6ª Edição

MERCADOS MUNICIPAIS MATOSINHOS

MERCADO DE MATOSINHOS · MERCADO DE ANGEIRAS

OUTONO / INVERNO 2022

de Mercado de Matosinhos

Todos os caminhos vão dar ao Mercado!

matosinhos

Nota Editorial

Luísa Salgueiro
PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE MATOSINHOS

O Mercado de Matosinhos está de parabéns! E hoje, sete décadas depois da sua inauguração, ainda se mantém presente na vida de todas as gerações que diariamente se continuam a cruzar com ele para se encontrarem com os melhores sabores e com os melhores na arte de os fazer saber ainda melhor. Um mercado que transpira e inspira, que faz bem ao corpo e à alma e onde todos sempre foram e continuarão a ser bem-vindos num mercado que se orgulha de celebrar o passado com os olhos postos no futuro.

Mercado de Matosinhos de A a Z

Amor... o amor dos operadores e dos clientes ao Mercado... sente-se no ar...

Batatas... do Mercado para a minha mesa de Natal... desde sempre.

Cores... tantas... um verdadeiro festim para o olhar.

Dimensão... a dos arcos em betão... perfeita!

Encontros... sempre de braços abertos e de abraços de sempre.

Figos pingo de mel... comprados no Mercado e provados no tempo e no ponto certos...

Gigante... é a vontade de voltar sempre aos nossos Mercados.

Heróis... os operadores dos nossos mercados que remam contra todas as marés para nos proporcionarem o melhor da terra e do mar.

Ideias... frescas todos os dias... como os produtos dos nossos Mercados.

Jantar nas esplanadas do mercado... de verão e de inverno... sempre com certeza de bom tempo e bom acolhimento...

Luz... a que inunda o Mercado logo pela manhã...

Mar... generoso que traz o peixe fresco aos Mercados.

Nunca faltar a um sábado no Mercado... uma nota a não esquecer!

Prata... como a cor das sardinhas que enchem as bancas, e os olhos, nos meses das festas...

Que... e que belas sardinhas eu comprei este ano no Mercado...

Risadas... e são tantas as que já partilhei com os nossos operadores...

Saudáveis... são os produtos frescos que estão nos Mercados.

Tártaro de atum fresco, preparado pelas sábias mãos das nossas peixeiras...

Ouro... são as minhas incríveis memórias dos Mercados.

Um pregão dos mercados... o meu novo toque de telemóvel... inconfundível!

Vde vontade de regressar sempre...

Xde fator X... os nosso Mercados são de facto lugares únicos e genuínos...

Zunzum dos Mercados... música para os meus ouvidos...

Luísa Salgueiro

Factos e números do Mercado de Matosinhos

Datas que fazem parte da história

1936

- A abertura do concurso de ideias para construção do novo Mercado de Matosinhos avançou nesse ano.

1944

- O Mercado começou a ser construído, na sequência da demolição do anterior mercado e da capela existentes.
- Obra pioneira do movimento moderno, o Mercado foi construído por Luís José Oliveira e desenhado pelo escritório de arquitetos ARS - Arquitetos Reunidos, do qual faziam parte os Arquitetos Cunha Leão, Morais Soares e Fortunato Cabral.

1952

- Inaugurado a 27 de maio pelo então Presidente da República, Craveiro Lopes. A sua abertura ao público aconteceu alguns meses depois desta inauguração, mais precisamente no dia 1 de agosto desse mesmo ano.

2008 / 2012

- Poucos anos após as obras de reabilitação iniciadas, novas propostas de negócio foram surgindo sobretudo a partir de 2012, convivendo lado a lado com as tradicionais bancas de peixe e de frescos, que se mantêm até hoje.

2013

- Foi classificado como MIP - Monumento de Interesse Público pela Portaria n.º 301/2013, DR, 2.ª série, n.º 99, de 23 de maio, que também definiu a Zona Especial de Proteção (ZEP) do MMM. A portaria que determinou a classificação, refere que o edifício se impõe pelas suas grandes dimensões como um ícone da zona das instalações portuárias de Leixões.

As boas acessibilidades, a luminosidade e as linhas arquitetónicas, são hoje, e desde sempre, motivo de reconhecimento deste Mercado que se orgulha do seu passado mas nunca perdendo de vista o futuro.
E foi com este espírito que, a partir de 2008, com o início das obras de requalificação do Mercado, a autarquia deu início a uma estratégia que ainda hoje passa por conservar o lado tradicional do Mercado criando, ao mesmo tempo, condições para que espaços comerciais e de trabalho se instalem no edifício, tornando-o no seu todo, uma experiência única e verdadeiramente diferenciadora, sobretudo quanto comparado com outros mercados tradicionais.

70

- Mais de **70 anos** de história;

84

- Operadores;

320

- **metros** lineares de fachada (100 de comprimento x 60 largura);

e **6.000**

- **metros** quadrados de cobertura;

84

- Bancas: 40 bancas de peixe (incluindo congelados) + 44 bancas com hortofrutícolas;

20

- 12 esplanadas no interior + 8 esplanadas no exterior associadas aos 13 espaços de restauração;

13

- Espaços de restauração: Abrazó, Bigló, Café Internacional, Cantinho do Mercado, Cervejaria do Mercado, Isko, Mafalda's, A Banca da Maria Lisboa, Petiscos no Mercado, Mercado Food&Drinks, Pão da Terra, Sushi do Mercado, Taberna Lusitana;

4

- Entradas abertas ao público, **2** elevadores / monta-cargas, caixas MB (pisos superior e inferior);

500.000

- Mais de **meio milhão** de visitas nos últimos 3 anos, entre clientes habituais, novos clientes, curiosos e turistas;

30

- **Categorias de produtos:** Fruta, Legumes, Peixe, Talho, Marisco, Congelados, Bivalves, Pão, Charcutaria, Queijos, Vinhos, Cafetaria, Mercearia, Flores, Plantas, Animais Vivos, Artesanato, Souvenirs, Ourivesaria, Relojoaria, Vestuário, Calçado, Papelaria, Jornais e Revistas, Pay Shop, Artigos de Desporto, Snack Bar, Bicicletas, Serviços e produtos de Design (Incubadora Quadra), Jogos da Sorte;

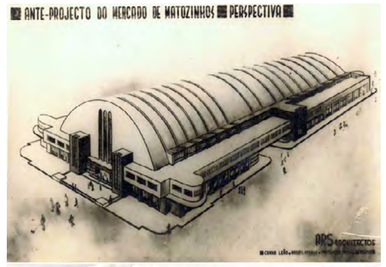
1

- Incubadora de design com 13 projetos incubados, ligados a diversas áreas do design: Design de Comunicação, Design de Produto na área de vestuário, jóias, materiais de escritório, Design editorial e Design de interiores (AMAG Magazine, Another Collective, Atelier N8, Banca Tó Peixe, Coral Books, Joana Ribeiro Joalharia, Maria Milano ADI, Mishmash, Nazareth Collection, SURFnCODE, The Greg's Scarf, Undo, Vestigio);

Os números falam por si e confirmam que experimentar o Mercado de Matosinhos é uma oportunidade única que muitos não querem perder.

Histórias que fazem parte desta história

- Luís José Oliveira ficou em segundo lugar no concurso para a construção do Mercado de Matosinhos, tendo sido chamado posteriormente pelo facto de o vencedor ter desistido no momento de assinatura do contrato.



- O início da construção ocorreu em 1944, tendo sido considerada uma obra arrojada, sobretudo pela construção dos arcos em betão. As soluções técnicas usadas e a estrutura do Mercado Municipal de Matosinhos foram, durante anos, um caso único na Península Ibérica, sobretudo no que diz respeito à técnica de trabalho com cimento armado, facto que fez com que a obra fosse visitada por diversos arquitetos e engenheiros nacionais e internacionais, sobretudo, espanhóis. Ao construir os arcos das abóbadas, Luís José Oliveira criou uma estrutura de madeira, que deslizava sobre carris, que servia de molde (cofragem), a revestir de ferros e de cimento, arco a arco.

