

# alfacinhas

Centro de Artes Culinárias de Sta. Clara

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

Mercado de Santa Clara  
(Feira da Ladra)

autocarro 34  
metro Sta. Apolónia



# alfacinhas

28 Junho -  
-01 Julho 2011

Mercado de Santa Clara  
(Feira da Lada)

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 habitantes 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.

Alfacinhas é o nome do evento com que iremos celebrar a inauguração do Centro das Artes Culinárias do Mercado de Santa Clara, sede da associação As Idades dos Sabores. Este será um novo local onde, partilhando o princípio, hoje adquirido, de que a gastronomia e as artes culinárias a ela associadas são parte do património cultural dos países, se pretende desenvolver acções que assegurem o seu estudo, salvaguarda, desenvolvimento e valorização.

Numa parceria com a Câmara Municipal de Lisboa, As Idades dos Sabores e o colectivo Urban Nomads convidam os Lisboetas a intervir de uma forma activa na sua cidade através de um conjunto de eventos ao longo de quatro dias no Mercado de Santa Clara, partilhando saberes e sabores sobre alfaces e alfacinhas, o cultivo agrícola urbano, a valorização de produtos locais nacionais, e a dinamização deste local histórico de Lisboa.

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

## convite



### histórias de alfaces

> a todos os contadores de histórias que queiram escrever um conto sobre 'as alfaces e os alfacinhas'  
data limite: 12 de Junho  
enviar para [alfacesalfacinhas@gmail.com](mailto:alfacesalfacinhas@gmail.com)

### doação de alfaces e alfacinhas

> gostaríamos que pessoas de todo o país doassem alfaces em várias fases de crescimento para a grande abertura de Alfacinhas  
data de entrega no  
Mercado de Sta. Clara: 26 de Junho  
inscrição [alfacesalfacinhas@gmail.com](mailto:alfacesalfacinhas@gmail.com)

## Programação

### EVENTO DE ABERTURA

Dia 28 Junho

3ªfeira

### Sessão Inaugural do Centro de Artes Culinárias

> pela CML, Associação As Idades dos Sabores e  
mecenas fundadores

### A alfacinha dança?

> baile e cocktail de alfaces  
21h-24h  
entrada gratuita sujeita à lotação do espaço



### cozinheiros

> todos os que têm gosto em  
cozinhar e aprender a cozinhar,  
inscrevam-se em **Alfachos**  
data limite de inscrição: 12 de Junho  
inscrição [alfacesalfacinhas@gmail.com](mailto:alfacesalfacinhas@gmail.com)

### participar

> gostaríamos de juntar pessoas de  
várias idades e culturas nas nossas  
oficinas sobre alfaces, gastronomia e  
cultivo, participe!

entrada gratuita, inscrição em

[alfacesalfacinhas@gmail.com](mailto:alfacesalfacinhas@gmail.com)



Dia 29 Junho

4ªfeira

### Da Semente à Folha

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

14h-16h

participação gratuita, inscrição em [alfacesalfacinhas@gmail.com](mailto:alfacesalfacinhas@gmail.com)



### Molhos e Molhinhos

> workshop de culinária para crianças (dos 5 aos 12)  
:Experiências com receitas de molhos para alfaces  
17h-18h30  
participação gratuita, inscrição em [alfacesalfacinhas@gmail.com](mailto:alfacesalfacinhas@gmail.com)

### Alfachos

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

Primeira Sessão - 19h - 20h30

Segunda Sessão - 21h - 22h30

participação gratuita, inscrição em [alfacesalfacinhas@gmail.com](mailto:alfacesalfacinhas@gmail.com)

Dia 30 Junho

5ªfeira

### 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](mailto:alfacesalfacinhas@gmail.com)

### Alfaces, Alfacinhas?

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

participação gratuita, inscrição em [alfacesalfacinhas@gmail.com](mailto: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

Dia 1 Julho

6ªfeira

### Passar a bola

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

13h - 14h30

participação gratuita, inscrição em [alfacesalfacinhas@gmail.com](mailto: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](mailto:alfacesalfacinhas@gmail.com)

### Salada de tons e sons

>banquete de alfaces com Banquete de alfaces com  
receitas confeccionadas na hora  
20h - 23h  
entrada gratuita sujeita à lotação do espaço e mediante inscrição  
previa no decorrer das actividades dos dias anteriores

Transporte: Autocarro 34 ou Metro Santa Apolónia