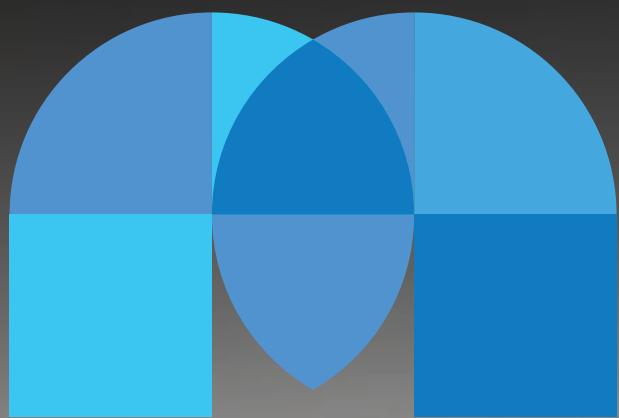




MERCADOS MUNICIPAIS MATOSINHOS

MERCADO DE MATOSINHOS  MERCADO DE ANGEIRAS



Comer... com todos os sentidos!

Flores comestíveis // Aromáticas
// Microvegetais

Nota Editorial



A primavera chegou e os nossos mercados já estão vestidos de acordo com as tendências da nova estação: flores de todas as cores, frutas e legumes para todos os gostos e os peixes mais frescos do nosso mar!
Visite os Mercados de Matosinhos e desfrute dos melhores saberes e sabores que combinam com um estilo de vida mais saudável e amigo do planeta.

Flores comestíveis



Rosas *várias espécies*

As pétalas de rosa têm variadas utilizações: são usadas em infusões, conservas, sobremesas e conferem um sabor suave a pratos fritos.



Violeta *Viola odorata*

Possui um sabor doce e perfumado; fresca é usada em saladas; quando cristalizada é usada na doçaria.



Amor-perfeito *Viola tricolor*

Pode ser usado em saladas e em sobremesas. É conhecido pelas suas propriedades diuréticas.



Calêndula *Calendula officinalis*

Possui um sabor ligeiramente amargo, lembrando o açafrão, pelo que é usada em pratos de arroz, peixe, sopa, queijos ou omeletas. É muito usada como corante alimentar.



Capuchinha *Tropaeolum Majus*

Possui um gosto levemente picante que faz lembrar o agrião; é das flores comestíveis mais conhecidas.



Flores de borragem *Borago Officinalis*

As suas flores frescas azuis são usadas em saladas, bolos e sobremesas.



Como a visão e o olfato impactam o que comemos



Sónia Ribeiro
Nutricionista
@soniaribeironutri

A escolha dos alimentos e o seu consumo são influenciados por um importante fator – a palatabilidade - mas este é apenas um dos aspetos que criam a experiência sensorial. O cheiro de um alimento, bem como a sua aparência, são capazes de nos direcionar até à fonte do alimento, guiar as nossas preferências e até mesmo sugerir se iremos ficar satisfeitos ao comê-lo mesmo antes de o fazer. A visão e o olfato são chamados de “sentidos distantes”: não precisamos de ingerir um alimento para o reconhecer ou sentir o seu cheiro.

Mas como pode o olfato influenciar aquilo que comemos? É fácil de perceber se analisarmos duas situações: se passarmos ao lado de um restaurante e sentirmos o cheiro da comida, rapidamente o nosso apetite é estimulado; por outro lado, quando estamos constipados e o nosso nariz está obstruído, a comida

parece não nos saber tão bem e o próprio ato de comer deixa de ser tão prazeroso. Sentirmos odores alimentares agradáveis pode estimular a salivação e, consequentemente, promover o nosso apetite e aumentar a nossa ingestão alimentar.

No que diz respeito à visão, os sinais visuais são a primeira forma de interação sensorial que temos com um alimento. Veremos um produto alimentar próximo de nós é o suficiente para despertar o nosso interesse em ingeri-lo. Mas observar a sua aparência tem também um grande impacto no momento da escolha: quanto melhor esta for, maior será a probabilidade de realmente consumirmos o alimento. Podemos comprovar pelo seguinte exemplo: quando vamos às compras, se existirem duas unidades do mesmo produto, vamos optar pelo que apresentar uma melhor aparência, pois este é o que nos transmite uma maior sensação de segurança e adequabilidade.

