



Sabores do **MERCADO**

Tradição, sabor e saúde
2026

PRIMAVERA

MERCADO

Edição e conceção *Publishing and Design* |
Município de Tavira

Receitas *Recipes* | Neusa Domingos e
Maria José Barradas

Conteúdos *Content* | ULS Tavira
(Nutricionista Laura Silvestre Martins),
CCDR Algarve e EHT VRSA

Provérbio *Proverb (PT/ING)* | AIP-IAP -
Associação Internacional de Paremiologia

Tradução *Translation* | Inpokulis



MERCADO

MUNICIPAL DE TAVIRA

<https://mercado.cm-tavira.pt/>

município de
tavira

TURISMO DE
PORTUGAL



escola de
V.R. Sto. António



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SISTEMA NACIONAL
DE SAÚDE



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
ALGARVE

CCDR
Algarve



Desde maio de 2021, o Município de Tavira, em estreita colaboração com a Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António (EHTVRSa), a Associação Internacional de Paremiologia (AIP) e a Unidade Local de Saúde de Tavira (ULS), tem vindo a desenvolver o projeto “Alimentos do Mês”.

Esta iniciativa traduziu-se numa publicação mensal, em formato

papel e digital, dedicada à valorização dos produtos locais e sazonais do Algarve. Ao longo de 56 edições, foram destacados diferentes alimentos — entre proteínas, legumes e frutas — cada um

acompanhado por um provérbio alusivo, informação nutricional relevante, uma receita e conteúdos complementares que reforçaram o conhecimento e a identidade gastronómica da região. Cumprido este ciclo e reconhecendo a importância de continuar a promover os produtos locais de forma dinâmica e participativa, surge agora o novo projeto “Sabores do Mercado”.

“Sabores do Mercado” pretende dar voz aos vendedores e produtores com banca no Mercado

Municipal de Tavira, convidando-os a partilhar uma ou duas receitas confeccionadas com os produtos que comercializam. Mais do que uma publicação informativa, este projeto assume-se como um espaço de partilha de saberes, experiências e tradições, aproximando produtores e consumidores e reforçando o papel do mercado como centro vivo da comunidade.

«...continuar a promover os produtos locais de forma dinâmica e participativa, surge agora o novo projeto “Sabores do Mercado”.»

Mantendo a colaboração dos parceiros anteriormente envolvidos, o Município propõe igualmente o alargamento da iniciativa à CCDDR Algarve, através do setor da agricultura, que poderá contribuir

com informação sobre as espécies existentes no Centro de Experimentação Agrária de Tavira (CEAT) e no Patacão, enriquecendo os conteúdos com uma dimensão técnica e científica complementar.

Com “Sabores do Mercado”, renova-se o compromisso com a promoção da identidade alimentar do território, valorizando quem produz, quem vende e quem transforma, e celebrando os sabores autênticos que dão vida ao Mercado Municipal de Tavira.

FAVAS COM CHOURIÇO

Neusa Domingos – Banca 175 | 6 Pessoas

INGREDIENTES

1,5 kg. favas descascadas
200 gr. toucinho
½ chouriço vermelho
½ chouriço preto

1 cebola grande
1 cabeça de alhos
1 molho coentros
3 pés de hortelã
Água (q.b.)

PREPARAÇÃO

Põe-se a refogar a cebola, os alhos picados, os coentros e a hortelã com um fio de azeite. Junta-se o toucinho cortado em tiras; quando o toucinho derreter, deita-se o chouriço às rodelas e deixa-se alourar levemente. De seguida, deitam-se as favas, uma pitada de sal, coloca-se um pouco de água quente e deixa-se cozer em lume brando durante 45 minutos. O detalhe especial de Neusa Domingos é deitar água quente, porque, se for água fria, as favas encruam-se.

