OS MERCADOS MUNICIPAIS DE MATOSINHOS EM REVISTA.

# VIDA DE Mercado

EDIÇÃO #03
SETEMBRO
2022

## O LEGADO DE ANGEIRAS

"O melhor peixe do mundo" encontra-se em Matosinhos e são muitos aqueles que vêm de longe para o comprar. Fique a saber como este produto se tornou a alma do local.

## RESTAURANTES NO MERCADO

São cada vez mais os restaurantes que abrem portas no Mercado Municipal de Matosinhos. Venha conhecê-los.

## CIRCULARIDADE EM MATOSINHOS

Xico Gaivota é o artista responsável pelo nova instalação artística dedicada ao peixe e ao mar, criado a partir de resíduos que dão à costa. Saiba mais sobre esta novidade!

COFINANCIAMENTO
mar 2020
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu dos Assuntos Marítimos e das Pescas
matosinhos
MERCADOS MUNICIPAIS MATOSINHOS

MERCADO DE MATOSINHOS

# Editorial

"Os sentidos não enganam... e por isso dizem-nos que o melhor da terra e do mar está ali... e que acabou de chegar."

Os Mercados de Matosinhos sabem a mar. E cheiram a fresco.

Ao entrar num mercado de frescos os sentidos entram em ação... o olhar procura indícios de uma colheita acabada de fazer e o tato, experiente, investiga indicando o que já está no ponto.

Os sentidos não enganam... e por isso dizem-nos que o melhor da terra e do mar está ali... e que acabou de chegar.

O ritual da compra acontece rapidamente, garantindo que a vitalidade e a frescura não se perdem. Passa-se o testemunho e avança-se mais uma etapa numa cadeia curta, mas vital.

Num instante assiste-se a um sentimento transversal de satisfação e de encontro entre todos quantos alimentam e se alimentam deste ciclo. Foi uma boa colheita. Uma boa venda. E uma boa compra. Feitas no local e no tempo certos.

No momento de saborear todas as expetativas são postas à prova. A frescura inquestionável do imediato triunfa no palato, depois de mais uma refeição que, apesar de terminada, permanece na memória dos sentidos e da história de mais um dia.

O ciclo chega ao fim com o prato vazio, a sensação de dever cumprido e a certeza que de que o ciclo continua a decorrer... e a convocar todos para fazerem parte desta história afirmando todos os dias que "Somos aquilo que comemos, somos mar e somos terra, somos o aqui e o agora. Somos local."

Esta edição da "Vida de Mercado" sugere uma forma de vida com o mínimo de desperdício de bens, de tempo e de distâncias... lado a lado com o que de melhor o mar e a terra têm para nos oferecer. Uma forma de vida que todos os dias acontece e se renova nos nossos Mercados... e onde todos os dias esperamos por si!

**LUÍSA SALGUEIRO**
Presidente da Câmara Municipal de Matosinhos

# DO TEMPO!

### FIGOS

Sabia que os figos não são frutos, mas sim flores invertidas? Cada flor abre dentro de uma vagem em forma de pera que, mais tarde, amadurece e transforma-se no fruto que conhecemos. Laxante natural por excelência, esta fruta pode ser comida fresca ou seca. A fruta dos amores está bem enraizada no Algarve, em Torres Novas e em Trás-os-Montes e as variedades mais comuns são Pingo de Mel, Bêbera Branca, Pata-de-cavalo entre outras. O figo deve ser colhido à mão e como amadurece muito rapidamente deve ser consumido de imediato e há quem o coloque por algumas horas no frigorífico, para tornar-se ainda mais refrescante.

### CAPIM-DO-TEXAS

Com a chegada do mês de setembro dizemos adeus ao verão e damos as boas-vindas ao outono. No mês de setembro o número de plantas com flores diminui. O capim-do-texas, também conhecido como relva oriental é uma gramínea de folhagem densa e muito ornamental. As suas folhas são afiladas e longas, com aspeto de plumas, de tom rosado, vermelho e roxo.

### NAVALHEIRA

Espécie de caranguejo de porte médio, muito comum em Portugal. São muito cobiçados, gastronomicamente, pelo seu sabor e textura delicados. É fácil distinguir uma navalheira de um caranguejo devido à sua carapaça hexagonal, ampla e azulada. Também as faixas pretas que se podem ver nas suas patas é uma característica importante para identificar esta espécie.