De uma forma geral, os sinais visuais, bem como os olfativos, de um alimento são determinantes essenciais da seleção e ingestão alimentar.

Cozinha criativa com flores



Saphir Cristal
Atriz, animadora cultural e cantora
@saphir_cristal

De nacionalidade holandesa, Saphir Cristal, vive em Portugal há muito anos. É formada em Teatro pela Escola Profissional Balletatro do Porto, possui o curso de Culinary Artes Gestão e Produção de Cozinha da Escola de Hotelaria do Porto e frequenta atualmente o curso de Artes Plásticas e tecnologias criativas da Escola Superior Artística do Porto. Adora compor, escrever e contar histórias, tendo uma carreira de 20 anos recheada de sessões de contos e projetos criativos dedicados à infância, e realizados em bibliotecas, livrarias e festivais nacionais e internacionais. É autora de diversos projetos artísticos multidisciplinares nos quais alia as muitas disciplinas artísticas e criativas em que se movimenta, como teatro, música, literatura, ilustração e cozinha criativa como é o caso do “Pratos com Histórias”.

Na primavera fico inspirada pelos prados cheios de flores. Os rebentos das frutas a crescer nas árvores e as cidades e os seus jardins em flor. Se eu estivesse na Holanda, o meu país natal, possivelmente apresentaria uma receita usando as minhas flores preferidas, as tulipas. Sabias que as suas pétalas são comestíveis, têm o sabor parecido com o da alface, com um toque apimentado e ficam muito bem numa salada? E que as tulipas de folha rosa e cor de pêssego são as mais doces? Mas em Portugal, onde vivo há muitos anos, temos igualmente uma grande variedade de flores comestíveis e inspiradoras. E uma das que mais me chama a atenção na primavera, é a flor do sabugueiro. Uma flor pequenina e muito delicada com um aroma cítrico e doce que eu acho maravilhoso, e com a qual se pode fazer xaropes, geleias, usar em sumos, smoothies e saladas ou usar para tornar ainda mais belas as sobremesas. Se olhares bem à tua volta vais reparar que neste momento as cidades e as aldeias portuguesas estão carregadas de sabugueiros em flor. Experimenta cheirá-las pois o aroma é simplesmente maravilhoso. Poderás ficar com a ponta do nariz amarela por causa do pólen, mas eu garanto que valerá a pena colher alguns raminhos para esta receita ou para perfumar a tua casa. As bagas de sabugueiro também são deliciosas mas só no verão estarão maduras e prontas para usar. Na receita que hoje partilho vamos então usar flores de sabugueiro e também pétalas de rosas variadas, outra espécie de flor comestível com um aroma muito doce. Uma receita deliciosa, simples de confeccionar e bastante económica. Tenho a certeza que todos vão adorar! Como sabem adoro ler e contar histórias e poderia eleger um livro para acompanhar esta receita, mas é tão deliciosa que não consigo escolher só uma e teria de encher esta página com uma lista de sugestões! Por isso dedico esta deliciosa receita aos contadores de histórias e a todos aqueles que

gostam de lamber os dedos enquanto preparam a massa de fazer bolinhos e ou de outras receitas!
E agora, mãos à obra!
Divirtam-se e não se esqueçam de comer sempre muita fruta e flores. Sim muitas flores pois estas tornam os nossos pratos ainda mais bonitos, saborosos e especiais! Usem sempre flores biológicas e que não tenham pesticidas. Vamos então fazer um gelado de primavera mas que pode ser comido durante todo o ano. A base do nosso gelado é a banana por isso deixo-vos a dica de,

no mercado, escolherem as bananas mais maduras e cheias de pintinhas pretas, pois assim o gelado fica ainda mais doce e cremoso. Podem comprar uma grande quantidade e congelar para ter sempre banana congelada à mão para fazer esta ou outras receitas. Fiz também a bolacha com a minha máquina de fazer bolachas/cones de gelado, mas podem usar uma bolacha que já tenham por casa ou então fazer uma fornada das vossas bolachas preferidas pois com este gelado todas as bolachas são bem vindas!

Sabias que

O sabugueiro é uma planta muito versátil, da qual todas as partes são usadas: cascas, raízes, folhas, frutos e flores. A varinha mágica mais poderosa de Harry Potter é feita com madeira de sabugueiro.



