

alfacinhas

Centro das Artes Culinárias

28 Junho - 01 Julho 2011
3f a 6f das 14h às 24h

Mercado de Santa Clara
(Feira da Ladra)

autocarro 34
metro Sta. Apolónia



brochura elaborada por

urban nomads

www.a-un.org

atelier.urban.nomads@gmail.com

alfacinhas

Centro das Artes Culinárias

Junho 2011

concepção & design da exposição



urban nomads



**as idades
dos sabores**

Associação para
o Estudo e Promoção
das Artes Culinárias

alfacinhas

Centro das Artes Culinárias

Mercado de Sta. Clara
(Feira da Ladra)

28 Junho - 01 Julho 2011
3f, 4f, 5f, 6f

produção



as idades
dos sabores
Associação para
o Estudo e Promoção
das Artes Culinárias



Câmara Municipal
Lisboa

apoios

SIEMENS



Primores do Oeste S.A.



BANCO
ESPIRITO
SANTO



Horto do Campo Grande
tudo para o seu jardim



EGEAC

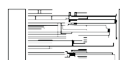
parcerias

FCT

Fundação para a Ciência e a Tecnologia
MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR



FACULDADE DE CIÊNCIAS
SOCIAIS E HUMANAS
UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA



IELT

INSTITUTO DE ESTUDOS DE LITERATURA TRADICIONAL
FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS - UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA



miosótis
Associação para o Estudo e Promoção das Artes Culinárias



alfacinhas

Centro das Artes Culinárias

Junho 2011

concepção & design da exposição



urban nomads



as idades
dos sabores
Associação para
o Estudo e Promoção
das Artes Culinárias

O Centro das Artes Culinárias, resultado de uma parceria entre a Câmara Municipal de Lisboa e a Associação As Idades dos Sabores, tem agora como sede o Mercado Municipal de Santa Clara. O CAC tem como objectivo dar visibilidade ao espólio de equipamentos e documentação de que esta Associação é possuidora e, ao mesmo tempo, criar na Cidade de Lisboa um espaço de interpretação e divulgação gastronómica e de promoção de produtos alimentares portugueses que sirva de plataforma de encontro para várias entidades ligadas ao universo da gastronomia.

alfacinhas é o nome do evento com que a Associação As Idades dos Sabores decidiu celebrar na inauguração do Centro das Artes Culinárias do Mercado de Santa Clara.

As alfaces estão há muito ligadas aos habitantes de Lisboa. Introduzidas pelos mouros nas hortas da cidade, têm sido um dos vegetais predilectos dos lisboetas, quer na alimentação quer na farmacopeia, estimadas pelas suas propriedades refrescantes e sedativas. Diz-se que terá sido deste gosto pelas alfaces que surgiu a designação de alfacinhas para os naturais da capital. Porém, esta é apenas uma das hipóteses, dado que há também quem sustente que a origem está ligada a um dos cercos de que a cidade foi alvo, durante o qual aos Lisboetas pouco mais restava que alfaces como alimento; outros garantem que vem da moda janota do século XIX, que tornava os moradores da cidade semelhantes a delicadas folhas de alface. Entre História e histórias, a palavra para referir os Lisboetas foi-se firmando pelo punho de escritores como Almeida Garrett, Aquilino Ribeiro, Alberto Pimentel e Miguel Torga.

Pela ligação deste vegetal, por via da História e das lendas, à

cidade de Lisboa, e com o intuito de sensibilizar os cidadãos para o aproveitamento dos espaços verdes da cidade, numa perspectiva de contemplação e interacção dos indivíduos com o espaço público, e para a multiplicidade de olhares que sempre se cruzam na história e cultura da alimentação, ***alfacinhas*** pretende dar a conhecer este vegetal como alimento, na diversidade das suas variedades, usos, propriedades nutritivas, tradições gastronómicas e histórias.

Entre alfaces-escultura, alfaces em diferentes fases de crescimento e outros apontamentos que envolvem o evento, o visitante, numa lógica de participação inclusiva e de interacção com os elementos envolventes, é sensibilizado para os ciclos de crescimento da natureza e da sua intercepção com os hábitos adquiridos nos espaços urbanos, que empurram para o esquecimento as lógicas temporais da natureza, que afinal não se encontra tão afastada da realidade urbana.

Assim, na inauguração deste novo espaço, por intermédio da iniciativa ***alfacinhas***, a Associação As Idades dos Sabores em colaboração com o colectivo **urban nomads** apresentaram um programa aberto ao público com actividades diversificadas e oficinas relacionadas com alfaces, cultivo e gastronomia.

Junho 2011



28 Junho :: 3ª feira ::

:: **EVENTO DE ABERTURA** ::

Sessão Inaugural do Centro de Artes Culinárias

- > pela Associação As Idades dos Sabores, CML, Junta de Freguesia
- > apresentação da Instalação e Programação por Urban Nomads

A alfacinha dança?