### TOMATE CORAÇÃO DE BOI

Também conhecido como coração de touro ou bom coração o tomate coração de boi é tão amado pelos portugueses que quase cada aldeia desenvolveu a sua própria seleção. Descobrir todos os tipos de tomates coração de boi que existem em Portugal é impossível, mas é nos meses mais quentes que esta fruta atinge o seu auge, altura em que está mais doce, suculento e com uma textura mais consistente. Temperado apenas com um pouco de sal e um fio de azeite ou servido numa sopa fria é compra obrigatória na próxima ida ao mercado.

O Mercado Municipal de Matosinhos está de parabéns! São 7 décadas de vida e de vidas cuja celebração está a decorrer desde 27 de maio, data em que foi inaugurado no ano de 1952. Gentes, Natureza, Gastronomia, Arte, Ofícios, Vida saudável e Comunidade são os sete pilares a partir dos quais têm vindo a decorrer diversas iniciativas num programa que se prolongará até ao final do presente ano, celebrando o passado com os olhos postos no presente e no futuro de um Mercado histórico que se mantém como um espaço de natural e inevitável cruzamento de diferentes gerações com diferentes aspirações e motivações, mas que ainda hoje sentem este mercado como “seu”.

# O reino dos grandes mares portugueses

Quem entra no Mercado pela Rua de França Júnior passa, obrigatoriamente, por uma placa que anuncia "Peixinho do Mercado". Depois, inevitavelmente, acabará por se deparar com os olhos azuis esverdeados da "Princesa Rita", a vendedora que se apresenta, de avental branco, como a "princesa dos grandes mares portugueses".

Tive facilidade em aceder a peixe fresquíssimo desde sempre. Tão fresco que, por vezes, ainda se contorcia nas grandes caixas de plástico amarelas, as que o trazem até à montra coberta de gelo para que a clientela faça a melhor escolha. Não é que isto garanta frescura nem bom trato do pescado, mas pelo menos sabe-se que estava vivo há pouco tempo. E sim, é "montra" que chamam os vendedores, na maioria mulheres, ao mostruário a que, na nossa ignorância, nos apressaríamos a chamar de "banca", já que é ali que se expõe de forma cuidada, como um joalheiro exporia as suas relíquias, o peixe que as embarcações trouxeram nas horas anteriores.

No dia em que visitei o Mercado, um dia de semana comum, o ambiente era calmo, tão calmo que, apesar de estar ao nível do mar — literalmente, já que é no piso térreo que se encontra o pescado do dia — ouvia-se o cantar refilão das aves enjauladas no andar de cima, mais do que a pregação de quem por ali faz vida. Tudo está muito bem organizado, há que dizer e, apesar de ninguém estar parado, é com calma que decorre a manhã.

Atrás de cada montra, prepara-se o peixe para os restaurantes e para os clientes que por lá param, ao mesmo tempo que se trocam impressões sobre a atualidade pública e privada, sem nunca deixar de se prestar atenção aos transeuntes, com um decidido e afável, "Vai alguma coisinha, meu amor?". Não como quem impinge, mas como quem domina com mestria a arte de bem servir. A luz que rompe pelos arcos da abóbada do Mercado faz brilhar o peixe a quem o vende e, num instante, pertencemos àquele lugar.

Bina, na banca que tem o seu nome, assim que me viu a admirar as sardinhas de barriga prateada alertou que era bonita, mas não era nossa. Era de Sesimbra, "que a daqui anda muito pequenina" — uma informação que muitos dispensariam, mas que revela o que se pratica no Mercado. É que sabemos como é custosa a vida destas pessoas e, se há sítio onde é preciso saber vender o peixe, ei-lo. Ali, não se ensaia simpatia, nem se leva a mal se só estivermos a ver, porque "o mercado é de todos, está aberto mesmo para as pessoas verem", como me disseram.

Desde que se entra até que se sai deste reino do pescado, sentimo-nos imediatamente parte dele. E faz parte de nós a tradição do pescado, desde a faina, passando pela Arte Xávega até às nossas mesas, sempre pelas mãos e vozes destas pessoas.

> Não como quem impinge, mas como quem domina com mestria a arte de bem servir.

**ANDRÉ CABRITA**
"O filho da cozinheira", natural de Aveiro, chefe da cozinha da Padaria Royale, Porto.

# O Peixe é a alma do Local

**TERESA CASTRO VIANA**
Jornalista freelancer, especializada na escrita gastronómica, colabora com várias publicações, onde revela os melhores comes e bebes.