Gelado de banana, framboesa, flor de sabugueiro e rosas 2 pessoas

Ingredientes

- 4 bananas pequenas congeladas
- 50g framboesas congeladas
- 1 colher de sopa de sumo de laranja / leite vegetal ou água
- flores de sabugueiro em ramo + flores (previamente cortadas do ramo)
- confetti de pétalas de rosas (pétalas cortadas às tirinhas)
- pétalas de rosa açucaradas
- sementinhas de papoila

Como fazer

- 1 Congelar bananas muito maduras sem a casca e às rodelas pelo menos 3 horas antes de criares o gelado;
- 2 Na hora de fazer o gelado retirar a banana do congelador e deixar descongelar por 10 / 15 minutos e juntar o sumo de laranja;
- 3 Triturar com a varinha mágica;
- 4 Adicionar as framboesas congeladas e triturar;
- 5 Envolver o gelado à mão com uma colher de sopa de flores de sabugueiro;
- 6 Empratar na bolacha como se fossem duas quenelles;
- 7 Polvilhar com o confetti de pétalas de rosa e as sementes de papoila;
- 8 Decorar o gelado com a outra metade das flores de sabugueiro em ramo, rosinhas e as pétalas açucaradas.

Bolachas Belga caseiras

30 bolachas

Opcional: é necessária uma máquina de fazer bolachas e cones de gelado

Ingredientes

- 125g açúcar
- 60g manteiga
- 1 ovo
- 125ml água quente
- 125g farinha sem fermento

Como fazer

- 1 Bater o açúcar, a manteiga e o ovo até formar uma pasta homogénea;
- 2 Juntar a água até ficar com um preparado cremoso;
- 3 Aquecer a máquina de fazer bolachas;
- 4 Colocar uma colher de sopa do preparado de cada vez para obter uma bolacha pequena;
- 5 Cozinhar cada bolacha durante 50 segundos;
- 6 Reservar uma ou duas bolachas para o empratamento do gelado e as restantes bolachas deve guardar numa embalagem hermética.



Faça a sua horta em casa

Tenha as suas ervas aromáticas preferidas sempre à mão de temperar!

Temperar e realçar o aroma e o sabor dos alimentos, decorar os pratos e reduzir a adição de sal são alguns benefícios reconhecidos por quem na cozinha conta com as aromáticas como aliadas. São também uma excelente opção para aromatizar águas, azeites e até vinagres.

DENTRO DE CASA, À JANELA



Manjeriço



maio - setembro



junho - novembro



Doce e super perfumado, com notas de anis, menta, cravo, alcaçuz e pimenta. Utilizado em pizzas, massas e no igualmente célebre molho pesto; em saladas, ovos, pratos de aves, arroz, carnes e ainda para aromatizar azeites e vinagres.

Curiosidade as flores são comestíveis.

Cebolinho



abril - maio



abril - novembro



Cheiro e sabor de cebola mas mais suave e doce, com notas de alho. Perfeito para decorar pratos e para adicionar a queijos, saladas e aperitivos; ótimo em salmão fumado e outros peixes, marisco, ovos, em sopas de tomate e para aromatizar vinagretes e molho de iogurte.

Curiosidade é considerado uma excelente fonte de fibra dietética.

Salsa



março - agosto



janeiro - dezembro



Com um ligeiro travo amargo, muito usada para decorar. Perfeita em molhos de tomate, vinagretes, peixe, carnes e aves, sopas, estufados e vegetais. Tem efeitos depurativos e dá uma ajuda à digestão.

Curiosidade eficaz no combate ao mau hálito causado por cebola ou alho.

Coentros



fevereiro - setembro



60 dias depois de semear



Erva super aromática e de sabor marcante. Combina bem com açordas, carnes, peixes e marisco. Bom em sopas, saladas, molhos, caldeiradas.

Curiosidade mastigar as sementes ou as folhas alivia a indigestão.

VASO COM MUTTA HUMIDADE E SOL



Hortelã



abril - maio



maio - outubro



Muito aromática e com um sabor refrescante. Transmite uma sensação de frescura imediata devido ao mentol. Usa-se sobretudo em sopas, saladas, bebidas quentes e frias, batatas, molhos vários, gelatinas e gelados, borrego, frutas frescas e sumos naturais.

Curiosidade pode ser usada para auxiliar no processo digestivo.

