

FESTIVAL
GASTRONÓMICO
VEGETARIANO
M **matosinhos**

Festival Vegetariano

20 e 21 de Julho

Quinta da Conceição em Leça da Palmeira

10h às 20h

Entrada Gratuita

showcookings - palestras / talks

mercado - praça de alimentação

animação infantil

aula aberta de yoga e tai chi

FESTIVAL GASTRONÓMICO VEGETARIANO

M matosinhos

Quinta da Conceição
em Leça da Palmeira

horário:
10h às 20h

20 e 21
de Julho

entrada
gratuita



FESTIVAL GASTRONÓMICO VEGETARIANO

matosinhos

Quinta da Conceição
em Leça da Palmeira

horário:
10h às 20h

20 e 21
de Julho

entrada
gratuita

Sábado dia 20 de Julho

PROGRAMA

10h às 11h

Aula aberta de Tai Chi

Treinador Sérgio Terramoto do Estúdio Tai Chi Center Porto

Mestre 5º Duan reconhecido pelo IPDJ no ensino do Tai Chi Chuan. Atleta reconhecido a nível nacional no mundo das Artes Marciais internas, pelo seu trabalho e divulgação do Qi Gong terapêutico e Tai Chi Chuan sistema Chen.



11h às 11h30

Talk: Prevenção de doenças na meia-idade e como viver uma menopausa e um envelhecimento mais saudável

Dra Mariana Pinto Leite

Com competências em Modulação Hormonal, Medicina Funcional Integrativa, Terapia Neural, Acupuntura Médica e Cuidados Paliativos é especialista em Medicina Geral e Familiar e pós-graduada em Medicina Funcional Integrativa pela Academia Brasileira de Medicina Funcional Integrativa. Tem curso prático de introdução à modulação hormonal pelo Grupo de Estudos de Medicina Anti-envelhecimento (GEMAE), pós-graduação em Cuidados Paliativos, curso Introdutório e Avançado de Terapia Neural pela Universidade Autônoma de Barcelona. É mágster em Acupuntura Médica (Universidade de Santiago de Compostela), pós-graduada em Acupuntura Médica e Moxibustão (Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar). Tem mestrado Integrado em Medicina (Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa) e frequência do 1º Ciclo de Medicina (Faculdade de Medicina da Universidade de Navarra – Pamplona).



20 e 21
de Julho

Quinta da Conceição
em Leça da Palmeira

horário:
10h às 20h

entrada gratuita

FESTIVAL GASTRONÓMICO VEGETARIANO

matosinhos

Quinta da Conceição
em Leça da Palmeira

horário:
10h às 20h

20 e 21
de Julho

entrada
gratuita

Sábado dia 20 de Julho

PROGRAMA

11h30 às 12h30

**Cook & Talk: Alimentação vegetariana nos
bebés e crianças**

Dra Ana Monteiro - Laranja Lima Nutrição

Ana Isabel Monteiro é nutricionista desde 2016, vegetariana desde 2018 e, desde que foi mãe, dedica-se sobretudo à nutrição pediátrica e vegetarianismo. É autora da página Laranja-lima Nutrição e do livro "Vegetariano nas quatro estações"

Pausa para almoço

Go Eat
Your Veggies

14h às 15h

**Palestra de Nutrição: Prevenção de défices
nutricionais na população vegetariana**

**Nutricionista Dra Márcia Gonçalves do
Compassionate Cuisine Blog**

Nutricionista licenciada em Ciências da Nutrição pela FCNAUP, e Mestre em Tecnologia e Ciência Alimentar pela U. do Minho e FCUP. Exerce a sua atividade em nutrição clínica no Núcleo de Saúde e Bem-Estar dos SAS da U. Porto e, em contexto de clínica privada. Formadora no âmbito da Alimentação e Nutrição Vegetariana. Autora da página "Compassionate Cuisine" desde 2012.

**20 e 21
de Julho**

**Quinta da Conceição
em Leça da Palmeira**

**horário:
10h às 20h**

entrada gratuita



cm-matosinhos.spt

matosinhos

FESTIVAL GASTRONÓMICO VEGETARIANO

matosinhos

Quinta da Conceição
em Leça da Palmeira

horário:
10h às 20h

20 e 21
de Julho

entrada
gratuita

Sábado dia 20 de Julho

PROGRAMA

15h às 16h

Showcooking: Tudo sobre Tofu!

