















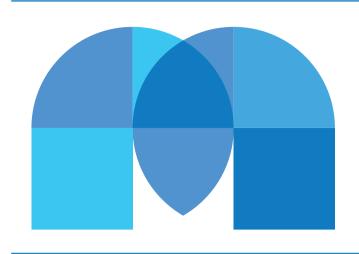




SUPERALIMENTO

SABERES E SABORES DE **OUTONO**

ROSTOS DOS MERCADOS



MERCADOS MUNICIPAIS MATOSINHOS

MERCADO DE MATOSINHOS MERCADO DE ANGEIRAS



OUTUBRO | NOVEMBRO | DEZEMBRO 2021

























NOTA **EDITORIAL**



A 3ª Edição do Jornal dos Mercados chega com a frescura do Outono. Estação do ano que leva até às bancas dos Mercados os tradicionais sabores e cores desta estação, tão rica em produtos da terra e do mar.

E os nossos Mercados são, sem dúvida, terreno fértil para quem procura os melhores e mais frescos sabores, que são vendidos por verdadeiros especialistas na arte de "bem servir os fregueses".

Continue a preferir o melhor! Compre nos Mercados Municipais de Matosinhos.

SABERES E SABORES DE OUTONO

RECEITAS ORIGINAIS POR LUÍS MIGUEL COSTA



LUISMIGUELCOSTA.PT

sabor a Outono.

"Cozinhar, fotografar, comer! Esta tem sido a minha trilogia favorita nos últimos tempos. Aqui pode encontrar algumas das receitas que fazem sucesso na minha cozinha".

Luís Miguel Costa Autor é o autor desta frase, do blog "Da minha cozinha para a sua", da rubrica mensal "Nada se perde, tudo se cozinha" da revista "Jardins" e destas sábias receitas com

Licenciado em comunicação e editor de vídeo, gosta tanto de comer, que se viu obrigado a aprender a cozinhar. E gostou tanto que hoje é na cozinha que se sente como "peixe na água".



AVELUDADO DE CASTANHAS E COGUMELOS

INGREDIENTES

Azeite a.b.

½ cebola picada

2 dentes de alho picados

1 alho francês fatiado finamente

450 g de castanhas congeladas

450 g de mistura de cogumelos frescos

(brancos, marron, shiitake)

800 ml de água a ferver

Sal e pimenta q.b.

1 colher (de chá) de cebolinho picado

Queijo parmesão

PASSO A PASSO

- Coloque o sumo de limão, a água, o açúcar, o vinho do Porto, a canela e o anis num tacho. Leve ao lume e deixe ferver uns minutos.
- · Corte os marmelos ao meio. Retire as sementes, mas mantenha a casca. Disponha-os numa assadeira, com os cortes para cima e regue-os com a calda anterior.
- Leve a assar no forno, pré-aquecido a 200º C, durante 60 minutos. Durante a assadura, vire os marmelos e vá regando com a calda a cada 15 ou 20 minutos.
- · Prepare o crumble de avelã. Numa tigela, junte a avelã moída, a manteiga e a farinha. Esfregue tudo até que a mistura se assemelhe a um pão ralado grosso. Em seguida, misture o açúcar mascavado.
- Espalhe o preparado sobre o fundo de uma assadeira e asse por 25 a 30 minutos, ou até dourar (pode colocar a assadeira no forno junto com os marmelos). A meio do tempo, mexa o crumble.
- Sirva os marmelos ainda mornos com uma colherada generosa de crumble de avelã.