Se dúvidas houvesse, desapareceriam numa manhã de sábado no Mercado de Angeiras. Inaugurado em 2004 numa aldeia tipicamente piscatória, mais do que um espaço de comércio, é um local de referência no dia a dia de quem por lá passa. Portugueses e estrangeiros, homens e mulheres, muitos chefs de renome, pessoas de todas as idades e estratos sociais. Vão em busca de qualidade, mas também de tradição.

"Até há poucos anos, a lota era em plena praia. É um mercado artesanal", explica Joel Cleto, arqueólogo e historiador. E a azáfama é grande. As bancas de Maria do Alívio, Isaura, Alice e Banca Jovem amanhecem recheadas de peixe e marisco e há dezenas de pessoas, organizadas no caos, a observá-las. Lá fora, as esplanadas estão cheias e são poucos os que passam a porta de mãos a abanar.

Filipe Santos, cliente habitual, garante que ir a Angeiras é quase um ritual. "Além da frescura, que é inquestionável, uma vez que aqui até é possível seguir o circuito do peixe do barco até ao mercado, o que destaco é a variedade." Há de tudo, do bom marisco ao melhor peixe da nossa costa "como o salmonete, rascasso, rodovalho, linguado, goraz ou sargo", conclui.

O mar com riquíssimos nutrientes, como o iodo, contribuiu também para a propagação de um legado de qualidade. Para muitos, o peixe e o marisco de Angeiras, como o camarão da costa, têm um "sabor especial, ainda mais a mar", elucida Joel Cleto. E acrescenta que "ainda hoje há muita gente que faz questão de adquirir a sardinha em Angeiras para o São João". O motivo? "Dizia-se que a sardinha de Angeiras sabia a marisco."

... a ligação de Angeiras ao peixe é "quase tão antiga quanto a fixação do Homem neste território"...

JOEL CLETO

Mas a ligação de Angeiras ao peixe é "quase tão antiga quanto a fixação do Homem neste território", diz. "Há vestígios arqueológicos, associados ao período que se segue à última era glacial (geralmente conhecida como Idade do Gelo), recolhidos nas praias do concelho, que demonstram que já nessa altura comunidades humanas usavam o nosso litoral e exploravam os seus recursos. Mais recentemente, há pouco mais de dois mil anos, sabemos também que os habitantes do Castro de Guifões, debruçados sobre o estuário do Leça, praticavam a pesca. Mas os mais relevantes vestígios arqueológicos desta antiga relação do território com a pesca encontram-se na praia de Angeiras. Refiro-me ao Monumento Nacional constituído por várias dezenas de tanques escavados nos rochedos, datados da época romana, que eram utilizados para a produção de conserva de peixe."

Na Idade Média, há registo de alguns pescadores em Matosinhos, mas a sua presença acentua-se fundamentalmente a partir do século XIX, com a construção do Porto de Leixões. "Assiste-se a uma fixação de pescadores, provenientes de toda a costa portuguesa, de algumas comunidades piscatórias como a Póvoa de Varzim, Espinho e mesmo do centro e do sul de Portugal", que se vão estabilizar de modo sazonal, no início, e depois permanentemente. No século XX, Matosinhos, que está ao lado de uma grande cidade, torna-se "o maior centro pesqueiro do país e um dos maiores centros conserveiros do mundo", abrigando fábricas que se tornarão referência

NICOLAU

a nível mundial. “Os pescadores sabiam que tudo o que capturavam ia ser vendido para a grande cidade ou para as fábricas de conservas. Matosinhos tornou-se uma referência na restauração do Porto”.

Já no final do século, com o abate de muita frota pesqueira, os pescadores, já sem barcos, “vão investir na criação de restaurantes de peixe e marisco”, fazendo novamente de Matosinhos um epicentro de qualidade de peixe e marisco, desde então também à mesa.