Ana Sofia Rosado

Ana Sofia Rosado é uma foodblogger vegan que ama cozinhar. Cria receitas plant based deliciosas para ajudar quem já é vegan ou quem apenas quer experimentar novos sabores. Acredita que a comida possa ser medicinal e que o que colocamos no nosso corpo deve ser respeitado e tratado com amor. A sua cozinha é repleta de respeito, amor e sabor!



16h às 17h

Palestra Médica: Evidências científicas que comprovam os benefícios de uma alimentação vegetariana

Dra Júlia Ferreira Rebelo

Júlia Ferreira Rebelo é médica apaixonada pela geriatria, longevidade e pela alimentação e estilo de vida vegan. Médica de família / Mestre Medicina Tropical e Saúde Internacional / Mestranda Geriatria.



20 e 21
de Julho

Quinta da Conceição
em Leça da Palmeira

horário:
10h às 20h

entrada gratuita

cm-matosinhos.spt

matosinhos



FESTIVAL GASTRONÓMICO VEGETARIANO matosinhos

Quinta da Conceição
em Leça da Palmeira

horário:
10h às 20h

20 e 21
de Julho

entrada
gratuita

Sábado dia 20 de Julho

PROGRAMA

17h às 18h

Palestra de Nutrição: Alimentação Vegana para Desportistas - Ganhar Massa Muscular sendo Vegano

Nutricionista Dr Lucas Oliveira

Formou-se em engenharia no Brasil, área na qual trabalhou por 5 anos. No entanto, em 2018 tornou-se vegano, e em 2019, iniciou o curso de Ciências da Nutrição na FCNAUP, no qual se licenciou em 2023. Trabalha com a Associação Vegetariana Portuguesa desde 2022. Tem como propósito auxiliar as pessoas que querem seguir uma alimentação de base vegetal, de forma saudável, sustentável e baseada na melhor evidência científica disponível.



18h às 19h

Showcooking: Vegan com sabor a mar

Bruna Simões, vencedora do 2º lugar do MasterChef Portugal

Bruna tem 27 anos e vem de Torres Novas. Estudou biologia e tem um mestrado em Aquacultura – produção de peixes em cativeiro, mas é na cozinha que se sente um peixe dentro de água. Com 14 anos foi diagnosticada com Diabetes Tipo1, o que fez com que tivesse de reaprender a comer, ainda que tenha passado por uma fase de distúrbio alimentar até chegar a esta fase estável. Quando percebeu que tinha de comer bem para estar bem, Bruna tornou-se vegana e, por gostar tanto de aprender e cozinhar coisas veganas, decidiu abrir o seu espaço no mercado do Entroncamento, no ano de 2023. Decidiu inscrever-se no MasterChef 2023/2024 e ganhou um honroso segundo lugar!



Encerramento às 20h

Go Eat
Your Veggies

**FESTIVAL
GASTRONÓMICO
VEGETARIANO**

matosinhos

**showcookings
palestras**

**mercado com 40
expositores**

**praça de
alimentação**

animação infantil

Durante os dois dias e em todo o horário do evento, haverá animação infantil e atividades educacionais, tais como:

- bolas de sabão
- pinturas faciais
- mesa de plasticina
- atividades lúdicas e didáticas sobre o valor e importância da água e como a podemos proteger e preservar no nosso dia-a-dia

**20 e 21
de Julho**

**Quinta da Conceição
em Leça da Palmeira**

**horário:
10h às 20h**

entrada gratuita

**traz a tua
manta !**

**faz o teu
piquenique !**

cm-matosinhos.spt

matosinhos

FESTIVAL GASTRONÓMICO VEGETARIANO

matosinhos

Quinta da Conceição
em Leça da Palmeira

horário:
10h às 20h

20 e 21
de Julho

entrada
gratuita

Domingo dia 21 de Julho

PROGRAMA

10h às 11h

Aula aberta de Yoga

Professora Sónia Monteiro da escola FreeFlow

Sónia Monteiro é licenciada em Desporto e Educação Física, pela Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, da Universidade do Porto e Mestre Ciências do Desporto, Opção alto Rendimento.

