

I QUINZENA GASTRONÓMICA “SABORES DO CALDEIRÃO”



Uma iniciativa da Câmara Municipal de São Brás de Alportel, com a colaboração dos restaurantes locais.

Para mais informações, contacte: tel. 289 840 019 / e-mail: gidi@cm-sbras.pt

APRESENTAÇÃO

No coração do sotavento algarvio, entre o barrocal e a serra, as terras de Alportel conservam uma rica e saborosa gastronomia. Predominam os sabores da alimentação mediterrânica, saborosa e sã: os gaspachos, a açorda de grão com galinha, o cabrito e o borrego, bem apurado, o coelho bravo, as sopas ...

E a acompanhar, não faltam os doces regionais confeccionados à base de mel, alfarroba, figo e amêndoa, os deliciosos figos cheios e as típicas amêndoas tenras de São Brás. E finalmente, o mel, a aguardente de medronho e o licor de alfarroba são sempre uma excelente companhia.

A I Quinzena Gastronómica do Município de São Brás de Alportel convida-a(o) a provar os Sabores do Caldeirão... do Caldeirão da Serra que constitui mais de dois terços do território deste município e da Tradição, bem preservada, de geração em geração...

OBJECTIVOS

A Quinzena Gastronómica “Sabores do Caldeirão” visa a promoção turística do município, potenciando os valores da **Tradição**, aliando as tradições culturais e religiosas do Domingo de Páscoa, ponto alto no calendário turístico do município à boa gastronomia tradicional. Boa gastronomia, que não é apenas saborosa, mas é também saudável, porque preserva as características da alimentação mediterrânica, um dos padrões alimentares mais saudáveis do mundo.

Não se trata de um concurso, mas apenas de uma **mostra de gastronomia**, sem que estejam previstos quaisquer prémios ou distinções individuais, mas tão só a promoção do colectivo de restaurantes participantes, no quadro da promoção turística do município.

- > **Promoção turística** do município, aliando o valor da gastronomia ao cartaz turístico - Festa das Tochas Floridas - um dos mais relevantes eventos do município;
- > Promoção turística, no âmbito da recente integração do município na Rede Slowcities, uma rede mundial de cidades que têm em comum a preservação de um conjunto de valores em que assenta a vida com qualidade, entre os quais a gastronomia tradicional, associada ao conceito de “slow-food”, em contraponto com o “fast-food”, que acarreta um conjunto de prejuízos para a saúde;
- > **Promoção da gastronomia tradicional e apoio à restauração local**, importante sector económico do município;
- > **Valorização da alimentação mediterrânica**, sendo o culminar de todo um trabalho que tem vindo a ser desenvolvido, com o projecto “São Brás à Mesa”, associando-se às comemorações do Dia Mundial da Saúde (7 de Abril).

RESTAURANTES PARTICIPANTES:

1. Casa de Pasto **Adega Nunes** [Machados - tel. 289 842 506]

> Acessibilidade para pessoas c/mobilidade reduzida

Encerrado ao domingo

Como chegar: Se vier de Faro, pela EN2, 3 km antes de São Brás, encontra a localidade de Machados. Vire à direita, na saída para Barracha.

Nota: Aberto excepcionalmente no dia 12 de Abril, Domingo de Páscoa, com ementa especial.

2. Restaurante **Beira Serra** [Mealhas - tel. 289 843 506 / 968 166 883]

> Acessibilidade para pessoas c/mobilidade reduzida

> Possibilidade de pagamento com Multibanco

Encerrado à quinta-feira.

Como chegar: Deixe São Brás em direcção a Mealhas / Bico Alto, ao encontrar um cruzamento, tome a direcção de Mealhas e encontrará indicação para o restaurante à sua esquerda.

3. Restaurante **Fonte da Pedra** [Av. Liberdade - tel. 289 841 413]

> Possibilidade de pagamento com Multibanco

Encerrado à quinta-feira (e à quarta-feira para almoço).

Como chegar: Suba a Av. da Liberdade e encontrará o restaurante, no topo, à direita.

Nota: No dia 12 de Abril, Domingo de Páscoa, a sugestão “Arrozinho de Polvo” será substituída por Bacalhau à Lagareiro.

4. Restaurante **Graciano** [EN 270 - Mesquita Alta, tel. 289 841 846]

> Acessibilidade para pessoas c/mobilidade reduzida

> Possibilidade de pagamento com Multibanco

Encerrado à quarta-feira.

Como chegar: Saia de São Brás, em direcção a Tavira, pela EN270 e encontrará o restaurante à sua direita.

Nota: No dia 12 de Abril, Domingo de Páscoa, esta ementa não estará disponível, ao almoço, servindo-se uma ementa especial para este dia.

5. Casa de Pasto Lena [EN 270 - Gralheira - tel. 289 845 758]

- > Acessibilidade para pessoas c/mobilidade reduzida
- > Possibilidade de pagamento com Multibanco

Aberto todos os dias.