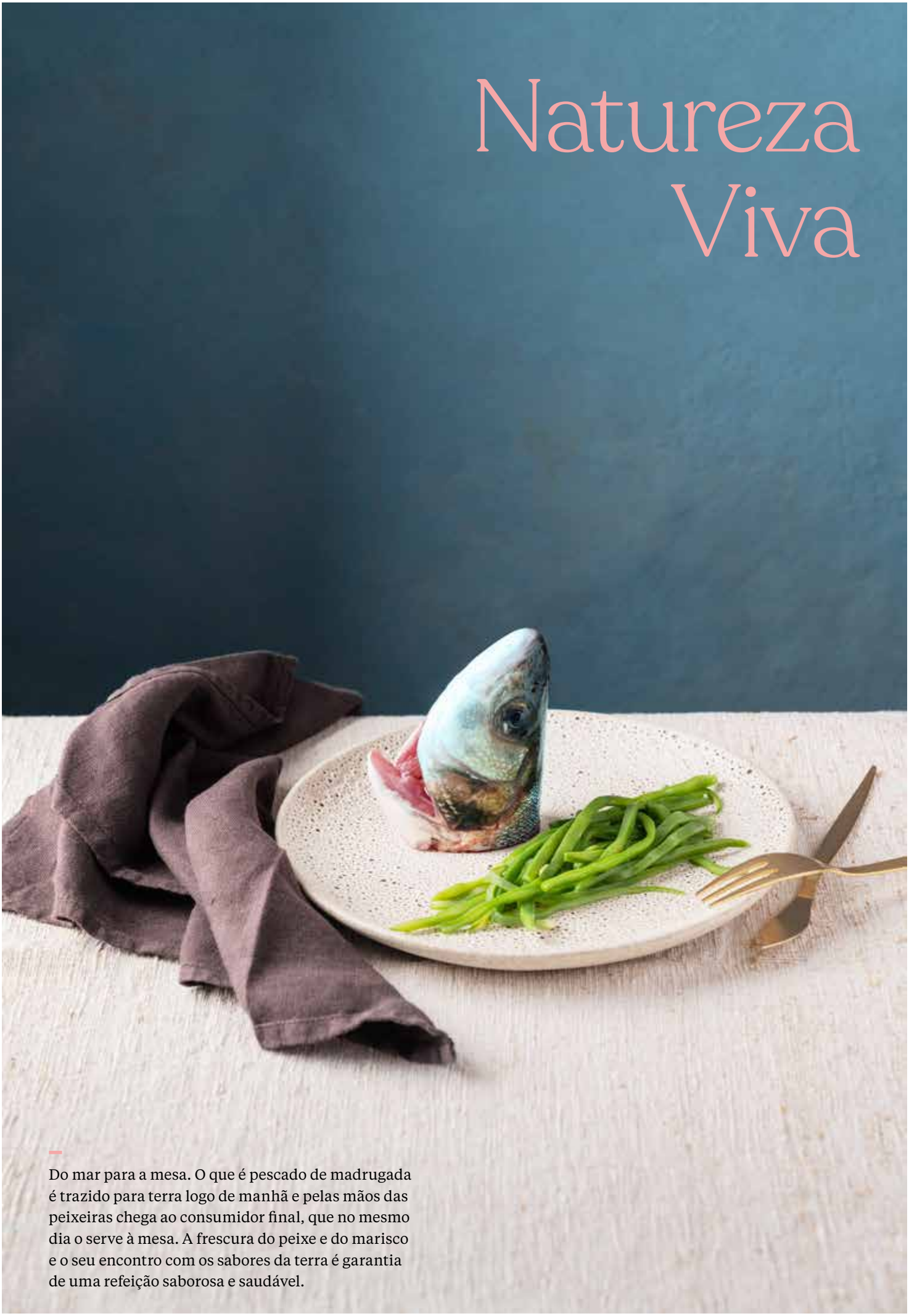
Elo de uma sociedade e denominador comum na alimentação de vários estratos sociais, o peixe é um elemento central em muitas mesas. É, também, o produto estrela nas bancas dos mercados e nos restaurantes de Matosinhos, a que se orgulha de ter “o melhor peixe do mundo”.

*Segundo a Food and Agriculture Organization of the United Nations, Portugal é um dos maiores consumidores de peixe na Europa, afirmando a relevância do pescado na alimentação da população. A nova edição do e-book “Pescar Saúde” – lançada recentemente pela Associação Portuguesa de Nutrição – reforça a necessidade de incluir o pescado na alimentação diária dos portugueses, em qualquer faixa etária, pretendendo igualmente promover um consumo consciente e sustentável.*