AO AR LIVRE E SOL



Alecrim



maio - junho
setembro - outubro



janeiro - dezembro



De aroma e sabor fortes deve ser usado com moderação para não se sobrepor aos outros sabores. Combina bem com assados, churrascos, batatas assadas e enchidos.

Curiosidade colocado num frasco com azeite ou vinagre é um excelente tempero.

Tomilho



março - maio
setembro - outubro



março - setembro



Tem folhas minúsculas e extremamente cheirosas. Usado em guisados, estufados, peixes, frango, borrego, pato, porco e outras carnes gordas; combina bem com mariscos.

Curiosidade fortalece o sistema imunológico, previne envelhecimento precoce e melhora a qualidade do sono.

Sálvia



abril - setembro



junho - setembro



Apresenta um ligeiro sabor apimentado. Ótima com feijão branco, linguiça, sopa de abóbora, peixe assado, carnes de aves e de caça; boa para carnes gordas como porco, pato e fígado, aligeirando-lhes o sabor.

Curiosidade tem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, antimicrobianas e antifúngicas.

NO EXTERIOR COM MUITO SOL



Orégãos



abril - junho
outubro - novembro



junho - outubro



Muito perfumado, de sabor poderoso, ligeiramente apimentado. Ótimo em molhos de tomate, molho barbecue, sopas, porco, frango e vegetais; combina bem com ovos, queijos e em molhos para saladas.

Curiosidade o seu nome significa, em grego antigo, “alegria da montanha”.

Louro



abril - maio



janeiro - dezembro



Com um sabor e cheiro fortes e um ligeiro toque amargo. Muito usado como tempero em estufados, sopas e molhos de carne, deve ser adicionado durante a cozedura para libertar os seus aromas.

Curiosidade nativa da Ásia é há séculos parte da história das cozinhas mediterrânicas.

Microvegetais



Se as ervas aromáticas já fazem parte dos hábitos de consumo dos portugueses, existe uma inovadora forma de consumirmos vegetais, mas que ainda é pouco utilizada em casa dos portugueses. Conhecidos e utilizados pelos grandes chefes de cozinha em todo o mundo, os microvegetais, ou microgreens, podem ser facilmente cultivados em casa, durante todo o ano, mesmo quando não há muito espaço.

Apenas necessitam estar junto de uma janela ou em outro local com bastante luz natural (sem sol direto) e ao fim de 15 dias estão prontos a colher e a colocar no prato.

Os microvegetais são as primeiras folhas dos vegetais que, por serem colhidos muito cedo, têm um sabor intenso, são saudáveis, têm uma elevada concentração de vitaminas e minerais benéficos para a saúde e o seu aspeto dá vida a uma salada. Como não levam qualquer tratamento químico, concentram o que há de melhor no vegetal, inclusive o sabor.

O nome “micro” é devido ao tamanho, que varia entre 5 a 10 centímetros (da folha até à raiz). Agrião, rúcula, rabanete, brócolos, mostarda branca e beterraba são os mais apreciados pela textura, cor e sabor.

As sementes devem ser biológicas e deve ser utilizado um bom substrato (orgânico, de preferência). Depois de plantados e regados todos os dias, podem ser colhidos ao fim de 15 a 20 dias, assim que apareçam as primeiras folhas.

Devido ao seu crescimento rápido, à facilidade de cultivo e aos benefícios que trazem para a saúde, são a forma ideal de termos sempre verduras frescas em casa e prontas a colocar no prato.

Delicados e versáteis, os microvegetais são sempre uma surpresa, não existe um modo correto de os utilizar, o interessante é provar o máximo possível e testar combinações. Devem ser adicionados nas saladas e nos cozinhados, apenas no final, para que não percam as suas propriedades.

O princípio de que tudo que está no prato é para comer, que foi criteriosamente escolhido, acrescenta sabor, textura e é saudável, faz todo o sentido na alimentação e no modo de cozinhar dos dias de hoje. E é precisamente o que fazem as folhinhas às quais chamamos microvegetais.

