# COSTA DA CAPARICA



# CAPITAL DA ARTE-XÁVEGA

## EDIÇÃO
Câmara Municipal de Almada
NOVA FCT – Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade NOVA de Lisboa
MARE – Centro de Ciências do Mar e do Ambiente

## PROPRIEDADE
Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade NOVA de Lisboa (NOVA FCT)
Município de Almada



## AUTORES
José Carlos Ferreira (coordenação científica)
Patrícia Borges (coordenação científica e técnica)

## REVISÃO
Adriane Brito
Francisco Silva
Susana Mendes (ULO - Universidade de Leiria e Oeste)

## FOTOGRAFIA, DESIGN E TRATAMENTO DE IMAGEM
Nuno Ribeiro
Rita Ribeiro

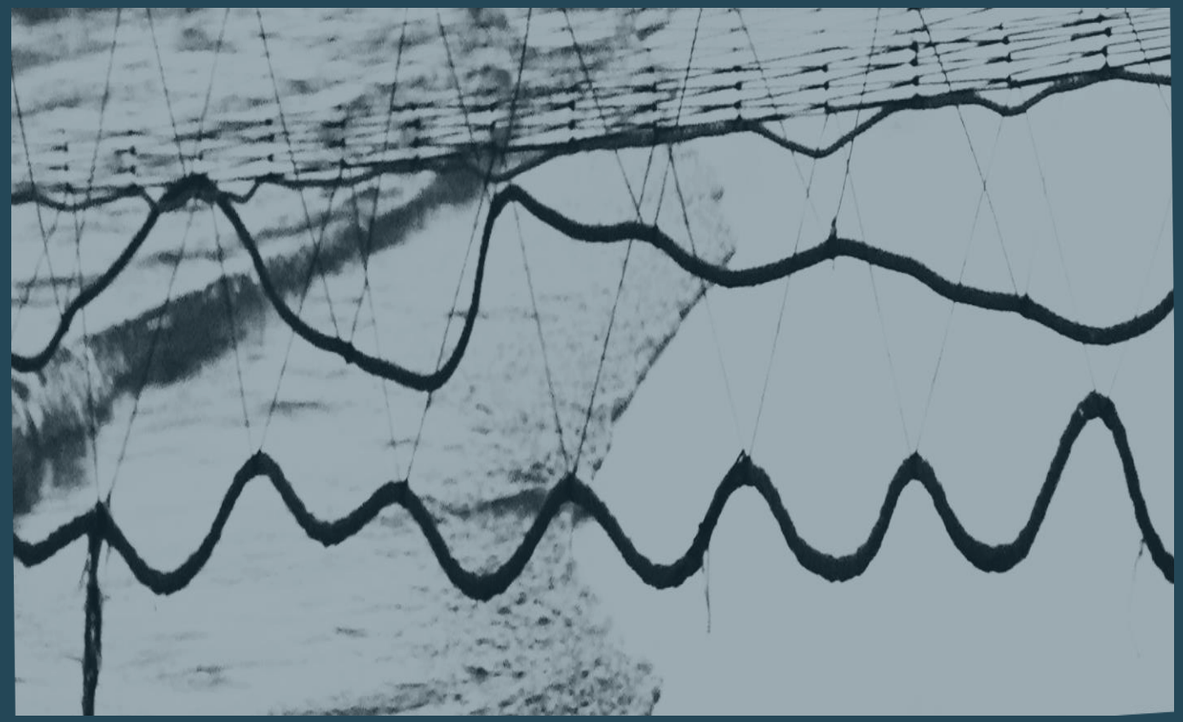
## CERAMISTA
Margarida Moreira Martins



## COORDENAÇÃO DE PROJETO
José Carlos Ferreira (NOVA FCT / MARE) – Coordenação do PRR OIL na NOVA FCT
Patrícia Borges (ULO / MARE) – Coordenação da Gastronomia e Valorização de Recursos

## OPERAÇÃO
Operação Integrada Local 2 (OIL2, Costa da Caparica, Subinvestimento RE-C03-i06.02)

## ISBN
978-989-8668-39-4

A presente publicação surge no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) – Operação Integrada Local 2 (OIL2, Costa da Caparica, Subinvestimento RE-C03-i06.02), que contempla diversas iniciativas promovidas pela Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade NOVA de Lisboa (NOVA FCT), em colaboração com o Município de Almada.

O objetivo desta publicação consiste em evidenciar a relevância da Arte-Xávega praticada na Costa da Caparica, assim como na Fonte da Telha, não apenas para os pescadores, mas também para a comunidade local, com especial enfoque na sua espécie-alvo, a cavala (*Scomber colias*).

**Parceiros:**

**Em colaboração com:**

# ÍNDICE


04 - PREFÁCIO

05 - UMA COMUNIDADE, UM TERRITÓRIO, UMA IDENTIDADE

06 - A INFLUÊNCIA DA ARTE-XÁVEGA NO DESENVOLVIMENTO DA COSTA DA CAPARICA

09 - EVOLUÇÃO DA ARTE-XÁVEGA

13 - COMUNIDADE PISCATÓRIA DA COSTA DA CAPARICA

16 - A CAVALA

17 - RECEITAS COM CAVALA

- 18 – Cavala braseada em broa de milho grelhada e salada
- 20 – Cavala albardada, xarém de chouriço e peixinhos da horta com salicórnia
- 22 – Cavala com molho vilão e milho frito
- 24 – Cavala fumada e *ratatouille*
- 26 – Filetes de cavala, puré de batata-doce e escabeche de legumes
- 28 – Filetes de cavala com açorda de algas
- 30 – Hambúrguer de cavala
- 32 – Tártaro de tomate com cavala marinada em *ponzu*
- 34 – *Tataki* de cavala, puré de beterraba e pickle de couve-coração
- 36 – Tempura de cavala
- 38 – Tiborna de cavala
- 40 – *Wraps* de cavala
- 42 – *Bao* com *nuggets* de cavala, pickles e maionese picante

44 - RECEITAS DOS NOSSOS PESCADORES COM CAVALA

- 45 – Caldeirada de cavala
- 46 – Cavala de alhada
- 47 – Cavala escalada grelhada
- 48 – Cavala de tomatada
- 49 – Rabos de cavala salgados

50 – EXPRESSÕES DOS PESCADORES DE ARTE-XÁVEGA DA COSTA DA CAPARICA

51 – BIBLIOGRAFIA

# PREFÁCIO

A pesca com a Arte-Xávega que atualmente se pratica no concelho de Almada, constitui uma forte marca identitária da Costa da Caparica, na medida em que está na génese desta povoação que hoje é cidade. Num território inóspito, encaixado entre a arriba e o mar, foram os pescadores, da Beira Litoral e do Algarve, os primeiros a procurar neste mar o sustento. As condições geográficas favoráveis à Arte-Xávega – praias abertas e sem rochas, abundância de peixe, assim como a proximidade do mercado da capital, onde vender o pescado – foram determinantes na formação da comunidade piscatória, que durante os últimos trezentos anos soube adaptar-se, resistir às dificuldades e enfrentar o mar.

A pesca tradicional praticada no Oceano Atlântico e no Estuário do Tejo, pelas comunidades piscatórias do concelho de Almada, constitui uma atividade económica relevante, embora continue a enfrentar constrangimentos relacionados com as condições de trabalho e com a insuficiência de infraestruturas de apoio adequadas à valorização da atividade, nomeadamente a ausência de um porto de pesca. O baixo preço obtido na primeira venda, em lota, das espécies mais abundantes, como a cavala, assim como os custos elevados dos combustíveis, redes e aparelhos de pesca e a incerteza dos proventos, colocam em risco a continuidade da pequena pesca, afastando os jovens da atividade.

Assim, a par da divulgação da Arte-Xávega enquanto manifestação de Património Cultural Imaterial e da valorização da pesca e dos pescadores, a presente edição contribui igualmente para a promoção da cavala, incentivando o consumo deste peixe, tão abundante na frente atlântica do concelho de Almada, enquanto recurso alimentar de excelência, capturado de forma sustentável através de métodos tradicionais.

Francisco Silva



# COSTA DA CAPARICA

## UMA COMUNIDADE, UM TERRITÓRIO, UMA IDENTIDADE

Falar da Costa é falar do Mar. É falar dos pescadores que lhe moldaram a alma. A 16 de fevereiro de 2017, foi publicada a inscrição da Arte-Xávega da Costa da Caparica no Inventário Nacional do Património Cultural Imaterial. A candidatura apresentada pelo Município de Almada, que esteve na origem desse reconhecimento, resultou da vontade expressa da comunidade piscatória.