*Contudo, apela-se à parcimónia no consumo. De acordo com a Roda da Alimentação Mediterrânica, deverão consumir-se entre 1,5 e 4,5 porções de alimentos do grupo “Carne, Pescado e Ovos”, diariamente (no caso do peixe refere-se a 45g a 135g, respetivamente). Em concordância, estão as recomendações da Pirâmide da Dieta Mediterrânica, que inclui o pescado no patamar de alimentos a consumir semanalmente, sugerindo a ingestão de 2 ou mais porções. Já a American Heart Association, reforça a recomendação de ingestão de peixe, preferencialmente gordo, 2 a 3 vezes por semana. No que respeita ao seu valor nutricional, o pescado é um excelente fornecedor de proteínas de alto valor biológico, lípidos – sobretudo ácidos gordos polinsaturados, nomeadamente ómega-3 – vitaminas, destacando-se as vitaminas A, B12 e D, e minerais como potássio, fósforo, iodo e selénio, resultando em inúmeros benefícios para a saúde dos consumidores, da prevenção de patologias cardiovasculares e neurodegenerativas à melhoria do sistema imunitário e das funções cognitivas.*

*Todavia, é fundamental considerar a sustentabilidade na hora de escolher o pescado, tornando-se imprescindível repensar e moderar o consumo, respeitando a sazonalidade das espécies, diversificando a escolha e optando, sempre que possível, por pescado nacional e certificado, que garanta adequadas práticas de produção e captura.*

# Natureza Viva



Do mar para a mesa. O que é pescado de madrugada é trazido para terra logo de manhã e pelas mãos das peixeiras chega ao consumidor final, que no mesmo dia o serve à mesa. A frescura do peixe e do marisco e o seu encontro com os sabores da terra é garantia de uma refeição saborosa e saudável.

# Do (quase) nada se faz novo

No ano em que se celebram os 70 anos do Mercado de Matosinhos, os nossos mercados apontam para o futuro e ajudam-nos a descobrir (até) no desperdício, um pretexto para continuarem a oferecer a frescura e a novidade a que desde sempre nos habituaram, dando as boas vindas à era circular!

E, com o espírito de quem pretende celebrar as próximas décadas com a mesma vitalidade, os Mercados Municipais de Matosinhos usaram a data deste septuagésimo aniversário de um dos seus espaços para dar voz ao pensamento e à ação sobre circularidade, transformando, com o evento-movimento 'se eu fosse mar', que decorreu de 6 de maio a 8 de junho, os mercados no ponto de encontro de especialistas, clientes, cientistas, empresários, engenheiros e criativos, todos dedicados à preservação deste futuro.

Entre conversas, workshops, ações de limpeza de praias e intervenções artísticas, 'se eu fosse mar' promoveu a economia circular junto dos operadores e clientes dos mercados de Matosinhos, convidando todos à experimentação de processos e de práticas de produção e de consumo responsáveis e à partilha de soluções aptas a inspirar e a interpelar a comunidade local para a recriação dos seus comportamentos atuais.

Juntos constataram que a Economia Circular implica uma mudança de paradigma. Em vez de uma linha de consumo com princípio e fim anunciados, um círculo onde o caminho é contínuo e as possibilidades infinitas. O desperdício e o excedente transformam-se em materiais, as peças transformam-se em novos componentes, os produtos de que já não precisamos encontram novos donos.

Desenvolver produtos adotando os princípios do design circular, segundo a qual o lixo é visto como um erro de design e os produtos desenhados para incorporar materiais sustentáveis com o mínimo desperdício, facilmente reparáveis e, chegados ao fim da sua vida útil, ser devidamente descartados. Mas o que acontece a todos os produtos que até agora foram desenvolvidos assim?