Fettuccine com molho de alho francês e microvegetais de beterraba

- Refogar o alho francês juntamente com um pouco de azeite, o alho, o tomilho e a raspa de limão. Tempere com uma pitada de sal. Quando o alho francês ficar translúcido, retire do lume e reserve.
- Cozer o fettuccine em água abundante temperada com sal.
- A meio do tempo de cozedura da massa, retire um pouco da água e acrescente ao alho francês refogado. Triture muito bem com uma varinha mágica. Use a quantidade de água que achar necessária para que fique bem cremoso.
- Envolve o fettuccine no molho de alho francês e sirva com parmesão ralado, um fio de azeite e os microvegetais de beterraba.

Texto desenvolvido em colaboração com

Life in a bag®

Os microvegetais podem ser comprados no piso das hortofrutícolas do Mercado de Matosinhos.



Receita de chillicomtodos.wordpress.com



1 dose



10'



50'

Ingredientes

- 200g de fettuccine
- 1 alho francês, fatiado
- 1 dente de alho, picado
- Raspa de 1/2 limão
- 1 raminho de tomilho, só as folhas
- Parmesão ralado
- Sal integral, a gosto
- Microvegetais de beterraba, a gosto
- Azeite, a gosto

Alimentos que nos ajudam a combater a alergia primaveril



Maçã

Esta fruta tem, entre os seus componentes, um elevado conteúdo em quercetina. Esta é uma substância antioxidante e anti-inflamatória, frequentemente usada como suplemento dietético, que ajuda a fortalecer o sistema imunitário e a reduzir os sintomas das reações alérgicas.



Alho

O alho é uma parte de uma planta, o bulbo, que é muito utilizado na cozinha para temperar e condimentar os alimentos, mas que também pode ser usado como um medicamento natural para complementar o tratamento de vários problemas de saúde, como infeções por fungos ou pressão alta, por exemplo.

Chá Verde

Este chá contém galato de epigallocatequina, que é capaz de bloquear os recetores nas reações alérgicas. Além disso, possui muitos antioxidantes, que minimizam a produção de histamina e fornecem propriedades anti-inflamatórias.



Linhaça

As sementes de linhaça são uma das maiores fontes vegetais de ácidos ómega-3, que fortalecem o sistema imunitário e são benéficos para reduzir os efeitos das alergias, especialmente aquelas que afetam a pele.

Além disso, contém selénio, que também ajuda a fortalecer o sistema imunitário, aumentando a ação dos antioxidantes.



Curcuma

Esta especiaria possui curcumina, um antioxidante com ação anti-inflamatória que previne o envelhecimento celular e ajuda a minimizar o inchaço e a irritação causados pela alergia. Além disso, possui um grande número de vitaminas, como a E, B e a já mencionada vitamina C.



Peixes gordos

A maioria dos peixes gordos, como o salmão, o atum ou o carapau, possuem uma elevada quantidade de ácidos gordos ómega-3, como o ácido eicosapentaenoico (EPA) e o docosahexaenoico (DHA).

Cebola

A cebola é uma ótima fonte natural de quercetina, com 15mg por 100g. Esta substância, como vimos quando falámos das maçãs, tem propriedades anti-inflamatórias, o que reduz os efeitos das reações alérgicas.



Frutas cítricas

As frutas cítricas, como laranjas, toranjas, kiwis ou tangerinas, também possuem propriedades anti-inflamatórias e vitamina C, o que alivia as reações alérgicas.



Gengibre

Historicamente, o gengibre tem sido utilizado de forma natural para tratar todos os tipos de problemas alérgicos. Isto porque contém compostos fitoquímicos antioxidantes e anti-inflamatórios.



Kefir

Foi associado a uma série de benefícios para a saúde, como metabolismo do colesterol e inibição da Enzima Conversora de Angiotensina (ECA), atividade antimicrobiana, supressão de tumor, aumento da velocidade de cicatrização de feridas e modulação do sistema imunológico, incluindo ainda o alívio de alergias e asma.

Superalimento



As amêijoas são uma excelente fonte de proteína magra, que é vital para o crescimento e reparação dos tecidos do corpo. Uma porção de 100g de amêijoas contém cerca de 21g de proteína, e são uma boa fonte de minerais importantes, como ferro, zinco e selénio, que são necessários para o bom funcionamento do sistema imunológico e a manutenção da saúde em geral.

Outro benefício das amêijoas é serem ricas em vitamina B12, um nutriente essencial presente apenas em alimentos de origem animal. A vitamina B12 é importante para o sistema nervoso e para a formação de células vermelhas do sangue, ajudando a prevenir a anemia. Uma porção de 100g de amêijoas contém cerca de 98 microgramas de vitamina B12, o que é mais do que suficiente para atender às necessidades diárias do corpo.