- Entre 27 e 29 de maio de 1952, e a par do Mercado de Matosinhos, foram inauguradas várias estruturas públicas e privadas pelo então Presidente da República, General Craveiro Lopes. Só no Grande Porto, foram inaugurados nestes dias o Estádio das Antas, o Pavilhão dos Desportos, o Túnel da Ribeira, o bairro dos pescadores da Afurada e o Mercado Bom Sucesso. Este último foi projetado em 1949 pelos mesmos arquitetos do Mercado de Matosinhos - Fortunato Leal, Cunha Leal e Morais Soares – em resposta a um pedido da Câmara Municipal do Porto feito na sequência da construção do Mercado Municipal de Matosinhos.
- A fachada norte está decorada com 2 painéis cerâmicos em baixo-relevo de autoria do conceituado escultor e ceramista Américo Soares Braga que a 5 de junho de 1990 foi agraciado com a Medalha do Mérito da Cidade de Matosinhos, em reconhecimento pela sua contribuição no campo das artes plásticas. Américo Braga é autor de diversas esculturas dispersas por coleções privadas e museus (datáveis do período entre 1949 e 1989) e dos baixos-relevos das frontaria de edifícios emblemáticos como: a Livraria Tavares Martins, de 1946 (num edifício projetado por Viana de Lima); o Cinema Batalha, de 1947 (obra do arquiteto Artur Andrade); e a Fábrica da Companhia Portuguesa das Sedas Artificiais, de 1948 (da construção de Arménio Losa e Cassiano Barbosa), no Porto.
No Brasil, deixou os painéis do Monumento a José Inácio Peixoto, em Cataguases, Minas Gerais (de 1954, com desenho do artista plástico brasileiro Cândido Portinari) e os do Monumento em Homenagem aos Mortos da II Guerra Mundial, no Rio de Janeiro (1959, desenho do artista e professor brasileiro Anísio Medeiros).

Histórias de amor que conta o mercado

Inês e António - A D.ª Inês começou a trabalhar no Mercado Municipal de Matosinhos em 1962 na banca da irmã Glória... tinha 15 anos. O Sr. António, que na altura já trabalhava na doca (onde trabalhou até se reformar), aproveitava as visitas que fazia à mãe que vendia peixe no mercado para passar pela banca da D.ª Inês e dar "o ar da sua graça". Assim que perceberam que achavam graça um ao outro, começaram a sair ao sábado depois das 13h, quando o mercado fechava. Casaram em 1972. Fizeram este ano as bodas de ouro.

Conceição e Lino - O Sr. Lino e a D.ª Maria da Conceição conheceram-se no Mercado de Matosinhos em 1967. Ele trabalhava no talho do Sr. Tavares e ela no talho Beiramar pertencente à irmã (Maria José Pereira da Silva) e ao cunhado. Segundo ele, assim que a viu a beleza dela desde logo o prendeu... casaram-se em 1974... e estão desde 2004 à frente do Talho Beiramar, onde hoje continuam juntos e a misturar, com sucesso, amor e trabalho!

Aida e José - Quis o destino que o Sr. José Miranda e a D.ª Aida, ambos viúvos, se conhecessem pessoalmente numa festa de família há 32 anos... tantos quantos os do casamento em que ambos embarcaram no mesmo ano em que se conheceram. O charme dele e a doçura dela foram os ingredientes iniciais de um amor que veio para ficar e ao qual um jantar seguido de um bailarico deu o tempero que faltava. Desde essa data, D.ª Aida juntou-se ao Sr. Miranda, na vida, mas também no trabalho, que é como quem diz, no Mercado de Matosinhos onde hoje continuam de mãos dadas a receber os seus clientes com uma gentileza que nunca passa de moda.

Vânia e Artur - Com uma história de amor com 14 anos e um filho de seis, Vânia e Artur têm há cerca de dois anos o Mercado de Matosinhos como local de trabalho comum. Ela à frente da "Marisqueira Maria Lisboa" e ele ao lado da mãe, Carolina, que desde os 9 anos passa grande parte do seu tempo na Banca que ainda hoje é o negócio da família e que mantém o nome da mãe, Maria Lisboa. Juntos na vida, e no Mercado, Vânia e Artur têm projetos profissionais que, apesar de vizinhos, gerem com independência, paixão e, claro, como ambos sempre aprenderam com "Um olho no peixe e outro no gato".

Histórias de hoje

- O Mercado de Matosinhos está a ser alvo de várias intervenções de beneficiação com o objetivo de melhoria constante das condições para operadores, fornecedores, clientes e visitantes e, consequentemente, incremento da atratividade comercial do Mercado. Reorganização das bancas, alargamento das áreas de circulação, aumento das zonas de esplanada dos espaços de restauração, pintura dos pisos, iluminação, recuperação dos portões e obras gerais de manutenção foram os trabalhos desenvolvidos nos últimos 2 anos e que hoje se fazem notar no espaço, convidando os clientes a uma maior permanência no Mercado e, dessa forma, potenciando todos os negócios atualmente instalados.

- Muitos são os operadores dos Mercados de Matosinhos cuja oferta vai ao encontro dos consumidores que visam pôr em prática um consumo mais sustentável, sendo possível encontrar frutas e legumes frescos diretamente do produtor, peixe pescado à linha, carne portuguesa biológica, produtos para bebés, cosmética biológica, detergentes para o lar e até vinhos biológicos, a maioria portugueses, está ainda disponível a venda a granel de produtos naturais e biológicos, de origem nacional, de compotas, mel, bolachas, licores, fruta desidratada e em pó, chás, chocolates, frutos secos, azeites, especiarias, cereais, massas, farinhas e até de detergentes. É ainda possível comprar pão de fermentação natural confecionado no local de forma artesanal e com os melhores ingredientes biológicos: farinha, água, sal e leveduras naturais.

- Os clientes do Mercado podem escolher numa banca o peixe que desejam consumir. Esta prática está disponível em pelo menos 3 dos espaços de restauração: Cervejaria do Mercado; Mercado Food&Drinks e Taberna Lusitana.

Outono / Inverno 2022 MERCADOS MUNICIPAIS MATOSINHOS

Basta um breve passeio pelos Mercados de Matosinhos para, em poucos minutos, nos cruzarmos com as mais variadas gerações. Entre operadores mais antigos e mais recentes, clientes de sempre e novos clientes que continuam a chegar, alguns com os filhos ao colo ou pela mão, os Mercados revelam-se, diariamente, como um ponto de encontro entre as cinco diferentes gerações que hoje coexistem, mas que cada vez menos coabitam no mesmo tempo e espaço, fruto do distanciamento promovido pelo avanço da tecnologia e, mais recentemente, o distanciamento imposto pelas exigências sanitárias decorrentes da pandemia.
Gerações diferentes, com diferentes aspirações e motivações, mas que se sentem em casa nos nossos Mercados Municipais, pela forma como proporcionam diariamente este encontro entre passado e presente com os olhos postos num futuro onde ninguém quer perder de vista os melhores sabores, nem esquecer os melhores saberes.
E é precisamente deste cruzamento de gerações, de sabores e de saberes que são feitos os nossos Mercados, onde todos os dias damos as boas-vindas ao idealismo dos Baby Boomers, ao individualismo e ao materialismo da **Geração X**, à curiosidade e ao experimentalismo dos Millennials da **Geração Y**, ao pragmatismo da **Geração Z** e ao empreendedorismo, espírito inclusivo e consciência ambiental daquela que é a primeira geração nativa digital, e que, apesar de tratar a tecnologia por "tu" terá sempre nos mercados um encontro garantido com os melhores saberes e sabores.