- > baile e cocktail de alfases

21h-24h

entrada gratuita sujeita à lotação do espaço

alfacinhas
Centro das Artes Culinárias

Sessão Inaugural do Centro de Artes Culinárias

> por Maria Proença, Associação As Idades dos Sabores; Dr. António Costa, Presidente da Câmara Municipal de Lisboa, ; Dr. José Sá Fernandes, Vereador do Ambiente; , Presidente da Junta de Freguesia de S. Vicente de Fora, Dr. Vitor Manuel Alves Agostinho
> apresentação da Instalação e Programação de **alfacinhas** por Luísa Alpalhão, Urban Nomads

O Centro das Artes Culinárias, que funcionará, resultado de uma parceria entre a Câmara Municipal de Lisboa e a Associação As Idades dos Sabores, no Mercado Municipal de Santa Clara, pretende dar visibilidade ao espólio de equipamentos e documentação de que esta Associação é possuidora e, ao mesmo tempo, criar na Cidade de Lisboa um espaço de interpretação e divulgação gastronómica e de promoção de produtos alimentares portugueses que sirva de plataforma de encontro para várias entidades ligadas ao universo da gastronomia.

alfacinhas é o nome do evento com que a Associação As Idades dos Sabores decidiu celebrar na inauguração do Centro das Artes Culinárias do Mercado de Santa Clara.


Assim, na inauguração deste novo espaço, por intermédio da iniciativa **alfacinhas**, a Associação As Idades dos Sabores em colaboração com o colectivo Urban Nomads apresentam um programa aberto ao público com actividades diversificadas e oficinas relacionadas com alfaces, cultivo e gastronomia.

A alfacinha dança?

> baile e cocktail de alfaces
música de Celina da Piedade

Ao som de músicas tocadas pela acordeonista Celina da Piedade, os convidados juntar-se-ão para dar um passinho de dança como forma de celebração da abertura do novo Centro das Artes Culinárias e da inauguração do evento **alfacinhas**.

concepção & design da exposição

 urban nomads



as idades
dos sabores
Associação para
o Estudo e Promoção
das Artes Culinárias





28.07 [fotografias tiradas de <http://www.cm-lisboa.pt/?idc=88&idi=57683>]



28.07 [fotografias tiradas de <http://www.cm-lisboa.pt/?idc=88&idi=57683>]





alfacinhas
Centro das Artes Culinárias









29 Junho :: 4ª feira ::

Da Semente à Folha

> workshop para crianças (dos 5 aos 12) onde serão criadas alfaces usando diferentes técnicas plásticas
14h-16h

participação gratuita, inscrição em alfacesalfacinhas@gmail.com

Molhos e Molhinhos

> workshop de culinária para crianças (dos 5 aos 12)
:experiências de receitas com alfaces
17h-18h30

participação gratuita, inscrição em alfacesalfacinhas@gmail.com

Aos Molhos

> Show-cooking com cozinheiros e convidados especiais, cozinhando e ensinando a cozinhar diferentes modos de preparar e servir alfaces

1ª Sessão - 19h - 20h30

2ª Sessão - 21h - 22h30

participação gratuita, inscrição em alfacesalfacinhas@gmail.com

alfacinhas

Centro das Artes Culinárias

Da Semente à Folha

: Luísa Alpalhão : Teresa Cortez :

Como crescem as ***alfacinhas***? Será explicado o processo de crescimento das alfaces através de uma actividade de artes plásticas em que alfaces desenhadas pelas crianças participantes, em várias fases de crescimento, passarão a fazer parte de um pequeno filme de animação sobre o processo de crescimento das alfaces ***Da Semente à Folha***.

Molhos e Molhinhos

: Luísa Alpalhão :

Sendo a alface normalmente associada a saladas, irão ser preparados vários ***Molhos e Molhinhos*** para usar como tempero no dia do grande Banquete de alfaces. Outras surpresas ***alfacinhas***, doces e salgadas, que resultam de várias experiências culinárias irão ser confeccionadas com as crianças de forma a que possam vir a fazer parte da ementa do dia de encerramento do evento.

Aos Molhos

Cozinheiros e convidados especiais irão mostrar aos participantes como se confeccionam variados pratos que usam alface como um dos ingredientes principais; modos de preparação e de servir diferentes.

1ª Sessão

cozinheira : M^a Rosa Bonito; Canaviais, Évora :

cozinheira : Joaquina Pereira; Serra d'Ossa, Redondo :

2ª Sessão

cozinheira : Maria Paola Porru :

cozinheira : Maria Martins :

concepção & design da exposição

 urban nomads


as idades
dos sabores
Associação para
o Estudo e Promoção
das Artes Culinárias











alfacinhas
Centro das Artes Culinárias



30 Junho :: 5ª feira ::

Porque somos alfacinhas?

> workshop de escrita criativa para crianças
(dos 5 aos 12) onde serão criados contos fictícios sobre a
origem da alcunha 'alfacinhas'
14h-16h

participação gratuita, inscrição em alfacesalfacinhas@gmail.com

Alfaces, Alfacinhas?

> workshop para crianças (dos 5 aos 12)
:jogos sobre a história, histórias e receitas de alfaces
17h-18h30

participação gratuita, inscrição em alfacesalfacinhas@gmail.com

A alface na História e histórias de alfaces

> sessão com contadores de histórias, investigadores de
gastronomia e hortelãos convidados
22h - 24h

participação gratuita

Porque somos alfacinhas?