O património imaterial vive nos saberes que uma comunidade reconhece como seus e transmite entre gerações, recriando-os. Celebramos uma tradição viva, que evolui nas mãos de famílias de pescadores.

Com técnicas, redes e malhagens próprias, esta pesca merece ser conhecida nas suas particularidades, evitando confusões com outras artes.

Este livro celebra a história da Costa da Caparica, da sua pesca e das suas gentes. Celebra também a cavala, tantas vezes desvalorizada, em receitas cada vez mais criativas e saborosas, muitas partilhadas pela comunidade piscatória. Também à mesa se transmite e renova este património.

O livro nasce no âmbito do projeto Terras da Costa e do Mar, que integra o Agroparque e a reabilitação dos alvéolos dos pescadores, com a criação de um Museu Vivo da Arte-Xávega.

Entre memória e presente, fica o convite para partilhar o que de melhor a nossa costa produz graças às suas gentes.

Inês de Medeiros

Presidente da Câmara Municipal de Almada

# A INFLUÊNCIA DA ARTE-XÁVEGA NO DESENVOLVIMENTO DA COSTA DA CAPARICA

Historicamente, o processo de desenvolvimento territorial da Costa da Caparica encontra-se estreitamente associado à Arte-Xávega, cujas manifestações materiais e imateriais permanecem evidentes em diversas áreas do território. Atendendo à relevância económica, cultural e identitária que esta atividade pesqueira assume na atualidade, justifica-se a sua valorização e diferenciação, contribuindo para a afirmação da Costa da Caparica como o principal território, a nível nacional, para a prática da Arte-Xávega. Esta distinção justifica-se igualmente, em virtude da concentração do maior número de embarcações referentes a esta arte, bem como do volume mais significativo de descargas, com particular incidência na espécie *Scomber colias*, em todo o país, através desta pesca.

A cidade da Costa da Caparica constitui uma das cinco freguesias do concelho de Almada. Situada na Área Metropolitana de Lisboa, na margem sul do rio Tejo e integrada no distrito de Setúbal, a sua localização costeira estabeleceu, historicamente, uma ligação intrínseca à atividade piscatória, em particular à Arte-Xávega, praticada na Costa da Caparica desde o século XVIII.

A pesca no concelho de Almada é diversificada e utiliza várias técnicas, à semelhança do que se observa no restante território nacional, nomeadamente: o cerco, covos e alcatruzes, redes de emalhar e tresmalho, anzol, arrasto, e a apanha para peixes, moluscos, crustáceos e plantas aquáticas. No entanto, a Arte-Xávega enquanto prática restrita a algumas zonas do país, configura-se como uma atividade identitária desta região, desenvolvendo-se especificamente na Costa da Caparica e na Fonte da Telha.

Esta atividade pesqueira tradicional utiliza para tal embarcações e redes, sendo as espécies capturadas em maior quantidade a cavala (*Scomber colias*), o carapau (*Trachurus trachurus*), a sardinha (*Sardina pilchardus*) e a lula (*Loligo spp*). Espécies como sarguetas (*Diplodus vulgaris*), robalos (*Dicentrarchus labrax*) e linguados (*Solea solea*) surgem frequentemente, mas em quantidades menos expressivas.

A influência histórica da pesca sobre este território é evidente, tendo condicionado significativamente o seu desenvolvimento e traçado urbano.

A região da Costa da Caparica apresentava características ambientais adversas, com terrenos inóspitos, alagadiços e pantanosos, constituídos por dunas móveis e juncais, que dificultavam a fixação humana. Estas áreas eram também propensas à proliferação de mosquitos e à formação de charcos de águas estagnadas, frequentemente associados à ocorrência de febres palúdicas.

Em contrapartida, a proximidade do estuário do Rio Tejo proporcionava uma elevada produtividade biológica, constituindo um habitat favorável para diversas espécies marinhas.

Esta abundância e diversidade de espécies, em particular da sardinha, tornou este território num ponto de atração para pescadores provenientes do norte e sul do país, especialmente de Ílhavo e Olhão. Motivados pela procura de alternativas face às condições de pobreza que enfrentavam, estes pescadores reconheceram na abundância de sardinha que existia nesta localidade, uma oportunidade de subsistência, levando à sua fixação neste território durante a segunda metade do século XVIII, tendo por isso construído nas praias da Costa da Caparica, as suas barracas de madeira e palha (figura 1).




Figura 1 - Barracas de pescadores na Costa da Caparica, década de 20 do século XX, postal ilustrado

Fonte: Arquivo Documental do Centro de Arqueologia de Almada

No caso específico dos Ílhavos, reconhecidos pelo seu espírito empreendedor, trouxeram consigo umas artes de pesca designadas como Xávegas, e os seus barcos – os Saveiros. Estas embarcações, atualmente extintas, deram origem às embarcações tradicionais para a Arte-Xávega – os meias-luas – com uma estrutura que permitia deslocar os barcos pela areia e beneficiava a entrada e saída na zona de rebentação. De dimensões mais reduzidas, estas embarcações favoreciam a manobra no mar com menos remadores.

A partir de meados do século XX, os meias-luas foram progressivamente substituídos por embarcações de menor porte, mais ágeis, designadas por "barcos de duas bicas". Nos anos 80, estas embarcações foram substituídas pelas chatas ou lanchas, adaptando-se às necessidades da pesca.

Estes primeiros habitantes encontraram nestas praias desabitadas um local para trabalhar e viver, apesar de todas as más condições e falta de infraestruturas. De facto, devido à limitada acessibilidade, as peixeiras eram obrigadas a transportar o pescado sobre a cabeça, subindo as rochas (arribas) para o conseguirem levar às diversas localidades do concelho, nomeadamente à vila de Almada.

Os pescadores de Ílhavo instalaram-se a norte da praia Costa da Caparica, enquanto os algarvios, provenientes sobretudo de Olhão, instalaram-se a sul. Entre as barracas edificadas a norte e a sul, situava-se um ponto elevado das dunas, conhecido como o Alto, de onde se observavam as condições marítimas e se decidia sobre a intenção de pescar. A linha de demarcação que tradicionalmente separava os Ílhavos, a norte, dos Algarvios, a sul, corresponde atualmente à Rua dos Pescadores (figura 2), reconhecida como um dos pontos turísticos mais emblemáticos da cidade da Costa da Caparica.

O mar era a principal fonte de sustento para os grupos de pescadores de cada embarcação – as companhas – ligadas pela origem e laços de parentesco e hierarquicamente organizadas, em que cada elemento tinha uma função específica na faina.

A inexistência de meios mecânicos que auxiliassem na pesca, obrigava a que a mesma fosse executada recorrendo exclusivamente à força física dos camaradas, resultando em companhas compostas por aproximadamente 40 indivíduos, englobando homens, mulheres e crianças.




Figura 2 - Rua dos Pescadores, Costa da Caparica

A competição entre companhas era contínua disputando-se constantemente o resultado de cada pescaria, no que respeita à quantidade e qualidade do pescado. Tal competitividade conduzia a rivalidades, que faziam parte do quotidiano (e continuam a fazer) das comunidades piscatórias da Costa da Caparica.

Estas comunidades foram desde sempre marcadas por sofrimento decorrente de acidentes, que vitimaram camaradas. Paralelamente, era frequente a atribuição de explicações de natureza sobrenatural, recorrendo-se a narrativas relacionadas com bruxaria ou inveja, como forma de justificar as pescarias mais fracas.

Eram épocas muito duras, agravadas entre outros aspetos, pela ausência de infraestruturas básicas, como o acesso a água potável e cemitérios. Os pescadores viviam afastados das outras comunidades do concelho de Almada e, por isso, o seu isolamento transformou a Costa da Caparica num local procurado por indivíduos em fuga à justiça ou, para quem simplesmente não queria ser encontrado. Neste contexto, era possível obter algum rendimento proveniente da atividade pesqueira de forma discreta e com poucas perguntas, embora sempre sob a autoridade dos mestres e arrais das embarcações que integravam. Estes indivíduos excluídos socialmente, da qual na maior parte das vezes se desconhecia a sua proveniência ou história de vida, abrigavam-se nas barracas de aprestos de pesca, designadas atualmente como alvéolos (figura 3), sendo por isso conhecidos pelo epíteto de “Barraqueiros”.