A importância do cruzamento de gerações

Em pleno 2022, as estatísticas demográficas não mentem: a nossa população está mais envelhecida do que nunca. Portugal é um país onde a idade de entrada na reforma cada vez vai sendo mais "empurrada para a frente", fruto do inevitável aumento da esperança média de vida. Vivemos mais tempo, trabalhamos mais tempo e o "relógio social" não pára: cruzam-se gerações no mercado de trabalho, entre negócios de família que passam de pais e mães para filhos e filhas e de colegas de trabalho que terminam os seus estudos e arregaçam as mangas e aqueles que estão já na idade da pré-reforma.
Será este cruzamento positivo? O que há de positivo ou de negativo neste cruzamento? Quem ensina quem? Quem beneficia ou sai prejudicado com isto?
Dizia-nos Jean-Paul Sartre, numa das suas mais ilustres frases que "o inferno são os outros", referindo-se às dificuldades e obstáculos que a interação diária com outros agentes sociais comporta. Mas será esta leitura correta? Até que ponto precisamos/dependemos de outras pessoas? E até que ponto estas dificuldades que as relações que mantemos podem ser benéficas e não prejudiciais, como proclamara este pensador?
Desde o momento em que nascemos que somos encharcados/as em informação. Desde as regras básicas de socialização (sentar-se à mesa, saber usar talheres para refeições, entre outros) até aos vários códigos de conduta que perpetuamos sem nos darmos conta ("manda um beijinho aos avós"), uma coisa é certa: uma grande parte das nossas aprendizagens parece assentar nas nossas interações sociais.
Portanto, poderá indagar-se... o processo de aprendizagem das crianças pode assentar, também, na socialização. Certo. Mas então... E com os adultos? Como será que isto acontece? Será que realmente continuamos a aprender com outras pessoas mais experientes na vida adulta?
A verdade é que os processos de aprendizagem não acontecem apenas na infância ou na adolescência. Estamos, constantemente, em processos de aprendizagem. Mesmo quando não nos damos conta. E quem ensina quem? Quem tem mais para ensinar e quem tem mais para aprender?
Ficaria surpreendido/a se lhe dissesse que... a idade parece não ser um critério? Aparentemente, mantivemos socialmente esta ideia de que são as pessoas mais velhas quem ensinam sistematicamente e unidirecionalmente as mais novas. O que faz sentido, visto que a experiência acumulada pode trazer formas comprovadas de realização de determinadas tarefas. A "cristalização" (das atitudes e dos comportamentos), fenómeno assim conhecido nos meandros da Psicologia Social, refere-se a um processo que tende a acontecer à medida que a nossa idade avança e que demonstra que há uma propensão individual a mantermos/repetirmos comportamentos/atitudes que funcionaram anteriormente. Mas esta cristalização pode ter o seu lado negativo, na medida que nos poderá levar a repetir comportamentos que, tendo funcionado, nem sempre funcionarão e podem ser otimizados e melhorados. E é aí que poderão entrar em cena as novas opiniões, atitudes e perspetivas.
O cruzamento geracional permitirá, teoricamente, isto mesmo: que ideias que funcionaram sejam partilhadas, mas que também exista abertura para que as mesmas sejam debatidas, despidas e repensadas. Sem espaço para dogmas. Com respeito pelo que funcionou, mas sem nos prendermos cegamente ao que outrora vigorou.
O que poderá levar a que tal aconteça? Comecemos talvez por perceber que há vantagens em ambos os polos do espectro. Que nem uma forma de fazer as coisas nem a outra são, por definição, totalmente corretas. E assim, caminharemos em união, no sentido da valorização do trabalho que é feito por todas as pessoas. Não é isso afinal que queremos?
Se estamos perante uma população mais envelhecida do que nunca e de uma população recém-formada que procura avidamente experiência de trabalho, se temos gerações que se cruzam no mercado de trabalho em função disto, porque não tirar proveito deste cruzamento?

Bruno Filipe Silva
PSICÓLOGO
MESTRE EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE
PELA UNIVERSIDADE DO PORTO

Olha o Mercado fresquinho!

O mercado foi-se estruturando nas sociedades humanas como o espaço natural para o negócio e a transação de bens. É, portanto, um espaço de interação social simbólico para a comunidade.
Nele converge toda diversidade social da população. Os produtores rurais que vêm à cidade escoar os seus artigos agrícolas. No caso de Matosinhos, estão presentes aqueles que vivem do mar e encontram no seu mercado as condições para venderem o seu pescado. Temos também os padeiros, os talhantes... Muitos comerciantes aí se formaram; cada um passando por um processo de construção de saber e de saber fazer próprio da sua atividade, contribuindo à sua maneira para a construção da identidade comunitária.
Não esquecendo ainda os milhares de clientes, de diferentes idades, origens, estratos sociais, que influenciam o espaço e o que ele oferece através do seu comportamento enquanto consumidores.
O mercado é o retrato da comunidade. Goza de dinamismo se a comunidade está bem, ou, pelo contrário, esvazia-se quando a coesão social é abalada.
Os mercados foram estruturas centrais para a organização económica, monetária e política das sociedades. Moldaram a geografia das vilas e cidades ao longo de milénios. São exemplo disso os souks e os bazares do médio oriente.
Na Europa, quase todas as cidades e vilas têm os seus mercados diários, semanais ou anuais. Os mercados que já não existem resistem na memória das comunidades através da toponímia das cidades, como acontece na cidade do Luxemburgo, com o largo Marché aux Poissons, ou em Bruxelas com a Rue du Marché aux Porcs.
Os mercados cobertos que hoje conhecemos, como o de Matosinhos, começaram a aparecer a partir de finais do século XIX, com necessidade de reorganização das cidades, a preocupação com a saúde pública e a revolução dos usos e dos costumes. A revolução industrial permite novos tipos de construção e os municípios dotam-se de mercados cobertos de grandes dimensões, confortáveis e arquitetonicamente marcantes.
Mas essa revolução lança também as bases da economia liberal, estabelece a organização científica do trabalho e tudo isso vai produzir mudanças no consumo. Com o tempo, este democratiza-se, muito para além dos bens de primeira necessidade. E a mobilidade de pessoas e bens é facilitada. Ou seja, a contemporaneidade foi um pau de dois bicos para os mercados e feiras.
Enquanto filho de proprietários de uma pequena mercearia, guardo a lembrança da sua angústia provocada pelo rápido alastramento dos grandes supermercados e centros comerciais, na década de 1990. Uma angústia aliás partilhada por todos os pequenos comerciantes.
O desafio foi igualmente para as cidades, porque as grandes superfícies comerciais desenvolveram-se sobretudo na sua periferia, esvaziando o centro urbano de clientes e criando novas centralidades.
Com tantas adversidades, foi difícil aos pequenos comerciantes reagirem, incluindo obviamente os vendedores dos mercados. Tornou-se complicado renovar o seu negócio, não só por perderem capacidade de investimento, mas também por não terem o conhecimento para o fazerem, acabando por perderem a atratividade necessária para que a geração seguinte tenha vontade de dar continuidade ao negócio.
Felizmente que as novas prioridades no mundo centram-se no consumo do que é local, e isso fez renascer o interesse no comércio tradicional. Os mercados estão a renascer, respondendo às novas tendências e às novas necessidades e valores dos consumidores (produtos biológicos, frescos de produção local, com reduzida pegada ecológica) e adaptando-se igualmente a um turismo que procura a autenticidade e a restauração integrada, que dá a provar os produtos aí comercializados.
Mas para que o mercado continue a ser uma referência para a população local, este tem de manter fatores de pertença com os quais as pessoas se identifiquem. O mercado tem de ser um polo de diversidade sociocultural e geracional e terá de evitar ser um espaço de replicação das marcas que encontramos em todo o lado. E é igualmente importante que as coletividades locais e regionais potenciem a transmissão de negócios dos mais velhos para os mais jovens, apoiando inclusive o financiamento e a capacitação técnica dos futuros comerciantes.

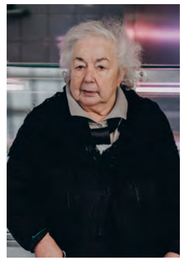
Hernani da Silva Gomes
SOCIÓLOGO
LICENCIADO PELA UNIVERSIDADE AUTÓNOMA DE LISBOA E MESTRE EM CIÊNCIAS DE TRABALHO PELA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE LOVAINA

Gerações cruzadas nos Mercados de Matosinhos

GERAÇÕES Geração silenciosa 1925-1942 | Baby Boomers 1941-1960 | Geração X 1961-1980 | Milenials (Y) 1981-2000 | Geração Z 2001-2010 | Geração Alpha 2011-