: Eva Oddo : Sofia Caessa :

Diferentes jogos irão promover a criatividade no contar de histórias. As alfaces tornar-se-ão personagens reais, com vidas, biografias e lendas. Se fosse uma alface, onde teria nascido, quantos filhos teria, onde viveria, que idade teria, que profissão? Este exercício pretende fomentar a capacidade extraordinária de imaginação da criança.

No final, inventar-se-ão lendas modernas do século XXI sobre a alcunha dos Lisboaetas. Estas, serão 'mentirinhas' a contar aos turistas sobre a origem do nome ***alfacinhas***.

Alfaces, alfacinhas?

: Eva Oddo : Sofia Caessa :

Como continuação da oficina anterior, ***alfaces, alfacinhas*** será uma oportunidade de pegar em receitas tradicionais com alface e transformá-las, por escrito, em receitas contemporâneas, usando ingredientes comuns ao nosso dia-a-dia.

A alface na História e histórias de alfaces


> encontro de olhares sobre cultivo agrícola, experiências, histórias e a História da alface

Com a presença de:

- : Adolfo Henriques, Qta da Granja
- : Prof.ª Ana Paula Guimarães, IELT
- : Cristina Espírito Santo, Hortelã
- : Graça Ribeiro, Colher Para Semear
- : Luísa Alpalhão, Urban Nomads
- : Maria Proença, As Idades dos Sabores
- : Cláudia Fonseca e Joaquina Duarte, Contadoras de histórias
- : Maria Viegas, As Idades dos Sabores, moderadora

Ao serão iremos falar sobre alfaces nas mais variadas formas e contextos através de uma troca de experiências e conhecimentos sobre alfaces, do cultivo à literatura, ***alfacinhas*** será o tema que irá liderar o encontro. Nesta ocasião serão também atribuídos os prémios aos vencedores do concurso de escrita de contos sobre alfaces e ***alfacinhas***.

concepção & design da exposição

 **urban nomads**



as idades
dos sabores
Associação para
o Estudo e Promoção
das Artes Culinárias

















1 Julho :: 6ª feira ::

Passar a bola

> workshop para crianças (dos 5 aos 12)
:confecção e lançamento de bombas de
sementes de alfaces

13h-14h30

participação gratuita, inscrição em alfacesalfacinhas@gmail.com

Cozinhas em terra

> workshop para crianças (dos 5 aos 12)
:concepção e cultivo de mini-hortas

15h - 18h

participação gratuita, inscrição em alfacesalfacinhas@gmail.com

Salada de tons e sons

>banquete de alfaces com receitas confeccionadas
na hora

20h - 23h

entrada gratuita sujeita à lotação do espaço e mediante inscrição
prévia no decorrer das actividades dos dias anteriores

alfacinhas

Centro das Artes Culinárias

Passar a bola

: Eva Oddo : Luísa Alpalhão :

Ao olhar pelos recantos de Lisboa encontramos inúmeros nichos que poderiam ser aproveitados para o cultivo agrícola e partilhados por cidadãos locais. De volta à origem do termo ***alfacinhas*** iremos criar bombas de sementes, com sementes de alfaces, para que os vários participantes possam vir a rever a Lisboa de antigamente, repleta de ***alfacinhas***.

Cozinhas em terra

: Duarte Martins : Eva Oddo : Luísa Alpalhão :


Olhamos à nossa volta e questionamo-nos porque não cultivamos mais nas nossas próprias casas. Com caixas e caixinhas poderíamos criar as nossas pequenas hortas domésticas e, aos poucos, ajudar a tornar a cidade mais verde e sustentável. Com terra, sementes, ***alfacinhas*** e produtos reutilizáveis, iremos criar pequenas hortas que os participantes possam levar para casa ou espalhar pela cidade onde um verde verdinho faz falta para alegrar o olhar dos transeuntes.

Salada de tons e sons

>banquete de alfaces com receitas confeccionadas na hora

Para o culminar da celebração de ***alfacinhas***, iremos ter uma festa de sabores e cores, em que a exposição será transformada numa refeição cheia de surpresas gastronómicas resultantes das experiências e aprendizagens reunidas ao longo dos quatro dias da exposição. Aberto a todos os que participaram nos eventos e actividades anteriores, ***alfacinhas*** irá encerrar com um banquete de alfaces para celebrar o novo Centro das Artes Culinárias.

concepção & design da exposição

 **urban nomads**



as idades
dos sabores
Associação para
o Estudo e Promoção
das Artes Culinárias



Galega escarola

Alface-galega escarola
L. sativa var. latifolia (crucifera)

Folhas: Consistentes, alongadas, ligeiramente enrugadas e de margem um pouco recortada; verde-intenso;

Uso: Saladas, sopas, salteados, gratinados, guisados

Época de consumo



L. sativa var. latifolia (crucifera)

alfacinhas
Centro das Artes Culinárias



















:em construção:









:: Junho 2011 ::