Figura 3 - Armazéns de aprestos de pesca (alvéolos), Costa da Caparica

Consequentemente, a Costa da Caparica transformou-se num território marginalizado e olhado com desconfiança por parte da restante população do concelho de Almada, criando-se a imagem de um local perigoso e mal frequentado.

Ao longo do tempo, esta comunidade desenvolveu mecanismos próprios de organização e entreajuda, procurando responder às suas necessidades e contribuir para a melhoria das condições de vida e de exercício da atividade.

Somente na década de 80 do século XIX foi edificado o primeiro bairro em alvenaria, o Bairro Costa Pinto, destinado a alojar as famílias de pescadores, na sequência de um incêndio devastador, de que eram alvos frequentemente, devido à natureza dos materiais que constituíam as suas habitações. No mesmo período, iniciaram-se projetos de drenagem dos pântanos e de reflorestação da faixa arenosa compreendida entre a Trafaria e a Costa da Caparica, contribuindo significativamente para a melhoria da saúde pública, graças ao fim dos surtos de febres palúdicas transmitidas por mosquitos oriundos de zonas pantanosas e terrenos alagadiços. Estas intervenções criaram ainda condições favoráveis à exploração agrícola, permitindo o cultivo de vinhas e hortaliças. Entre as práticas adotadas destacou-se a incorporação de subprodutos da atividade pesqueira, nomeadamente o “pilado”, espécie de caranguejo recolhido nas redes da Arte-Xávega e misturado nos solos arenosos, promovendo a fertilização dos terrenos agrícolas. Consequentemente, além das alterações paisagísticas, estas intervenções favoreceram a fixação de famílias dedicadas à atividade agrícola na região.

Paralelamente às mudanças anteriormente descritas, observa-se o desenvolvimento da Trafaria, que se tornou, no final do século XIX, a principal estância balnear da margem sul do Tejo, frequentada sobretudo pela burguesia lisboeta. A escassez de alojamento para os veraneantes constituiu uma oportunidade económica para os pescadores da Costa da Caparica, que passaram a arrendar as suas habitações durante o verão, residindo temporariamente nas barracas destinadas à guarda dos aprestos de pesca.

A pressão exercida pelo turismo acelerou o processo de construção imobiliária conduzindo a Costa da Caparica a uma orientação progressiva

das suas atividades económicas para o setor do produto turístico, Sol e Mar.
Nesta sequência, alguns pescadores que ainda residiam em barracas na zona norte foram compelidos a deslocar-se para áreas situadas mais a sul, que apresentavam condições menos favoráveis na época, libertando assim os terrenos por eles ocupados para a construção de infraestruturas imobiliárias durante as décadas de 1920 e 1930. Um desses locais consolidou-se como um ponto emblemático da Costa da Caparica, a Rua 15 (figura 4), oficialmente denominada Rua Mestre Adrião, mas com uma designação ainda mais caricata, que nos leva a refletir o porquê deste nome – "a Ilha do Sumiço".




Figura 4 - Rua 15 (Rua Mestre Adrião)

Neste contexto, revelou-se necessária a realização periódica de operações de artificialização da frente de praia, as quais comprometeram a viabilidade das práticas associadas à pesca tradicional ao longo de toda a zona urbana costeira.

# EVOLUÇÃO DA ARTE-XÁVEGA

A Arte-Xávega é uma técnica de pesca artesanal, de cerco envolvente de puxar para terra, praticada em Portugal, desde o século XVIII. É observada em localidades costeiras como Espinho, Vagos, Tocha, Vieira de Leiria, Mira, Sesimbra e Lagos, sendo que a maior concentração de embarcações e o maior volume de capturas ocorrem na Costa da Caparica e na Fonte da Telha. Na Costa da Caparica, a prática teve início a partir da segunda metade do século XVIII, introduzida por pescadores oriundos de Ílhavo e Olhão, que simultaneamente desempenharam um papel determinante no povoamento e organização sociocultural da região.
Os próprios pescadores foram responsáveis pela denominação desta técnica, resultante da combinação de termos utilizados regionalmente, ou seja, a norte a prática era genericamente designada por Arte, enquanto a sul era conhecida como Xávega. A fusão destes dois termos originou a designação Arte-Xávega. A palavra "Xávega" deriva do termo árabe "Xábaka", que significa rede (figura 5).



Figura 5 - Rede de Arte-Xávega, Fonte da Telha

Esta é uma técnica de pesca coletiva que utiliza uma rede constituída por dois braços ou pontas (os alares) e um saco. Quando sai para o mar, a embarcação deixa em terra uma ponta da corda (banda panda), que prende um dos alares da rede. Uma vez desenrolada a corda, é lançado ao mar o alar da banda panda, seguidamente o saco, o alar da banda da barca e a respetiva corda, que é trazida até à praia. Aí, ambas as cordas são puxadas (aladas) simultaneamente para terra, encaminhando o peixe para o saco da rede, até que este chegue à praia, onde o saco é aberto (figura 6) e o peixe selecionado.



Figura 6 – Abertura do saco na praia

A introdução da alagem mecanizada ocorreu na década de 80 do século XX, com o recurso a tratores, substituindo a força manual anteriormente utilizada. Paralelamente, as embarcações, que até então se deslocavam exclusivamente a remos, foram equipadas com motores, permitindo uma redução gradual do número de tripulantes necessários para a execução da faina (figura 7).



Figura 7 - Tratores e embarcação com motor

A rede utilizada na Arte-Xávega opera predominantemente a meia-água, sem arrastar no fundo marinho. Trata-se de uma atividade sazonal, que ocorre entre os meses de março e outubro. Fora do período de abundância do pescado alvo desta técnica, as embarcações, dependendo do tipo de licença, direcionam-se para outras modalidades de pesca, incluindo armadilhas, redes de emalhar e tresmalho, bem como palangres.

Para ser possível operar esta arte são atualmente necessárias, aproximadamentede entre 10 a 20 pessoas, organizadas em dois grupos, ou seja, companha de mar e de terra.

A companha de mar que constitui a tripulação do barco, é liderada pelo arrais de mar, o responsável pelo comando da embarcação e pela condução da rede durante a operação. Por sua vez, a companha de terra (figura 8) é coordenada pelo arrais de terra, incumbido de orientar as manobras de alagem, incluindo o puxar e enrolar das cordas, a recolha da rede e a subsequente separação do pescado. É na companha de terra que se observa a participação mais significativa de mulheres.



Figura 8 - Companha de terra, embarcação Requeime (Fonte da Telha)

Na Arte-Xávega as espécies capturadas são aleatórias, dependendo da disponibilidade e diversidade do pescado, das condições marítimas e meteorológicas, bem como da época do ano. Adicionalmente, durante a época balnear, em praias concessionadas, a prática desta atividade encontra-se regulamentada temporalmente, só podendo ser praticada entre as 18h30 e as 9h00 do dia seguinte.

Em cada pescaria, realizam-se, em média, três a quatro lances, em função da existência de peixe e do esforço despendido pela companha. Concluído cada lance, o pescado é depositado sobre um oleado (separado por espécie), lavado e colocado em caixas (figura 9). Nesta fase, particularmente apreciada pelos observadores na praia, alguns transeuntes colaboram com os pescadores na escolha, enquanto outros se aproximam com a intenção de adquirir o pescado mais fresco.



Figura 9 – Separação do pescado na praia

Na Costa da Caparica a venda direta (da faina por Arte-Xávega) no areal é permitida mediante autorização da Direção-Geral de Recursos Naturais, Segurança e Serviços Marítimos — designada como "primeira venda fora de lota" — e em conformidade com a licença concedida pela Câmara Municipal, sendo a transação formalizada através da emissão de fatura-recibo pelos pescadores. Contudo, as quantidades comercializadas no local são residuais, sendo o restante pescado destinado aos pontos de venda regulamentares mais próximos, nomeadamente o Posto de Vendagem da Fonte da Telha ou a Lota da Costa da Caparica.