DICAS DO CHEF

Rui Cristina | Escola de Hotelaria e Turismo de Vila real de Santo António

- Faça um ramo de cheiros para aromatizar as favas utilizando poejo, coentros, a rama do alho, os talos verdes do alho francês entre outros.
- Coloque uns pequenos cubos de toucinho no refogado para um sabor mais intenso.
- Sempre que acrescentar água ou caldo este deve ser quente para que as favas não fiquem encruadas.

«O azeite deve ser a gordura de eleição para cozinhar e temperar,...»

As **favas** pertencem ao grupo das leguminosas e são uma excelente fonte de proteína vegetal, sendo particularmente úteis em dietas

vegetarianas, e destacam-se pelo seu elevado teor de fibra alimentar que contribui para a redução dos níveis de colesterol e triglicéridos no sangue, promove uma maior sensação de saciedade — auxiliando no controlo do apetite — e favorece o bom funcionamento do trânsito intestinal.

São ricas em vitaminas e minerais. Destacam-se as vitaminas do complexo B, nomeadamente a vitamina B9 (ácido fólico), a B1 e a B6, importantes para a gravidez, renovação celular, metabolismo energético e funcionamento do sistema nervoso e imunitário. Contêm ainda pequenas quantidades de vitamina C. Nos minerais, as favas são ricas em ferro, essencial para o transporte de oxigénio no organismo; magnésio, importante para a função muscular e nervosa; potássio, que contribui para o equilíbrio hídrico e a regulação da tensão arterial; zinco, que ajuda no funcionamento normal do sistema imunitário e na prevenção de infeções; e fósforo, fundamental para a saúde óssea.

As **ervas aromáticas e temperos** como os coentros, hortelã, cebola e alho são alimentos de baixo valor calórico, ricos em vitaminas, minerais, fibra e compostos bioativos.

O **azeite** deve ser a gordura de eleição para cozinhar e temperar, pois é rico em gorduras monoinsaturadas, como o ácido oleico, associadas à proteção cardiovascular. Contudo, deve ser consumido com moderação devido ao seu valor calórico.

Quanto ao chouriço e toucinho são alimentos ricos em gordura: use em pequenas quantidades para saborear sem exagerar.

INGREDIENTES*	KCAL	PROTEÍNAS (g)	HIDRATOS C.(g)	LÍPIDOS (g)
favas frescas cruas	1200	111	127,5	7,5
toucinho fresco cru	1364	16,8	0	144
chouriço vermelho (carne de porco, cru)	452,2	19	0	41,9
chouriço preto (de sangue, cru)	246	8,25	0	23,7
cebola	36	1,62	5,58	0,36
alhos	36	1,9	5,65	0,3
coentros	11,2	0,96	0,72	0,24
hortelã	6,12	0,46	0,64	0,08
total	3351,52	160	140	218

* quantidades da receita

TORTA DE LARANJA

Maria José Barradas – Banca 129

INGREDIENTES

8 ovos
400 gr. açúcar
Sumo e raspa de 2 laranjas grandes
Margarina (para untar)

Papel vegetal (2 folhas)

PREPARAÇÃO

Num recipiente parte os ovos inteiros e mistura com o açúcar e bata. Junte o sumo e a raspa das laranjas e misture bem.

Unte um tabuleiro de alumínio com margarina, forre com papel vegetal e volte a untar o papel. Deite a mistura no tabuleiro e leve ao forno (200 °C) a cozer aproximadamente 45 minutos.

Depois de cozida, retire do forno e vire o tabuleiro sobre uma folha de papel vegetal untada com manteiga e polvilhada com açúcar, enrole a torta com delicadeza e deixe a ponta do papel virada debaixo da torta.

Deixe repousar durante 12 horas, retire a folha vegetal delicadamente e coloque a torta numa travessa.

O detalhe especial da Dona Maria José é a decoração da torta com rodela de laranja por cima e em volta da travessa.