MARMELOS ASSADOS COM VINHO DO PORTO E CRUMBLE DE MACÃ

INGREDIENTES

4 marmelos sumo de 1 limão

2 dl de água

50 g de açúcar mascavado escuro

1 dl de vinho do Porto

1 pau de canela

2 estrelas de anis

Para o crumble de avelã

75 g avelãs moídas

75 g farinha de trigo sem fermento

50 g manteiga sem sal fria e cortada em cubos

50 g açúcar mascavado escuro

PASSO A PASSO

- · Coloque um fio de azeite generoso numa panela com a cebola, os alhos e o alho francês. Deixe cozinhar em lume brando até amolecer.
- Junte as castanhas congeladas e envolva bem. Coloque a tampa e deixe suar durante 5 minutos.
- Por fim, junte os cogumelos picados (reserve alguns para o final), o sal, a pimenta e a água a ferver. Deixe cozinhar por uns 20 minutos até as castanhas começarem a desfazer e o caldo ganhar consistência.
- Triture com a varinha mágica até ficar bem cremoso. Se preferir um creme mais leve, junte um pouco mais de água quente e volte a triturar. Rale um pouco de queijo para a sopa e envolva de forma a derreter.
- · Numa frigideira com um pouco de azeite salteie os restantes cogumelos fatiados durante alguns minutos.
- Sirva com os cogumelos salteados, queijo ralado a gosto e um pouco de cebolinho picado.



MAR À VISTA

colesterol.

O Outono é tão esperado para os pescadores como é a chuva para os agricultores.

Nos meses de Outono quase todas as espécies estão ativas. Por isso inclua o peixe nos seus cardápios:

Anchova com 131 calorias, a anchova fornece grandes quantidades de ferro, proteínas, cálcio e magnésio. Bacalhau com 105 calorias, o bacalhau é uma fonte rica de proteínas e

de magnésio, fornecendo também ferro cálcio e fósforo. Corvina fonte rica de ácido fólico, a corvina também apresenta proteí-

nas, cálcio e fósforo com 221 calorias na porção. Linguado com apenas 86 calorias na porção, o linguado fornece vitami-

na A. D. ferro e magnésio. **Cação** as 130 calorias fornecidas por este peixe incluem proteínas, sais minerais como fósforo e cálcio, além de ter uma quantidade baixa de

Salmão com 142 calorias em sua composição, o salmão é uma ótima fonte de fósforo, zinco e ácido fólico.

Truta com uma porção de 190 calorias. Este peixe fornece também proteínas em grande quantidade tais como, zinco, fósforo e ferro.

Atum fresco destaca-se pela quantidade de proteínas, sendo também fonte de ferro, zinco e ácido fólico em 184 calorias e pouco colesterol. Sardinha enlatada fornece uma enorme quantidade de cálcio e de fós-

Cavala numa porção de 201 calorias esta espécie tem uma boa quantidade de vitamina D fornecendo também zinco e fósforo.

foro. Numa porção, a quantidade de calorias é de 208.

Pescada este tipo de peixe fornece 172 calorias numa porção, sendo fonte de vitamina A e B12, fósforo e ferro.

Faneca com a sua carne branca, tenra e firme e o seu característico sabor a mar, destaca-se pelo seu alto teor de selénio, vitamina B12, água, fósforo, vitamina B3 e vitamina E.

O MAIS E O MENOS

- · Menos calórico: linguado
- · Mais proteína: atum fresco
- Menos gordura total e menos gordura saturada: bacalhau
- · Mais gordura monoinsaturada: corvina
- Mais gordura poli-insaturada: sardinha enlatada
- Menos colesterol: atum fresco
- Mais cálcio: sardinha enlatada · Mais ferro: anchova
- · Mais magnésio: atum fresco
- · Mais zinco: anchova
- Mais ácido fólico: corvina
- Mais vitamina A e B12: atum fresco
- Mais vitamina D: cavala



DICAS DO MERCADO

A Cristina da Banca Tó Peixe de Mercado de Matosinhos afirma que todos os peixes são bons!

Os mais solicitados são o salmão, o robalo, a sardinha e a pescada. Mas a banca tem uma variedade enorme porque vende também para restaurantes que procuram todo o tipo de peixes.

A Maria Normandia tem um banca de peixe no Mercado de Matosinhos. Falou-nos sobre alguns peixes que comercializa que são excecionais e que não são tão reconhecidos, como o Peixe-galo: "o peixe-galo é um peixe muito bom, só tem a espinha do meio e faz bem a tudo".

