Freguesia da Misericórdia. Um mercado de produtores que tem sempre qualquer coisa de mais a acontecer, seja o “lançamento” de um produto, a apresentação de um novo produtor ou a confeção de um prato por um *chef* convidado.

### **As novas lojas**

Quanto a lojas de rua para responder às necessidades de consumidores conscientes, já não há “só” a rede de supermercados Celeiro, marca que emergiu nos anos 70 do século passado, ou a Miosótis, que nasceu há mais de uma década e que tem dois supermercados em Lisboa, vendendo apenas produtos ambientalmente responsáveis, e que trabalha em grande proximidade com produtores nacionais. Um pouco por toda a cidade têm surgido mercearias, lojas de vinhos ou espaços mistos com venda e degustação, preocupados com a pegada ecológica dos alimentos, saúde do consumidor, preservação da pequena produção de qualidade e, também, com a relação entre comerciante e vizinhos que enriquecem a vida dos bairros.

E com o crescimento destas formas “alternativas” de abastecimento, é caso para pensar: se o pequeno comércio alimentar se sentiu outrora ameaçado pelas grandes superfícies, será que as grandes superfícies não têm, agora, de estar atentas ao comércio local e aos novos hábitos de consumo? As secções cada vez maiores de produtos orgânicos nos hipermercados, o “desdobramento” de grandes cadeias de distribuição em pequenos supermercados de bairro e, até, a compra de supermercados de produtos biológicos pelas grandes empresas (como aconteceu com a compra da Brio e da Go Natural pela Sonae), parecem indicar que sim. ●

# *História de Mercados*



TEXTO  
PAULA CEREJEIRO  
E SUSANA PINA

# *História de*

LISBOA TEM ATUALMENTE 25 MERCADOS MUNICIPAIS.  
ATRAVESSANDO MAIS DE UM SÉCULO DE HISTÓRIA, OU POUCO MAIS DE UMA DÉCADA,  
QUEREM RECUPERAR A SUA IMPORTÂNCIA NA VIDA DA CIDADE.



*e. Mercados*

## O mercado da Ribeira Nova, que foi da Ribeira Velha

Do mercado da Ribeira Velha já só resta a sua história. A primeira referência a este mercado data de 1100, mas só no século XIII se regista a sua regulamentação. Terá sido o primeiro mercado em Lisboa a merecer tutela municipal. Localizava-se na antiga Praça do Pelourinho, perto do atual Campo das Cebolas.

Já depois do terramoto, foi criado o mercado da Ribeira Nova, em 1771, no âmbito de um plano de implementação de mercados assinado pelo Marquês de Pombal. Localizava-se no Terreiro do Paço. Um século depois, este mercado foi transferido para o Cais do Sodré, com direito a edifício próprio (projetado por Ressano Garcia), local onde ainda hoje se mantém.

Dos mercados construídos no século XIX, o da Ribeira (1882) e o de Santa Clara (1877) são os únicos que subsistem (este último vocacionado agora para feiras e eventos). A mesma sorte não tiveram o antigo mercado de São Bento (1881) e o mercado da Figueira (1885) — um notável edifício da arquitetura de ferro e vidro, demolido em 1949, com as suas estruturas a serem vendidas para sucata por 830 contos.

## Razões de sempre: salubridade e fiscalidade

Entrando no século XX, merecem destaque o mercado de Campo de Ourique, construído em 1934, e o mercado de Arroios, em 1942. Também o mercado de Alvalade-Sul (1949) tem presença nesta história: foi o único mercado de levante com periodicidade diária que chegou até aos dias de hoje (renomeado Mercado Jardim em 2018, depois de ter sido qualificado na sequência de uma proposta do Orçamento Participativo). Mercados de levante, para quem não sabe, montam-se de manhã bem cedo ao ar livre e desmontam-se à tarde, com recurso a toldos e estruturas provisórias.

Ainda no século passado, os anos 60 foram férteis na construção de mercados. O crescimento de Lisboa assim o exigiu. Tratava-se, sobretudo, de disciplinar, por razões fiscais e sanitárias, a venda ambulante e as feiras espontâneas que surgiam por toda a cidade. São desta década, os mercados do Bairro Padre Cruz, da Encarnação Norte e da Encarnação Sul, de Alvalade Norte, do Lumiar, dos Olivais (célula B e E) e de São Domingos de Benfica.

Já neste século, o mercado da Ajuda foi o único e o último a ser construído (ver página 12). 🗳️

### Páginas anteriores

#### Vendedora de melões [retrato de estúdio]

Augusto Bobone, c. 1900  
AML - FOTOGRÁFICO

#### Auxiliar de mercados

António Passaporte, 1944  
AML - FOTOGRÁFICO



#### 1 Vendedora de figos perto do mercado da Ribeira Nova

Joshua Benoliel, 1919  
AML - FOTOGRÁFICO

#### 2 Mercado de Arroios

Eduardo Portugal, 1942  
AML - FOTOGRÁFICO

#### 3 Mercado de Alcântara

José Artur Leitão Bácia, posterior a 1905  
AML - FOTOGRÁFICO

#### 4 Mercado da Praça da Figueira

Joshua Benoliel, 1907  
AML - FOTOGRÁFICO





**5 Mercado da Praça da Figueira**

Eduardo Portugal, c. 1948  
AML - FOTOGRÁFICO

**6 Antigo mercado de levante do Bairro Santos**

Armando Maia Serôdio, 1963  
AML - FOTOGRÁFICO

**7 Mercado da Ribeira**

Alberto Carlos Lima, 1905  
AML - FOTOGRÁFICO



Desde 2016, foram distinguidas 177 lojas com a chancela “Lojas com História”. Destas, apenas 21 encerraram ou mudaram de local. Falamos de lojas antigas, com valores de renda mais baixos e cujos contratos de arrendamento o programa pode proteger durante cinco anos. Entre as lojas apoiadas em Lisboa, 16 estão no ramo da venda de bebidas e produtos alimentares (mercearias, garrafeiras, casas de chá e cafés, conserveira) e 45 nos ramos da restauração e similares (restaurantes, pastelarias, casas de Fado, bares e gelataria). Ao longo de duas dezenas de números da revista Lisboa, na rubrica “Lojas com Alma”, apresentamos muitas delas.

O regime de proteção - que também proporciona incentivos à modernização da contabilidade e uso das novas tecnologias, à divulgação e à animação dos espaços - incide mais na salvaguarda do património (edificado, decoração, preservação de elementos de valor museológico, etc.) do que na manutenção da atividade - já que esta, na ordem jurídica que vigora desde 1832, é da esfera do inalienável direito de propriedade. Em processos de compra e venda, só é possível proteger os elementos físicos dos espaços mas não a continuidade do negócio.

Contudo, a maioria das “Lojas com História” logrou sobreviver, mesmo enfrentando uma pandemia que afastou a clientela confinada em teletrabalho e os turistas. Quando uma delas desaparece, são muitos os que clamam contra o turismo e a “gentrificação” - esquecendo que o encerramento de determinada loja também acontece porque o lojista não quer continuar e não tem quem lhe dê continuidade. O fundo municipal para o programa (mais de meio milhão de euros, em crescendo nos últimos dois

## A DAR DE COMER E BEBER AOS LISBOETAS

A infância e a juventude são a “idade de ouro” de cada um e levamos o resto da vida sob sua doce memória. Quando as lojas desaparecem fica uma vaga nostalgia de amargo sabor pois, com elas, morre também um pouco de nós.

TEXT O

L U Í S M I G U E L C A R N E I R O

anos) é em parte financiado a partir das receitas da taxa turística. O turismo, que vale quase 20% do produto da cidade, veio para ficar. Mas temos de saber multiplicar esse valor com o fator autenticidade.

Navegamos entre a memória, que o compreensível desencanto dos preservacionistas evoca, e a necessidade da inovação para a sobrevivência deste comércio, gerando tensões entre os defensores da regulação e os da livre iniciativa. Uma coisa é certa: o comércio vive da clientela e só teremos “Lojas com História” se todos as soubermos acarinhar.

### **Mercearia Rica, Mercearia Pobre Manuel Tavares, Garrafeira e Mercearia Fina**

Fundado em 1860, este estabelecimento da Rua da Betesga já foi considerado pelo Financial Times (maio de 2021) como “uma das 50 melhores casas de comida do mundo”. A prová-lo, estão os numerosos prémios e distinções que recebeu, incluindo a de “Loja com História”. A iniciativa de Jerónimo Tavares ao criar esta loja beneficiou da vizinhança com o antigo Mercado da Praça da Figueira. Está há 29 anos nas mãos da família Pires, que soube assegurar uma clientela fiel. Ainda hoje, é o primeiro a integrar o lote de três tipos de clientes: “o fixo, o de passagem e o turista”, como explica a gerente, Clara Ladeira.

Reputada casa de vinhos, carnes de fumeiro, queijos, confeitaria e frutos secos, a Manuel Tavares também não escapou aos efeitos da pandemia: nunca tendo fechado durante os confinamentos, foi “nesses meses terríveis, uma das quatro lojas abertas na Baixa nesses períodos”, lembra a gerente. Embora o estabelecimento, suportado nos moldes de uma empresa moderna, ainda não tenha recuperado os valores das vendas pré-pandemia, esse “grande abalo”, Clara Ladeira espera otimista que os seus três tipos de clientes venham repor aquela normalidade de quando “chegávamos a dar senhas com número às pessoas à espera de atendimento”.

### **Mercearia Pérola de São Mamede**

Na pacata Rua Nova de S. Mamede, discretamente anichada numa porta do prédio n.º 11, esta mercearia abriu em 1950, onde antes fora uma barbearia, pelo engenho do padrinho do atual proprietário, Celestino Ferreira Almeida. O senhor Celestino, agora com 89 anos, começou a trabalhar como marçano para o padrinho, que tinha outra mercearia nas redondezas, de onde vieram os funcionais armários de madeira. Nesse tempo, antes de ficar com o estabelecimento, hoje

na lista das “Lojas com História”, ganhava meio tostão da gorjeta que lhe davam os clientes a quem ia entregar as encomendas constantes do rol das compras. Era uma boa clientela, “advogados, doutores, gente fina, mas tudo morreu”. Também havia “os outros, os remediados”, com promessa registada para o final do mês no livro de fiados. Agora, com o alojamento local “é só turistas, mas, com a pandemia, nem isso”.

Olha conformado para os armários onde ainda repousam diversas qualidades de feijão, açúcares, massas, frutas e outros frescos, bacalhau, farinhas, tudo produtos outrora vendidos a granel mas agora quase todos embalados. A balança, onde as senhoras se chegavam a pesar, hoje já pouco préstimo tem. “Os filhos não querem vir para aqui; já ninguém pega nisto, mal dá para a renda; já deu o que tinha a dar”. ●



# A Resta

A restauração foi dos setores que mais sofreu o impacto da pandemia. Durante os confinamentos, foram muitos os estabelecimentos que tiveram de fechar a porta ou “vender pelo postigo”. A forma como o setor enfrenta a crise revela resultados diversos nas diferentes zonas da cidade, pois também há quem colha os resultados de boas apostas. O que mostra que, se calhar, a pandemia não explica tudo.

---

TEXT O

LUÍS MIGUEL CARNEIRO

FOTOS

NUNO CORREIA

## **Bye bye, comida tradicional portuguesa?**

Fernando Teixeira começou a sua vida empresarial na restauração há 27 anos, sempre na Baixa: no Ti Alcina, acabando n’O Conde. Aqui, na Rua do Crucifixo, após 11 anos a servir comida tradicional portuguesa, viu-se forçado a encerrar as portas no último dia de 2021. Enfrentou a pandemia com a “sorte” de poder aceder a três tranches do programa de apoio municipal; “estava a recuperar do prejuízo” e agora acontece-lhe “isto”: o prédio foi vendido e não lhe foi renovado o contrato de arrendamento. “Como eu, têm sido às molhadas”.

Olhamos para o hotel em frente e recordamos o velho Palmeira, sobrevivente do incêndio do Chiado, restaurante tradicional e cervejaria (a última da Baixa) que ali existiu durante décadas. Nos bairros históricos, ao contrário de outras zonas da cidade, o coveiro tem sido a orientação para o turismo, com a não renovação dos contratos de arrendamento e conversão dos prédios em unidades hoteleiras. Só na Rua D. Antão de Almada, em 2021, encerraram três tascas-leitaria-café-bar, incluindo a castiça Sacristia, paredes meias com a Igreja de S. Domingos. Dizem-nos que “vai tudo para hotel”. O mesmo destino teve o decano João do Grão, na esquina da Praça da Figueira com a Rua dos Sapateiros.

Ainda antes da pandemia, na Baixa e restante centro histórico, assistiu-se à conversão de muitos restaurantes de comida portuguesa em casas que servem ementas de gosto mais internacional, como pizarias, hamburguerias e *kebabs*. São os efeitos da “gentrificação”, que rouba a alma dos bairros para abrir caminho ao turismo de massas. Pesando o deve e o haver da equação, o turismo vem sendo responsável, direta e indiretamente, por cerca de 20 % do produto da economia da cidade, gerando receita e criação de emprego através do alojamento e da restauração. Mas Lisboa não é só a Baixa.

Em 2005, segundo um estudo da União das Associações de Comércio e Serviços (UACS), a restauração representava 25 % face ao comércio total da cidade. As zonas de Benfica (com 28 %), Avenida Almirante reis (27 %) e Campo de Ourique (26%)

# duradação

eram aquelas onde o setor tinha maior peso no conjunto da atividade comercial. Desde então, não parou de crescer: entre 2009 e 2019, segundo os dados do PORDATA, o número destas empresas em Lisboa, somado ao do setor do alojamento, passou de 6,4 mil para 14,2 mil, e o dos empresários em nome individual nesta atividade saltou de 1140 para 7164.

## O abre e fecha como fatalidade

O comércio em geral e o setor da restauração e bebidas em particular são conhecidos pela sua volatilidade, com contínuos trespasses e mudanças de ramo, pesem embora as permanências – algumas históricas. Tal acentua-se em períodos de expansão económica, como o do exponencial crescimento do turismo até 2019, e em períodos de crise. Nesse ano, segundo os dados do Instituto Nacional de Estatística, a constituição de pessoas coletivas e entidades equiparadas no setor da restauração e atividades similares, em Lisboa, atingiu o número de 521 novas empresas, suplantando claramente o das dissoluções (255). São números que refletem os benefícios que o setor contabilizou com o afluxo de turistas e o crescimento da economia da cidade.

Um ano depois (2020), tivemos 380 constituições para 258 dissoluções – foram muito menos as novas empresas (-27%), num contexto adverso de crise pandémica, mas mantendo o mesmo nível de dissoluções, o que mostra a resiliência dos pequenos empresários nesse primeiro enfrentamento. Já em 2021 a diferença foi estreitada: as novas empresas (387) estão ao nível do ano anterior, mas as dissoluções (358) somaram mais uma centena às do ano anterior, revelando que muitas tiveram que ceder finalmente às dificuldades impostas por esses tempos.

Na Baixa ou nos bairros históricos vizinhos, como Alfama e Mouraria, onde a restauração se tornou mais dependente do turismo, os restaurantes de “gosto internacional” que substituíram os de comida portuguesa ficaram, muitos deles, “às moscas” por



falta de turistas. É o que aconteceu na Rua dos Sapeiteiros, a rua com mais restaurantes em Lisboa, onde vingou a oferta do “pronto a comer”.

Por toda a Baixa, onde em tempos uma rua dos confeitores anunciou o advento da pastelaria, emergiram inúmeros estabelecimentos virados para o turismo, muitos de cadeias empresariais, como as casas do pastel de nata em jeito de pitoresco, procurando rivalizar com a genuína Fábrica de Belém, de 1837.

Não é fácil perceber quantos estabelecimentos de restauração encerraram devido à pandemia. Ana Jacinto, secretária-geral da AHRESP – Associação de Hotelaria e Restauração e Similares de Portugal não duvida que essa é a causa maior e culpa as restrições e o teletrabalho, que afastaram muitos clientes da rua. Embora elogie os apoios municipais, não deixa

**Quem faz a casa é a clientela, quem faz a clientela somos nós.”**

– ANTÓNIO ALMEIDA,  
SOLAR DE SÃO CRISTOVÃO

de alertar para a insustentável situação do setor das bebidas e animação noturna, onde “houve um encerramento por decreto durante cerca de ano e meio”. A sua reabertura na zona do Cais do Sodré, pese a inventiva de alguns empresários, continua longe de ser o que foi.