Nesta última fase afere-se o sucesso ou insucesso da faina. No caso concreto dos pescadores da Arte-Xávega da Costa da Caparica, a espécie mais rentável economicamente é a cavala. Esta preponderância ocorre, na maior parte das vezes, por ser a mais capturada e vendida a um único comprador, com um valor previamente estabelecido de 0,35 euros por quilograma (ano 2025). As lulas, à semelhança, de outras espécies, como os robalos, que podem atingir um valor de duas dezenas de euros por quilograma, fazem a alegria destes pescadores, mas infelizmente, na maior parte das vezes, são poucos os exemplares capturados. Por sua vez o carapau tem-se revelado a espécie menos grata. A sua dimensão reduzida é proporcional ao preço oferecido pelos compradores, ficando muitas vezes por vender. Após apurar o valor da venda finaliza-se com a distribuição da mesma pela companha, consoante as regras de cada embarcação. Assim, tendo como exemplo o método seguido pela embarcação de Arte-Xávega Vérdía (figura 10), a regra instituída é a seguinte: ao valor total da venda é subtraído o valor do combustível, ao qual o armador retira 45% para si. O remanescente é dividido e distribuído em partes, ou seja, 2 partes para quem embarca, 1,5 partes para quem manobra os tratores e 1 parte para quem faz a escolha do peixe. Escusado será relembrar que, nos dias em que mar não está favorável, o resultado da jornada de pesca poderá não chegar para fazer face às despesas do combustível.




Figura 10 – Embarcação Vérdía, Costa da Caparica

# COMUNIDADE PISCATÓRIA DA COSTA DA CAPARICA

Com a adesão de Portugal à União Europeia, em 1986, o país passou a estar sujeito à Política Comum das Pescas, cujo enquadramento normativo visava a conservação dos recursos haliêuticos através da redução da pressão sobre os stocks de pescado. A implementação desta política conduziu à restrição e, em alguns casos, à proibição de determinadas artes de pesca tradicionais. A Arte-Xávega continuou a ser autorizada, embora tenha sido estabelecida a suspensão da atribuição de novas licenças.

De acordo com os dados disponíveis, existem aproximadamente 40 embarcações licenciadas para a prática da Arte-Xávega em Portugal, distribuídas por diferentes áreas do litoral continental, nomeadamente Praia do Meco, Espinho, Lagos (Meia Praia), Costa da Caparica e Fonte da Telha. Na Costa da Caparica, encontram-se registadas as embarcações Avó Amélia, Canope, Neptuno, Vérdía (figura 11) e Rei dos Mares, enquanto na Fonte da Telha estão licenciadas as embarcações Claudinha, Requeime, Amor de Pai e São João.

As licenças associadas à Arte-Xávega são objeto de renovação anual, podendo, contudo, ser revogadas caso a atividade não seja exercida no ano precedente sem justificação devidamente fundamentada.

Embora a Arte-Xávega continue a ser praticada ao longo do litoral português, a análise destes dados, quando comparados com períodos anteriores, evidencia que a atividade se encontra em acentuado declínio, podendo mesmo extinguir-se caso não sejam implementadas medidas que contrariem esta tendência. Este cenário resulta de um conjunto de fatores interligados, nomeadamente a reduzida competitividade e rentabilidade económica da atividade, o envelhecimento da comunidade piscatória, a diminuição progressiva do número de pescadores, bem como os baixos rendimentos associados à prática. Acrescem ainda os elevados custos de investimento e manutenção dos meios de produção, designadamente tratores, aladores, embarcações e redes, bem como a fragilidade na transmissão intergeracional dos saberes técnicos, uma vez que a confeção das redes é realizada quase exclusivamente por




Figura 11 – Pescadores da embarcação Vérdía, Costa da Caparica

"mestres de redes" de idade avançada, sem que se verifique a continuidade desse conhecimento junto das gerações mais jovens. Não obstante a relevância destes constrangimentos, a legislação que enquadra e regulamenta a Arte-Xávega constitui um dos principais obstáculos à sustentabilidade e continuidade desta prática tradicional.

No entanto, esta arte de pesca, apesar da sua natureza sazonal e das ameaças que enfrenta em virtude da sua relevância social, cultural e económica para a comunidade da Costa da Caparica, foi inscrita em 2017 no Inventário Nacional do Património Cultural Imaterial (INPCI_2017_002). Este reconhecimento enquadra-se no regime jurídico estabelecido pelo Decreto-Lei n.º 7/2000, de 30 de maio, relativo à classificação da pesca com Arte-Xávega, bem como pela Portaria n.º 1102-F/2000, de 22 de novembro, que define a sua regulamentação específica.

A referida inscrição contribuiu para um renovado interesse pela prática da Arte-Xávega, incentivando alguns pescadores a investir nesta atividade e justificando o surgimento de armadores com idades inferiores a 40 anos, fenómeno que contraria o perfil tradicionalmente envelhecido desta comunidade piscatória. Não obstante, a estrutura social associada à Arte-Xávega continua a integrar diferentes grupos, nomeadamente pescadores reformados que mantêm a atividade como complemento ao rendimento, pescadores no ativo que exercem esta prática em regime de tempo parcial, conciliando-a com outras atividades profissionais — grupo no qual se enquadra a maioria das mulheres envolvidas nesta pesca —, bem como indivíduos que participam por motivos recreativos, de sociabilidade e companheirismo. Acresce ainda, a presença de alguns jovens, de ambos os sexos, cuja participação se orienta sobretudo para a obtenção de rendimento monetário complementar.

Uma vantagem adicional que contribui para a valorização e dinamização desta reconhecida prática reside no facto de a Arte-Xávega se desenvolver simultaneamente no mar e na praia, assumindo-se como um importante fator de atração turística, sobretudo durante a época balnear. Neste contexto, os banhistas e visitantes têm a oportunidade de observar a chegada das redes à praia e o processo de seleção do pescado, o que reforça a dimensão pedagógica e cultural da atividade (figura 12).

Paralelamente, a comercialização direta do peixe permite ao consumidor o acesso a pescado mais fresco e a preços mais acessíveis, ao mesmo tempo que contribui para o aumento do rendimento das companhas de pesca.