DICAS DO CHEF

Rui Cristina | Escola de Hotelaria e Turismo de Vila real de Santo António

- Com as cascas de laranja faça uma calda para regar a torta
- Coza a torta em banho-maria para uma textura mais suave

A **laranja**, especialmente a do Algarve, é doce, succulenta e rica em água, com baixo valor calórico. É uma excelente fonte de vitamina C e minerais como potássio e magnésio. A sua cor laranja deve-se aos carotenos, que contribuem para a saúde visual, fortalecem o sistema imunitário e protegem o coração graças às suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

Além disso, a laranja é rica em fibra solúvel, que auxilia o trânsito intestinal, reduz a absorção de colesterol e ajuda a controlar os picos de glicemia. Consumir a fruta inteira preserva melhor os nutrientes, ao contrário do sumo, que perde fibra e parte das vitaminas. A vitamina C presente na laranja também melhora a absorção de ferro, sendo especialmente benéfica para pessoas com anemia.

Os doces, por sua vez, devem ser reservados para ocasiões especiais; no dia a dia, convém privilegiar opções mais saudáveis e equilibradas.

O **ovo** é um alimento completo, versátil, económico e altamente nutritivo. É uma excelente fonte de proteínas de alto valor biológico, contendo todos os aminoácidos essenciais, podendo substituir ocasionalmente

a carne ou o peixe. O consumo integral traz benefícios adicionais: a gema oferece gorduras saudáveis (mono e polinsaturadas), vitaminas e minerais, enquanto a

clara é rica em proteínas de qualidade e água.

Os doces, por sua vez, devem ser reservados para ocasiões especiais; no dia a dia, convém privilegiar opções mais saudáveis e equilibradas.

Em resumo, é importante integrar o Padrão Alimentar Mediterrânico, um modelo baseado na tradição, no equilíbrio, na sustentabilidade e na promoção da saúde.

INGREDIENTES*	KCAL	PROTEÍNAS (g)	HIDRATOS C. (g)	LÍPIDOS (g)
ovos	572	50,4	2	40,4
açúcar	1588	0	397,2	0
laranjas	156	2,7	31,5	0,3
margarina	37	v	0,02	4,1
total	2353	53,1	430,7	44,8

* quantidades da receita

A LARANJEIRA NA COLEÇÃO DOS CITRINOS DA CCCR ALGARVE

O cultivo continuado dos citrinos em todo o território nacional permitiu a conservação de variedades muito antigas ou suas mutações, as quais constituem um importante património genético que interessa conservar. Para assegurar a preservação de variedades tradicionais, as antigas entidades Direção Regional de Agricultura do Algarve (DRAALG), Centro de Citricultura, Estação Nacional de Fruticultura Vieira Natividade (ENFVN), Direção Regional de Agricultura do Ribatejo e Oeste e a Universidade do Algarve, na década da noventa, realizaram trabalhos de prospeção e recolha de material vegetal nas principais zonas de produção citrícola do país, nomeadamente Algarve, Alentejo, Ribatejo e Oeste, Beira Litoral, Entre Douro e Minho, Trás-os-Montes e Alto Douro e Açores. Posteriormente, o material vegetal existente no antigo Departamento de Citricultura da ENFVN foi transferido para o Centro de Experimentação Hortofrutícola do Patacão (CEHFP), atual Polo de Inovação de Faro.

A instalação da coleção dos citrinos iniciou-se em 1997, reunindo atualmente 111 entradas/variedades de laranjeiras, pertencentes aos seus 3 grupos: 1) comuns, 2) de umbigo (Navel) e 3) sanguíneas, sendo 82 portuguesas e 29 comerciais, estas uti-

lizadas como referências nos trabalhos de caracterização.

As variedades tradicionais têm sido caracterizadas, com base nos descritores da “Community Plant Variety Office” (CPVO), agência da União Europeia, que gere o sistema europeu de direitos de variedades vegetais internacionais. Estes descritores contemplam 90 características relativas à árvore, folhas, flores, frutos e sementes, exigindo observações visuais às plantas e órgãos e a realização de análises aos parâmetros físicos e químicos dos frutos.