### **Inventar para resistir**

Uma das formas que a restauração encontrou para contornar as restrições sanitárias foi o recurso às esplanadas, que beneficiaram de isenção de taxas habitualmente cobradas para o efeito, e a entrega de comida ao domicílio. Como o licenciamento de esplanadas compete às Juntas de Freguesia, não é fácil estimar o seu número; no entanto, a autorização concedida para ocupação de lugares de estacionamento automóvel diz-nos que foram assim criadas 361 esplanadas. Além destas, surgiram muitas outras esplanadas em zonas de passeios largos e nas novas praças e artérias pedonais, como as chamadas “ruas coloridas”.

Em pleno Rossio, junto ao Arco do Bandeira, a velha Tendinha “do tempo da ginjinha, da boémia e do pifão” foi daqueles estabelecimentos onde “a esplanada ajudou muito”. Quem o diz é o atual proprietário da casa – que tem quase dois séculos de existência. Para José Pires, de 56 anos, estes dois últimos anos foram maus, mas não calamitosos. Embora ainda não tenha recuperado o nível de negócio de 2019, até “porque o teletrabalho afastou muita gente da Baixa”, está habituado aos “altos e baixos do turismo” e “a casa sempre esteve vocacionada para o português, no que servimos” e, até, “nos preços praticados”.

No ramo dos bares, contrariando a conjuntura negativa, as três ginjinhas do outro lado da praça, igualmente protegidas de apetites imobiliários pelo programa “Lojas com História”, parecem resistir às agruras do refluxo turístico, com estratégias diversas. A Espinheiro (Largo de S. Domingos), talvez a mais turística dentre elas, beneficia da fama e da centralidade; a Sem Rival (Rua das Portas de Santo Antão) bate-se com a ajuda da clientela portuguesa habitual; e a Rubi (Rua Barros Queirós) apresenta preços que atraem do mesmo modo portugueses e imigrantes.

Estas duas últimas sobreviveram à transformação dos respetivos prédios em hotel, já que os novos proprietários do edificado foram sensíveis ao valor das joias que ali têm.

### **Tradição versus “modernices”**

Outra forma de resistência aos efeitos da pandemia encontrada pela restauração foi o recurso ao *takeaway* e à entrega ao domicílio, garantindo a continuidade de funcionamento nos períodos de confinamento. Alguns empresários do setor assumiram eles próprios a entrega, outros contratualizaram o serviço com empresas especializadas. Existem atualmente oito serviços de entrega de comida ao domicílio, metade dos quais passou a operar em Lisboa apenas nos últimos dois anos, tendo os consumidores que utilizam estes serviços aumentado de 38,2 % em 2020 para 46 % em 2021, segundo dados do INE. A estes serviços, muito focados nas cadeias de *fast-food*, juntam-se os de entrega própria, mediante encomenda por telefone.

Apesar das vantagens destes serviços para o consumidor, existem consequências negativas para o ambiente, pela necessidade de transporte e pelo recurso a embalagens plásticas, e, para a saúde, pelo peso da *fast-food*. Contudo, a AHRESP considera que, embora “havendo ainda um longo caminho a fazer em relação à sustentabilidade, as empresas estão mais conscientes sobre a urgência nesta matéria”. Ana Jacinto espera que, num momento em que “as empresas da restauração estão profundamente descapitalizadas” e enfrentam o aumento dos custos de produção, a aplicação das novas regras ambientais e a transformação digital das microempresas venham a beneficiar de incentivos fiscais.

Na Baixa, algumas das faturas em papel ainda registam na designação da empresa nomes como Alvarez, Suarez ou Perez – memória dos antigos aguadeiros galegos que chegaram a Lisboa há mais de século e meio, tomando tabernas-carvoarias que transformaram em casas de pasto e restaurantes. Nos bairros históricos vizinhos – pese embora a deserção de muitas empresas para outras zonas, e a ausência de espaço para esplanada – há quem não vá em “modernices” e encontre outras formas

# na Emeru

## “O bairro dos Anjos, com a sua diversidade, está na moda.”

— MIGUEL LEAL, MARIA HUB FOOD

de resistir: o Solar de S. Cristóvão, na Rua das Farinhas (entre a Mouraria e o Castelo), aposta na boa comida tradicional portuguesa, confecionada a partir de produtos de qualidade. À frente deste restaurante desde há 33 anos (e a que soma outros 20 na Cervejaria Ribadouro), António Almeida, de 65 anos não vê a sua vida de outra forma: “quem faz a casa é a clientela e quem faz a clientela somos nós”.

### À mesa com os Anjos

Porém, noutras zonas da cidade, de perfil mais residencial, continuaram a abrir restaurantes e similares, mesmo durante a crise pandémica. Afinal, nos últimos três anos, o saldo entre constituições e dissoluções de empresas no setor é claramente positivo em algumas centenas de unidades. Em 2021, só na Rua Forno do Tijolo, na zona dos Anjos, a juntar aos quatro estabelecimentos de comida portuguesa que já existiam, surgiram mais quatro: um restaurante vegan, um de comida asiática, um de degustação de queijos e vinhos e um “bio coffee” com uma especialidade pasteleira.

Aqui, a inovação parece passar também pela oferta de novas ementas. Na paralela Rua Maria Andrade, aos pré-existentes juntaram-se três novos estabelecimentos: um snack bar que também vende plantas, uma casa de petiscos e vinhos portugueses gerido por uma francesa e um restaurante, o Maria Hub Food, que procura oferecer a qualidade dos produtos nacionais, quer a uma clientela tradicional, quer a outra mais eclética. Miguel Leal, de 51 anos, que é um dos sócios, justifica a opção com o facto de a pandemia “ter permitido virar-nos para os bairros onde vivemos, sem termos de nos deslocar para as zonas habituais da restauração”. Talvez por isso, “o bairro dos Anjos, com a sua diversidade, está na moda” e o Maria apostou numa confeção artesanal mas inovadora por oposição à *fast-food*, “para os estran-



geiros cá radicados e para a antiga vizinhança” - uma declaração de paz gastronómica, com o seu quê de harmonia angelical.

Nas ruas adjacentes e nos bairros vizinhos (Arroios, Pena, Intendente, Graça) o panorama é semelhante – afinal, Lisboa é uma das cidades mais cosmopolitas da Europa. A mesma tendência, mas para clientela com maior poder de compra, pode encontrar-se nas zonas do Príncipe Real, Santos ou Parque das Nações.

### A Encruzilhada

Se a inovação dos conceitos de restauração parece ser a solução para muitos empresários da restauração, já a “receita” encontrada pelos grupos económicos do setor para a Baixa e bairros históricos parece ter entrado em falência – a quebra do fluxo turístico massivo colocou em xeque a oferta do “pronto a comer”, onde a falta de segredo retirou alma ao negócio. Ai, a comida tradicional portuguesa parece colher agora as preferências do turismo mais permanente e exigente, em busca de autenticidade, bastando comparar a sorte de uma e outra oferta nas casas de comida do Bairro Alto, por exemplo.

Fernando Teixeira, o dono do antigo O Conde, está agora no desemprego, mas promete “recomeçar do zero”, aos 56 anos. Perante uma via que faliu (a do “pronto a comer” para turistas) parecem erguer-se duas alternativas que complementam a oferta: a da comida portuguesa genuína e a da inovação cosmopolita. ☺

# uzilhada



TEXTO  
SUSANA PINA

FOTOS  
NUNO CORREIA

# Lisboa

# Chef João Rodrigues

## TARİD DE GAMBA DA COSTA, PICLES DE COUVE E FOLHAS DE INVERNO

### Inspiração

Lisboa é uma cidade de muitas influências, e uma delas é árabe. Quando a cidade é conquistada aos mouros, os sobreviventes fixam-se nas imediações do Castelo dando origem a vários bairros que ainda hoje existem. Uma das suas heranças é a tarid, um preparado à base de pão muito usado como guarnição de carnes e peixes. Este preparado evoluiu no tempo dando origem ao nome “ath thurdâ” e, mais tarde, ao que

viríamos a denominar de açorda. Esta “história”, que nos conta João Rodrigues, é o mote para o seu prato que, “no fundo, é uma açorda de gambas”, muito característica de Lisboa. Quando é servida no restaurante, pede-se ao cliente que envolva a gema com o restante preparado, “recriando o que acontece nas tabernas e tascas típicas da cidade”. Como resume o chef João: “notas fortes de mar, mas com o campo bem presente, assim é Lisboa.”

### TARİD (para 4 pessoas)

100 g de azeite  
2 dentes de alho picados  
350 g de pão saloio sem còdea  
5 dl de caldo de marisco  
Vinagre de vinho tinto, q.b.  
Sal, q.b.  
Pimenta, q.b.  
Coentros, q.b.

Aqueça o azeite, puxe o alho e junte o pão já cortado em pequenos cubos. Deixe absorver bem o azeite e adicione o caldo. Triture até obter um creme, tempere com sal e pimenta, junte os coentros e coloque umas gotas de vinagre de vinho tinto.

### FOLHAS DE INVERNO

8 g de cada variedade de couve, já cortada em discos e bringida em água com sal e depois com um fio de azeite: couve roxa, couve portuguesa, repolho, pak choi roxa, acelga

### PICLES DE NETINHOS DE GRELOS

100 g de água  
100 g de vinagre de vinho branco envelhecido  
15 g de vinagre de vinho tinto  
15 g de açúcar  
5 g de sal  
1 ramo de aneto  
100 g de netinhos de grelos

Aqueça os líquidos o suficiente para que o açúcar e o sal se dissolvam, coloque o aneto e os netinhos dos grelos e deixe arrefecer. Feche hermeticamente.

### GAMBAS DA COSTA

4 gambas por prato

Azeite, q.b.

Flor de sal, q.b.

Descasque as gambas, tempere com flor de sal e um fio de azeite. Cozinhe muito ligeiramente na salamandra para que fiquem translúcidas.

### OVOS DE CODORNIZ

Retire as gemas de 4 ovos e guarde-as submersas em azeite à temperatura ambiente.

### EMPRATAMENTO

Num prato, colocar a tarid, a gema no centro e à volta as diferentes folhas de inverno. Rodear a tarid com as gambas. Terminar com pickles e flores de couve.

### ORIGEM DOS PRODUTOS

Vegetais e aromáticas – Hortelão da zona Oeste, Torres Vedras

Farinhas para pão – Farinhas Paulino Horta, Alenquer

Gamba da costa – Mecomar, Meco



### Quem é?

Mais do que chef com estrela Michelin, o que já não seria pouco, João Rodrigues é um curador de boas práticas agrícolas. Anda por aqui e por ali, de norte a sul do país, a visitar produtores, aferindo a qualidade e a genuinidade dos produtos e a responsabilidade ambiental das explorações. Fundou o Projecto Matéria, uma base digital onde se contam as histórias destes agricultores e se divulgam os seus produtos. Não importa a escala da exploração, maior ou menor, o que interessa é o grau de artesanania e o amor que o agricultor põe no que faz, porque “este projeto é sobretudo sobre pessoas”. João Rodrigues começou a trabalhar aos 22 anos. Tem agora 44. A sua profissionalização como chef foi uma dessas decisões momentâneas que acabam por determinar uma vida. Pensava que ia ser biólogo marinho (andava na área das ciências e tecnologias), mas como cozinhava muito em casa, a irmã falou-lhe na Escola Profissional de Hotelaria e Turismo, nas Olaias. Quando resolveu ir até lá, era o último dia de inscrições. Inscreveu-se. E foi assim que, sem bem perceber, abriu as portas a uma vocação que se tornou em paixão. 🍴

# Chef Stéphanie Audet

## TERRINE DE BATATA DOCE, ACOMPANHADA COM MOLHO DE CAFÉ, CHIPS DE COUVE KALE, TREMOÇOS E REQUEIJÃO DE OVELHA.

### Inspiração

A protagonista da sua receita é a batata doce laranja de um hortelão do Oeste (“são as melhores que comi na minha vida”). Representam, para Stéphanie, a alta qualidade dos produtos hortícolas da região. A esta chef, também não passou despercebida a importância da couve na gastronomia portuguesa. E o café? Como se pode ser lisboeta (ou português) sem ele? Quanto aos tremoços, diz que, tal como os coentros e o requeijão, têm um sabor que lhe evoca Lisboa. Vejamos como isto tudo se organiza na sua criação.

#### MANTEIGA DE ALHO E ALECRIM (para a terrine)

125 g de manteiga com sal  
35 g de puré de alho assado  
5 g de alecrim  
15 g de azeite extra-virgem  
2 cabeças de alho

Corte a parte superior das cabeças de alho como se fosse uma tampa, deixando todos os dentes à mostra. Tempere a superfície das cabeças de alho com sal e azeite. Envolve cada cabeça em papel de alumínio e coloque no forno pré-aquecido a 180°C, durante cerca de 30 minutos.

Retire o alho do forno, descasque e reduza a puré.

Num tacho, derreta a manteiga e misture o alecrim picado e o puré de alho.

#### TERRINE DE BATATA DOCE

1,5 Kg de batata doce laranja  
Manteiga de alho e alecrim

Descasque as batatas doces e corte-as finamente com uma mandolina.

Forre o fundo de uma forma (aprox. 31cm x 11cm x 8cm) com papel vegetal, e coloque as fatias de batata doce. Entre cada três camadas, espalhe com um pincel a manteiga de alho e alecrim, até ao topo da forma. Cubra com papel vegetal. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, durante 45 minutos.

Depois de arrefecer, coloque no frigorífico durante 4 horas. Quando a terrine estiver bem fria, corte em fatias de cerca de 3 cm. Pode fritá-las dos dois lados com manteiga antes de servir, polvilhada com coentros.

#### MOLHO DE CAFÉ FLOR DA SELVA

200 g de água  
100 g de café filtro  
20 g açúcar de coco  
30 g de molho de soja  
15 g de farinha maizena

Misture a água com o molho soja, o açúcar de coco e a maizena. Leve ao lume até ferver, mexendo sempre. Baixe o lume até ao mínimo e adicione o café de filtro Flor da Selva. Continue a mexer durante 2 minutos.

#### CHIPS DE COUVE KALE

10 folhas de couve kale  
50 g de azeite  
Flor de sal, q.b.

Pré-aqueça o forno a 160° C.

Lave a couve kale. Retire o talo e o veio central e ripe a couve em pedaços mais pequenos. Disponha as folhas de couve num tabuleiro forrado com papel vegetal. Junte azeite e sal e leve ao forno durante cerca de 10 / 15 minutos, ou até as folhas estarem secas e crocantes. Vá mexendo de vez em quando para não queimar. Deixe arrefecer e guarde num recipiente fechado hermeticamente.

#### ORIGEM DOS PRODUTOS

Batata doce - Hortelão da zona Oeste

Couve kale toscana - “Do Quintal Farmhouse”, Torres Vedras

Café biológico peruano - “Flor da Selva”, Torrefação da Madragoa, Lisboa

Micro-coentros - “Microgreens”, Amora - Seixal

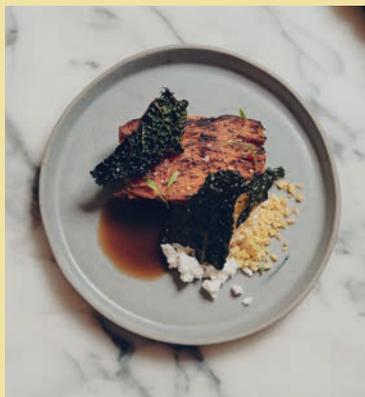
Requeijão de ovelha - “Queijaria da São”, Azeitão

Tremoços biológico - “Agrinemus”, Castelo de Paiva

### Quem é?

Em outubro de 2018, Stéphanie e o seu companheiro, Marc Davidson, escanção e gerente de sala, abriram o Senhor Uva, um restaurante onde não entra carne nem peixe, mas entram os melhores produtos da agricultura sustentável, numa “celebração da diversidade do mundo botânico”. Stéphanie conhece a “história de vida” de todos os produtos que entram na sua culinária. Nasceu em Montreal, no Canadá. Com apenas 21 anos, teve o seu primeiro restaurante no Havai. Por lá ficou cinco anos. Entre esse período e a atualidade (tem agora 36 anos), recolheu experiências gastronómicas e foi consultora em restaurantes do Brasil, México, Costa Rica, Sri Lanka, Islândia, Estados Unidos... Agora em Lisboa, diz que veio para ficar. E teve a sorte de encontrar um espaço perto do Jardim da Estrela que, para ela, “é o mais lindo da cidade”. ☺

FOTOS: NUNO CORREIA



*prato*



# Cheira bem, vem do

Por vezes, há algo que faz despertar o eco dos sinos da aldeia, soando mesmo na memória do mais urbano dos lisboetas. Esta cidade, que cultiva vinhas e tradições, é de muitas aldeias feita. Os lisboetas descendem de todas as terras do país e de todos os continentes, de gente que aqui aportou com cheiros e sabores na bagagem. O seu receituário é um espelho de mundividades que nestas colinas teve arte própria para tratar as coisas da boca e do estômago.