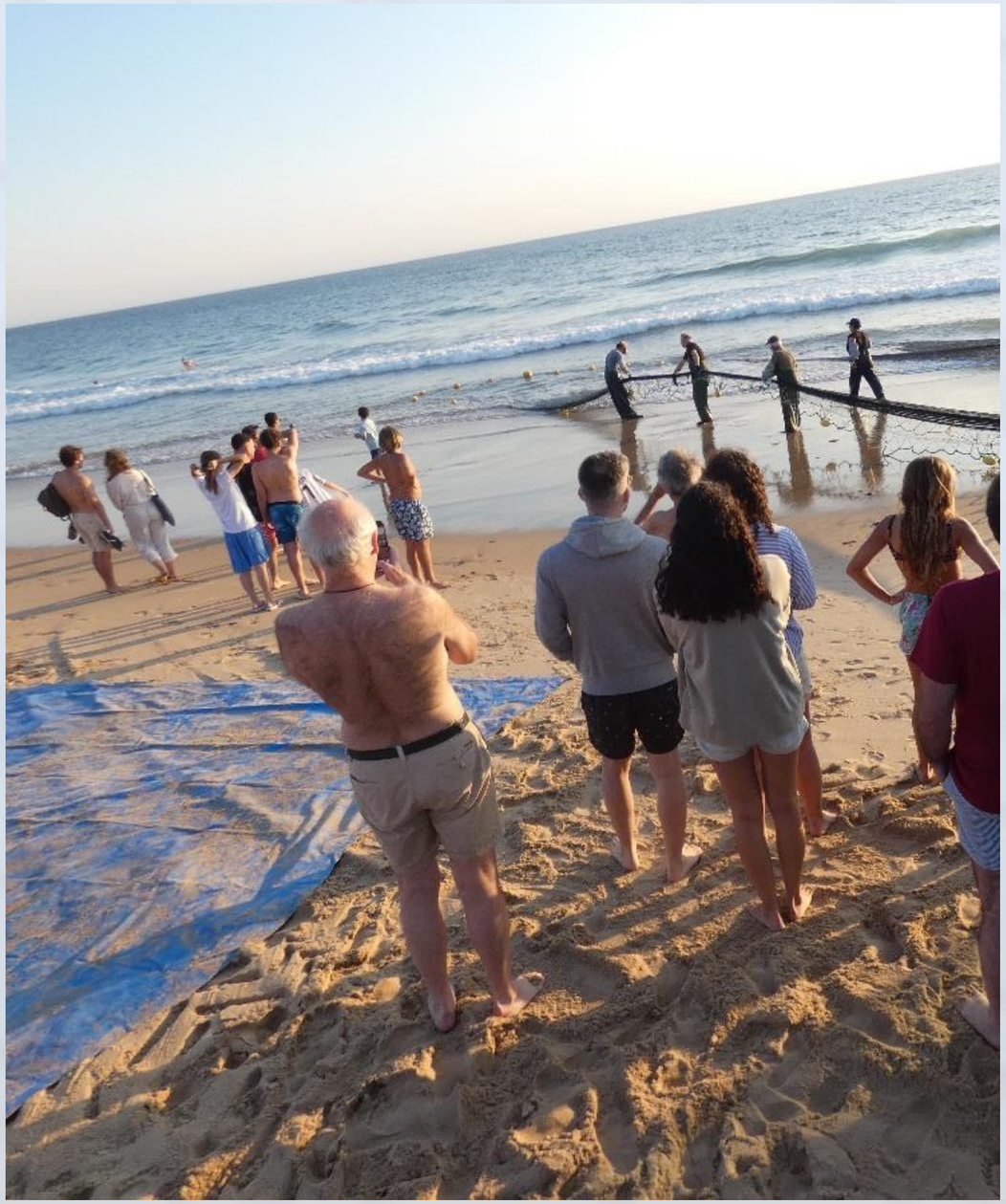


Figura 12 – Observação da chegada das redes de Arte-Xávega à praia

Deste modo, a Arte-Xávega adquiriu um significativo valor cultural, simbólico e identitário, passando a ser reconhecida, tanto pelos pescadores como pela autarquia de Almada, como um elemento integrante do património cultural local e um recurso estratégico para o desenvolvimento do território. Esta valorização tem sido impulsionada, entre outros fatores, pela crescente importância do turismo, pela criação e consolidação de museus dedicados à preservação da memória desta "arte viva", pelo envolvimento da comunidade académica e de unidades de investigação, bem como pelo empenho das comunidades piscatórias, cada vez mais conscientes da necessidade de uma gestão sustentável dos recursos pesqueiros.

Nesta sequência e por iniciativa dos pescadores foi fundada, em 2013, a Associação de Pesca ALA-ALA (figura 13), com o objetivo de representar, defender e apoiar a pesca tradicional e os seus atores. A sua missão passa por promover as adaptações necessárias para garantir a sustentabilidade da pesca local, tanto no rio Tejo como na frente atlântica, defendendo a importância da pesca como atividade económica e valorizando as artes de pesca tradicionais enquanto manifestações de património cultural imaterial, destacando-se entre elas a Arte-Xávega.

Neste contexto, a Política Comum das Pescas tem procurado introduzir alguma flexibilização na legislação aplicável à pesca artesanal, adotando uma abordagem mais abrangente e multidimensional, orientada para a criação e manutenção de postos de trabalho em regiões social e economicamente vulneráveis, bem como para a promoção das comunidades costeiras. Não obstante, estas medidas revelam-se ainda insuficientes para assegurar, de forma plena, a preservação e a continuidade desta arte tradicional.

Torna-se assim fundamental analisar fatores como o turismo, as alterações climáticas, as políticas governamentais, o envelhecimento da comunidade piscatória, o aumento dos custos associados às embarcações e a preservação dos saberes tradicionais. Esta análise permitirá compreender melhor as dinâmicas da Arte-Xávega, os seus atores e as condições em que exercem a atividade, promovendo o espírito crítico das comunidades na identificação dos seus problemas e necessidades. Ao mesmo tempo, contribuirá para incentivar a sua participação ativa na conceção e implementação de políticas públicas que resultem, acima de tudo, de um diálogo próximo entre o conhecimento científico e os saberes tradicionais.




Figura 13 – Logótipo da Associação de Pesca ALA-ALA

# A CAVALA

Designada cientificamente como *Scomber colias* (figura 14), a cavala constitui uma das espécies pelágicas mais abundantes da costa portuguesa. A sua captura é realizada predominantemente através das artes do cerco e do arrasto, sendo também explorada, embora em menor escala, com redes de tresmalho e aparelhos de anzol.

Apresentando um tamanho mínimo de captura legal de 20cm e uma longevidade que pode atingir até 13 anos, esta espécie, morfologicamente semelhante à sarda (*Scomber scombrus*), destaca-se como uma das mais descarregadas em Portugal Continental. Contudo, durante várias décadas a cavala sofreu uma conotação negativa, sendo vulgarmente designada como "peixe do pobre" e utilizada para alimentar gatos e atuns em pisciculturas, sobretudo em território espanhol.

Integrada na categoria dos peixes azuis, apenas nas últimas décadas a cavala passou a ser reconhecida como um alimento de elevado valor nutricional, em particular devido ao seu elevado teor de ácidos gordos ómega-3, amplamente recomendados no âmbito de uma dieta saudável. O seu consumo realiza-se preferencialmente em fresco, sendo também comercializada ao longo de todo o ano sob a forma de conservas e congelada. Adicionalmente, a cavala é utilizada como isco em covos destinados à captura de polvo, bem como em determinadas pescarias com aparelhos de anzol.

No contexto da Arte-Xávega praticada na Costa da Caparica, a cavala assume particular relevância, por ser a espécie mais descarregada, contribuindo com a maior fatia do rendimento económico entre todas as espécies capturadas. Uma parcela significativa da cavala apresenta dimensões reduzidas, sendo designada localmente como "picharrinha". Devido ao seu tamanho, é prática comum entre os pescadores a remoção da cabeça através de um corte diagonal, utilizando o remanescente, que designam de "rabos", e que integram a maior parte do seu receituário, sendo as formas mais frequentes de confeção, a cavala cozida, frita, grelhada ou em caldeirada.



Figura 14 - S*comber colias* (cavala)

# RECEITAS COM CAVALA

# CAVALA BRASEADA EM BROA DE MILHO GRELHADA E SALADA

Preparação
25 minutos

Confeção
30 minutos

## INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 2 cavalas
- 1 limão
- 1 laranja
- Tomilho a gosto
- 4 fatias broa de milho
- 4 tomates
- 1 pera abacate
- 1 cebola roxa
- ½ pepino
- ¼ pimento encarnado
- ¼ pimento amarelo
- 2 dentes alho
- Azeite e vinagre a gosto
- Pimenta, sal e orégãos a gosto

## CONFEÇÃO

Filete as cavalas e retire as espinhas.

Tempere-as com o sumo e raspa de limão e de laranja, tomilho, um fio de azeite, pimenta e sal. Reserve durante 2 horas.

Pincele a broa com azeite e grelhe-a numa chapa canelada.

Pele os tomates e retire as sementes.

Corte em cubos (da mesma dimensão) os tomates, o abacate, a cebola, o pepino e os pimentos.

Adicione os dentes de alho picados, misture tudo e tempere com pimenta, sal, orégãos, azeite e vinagre. Reserve a salada.

Retire a cavala da marinada e seque-a em papel de cozinha.

Com um maçarico, braseie a cavala apenas do lado da pele.

Disponha a salada sobre a broa e finalize com os filetes de cavala.



# CAVALA ALBARDADA, XARÉM DE CHOURIÇO E PEIXINHOS DA HORTA COM SALICÓRNIA

Preparação
20 minutos

Confeção
60 minutos

## INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 4 cavalas
- 6  dentes alho
- 2 limões
- 1 cebola
- ½  malagueta
- ½ chouriço
- 2 tomates
- 1 folha louro
- 1 ramo coentros
- 3L água ou caldo
- 330g farinha de milho
- 2 ovos
- 50g salicórnia
- Azeite e óleo  q.b.
- Pimenta e sal a gosto

## CONFEÇÃO

Filete as cavalas e retire as espinhas.
Tempere os filetes com 3 dentes de alho picados, sumo e raspa de limão,  pimenta e sal. Reserve durante 2 horas.
Para o xarém, faça um puxado com o azeite, a cebola, 3 dentes de alho e a malagueta, tudo picado.
Acrescente o chouriço e o tomate, ambos pelados e cortados em cubos, o louro e metade dos coentros picados.
Adicione 3L de água e, assim que esta estiver morna, junte gradualmente 300g de farinha, mexendo sempre para não formar grumos em lume brando.
Cozinhe as papas entre 20 a 30 minutos.
Quando as papas estiverem quase cozidas retifique os temperos e acrescente os restantes coentros.
Retire a cavala da marinada e seque-a em papel.
Passe os filetes e a salicórnia por farinha e pelo ovo batido, e frite-os em óleo bem quente.
Disponha os filetes e a salicórnia sobre o xarém e sirva de imediato.