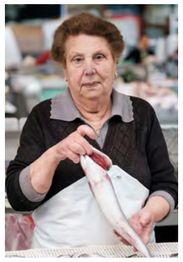
São muitas as histórias que se cruzam no tempo e nos nossos mercados... tantas que quando começamos a saboreá-las, o difícil é mesmo parar de contar... histórias vividas e ouvidas e que fazem parte da memória coletiva das muitas gerações que hoje se continuam a encontrar nos mercados e que importa preservar... e por isso aqui ficam algumas dessas histórias e a promessa de continuar a partilhar as muitas outras que ficam por contar... velhas e novas histórias deste mercado de boa lembrança onde todos os dias se acrescenta um ponto num conto de um Mercado que veio há 70 anos para ficar!
Maria da Azeitona - **Baby Boomer** - conheceu o Mercado de Matosinhos em 1952, ano da sua inauguração. Tinha 7 anos e ainda hoje as memórias desse dia de festa continuam bem vivas na sua memória.
Vendedora de hortaliças no Mercado de Matosinhos, a menina **Olga** - **Geração X** - conhece o mercado como as palmas das suas mãos. Desde criança que sempre acompanhou a mãe, Dona **Cacilda** - **Baby Boomer** - também ela vendedora no Mercado desde os 18 anos. Ainda se lembra dos almoços que a mãe fazia numa mesa onde, para além dos seus 4 irmãos, cabia sempre mais alguém. A sua filha, **Juliana** - **Millenial** (**Geração Y**) - tem uma banca no Mercado onde também vende hortaliças e há 4 anos deu-lhe a menina dos seus olhos, a sua neta **Maria** – **Geração Alpha**.
A família da D.ª **Isaura** - **Baby Boomer** - tem 3 gerações no Mercado de Angeiras, a sua filha - **Geração X** - com quem tem a sua banca de peixe e marisco vivo e o **Nuno**, seu neto, de 22 anos - **Geração Z** - que tem a sua loja de mariscos.
A **Fernanda**, com 73 anos de idade - **Baby Boomer** - conta que foi criada no Mercado de Matosinhos, na banca de hortaliças da sua mãe Rosa Maria, que foi uma das fundadoras deste mercado. As boas lembranças que tem de brincadeiras de infância levam-na sempre de volta ao mercado, onde deu continuidade ao negócio da mãe até março deste ano.
Carolina Santos - **Baby Boomer** - está à frente da banca que ainda tem o nome da mãe, **Maria Lisboa**, e na qual trabalha desde os seus 9 anos. Há cerca de dois anos que trabalha lado a lado com o filho - **Millenial** - que foi criado, juntamente com a irmã mais velha, no Mercado de Matosinhos, como recorda "Os dias eram passados aqui no Mercado, só íamos à escola e voltávamos."
A Júlia, com 51 anos - **Geração X** - tem uma banca de peixe congelado no Mercado de Matosinhos. É já a 3ª geração da sua família naquela banca, que pertenceu à sua avó **Ernestina**, uma das fundadoras do Mercado de Matosinhos, e depois ao seu pai e à sua mãe, **Maria Emília** (nora de Ernestina) - **Baby Boomer** - que hoje continua a marcar presença no mercado, agora ao lado da filha que entretanto ficou à frente do negócio de família. **Maria Emília** esteve presente na inauguração do mercado, tinha 7 anos, e conta que "foi um acontecimento muito importante na cidade."
A **Maria João** e a sua mãe **Fátima** abriram a Maricota no exterior do Mercado de Matosinhos em 2021, uma mercearia de venda de produtos nacionais a granel. A Maria João - **Millenial** - teve este ano o seu primeiro filho que já faz parte da mais recente das gerações - **Geração Alpha**.
O Sr. **Armando Mesquita** - **Baby Boomer**, dono da ourivesaria "Silva & Mesquita", esteve presente na inauguração do Mercado de Matosinhos quando tinha apenas 12 anos de idade... lembra-se bem do momento em que Craveiro Lopes deixou cair uma luva que foi prontamente apanhada por uma das muitas crianças presentes e que por isso acabou ao colo do então Presidente da República que lhe deu um beijo de agradecimento. Em 2021 saiu de Álvaro Castelões e mudou para o mercado a morada do negócio criado em 1965 e que hoje partilha com a filha e a nora do seu sócio de sempre, Zeferino Silva - ambas da **Geração X**.
A **Sónia** - **Geração X** - está à frente da Banca Jovem do Mercado de Angeiras desde 2019, onde já trabalhava aos fins de semana desde 2004, na banca que na altura era da sua **Tia Esperança** - **Geração Baby Boomers**. Da sua equipa faz parte a **Filipa**, com 21 anos, uma das mais jovens peixeiras dos nossos Mercados - **Geração Z**. Aos fins de semana é ela que agora conta com a ajuda do filho **Tiago**, de 22 anos - **Geração Millenial** - militar de profissão mas que ao fim de semana arregaça as mangas para ser o braço direito e o braço esquerdo da mãe. Fora do mercado, conta ainda com a igualmente preciosa ajuda da filha Maria de 14 anos – **Geração ZZ** - que, fica em casa a tomar conta da avó - **Geração Z**.
Dulce - **Baby Boomer** - é florista no Mercado de Matosinhos desde 1976. Mas na verdade conhece o Mercado desde sempre. Foi criada na mesma loja de flores em que hoje continua a passar os seus dias, loja que na altura pertencia ao avô, e que, antes de ser sua, foi da sua mãe, que esteve presente na inauguração do Mercado.
Vendedora de frutas no Mercado de Matosinhos, **Maria de Fátima** - **Baby Boomer** - herdou da mãe a banca de frutas e o nome pela qual é mais conhecida no Mercado de Matosinhos: **René**. Cresceu no mercado, na banca que primeiro foi do seu avô, depois da sua mãe e que, em 1985 passou para as suas mãos e onde se mantém até hoje. **Carla Sofia** - **Geração X** - trabalha há cerca de um ano com a mãe na mesma banca que já foi do bisavó e da avó, dando assim continuidade ao negócio que tudo indica permanecerá para sempre nas mãos desta família.

Os maiores do Mercado de Matosinhos



Lourdes
Talho no Mercado de Matosinhos
Está no Mercado desde 1952.
Lembra-se como se fosse hoje do primeiro dia que nele entrou, o dia da inauguração e o primeiro dia de uma rotina que repetiria nas sete décadas seguintes.
"Neste Mercado haviam para aí 20 talhos, eram a toda a volta do mercado.Era muito trabalho mas vendia-se muito. Quando abríamos a porta já tínhamos fila à espera."

Maria da Conceição
Banca de Peixe Mercado de Matosinhos
Já vende no Mercado desde 1958.
"Foram anos de ouro!
O Mercado agora é mais bonito mas antigamente estava sempre cheio, eram filas de clientes para comprar peixe aqui no Mercado.
Vinha gente de todo o lado e o Mercado de Matosinhos era o espaço maior e mais importante de comércio na cidade."



Ludovina
Banca de Peixe Mercado de Matosinhos
Já está no Mercado desde 1962.

"O mercado não tinha nada a ver, as bancas eram todas de madeira, ... o Mercado não era tão bonito.
Mas tínhamos clientes de todo o lado, vendia-se muito... também só existia o Mercado."

Rostos dos mercados
MERCADOS MUNICIPAIS DE MATOSINHOS

António Araújo
TALHO
MERCADO MUNICIPAL DE MATOSINHOS

Emília Guincho
AZEITE E AZEITONAS
MERCADO MUNICIPAL DE MATOSINHOS

Arminda Silva
HORTÍCOLAS
MERCADO MUNICIPAL DE ANGEIRAS

Maria Normandia
PEIXARIA
MERCADO MUNICIPAL DE MATOSINHOS

Maria Carolina
PEIXARIA
MERCADO MUNICIPAL DE MATOSINHOS

Fotografia do Mercado Municipal de Matosinhos há 60 anos atrás

Uma fotografia original com a marca "Domingos Alvão", nome de um fotógrafo português de referência do séc. XX, editada este ano, através da técnica de coloração digital por By Azul e que evidencia a estética notável e intemporal que o Mercado de Matosinhos ainda hoje mantém na paisagem urbana em que se integra, e na qual continua a manter um lugar de destaque e a ser alvo de orgulho e admiração.

"Imagem original (a preto e branco): Fachada Sul do Mercado Municipal de Matosinhos

Autor: Domingos Alvão

Ano: 1960

Dimensões: 18cm x 24cm

Domingos do Espírito Santo Alvão, nasceu na freguesia da Lapa, no Porto, em 1869 e faleceu na mesma cidade, em 1946.

Foi um dos vários fotógrafos portugueses de referência do século XX que passaram por Matosinhos, atraídos pela variedade de temas que a cidade oferecia.
Aprendeu o ofício na Casa Biel, uma das mais importantes do país, tendo estagiado uma temporada em Madrid, onde aprofundou a sua técnica.
Em 1903, funda na Rua Stª Catarina - nº120, no Porto, no estabelecimento do Foto Velo Clube, a sua própria casa fotográfica, onde permaneceria o resto da sua vida como fotógrafo.

Para além dos retratos e das varias encomendas decorrentes da sua atividade comercial, Domingos Alvão ocupou-se a fazer o registo fotográfico das paisagens urbanas, lugares históricos e património edificado, dos locais por onde passava.
Após a sua morte, deixou como seu discípulo Álvaro Cardoso de Azevedo, que continuou a carimbar as suas fotografias com a marca «Domingos Alvão». Exemplo disso é esta imagem, para além de outras, do Mercado Municipal de Matosinhos, feita no ano de 1960."

Texto e fotografia do Arquivo Histórico e Fotográfico da Câmara Municipal de Matosinhos, Divisão de Bibliotecas e Arquivo.

Superalimento

Se é certo que o polvo é considerado uma iguaria culinária em países do Mediterrâneo e da Ásia, existem muitos países onde apenas a ideia de comer um animal de oito patas e com um grande cérebro não é assim tão bem aceite. Por este motivo, o estudo dos benefícios do polvo para a nutrição humana tem sido bastante explorado e a inclusão deste tipo de alimentos é promovida em dietas menos diversificadas.