É praticante de yoga desde 2001 e professora de Yoga desde 2002, (fez o seu primeiro curso na Universidade Internacional de Yôga). É formada também pela escola de Yoga Antigo, com a professora Edna Mendes em 2014. Em 2015 fez formação de aeroyoga em Espanha e 2018 em Yoga Trapeze. É directora da escola de Yoga FreeFlow desde 2016 e professora de Yoga certificada pela Yoga Alliance Internacional desde esse ano. Em 2019 fez formação de Jivamukti yoga.

Actualmente dá formação a futuros professores de yoga e aulas adaptadas a todos, sem se prender a nenhum estilo rígido.

11h às 12h

Talk: Padrão Alimentar Vegetariano na infância

Dra Tania Magalhães

Directora do Serviço de Nutrição da Unidade Local de Saúde de Matosinhos, especialista em Nutrição Comunitária e Saúde Pública

Directora do Serviço de Nutrição da ULSM desde janeiro 2024; Nutricionista em Cuidados de Saúde Primários durante 23 anos; Licenciada pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e Mestre em Saúde Pública pela Faculdade de Medicina, UP; Especialista em Nutrição Comunitária e Saúde Pública pela Ordem dos Nutricionistas; Especialização em Coaching para a Alta Performance pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, UP; Especialização em Liderança Consciente pelo Instituto Superior de Administração e Gestão do Porto.

20 e 21
de Julho

Quinta da Conceição
em Leça da Palmeira

horário:
10h às 20h

entrada gratuita

FESTIVAL GASTRONÓMICO VEGETARIANO

matosinhos

Quinta da Conceição
em Leça da Palmeira

horário:
10h às 20h

20 e 21
de Julho

entrada
gratuita

Domingo dia 21 de Julho

PROGRAMA

12h às 13h

Showcooking: "Atum" de melancia

Chef Diana Dias

Diana Dias é apaixonada por cozinha (e animais)! Vem mostrar que é possível comer bem e saudável sem ser necessário usar proteínas animais. Pratica crossfit e tenta arranjar um equilíbrio entre a alimentação e os treinos. A sustentabilidade faz parte do seu estilo de vida, tal como os seus três gatos e dois coelhos que tornam a sua casa tão animada.



Go Eat Pausa para almoço Your Veggies

14h às 15h

Showcooking: Sobremesa de Verão para a família

Maria Dordio do De Verde em Poupa

Maria Dordio é enfermeira de profissão e tirou o curso de culinária macrobiótica em 2020. Deixou de exercer enfermagem há 3 anos para se dedicar à área da alimentação. Há mais de uma década que fez a transição para uma alimentação 100% vegetal, motivada principalmente por questões éticas. Só nessa altura compreendeu o grande impacto que esta mudança poderia ter na (sua) saúde e na do planeta. É mãe de duas crianças, também elas com uma alimentação "plant-based", e começou a interessar-se cada vez mais pela temática da alimentação na infância desde que foi mãe pela primeira vez, tendo cozinhado em escolas e promovendo uma alimentação de base vegetal nesta fase de vida. É autora do Blog "De Verde Em Poupa" e do livro "Uma Família Verde".



20 e 21
de Julho

Quinta da Conceição
em Leça da Palmeira

horário:
10h às 20h

entrada gratuita



FESTIVAL GASTRONÓMICO VEGETARIANO



matosinhos

Quinta da Conceição
em Leça da Palmeira

horário:
10h às 20h

20 e 21
de Julho

entrada
gratuita

Domingo dia 21 de Julho

PROGRAMA

15h às 16h

Masterclass de neurociência: Efeitos do açúcar num cérebro vegetariano

Fala-me Neuro

Dra Eva Carvalho e Dra Catarina Castro

O Fala-me Neuro é um projeto de comunicação de ciência, recentemente tornada associação sem fins lucrativos (<https://www.falameneuro.pt/>), que tem como objetivo construir conhecimento sobre neurociência na sociedade e inspirar pessoas de todas as idades a usar esse conhecimento no seu dia a dia. O conteúdo online e eventos presenciais organizados nos últimos três anos têm estimulado a literacia em neurociência de pessoas de diferentes contextos e idades. Nesta palestra "Efeitos do açúcar num cérebro vegetariano" pretendemos esclarecer conceitos básicos do cérebro e como é regulado o apetite, bem como informar sobre os efeitos da alimentação vegetariana e do açúcar no cérebro. Os oradores serão a Eva Carvalho, investigadora na área de Engenharia Biomédica no i3S e Universidade do Porto, que desenvolve modelos com base em biomateriais para simular doenças neurais e a Catarina Castro, investigadora na área da dor no IPO-Porto e docente de Neurofisiologia na Escola Superior de Saúde do Porto.