# CAVALA COM MOLHO VILÃO E MILHO FRITO

## INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 4 cavalas
- 10 dentes alho
- 2 c. chá orégãos
- 1 ramo salsa e tomilho
- 1,5L água
- 300g farinha de milho
- 12cl vinho branco
- 3cl vinagre
- Azeite e óleo q.b.
- Pimenta, piripiri e sal a gosto



**Preparação**
**45 minutos**



**Confeção**
**35 minutos**

## CONFEÇÃO

Filete as cavalas e tempere-as com 4 dentes de alho laminados, orégãos, salsa, tomilho, piripíri,  sal, vinho branco e  vinagre. Reserve no frio durante 4 horas.

Entretanto, prepare o milho levando ao lume  azeite com 6 dentes de alho picados e tomilho.

Junte a água quente ao puxado e, pouco a pouco, incorpore a farinha, mexendo sempre para desfazer os grumos.

Quando o preparado se descolar das paredes do tacho (15 a 20 minutos), disponha-o num tabuleiro e reserve no frio até solidificar.

Corte a massa em pequenos cubos ou retângulos e frite-os em óleo bem quente até ficarem crocantes. Reserve.

Retire os filetes da marinada e seque-os em papel.

Frite-os em pouco azeite, aproximadamente 30 segundos de cada lado, e reserve.

À gordura da fritura, junte a marinada e reduza-a até obter uma consistência mais espessa.

Disponha o molho sobre a cavala e sirva-a acompanhada com o milho frito.



# CAVALA FUMADA E *RATATOUILLE*

## INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 4 cavalas
- Tomilho e pau de loureiro q.b.
- 3cl aguardente vínica
- 1 cebola
- 4 dentes alho
- 2 tomates
- 1 ramo manjericão
- 1 beringela
- 1 curgete
- ½ pimento encarnado
- ½ pimento amarelo
- Azeite q.b.
- Pimenta e sal a gosto



**Preparação**
**30 minutos**



**Confeção**
**45 minutos**

## CONFEÇÃO

Filete as cavalas, retire as espinhas e reserve.
Num tacho coloque uma quantidade generosa de tomilho e pau de loureiro.
Disponha por cima uma grelha com os filetes de cavala (com a pele voltada para baixo), temperados com sal.
Cozinhe em lume brando com o tacho sempre tapado.
Passados 10 minutos, adicione a aguardente (sem molhar a cavala) e flameje.
Quando os filetes estiverem cozinhados do lado da pele, vire-os e cozinhe o outro lado pelo mesmo processo.
Para o *Ratatouille*, refogue em azeite a cebola picada, os dentes de alhos picados e 1 tomate em cubos (pelado e sem grainhas).
Tempere com pimenta, sal e metade do manjericão picado.
Deite o preparado num tabuleiro e disponha os restantes legumes cortados em rodelas, temperados com o restante manjericão, pimenta, sal e um fio de azeite.
Leve ao forno a 190 °C, durante 30 minutos aproximadamente.
Sirva o peixe fumado sobre os legumes.



# FILETES DE CAVALA, PURÉ DE BATATA-DOCE E ESCABECHE DE LEGUMES

## INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 4 cavalas
- 5 dentes alho
- 1 lima
- 1 laranja
- 1 cebola
- 1 cenoura
- ½ pimento encarnado
- ½ pimento verde
- ½ pimento amarelo
- 400g batata-doce
- 200g batata
- 1 c. sopa manteiga
- Leite a gosto
- Farinha milho q.b.
- Azeite e óleo q.b
- 3cl vinagre
- Pimenta, sal, tomilho e noz-moscada a gosto

**Preparação**
**25 minutos**

**Confeção**
**45 minutos**

## CONFEÇÃO

Filete as cavalas e tempere-as com 2 dentes de alho picados, raspa e sumo da lima e laranja, pimenta e sal. Reserve.

Leve ao lume o azeite, a cebola em meias-luas, a cenoura e os pimentos, em juliana, e 3 dentes de alho laminados.

Tempere com pimenta, sal e tomilho.

Quando os legumes estiverem tenros adicione o vinagre, cozinhe por 1 minuto e reserve.

Entretanto, coza as batatas e reduza-as a puré.

Junte a manteiga, a pimenta, a noz-moscada, o sal e o leite, até obter a consistência desejada.

Passe os filetes pela farinha de milho e frite-os em óleo bem quente.

Sirva, dispondo por camadas pela seguinte ordem: o puré, os filetes e, por fim, o escabeche.



# FILETES DE CAVALA COM AÇORDA DE ALGAS

## INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 4 cavalas
- 1 lima
- 1 limão
- ½ pão alentejano
- 50g algas desidratadas (alface-do-mar, botelho comprido ou musgo da Irlanda)
- 4 dentes alho
- 1 ramo coentros
- 2 gemas ovo
- Farinha milho q.b.
- Azeite e óleo q.b.
- Pimenta e sal a gosto



**Preparação**
**60 minutos**



**Confeção**
**30 minutos**

## CONFEÇÃO

Filete as cavalas, retire as espinhas e divida cada filete ao meio (no sentido vertical).
Tempere-os com raspa e sumo de lima e limão,  pimenta e sal.  Reserve durante 2 horas.
Corte o pão em fatias e demolhe-as em água morna por alguns minutos.
Demolhe as algas em água fria por 5 minutos.
Num tacho, adicione azeite, os alhos laminados, as algas picadas e metade dos coentros picados.
Junte o pão e mexa energicamente, de forma a obter uma pasta homogénea.
Acrescente gradualmente água quente até a açorda adquirir uma textura cremosa.
Tempere com pimenta e sal.
Desligue o lume e junte as gemas e os restantes coentros.
Passe os filetes por farinha e frite-os em óleo bem quente, até ficarem crocantes.
Regue o peixe com sumo de limão e sirva-o acompanhado pela açorda.



# HAMBÚRGUER DE CAVALA

## INGREDIENTES (4 UNIDADES)

- 600g cavala
- 1 cebola roxa
- 2 dentes alhos
- ½ malagueta encarnada
- 2 c. sopa coentros picados
- 1 c. sobremesa pasta de caril
- 1 lima
- 1 c. chá gengibre ralado
- Azeite q.b.
- Pimenta e sal a gosto



**Preparação**
**25 minutos**



**Confeção**
**15 minutos**

## CONFEÇÃO

Filete as cavalas e retire a pele e as espinhas.
Pique o peixe grosseiramente e adicione a cebola, os dentes de alho, a malagueta e os coentros, tudo finamente picado.
Junte o caril, a raspa e o sumo de lima, o gengibre ralado, a pimenta e o sal.
Misture bem a pasta e molde-a num aro.
Leve o hambúrguer ao forno, com um fio de azeite, aproximadamente 15 minutos, a 180 ºC.
Sirva o hambúrguer em pão acompanhado com molho a gosto.



# TÁRTARO DE TOMATE COM CAVALA MARINADA EM *PONZU*

Preparação
25 minutos

Confeção
30 minutos

## INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 4 cavalas
- 5cl soja
- 2cl vinagre arroz
- 2cl sumo limão
- 2cl sumo lima
- 1cl sumo laranja
- 4 tomates
- 1 c. sobremesa alcaparras
- 1 cebola roxa
- 1 ramo manjericão
- 4 gemas ovos codorniz
- 2 c. sopa vinagre balsâmico
- 4 c. sopa azeite
- Pimenta e sal a gosto
- Folhas de *wrap* ou de arroz a gosto

## CONFEÇÃO

Filete as cavalas e retire a pele e as espinhas.
Corte o pescado em cubos e reserve.
Prepare o *ponzu*, misturando a soja, o vinagre de arroz, o limão, a lima, a laranja e o sal.
Disponha o *ponzu* sobre o peixe e reserve no frio.
Pele os tomates, retire as sementes e corte-os em pequenos cubos. Coloque-os num escorredor, de forma a eliminar o excesso de água.
Pique as alcaparras, a cebola e o manjericão o mais fino possível.
Junte os legumes e tempere-os com pimenta, sal, vinagre e azeite.
Divida o preparado em 4 porções e molde-as com a ajuda de um aro.
Disponha por cima a cavala cortada em cubos e sobre esta coloque uma gema de ovo.
Sirva o tártaro acompanhado com folhas de *wrap* integrais torradas ou folhas de arroz fritas.