Outro peixes que a Maria Normandia identifica na sua banca: o Arieiro que tem alto teor de proteína e pouca gordura e o Cantarilho um peixe com um sabor único e que apoia no saudável crescimento das crianças. "O peixe fresco é todo bom! Olhe por exemplo a cavala, é um peixe barato e que faz muito bem à saúde"

A Maria Fernanda, também tem a sua banca de peixe fresco no Mercado de Matosinhos e afirma que é uma pena as pessoas recorreram às grandes superfícies para comprar peixe. "O peixe no Mercado é que é fresco! Aqui o peixe é todos os dias fresquinho!"

De todo o peixe que tinha na sua banca apresenta logo a faneca "a faneca é um dos peixes mais saudáveis e muito fácil de cozinhar".

"Outro peixe maravilhoso é a pescada. Um peixe com pouca espinha e muita saúde" afirma a Maria Fernanda.

OUTONO É A ESTAÇÃO DA COLHEITA

Batata doce

- 1. Previne o envelhecimento precoce
 - 2. Equilibra a saúde do intestino
 - Previne a diabetes
 - 4. Promove o aumento da massa muscular
 - 5. Ajuda na perda de peso
 - 6. Previne doenças do sistema cardiovascular



vorece a perda de peso Mantém a saúde dos olhos Evita o envelhecimento da pele Mantem a saúde dos ossos Previne a anemia



Repolho

- 1. Fortalece o sistema imunológico
- 2. Previne doencas cardiovasculares
- 3. Controla a pressão arterial
- 4. Ajuda a emagrecer
- 5. Previne problemas do estômago

Couve Lombarda

- 1. Ajuda no combate à bronquite e asma
- 2. Ajuda a regular a atividade hormonal
- 3. Protege o corpo contra tumores
- 4. Ajuda a regular o intestino



Nabiças

- 1. Regula o trânsito intestinal
- 2. Ajuda a emagrecer de forma saudável
- 3. Previne alguns tipos de cancro
- 4. Contribui para a saúde do sistema cardiovascular
- 5. Melhora o estado da pele



Agrião

- 1. Reduz a pressão arterial
- 2 Mantém ossos e músculos saudáveis
- 3 Previne a diabetes
- 4 Auxilia o emagrecimento
- 5 Ameniza os problemas respiratórios
- 6 Fornece energia



Cenouras

- 1. Melhorar a digestão
- 2. Mantém o bronzeado e a pele saudável
- 3. Ajuda na redução do peso
- 4. Protege a visão
- 5. Fortalecer o sistema imunológico
- 6. Protege contra doenças cardiovasculares



Couve Portugesa

- 1. Fonte de Vitamina C
- 2. Fonte de Fibra
- 3. Auxilia o emagrecimento
- 4. Fonte de Cálcio



Espinafres

- 1. Melhora a saúde dos olhos
- 2. Previne a anemia
- 3. Controla a pressão arterial
- 4. Protege contra doenças cardiovasculares
- 5. Mantém os ossos saudáveis
- 6. Ajuda a emagrecer



Funcho

- 1. Possui efeito cicatrizante
- 2. Estimula contração uterina
- 3. Possui ação anti-inflamatória 4. Alivia cólicas em bebés
- 5. Ajuda a combater infeções
- 6. Refresca o hálito

SUPERALIMENTO CASTANHA



A Castanha é o Superalimento

Em tempo de S. Martinho

Nutrientes e benefícios das castanhas

Comer apenas 10 castanhas assadas fornece ao nosso organismo (em termos de necessidades nutricionais diárias):

- 17% de fibra
- 36% de **vitamina C** (quase tanta como as laranjas)
- 14% de tiamina
- · 21% de vitamina B6 · 15% de ácido fólico
- · Apenas 2 g de gordura

Quanto aos minerais, as castanhas são uma excelente

- Cálcio
- Ferro
- Magnésio
- · Potássio (ainda mais do que as bananas)
- Fósforo
- Zinco
- Cobre Manganésio
- Selénio

CASTANHA ASSADA

NA SERTÃ (COMO DIZEMOS NO NORTE)

RECEITA

Ingredientes Castanhas em conformidade do tamanho da sertã Sal grosso quantidade, a gosto.