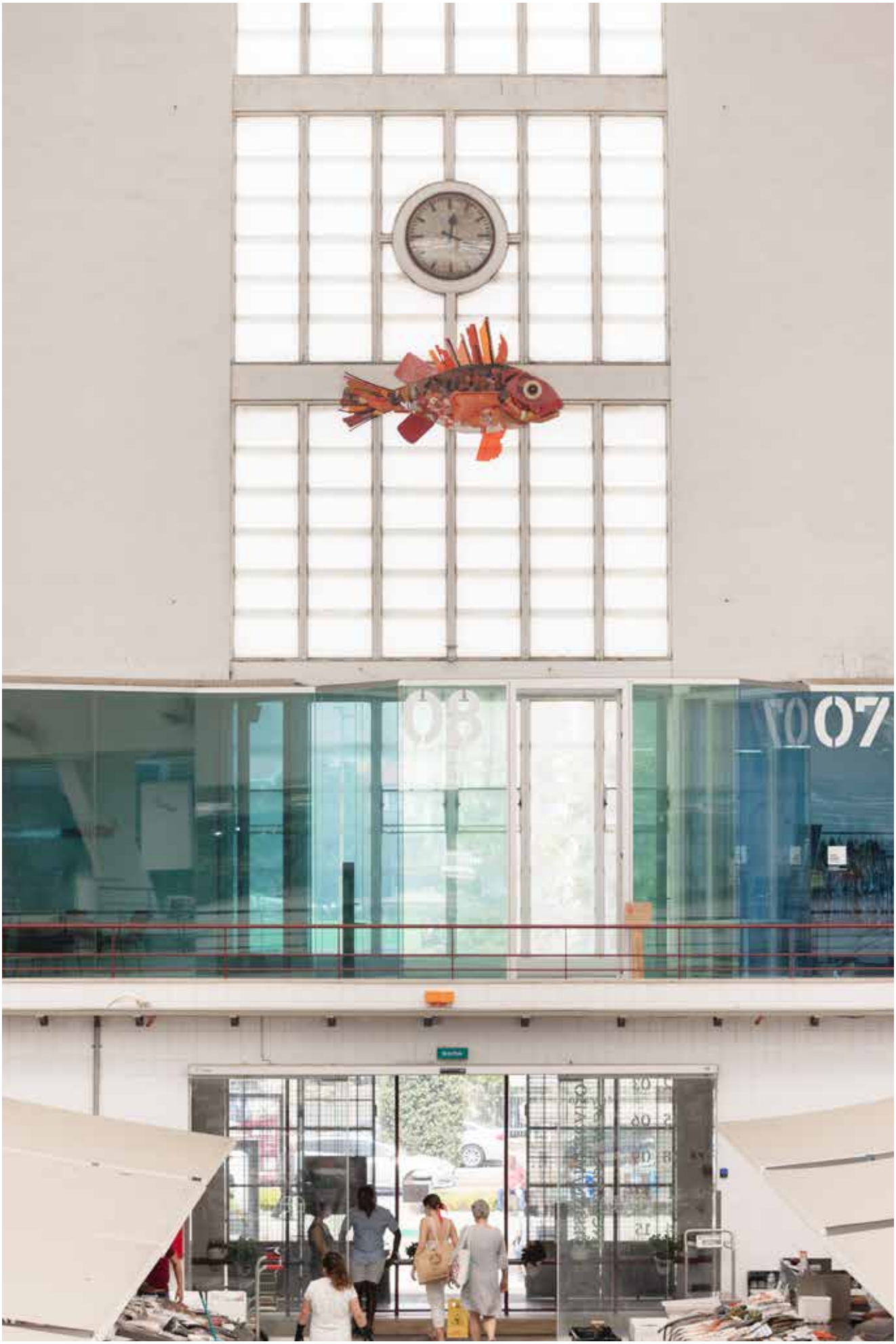
Entre o desperdício e o abandono surgem cada vez mais mentes criativas que se propõem a fazer parte da solução. Ricardo Ramos, conhecido como Xico Gaivota, é um destes respigadores de plásticos e outros materiais, que se dedica a dar nova vida aos resíduos que dão à costa.

Além de ter sido um dos convidados que deu voz ao evento-movimento 'se eu fosse mar', foi o artista escolhido para materializar o compromisso dos Mercados Municipais de Matosinhos com o futuro, numa instalação artística dedicada ao peixe e ao mar, que pode agora ser visto por todos no Mercado de Matosinhos. Com o apoio dos especialistas deste espaço, a espécie escolhida para a representação foi o rascasso – um peixe avermelhado, encontrado na costa norte (e nas bancas de Matosinhos e Angeiras).

Além de serem produzidas com materiais encontrados, as peças do Xico Gaivota são criadas sem desperdício: os pedaços de plástico são usados sem cortes, colas, pinturas ou acabamentos, exatamente como são descobertos na praia, sendo apenas furados e aparafusados para que o produto final possa permanecer robusto (mesmo as aparas resultantes dos furos são conservadas em contentores de plástico reutilizados, integrados no interior das peças).

Na 'Conversa Salgada' em que participou, Ricardo Ramos partilhou com um auditório atento o início da sua caminhada. Falou-nos da sua ligação próxima com o mar, do choque com o atual estado das praias e da vontade de ser parte da solução que, quase sem querer, o motivou a fazer as primeiras esculturas. Daí em diante, além da criação das suas peças – que já se encontram espalhadas pelo mundo –, tem vindo cada vez mais a colaborar na área da educação, na formação e transformação de mentalidades das gerações seguintes, procurando resolver o problema dos resíduos antes que estes cheguem ao mar.