O polvo é uma excelente fonte de proteína, com a vantagem de ter baixo aporte calórico e de gordura. Conjugado com o facto de ser fonte de ómega 3 e outros nutrientes importantes (como o ferro e o zinco), incluir o polvo numa dieta equilibrada e diversa contribui para prevenir o risco de doença cardíaca e também de depressão! Pois é, estudos mostram que consumir quantidades moderadas de alimentos ricos em ómega 3, como o polvo, contribuem para a saúde mental… em países como Portugal, Espanha e Grécia, as refeições com polvo estão associadas à partilha com família e amigos, a tradição e cultura, a requinte e sabores refinados, por isso estas propriedades antidepressivas vão muito além da componentes nutricional.

Já ouviu falar do selénio?

O polvo é fonte de quantidades interessantes de selénio e isto é importante dado que a comunidade científica tem demonstrado que este mineral tem funções antioxidantes, contribui para aumentar a imunidade do nosso sistema, ajuda ao bom funcionamento da tiróide e também do sistema sexual masculino.

Se é certo que estes benefícios são mais que suficientes para preservarmos a tradição do consumo do polvo na dieta portuguesa, há que ter em atenção que consumos exagerados deste alimento estão associados a um consumo elevado de sal e, dependendo da forma como este é cozinhado, pode ter consequências mais negativas para a nossa saúde (por exemplo, quando consumido frito).

Para aproveitar o lado positivo deste alimento, opte sempre por uma dieta equilibrada, procure receitas alternativas e formas de cozinhar com menos gordura e escolha o seu polvo em locais de confiança como os nossos Mercados!

Carla Santos
INVESTIGADORA
CBQF | UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

Às compras no Mercado

Elsa Lisboa
mãe·me·quer
maemequer.pt

Elsa Lisboa, mãe, apaixonada por crianças e viagens, fundadora dos sites Mãe-Me-Quer e do Viagens & Miúdos.

O Mãe-Me-Quer (www.maemequer.sapo.pt) nasceu para ajudar os pais na mais bonita missão da vida: os filhos. Nele vão encontrar a resposta a todas as dúvidas sobre a gravidez, desenvolvimento infantil e parentalidade. O Viagens & Miúdos por sua vez nasceu para descomplicar e incentivar as viagens com crianças. Juntos pretendem contribuir para famílias ainda mais felizes.

Mercado de Matosinhos

O Mercado de Matosinhos surpreendeu-me pela sua modernidade e cuidado. É um mercado bonito onde encontrei uma grande variedade de produtos frescos e de grande qualidade.

4 doses 10'' 15'

Ingredientes

- 1 cebola média
- 1 dente de alho
- 1 alho francês
- 4 lombinhos de peixe espada ou pescada
- ½ pimento vermelho ou amarelo
- tomates cereja a gosto
- sal q.b.
- pimenta a gosto
- azeite
- salsa para decorar

Lombinhos de peixe espada

Como fazer

1. Num tacho baixo ou numa frigideira leve a cebola picada ao lume com um fio de azeite até ficar translúcida.
2. Junte o alho picado e o alho francês às rodelas fininhas.
3. Deixe cozinhar por 5 minutos em lume brando.
4. Junte de seguida os filetes de peixe e o pimento aos cubinhos.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto e mais um fio azeite e deixe cozinhar em lume brando por mais 10 minutos.
6. No final junte os tomates cereja cortados a meio e a salsa.
7. Sirva com arroz branco.

Nota Este prato também fica muito bem com lombinhos de pescada. Pode também juntar outros legumes a gosto.

1 dose 10'' 50'

Ingredientes

- 1 chávena de nozes (ou outros frutos secos a gosto)
- 150 grs de aveia
- 100 grs de manteiga (à temperatura ambiente)
- 3 colheres de sopa de açúcar amarelo
- 1 colher de chá de canela (opcional)
- 5 maçãs grandes
- 100 grs de framboesas

Crumble de maçã e framboesas

Como fazer

1. Coloque os frutos secos e a aveia no robot de cozinha e triture.
2. Junte a manteiga e triture até obter uma mistura granulada.
3. Descasque as maçãs, corte em cubinhos e coloque num recipiente próprio para ir ao forno, junte as framboesas.
4. Cubra com a mistura de aveia e frutos secos e leve ao forno a 180º por 50 minutos ou até estar dourado.
5. Pode servir o crumble quente e simples ou acompanhado por uma generosa bola de gelado.

Quantos gostos tem o paladar?

O "gosto" é a identificação, através das papilas gustativas, das características básicas dos alimentos, ou seja, dá-nos informação sobre se eles são ácidos (ou azedos), amargos, doces, salgados ou até umami, o gosto atualmente reconhecido por alguns cientistas e profissionais da gastronomia como o quinto gosto básico, e usado cada vez por mais chefs mas também por cozinheiros domésticos.

Cada um dos gostos representa aspetos nutricionais diferentes exercendo simultaneamente uma função fisiológica. Historicamente os gostos foram também fundamentais para a nossa sobrevivência, levando-nos a escolher os alimentos que precisávamos de ingerir para sobreviver e a evitar aqueles que se apresentavam como potencialmente danosos. É assim que muitos entendem que a predileção pelos sabores mais doces pode ter explicação evolutiva, pois os doces fornecem a energia essencial ao organismo. Por outro lado, na natureza, o sabor azedo corresponde muitas vezes a alimentos que ainda não estão maduros ou já estão em processo de deterioração, e cuja ingestão é por isso mesmo de evitar. No que diz respeito ao sal, em teoria o consumo pode estar ligado à necessidade de repor os sais perdidos pela transpiração… Por outro lado, o facto de a salinidade ser apreciada em pequenas quantidades, e rejeitada em grandes quantidades, pode também ser visto como um fator de autopreservação. O gosto amargo alerta-nos para a possível presença de toxinas (venenos) que naturalmente rejeitamos para nos protegermos dos seus efeitos nocivos.

Amargo

O amargo é de perceção lenta, duradoura e mesmo depois de enxaguar a boca pode manter-se até 1 minuto. Acredita-se que o gosto desagradável tem uma função protetora contra a ingestão de venenos, que na sua maioria são bastante amargos para os humanos. É, no entanto, um sabor apreciado nalguns alimentos, como é o caso do café, do cacau e das azeitonas, sendo por vezes adicionado intencionalmente noutros como é o caso do lúpulo na cerveja e do quinino na água tónica.

Azedo

O azedo é percebido rapidamente. Sinaliza a presença de ácidos e por ser agressivo faz evitar o excesso de ingestão e sobrecarga do organismo. Este gosto pode indicar frutas pouco maduras, alimentos estragados (que devido ao seu estado de putrefação, são mais acidificados). Existem, no entanto, alimentos com acidez natural como as laranjas, as uvas ou os limões e os fermentados como o vinho, o vinagre ou o iogurte.

Doce

O doce resulta da presença de açúcares, mas nem todos os açúcares provocam a mesma perceção de doçura. O açúcar, o mel ou um adoçante sintético são diferentes doces que reconhecemos. Presentes em cereais e frutas são fontes de energia para o organismo.

Salgado

O salgado vem dos sais minerais, incluindo o cloreto de sódio (sal de cozinha), importantes para o equilíbrio dos líquidos no corpo. É facilmente detetado e perdura no palato.

Umami

O umami pode ser traduzido como "gosto saboroso e agradável". Foi o último gosto a ser reconhecido cientificamente e surge quando comemos alimentos que possuem glutamato (carne, peixe, frutos do mar, cogumelos, queijos, soja, couve-flor, beringela, espinafres…). O umami proporciona uma sensação agradável que dá água na boca, é detetado em toda a língua e deixa um gosto duradouro. A palavra "umami", de origem japonesa, significa "gosto saboroso e agradável".

Curiosidades

Descubra a diferença entre gosto e sabor

O "gosto" difere do "sabor" que se traduz num conjunto de sensações que resultam de uma mistura entre: gosto do aroma e / ou da textura dos alimentos. Tape o nariz e coloque um pouco de canela na língua. A sensação será a de estar a comer uma farinha… isto acontece porque a língua só distingue entre doce, salgado, amargo, azedo ou umami… e neste caso o aroma é essencial.

Aprenda a identificar o gosto umami

O umami proporciona um sabor agradável, faz água na boca, estimula a totalidade da língua e permanece durante algum tempo. Experimente saborear lentamente um pedaço de tomate. Se preferir feche os olhos para se concentrar melhor no sabor. Depois de perceber o gosto ácido e doce do tomate o gosto residual que fica na boca, aquele que dá continuidade ao paladar é o gosto umami.

Já ouviu falar de kokumi?