Essa caracterização é complementada com análises biomoleculares, por marcadores DNA e depois de concluída permite a inscrição da variedade no Registo Nacional de Variedades de Fruteiras.

Decorrem trabalhos de limpeza de vírus, por procedimentos “in vitro”, em algumas das variedades com maior interesse para a produção, visando a constituição de campos de pésmãe, com a finalidade de disponibilizar as variedades ao mercado, através de viveiristas.

Na coleção, pode-se observar, ao longo de praticamente todo o ano, a grande diversidade de cores dos seus frutos, (...), bem como desfrutar de diferentes sabores e aromas.

Sabores do
MERCADO





Plano de Promoção da
Atividade Física do
Concelho de Tavira –
Todos em Movimento

Na primavera, com os dias mais longos e o clima ameno, reserve 30 minutos diários para caminhar ao ar livre ou pedalar. Essa prática regular traz benefícios ao seu bem-estar geral: reduz o risco de doenças cardíacas, hipertensão, diabetes e alguns tipos de cancro, ajuda a prevenir ansiedade e depressão, e ainda melhora a qualidade do sono.

In spring, with longer days and mild weather, allocate 30 minutes daily to walking outdoors or cycling. Exercising regularly brings benefits for your general well-being: it reduces the risk of heart disease, high blood pressure, diabetes and some types of cancer, helps prevent anxiety and depression, and also improves sleep quality.

PROVÉRBIO

Entre couves e couves, alface

Spring is not always green

Devem ser privilegiados os alimentos da época, pois estes fornecem aquilo que é necessário em cada altura do ano.

Estes aromas e sabores representam uma região, uma cultura e tradições locais.

O Padrão Alimentar Mediterrânico é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio.

Seasonal foods should be prioritised, as they provide what you need at the different times of the year.

These aromas and flavours represent a region, local culture and traditions. The Mediterranean Diet is a dietary standard offering culture, tradition, sustainability and balance



Programa Nacional para a
Promoção da Alimentação
Saudável (PNPAS)





Market Flavours

Tradition, flavour and health

2026

SPRING

Sabores do
MERCADO
Market Flavours



Since May 2021, Tavira Municipal Council has been working in close collaboration with the Vila Real de Santo António Hospitality and Tourism School (EHTVRSa), the International Paremiology Association (AIP) and the Tavira Local Health Unit (ULS) to develop the “Food of the Month” project.

This initiative resulted in a monthly publication, in both print and digital formats, dedicated to highlighting the value of the Algarve's local and seasonal products. A range of different foods — including proteins, vegetables and fruits — have been highlighted across 56 editions of the publication, each accompanied by a relevant proverb, nutritional information, a recipe and supplementary content to promote knowledge of the region and its gastronomic identity.

With this cycle completed and recognising the importance of continuing to promote local products dynamically and inclusively, a new project “Market Flavours” has now taken shape.

“Market Flavours” aims to give voice to the vendors and producers who have stalls at Tavira's Municipal Market, inviting them to share a recipe or two prepared with the products they sell. More than an informative publi-

cation, this project provides a space where knowledge, experiences and traditions can be shared, bringing producers and consumers closer together and strengthening the role of the market as a vibrant hub of community life.

Continuing to work in conjunction with previously involved partners, the Municipal Council also proposes

«...continuing to promote local products dynamically and inclusively, a new project “Market Flavours” has now taken shape.

extending the initiative to the CCDR Algarve, through the agriculture sector, which can contribute information about the species present at the Tavira Agricultural Experimentation Centre (CEAT) and Patacão, enriching the content with additional technical and scientific factors.

“Market Flavours” constitutes a renewed commitment to promoting the territory's food identity, valuing those who produce, sell and transform, and celebrating the authentic flavours that bring life to Tavira's Municipal Market.