**MARTA LOUREIRO**
Profissional de comunicação e produção.
Colecionadora de histórias e curiosa no geral.


08
07

# “Quer alguma coisinha?”

# LISTA DE COMPRAS

**FLORIDA STUDIO**
Uma polinização cruzada de ideias entre designers e artesãos dá vida a uma coleção de objetos feitos à mão. Fazemos das flores o centro da nossa arte.

*São muitas as matérias-primas essenciais que podem ser encontradas nos Mercados Municipais de Matosinhos e longa é a nossa lista de compras, mas entre as alcachofras, os pêssegos e os ovos nada melhor do que trazer, no saco de compras, um belo ramo de flores ou uma planta, para decorar a casa.*

*Seja um molho de flores silvestres, um planta decorativa ou um ramo de flores preparado no momento, inclua esta proposta fresca e colorida na sua lista de compras.*

# Restaurantes para o que der e vier

**MARIANA DUARTE**
Jornalista do Público, especializada na área da cultura. Colabora também em projetos ligados à música e ao teatro. Vive no Porto.

Brunchar, almoçar, lanchar, jantar. No Mercado de Matosinhos há restaurantes abertos a qualquer hora do dia, para responder a desejos vários, para forrar os estômagos mais exigentes. Nos últimos anos, os mercados de frescos de múltiplas cidades europeias têm vindo a diversificar e a aprimorar a sua oferta de restauração, e Matosinhos não é exceção.

Cozinheiros e proprietários reconhecem que o grande trunfo de estar num mercado é ter os ingredientes à mão de semear, com a frescura e a variedade daquilo que lhes chega todos os dias. "Estou em frente ao peixe. Sushi mais fresco é impossível", diz Pedro Machado, responsável pelo Sushi no Mercado, um dos mais antigos inquilinos. Todos os dias há sushi e sashimi com atum, salmão, robalo, dourada, cavala e carapau, sendo que aos fins de semana podem surgir no menu peixes mais fora do habitual, como o lírio ou o bonito.

... o grande trunfo de estar num mercado é ter os ingredientes à mão de semear, com a frescura e a variedade daquilo que lhes chega todos os dias.

Ainda no peixe, é obrigatória uma paragem no Maria Lisboa. Além de ser uma das bancas históricas do Mercado de Matosinhos, agora é também um restaurante, recém-nascido, mas cheio de sangue na guelra e com uma decoração de fazer derreter qualquer Instagram. Tudo começou quando Vânia Magalhães ficou desempregada durante a pandemia e decidiu fazer boxes de marisco na banca da família, para serviço take-away. O sucesso foi tal que, a partir daí, desenhou o projeto para o restaurante, cuja aposta é em menus de almoço à volta do peixe e do marisco (jantares só por marcação). Além das boxes, que podem levar sapateira, santola, amêijoas, gambas ou percebes, há sopa de peixe, canja de robalo, bife de atum, tostas de salmão, tacos com recheio de sapateira, e criações mais sui generis, como éclairs de salmão ou bolas de Berlim com recheio de sapateira. A próxima é a francesinha de atum e chegará no inverno.

1. Marisqueira Maria Lisboa *(Peixe Fresco e Marisco)*
2. Taberna Lusitana *(Marisco, Mediterrâneo, Grill)*
3. Café Internacional *(Snacks, Refeições rápidas, Portuguesa)*
4. Abrazô *(Comida Brasileira)*
5. Mercado dos Enchidos *(Petiscos Regionais, Portuguesa)*
6. Cantinho do Mercado *(Portuguesa, Contemporânea)*
7. Pão da Terra *(Pizzas, Massas Frescas)*
8. Isko *(Cozinha de Fusão)*
9. Mafalda's *(Contemporânea, Saudável)*
10. Mercado Food & Drinks *(Peixe, Marisco, Mediterrâneo, Grill)*
11. Sushi no Mercado *(Japonesa, Sushi)*
12. Cervejaria do Mercado (Francesinhas, Peixe, Marisco, Petiscos)