Como fazer

- 1- Golpear as castanha ao meio.
- 2- Colocar as castanhas na frigideira, sem as sobrepor.
- 3- Tapar a frigideira e deixar em lume médio cerca de 3 minutos.
- 4- Salpicar com água, voltar a tapar e deixar cozinhar mais 3 minutos. 5- Juntar sal grosso a gosto e deixar cozinhar por 5 a 10 minutos.
- 6- Reduzir o lume para o mínimo para que as castanhas cozam lentamente.
- 7- Mexer frequentemente para que as castanhas assem por igual e
- 8- Ao final de 5 minutos, verifique se as castanhas já estão assadas.
- 9- Colocar as castanhas num recipiente e tapá-las com um pano.
- 10- Descascar as castanhas ainda quentes e comer



O QUE DEVE **PLANTAR** NO OUTONO

Esta hortaliça pertence à família das crucíferas e é das mais consumidas em Portugal. O agrião cresce em ambientes frescos e em locais que tenham água em abun-

- · Germinação: 7 a 14 dias.
- Colheita: Pronto entre 8 a 10 semanas.

Alface

A alface ajuda a controlar a glicemia no sangue, previne o cancro e controla a diabetes. O solo deve possuir as condições ideais, permitindo até plantá-las em vasos em sua casa.

- Germinação: 5 a 7 dias
- · Colheita: Pronta entre 9 a 10 semanas.

Aipo

O aipo é ótimo para ajudar a baixar o colesterol, purificar o organismo, amenizar problemas digestivos ou o ácido úrico. Ele pode ser de diferentes formas e incluído nas mais

- · Germinação: 10 a 21 dias.
- Colheita: Pronto em 25 semanas.

Beterraba

A beterraba é uma raiz rica em antioxidantes, que previne alterações e degenerações celulares, protege o sistema Este vegetal ajuda a prevenir o envelhecimento precoce,

- nervoso, e fortalece o sistema imunológico. • Germinação: 8 a 14 dias.
- Colheita: Pronta entre 11 a 13 semanas.

Um importante vegetal que ajuda a controlar o peso, as doenças cardiovasculares, a melhorar a visão, a fortalecer os ossos ou a prevenir a doença de Alzheimer.

- · Germinação: 7 a 12 dias.
- · Colheita: Pronta entre 12 a 14 semanas.

Nabo

O nabo oferece inúmeros benefícios para a sua saúde e é um vegetal rico em vitaminas, fibras, substâncias antioxidantes e anticancerígenas. Ao consumi-lo está a combater a prisão de ventre, a hidratar o corpo (constituído por 92% de água) e a reduzir a pressão arterial.

- · Germinação: 4 a 10 dias.
- · Colheita: Pronta em 9 semanas.

O repolho é rico em vitaminas e minerais, fortalece o sistema imunológico, controla a pressão arterial e retarda o envelhecimento da pele.

- · Germinação: 6 a 10 dias.
- Colheita: Pronta entre 15 a 17 semanas.

Cenoura

A cenoura é uma raiz rica em vitamina A e antioxidantes. a fortalecer o sistema imunológico e a cuidar da sua pele

- Germinação: 7 a 14 dias.
- · Colheita: Pronta em 13 semanas.

Fava

Ao consumir este tipo de feijão (que é rico em proteínas, minerais e vitamina B9) estará a reduzir (durante a gravidez) o risco de defeitos no crescimento do feto, a prevenir a osteoporose ou a controlar a hipertensão.

- Germinação: 4 a 14 dias.
- · Colheita: Pronta em 13 semanas.

Nos Mercados também há quem cultive.