As amêijoas contêm compostos bioativos, como os carotenoides, que têm propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Estes compostos podem ajudar a

reduzir o risco de doenças crónicas, como doenças cardíacas, diabetes e alguns tipos de cancro.

Em termos de impacto ambiental, as amêijoas têm um impacto relativamente baixo quando comparadas a outras fontes de proteína animal, como a carne vermelha. Quando cultivadas de forma sustentável, podem ajudar a melhorar a qualidade da água e a proteger a biodiversidade marinha. A captura de amêijoas selvagens é feita de forma sustentável em muitas áreas, com cotas estabelecidas para garantir a sobrevivência destas populações.

Em resumo, as amêijoas são um alimento nutritivo e saudável, que oferece diversos benefícios para a saúde humana, e com um impacto ambiental relativamente baixo, tornando-se uma escolha saudável tanto para o corpo quanto para o planeta.

Carla Santos
INVESTIGADORA
CBQF | UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

Amêijoas à Bulhão Pato

Receita



1 dose10'50'



- 1 Cobrir as amêijoas com água salgada durante 2 horas para limpá-las.
- 2 Num tacho, aquecer o azeite com o alho. Juntar as amêijoas e os coentros.
- 3 Tapar e mexer de quando em vez. Terminar a cozedura mal as amêijoas estejam todas abertas.
- 4 Antes de servir regar com sumo de limão.

Ingredientes

- 1kg de amêijoas vivas
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 limão
- 1 raminho de coentros picado
- sal q.b.

Curiosidade

Comer só em meses com “erre”... mito, gosto ou evidência científica?

Diz a crença popular que não se deve apanhar nem comer moluscos com casca nos meses sem a letra “erre”. Uma crença decorrente do medo justificado pelo facto de, no verão, o fitoplâncton ter mais dinoflagelados, uns seres microscópicos fotossintéticos responsáveis pela produção de toxinas que podem causar intoxicações alimentares.

Uma das histórias que se contam acerca deste tema teve lugar na primeira metade do século XVII e foi protagonizada pelo cardeal Richelieu que, enquanto primeiro-ministro do rei Luís XIII, proibiu a recolha de ostras em França nos meses sem “erre”, ou seja, de maio a agosto... desta forma as espécies eram protegidas durante a época da reprodução e, simultaneamente, evitavam-se as intoxicações decorrentes das então muito precárias condições de transporte e conservação. O decreto não fazia referência ao sabor mais aguado desta iguaria nos meses de verão, mas esta pode também ter sido uma das motivações desta proibição num país desde sempre avant-garde.

Mas esta é uma história que se conta há ainda mais tempo... mais precisamente há 4.300 anos... De acordo com as conclusões de um recente estudo americano os habitantes da ilha St. Catherine, na costa da Geórgia (EUA), já nessa altura limitavam a colheita de ostras aos meses entre setembro e abril, inclusive. A arqueóloga Nicole Cannarozzi e o paleontologista Michal Kowalewski, os investigadores do Museu de História Natural da Flórida que levaram a cabo este estudo, basearam o seu estudo num grande amontoado de conchas onde foi possível medir o comprimento de uns caracóis parasitas que costumam agarrar-se às ostras e que tinham um ciclo de vida de 12 meses. O comprimento destes pequenos caracóis na altura da morte permitiu uma estimativa fiável da data em que morreu a ostra hospedeira, o que permitiu concluir que os ilhéus não faziam colheita entre maio e agosto. Com a desova a ocorrer entre maio e outubro os habitantes de St. Catherine permitiam assim que os bivalves se multiplicassem, podendo este ser um dos registos mais antigos de sempre de colheita sustentável.

Mito ou realidade, a verdade é que esta continua a ser uma prática dos nossos dias comuns a consumidores e especialistas em gastronomia que entendem que durante o período do verão, no qual a ostra está a maturar, esta fica menos consistente e mais leitosa e, por isso, com um sabor menos interessante.

Novidades dos Mercados

Há uma nova mercearia em Matosinhos

Inaugurada no final de 2023, pela Menina Olga, proprietária de uma reconhecida banca de legumes e hortícolas.