E, porque a carne também tem lugar no mercado, vale a pena experimentar a francesinha, o pica-pau e as bochechas de porco preto em vinho do Porto da Cervejaria do Mercado, dirigida por Fernando Madureira, que já cozinhou com Jamie Oliver. "Ele veio ao mercado, eu fui tirar uma selfie com ele, demos duas de treta e pouco depois ele chegou-me aqui carregado com sacos de peixe e disse 'vamos cozinhar'", recorda Fernando. Apesar de ser uma cervejaria, aqui o peixe grelhado também é protagonista: ao almoço o modus operandi é levar o cliente às bancas e ele próprio escolhe o peixe que quer almoçar ou jantar. Modus operandi partilhado com outros dois dos restaurantes do Mercado - Taberna Lusitana e Mercado Food & Drinks, Ao jantar, o serviço faz-se à carta com propostas que vão desde o bife de atum e uma seleção de petiscos como conservas, queijos e mexilhões da Taberna Lusitana à sopa de peixe aos bifes com molho de vinho do porto ou de alho do Mercado Food & Drinks.

O roteiro de restaurantes do Mercado de Matosinhos fica completo com o Mafalda's – não vai querer falhar o brunch ao sábado, sempre com casa cheia –, o Isko (cozinha de fusão), o Abrazô (comida brasileira) e com os sabores portugueses propostos pelo Cantinho no Mercado e pelo Mercado de Enchidos, este último também presente no Mercado de Angeiras. Marcam ainda presença as pizzas e as massas frescas do Pão da Terra e as refeições rápidas e os snacks do Café Restaurante Internacional.

Bom apetite!

# Chef Pedro Braga

**INGREDIENTES:**
1/2 abacaxi
300 gr de açúcar
550 gr de água
1 colher sopa de caril
Adicionar rum a gosto
Flor de sal
Gelado de nata

**PREPARAÇÃO:**
Descascar o abacaxi, reservar algumas folhas e cascas. Laminar o ananás com a espessura de um dedo e tirar os centros. Colocar o açúcar num tacho ao lume para começar a fazer caramelo, quando estiver já a chegar a um tom claro juntar as folhas, as cascas e os centros do abacaxi. Envolver bem, deixar cozinhar uns minutos e juntar o caril. Juntar a água e deixar fervilhar cerca de 10 minutos. No final coar . Se estiver demasiado líquido pode se voltar a ferver mais um pouco para ficar na textura de uma calda de açúcar leve. Assim que estiver pronto deixar arrefecer ligeiramente e juntar o rum a gosto. Guardar num recipiente com as rodelas do abacaxi submersas. Poderá colocar papel vegetal em contacto para ajudar a ficar submerso. Refrigerar de um dia para o outro. Se desejar que a calda fique não alcoólica juntar o rum no momento em que a calda ferve.

Grelhar o abacaxi em brasas médias para caramelizar lentamente, servir com um bocadinho da calda e gelado de nata. Por fim deitar um pouco de flor de sal.

# ABACAXI GRELHADO EM CALDA DE CARIL E RUM

**FICHA TÉCNICA**

matosinhos
MERCADOS MUNICIPAIS MATOSINHOS

DIREÇÃO: Câmara Municipal de Matosinhos
REDAÇÃO: S.P.O.T
FOTOGRAFIA: Raio verde, André Cabrita, Estúdio Cozinha
DESIGN: Sérgio Couto
ILUSTRAÇÕES: Nicolau
REVISÃO DE TEXTOS: Maria Furtado Mendonça
IMPRESSÃO E ACABAMENTO: Lidergraf – Sustainable Printing
TIRAGEM: 5000 ex.
DEPÓSITO LEGAL: 491352/21

**MORADAS E HORÁRIOS MERCADOS:**

**MERCADO MUNICIPAL DE MATOSINHOS**

**Horário:**
Segunda-feira: 7h—14h
Terça-feira—Sexta-feira: 6h30—18h
Sábado: 6h30—16h
Domingo: fechado
**Morada:**
Rua França Júnior,
4450-718 Matosinhos

**MERCADO MUNICIPAL DE ANGEIRAS**

**Horário:**
Segunda-feira: 7h—14h
Terça-feira—Sábado: 7h—16h
Domingo: 7h—13h
**Morada:**
Avenida Praia de Angeiras 60,
4455-204 Lavra

***www.cm-matosinhos.pt***
FACEBOOK: *facebook.com/MercadosMunicipaisDeMatosinhos*
INSTAGRAM: *instagram.com/mercadosmunicipaisdematosinhos*

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
*Interdita a reprodução, mesmo parcial, dos textos, fotografias ou ilustrações, sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.*

COFINANCIAMENTO
mar 2020
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu dos Assuntos Marítimos e das Pescas