Nos cuidados do mercado ou da mercearia de bairro topamos com o que sabe bem comer. O que verdadeiramente alimenta a economia nacional e as famílias do campo à nossa volta. Sem muita quilometragem, sem plásticos, sem tóxicos. Inovar é saber olhar em redor, é saber sentir com todos os sentidos. Os tesouros alimentares do passado nunca tanta falta fizeram para redescobrir os futuros.

Nas hortas arrabaldinas vêm os legumes, como as tenras hortaliças que hão de amaciar os cozidos, ou o feijão com tantos destinos culinários quantos os tipos que dele existem. Nos pomares vizinhos rebentam as peras para embebedar em aguardente e os limões para espremer no mel. Ao remanso de quintais e logradouros escondem-se nespereiras, figueiras e parreiras que virão abrigar churrascadas em festas de santos. Quanta fruta há, cada qual na sua época! Tanta quantas as compotas que enchem

TEXTO  
LUÍS MIGUEL CARNEIRO

os frascos ao ritmo das estações e tais licores, que irão confortar noites de invernia agreste.

Nas quintas, até há pouco portas dentro, medram ginjas, que serão licor com elas ou sem elas, e matura a uva de vinhedos soalheiros, que o saber alquímico de alguns transformará em vinho quente e redondo a descansar em umbrias caves. Nas azinhagas que volteiam entre muros de alvenaria, bordadas de amora silvestre, a azeitona sustém a respiração para o milagre do azeite dourado que haverá de molhar o pão e o bacalhau.

Dos terraços estuarinos chega o arroz descascado que, sobre o refogado à medida da mão do cozinheiro, de tomate ou de grelos, vem alegrar com a sua companhia pastéis e pataniscas de bacalhau, petinga, jaquinzinhos e o que mais aprouver ao lisboeta. O trigo escuro que espiga nos cabeços da Estremadura, dantes moído ao capricho dos ventos marinhos, passava a massa benzida e, chiando baixinho nos crepitantes fornos saloios, ganhava forma o pão de côdea estaladiça e fofo miolo. Porque não reacender o forno?

Da banda de lá, a um salto de rio, leitões crescem no chiqueiro ou varam em montados, para se fazerem à matança em promessas de febras marinadas com pimentão, iscas fritas na banha e com elas (as batatas cozidas), coiratos e enchidos, a pedir foguetó-



# s campos de Lisboa

rio rijo festa dentro. Por esses montados, coelhos e borrachinhos não logram enganar batidas de caçadores experimentados e acabam estufados na caçarola – essa que não é menor herança árabe. Pelas lonjuras das lezírias, bovinos mansos e gado bravo partilham o fresco pasto da campina, antes da precisão do cortador os servir lascados em bife tenro, a que a inventiva lisboeta acrescentou molhos de fama e variegada ingre-diência.

Da Arrábida fronteira, onde ovelhas apascentam na erva impregnada de alecrim e tremoço, de cardo e rosmaninho, e dos cerros de leite da Malveira ou de Sintra à ilharga, onde vacas incham à sombra dos pinheiros que bordejam os lameiros, Lisboa prova o queijo forte e a manteiga posta ao luar, que os pasteleiros de Belém descobriram boa para cremar pastéis folhados. E desse leite gordo quantos doces não colhem paladares, enriquecidos com ovos de galinhas do campo? Leite-creme, arroz doce, suspiros, cava-cas, pão-de-ló ...; todo um cardápio de que ninguém conhece a página final.

No Tejo, as artes da pesca e o engenho dos homens colhem enguia para ensopar, sável, congro e linguadinho para fritar, robalo para grelhar e camarão ao natural. Das praias e arribas das cercanias vem o percebe e o mexilhão do Carnaval e da Quaresma (“êrre, êrre, miii-xi-lhãoo!”), a santola cheia e o polvo, que irá refrescar as tardes de canícula em saladinha avinagrada.

Mais além, nas atlânticas águas, profundas de muitas braças, pescadores palmilham pesqueiros que só eles sabem. Amanhado por hábeis peixeiras – herdeiras das varinas de outrora, de canasta à cabeça, meneios de anca e arrasto de chinela – chega-nos a sardinha gostosa e o carapau miúdo ou graúdo para assar no carvão aos alvores estivais; o safio, a tremelga, a moreia, a raia, o cação, a canaja e o tamboril, para caldeirar de modo vário e apimentado; a dourada e o sargo de dente preto para grelhar na brasa; o pargo rosa e rico para crepitar no forno, assado com batatinha, cebola, toucinho e presunto ou chouriço; a pescada, o cherne e a garoupa, para cozer com feijão verde e cujas cabeças, chupadinhas ao limite, muitos consideram ser o manjar dos deuses.

O que ficará desta terra de resistentes tascas afamadas, de retiros que fizeram época ou de marisqueiras e restaurantes ainda de clientela certa e segura? Onde irão as gentes de trabalho rijo retemperar a força e o ânimo; os artistas buscar inquietação criativa; os privilegiados deixar-se enredar pelo fascínio das origens populares? Que será das tertúlias que aí se anichavam? Onde irão os visitantes ser tocados pela graça cativante da cidade? Lisboa será sempre uma esplanada sobre o Tejo, um lugar saudável e seguro, sítio de novidade e de encontros inesperados com cheiros bons e frutados, de sabores e aromas quentes e complexos. Uma cidade ao gosto de quem sabe que estar à mesa, mais do que um ato de cultura, é uma glorificação do trabalho e da vida. ●



Lisboa será sempre  
uma esplanada sobre o Tejo,  
um lugar saudável e seguro, sítio  
de novidade e de encontros  
inesperados com cheiros bons.

A woman with short grey hair, wearing a vibrant red jacket and blue jeans, is seen from the side, reaching up to touch or tend to a dense, leafy green bush. The background is filled with more of these plants, creating a lush, natural setting. The overall tone is bright and green, with the red jacket providing a strong contrast.

# *Agricultura*

TEXTOS

PAULA CEREJEIRO e RITA PINTO COELHO

de 2015

## *Alimentar Lisboa*

Em Portugal, estima-se que a pegada ecológica alimentar seja três vezes superior à capacidade dos sistemas ecológicos para se regenerarem. Por isso se fala na urgência de uma Transição Alimentar. E as cidades têm uma palavra a dizer nesse processo.

Isso mesmo refere Samuel Niza, engenheiro do ambiente e fundador da Circular – Consultoria em Sustentabilidade. “É urgente alterar a forma como se alimentam as cidades”. A cadeia de valor associada à nossa alimentação – que implica não só a produção, como o processamento

# *a na Cidade*

e a distribuição – é, segundo o engenheiro, “das atividades com maiores impactos no ambiente, com efeitos devastadores na biodiversidade, no desperdício de água e no aquecimento global”: cerca de um terço das emissões mundiais de gases com efeito de estufa provém dos sistemas alimentares. E, a manterem-se os atuais sistemas alimentares, em 2050, a área necessária para alimentar a população mundial terá de ser aumentada em cerca de 70% relativamente à área utilizada em 2010.

Samuel Niza lembra a estratégia “Do Prado ao Prato”, definida pelo novo Pacto Ecológico Europeu. Um compromisso para mudar o modo como os alimentos são produzidos e consumidos na Europa: através do reforço da economia circular, aumento da resiliência dos sistemas alimentares contra as crises e disponibilidade de alimentos saudáveis a preços acessíveis. Tudo isto com o mínimo de impacto na natureza e na

biodiversidade, acautelando recursos alimentares para as gerações futuras.

### **Rede de agroparques**

As cidades “devem começar a ser atores relevantes no planeamento alimentar, diz Samuel Niza. E a proximidade entre produção e consumo, no espaço e no tempo, é um dos objetivos estruturais desse planeamento. A este respeito, está a trabalhar no desenvolvimento de um sistema alimentar mais sustentável no Hub Criativo do Beato (Living Lab financiado pelo EEA Grants, promovido pela Startup Lisboa e coordenado pelo Lisboa E-Nova). A partir deste projeto-piloto pretende-se tirar lições para a cidade.

Sobre este tema, Samuel Niza destaca outro projeto, que está a ser desenvolvido por uma outra equipa de investigadores: a constituição de uma Rede Metropolitana de Agroparques, que envolve os 18 municípios da área metropolitana de Lisboa. É um projeto liderado pelo Instituto de Ciências Sociais (Food Hub) com a colaboração da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional de Lisboa e Vale do Tejo.

“Em muitos casos – destaca Samuel Niza – a criação de agroparques passa apenas por reabilitar a interface urbano-rural ou periurbana já existente e criar simultaneamente formas de conter a expansão urbana, melhorando os ecossistemas das cidades”.

Um dos grandes propósitos é “aumentar a capacidade de autoabastecimento da área metropolitana de Lisboa, com modos de produção sustentáveis”, garantindo “a manutenção e a regeneração da biodiversidade”. Por outro lado, a criação de uma identidade própria entre os associados “favorece a emergência de soluções inovadoras e de novos modelos de negócio que poderão atuar na cadeia de valor dos alimentos.” Outras das vantagens é um maior controlo das formas de produção e, conseqüentemente, o aumento da segurança alimentar.

Trata-se, em suma, de conseguir produzir, transformar, distribuir e consumir alimentos a partir de redes de proximidade. Porque, diz, “um alimento orgânico ou biológico pode ser saudável e ter poucos impactos no ecossistema onde é produzido, mas se vier de longe, aumenta a sua pegada ambiental”. Isabel Rodrigo, socióloga e investigadora do Instituto Superior de Agronomia lembra que pagar a certificação da agricultura biológica acrescenta um custo significativo ao produto final que muitos produtores não querem suportar, “mas nem por isso deixam de fazer uma agricultura sustentável”.

Segundo o engenheiro do ambiente, a Área Metropolitana de Lisboa produz excedentes nalguns alimentos, como milho, arroz, batata e carne bovina. Noutros é deficitária e não cobre as necessidades alimentares da região. Com a criação da rede de agroparques, em 2030, “15% do aprovisionamento alimentar da área metropolitana será assegurado por um sistema alimentar, baseado em modos de produção sustentáveis, redes de distribuição de baixo carbono e em circuitos de proximidade que cumprem com os critérios de inclusão e segurança alimentar” (Rosário Oliveira e Mónica Truninger, ICS Food Hub, in “A Transição Alimentar na Área Metropolitana de Lisboa”, Blogue Shift). Mas, acrescenta Samuel Niza, “numa série de alimentos poderíamos chegar perto dos 100%”

Segundo o engenheiro, a cidade de Lisboa já hoje se conseguiria abastecer de produtos hortofrutícolas quase na totalidade num raio de 150 km, incluindo a região Oeste. Não fora as variáveis introduzidas pelo mercado e pelas cadeias logísticas instaladas.

### **Mais longe e mais barato?**

A força económica do mercado subverte valores de sustentabilidade ambiental. Como explicar que, por vezes, o preço de uma alface vinda de Espanha seja inferior ao de uma alface vinda da região de Lisboa? “Muito provavelmente não é porque os alfacinhas não tenham capacidade de produzir alfices, mas porque os Espanhóis produzem em quantidades massivas, recorrendo a estufas gigantes e a trabalho emigrante, mal pago e sem condições sociais. As causas residem na capacidade de produção das empresas, na capacidade de escoamento no mercado, na organização das cadeias logísticas e, curiosamente, no baixo preço dos combustíveis, que permite que os alimentos sejam transportados a partir de longuíssimas distâncias sem que isso se reflita no preço”, responde Samuel Niza. Já para não falar na eventual capacidade de “um só fornecedor espanhol abastecer toda uma cadeia de supermercados, enquanto um fornecedor português pode não ter essa capacidade”.

### **(Re)aprender a comer e a separar**

A pegada alimentar nacional reflete o excesso de carne e peixe na dieta da grande maioria dos portugueses. Esses dados são revelados pela Balança Alimentar Portuguesa (do Instituto Nacional de Estatística), cuja última edição abrange o quinquénio 2016-2020. Daí que, além de se intervir na produ-

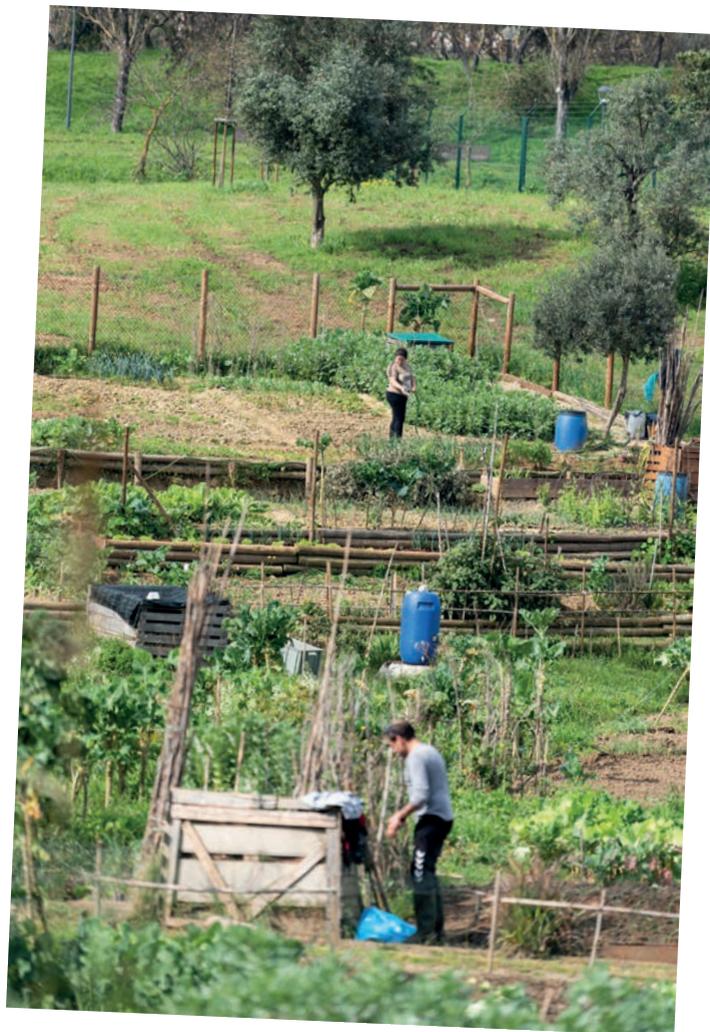
ção, transformação e distribuição dos alimentos, se tenha também de intervir nos hábitos de consumo, como refere Samuel Niza. “Campanhas de esclarecimento que ajudem a desfazer certos mitos associados à alimentação e intervenção precoce através das cantinas escolares” são algumas frentes de trabalho para mudar hábitos que se foram consolidando há várias décadas. E à medida que o consumidor altera os seus hábitos, tem a capacidade de acelerar mudanças no mercado e no sistema.

Incentivos fiscais para premiar boas práticas agrícolas também teriam reflexo no preço a que os alimentos mais saudáveis chegam ao consumidor, sugere Samuel Niza. E também há muito a fazer no que se refere aos resíduos e excedentes alimentares, que não devem acabar num aterro. **PC**

## *Trazer a Agricultura para Dentro da Cidade*

Parques hortícolas, uma agrofloresta, vinhas e pomares fazem parte da paisagem da cidade. O contributo destes terrenos agrícolas é ainda modesto para alimentar Lisboa. Compõem o cabaz alimentar dos hortelãos (e nalguns casos também o dos seus familiares e vizinhos), e fornecem uma ou outra casa de restauração ou mercearia com produtos especiais. Mas desempenham muitas outras funções.