"Em Outubro pega tudo"

A dona desta afirmação chama-se Maria Alexandrina e sabe bem do que está a falar... pois cultiva com o marido vários tipos de hortícolas, muitos dos quais vende denois na banca que tem no Mercado de Matosinhos. "Tudo o que são verduras é em Outubro que se semeia. Já tenho semeado, nabiças, pencas, couve galega entre

Muitos destes legumes estão à venda na banca da Alexandrina, mais um motivo para preferir os Mercado de Mato-





20 minutos

Consumir no

próprio dia

ROSTOS DOS MERCADOS



MARIA ADELAIDE MERCADO MUNICIPAL DE MATOSINHOS

FDUARDA HORTÍCOLAS MERCADO MUNICIPAL DE MATOSINHOS NOÉMIA **HORTÍCOLAS** MERCADO MUNICIPAL DE ANGEIRAS **IVO BRÁS** MERCADO DOS ENCHIDOS / ELSA BRÁS MERCADO MUNICIPAL DE ANGEIRAS

O QUE ACONTECE NO MERCADO DE MATOSINHOS

ANTÓNIO CRUZ **PEIXE FRESCO E MARISCOS - TOPEIXE** MERCADO MUNICIPAL DE MATOSINHOS

CURIOSIDADE ABÓBORA DE HALLOWEEN

Nem sempre foi assim...

Porque é que uma abóbora com cara assustadora é o símbolo mais famoso da noite de Halloween?

Na celebração de origem celta utilizavam-se nabos para preparar pequenas lanternas com a intenção de iluminar e homenagear os mortos: nabos em vez de abóboras!

Quando os irlandeses chegaram à América não tinham cultivos próprios de nabos, portanto começaram a utilizar as abóboras, um produto abundante e muito fácil de tratar.

Não sendo uma tradição portuguesa, muito através das escolas, entrou no nosso calendário de festividades. É o momento privilegiado para batermos nas portas dos

IDEIAS CRIATIVAS PARA DECORAR AS ABÓBORAS NO HALLOWEEN





JOGOS INÍCIO DESCOBRE O CAMINHO ATÉ AO MERCADO MUNICIPAL DE MATOSINHOS

Showcookings no Mercado

A partir de novembro vai ser possível degustar os sabores dos melhores e mais frescos produtos dos nossos mercados através das deliciosas receitas propostas pelos chefs convidados para estes "Showcookings nos Mercados de Matosinhos". Mas nem só de sabores e sabores serão feitos estes showcookings. A preparação destas iguarias terá também em conta a promoção da saúde e hábitos alimentares mais saudáveis, em detrimento de modos não sustentáveis de produção e consumo, dedicando especial atenção ao combate do desperdício alimentar. As inscrições para participação presencial serão gratuitas e sujeitas ao número de inscricões disponíveis. Os showcookings decorrerão de forma alternada nos dois mercados Municipais de Matosinhos e serão transmitidos em direto nas respetiva redes sociais. Fique já a conhecer os convidados de novembro e mantenha-se atento à redes sociais dos Mercados, onde em breve contaremos tudo sobre este assunto:

13 Novembro Chef Luis Américo

27 Novembro Joana Roque

E em dezembro os showkookings regressam aos mercados, continuando a marcar presença até julho do próximo ano



Já abriu no lado exterior do Mercado de Matosinhos A Loja da Saudade, um espaço com um bocadinho de Portugal

Aqui poderá encontrar bordados, cestos, brinquedos tradicionais e outros objetos de artesanato típico Português.

Um local ideal para comprar um presente criativo, um objeto pessoal ou algo decorativo para a sua

Visite A Loja da Saudade e apaixone-se!

A Maricota é uma Mercearia de venda a granel, O Sr. Peixoto conta que está no Mercado de Matosimuito preocupada com nosso Planeta.