Depois do umami, o kokumi é mais um possível "sexto gosto" de que se fala. Um prato com kokumi tem um sabor e aroma equilibrados, um sabor duradouro, como o umami, mas mais rico e encorpado. A palavra "kokumi", de origem japonesa, é muitas vezes traduzida como "sabor rico", traduzindo a sensação de riqueza, corpo e complexidade associada, semelhante à percebida nos vinhos e queijos maturados, ou mesmo num assado feito em modo "slow food", e cujo gosto melhora com o decorrer do tempo.

Comer & beber no Mercado de Matosinhos

No Mercado de Matosinhos é possível encontrar ótimas opções para comer e beber, numa oferta gastronómica rica e variada proporcionada pelos 13 espaços de restauração atualmente instalados. Um dos mais recentes, A Banca da Maria Lisboa, abriu no início de abril, por Vânia Costa, e é especializado em marisco. Instalado há mais tempo estão o Sushi no Mercado e o Mafalda's onde da cozinha saem almoços preparados com ingredientes comprados no mercado. Ramen de porco preto assado e beringela marinada e assada, com batata-doce e ovo cavalo são duas das muitas e inusitadas opções com que semanalmente surpreendem os seus clientes. Ao sábado, é dia de brunch e sempre com casa cheia. A Taberna Lusitana foi também um dos primeiros restaurantes a instalar-se no Mercado, com a novidade de, no horário de almoço, permitir que os clientes escolham o peixe diretamente nas bancas do Mercado. Ao jantar, o serviço faz-se à carta e onde se destaca o bife de atum, os bifes de carnes black angus e uma seleção de petiscos como conservas, queijos e mexilhões. Também o Mercado Food & Drinks permite que ao almoço os clientes escolham o peixe que quiserem, para ser grelhado, assado ou cozido. Ao jantar, peixe só por encomenda, mas a carne está garantida, em bifes com molho de vinho do porto ou de alho. A destacar ainda uma sopa de peixe que já conta com muitos clientes dedicados e que vale mesmo a pena provar. Marcam ainda presença a comida criativa e de sabor português do Cantinho no Mercado, as tostas e a focaccia do Pão da Terra, as Francesinhas, o marisco e outros petiscos da Cervejaria do Mercado e as refeições rápidas e snacks do Café Restaurante Internacional e da Biglô. Petiscos do Mercado, Abrazô e Isko são os três novos espaços de restauração do Mercado que abriram portas no mês de maio, propondo novas viagens guiadas pelos sabores que prometem preparar com a mestria já habitual nos especialistas dos mercados de Matosinhos. Petiscos bem portugueses, sabores vindos do Brasil e cozinha de fusão são as mais recentes propostas gastronómicas para descobrir no Mercado!

Peixe fresco, Marisco — **Delivery / Take Away**

- **Quem manda na cozinha?** Vânia Magalhães
- **O que é que os clientes mandam vir?**
  - **Entrada** Sopa de peixe e ostras
  - **Petiscar** Tacos
  - **Prato Principal** Bife de atum
  - **Beber** Espumante
  - **Sobremesa** Tarte de amêndoa
- **Qual é o pedido mais estranho que lhe mandaram fazer?** Pimenta branca nas ostras

3ª a 6ª 10h às 21h
6ª e sábado 10h às 24h
domingo 10h às 14h (take away)

Opções Vegetarianas
Salada Vegan com humus e lima

Comida Brasileira — **Delivery / Take Away**

- **Quem manda na cozinha?** Ana Sales
- **O que é que os clientes mandam vir?**
  - **Entrada** Acarajé
  - **Petiscar** Bolinho de Feijoada
  - **Prato Principal** Bobó de Camarão
  - **Beber** Fino
  - **Sobremesa** Pudim Brasileiro
- **Qual é o pedido mais estranho que lhe mandaram fazer?** Trocar picanha por omelete

3ª a 4ª 12h às 15h
5ª e sábado 19h às 23h

Opções Vegetarianas
Bolinho Feijoada;
Pastel de queijo;
Moqueca de banana

Marisco, Mediterrâneo, Grill — **Delivery / Take Away**

- **Quem manda na cozinha?** Susana Neves
- **O que é que os clientes mandam vir?**
  - **Entrada** Sopa de peixe
  - **Petiscar** Gambas ao alho
  - **Prato Principal** Peixe fresco da banca
  - **Beber** Vinho branco
  - **Sobremesa** Sericaia
- **Qual é o pedido mais estranho que lhe mandaram fazer?** Petinga crua

3ª a sábado 12h às 15h
19h às 22h

Opções Vegetarianas
Fettucine com brócolos;
Cogumelos salteados;
Timbal de legumes

Contemporânea, Saudável — **Take Away**

- **Quem manda na cozinha?** Inês Pando
- **O que é que os clientes mandam vir?**
  - **A ementa muda todos os dias**
  - **Sobremesa** Obsessão com bolos
- **Qual é o pedido mais estranho que lhe mandaram fazer?** Pavlova sem ovos e sem açúcar

3ª a 6ª 10h às 15h30
sábado 10h às 16h30

Opções Vegetarianas
Diárias

Cozinha de fusão — **Delivery / Take Away**

- **Quem manda na cozinha?** Manuel Filipe de Almeida
- **O que é que os clientes mandam vir?**
  - **Entrada** Ameijoas à bolhão pato
  - **Petiscar** Camarões em ninho de batata e folhado de alheira
  - **Prato Principal** Bacalhau à Isko
  - **Beber** Vinho branco
  - **Sobremesa** Cheesecake
- **Qual é o pedido mais estranho que lhe mandaram fazer?** Temos 3 clientes russos regulares que trazem camarão, mexilhão, percebes em quantidade brutal, pedem para cozinhar e depois estão cerca de 5 horas a comer e a beber

3ª a 4ª almoço 12h às 15h30
5ª a sábado 12h às 23h

Opções Vegetarianas
Várias opções

Snacks, Refeições rápidas, Cozinha Portuguesa — **Take Away**

- **Quem manda na cozinha?** Fátima Lopes
- **O que é que os clientes mandam vir?**
  - **Entrada** Bolinhos de bacalhau e rissóis de carne
  - **Petiscar** Presunto e tremoços
  - **Prato Principal** Bacalhau à Internacional (frito recheado com presunto)
  - **Beber** Cerveja e vinho tinto
  - **Sobremesa** Pudim da casa (feito na casa)
- **Qual é o pedido mais estranho que lhe mandaram fazer?** Croissant recheado com creme doce e queijo

2ª a 6ª 6h às 19h
sábado 6h às 18h

Opções Vegetarianas
Saladas e omeletes

Snacks e Comida de conforto — **Take Away**

- **Quem manda na cozinha?** Susana Teixeira
- **O que é que os clientes mandam vir?**
  - **Entrada** Sopa, coxinhas, rissóis e outros fritos
  - **Petiscar** Moelas, iscas de bacalhau
  - **Prato Principal** Francesinha, Cachorros
  - **Beber** Fino
  - **Sobremesa** Rabanadas, Aletria
- **Qual é o pedido mais estranho que lhe mandaram fazer?** Vinho do Porto fervido com leite

2ª 6h às 12h
3ª e sábado 6h às 15h

Opções Vegetarianas
Legumes salteados e cogumelos por encomenda

Comida caseira e confeitaria artesanal — **Delivery / Take Away**

- **Quem manda na cozinha?** Isabel e Elaine
- **O que é que os clientes mandam vir?**
  - **Entrada** Pataniscas de bacalhau
  - **Petiscar** Rissóis de carne
  - **Prato Principal** Coxinhas de frango com batata assada
  - **Beber** Limonada e sumo de laranja
  - **Sobremesa** Rabanada e Bucho

2ª a 5ª 10h às 21h
6ª e sábado 10h às 24h (take away)

Opções Vegetarianas
Salada Vegan com humús e lima

Padaria e Pastelaria

- **O que é que os clientes mandam vir?**
  - **Prato Principal** Tostas, Focaccia, Bagel
  - **Beber** Capuccino
  - **Sobremesa** A nossa pastelaria

3ª a 6ª 8h30 às 18h30
sábado 8h30 às 15h

Opções Vegetarianas
Tosta Vegetariana

Marisco, Mediterrâneo, Grill

- **Quem manda na cozinha?** Paula
- **O que é que os clientes mandam vir?**
  - **Entrada** Gambas ao alho
  - **Petiscar** Alheira
  - **Prato Principal** Peixe fresco da banca
  - **Beber** Vinho branco
  - **Sobremesa** Pudim de ovos

3ª a 6ª 10h às 21h
6ª e sábado 10h às 24h
domingo 10h às 14h (take away)

Opções Vegetarianas
Fetuccine de cogumelos;
Salada vegetariana;
Timbal de legumes

Como chegar e ficar

STCP

Autocarros
500, 501, 502, 505, 506, 507
Autocarros Maré - 106, 107, 111

Metro do Porto

Metro
Linha Azul

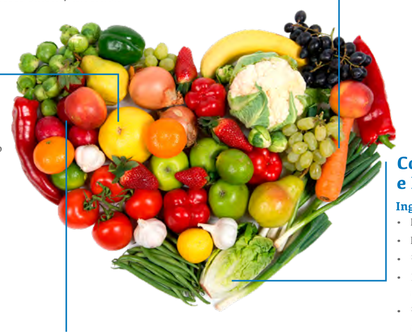
Carro ou a pé
A28 (saída de Matosinhos: 1,3 km; 17 min. a pé) / Ponte móvel de Leça (1 km; 15 min. a pé)
Circunvalação (a partir da Praça Cidade São Salvador) 1,8 km; 21 min. a pé)
Marginal de Matosinhos (1 km; 15 min. a pé).