16h às 17h

Palestra: O papel das dietas de base vegetal na prevenção de doenças crónicas

Gabriel Mateus - fundador da Eat2Care e da Associação Projeto Safira

Eat2Care e a Associação Projeto Safira surgiram como consequência de uma história pessoal de luta contra o cancro e contra as inúmeras adversidades encontradas para exercer o direito de participar na escolha do tratamento a seguir.

Gabriel Mateus tem Mestrado em Nutrição Clínica (Instituto Universitário Egas Moniz). Além disso é licenciado em Ciência das Religiões (Universidade Lusófona) com Mestrado em Western Esotericism (Universidade de Exeter) e deu aulas na Universidade Lusófona em cursos livres e no Mestrado de Ciência das Religiões.

Fala-me
NEURO



FESTIVAL GASTRONÓMICO VEGETARIANO

matosinhos

Quinta da Conceição
em Leça da Palmeira

horário:
10h às 20h

20 e 21
de Julho

entrada
gratuita

Domingo dia 21 de Julho

PROGRAMA

17h às 18h

Showcooking: Snacks vegan e frescos para o Verão

Sónia Monteiro da Filtrarte

Sónia Monteiro é especialista em alimentação de base vegetal, com várias formações neste tema. É licenciada em EF, Mestre em ciências do desporto, ex-ginasta de alta competição, treinadora da seleção nacional e de Angola, fundadora do projeto Soul Food, professora de yoga e directora da escola de yoga FreeFlow. Representa a Filtrarte, um grupo que apresenta marcas que primam pela saúde e sustentabilidade. Neste showcooking vamos aprender, para além da receita, os benefícios de utilizar a água alcalina antioxidante, nomeadamente a neutralizar a acidez e a oxidação do nosso corpo, prevenindo doenças e melhorando a qualidade de vida.



18h às 19h

Masterclass com Showcooking: Reconecta-te com a Comida Afetiva

Emanuel Sávio, participante finalista do MasterChef Brasil

Emanuel Sávio é um renomado cozinheiro afetivo que reside em Portugal há mais de seis anos e segue uma dieta vegetariana há cinco. Inspirado por um livro de filosofia, ele adotou uma alimentação sem sofrimento animal em prol da causa climática e do respeito aos seres vivos. Desde a infância, Emanuel cozinha com a sua avó de origens indígenas, encarando a gastronomia como um ritual de afetividade e memórias.

Em 2023, Emanuel chegou à semifinal do Masterchef Brasil, onde impressionou os jurados a ponto de um deles considerar adotar o vegetarianismo. Atualmente, é embaixador da Segunda Sem Carne, criador de conteúdo e chef consultor. Recentemente, regressou ao Brasil após uma experiência no Maní, um restaurante com uma estrela Michelin, liderado pela Chef Helena Rizzo, duas vezes eleita a melhor chef mulher do mundo.

Hoje, Emanuel viaja pelo mundo realizando eventos e workshops. O seu último evento foi em Barcelona, após passar por São Paulo, Recife, Campos do Jordão, Lisboa e Amsterdão.



Encerramento às 20h

Go Eat
Your Veggies

**FESTIVAL
GASTRONÓMICO
VEGETARIANO**

matosinhos

**showcookings
palestras**

**mercado com 40
expositores**

**praça de
alimentação**

animação infantil

Durante os dois dias e em todo o horário do evento, haverá animação infantil e atividades educacionais, tais como:

- bolas de sabão
- pinturas faciais
- mesa de plasticina
- atividades lúdicas e didáticas sobre o valor e importância da água e como a podemos proteger e preservar no nosso dia-a-dia

**20 e 21
de Julho**

**Quinta da Conceição
em Leça da Palmeira**

**horário:
10h às 20h**

entrada gratuita

**traz a tua
manta !**

**faz o teu
piquenique !**

cm-matosinhos.spt

matosinhos