BROAD BEANS WITH CHORIZO

Neusa Domingos – Stall 175 | Serves 6

INGREDIENTS

1,5 kg. shelled broad beans
200 g. bacon
½ red chorizo
½ black chorizo

1 large onion
1 head onion
1 bunch of coriander
3 sprigs of mint
Water, as required

METHOD

Gently fry the onion, chopped garlic, coriander and mint in a little olive oil. Add the bacon, cut into strips; once the fat has melted, add the sliced chorizo and let it brown slightly.

Next, add the broad beans, a pinch of salt and a little hot water, and simmer on a low heat for 45 minutes.

A special tip from Neusa Domingos is to use hot water because cold water can make the broad beans tough.

TIPS FROM CHEF

Rui Cristina | Vila Real de Santo António Hotel Management and Tourism School

·Make a bouquet garni to aromatise the broad beans: use pennyroyal, coriander, garlic greens and leek stems, or other herbs that you like.

·Add small cubes of bacon to the sauté for a more intense flavour.

·Whenever adding water or broth, it should be hot to prevent the broad beans from toughening.

«Olive oil should be the preferred fat for cooking and seasoning...»

Broad beans are members of the legume family and are an excellent source of plant protein. They are particularly useful in vegetarian diets and stand out for their high dietary fibre content. The fibre helps to reduce cholesterol and triglyceride levels in the blood, promotes a greater feeling of satiety – helping with appetite control – and aids the proper functioning of intestinal transit. Furthermore, broad beans are rich in vitamins and minerals. Key nutrients include B vitamins, especially vitamin B9 (folic acid), B1 and B6, important for pregnancy, cell renewal and energy metabolism, as well as the functioning of the nervous and immune systems. They also contain small amounts of vitamin C. In terms of minerals, broad beans are rich in iron, essential for transporting oxygen in the body; magnesium, important for muscle and nerve function; potassium, which helps with fluid balance and blood pressure regulation; zinc, which aids normal immune system function and the prevention of infections; and phosphorus, vital for bone health.

Aromatic herbs and seasonings such as coriander, mint, onion and garlic are low-calorie foods that are rich in vitamins, minerals, fibre and bioactive compounds.

Olive oil should be the preferred fat for cooking and seasoning, as it is rich in monounsaturated fats like oleic acid, associated with cardiovascular protection. However, it should be consumed in moderation due to its calorie content. As for the chorizo and bacon, they are high in fat, so use these foods in small quantities to enjoy without overindulging.

INGREDIENTS*	KCAL	PROTEINS (g)	CARBS (g)	FAT (g)
fresh raw broad beans	1200	111	127,5	7,5
fresh raw bacon	1364	16,8	0	144
red chorizo (pork, raw)	452,2	19	0	41,9
black sausage (blood, raw)	246	8,25	0	23,7
onion	36	1,62	5,58	0,36
garlic	36	1,9	5,65	0,3
coriander	11,2	0,96	0,72	0,24
mint	6,12	0,46	0,64	0,08
total	3351,52	160	140	218

* revenue amounts

ORANGE SWISS ROLL

Maria José Barradas – Stall 129

INGREDIENTS

8 eggs
400 g. sugar
Juice and zest of 2 large oranges
Margarine (for greasing)

Baking parchment (2 sheets)

METHOD

Crack the whole eggs into a bowl, mix with the sugar and beat. Add the orange juice and zest, and mix well.

Grease an aluminium tray with margarine, line it with parchment paper and grease the paper too. Pour the mixture into the tray and bake in the oven (200 °C) for approximately 45 minutes.

Once baked, remove the tray from the oven and turn it over onto a sheet of parchment paper that you have buttered and sprinkled with sugar beforehand. Roll the cake up gently, keeping the end of the paper underneath the cake.

Let it rest for 12 hours, then carefully remove the parchment paper and place the cake on a platter.

Dona Maria José's special tip is to decorate the cake with orange slices on top and around the platter.