Aposta em produtos nacionais e essencialmente naturais e biológicos, tais como, farinhas, azeites aromáticos, especiarias, cereais, frutas em pó, frutas secas e desidratadas, chás, mel e compotas, chocolates e detergentes de economia circular,

A pensar já no Natal estão a apostar em cabazes Se procura produtos frescos e difíceis de encontrar naturais e originais.

Embora vendam embalagens eco-responsáveis, aconselham os clientes a utilizar as suas próprias embalagens nas suas compras, devem levar frascos para especiarias, farinhas, etc, embalagens para detergentes, e sacos de vários tamanhos de multiutilização

Não deixem de visitar a Maricota e surpreenda-se com a diversidade e a qualidade desta Mercaria.



O Restaurante Mafalda's já reabriu, com um espaço maior e melhorado mas com a mesma irreverência de sabores.



nhos há 35 anos, tem o curso de hotelaria mas a sua paixão é o Carvin Fruit, arte de esculpir frutas ou legumes, técnica muito comum na Tailândia, China

Orgulha-se da sua arte, mas também da sua banca e da grande variedade de produtos internacionais e únicos que comercializa.

para as suas receitas visite a banca do Sr. Peixoto no Mercado de Matosinhos.



A segunda sessão de Formação em Inglês para os operadores dos Mercados de Matosinhos, iniciou já em Setembro.

Por isso, não se admire se for recebido pelos operadores dos Mercados em Inglês com um "Welcome to Matosinhos Markets!"...

Esta sessão integra um plano de formação de curta duração para capacitação dos operadores em áreas entendidas como essenciais no seu dia-a-dia, e que incluem também temas como Economia Circular, Proteção Ambiental e Higiene e Segurança no Tra-

Em vez de ficarmos à espera que os operadores dos nossos Mercados Municipais se sentassem na sala de formação, este plano foi pensado para "ir ter com os operadores", estando a decorrer nas bancas dos mercados, numa solução que tem vindo a registar um crescente interesse por parte dos operadores.

INFORMAÇÃO ÚTIL

DOS MERCADOS

Bancas e Lojas de Matosinhos Peixe e Marisco (45)

Frutas e Hortícolas (42) Flores e Plantas (2) Aves e Ovos (3) Queijos e Azeitonas (5) Vestuário e Calcado (3) Talhos (6) Bicicletas (1)

Restaurantes (7)

Ourivesaria (1)

Padaria (1)

Mafalda's 223 223 783 Contemporânea, Saudável

Mercearias (2)

Loja de Artesanato (1)

Restaurantes Matosinhos

Loja de bicicletas (1)

Quiosque (1)

(delivery / take-away) **Mercado Food & Drinks** 224 065 155 Bar, Pub Gastronómico

Peixe, Marisco, Mediterrâneo, Grill Taberna Lusitana 229 387 412 Marisco, Mediterrâneo, Grill Sushi no Mercado

229 371 800 Japonesa, Sushi (delivery / take-away) Cantinho no Mercado

914 991 843 Portuguesa, Contemporânea (delivery / take-away)

Café Restaurante Internacional 229 380 805

Refeições rápidas, Snacks, Portuguesa (take-away)

Bancas e Lojas de Angeiras

Peixe e Marisco (6) Frutas e Hortícolas (3)

Queijos, Enchidos e outros produtos regionais (1) Vestuário e Calcado (3)

Mercado Municipal de Matosinhos Horário durante a pandemia Segunda-feira das 07h00 às 14h00; Terça-feira a Sábado das 06h30 às 16h00; Domingo Fechado | Telefone: 22 937 6577 Endereço: Rua França Júnior, 4450-718 Matosinhos

Mercado Municipal de Angeiras Horário durante a pandemia Segunda-feira das 07h00 às 14h00; Terça-feira a Sábado das 07h00 às 16h00; Domingo das 07h00 às 13h00 | Endereço: Avenida Praia de Angeiras 60, 4455-204 Lavra



Direção Câmara Municipal de Matosinhos Redação By Azul Fotografia Câmara Municipal de Matosinhos e By Azul Impressão Tipoprado Tiragem 5.000 exemplares