Como chegar: Saia de São Brás, em direcção a Loulé, pela EN270 e encontrará o restaurante à sua esquerda, na localidade de Gralheira.

6. Restaurante Rocha da Gralheira [Rocha da Gralheira - tel. 289 842 394]

info@rochadagralheira.com / www.rochadagralheira.com

- > Acessibilidade para pessoas c/mobilidade reduzida
- > Possibilidade de pagamento com Multibanco

Encerrado à segunda-feira

Como chegar: Tome a EN270, saindo de São Brás em direcção a Loulé, encontrará, indicação do restaurante, à sua direita, para subir até à Rocha da Gralheira.

7. Restaurante Sabores do Campo [Poço dos Ferreiros - tel. 289 849 346]

- > Acessibilidade para pessoas c/mobilidade reduzida
- > Possibilidade de pagamento com Multibanco

Encerrado ao domingo e à segunda-feira

Como chegar: Na rotunda da Circular Norte (EN2), siga no sentido Almodôvar / Alportel e encontrará em 30m indicação à sua esquerda, para o restaurante.

Nota: No dia 12 de Abril, Domingo de Páscoa, o restaurante abre para almoços, mas com ementa exclusiva, sem disponibilizar as sugestões da Quinzena.

8. Restaurante Tachinho do Algarve [R. Evaristo S. Gago, 9 - tel. 289 841 565 / 919 605 467]

- > Acessibilidade para pessoas c/mobilidade reduzida
- > Possibilidade de pagamento com Multibanco

Encerrado ao domingo

Como chegar: Deixe o Largo de São Sebastião e tome a direcção norte, pela Rua Evaristo Gago. Encontrará de imediato o restaurante, junto à Estalagem Sequeira.

Nota: Aberto, excepcionalmente, para almoço, no dia 12 de Abril, Domingo de Páscoa.

9. Restaurante **Vila Velha** [R. Gago Coutinho, 45/47 - tel. 289 098 520 / 965 676 344]

- > Acessibilidade para pessoas c/mobilidade reduzida
- > Possibilidade de pagamento com Multibanco

Encerrado ao domingo

Como chegar: Desde o Largo São Sebastião, desça em direcção à Igreja Matriz, no Centro Histórico e encontrará o restaurante à sua esquerda.

Nota: No dia 12 de Abril, Domingo de Páscoa, o restaurante abre para almoços, mas com ementa exclusiva, sem disponibilizar as sugestões da Quinzena.

10. Restaurante **Zé Dias** [Vilarinhos - EN 270 - tel. 289 842 430 / 912 975 452]

- > Acessibilidade para pessoas c/mobilidade reduzida
- > Possibilidade de pagamento com Multibanco

Encerrado à terça-feira

Como chegar: Saia de São Brás, em direcção a Loulé e no 3 Km, em Vilarinhos, encontrará à sua esquerda, o restaurante.

Nota: No dia 12 de Abril, Domingo de Páscoa, não estará disponível a sugestão “Cataplana de Tamboril”.

SUGESTÕES DA QUINZENA

Para além da ementa habitual, durante esta Quinzena Gastronómica, os restaurantes apresentam-lhe uma ementa especial SABORES DO CALDEIRÃO, composta por 1 entrada, 2 pratos principais e 1 sobremesa, que respeita os valores tradicionais da alimentação mediterrânica, um dos padrões alimentares mais saudáveis do mundo:

- > Utilização do azeite;
- > Utilização de ervas aromáticas para temperos;
- > Utilização de produtos da época
- > Utilização de ingredientes característicos da alimentação mediterrânica
- > Equilíbrio nutricional

Uma garantia de Sabor, Qualidade e Saúde
que não pode deixar de provar...

As Sugestão “Sabores do Caldeirão” para esta Quinzena Gastronómica:

1.Casa de Pasto Adegas Nunes

Entrada: **Biqueirão**

Pratos Principais: **Jantar de grão / Cabidela**

Sobremesa: **Arroz Doce**

Sugestão de vinho: **Vinho da Casa**

2.Restaurante Beira Serra [

Entrada: **Orelha de Porco de Coentrada**

Pratos Principais: **Bacalhau à Algarvia / Lombinhos de Porco c/Amêijoas**

Sobremesa: **Pêras Bêbadas**

Sugestão de vinho: **Chaminé (Alentejo)**

3. Restaurante Fonte da Pedra

Entrada: **Queijo Gratinado**

Pratos Principais: **Arrozinho de Polvo / Pernil de Borrego**

Sobremesa: **Tarte de Frutos da Época**

Sugestão de vinho: **Barranco Longo (Algarve)**

4. Restaurante Graciano

Entrada: **Requeijão com Doce de Abóbora, Amêndoas e Nozes**

Pratos Principais: **Lombinhos de Porco Grelhados c/Azeite, Alho e Salsa / Bacalhau Gratinado à Casa**