# *TATAKI* DE CAVALA, PURÉ DE BETERRABA E PICKLE DE COUVE-CORAÇÃO

## INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 4 cavalas
- 1 c. chá gengibre
- ½ malagueta
- 2 limas
- 5cl molho soja
- 300g couve-coração
- 25cl água
- 25cl vinagre
- 2 c. sopa açúcar
- 1 beterraba
- 600g batata
- Leite q.b.
- Grãos pimenta, mostarda e coentros a gosto
- Sementes sésamo a gosto
- Azeite q.b.
- Sal e noz-moscada a gosto



**Preparação**
**45 minutos**



**Confeção**
**45 minutos**

## CONFEÇÃO

Filete as cavalas e retire as espinhas.
Tempere o peixe com sal, gengibre ralado, malagueta picada, raspa e sumo de lima e molho de soja. Reserve durante 30 minutos.
Para o pickle, corte a couve em juliana fina.
Num tacho ferva a água juntamente com o vinagre,  o açúcar, 1 colher de chá de sal, pimenta, mostarda e coentros a gosto.
Coloque a couve em frascos esterilizados, cubra com a mistura ainda quente, tape e deixe arrefecer. Reserve no mínimo durante 24 horas.
Para o puré coza a beterraba, juntamente com as batatas, ou se preferir, coza apenas as batatas e junte posteriormente a beterraba já cozida.
Reduza tudo a puré e adicione o leite, o sal e a noz-moscada.
Num sauté, com um fio de azeite, sele a cavala, polvilhada com o sésamo, começando pelo lado da pele.
De seguida, à gordura da fritura, adicione o líquido da marinada e deixe reduzir.
Disponha a cavala sobre o puré e os pickles. Regue com o molho.



# TEMPURA DE CAVALA

## INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 4 cavalas
- 1 lima
- 1 limão
- 170g farinha sem fermento
- 1 c. sopa amido de milho
- 1 c. sobremesa fermento em pó
- 25cl água castelo
- 5 cubos gelo
- Cenoura e curgete a gosto
- Maionese a gosto
- Sal a gosto



**Preparação**
**20 minutos**



**Confeção**
**25 minutos**

## CONFEÇÃO

Filete as cavalas e divida cada um dos filetes ao meio, no sentido vertical, de forma a retirar a espinha central.
Corte o peixe em pedaços e tempere-os com raspa e sumo de lima e limão e sal.  Reserve durante 2 horas.
Num recipiente, misture 150g de farinha, o amido de milho, o fermento e o sal.
Adicione a água e 5 cubos de gelo.
Misture tudo, deixando o polme com alguns grumos.
Passe os pedaços de cavala por farinha e depois pelo polme.
Frite-os em óleo abundante.
Acompanhe com maionese aromatizada a gosto.
Opcional: pode servir juntamente com tempura de legumes (feita pelo mesmo processo).



# TIBORNA DE CAVALA

## INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 4 cavalas
- 2 tomates
- 4 dentes alho
- ½ malagueta encarnada
- 2 c. sopa azeitonas descaroçadas
- 4 fatias pão de centeio
- Azeite q.b.
- Pimenta, sal e orégãos a gosto

**Preparação**
**15 minutos**

**Confeção**
**25 minutos**

## CONFEÇÃO

Filete as cavalas, retire as espinhas e divida cada filete ao meio, no sentido vertical.
Tempere abundantemente com sal grosso.  Reserve durante 3 horas.
De seguida, lave muito bem o peixe e coza-o em água fervente, durante 5 minutos. Reserve.
Retire as sementes aos tomates e corte-os em pequenos cubos.
Junte-lhes 2 dentes de alho, a malagueta e as azeitonas, tudo picado.
Tempere com pimenta, sal, oregãos e azeite, a gosto.
Entretanto, torre ligeiramente o pão pincelado com azeite e, no final, esfregue-o com 2 dentes de alho.
Sobre as fatias de pão, disponha a salada e finalize com os filetes de cavala, regados com um fio de azeite.



# *WRAPS* DE CAVALA

## INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 2 cavalas
- 1 lima
- 1 laranja
- 2 ovos
- 2 c. sopa queijo creme
- 1 c. sopa iogurte grego
- 1 c. sopa maionese
- Aneto a gosto
- 4 folhas *wrap*
- Mistura alfaces
- 1 manga madura
- 1 c. sopa sementes de sésamo torradas
- Farinha e *panko bread* q.b.
- Óleo q.b.
- Pimenta e sal a gosto



**Preparação**
**20 minutos**



**Confeção**
**25 minutos**

## CONFEÇÃO

Filete as cavalas, retire as espinhas e divida cada filete ao meio, no sentido vertical.
Tempere o peixe com raspa e sumo de lima e laranja, pimenta e sal.  Reserve durante 2 horas.
Pane os filetes pela seguinte ordem: farinha, ovo batido e *panko bread*.
Frite-os em óleo bem quente e reserve.
Para o molho, misture o queijo, o iogurte e a maionese e tempere com pimenta, sal e aneto picado a gosto. Reserve.
Disponha as folhas de *wrap* numa bancada e recheie-as com as folhas de alface, a manga laminada, o molho, as sementes de sésamo torradas e os filetes.
Enrole os *wraps* e sirva-os inteiros ou cortados.



# *BAO* COM *NUGGETS* DE CAVALA, PICKLES E MAIONESE PICANTE

Preparação
15 minutos

Confeção
25 minutos

## INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 2 cavalas
- 1 lima
- 1 limão
- 2 ovos
- 0,5cl *ponzu* (ver pág. 32)
- 1 c. café gengibre
- ½ malagueta encarnada
- 4 c. sopa maionese
- 4 uni. pão *bao*
- Alface iceberg a gosto
- Pickles de pepino e couve-roxa a gosto (ver pág. 34)
- Óleo q.b.
- Farinha e pão ralado q.b.
- Pimenta e sal a gosto

## CONFEÇÃO

Filete as cavalas, retire as espinhas e divida cada filete ao meio, no sentido vertical.

Corte o peixe em pedaços e tempere-o com raspa e sumo de lima e limão, pimenta e sal. Reserve durante 2 horas.

Pane os *nuggets* pela seguinte ordem: farinha, ovo batido e pão ralado.

Frite-os em óleo bem quente e reserve.

Triture o *ponzu* com o gengibre e a malagueta e junte-o à maionese. Reserve.

Coza o pão *bao* e recheie-o com as folhas de alface, os pickles de pepino e couve-roxa, a maionese e os *nuggets*.



# RECEITAS DOS NOSSOS PESCADORES COM CAVALA

# CALDEIRADA DE CAVALA

Preparação
15 minutos

Confeção
35 minutos

## INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 4 cavalas
- 2 cebolas
- 3 dentes alho
- 2 tomates
- ½ pimento verde
- ½ pimento encarnado
- 1 folha louro
- 800g batatas
- 1 ramo salsa
- 10cl vinho branco
- Azeite a gosto
- Pimenta, piripiri e sal a gosto

## CONFEÇÃO

Eviscere as cavalas e retire-lhes as cabeças.
Tempere-as com sal durante 30 minutos.
Num tacho, coloque o azeite, as cebolas cortadas em rodelas, os alhos laminados, o tomate cortado em cubos, os pimentos em juliana e a folha de louro.
Por cima, disponha as batatas cortadas às rodelas (com 1cm de espessura aproximadamente) e, por fim, a cavala.
Tempere com pimenta, piripíri, sal e salsa.
Cozinhe sempre com o tacho tapado.
Quando o preparado estiver a meio da confeção adicione o vinho branco.
Depois de cozinhada, sirva e ofereça vinagre.

**Sugestão**: com o caldo da caldeirada é comum fazer uma sopa com massa cotovelinhos. Este preparado é comido logo após a caldeirada.



# CAVALA DE ALHADA

Preparação
15 minutos

Confeção
35 minutos

## INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 4 cavalas
- 6 dentes alho
- 2 folhas louro
- 2 c. chá colorau
- Vinho branco q.b.
- Azeite a gosto
- Sal a gosto

## CONFEÇÃO

Eviscere as cavalas e retire-lhes as cabeças.
Tempere-as com sal durante 30 minutos.
Coloque num tacho pequeno o azeite, os dentes de alho, o louro e 1 colher de chá de colorau.
Junte a cavala e adicione água e vinho branco, nas mesmas proporções, de forma a cobrir ligeiramente o peixe.
Polvilhe com o restante colorau e cozinhe lentamente, até a maior parte do líquido evaporar.
Coza as batatas em separado e corte-as em rodelas.
Sirva, dispondo sobre as batatas a cavala e o molho.