Drenagem das águas, mitigação das alterações climáticas, preservação da biodiversidade, ecologia social, literacia ambiental e alimentar, qualidade de vida seriam já razões de peso para se continuar a investir em agricultura urbana. Mas Sylvain Papyon, consultor em agricultura de pequena escala e dinamizador de projetos de agricultura urbana, diz que esta atividade pode ser também economicamente viável. Fala



nos terrenos baldios espalhados por Lisboa. Porque não transformar esses espaços em áreas de exploração agrícola?”, sugere. “A gestão pode ficar a cargo de cooperativas, que poderiam formar e empregar pessoas especializadas em produções específicas para abastecer nichos de mercado.” Um investimento de pequena monta chegaria, segundo Sylvain, para tornar a agricultura de pequena escala lucrativa.

Tal como o engenheiro do ambiente Samuel Niza, Sylvain Papyon destaca a importância do aproveitamento dos resíduos numa lógica de economia circular. Dá um exemplo: “numa horta, se eu utilizasse os resíduos alimentares que a cidade produz, como adubo após compostagem, conseguiria aumentar a fertilidade do solo, e a cidade libertava-se de uma parte considerável de lixo orgânico.”

Gonçalo Ribeiro Telles, o arquiteto paisagista visionário destas questões, já dava conta, numa entrevista de 2007, da abertura de 26 mercados de frescos em Chicago para vender os produtos produzidos

na própria cidade. Era uma inevitabilidade, dizia: “tem de haver agricultura urbana (...) não podemos continuar a gastar energia para transportar alfaces; o essencial tem de estar à porta”.\*

Exemplos mais recentes mostram que Lisboa não está sozinha quando se trata de afetar áreas urbanas a explorações agrícolas. Paris inaugurou no verão de 2020, a maior horta urbana do mundo, a “Nature Urbaine”, sobre os telhados do Parque de Exposições da Porta de Versalhes. Enquanto os terrenos baldios estão a ser convertidos em áreas agrícolas num total de 100 hectares. Outro exemplo é o parque agrário Baix Llobregat, na Catalunha, que abastece mais de cem municípios da Área Metropolitana de Barcelona. Notáveis, são, também, os agro-parques na província da Lombardia, que encurtam o abastecimento de cidades como Milão. **PC**

\* Revista *Visão*, 12 de julho de 2007

## *Uma Horta para uma Cozinha*

Quando, em 2013, a autarquia cedeu um terreno de 90 m<sup>2</sup>, na Calçada do Monte, na Graça, à Associação Cozinha Popular da Mouraria, para ser convertido numa horta, Sylvain Papyon ofereceu-se como responsável pela sua exploração. O propósito seria abastecer a associação com produtos frescos. Mas a produção não se revelou suficiente para uma cozinha “que chega a servir refeições a trinta ou mais pessoas”. Houve então um redirecionamento para produtos que não são necessários em grandes quantidades, “mas que dão um bocadinho mais de sabor e riqueza aos nossos pratos”. Também pelo facto de não ser suficiente para abastecer a Cozinha Popular da Mouraria, Sylvain percebeu que a horta poderia ter outras funções.

É aqui que entra a dimensão pedagógica desta horta comunitária: “a variedade de hortaliças e de ervas pouco comuns aqui plantadas é um exemplo de que uma horta pode ser mais do que feijão e batata.” Diz Sylvain. “Cultivamos produtos muitas vezes desconhecidos, mas que são muito bons em sabor e nutrição.” Por exemplo, “o tupinambo, que em Portugal é conhecido como alcachofra de Jerusalém: na raiz nascem uns tubérculos que são comestíveis; substitui a batata e é muito mais saudável do que a



batata.” Sucedem-se outros exemplos, como a baga de goji, o gengibre e as alcachofras, um alimento “muito bom para o fígado, para drenar o sistema imunitário.” Esta horta é uma espécie de “santuário da diversidade”, diz.

A horta da Associação Cozinha Popular da Mouraria tem servido de sítio de experimentação, de tentativa, erro e acerto. As visitas guiadas, o interesse de *chefs* que contactam Sylvain para conhecer os produtos, a troca de conhecimentos entre vizinhos hortelãos, fazem deste espaço uma “experiência”, onde não raro “as pessoas espreitam, entram, tocam, cheiram e levam para casa uma dica, uma hortelã ou uma semente”, além de desfrutarem de uma vista privilegiada sobre a cidade. A mercearia da Cooperativa Rizoma (ver pp. 22) também beneficia desta horta. “É um projeto muito interessante, onde se podem comprar produtos responsáveis, e que dá a conhecer ao consumidor a origem dos produtos”, esclarece Sylvain.

### **Não tão daninhas, assim**

Sylvain Papyon não limpa os terrenos entre cada uma das estações do ano. “O meu vizinho do lado, costuma ser mais higiénico” [risos]. “Limpa tudo, e



**“As pessoas espreitam, entram, tocam, cheiram e levam para casa uma dica, uma hortelã ou uma semente.”**

– SYLVAIN PAPYON

quando vem a chuva, ela bate, bate, e a terra fica com uma crosta muito rija”. Limpar, cultivar e voltar a limpar nem sempre é saudável para a terra. Porque “uma das funções da horta é também ser um refúgio e uma reserva de comida para a fauna que existe aqui”. Uma prática de permacultura? “Numa certa perspetiva, sim, uma vez que também cultivamos para ajudar a conservar a fauna e a flora; criar nichos ecológicos para os pássaros, para os bichos; ter plantas que, não sendo cultivadas, têm uma função.” E as mal-afamadas ervas daninhas? “Não passam de plantas que crescem ao lado dos nossos cultivos, que devemos controlar, mas não são inimigas, são nossas companheiras.” Sylvain dá um exem-

plo: “As alfaces têm por companheira a borragem que, apesar de não ter grande interesse alimentar para nós, é uma das primeiras plantas a florescer no inverno e produz uma grande quantidade de néctar. As abelhas precisam do néctar e as hortas precisam das abelhas.”

### **Ao encontro da comunidade**

Sylvain Papyon, participa noutros projetos que são em grande parte apoiados por associações, juntas de freguesia, e também beneficiam de apoios do programa BIP/ZIP, da Câmara Municipal de Lisboa e do programa Bairros Saudáveis, promovido pelo governo. Na Escola Josefa de Óbidos, em Campo de Ourique, o ano letivo terminou com uma exposição sobre a atividade agrícola feita com as crianças. No projeto “Horta 2 de Maio”, na Ajuda, com quatro talhões, Sylvain recebe as pessoas no local, “às quartas e aos sábados à tarde, que querem aprender a cultivar diferentes tipos de hortaliças de maneira simples e respeitadora do ambiente. Ensino como poupar água da rega, a produzir as suas próprias sementes, e a garantir a fertilidade da horta e a saúde das plantas sem recurso a químicos e adubos de síntese.”

A começar está um outro “projeto, intergeracional, na zona da Serafina, em que se vão fazer sementeiras com os idosos – um excelente exercício de motricidade fina –, criando um banco de sementes e um viveiro ao dispor das atividades pedagógicas da escola do bairro, das hortas locais e da agrofloresta de Campolide. PC

### *Três em Um:*

*Floresta, Horta e Pomar. Bem-vindo à Agrofloresta da Bela Flor*

Uma minifloresta onde se podem colher legumes, apanhar fruta das árvores ou ervas aromáticas é já uma realidade no bairro da Bela Flor, em Campolide, onde nasceu uma agrofloresta urbana, pioneira em Lisboa. Num espaço sem cercas, que combina floresta, horta e pomar num mesmo terreno, o que é produzido fica disponível para ser colhido pela comunidade e voluntários, em suma, para quem quiser, quando quiser.

#### **Um projeto “hiper local”**

“A ideia é que haja sempre uma componente comunitária”, explica Cátia Godinho, engenheira do ambiente e uma das coordenadoras do projeto. O reduzido espaço desta agrofloresta não impede a realização dos seus objetivos: uma produção agrícola próxima das pessoas, dar utilidade a espaços abandonados, ser sustentável e, principalmente, apoiar a comunidade onde está inserida. “Se as pessoas tiverem comida próxima das suas casas resistem muito melhor às adversidades. Isso verificou-se durante a pandemia: no primeiro confinamento, pessoas que ficaram desempregadas só conseguiram ter comida porque olhavam pela janela e viam que havia ali uma alface, um tomate, uma couve e conseguiam desenrascar qualquer coisa para pôr na mesa.”

A experiência, conduzida por moradores da Bela Flor, atrai cada vez mais curiosos. “Os bairros sociais normalmente não têm saída para lado nenhum e neste momento a agrofloresta é um ponto de atração.” A partilha de conhecimento tem sido outro aspeto crucial da dinâmica criada: “Viemos a descobrir, pelas pessoas da própria comunidade, que a flor de sabugueiro dá para fazer uma espécie de peixinhos da horta e também serve para aromatizar



água”. Outro exemplo é o boldo, não só “muito utilizado para o figado”, mas também como papel higiénico nas casas de banho compostáveis: basta levar consigo algumas das suas folhas grandes e suaves e tem um papel higiénico mais orgânico.

Com a população mais habituada às hortas com os seus talhões individuais, um projeto piloto como a agrofloresta exige a intervenção de coordenadores para dinamizar o espaço e convidar os mais desconfiados. “Enquanto sociedade estamos a evoluir para uma fase mais comunitária, mas ainda não estamos bem lá”, elucida a coordenadora do projeto. “Portanto eu acho que este projeto é, acima de tudo, uma aprendizagem que irá inspirar outros, ao criar metodologias de trabalho que depois se podem replicar.”

As crianças tornaram-se os maiores aliados do projeto, como seus embaixadores informais. “Neste bairro, quando as crianças saem da escola, não têm espaços lúdicos onde possam estar com a supervisão de um adulto e a agrofloresta tem-se mostrado um paraíso para elas”, conta Cátia Sá, responsável pela dinamização da comunidade. Alguns destes mini-voluntários, nas aulas de ciências, já se dizem os melhores da disciplina, graças às aprendizagens que adquiriram na agrofloresta.

Por outro lado, projetos comunitários como este fomentam a vizinhança e a partilha de experiências, além de trazerem vida para o território e criarem um sentido de utilização responsável do espaço



comum. “As pessoas estão muito habituadas a que seja a Câmara ou a Junta a tratar; não estão habituadas a dizer ‘eu posso tratar’”. É visível o orgulho de Cátia Sá com esta comunidade que aceitou no seu bairro um projeto oriundo de fora. “Aqui ninguém estraga, apesar de isto estar aberto, sem cercas.” Para Carolina, voluntária desde o início, o que lhe dá mais gosto é precisamente ver a comunidade a crescer, relatando que durante os confinamentos, muitos voluntários não puderam vir à Bela Flor, mas a comunidade local encarregou-se de não deixar a agrofloresta ao abandono.

Vizinhos que mal se cumprimentavam já dizem “bom dia” quando se cruzam no café, outros põem música enquanto os hortelões trabalham, e há até o Salvador, do terceiro andar do prédio com vista para a agrofloresta, que lhes toca concertina, enquanto a mulher lhes faz bolos. “É mais divertido em conjunto. Tem outra dimensão e interesse”, sintetiza a voluntária Isabel, uma vizinha de Campolide que aqui está desde o início para poder praticar agricultura dentro da cidade. Às quintas-feiras, todos são bem-vindos. Sob a supervisão do Joaquim Espada e de Cátia Sá, entre voluntários e curiosos, sente-se que este é um sítio de partilha: de alimentos, de conhe-

cimento e de um local. Um espaço sem barreiras que os hortelões sentem como seu.

Aqui, aposta-se na coprodução — as pessoas decidem o que plantam —, ao mesmo tempo que se obtém uma regeneração dos solos e a qualificação do *habitat*. Este foi o projeto português apoiado pelo Medtown, um financiamento da União Europeia dedicado à vizinhança do Mediterrâneo, uma das regiões mais vulneráveis às alterações climáticas e aos fatores de risco de pobreza. Teve também o apoio da autarquia (no âmbito do programa BIP/ZIP) e a parceria da Junta de Freguesia de Campolide.

### Hotspots de biodiversidade nas cidades

Uma agrofloresta combina a floresta com a horta e árvores de fruto. Uma biodiversidade que, no caso da Bela Flor, reúne mais de 60 espécies, onde nada é deixado ao acaso: são plantadas diversas espécies arbóreas e hortícolas em “ninhos”, para que possam cooperar entre si em fases diferentes do seu desenvolvimento, jogando com as necessidades de cada uma (sol, sombra, água, etc.). É um espaço abundante, onde se produz significativamente mais por metro quadrado do que numa horta comum, uma vez que se cultiva no solo, à altura da cintura e ao nível da cabeça.

Para um olhar não treinado, esta encosta na Bela Flor pode parecer mais uma horta urbana. Mas aqui misturam-se três tipos de sistemas naturais, onde a agrofloresta alimenta a horta e o pomar. “Produzimos árvores de crescimento rápido, para com as podas se poder alimentar o solo e o assim, tentar replicar o que se passa numa floresta — as folhas caem, ficam no solo e a floresta alimenta-se a si própria”, explica Cátia Godinho. Através da mão humana, simula-se o processo natural em câmara rápida — o que acontece em vinte anos na floresta, aqui faz-se num ano, com a poda manual.

Também neste domínio é necessária a coordenação dos voluntários — “as pessoas estão mais habituadas a plantar alfaces todas alinhadinhas e nós temos as alfaces misturadas com outras coisas”. “Cuidarmos bem do solo é tão importante como limpamos o oceano”, sintetiza a coordenadora do projeto. Quando chegaram a esta encosta, há quase três anos, o terreno era arenoso. Hoje o cenário é completamente diferente, e as macieiras, pereiras, ameixoeiras, pessegueiros, cerejeiras, nespereiras, figueiras, clementinas, laranjeiras e loureiros são provas vivas de um solo que se regenerou. **RPC** ●

# As Três

Seja na horta ou no jardim, há plantas que se dão bem juntas, outras que se dão mal. A abóbora, o milho e feijão dão-se tão bem que são chamadas “As três irmãs”.



# Irmãs

LEGENDAS  
DAVID AVELAR E FLORIAN ULM\*

ILUSTRAÇÃO  
CATARINA COSTA

## Milho

O milho tem um crescimento muito rápido e robusto, e uma alta taxa fotossintética, sendo muito eficiente no uso de água. As suas hastes suportam o crescimento do feijoeiro. Em troca, o milho recebe nutrientes escassos no solo (azoto) através do feijoeiro.

## Feijoeiro

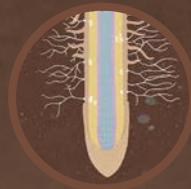
O feijoeiro usa o milho como tutor para crescer em altura, em busca de luz solar. Nas suas raízes existem nódulos que podem albergar bactérias fixadoras de azoto atmosférico e que são verdadeiros hotéis de bactérias. Deste modo, o feijoeiro enriquece o solo com nutrientes que beneficiam não apenas o milho, mas também a aboboreira, graças a esta simbiose com bactérias do solo. O feijoeiro também beneficia da proteção do solo através das folhas da aboboreira.

## Aboboreira

A aboboreira cobre o solo com as suas folhas largas, diminuindo a invasão por ervas indesejadas e a evaporação de água do solo, protegendo as raízes do milho. Em troca, a abóbora recebe sobra da folhagem do milho e nutrientes do feijoeiro.

## Micorrizas

Ao nível do solo, as raízes das três plantas têm profundidades diferentes e formas de crescimento distintas e, por essa razão, não competem pelo mesmo espaço, nem pelas mesmas fontes de energia. Com os fungos do solo promovem sinergias: as plantas dão energia aos fungos que, em troca, trazem nutrientes e água dos arredores até às suas raízes.



## Nódulos

Os nódulos são estruturas que existem nas raízes dos feijoeiros e que favorecem simbioses com as bactérias do solo. Providenciam nutrientes (azoto) à planta e energia (açúcares) e abrigo (nódulos) às bactérias.

Esta plantação de companhia é uma prática ancestral, e mostra bem como a natureza pode cooperar entre si. As três espécies são cultivadas de forma faseada, potenciando a entreaajuda decorrente das respetivas etapas de crescimento. Nalgumas comunidades agrícolas, há ainda o recurso a uma quarta planta para atrair abelhas que ajudam à polinização.