TIPS FROM CHEF

Rui Cristina | Vila Real de Santo António Hotel Management and Tourism School

- Make a syrup from the orange peels to drizzle over the cake
- Steam the cake using a bain-marie for a softer texture

Oranges, especially the ones from the Algarve, are sweet and juicy, with a high water content and low calorie count. They are an excellent source of vitamin C and minerals such as potassium and magnesium. Their orange colour is due to carotenoids, which are good for the eyes, boost the immune system and protect the heart thanks to their antioxidant and anti-inflammatory properties. Moreover, oranges are rich in soluble fibre, which aids intestinal transit, reduces cholesterol absorption and helps control blood sugar spikes. Eating the fruit whole better preserves the nutrients; squeezing them for juice reduces their fibre and vitamin content. The vitamin C in oranges also improves iron absorption, and so is especially beneficial for people with anaemia.

Sweets, on the other hand, should be reserved for special occasions; on a day-to-day basis, it's advisable to focus on healthier and more balanced options.

Eggs are a complete, versatile, economical and highly nutritious food. They are an excellent source of high biological value proteins, containing all the essential amino acids, and can occasionally be used in the place of meat or fish. Eating the entire egg brings additional benefits: the yolk offers healthy fats (mono and polyunsaturated), vitamins and minerals, while the egg white is rich in quality proteins and water. Sweets, on the other hand, should be reserved for special occasions; on a day-to-day basis, it's advisable to focus on healthier and more balanced options. In summary, it is important to adopt the Mediterranean Food Pattern, a model based on tradition, balance, sustainability and the promotion of health.

INGREDIENTS*	KCAL	PROTEINS (g)	CARBS(g)	FAT (g)
eggs	572	50,4	2	40,4
sugar	1588	0	397,2	0
orange	156	2,7	31,5	0,3
margarine	37	v	0,02	4,1
total	2353	53,1	430,7	44,8

* revenue amounts

The orange tree in the CCDR Algarve's citrus collection

The continuous cultivation of citrus plants across the whole of Portugal has allowed for the conservation of very old varieties or their mutations, which constitute an important genetic heritage worth preserving. In the 1990s, and for the purpose of ensuring the preservation of traditional varieties, the former Algarve Regional Directorate for Agriculture (DRAALG), Citriculture Centre, Vieira Natividade National Fruit Growing Station (ENFVN), Ribatejo e Oeste Regional Directorate for Agriculture and the University of Algarve carried out prospecting and collection of plant material in the main citriculture production areas of the country, namely the Algarve, Alentejo, Ribatejo e Oeste, Beira Litoral, Entre Douro e Minho, Trás-os-Montes e Alto Douro and Azores. Later, the plant material from the former ENFVN Citriculture Department was transferred to the Patacão Horticultural Experimentation Centre (CEHFP), now Faro Innovation Hub. The installation of the citrus collection began in 1997, and currently comprises 111 entries/varieties of orange trees, belonging to three groups: 1) common, 2) navel and 3) blood. Of these, 82 are Portuguese and 29 are commercial, with the latter being used as references in characterisation work.

The traditional varieties have been characterised based on the descriptors from the "Community Plant Variety Office" (CPVO), an agency of the European Union that manages the European system of international plant variety rights. These descriptors comprise 90 characteristics related to the tree, leaves, flowers, fruits and seeds, requiring visual observations of the plants and organs, and the performance of analyses on the physical and chemical parameters of the fruits.

This characterisation is complemented with biomolecular analyses, using DNA markers, and

The collection's great diversity and different flavours and aromas can be admired and appreciated practically all year round, (...) and each variety having its own

once concluded, allows for the registration of the variety in the National Fruit Tree Variety Register. Virus cleaning work is underway, using "in vitro" procedures, on some of the varieties of greatest interest for production, aiming to establish "mother plant" fields, with the purpose of making the varieties available to the market through nurseries.