Abre agora na loja 36 do Mercado Municipal de Matosinhos, um espaço de mercearia tradicional, com uma grande variedade de produtos, tais como cafés, sumos, vinhos, detergentes, entre muitas outras utilidades.

Um espaço que acrescenta maior oferta de produtos, a quem faz as suas compras nos nossos mercados.



Já conhece o nosso Wine Bar & Cheese?

Um espaço que é um convite a apreciar a grande variedade dos melhores queijos e vinhos nacionais e internacionais.

Fantástico para terminar o dia a degustar um fondue de queijos, ou foie-gras com um copo de vinho de Itália, Áustria, ou da República Checa.

Aconselhamos a deixar-se guiar pelos donos do espaço Tiago e Margarida. Não se vão arrepender!



Os nossos mercados estão cada vez mais floridos!

No Mercado Municipal de Matosinhos a Dona Dulce da Banca das Flores, abriu recentemente mais uma banca, com oferta ainda mais vasta de flores frescas e arranjos florais.

Já abriu a nova Florista no Mercado Municipal de Angeiras, a 4 Marias Flor, que traz a este mercado ainda mais cor e alegria. Especialista em arranjos de flores de corte, feitos à medida, com ou sem tema especial, são presentes delicados únicos de múltiplas cores e aromas.



Murmur dos Mimos

Uma loja de bijuteria em aço, presentes e arts&crafts, com uma oferta vasta de peças originais, desde bijuterias para homem e mulher, arranjos de flores secas, peças decorativas, etc. feitas pelas mãos da Natalia Vladimirovna Surtaeva, proprietária deste espaço.

Se tiver oportunidade, visite este espaço situado no exterior do Mercado de Matosinhos, virado para a ponte móvel.



Velo Culture, para quem gosta de pedalar

No Mercado de Matosinhos a loja **Velo Culture**, especialista em bicicletas e acessórios, mudou de gerência, mas mantém o estilo clássico que a caracteriza e que é visível em todas as peças que comercializa.

Se pretender adquirir ou alugar um bicicleta, comprar acessórios e peças para os amantes de bicicletas de passeio, visite a Velo Culture e passe a viajar com muito estilo.



Informação útil

DOS MERCADOS

Bancas e Lojas de Angeiras

- Peixe e Marisco (6)
- Frutas e Hortícolas (3)
- Queijos, Enchidos e outros produtos regionais (1)
- Vestuário e Calçado (3)
- Flores (1)

Bancas e Lojas de Matosinhos

- Peixe e Marisco (45)
- Frutas e Hortícolas (42)
- Flores e Plantas (2)
- Aves e Ovos (3)
- Queijos e Azeitonas (5)
- Vestuário e Calçado (3)
- Talhos (5)

- Bicicletas (1)
- Restaurantes (10)
- Padaria (1)
- Ourivesaria (1)
- Mercearias (2)
- Quiosque (1)
- Loja de Artesanato (1)
- Loja de bijuterias e arts&crafts (1)
- Wine Bar & Cheese (1)

Restaurantes do Mercado de Matosinhos

Bistrô by Vila Foz (abre brevemente)

Peixes e mariscos, com base nos produtos disponíveis do mercado, complementado com algumas influências de carta do Vila Foz Hotel, assinadas pelo Chef Arnaldo Azevedo.

Café Restaurante Internacional
Refeições rápidas, Snacks, Portuguesa
229 380 805 (take-away)

Cantinho no Mercado
Portuguesa, Contemporânea
914 991 843 (delivery / take-away)

Diga Maria
Portuguesa, Contemporânea
926 943 700 (take-away)

Isko
Peixe, Marisco, Mediterrâneo, Grill
933 526 967

Mafalda's
Contemporânea, Saudável
223 223 783 (delivery / take-away)

Mercado Food & Drinks
Peixe, Marisco, Mediterrâneo, Grill
224 065 155

Petiscos no Mercado
Petiscos - Venda ao Público
224 065 155

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

Taberna Lusitana
Marisco, Mediterrâneo, Grill
229 387 412

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 a Sexta-feira** das 06h30 às 18h00; **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 a Sexta-feira** das 07h00 às 16h00; **Domingo** das 07h00 às 13h00 | Endereço: Avenida Praia de Angeiras 60, 4455-204 Lavra