\* CE3C – Centro de Ecologia, Evolução e Alterações Ambientais / Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa. Trabalho realizado no âmbito da exposição “Hortas de Lisboa, da Idade Média ao Século XXI” e incluído no catálogo homónimo, 2021 (Museu de Lisboa-EGEAC/CML).

# Da Sementin

## HORTAS ESCOLARES, MEXER NA TERRA E APRENDER A COMER

Em dezenas de escolas e jardins de infância da cidade, num canto do recreio foi construída uma horta. Estas crianças serão os urbanitas do futuro; os que, sendo filhos da cidade, não perdem a ligação ao mundo natural, e que percebem que campo e cidade têm de se aproximar em nome da sustentabilidade. As hortas escolares são também um pretexto para se falar de alimentação, e para aprender, na prática, que os legumes - cozinhados de muitas maneiras - não são o sacrifício necessário para chegar à sobremesa.

Foi o que aconteceu na Escola Básica de Santo António, em Alvalade. Com a ajuda da Horta FCUL (Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa), semearam nas traseiras do edifício uma horta pedagógica. A iniciativa envolveu também a Associação de Pais e foi apoiada pela Gulbenkian. Um projeto que se iniciou em 2016 e que continua viçoso, como os legumes que lá se cultivam. E nem a pandemia abalou a motivação.

A horta foi projetada em permacultura, sem adição de químicos ou fertilizantes e privilegiando a plantação de sementes rústicas. Amália Carvalho, professora responsável pelo projeto, diz que o microclima do bairro de Alvalade é “fabuloso” para o crescimento da horta. A rega é manual e fica a cargo dos alunos que, diariamente, cuidam do espaço. Além de funcionar como um laboratório vivo para todas as crianças desta escola primária, a horta estimula o espírito de cooperação, solidariedade e responsabilidade entre os pequenos hortelãos. Para a comunidade escolar, os resultados estão à vista – são crianças mais conscientes, livres e destemidas.

A horta convidou à biodiversidade, e ao imenso espaço verde juntaram-se várias espécies de pássaros, minhocas, abelhas e o recém apadrinhado gato Foguete, que desafia a metódica organização das tarefas na horta. Assim que chegam, os alunos procuram o que, de novo, nasceu. De seguida, dividem-se em grupos e dedicam-se à manutenção dos canteiros. A matéria orgânica retirada é colocada no compostor e mais tarde regressa para fertilizar a terra. Depois, com a terra limpa, semeiam, regam e esperam com curiosidade ver crescer o que plantaram. Há cinco anos que, a este ritmo, a horta faz as delícias da comunidade escolar com favadas, saladas de fruta, chás, plantas comestíveis e milho. Na Escola Básica de Santo António as crianças já plantam o futuro. ☺



Nas hortas pedagógicas, as crianças aprendem o valor da terra, o valor dos alimentos e o valor da espera.

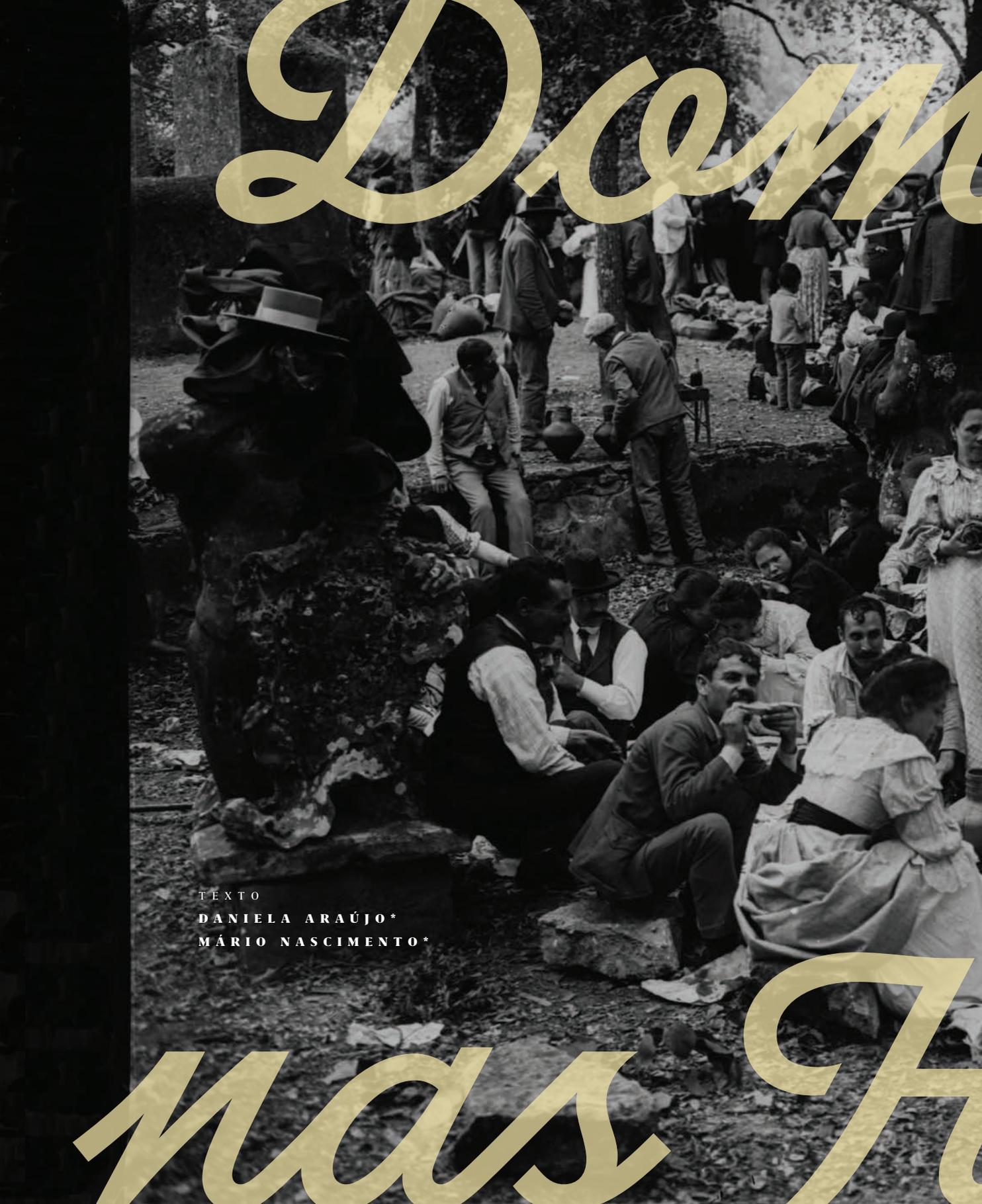


TEXTO  
INÉS DUARTE COELHO

FOTOS  
MANUEL RODRIGUES LEVITA

# Chada de Prato

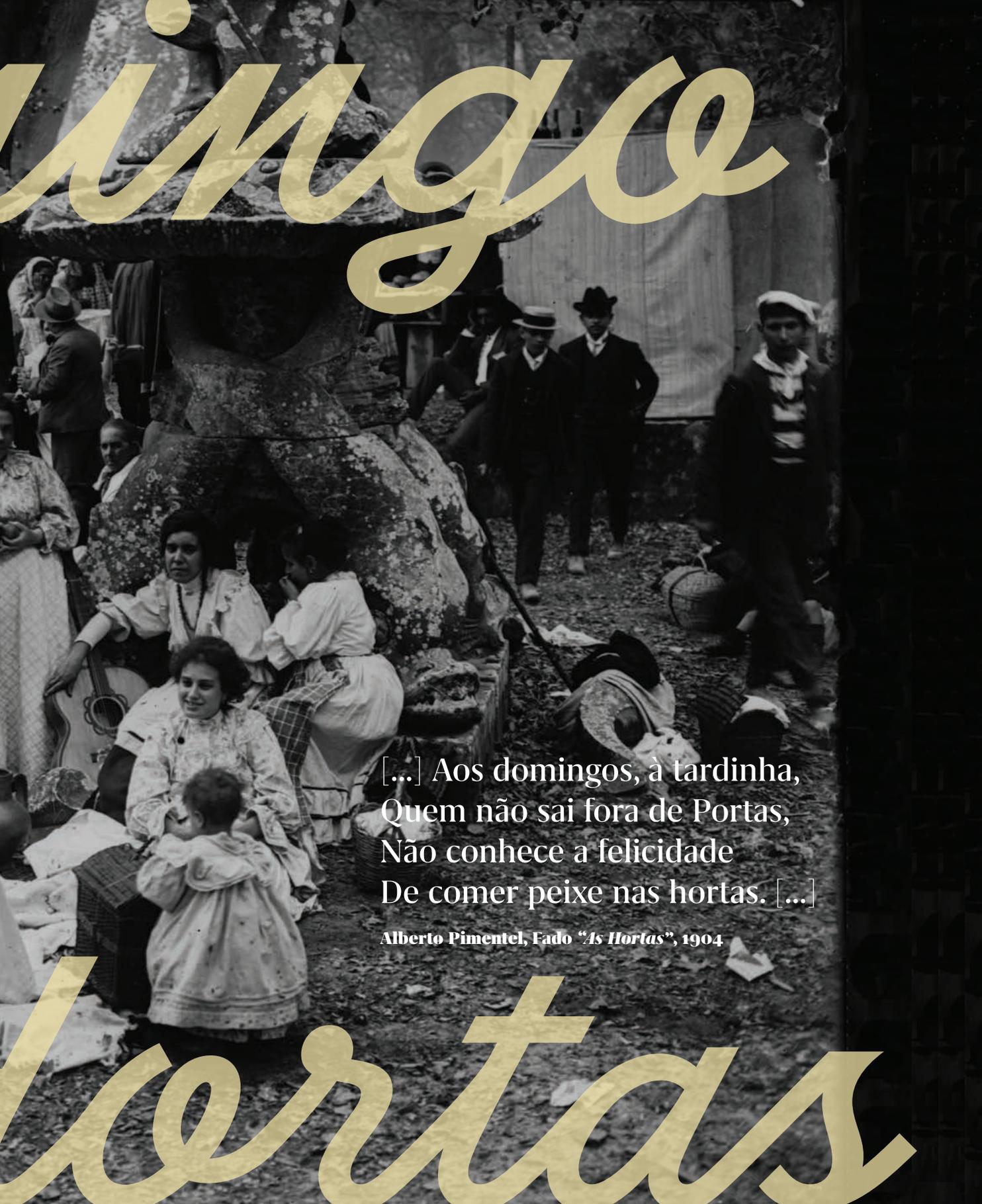




*Domen*

TÉXTO  
DANIELA ARAÚJO\*  
MÁRIO NASCIMENTO\*

*mas A*



*Domingo*

[...] Aos domingos, à tardinha,  
Quem não sai fora de Portas,  
Não conhece a felicidade  
De comer peixe nas hortas. [...]

Alberto Pimentel, Fado "*As Hortas*", 1904

*Portas*

Ir de passeio às hortas era uma prática comum dos lisboetas desde meados do século XIX até às primeiras décadas do século XX.

Nos domingos ou noutros dias feriados, os passeios às hortas incluíam piqueniques familiares nos arredores da cidade ou petiscos nos retiros, casas de comida, bebida, música e jogo que atraíam às periferias de Lisboa, fadistas, toureiros, atores, aristocratas boémios e gente anónima. Os retiros, a par dos espaços de repasto, incluíam terrenos anexos onde se cultivavam os produtos hortícolas que compunham as refeições da clientela.

Aglomeravam-se, sobretudo, ao longo de dois percursos: um, na antiga Estrada de Sacavém, entre o Largo de Arroios e a Portela do Manuel dos Santos; o outro, entre o Senhor Roubado e a Praça do Campo Santana.

### Fado e petiscos

Ganharam fama em Lisboa, entre muitos outros, o Retiro do Quebra-Bilhas, no Campo Grande, o Retiro da Rabicha, em Campolide, o Perna de Pau, na Estrada de Sacavém, e o Ferro de Engomar, na Estrada de Benfica (ver José Quitério, 1987, Livro de Bem Comer. Crónicas de Gastronomia Portuguesa. Lisboa: Assírio e Alvim).

O Perna de Pau, localizado na Quinta de Santo António, perto do apeadeiro do Areeiro, ficou famoso não apenas pela proprietária, Gertrudes Rosa Soares, usar uma prótese em madeira na perna amputada, fruto de um confronto com soldados miguelistas, mas também pela clientela incluir os “Vencidos da Vida” e o pintor José Malhoa. Servia peixe frito e salada colhida de fresco na sua horta. Já o Ferro de Engomar, gerido por dois fadistas desde finais dos anos de 1920, Maria do Carmo e Alberto Costa, tinha um elenco privativo de cantadores e oferecia fado regulamente às segundas, quintas e sábados (ver Eduardo Sucena, 1994. “Retiros das hortas”, em Dicionário da História de Lisboa, com direção de Francisco Santana).

O costume de ir passear às hortas refletia, de certo modo, a recomposição demográfica da capital, com a chegada maciça de populações de origem rural. Esses passeios reavivavam as memórias do campo, das romarias, da comensalidade associada às tarefas agrícolas coletivas, e o convívio descontraído, tão longe da formalidade dos passeios públicos de Lisboa (nomeadamente os localizados na Estrela e em parte na atual Avenida da Liberdade). ●

\* Museu de Lisboa / EGEAC

Nos finais do século XIX e início do século XX, muitos lisboetas acorriam à romaria do Senhor da Serra, na localidade de Belas. Terminada a romaria, regressavam como podiam: de carroça, a pé ou de comboio. No trajeto, por estrada, muitos faziam uma paragem para ceiar na Quinta do Caliça, localizada na Estrada dos Salgados, na zona de Benfica, ou no Pedro dos Coelhos, que ficava na atual Rua Elias Garcia (Amadora), nas franjas de Lisboa. (páginas anteriores; ao lado)

Joshua Benoliel [1907-08]  
ARQUIVO MUNICIPAL DE LISBOA

Uma horta de Lisboa.  
(em baixo)

Alberto Carlos Lima  
[década de 1910]  
ARQUIVO MUNICIPAL DE LISBOA



# Domingo nas Hortas

[...] A gente cá de Lisboa  
Gosta sempre, aos dias santos,  
De se meter pelos cantos,  
Comendo e bebendo à toa;  
Petisqueira toda boa  
Procura a nossa gentinha:  
Come pescada ou sardinha,  
Com a maior alegria:  
P'ras hortas há romaria  
Aos domingos à tardinha. [...]

Alberto Pimentel, Fado "As Hortas", 1904



**Fado amador no  
restaurante Ferro de  
Engomar, na Estrada  
de Benfica. (à esq.)**

Ferreira da Cunha  
(atribuído) [c. 1930]  
ARQUIVO MUNICIPAL  
DE LISBOA



# *Guardiões de Sementes*

As sementes têm muito que se lhe diga.  
Há as transgênicas, as híbridas, mas  
também há as tradicionais. São património  
das comunidades, atravessaram regiões  
e continentes acompanhando as migrações,  
adaptaram-se a novas terras, diversificando  
a oferta local de frutos e vegetais.

TEXTOS

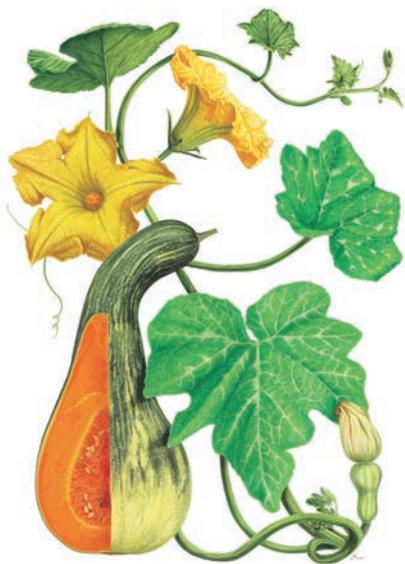
PAULA CEREJEIRO e SUSANA PINA

FOTOS

NUNO CORREIA

ILUSTRAÇÕES BOTÂNICAS

MAFALDA PAIVA





**A SELEÇÃO, RECOLHA, LIMPEZA** e conservação destas sementes não é tarefa para qualquer um. É preciso saber. A associação Colher para Semear – Rede Portuguesa de Variedades Tradicionais, em parceria com a Câmara de Lisboa, fez um levantamento das variedades regionais existentes nas hortas da cidade. Durante largos meses, recolheram-se testemunhos de hortelãos, estudou-se o “comportamento” das sementes, os cuidados exigidos na sua preservação, as suas origens, e até as utilizações culinárias dos produtos semeados. Foram identificadas mais de uma centena de variedades de sementes tradicionais em sete Parques Hortícolas da cidade. As amostras recolhidas integram agora o banco de sementes da associação Colher para Semear, e os testemunhos dos hortelãos fazem parte do acervo do Museu de Lisboa\*.