# CAVALA ESCALADA GRELHADA

**Preparação**
**10 minutos**

**Confeção**
**35 minutos**

## INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 4 cavalas
- 800g batatas
- 1 limão
- Azeite a gosto
- Pimenta e sal a gosto

## CONFEÇÃO

Eviscere as cavalas, retire-lhes as cabeças e escale-as.
Tempere o peixe com sal, por 30 minutos aproximadamente.
Grelhe as cavalas no carvão, começando pelo lado da pele.
Acompanhe com batatas cozidas ou assadas e tempere tudo com pimenta, azeite e sumo de limão.



# CAVALA DE TOMATADA

Preparação
20 minutos

Confeção
35 minutos

## INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 4 cavalas
- 2 cebolas
- 2 dentes alho
- ½ pimento encarnado
- 3 tomates
- 800g batatas
- 1 folha louro
- 5cl vinho branco
- 1 ramo salsa ou coentros
- Azeite a gosto
- Pimenta, piripíri e sal a gosto

## CONFEÇÃO

Eviscere as cavalas e retire-lhes as cabeças.
Tempre o peixe com sal e reserve.
Leve ao lume o azeite e as cebolas cortadas em meias-luas.
Acrescente os dentes de alho picados, o pimento em juliana, o tomate cortado em cubos e o louro.
Tempere com pimenta, pipíri e sal e refresque com o vinho branco, deixando apurar em lume brando.
Introduza as cavalas e deixe cozinhar por alguns minutos.
Finalize com salsa ou coentros picados e acompanhe com batatas fritas ou cozidas.



# RABOS DE CAVALA SALGADOS

Preparação
15 minutos

Confeção
25 minutos

## INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 4 cavalas
- 300g sal grosso, aproximadamente
- 800g batatas
- 2 cebolas
- Azeite a gosto
- Pimenta a gosto

## CONFEÇÃO

Eviscere as cavalas e retire-lhes as cabeças.

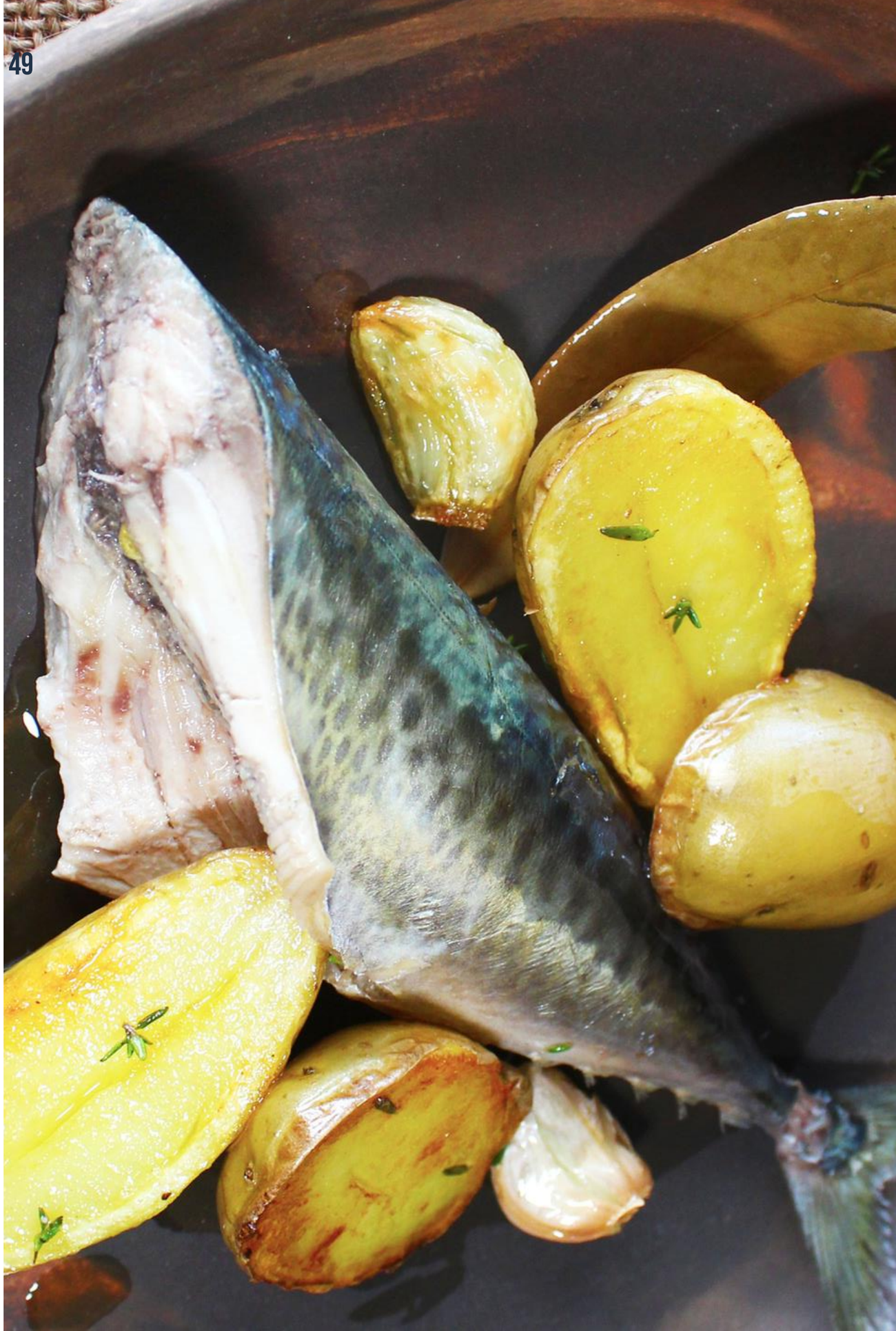
Introduza nas barrigas o sal e deixe repousar no frio durante, aproximadamente, 12 horas.

Posteriormente, lave as cavalas em água abundante.

Num tacho, coloque as batatas e as cebolas (partidas ao meio), cubra-as com água e leve-as ao lume.

Quando as batatas estiverem quase cozidas, adicione as cavalas e deixe cozer durante 4 a 5 minutos.

Sirva tudo generosamente temperado com azeite e pimenta a gosto..



# EXPRESSÕES DOS PESCADORES DE ARTE-XÁVEGA DA COSTA DA CAPARICA

“Safa as pandas e mete o chumbo com deve ser, R'pá” – Aparelhar o barco com a rede da Arte-Xávega

“Vai mais um relete” – Dar mais um lance

“Remem, que vem lá um andaço d’água” – Sequência seguida de ondas

“O mar está de gatas” – Mar calmo

“O Mar traz fola” – Mar agitado

“Enviar a chata” – Empurrar o barco para o mar

“Dar um lance ao verdia” – Lance de pesca de Arte-Xávega ao nascer do dia

“Dar um lance ao ensejo” – Lance de pesca de Arte-Xávega ao pôr do sol

“Já atracámos, o pêxe tá a montes” – O barco está no areal e o peixe é abundante



# BIBLIOGRAFIA

Alves, M. F. P., Casaleiro, P. T. A., Valentim, I. C. S. G., Neto, J. M. G., Castro, P. C. O., & Pardal, M. Â. C. (2021). *Viver do mar: Caracterização socioeconómica das comunidades piscatórias de Arte-Xávega em Portugal*. RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar, 2(9), e29633. https://doi.org/10.47820/recima21.v2i9.633

Instituto Nacional de Estatística, I. P. (2025). *Estatísticas da pesca 2024*. Instituto Nacional de Estatística. https://www.ine.pt

Ministério da Agricultura, do Desenvolvimento Rural e das Pescas. (2000). *Portaria n.º 1102-F/2000, de 22 de novembro: Regulamento da pesca por arte envolvente-arrastante (Arte-Xávega)*. Diário da República, I Série-B, n.º 270.

Silva, F. (2012). *Breve história da Costa de Caparica*. In Actas do 1.º Encontro sobre o Património de Almada e do Seixal (pp. 39–43). Almada: Centro de Arqueologia de Almada.

Silva, F. (2014). *Costa fronteira*. In M. Mesquita (Org.), Fronteiras urbanas: Ensaios sobre a humanização do espaço (pp. 73–79). Viseu, Portugal: Anonymage; Instituto de Educação da Universidade de Lisboa. ISBN 978-989-8753-04-5.

Silva, F. (2016). *Arte-xávega na Costa da Caparica: Património cultural imaterial – uma proposta de inventariação, in Al-Madan, nº 20 II Série, pp.(204-210), Centro de Arqueologia de Almada*.