Sobremesa: **Misto Algarvio**

Sugestão de vinho: **Lagoa Reserva (Algarve)**

5. Casa de Pasto Lena

Entrada: **Queijinho Fresco com Mel**

Pratos Principais: **Cabrito à Casa / Carapaus Alimados**

Sobremesa: **Bolo de Alfarroba**

Sugestão de vinho: **Monte Velho Tinto (Alentejo)**

6. Restaurante Rocha da Gralheira [

Entrada: **Amêijoas à Bulhão Pato**

Pratos Principais: **Arroz de Tamboril / Cataplana de Peixe**

Sobremesa: **Doce d'avó**

Sugestão de vinho: **Pitada (Alentejo)**

7. Restaurante Sabores do Campo

Entrada: **Bolo de Alfarroba com Queijo de Cabra e Mel**

Pratos Principais: **Porco Preto com Molho de Figo / Lombo de Bacalhau com Tomate**

Sobremesa: **Torta de Laranja**

Sugestão de vinho: **Barranco Longo (Algarve)**

8. Restaurante Tachinho do Algarve

Entrada: **Entremeada de Coentrada**

Pratos Principais: **Borrego à Casa / Massinha de Peixe**

Sobremesa: **Tarte Três Sabores**

Sugestão de vinho: **Sales Tinto (Algarve - S. Brás de Alportel)**

9. Restaurante Vila Velha

Entrada: **Codorniz c/ Mel e Tomilho**

Pratos Principais: **Centros de Bacalhau c/ Azeite de Ervas / Lombinho de Porco Preto c/enchidos tradicionais**

Sobremesa: **Bolinho Quente de Alfarroba c/ Sorbet de Tangerina**

Sugestão de vinho: **Monte Alentejano Tinto (Alentejo)**

10. Restaurante Zé Dias

Entrada: **Amêijoas abertas com Azeite, Alho e Coentros**

Pratos Principais: **Ensopado de Borrego / Cataplana de Tamboril (Pax 2)**

Sobremesa: **Trio Algarvio**

Sugestão de vinho: **Monte de Servas (Alentejo)**

São Brás de Alportel integra, oficialmente, desde Dezembro de 2008, o movimento “Slow Cities”, tendo sido aprovada a sua candidatura, juntamente, com as cidades algarvias de Lagos, Tavira e Silves.

A candidatura a este movimento integra a estratégia de desenvolvimento turístico do município, assente na valorização da natureza, na defesa do património e na promoção das tradições e dos valores locais.

Os princípios base do movimento mundial “Slow Cities” são exactamente os eixos principais da acção do município de São Brás de Alportel, que no coração do sotavento algarvio, procura preservar os modos de vida com qualidade, com mais sabor e mais saúde.

Fazer uma alimentação saudável, saboreada com tempo, num restaurante tradicional, entre uma conversa amena, no convívio com os amigos; praticar exercício físico, caminhar nos trilhos da serra e do barrocal, desfrutar das actividades de ar livre, respirar o ar puro; admirar e proteger o ambiente; respeitar a cultura e as tradições; viver calma e harmoniosamente a vida, tendo por base princípios de qualidade, num mundo cada vez mais veloz e mais exigente, que corre sem tempo para saborear a vida, são os pressupostos fundamentais da filosofia “Slow Cities”.

O desafio é implementar esta filosofia, adaptando à realidade portuguesa os cerca de 60 critérios instituídos pela organização mundial, para que uma cidade seja considerada uma “Slow City”. Para que seja atribuído o ícone do caracol - imagem de marca do movimento - a uma cidade aderente, é essencial cumprir um conjunto vasto de requisitos, relacionados com a cultura, o ambiente, as infra-estruturas, a hospitalidade e a qualidade urbana.

O Movimento “Slow Cities” surgiu em Itália, em 1999, através de Paolo Saturnini e tem como fundamento base a preservação da tradição, da tranquilidade e da qualidade gastronómica nas pequenas cidades.

Preocupadas com as consequências negativas da globalização na qualidade de vida, 32 cidades italianas juntaram-se, para promover o modo de vida tranquilo dos seus cidadãos.

Este movimento visa manter as características que fazem das cidades lugares atractivos a quem busca a calma, bem como o acolhimento e a gastronomia de elevada qualidade.

O movimento funciona, em cada país, através da criação de uma rede nacional, atenta às características e especificidades de cada território.

Itália, Alemanha, Polónia, Noruega, Inglaterra e Brasil são países onde o movimento “Slow Cities” tem já uma rede própria. Entretanto, outros países já integraram, também, este conceito, como são os casos de França, Espanha, Austrália e Japão.

Portugal junta-se agora a este movimento, com a entrada destas quatro cidades algarvias na rede mundial.

Saiba mais sobre este movimento em: <http://www.cittaslow.net>