Júlio Ramada e Maria Isabel Vicente têm raízes rurais no norte do país. O casal Bina Ramchande e Pranal Jetalal vieram de mais longe, de outros continentes, e, à semelhança de outros horticultores com diferentes cultu-

ras gastronómicas (Cabo-Verde, Brasil, Irão...), abastecem a sua cozinha com produtos da sua tradição.

Estes são apenas três exemplos de hortelões lisboetas. Muitos mais haveria, de diferentes idades, proveniências, organizados em família, sozinhos ou em associações. Com conhecimento transmitido pelos ancestrais, ou adquirido em manuais e experimentação. A maioria são antigos horticultores que, durante a sua vida urbana, nunca perderam o gosto pela terra, outros são jovens entusiastas que se agarram à horta com brio e inovação. Em comum, têm a vontade de preservar a sua “soberania alimentar”.

**Para saber mais:**

“Levantamento das Variedades Tradicionais” de Ana Domingues, Graça Ribeiro e Rita Folgosa, in catálogo *Hortas de Lisboa, da Idade Média ao Século XXI*, ed. Museu de Lisboa – EGECAC e CML, 2021.

\* Este levantamento decorreu no âmbito da Lisboa, Capital Verde Europeia 2020 e contou com o apoio do Grupo de Trabalho para a Promoção da Agricultura Urbana na Cidade de Lisboa (CML). Os resultados foram apresentados na exposição “Hortas de Lisboa, da Idade Média ao Século XXI”, no Museu de Lisboa (parceria EGECAC / CML)





# *Maria Isabel Vicente*

PARQUE HORTÍCOLA DA QUINTA DO CONDE D'ARCOS

Linho / *Linum usitatissimum*



**NASCEU NUMA FAMÍLIA** de doze irmãos, no concelho de Peso da Régua. Da agricultura, vinha parte do sustento familiar. A Lisboa, chegou muito jovem, para servir como empregada doméstica, profissão que exerceu até se reformar. Esteve sempre atenta à construção das hortas e depressa se informou das condições de acesso na junta de freguesia do Parque das Nações, onde reside: “isto há mais de cinco anos”. Ainda levou algum tempo, mas assim que se viu na “posse” de 100 m<sup>2</sup> de terra a dois passos de casa, deu largas à sua imaginação e pôs-se a plantar “de tudo”, até kiwis e chuchus. À família e aos vizinhos, oferece parte dos produtos, mas o excedente de tomate, no ano passado, vendeu-o à porta da igreja, para ajudar nas obras de qualificação. O gosto pelas flores fê-la aproveitar as sementes de linhaça para semear o linho, cuja flor “é muito bonita”. Às crianças de uma creche que fica mesmo “à beira” da sua horta, ensina-lhes como crescem e se desenvolvem os legumes e os frutos. 🍷

# *Pranlal Jetalal e Bina Ramchande*

PARQUE HORTÍCOLA DO VALE DE CHELAS  
Abóbora balsâmica / *Momordica charantia*



**CANDIDATARAM-SE, EM 2014, A UM TALHÃO** de 150 m<sup>2</sup> no parque hortícola mais próximo do local onde residem, o Bairro do Armador. As sementes da abóbora balsâmica, mandam-nas vir de Diu, na Índia, onde nasceu Pranlal há 71 anos. Foi lá, na terra do pai, que Pranlal começou a dedicar-se à agricultura, enquanto Bina, agora com 58 anos, plantava no quintal da casa da Beira, em Moçambique, onde nasceu. Em Lisboa, ele trabalhou em mobiliário, e ela, doméstica, tinha a cargo uma família de quatro filhos. Além da abóbora balsâmica, semeiam outros produtos típicos da sua cultura gastronómica: beringela, lufa, piri-piri, tindo, curcuma. São algumas das espécies vegetais que distribuem pela família, amigos e vizinhos, também como forma de perpetuar os costumes culinários da sua região 🍷





# *Júlio Ramada*

PARQUE HORTÍCOLA DO VALE DO FUNDÃO

Pimento cónico / *Capsicum annuum*



**“SOU FILHO DE LAVRADOR”, INFORMA JÚLIO RAMADA**, que nasceu há 71 anos no concelho de Vila Pouca de Aguiar. Dali, partiu diretamente para a tropa, a que se seguiu uma carreira na GNR, em Lisboa. Da terra, manda vir as sementes do pimento cónico, que diz ser uma “espécie característica daquela região”. Confessa que, quando era pequeno, não gostava nada do pimento. Manifesta orgulho quando afirma que “semeia de tudo um pouco” nos 130 m<sup>2</sup> de horta que lhe foram atribuídos há quatro anos. A família (filhos e neto) recebe parte da colheita, e os vizinhos também, um modo de exercer a “boa vizinhança.” 🍅

# PARQUES HORTÍCOLAS

INFOGRAFIA **JOÃO FERREIRA**

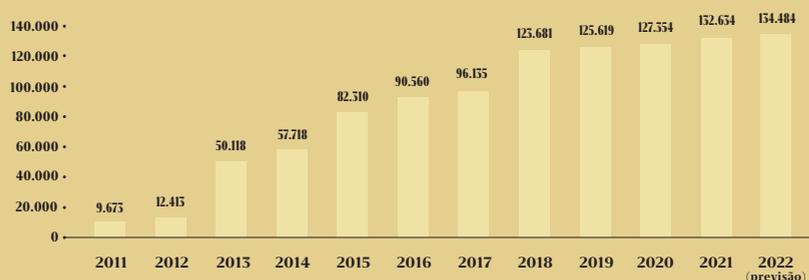
**L**isboa tem atualmente 21 parques hortícolas municipais que gere diretamente ou em parceria com associações e juntas de freguesia. Além desses, há áreas agrícolas concessionadas: o Parque Agrícola da Alta de Lisboa, de base comunitária, liderado pela Associação de Valorização Ambiental da Alta de Lisboa, onde existem hortas adaptadas para pessoas com deficiência, e também a agrofloresta de Campolide (Bela Flor Respira), um projeto gerido por e para a comunidade local (ver p. 48). Em terrenos municipais existem perto de mil famílias que têm a sua horta. A este número somam-se núcleos hortícolas disponibilizados pelas juntas de freguesia, museus ou universidades.

As hortas municipais estão inseridas em parques urbanos e jardins, onde coexistem outras funções, como áreas de relvado ou estadia, parques infantis, quiosques-cafeteria, equipamentos desportivos e ciclovias. São hortas, em regra, de pequena dimensão, mas dão o seu contributo para a sustentabilidade alimentar e qualidade de vida dos habitantes, e desempenham um papel relevante na estrutura ecológica da cidade.

A proximidade da morada relativamente ao parque hortícola é um critério preferencial de atribuição de talhões. Podem ainda ser atribuídos terrenos a associações com fins sociais ou pedagógicos ou ainda a projetos de inovação na área da agricultura urbana, como a construção de hortas verticais. 🍷

Mais informações em <https://www.lisboa.pt/cidade/ambiente/estrutura-ecologica/parques-horticolas>

## ÁREA AGRÍCOLA EM LISBOA (m<sup>2</sup>)



**RIO SECO III**  
CALÇADA ERNESTO SILVA /  
RUA GIOVANNI ANTINORI  
710m<sup>2</sup> (2014)

**RIO SECO IV**  
RUA SÁ NOGUEIRA /  
RUA PROFESSOR CID DOS SANTOS  
2.280m<sup>2</sup> (2016)

**BAIRRO DA BOAVISTA  
(ECO-HORTAS)**  
ESTRADA DA CIRCUNVALAÇÃO /  
RUA DAS AZÁLEAS  
1.350m<sup>2</sup> (2014)

**BAIRRO  
2 DE MAIO**  
RUA ARMANDO LUCENA  
2.172m<sup>2</sup> (2017)

**QUINTA DA GRANJA**  
AVENIDA COLÉGIO MILITAR /  
AVENIDA LUSÍADA  
8.230m<sup>2</sup> (2011)

**BENSAÚDE**  
ESTRADA DA LUZ /  
RUA FRANCISCO BAIÁ  
1.950m<sup>2</sup> (2013)

**QUINTA DAS  
CARMELITAS**  
LARGO DA LUZ /  
ESTRADA PAÇO DO LUMIAR  
1.735m<sup>2</sup> (2020)

**TELHEIRAS**  
RUA PROFESSOR FRANCISCO GENTIL /  
PARQUE CENTRAL DE TELHEIRAS  
1.840m<sup>2</sup> (2012)

**CARNIDE**  
AVENIDA PROFESSOR  
FRANCISCO DA GAMA CAEIRO  
26.546m<sup>2</sup> (2018)

**HORTA NOVA**  
RUA PRISTA MONTEIRO /  
RUA VIRGÍLIO MARTINHO  
5.280m<sup>2</sup> (2021)

### QUINTA DA PAZ

ESTRADA DO PAÇO DO LUMIAR /  
AZINHAGA TORRE DO FATO  
900m<sup>2</sup> (2012)

### ALTA DE LISBOA

RUA JOÃO AMARAL  
20.000m<sup>2</sup> (2015)

### OLIVAIS

AVENIDA DE BERLIM / RUA DA PORTELA  
BAIRRO DA ENCARNAÇÃO  
2.905m<sup>2</sup> (2013)

### QUINTA CONDE D'ARCOS

AVENIDA DR. ALFREDO BENSÂUDE /  
PRAÇA JOSÉ QUEIROS /  
AVENIDA DR. FRANCISCO LUÍS GOMES  
4.440m<sup>2</sup> (2014)

### PARQUE DA VINHA

RUA PARDAL MONTEIRO /  
RUA QUINTA DA GRAÇA  
5.970m<sup>2</sup> (2016)

### VALE FUNDÃO

AZINHAGA DO VALE FUNDÃO  
AVENIDA INFANTE DOM HENRIQUE  
5.403m<sup>2</sup> (2017)

### VALE DE CHELAS

AVENIDA SANTO CONDESTÁVEL /  
AVENIDA AVELINO TEIXEIRA DA MOTA  
32.850m<sup>2</sup> (2015)

### QUINTA DAS FLORES

RUA PEDRO DE AZEVEDO /  
AZINHAGA DO VALE FUNDÃO  
4.592m<sup>2</sup> (2015)

### CASAL VISTOSO

AVENIDA AFONSO COSTA  
RUA SARMENTO BEIRES /  
RUA AL BERTO  
1.938m<sup>2</sup> (2019)

### BALUARTE DE SANTA APOLÓNIA

CALÇADA DAS LAGES  
RUA DO FORTE DE SANTA APOLÓNIA  
1.100m<sup>2</sup> (2014)

### GRAÇA

CALÇADA DO MONTE /  
RUA DAMASCENO MONTEIRO  
429m<sup>2</sup> (2015)

### AGROFLORESTA DE CAMPOLIDE - BELA FLOR RESPIRA

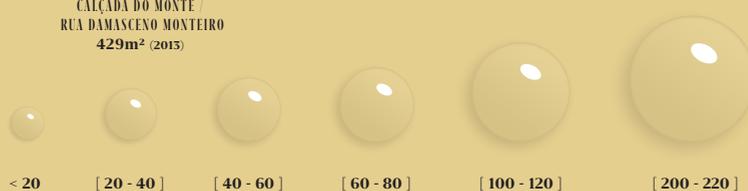
RUA DE CAMPOLIDE  
1.000m<sup>2</sup> (2018)

### JARDINS DE CAMPOLIDE

RUA CARDEAL SARAIVA  
RUA DE CAMPOLIDE  
1.443m<sup>2</sup> (2011)

## LEGENDA

NÚMERO DE TALHÕES POR PARQUE HORTÍCOLA



ENTREVISTA POR  
SUSANA PINA

FOTOS DE  
ANA SOFIA SERRA



A entrevista começou com uma lasanha, ou melhor, com a sua embalagem. “Vou fazer um exercício que costumo fazer com os meus alunos”, disse Susete Estrela, engenheira alimentar e formadora na área da nutrição e segurança alimentar. Depois do “exercício” ficámos com uma certeza: a alimentação é terreno fértil para crenças e equívocos, que só se combatem com mais literacia alimentar.

# O QUE COMEMOS É UMA QUESTÃO DE ENGENHARIA?

**LISBOA** *Como se faz uma lasanha de 1Kg que chega ao consumidor final por pouco menos de três euros, incluindo os custos da embalagem?*

**SUSETE ESTRELA** Comece por reparar na frente do rótulo. A lasanha é apresentada com um texto muito sugestivo que apela ao paladar, à textura e ao aspeto. Há também uma fotografia em que a carne é tanta que extravasa a cobertura de massa. E há legumes frescos a enfeitar a composição – os legumes estão conotados com uma alimentação saudável. “O resultado é uma deliciosa e prática refeição” [lê Susete]. Sabor e conveniência. Se a isto associarmos o preço: três euros a dividir por quatro bocas, não penso duas vezes. Compro e siga! A frente do rótulo pertence sempre ao departamento de marketing. Não quer dizer que diga mentiras, mas é feito para ativar a compra.

Continuando a ler a embalagem, vemos em destaque “sabor italiano”, o que reforça a associação positiva com Itália. E ainda vemos um selo: “sabor do ano 2021”. Na verdade, não diz que ganhou o prémio de “melhor sabor” nesse ano, mas todo o grafismo o sugere. É natural que a pessoa não páre para analisar este tipo de coisas, custa tempo. Os ingredientes estão nas letras pequenas na parte de trás do rótulo, mas com a frente da embalagem já fiquei seduzida. Um parêntesis, eu costumo dizer aos meus alunos que a informação que está no rótulo diz tanto sobre um alimento como o meu cartão de cidadão diz sobre a minha vida, ou seja, muito pouco.

**LISBOA** *Ainda assim, é importante.*

**SUSETE ESTRELA** Sim, e o caminho é que os rótulos sejam cada vez mais claros para o consumidor. Mas não conseguimos colocar toda a informação de uma ficha técnica no rótulo, a informação que usamos entre profissionais.

Neste rótulo ficamos a saber que a carne é de porco, uma carne mais barata, numa percentagem muito inferior à sugerida pela fotografia. E, para este preço, vão-se usar carnes menos nobres e que já não podem ser vendidas como partes inteiras. Mas há algum problema com isso? Não há. É para picar. Essa carne não vai ter mais bactérias por isso, não vai ter mais antibióticos... Essas opções não interferem com a segurança alimentar, estamos “apenas” a falar da qualidade dos alimentos associada ao preço final.

E depois segue-se uma série de outros ingredientes. E o que é que dá sabor a esta lasanha, acima de tudo? Os componentes à base de trigo e de leite (além de terem uma função tecnológica, como por exemplo ajudar a encorpar e a envolver todos os ingredientes). São um dos “truques” para dar sabor aos pré-cozinhados.

Vemos também que esta lasanha tem óleo de colza... Como andámos a criticar muito o emprego de óleo de palma, o óleo de palma ficou envergonhado e agora já não sai à rua. Então arranjou-se um substituto que é o óleo de colza, e que é tido como uma coisa muito boa... até daqui a dez ou quinze anos; até descobrirmos que se calhar não era melhor do que o óleo de palma.

**LISBOA** Qual é o problema com o óleo de palma?

**SUSETE ESTRELA** Era muito utilizado como óleo refinado na confeção e conservação dos alimentos ultraprocessados, alimentos que são muito transformados pela indústria: batatas fritas, doces, refeições pré-cozinhadas, cereais de pequeno almoço... tal como acontece com outros óleos da indústria alimentar (seja de girassol, coco, soja, colza).

É uma gordura hidrogenada, uma gordura onde nós injetámos hidrogénio para que seja mais estável, ou seja, passa a estar no seu estado sólido à temperatura ambiente, e isso é ótimo para a transportar no mundo de um lado para o outro. Mas tem muitos ácidos gordos saturados, que causam problemas cardiovasculares. Além do mais, já se sabe que é potencialmente cancerígeno. E pediu-se que se reduzisse a presença deste óleo na indústria alimentar. A legislação está em vigor, e a indústria está a substituir o óleo de palma por óleo de colza.