Estacionamento
2 parques de estacionamento a cerca de 200 metros - 3 minutos a pé (Rua Brito Capelo e Rua José Ventura);
Estacionamento à volta do mercado (parquímetros);
Parqueamento de bicicletas no passeio junto à fachada norte.

Detox para dias frios...

Com a chegada do outono é importante preparar o organismo para os dias mais frios, e para isso nada melhor que iniciar um processo de desintoxicação baseado no consumo de alimentos que ajudam o organismo a fazer uma "limpeza" dos excessos das férias, a preparar o corpo (e o sistema imunitário) para enfrentar os dias mais frios mais propensos a gripes, constipações e, agora, à covid-19 e, não menos importante, a melhorar os níveis de humor, energia e produtividade, porque o regresso ao trabalho, nos dias mais frios e com menos sol são mais propensos a estados de alma negativos, que importa contrariar.

Veja algumas das sugestões que temos e comece ainda hoje o detox deste outono/ inverno...



Beterraba, Cenoura, Aipo, Maçã, Salsa e Hortelã

Ingredientes
- 1 beterraba com hastes, cortada em duas metades;
- 3 cenouras médias;
- 2 talos de aipo com folhas;
- 1 maçã Fuji grande;
- 1 folha de salsa;
- 2 folhas de hortelã

Modo de preparação
Misturar as beterrabas, as cenouras, o aipo, a maçã e a salsa no liquidificador. Amasse as folhas de hortelã com um pilão (ou com a parte de trás de uma colher) antes de adicionar à mistura.

Benefícios
Uma bomba de vitaminas e sais minerais, cheia de fitoquímicos e antioxidantes. Estimula a digestão, a atividade dos rins e reduz a pressão arterial.

Gengibre e Limão

Ingredientes
- Sumo de 2 limões;
- 2 colheres de sopa de gengibre fresco picado;
- 2 colheres de sopa de água quente;
- 1 colher de sopa de mel

Modo de preparação
Misturar todos os ingredientes no liquidificador, exceto o mel. Com a tampa aberta, vá adicionando o mel aos poucos.

Benefícios
O limão ajuda na digestão, purifica o sangue, reduz as toxinas, combate a inflamação nas articulações e os radicais livres. A vitamina C protege o organismo contra constipações e gripes. O gengibre acalma o trato intestinal (e também é ótimo contra as náuseas!), aumenta a imunidade e é anticancerígeno.

Couve verde, Espinafres, Abacaxi e Frutos Vermelhos

Ingredientes
- Folhas de couve cortadas;
- Folhas de espinafre;
- ½ abacaxi cortado em pedaços;
- 1 colher de sopa de morangos, framboesas, amoras e mirtilos (não precisa colocar tudo);
- ¼ a ½ colher de sopa de leite de côco natural (sem açúcar);
- 4 cubos de gelo;
- 4 gotas de extrato de amêndoa

Modo de preparação
Misture todos os ingredientes, batendo em velocidade alta, até que fique homogénea.
Fica uma delícia!

Benefícios
Uma mistura poderosa com proteínas, fibras, vitaminas A, C, K, folato e ácidos gordos, antioxidantes e resveratrol.

Maçã, Aipo, Limão e Gengibre

Ingredientes
- 2 maçãs grandes ou 3 maçãs verdes médias;
- aipo com folha e tudo;
- sumo de 2 limões;
- pedaço de gengibre a gosto (opcional)

Modo de preparação
Bater tudo no liquidificador e está pronto!

Benefícios
Simples e leve, mas um poderoso rejuvenescedor cheio de vitaminas e antioxidantes. O aipo regula o equilíbrio alcalino do corpo, melhora a saúde dos olhos (devido à vitamina A) e é anticancerígeno graças a um flavonoide chamado luteolina.

Legumes e frutas da época

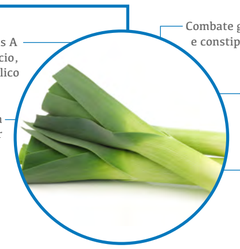
Bróculos

- Previne doenças cardiovasculares
- Facilita a digestão
- Evita a prisão de ventre
- Previne problemas nas articulações
- O seu consumo regular ajuda a aumentar as defesas do organismo

Agrião

- Previne a diabetes
- Fortalece os ossos
- Previne o envelhecimento precoce
- Faz bem à saúde do coração
- Ajuda na prevenção do cancro

Alho francês

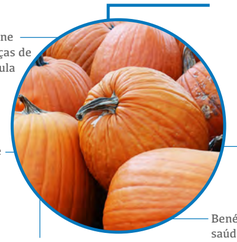


- Rico em vitaminas A e C, potássio, cálcio, fósforo e ácido fólico
- Combate gripes e constipações
- Promove a boa saúde ocular
- Auxilia na redução do colesterol
- Ideal para ser consumido na gravidez

Nabiças

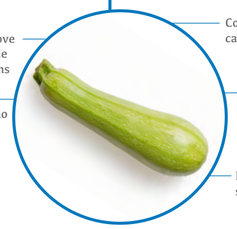
- Ajuda a emagrecer de forma saudável
- Regula o trânsito intestinal
- Contribui para a saúde do sistema cardiovascular
- Melhora o estado da pele
- Fonte de minerais essenciais

Abóbora



- Previne doenças de vesícula
- Baixo índice glicémico
- Muito baixa em calorias (25 kcal por 100 gr)
- Benéfica para a saúde da próstata
- Ajuda a prevenir a artrite

Courgette

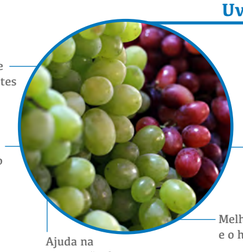


- Promove a saúde dos rins
- Combate o cansaço contínuo
- Auxilia na boa circulação sanguínea
- Equilibra os níveis de água no nosso corpo
- Promove a boa saúde ocular

Castanhas

- Ricas em fibras
- Ajuda a relaxar e a conciliar o sono
- Possui boas quantidades de minerais, como: potássio, ferro, selénio, zinco e magnésio
- Boa fonte de energia
- A vitamina B e fósforo, ajudam a manter o sistema nervoso saudável

Uvas



- Previne a diabetes
- Controla a pressão arterial
- Diminui o colesterol "mau" LDL
- Melhora a memória e o humor
- Ajuda na prevenção do cancro

Dióspiro

- Alto teor de antioxidantes
- Fortalece o sistema imunitário
- Promove a boa saúde ocular
- Contém vitamina A, essencial para o crescimento e desenvolvimento do feto
- Rico em calorias, mas com baixo teor de gordura

O Chef é que manda!

RECEITAS DE CHEF

Gastão Reis
@do.itgastro

Gastão Reis nasceu nos Açores, na ilha Terceira. Desde cedo que se deixou influenciar pelos sabores do mar e pelas receitas que via o seu pai fazer com os produtos que ele próprio apanhava à beira mar. Começou desde jovem a pegar nos tachos mas é em 2019 com a participação no programa de TV Masterchef que se assume como cozinheiro. Conta com a participação em ínumeros eventos gastronómicos de norte a sul do país e ilhas dos Açores e Madeira. Recentemente criou o canal de receitas DoitGastro no Tik-Tok, Instagram e Youtube onde no total conta com mais de 250.000 seguidores no conjunto de todas as redes sociais, a notoriedade aí obtida tem proporcionado parcerias com marcas do setor e presença frequente na televisão.