**LISBOA** Colza é uma planta?

**SUSETE ESTRELA** A colza... ela é uma espécie de couve brava. É altamente resistente e cresce como ervas-daninhas. E a indústria pensou: se nós lhe retirarmos a acidez, conseguimos ter aqui uma oleaginosa que pode ter vantagens para a indústria alimentar. Engenhou-se então a canola, retirando à colza os níveis tóxicos de ácido erúico e de glucosinolatos. É agora a nova grande maravilha da agroindústria, e começou a produzir-se em grandes quantidades, inclusive em

“A engenharia alimentar é uma profissão de bastidores, quase ninguém sabe que existimos, mas nós somos milhares em Portugal..”

— SUSETE ESTRELA

agricultura biológica. Eu não recomendo... este tipo de óleos não está suficientemente estudado. Veja os pesticidas. Eu, como filha de agricultores, apliquei muitos pesticidas nos anos oitenta, que vieram a ser retirados porque se provou depois que eram nocivos para o ser humano.

Os meus colegas de engenharia alimentar podem dizer que existem vários estudos que apoiam o óleo de colza. Isso é tudo verdade, mas vai haver tantos mais estudos quanto mais dinheiro a indústria do óleo de colza tiver para os apoiar. Avança mais depressa o estudo que mais financiamento tem. Portanto, se nós pudermos alimentarmo-nos com coisas mais saudáveis, produtos que a natureza nos dá há milhares de anos, tanto melhor.

**LISBOA** Acha, então, que não existe investigação científica independente na indústria alimentar?

**SUSETE ESTRELA** Pode existir, mas não acredito, e ando nisto há mais de 40 anos. Nasci na agricultura. A quantidade de coisas que já vi serem alteradas e que foram retiradas...

**LISBOA** A criação de novas espécies, como a canola, remete-nos para a modificação genética dos alimentos. Qual é a diferença entre uma planta transgénica e uma planta híbrida?

**SUSETE ESTRELA** São duas coisas completamente diferentes. As plantas ou animais híbridos resultam do acasalamento entre duas espécies diferentes, mas relacionadas. Acontece de forma natural ou é provocado por técnicas agrícolas tradicionais, para obter melhores colheitas ou flores com uma maior variedade de cores, por exemplo. Sabemos que há genes que foram misturados, mas não controlamos quais os genes herdados dos “pais”.



QUEM É?

## Susete Estrela

Assume-se como filha orgulhosa de agricultores. Formou-se em engenharia alimentar na Universidade do Algarve. Tem 43 anos e nasceu na agricultura, como gosta de dizer. Com programas de televisão, livros, entrevistas, seminários e cursos, tem ajudado a aumentar a literacia alimentar dos portugueses. E não só. A sua intervenção tem escala internacional. Passou por restaurantes, fábricas, matadouros, centrais hortofrutícolas, mercados e cadeias de distribuição, um pouco por todo o mundo – Europa, Médio Oriente, Ásia e América do Norte –, a aprender e a ensinar. Foi nos Estados Unidos que se formou em Nutrição Integrada. *Sabe o que Anda a Comer* (Arena, 2018) e *a Roda da Felicidade* (Arena, 2021) são os livros que publicou. 🍷

As plantas transgénicas (ou qualquer organismo transgénico, já que a tecnologia é usada também em animais) recebem os genes de outra espécie, mesmo de espécies não relacionadas, alterando o seu ADN. Através da engenharia genética selecionam-se genes com funções específicas: por exemplo, dar às plantas resistência a pragas e herbicidas.

**LISBOA** *E o que faz um engenheiro alimentar?*

**SUSETE ESTRELA** A engenharia alimentar é uma profissão de bastidores, quase ninguém sabe que existimos, mas nós somos milhares em Portugal. Eu, como engenheira alimentar, transformo o alimento, faço o tratamento térmico, prolongo a sua validade, através de aditivos ou tecnologias de embalagem. E tenho o cuidado de afetar o menos possível o valor nutricional desse alimento. Mas se me pedem que o alimento tenha cinco anos de validade, não posso fazer milagres, tenho de o conservar de alguma maneira, e é isso que o consumidor às vezes não entende: quer as duas coisas, quer um sumo com as mesmas características de um sumo acabado de espremer, mas daqui a um ano. Isso não existe.

Há também diferentes tecnologias de conservação que têm reflexo na qualidade e, naturalmente, no preço. Mas lá está, as pessoas às vezes não entendem porque é que aquele sumo é tão caro em relação ao outro que está ao lado.

Como engenheira alimentar tenho de produzir alimentos para várias bolsas. Porque a indústria[alimentar] também tem esta função. É muito fácil atacar a indústria. Eu vejo isso muito nos nutricionistas... Daí eu ter estudado estas duas áreas [engenharia alimentar e nutrição integrada], para perceber que não há uma situação perfeita. Por exemplo, a ideia dos superalimentos é marketing alimentar. Nós não podemos idolatrar alimentos. Não existem alimentos perfeitos. E num dia em que esteja cheia de fome e sem tempo para cozinhar, também não é uma refeição pré-cozinhada que me vai matar.

Também tenho de produzir alimentos seguros. Mas uma coisa é a segurança alimentar imediata, outra coisa é a segurança alimentar a longo prazo: os microplásticos, os antibióticos... e todos os aditivos para os quais temos um valor

legal, mas que estão sempre a ser revisto, e normalmente em baixa. Por isso, quanto mais em natureza estiver um alimento, quanto menos transformado ele for, mais protegemos a nossa saúde. Acho que não é difícil entender isto.

Já agora, uma informação: as pessoas acham que um produto ultracongelado é sempre mau. Não, não é. Se a ultracongelação for bem feita, se não houver interrupção da cadeia de frio, eu prefiro umas ervilhas ultracongeladas que foram apanhadas no seu ponto máximo de maturação, em vez de estar a comer um vegetal que vem de longe, apanhado fora de época. Até porque se quero proteger o planeta, tenho de olhar também para a pegada ecológica do transporte.

**LISBOA** *Há alimentos que são “idolatrados”, como disse, mas também há alimentos, ou ingredientes, que caem em desgraça. Estou a lembrar-me do glúten, da lactose...*

**SUSETE ESTRELA** Porque é que isso aconteceu? Temos andado há anos a consumir quantidades soberbas de leite e farinha de trigo de forma camuflada, o que fez com que algumas pessoas desenvolvessem intolerância. Há 40 anos só consumiríamos um pão e uma caneca de leite de manhã. Nem mesmo o leite era um produto abundante (recordo-me de o ir buscar numa leiteira de alumínio).

Um dos exercícios que faço com os meus alunos é pedir-lhes que tragam uma receita caseira. Também lhes peço que tragam os rótulos de todos os ingredientes que usaram. E ficam muito admirados quando descobrem que se tivessem de vender e rotular a refeição, na maior parte dos casos tinham de sinalizar a presença de glúten, lactose, EE (“és”) ...

**LISBOA** *A propósito dos EE, lembro-me da altura em que começámos a ver nos rótulos se havia “és” e a fugir deles.*

**SUSETE ESTRELA** Os EE não são todos maus, mas criou-se essa perceção. A Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA) decidiu: em vez de andarmos a comunicar em diferentes línguas os palavras que usamos em ciência (imagine, “etilenodiaminotetracetato”), vamos dividir estes aditivos por função tecnológica e atribuir-lhes um código, além de que ocupam menos espaço no rótulo. Podem servir

para conservar o alimento, dar cor, sabor ou cheiro, homogeneizar ou espessar os ingredientes, controlar a acidez, e por aí fora.

Existem aditivos que são prejudiciais, mas também existem outros que não são. (Eu sei que o consumidor gosta de tudo arrumado em gavetas...) Alguns são encontrados na natureza, por exemplo, o E300, que é o ácido ascórbico, e que toda a gente conhece por vitamina C. Para contornar essa má perceção começou a colocar-se, por exemplo, ácido cítrico em vez de E330...

**LISBOA** *Porque é que em quase todos os rótulos aparece “pode conter vestígios de frutos de casca rija, vestígios de marisco...” e outros alimentos potencialmente alergénicos, quando não há qualquer afinidade do alimento com esses produtos?*

**SUSETE ESTRELA** Porque apesar de um alimento não ter ovo ou leite, por exemplo, posso, na minha fábrica, também produzir omeletes. Isso significa que os colaboradores são os mesmos e pode haver uma contaminação cruzada, não intencional. E se nas fichas técnicas dos ingredientes que comprei, há um deles que diz “pode conter vestígios...”. Essa informação tem de ser declarada em rótulo no produto final.

Todos os dias são retirados do mercado produtos que têm alergénios e que não foram declarados. Todos os dias são retirados produtos, ou por contaminação, ou por erros de rotulagem... todos os dias. Quando mostro aos meus alunos as plataformas europeias com a lista de produtos confiscados, eles ficam... “então no que é que nós confiamos?”. Temos de continuar a confiar, da mesma maneira que eu continuo a ir para a estrada sabendo que todos os dias existem acidentes. Tenho de ter a carta de condução, cumprir a minha parte, e ter uma condução defensiva. O mesmo acontece na alimentação, por isso é que eu chamo ao meu curso “Academia da Alimentação Defensiva”.

A fraude é um problema gigante com que se depara a indústria alimentar. Veja-se o que se passou no último Natal, em Portugal: a ASAE [Autoridade de Segurança Alimentar e Económica] apreendeu cerca de 10 toneladas de produtos na Operação Boas Festas.

Por exemplo, o mel. É o terceiro alimento do mundo mais adulterado, o terceiro... Temos o azeite, que é outro exemplo. Nós dizemos

“O consumidor quer as duas coisas, quer um sumo com as mesmas características de um sumo acabado de espremer, mas daqui a um ano. Isso não existe.”

– SUSETE ESTRELA

“abasteço-me num pequeno mercado...”, mas às vezes não conhecemos o produtor, e é nos pequenos mercados que a ASAE mais encontra azeite adulterado. Não há um inspetor disponível para cada operador, da mesma maneira que não há um polícia por cada condutor.

Mas apesar de tudo, nós, na Europa, somos uns sortudos, porque a legislação é de facto muito rigorosa.

**LISBOA** *Acha que a transição para uma alimentação mais saudável e ambientalmente mais sustentável passa sobretudo pela literacia do consumidor?*

**SUSETE ESTRELA** Bem, se há coisa que falha é a literacia alimentar, e é um dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável para 2030. As pessoas precisam de ter uma perceção integrada da alimentação. Por exemplo, “ah, eu agora vou fazer pão de banana, sem glúten”, como eu vi ontem... Os ingredientes estavam todos ótimos, tudo muito bem, era tudo biológico, mas estava a ser usada uma frigideira com uma película antiaderente, que liberta microplásticos.

Ouve-se muita gente a opinar sobre o sistema alimentar sem conhecimento. Vejo imensas *blogguers*, nutricionistas... a dizerem “vamos fazer este bolo, e vamos substituir o açúcar por mel, porque o mel é muito melhor que o açúcar”. É treta. Porque no final do dia, caloricamente, ele vai ser “lido” como açúcar, vai ser processado como açúcar puro. Traria benefícios em fitonutrientes, antimicrobianos, isso é tudo ótimo e é verdade, mas se eu aquecer o mel acima dos 37 graus esses benefícios já foram todos. Ou seja, aquela ideia do mel...

**LISBOA** *E um bolo é necessariamente cozinhado acima dos 37 graus...*

**SUSETE ESTRELA** Como é óbvio. Ou seja, vê como é que a informação nutricional passa erradamente para o consumidor?

**LISBOA** *É uma área que está cheia de mitos...*

**SUSETE ESTRELA** Muitos. É como a ideia de que o pão escuro é mais saudável. É mentira. Nós na indústria podemos pôr malte num pão de trigo branco, e o consumidor está a ver pão escuro e a pensar que aquele pão é mais saudável.

**LISBOA** *Uma última pergunta: como é que se faz pó de ovos e ovos de pó?*

**SUSETE ESTRELA** [risos] Adoro explicar estas coisas. Primeiro, qual é o benefício de ter ovos em pó, ou ter leite em pó? Os custos de transporte e a validade. É mais leve no transporte e não precisa de refrigeração. No destino pode ser adicionada água e faz-se a reconstituição do alimento. Há também ovo líquido. Sabia que existe?

**LISBOA** *Não, não sabia.*

**SUSETE ESTRELA** É uma boa opção quando queremos fazer, por exemplo, uma sobremesa que leve ovos mal cozinhados. Como é pasteurizado acaba por ser mais seguro. Como é que se faz ovo em pó? Muito simples. Através de uma tecnologia que se chama *spray dryer*, ou seja, um secador em *spray*. O que significa? O ovo entra em líquido numa cuba onde há fluxo de ar quente e a água do ovo evapora. É da mesma maneira que fazemos o leite em pó.

**LISBOA** *Mas essa secagem implica temperaturas altíssimas...*

**SUSETE ESTRELA** Sim, sim, há sempre uma perda nutricional. Quando o alimento é conveniente, em termos de conservação e até ao nível da segurança alimentar, tem sempre alguma perda de nutrientes, nomeadamente os hidrossolúveis. É isso que temos de entender: há vantagens e desvantagens no meio de todos estes processos. Quando não se conhece o sistema no seu todo é fácil sermos treinadores de bancada. ☹️

**Para saber mais:**

[susetestrela.com/pt-pt/alimentacaosaudavel.dgs.pt/bem-vindo-ao-pnpas/](https://susetestrela.com/pt-pt/alimentacaosaudavel.dgs.pt/bem-vindo-ao-pnpas/)  
[www.asae.gov.pt/](http://www.asae.gov.pt/)

**Agradecimento:** Hotel Verride, Palácio de Santa Catarina

PARTICIPAÇÃO CÍVICA

# CONSELHO DE CIDADÃOS



*Clima, mobilidade, higiene, educação, economia ou saúde são alguns dos grandes temas da vida na cidade que merecem a auscultação cívica e apartidária dos lisboetas. Nesse sentido a autarquia conta com um novo instrumento de participação: o Conselho de Cidadãos.*

QUALQUER RESIDENTE, estudante ou trabalhador na cidade de Lisboa, a partir dos 16 anos, pode fazer a inscrição no *site lisboa.pt* para participar numa assembleia onde esteja em debate um tema do seu interesse. As sessões de trabalho durarão previsivelmente dois dias (ao fim de semana) e delas resultarão propostas concretas a serem consideradas pela autarquia. Os participantes que assim o decidirem poderão constituir um grupo de trabalho para continuar a colaborar com a Câmara na implementação das propostas.

Esta iniciativa foi inspirada no modelo das “assembleias de cidadãos”, amplamente testado e comprovado em todo o mundo, procurando ir ao encontro das necessidades reais das populações. É também uma forma de reforçar a confiança dos cidadãos nas instituições democráticas e aproximar as pessoas dos eleitos locais.

Dos cidadãos inscritos serão sorteados 50 de forma aleatória, representando a diversidade da população, em termos de idade, género, profissão, perfil social, escolaridade e origem geográfica.

O Conselho de Cidadãos é um projeto de democracia deliberativa e, como tal, é complementar às atuais instituições eleitas, e que são as únicas representantes formais da população de Lisboa: juntas de freguesia, Câmara Municipal e Assembleia Municipal.

As inscrições estão abertas de forma permanente, podendo os cidadãos inscrever-se a todo o momento para se candidatarem a participar numa sessão do Conselho de Cidadãos.

O tema é anunciado com um mínimo de duas semanas antes da data da sessão de trabalho dedicada a esse tema.

Para assegurar a transparência deste processo e a sua efetividade, os trabalhos são organizados, moderados e apoiados por um conjunto de facilitadores independentes e imparciais (provenientes de entidades académicas e da sociedade civil), que irão definir a metodologia de trabalho e garantir a participação equitativa de todos os “conselheiros”. A autarquia, por sua vez, compromete-se a prestar toda a informação disponível sobre o tema em análise e a dar continuidade às propostas, comunicando os progressos realizados. ●

## ORÇAMENTO MUNICIPAL

### Menos custos no transporte e no estacionamento

O orçamento municipal e as Grandes Opções do Plano para 2022 preveem a gratuidade dos passes dos transportes públicos para os residentes na cidade com menos de 23 anos e mais de 65 (investimento de 12 milhões de euros), e um desconto de 50% para os lisboetas nos lugares de estacionamento geridos pela EMEL, independentemente das suas áreas de residência (2,5 milhões). Também previsto está o aumento de 2,5% para 3% na devolução do IRS aos municípios do concelho.

### Habitação e mobilidade, áreas de maior investimento

O setor da habitação assume o primeiro lugar no ranking do investimento municipal com 116,2 milhões de euros, logo seguido pela mobilidade, com um orçamento previsto de 102,7 milhões. O investimento em creches e equipamentos de educação ronda os 42,5 milhões de euros. Destacam-se, ainda, os 13 milhões de euros consignados ao programa Recupera +, um apoio a fundo perdido às empresas para recuperação dos efeitos da pandemia. As

áreas sociais contam com 8,3 milhões de euros para respostas de emergência, ainda relacionadas com os efeitos da pandemia; a saúde, com 11,5 milhões; e a cultura com 10,7 milhões.



## HABITAÇÃO

### Novas casas em São Vicente

Num lote municipal devoluto inserido em área consolidada na rua da Verónica, freguesia de São Vicente, vai nascer um empreendimento destinado ao realojamento de 30 famílias, atualmente a viverem em circunstâncias precárias (algumas das quais já provisoriamente alojadas pela autarquia até à conclusão das obras, prevista para daqui a três anos).

Este projeto, em fase de concurso, insere-se na estratégia de incremento de habitações municipais disponíveis para arrendamento, tanto no âmbito das rendas apoiadas, como das rendas acessíveis.

O edifício a ser construído ficará situado na

área de reabilitação urbana da Quinta do Ferro. Em paralelo, decorre o processo de participação pública com o envolvimento de moradores e proprietários para a discussão da futura transformação deste território.

A intervenção será candidata a financiamento no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência, e terá como mote os valores da Nova Bauhaus Europeia: sustentabilidade ambiental, estética e inclusão.

### Reativado Conselho Municipal de Habitação

Este órgão consultivo da Câmara Municipal é composto pelas forças políticas eleitas em Lisboa, as entidades institucionais com património habitacional e os agentes do setor e da sociedade civil. Os membros do Conselho Municipal de Habitação podem emitir recomendações sobre projetos, iniciativas e políticas de habitação para a cidade. O Conselho pode ainda promover debates e a participação das comunidades locais e das populações em iniciativas

tendentes a resolver os respetivos problemas habitacionais.

Na primeira reunião deste mandato, ocorrida em fevereiro, lançou-se "a reflexão necessária" à criação da Carta Municipal de Habitação, documento que irá definir as necessidades do município neste setor.

### URBANISMO

#### Sete Rios volta a ser uma praça

Em frente ao Jardim Zoológico de Lisboa, vai surgir uma "verdadeira" praça. O projeto prevê uma vasta área verde e pedonal, a repavimentação das entradas nas estradas de Benfica e das Laranjeiras (ligadas por uma ciclovía) e o afastamento do trânsito rodoviário da frente do Jardim (espaço

que - poucos sabem - se designa "oficialmente" por Praça Marechal Humberto Delgado). As áreas verdes integrarão uma zona de recreio, jogos de água, estação de bicicletas GIRA, anfiteatro, laranjal e a nova saída do Metro. No conjunto, este empreendimento estará concluído dentro de dois anos, e decorre no âmbito do programa municipal "Uma Praça em Cada Bairro".

Entretanto, os lisboetas já podem desfrutar da nova praça, recentemente concluída, no Largo do Conde Barão. Na confluência do largo com a Rua da Boavista e desta com a Avenida D. Carlos I, aumentou a área pedonal, há mais espaço para esplanadas e novo mobiliário urbano.

### INOVAÇÃO

#### Biotecnologia no mercado Forno do Tijolo

Um laboratório de investigação na área da biotecnologia abriu portas no mercado do Forno do Tijolo, integrado no espaço municipal Fab Lab. Trata-se de um ecossistema de inovação aberto e multidisciplinar, dedicado à experimentação e à prototipagem, promovendo a criação de negócio na área da biofabricação, bioprodução e engenharia de sistemas biológicos. Entre outros projetos em curso, as tecnologias de compostagem e de utilização de fertilizantes naturais ganham aqui um espaço experimental.

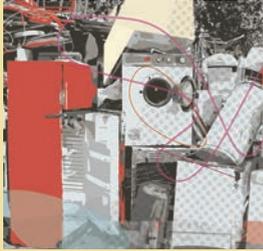
Esta iniciativa nasceu de uma parceria entre a autarquia, a Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa e a Associação para a Investigação e o Desenvolvimento de Ciências.

### HIGIENE URBANA

#### Recolha de eletrodomésticos usados

A recolha porta-a-porta para reciclagem de grandes eletrodomésticos foi alargada a 13 freguesias da cidade: Ajuda, Alcântara, Alvalade, Areeiro, Arroios, Avenidas Novas, Beato, Belém, Campolide, Marvila, Olivais, Par-





que das Nações e Santo António. Trata-se de um serviço gratuito disponibilizado pela autarquia e pela Eletrão – Associação de Gestão de Resíduos, mediante pedido através do número 808 20 32 32. Em dois anos (de 2018 a 2020), a recolha deste tipo de equipamentos fora de uso aumentou de 246 para 438 toneladas.

## DESPORTO

### "Gaiola" para desportistas

No novo Campo da Mata, junto ao Campus Universitário da Ajuda (Rua Ildefonso Borges), foi construída uma "gaiola desportiva". O conceito baseia-se na Gaiola Sacchi de Milanello, um campo de jogos, sem linhas orientadoras, onde a bola nunca sai de campo e o jogo não é interrompido, para treino da velocidade e capacidade de reação dos jogadores.

O piso da "gaiola" do Campo da Mata tem desenho de João Varela, curadoria da Galeria de Arte Urbana de Lisboa (GAU) e produção da Hoopers. 📍

## CULTURA



DE IR PARA A RUA PORQUE ATIROU UMA RAQUETE DE BADMINTON À CABEÇA DA PROFESSORA DE GINÁSTICA (SEM QUERER) ÀS PAREDES DO MUSEU BORDALO.



### Hugo van der Ding no Museu Bordalo

Até 15 de maio, no Museu Bordalo Pinheiro – Sala da Paródia – a exposição "Bordello. Ao que isto chegou: uma retrospectiva de Hugo Van der Ding" reúne desenhos originais, um conjunto de *prints* em serigrafia, uma escultura de papel e cerâmicas do autor. Hugo começou por ser autor anónimo de uma página do Facebook: a "Criada Malcriada" - *cartoons* de fina ironia, cheios de trocadilhos e troça social. A sua popularidade cresceu em "bola de neve", conquistando milhares de fãs. Desde a publicação da primeira tira, em 2012, Hugo van der Ding multiplicou a sua presença nas redes sociais, com a emergência de novas personagens, tornou-se cronista, escritor, autor de teatro, ator, autor e apresentador de programas de rádio e televisão. Agora, para grande surpresa sua, tem também lugar em museu. 📍



MÚSICA

## Dos primórdios da nova música portuguesa para o século XXI, senhoras e senhores: **Tiroliro & Vladimir**

*Nos finais da década de 1970, ainda antes do chamado “boom do rock português”, surgiu um dueto a tocar canções irreverentes, próprias da rebeldia e da inocência juvenil. Eram os Tiroliro & Vladimir: Jorge Galvão, agora com 60 anos, artista gráfico “que também faz músicas”; e Gimba (Eugénio Lopes), 62 anos, músico “que também faz bonecos”. Mais tarde, foram os populares Afonsinhos do Condado, com o contrabaixista Nuno Faria. Para que fique um registo para a história, as canções foram desenterradas e agora editadas em disco, pela primeira vez.*



**LISBOA** Quando é que se conheceram?

**JORGE** Lembro-me do Gimba na sua fase *punk*, de sobrancheiras rapadas, mas só nos falámos na escola de artes António Arroio, no ano letivo de 1976-77. Foi um ano louco, que me abriu horizontes, um dos quais foi conhecer o Gimba. Andávamos os dois com a viola e começámos a tocar juntos.

**GIMBA** Havia um túnel, o corredor que ia dar ao ginásio, com uma boa acústica, e que era o nosso poiso habitual. Tocávamos coisas dos Beatles, para fazer vozes, e começaram a aparecer as nossas próprias canções. Eu já tinha umas, o Jorge outras,

que juntámos para experimentar harmonias.

**LISBOA** Como era o processo criativo para estas canções?

**JORGE** Eram criadas individualmente; mas depois dávamos um toque numa do outro. O Gimba, especialmente, que sabia mais de harmonia e criava uns solos.

**GIMBA** Um aparecia com uma ideia e depois, entre os dois, compúnhamos o resto.

**LISBOA** Como é que essas canções chegaram ao público?

**GIMBA** Fomos convidados para abrir um concerto em Lagos da Go Graal Blues Band, do Paulo Gonzo, em 1978. Só tínhamos

metades de músicas. Fomos uma semana antes e acabámos por finalizar um pequeno repertório de seis canções.

**JORGE** Nessa altura nem tínhamos nome e alguns amigos chamavam-nos Country Punk. Só um ano depois apareceu o nome Tiroliro & Vladimir.

**LISBOA** Em Lisboa, a primeira aparição pública foi no Cinema Quarteto, com o Teatro Emarginado, do Luigi Abbondanza...

**JORGE** Sim, depois da peça ficávamos os dois a tocar umas canções. O Gimba tinha regressado da América e tinha trazido uma guitarra elétrica. Nesse ano (1980) voltámos para



## Entrevista

o concerto na Feira de Arte do Desenrasca, na Culturona, na Avenida D. Carlos I.

**GIMBA** E havia ainda o circuito dos bares com música ao vivo.

**LISBOA** *Para quem vos ouviu então, é fácil recordar as letras destas canções, plenas de jovialidade e pureza adolescente, 40 anos depois.*

**GIMBA** Às vezes, nas entrevistas, pedem-nos para descrever a nossa música; a palavra jovial vai passar a entrar!

**JORGE** Estivemos muitos anos sem as tocar e agora, no trabalho de arqueologia que levou a este disco, perguntei-me se as letras ainda fariam sentido. Parece-me que essa inocência juvenil e rebelde existe sempre.

**LISBOA** *Como surgiu a ideia de ir res-pesar aquelas músicas dos anos 70, depois de experiências musicais posteriores tão diferentes?*

**GIMBA** Este hiato durou imenso tempo e só uma vez voltámos a

reunir e a tocar estas canções, por volta de 1993. Há poucos anos, a Tita, minha mulher, desafiou-nos a tocar neste espaço do Clube Royale, onde sempre fui o “artista residente”. Estávamos algo desmemoriados e não havia nenhum registo, nem escrito, nem em cassete, nada. Tivemos que fazer escavações para clarificar os buracos negros e as coisas foram aparecendo. Pedimos uma ajuda ao fundo da Sociedade Portuguesa de Autores, para a produção dos CD e para a sua promoção.

**JORGE** Mesmo antes, já tínhamos uma ideia de como isto poderia ficar orquestrado. A ideia inicial era que as coisas ficassem gravadas e, já agora, uma coisa bem feita.

**LISBOA** *No fundo, um registo como aqueles que ficaram dos Afonsinhos do Condado, a vossa banda com o contrabaixista Nuno Faria.*

**JORGE** Sim. Aliás, o Nuno colabora

neste disco em duas canções. É a formação dos Afonsinhos a gravar Tiroliro & Vladimir!

**GIMBA** Na altura, os Afonsinhos tiveram todas as condições: contrato com empresa discográfica, promoção, televisão, estrada. Foi uma banda que adquiriu popularidade e, felizmente, essa fase ficou gravada em vários discos.

**LISBOA** *Como foi seleccionar estas canções, entre tantas dos T&V?*

**GIMBA** Gravámos 22 canções, com a maior das calmas. Excluímos algumas que achámos que não ficavam bem no ramalhete. Este disco apresenta 18 delas.

**JORGE** As apresentações públicas foram agendadas para o Titanic Sur Mer, em fevereiro, e para o Clube Royale, em data a anunciar. O disco chama-se “Os Imparáveis Tiroliro & Vladimir” e conta com a participação de músicos convidados, bem conhecidos do meio musical lisboeta. **LMC**

EDIÇÃO  
Câmara Municipal de Lisboa  
Departamento de Marca e Comunicação

DIRETOR  
David José Monteiro

DIRETOR-ADJUNTO  
Luís Miguel Carneiro

DIRETOR CRIATIVO  
Vasco Ferreira

EDITORA  
Susana Pina

REDAÇÃO  
José Manuel Marques, Paula Cerejeiro, Rita Duarte Barbosa, Rita Pinto Coelho, Sara Inácio. Colaboraram neste número: Daniela Araújo, David Avelar, Florian Ulm, Inês Duarte Coelho e Mário Nascimento

DESIGN, ILUSTRAÇÃO  
E PAGINAÇÃO  
João Ferreira, José Carrapatoso, Teresa Fernandes. Colaboraram nesta edição: André Carrilho, André Kano, Catarina Costa e Mafalda Paiva.

# Lisboa

FOTOGRAFIA  
Nuno Correia (editor), Ana Sofia Serra, Américo Simas, Armindo Ribeiro, Carlos Morais da Silva, Manuel Rodrigues Levita

RELAÇÕES EXTERNAS E PRODUÇÃO  
Paula Cerejeiro

ARQUIVO DMC  
Ana Cosme

VERSÃO BRAILLE  
Gabinete de Referência Cultural – Imprensa Municipal  
ESTATUTO EDITORIAL  
<http://www.cm-lisboa.pt/publicações-digitais/ultimas>

IMPRESSÃO  
Lidergraf – Artes Gráficas, SA

TIRAGEM  
300.000 exemplares

DEPÓSITO LEGAL  
341672 / 12

ISSN  
2182-5556

INSCRIÇÃO NA ERC  
Anotada

PERIODICIDADE  
Trimestral

DISTRIBUIÇÃO  
Gratuita

EDIÇÃO E REDAÇÃO (SEDE):  
Rua Nova do Almada, 53, 1.º, 1200-288 Lisboa  
Proprietário: CML – DMCOM / NIPC 500051070

CONTACTOS  
[revistalisboa@cm-lisboa.pt](mailto:revistalisboa@cm-lisboa.pt)  
Telefone: 218 172 500  
Rua Nova do Almada, 53, 1.º, 1200-288 Lisboa.





## *Marcas d'Água*

---

O portão estava fechado, mas consegui chamar a atenção de um senhor que me deixou entrar. O Parque Agrícola da Alta de Lisboa, situado na encosta acima da Pista de Atletismo Prof. Moniz Pereira, é composto por vários talhões agrícolas, a maior parte explorados por residentes da freguesia de Santa Clara. Naquela manhã só encontrei pessoas de meia idade ou seniores. Como a Dona Vanita, nascida indiana na Guiné, mas portuguesa desde sempre, que depois de uma vida dedicada às traduções de Alemão e Inglês, e a uma papelaria que entretanto teve de fechar, decidi cuidar da terra. “Aprendi aqui com os outros, e li livros!” Todos plantam para si, para darem ervilhas, favas, alfaces e muito mais aos filhos e fa-

miliares, para partilharem com os vizinhos. O Senhor Manuel Machado passa por mim enquanto desenho. “Então já escolheu o talhão?” Diz, na brincadeira. Digo-lhe que tem o nome do meu avô, pergunto-lhe onde aprendeu a cultivar. A história mais comum é que a tradição vem dos pais, que eram do campo e passaram aos filhos o saber que nas cidades se vai perdendo. Digo-lhe que os mais novos, como eu, não sabem o mesmo que ele. “Não sabem porque não querem! Se vierem cá eu ensino, já ajudei aqui muita gente.” Eu queria aprender, mas agora tenho de aca-

bar o desenho. Apesar de ficar com a sensação de que é mais mágico fazer uma couve crescer num bairro de Lisboa, do que passá-la com aguarela para o papel. ☺

TEXTO E ILUSTRAÇÃO  
ANDRÉ CARRILHO





LISBOA  
CÂMARA MUNICIPAL

DA CIDADE PARA OS LISBOETAS

INFOMAIL