Calzone de Peixe

1 dose | 15'' | 15'

Como fazer

1 Começar por refogar a cebola e o pimento cortados em juliana;
2 Quando estiverem macios adicionar cerca de 150 ml de molho de tomate e deixar cozinhar durante cerca de 10min;
3 Arranjar o peixe, retirar as espinhas, cortar em pequenas porções, temperar com sal e pimenta e adicionar ao preparado anterior deixando cozinhar durante 5 min;
4 Polvilhar com salsa picada;
5 Estender a massa de pizza, colocar molho de tomate em apenas metade da mesma, espalhar o recheio por cima do molho e polvilhar com o queijo mozarela;
6 Fechar o Calzone e pressionar bem com os dedos ou a ajuda de um garfo;
7 Vai ao forno pré-aquecido a 200° durante mais ou menos 10 a 15 min ou até a massa ficar cozida e tostada.

Ingredientes
- 1 dourada
- 1 cebola
- 1 tomate
- 1 pimento verde
- 1 base de massa de pizza
- 200 ml molho de tomate
- qb queijo mozarela
- salsa fresca
- sal
- pimenta
- azeite

Quadrados de Abóbora

4 doses | 10'' | 25'

Como fazer

1 Esmagar a abóbora cozida com um garfo, adicionar o açúcar, os ovos e envolver muito bem os ingredientes;
2 Adicionar a farinha peneirada e envolver na massa;
3 Pré-aquecer o forno a 180°, untar um pirex ou forma com manteiga e verter o preparado para o seu interior;
4 Polvilhar com açúcar e canela em pó, e vai ao forno cerca de 25 min.

Ingredientes
- 400 gr abóbora cozida
- 400 gr açúcar
- 4 ovos
- 4 colheres de sopa de farinha
- qb canela em pó

O que acontece nos Mercados

Programa de celebração dos 70 anos do Mercado Municipal de Matosinhos

Gentes, Natureza, Gastronomia, Arte, Ofícios, Vida Saudável e Comunidade são os pilares de sempre dos nossos mercados municipais e os pontos de partida do programa de celebração das sete décadas do Mercado Municipal de Matosinhos iniciado a 27 de maio, data em que há 70 anos atrás foi oficialmente inaugurado pelo então Presidente da República, Craveiro Lopes.

Foram já várias as iniciativas realizadas num convite dirigido aos muitos clientes e operadores de todas as idades que ainda hoje sentem este mercado em particular como "seu". O programa continua até 27 de dezembro e estão todos convidados a continuar a fazer parte.

"Bem Saber / Bem Fazer "Setenta boas práticas para ficar a saber a melhor forma de fazer bem... a si... e ao planeta"

Este é o nome da iniciativa de promoção de bons hábitos para uma vida mais saudável desenvolvida em parceria com a Associação Portuguesa de Nutrição (APN), integrada no Programa de celebração dos 70 anos do Mercado Municipal de Matosinhos, e que está a decorrer nas redes sociais dos Mercados e da APN desde o dia 1 de agosto e até ao final do presente ano.

Os Mercados como inspiração

É certo e sabido que os nossos mercados são locais onde muito se trabalha e desde as primeiras horas da manhã. Mas para além de serem locais de transpiração os mercados são também locais de muita inspiração, como confirmam os 3 projetos originalmente desenvolvidos no âmbito dos 70 anos do Mercado Municipal de Matosinhos que podem ser vistos atualmente no Mercado:

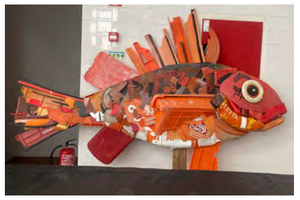
• A exposição "Rostos dos Mercados"

Iniciativa integrada no Programa de celebração dos 70 anos do Mercado Municipal de Matosinhos patente desde 1 de agosto na envolvente exterior dos Mercados Municipais. Com curadoria e autoria do ilustrador Tierri Luís esta exposição inclui a ilustração dos rostos de todos os operadores dos nossos mercados. São ainda reveladas pequenas histórias e pensamentos recolhidos pela autora Adélia Carvalho diretamente com cada um dos rostos retratados.

• Mercado de Matosinhos transformado num brinquedo pelas mãos e pelo talento do artesão Simão Bolivar!

Chama-se "Banca de Brincar" e foi desenvolvida no âmbito de uma residência artística do artesão que, entre 1 de junho e final de julho, em conjunto com operadores e clientes, cumpriu o desafio que lhe foi lançado pela autarquia de criar um brinquedo de grande formato que representasse o dia a dia dos Mercados de Matosinhos.

Nesta banca podemos encontrar uma grande diversidade de produtos... do peixe à fruta e aos legumes, das galinhas ao pão... Com uma composição cheia de cores, esta peça-objeto reutiliza uma grande variedade de materiais que todos os dias são gerados do mercado. Caixas de esferovite do pescado, grades plásticas das frutas e verduras, sacos da farinha do pão, caixas de cartão, caixas dos ovos, frascos de vidros e garrafas plásticas dos produtos de limpeza, foram os materiais explorados e transformados por Simão Bolivar através de diversas técnicas construtivas - colagem, escultura, modelagem, assemblage e papel reciclado.



• Instalação do Xico Gaivota (Ricardo Ramos)

Instalação feita a partir de fragmentos de plástico recolhidos no mar e nas praias, no âmbito do evento-movimento 'se eu fosse mar'; que decorreu nos Mercados Municipais entre 6 de maio e 8 de junho. Nesta peça está representado um Rascasso (scorpaena scrofa), escolha feita a partir da consulta efetuada pelo artista junto dos nossos operadores. Trata-se de um peixe da família dos escorpenídeos, de coloração avermelhada com pequenas manchas escuras, flancos com cristas espinhosas e barbatana dorsal com diversos raios moles. A sua forma deixa-o praticamente invisível quando está num meio idêntico à sua cor. Alimenta-se de peixes, crustáceos e moluscos. É uma das espécies mais deslumbrantes do nosso oceano, comum em Portugal, nomeadamente nos Açores e costa litoral norte. Sendo um peixe das rochas, não pode ser pescado pela técnica do arrasto, sendo por isso escasso e um dos peixes especiais que fazem parte da oferta dos nossos mercados. De carne muito branca e firme, e com um paladar único, presta-se a inúmeras preparações culinárias.

Pregões do Mercado transformados em toques de telemóvel

Em ano do 70.° aniversário do Mercado de Matosinhos, os nossos mercados não quiseram deixar de presentear os seus clientes com a autenticidade que tantos lhes reconhecem, mas também com originalidade e criatividade... prova disso é a oferta de toques de telemóvel feitos a partir de pregões gravados no mercado pelos próprios operadores.

Se ainda não o fez faça já o download dos toques mais frescos de todos aqui:

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

www.cm-matosinhos.pt
/MercadosMunicipaisDeMatosinhos @mercadosmunicipaisdematosinhos

Mercado Municipal de Matosinhos Horário **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 **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

Cofinanciado por: mar 2020 PROGRAMA OPERACIONAL MAR 2020 | PORTUGAL 2020 | UNIÃO EUROPEIA Fundo Europeu dos Assuntos Marítimos e das Pescas

TODOS OS CAMINHOS VÃO DAR AO MERCADO DE MATOSINHOS. TODOS OS MOMENTOS SÃO BONS PARA TERMOS O MERCADO À MÃO

Ao fim de 70 anos o Mercado de Matosinhos continua a assumir um papel importante no dia a dia dos muitos que com ele se cruzam. E se é verdade que no Mercado de Matosinhos todos são sempre bem vindos, também é verdade que todos os momentos se tornam ainda mais especiais quando levamos connosco o Mercado e o partilhamos com a família e amigos.

Convidamos assim todos a passearem os olhos por esta ilustração original, especialmente dedicada aos 70 anos deste mercado e desenvolvida pela Mafalda Barata, e a descobrir duas mãos cheias de produtos que podem ser diariamente encontrados no Mercado de Matosinhos, bem como a identificar alguns dos muitos locais emblemáticos que são vizinhos deste mercado que insiste e persiste na memória de todos.

DESAFIO DO EXPLORADOR

Pôr as mãos à obra e procurar duas mãos cheias de diferentes produtos que todos os dias podem ser encontrados no Mercado de Matosinhos.

1 jornal
2 bicicletas
3 caixas de ovos
4 abóboras
5 cenouras (ou outro legume)
6 flores
7 sardinhas
8 maçãs
9 pães
10 sacos de compras

DESAFIO DO VIAJANTE

Identificar os locais vizinhos do Mercado de Matosinhos que já visitaram.

0-2 Turista Ainda a começar. Tanta coisa por ver e para explorar!

3-5 Da casa Matosinhos já é a sua praia!

+ de 6 Local Está na hora de dar a conhecer Matosinhos a mais pessoas!