

DAS MEMÓRIAS À INOVAÇÃO – PRODUÇÃO, PESCA E CONSUMOS DE PEIXE NO ALGARVE

FROM MEMORIES TO INNOVATION – PRODUCTION, FISHING AND FISH CONSUMPTION IN THE ALGARVE

Nídia Maria Dias Azinheira Rebelo Braz
Universidade do Algarve, Escola Superior de Saúde, Centro de Estudos e Desenvolvimento em Saúde
nbraz@ualg.pt

Resumo:

Partindo da nossa experiência académica¹ e científica sobre a produção e transformação dos produtos da pesca, da recolção e da aquicultura no Algarve, apresenta-se a perspectiva atual destes sectores. Corroborado por uma pesquisa bibliográfica, descrevem-se igualmente as práticas culinárias comuns às cozinhas tradicionais algarvias, no que diz respeito aos peixes, moluscos e mariscos, relevando a sua simplicidade, bem como a frugalidade das refeições a que dão origem e do padrão alimentar mediterrânico em que se integram.

Apesar dos atuais constrangimentos da pesca, a comercialização de peixe fresco, a aquicultura, o fabrico de conservas e outros produtos, constituem uma vertente importante das novas oportunidades para o desenvolvimento.

O dinamismo das iniciativas de comércio e indústria no sector da pesca, da aquicultura e da transformação de pescado no Algarve, assim como o reconhecimento das suas capacidades e perspectivas de futuro, perante um conjunto de consumidores, nacionais e internacionais, informados e exigentes, permite-nos acreditar na sua capacidade de inovação, ancorada na memória coletiva.

Palavras-chave: pescado, produção, conservação, consumo, desenvolvimento.

Abstract:

Based on our scientific and academic background¹, the present work describes the production and processing of fishery products, fish recollection and aquaculture in the Algarve, followed by the current perspective of these sectors. Reinforced by a bibliographical research, culinary practices common in traditional Algarve kitchens, with regard to fish, molluscs and shellfish, are also presented, pointing out its simplicity and the frugality of the meals and Mediterranean eating pattern they integrate.

It is considered that, despite the constraints of the fishing industry, marketing of fresh fish, aquaculture and the manufacture of canned and other fish products, is an important aspect of the new development opportunities

The dynamism of trade and industry initiatives in fisheries, aquaculture and fish processing in the Algarve, as well as the recognition of their abilities and future prospects, facing a demanding and informed set of international consumers, allows us to believe in their ability of innovation, anchored in the collective memory.

Keywords: fish, production, preservation, consumption, development.

¹ Braz, N. The effects of high sub-zero storage temperatures on the quality of frozen hake (*Merluccius merluccius*). MPhil thesis. Loughborough: Loughborough University of Technology. 1986.

Braz, N. Estudo do Processo de Anchovagem da sardinha – metodologia de produção, caracterização e qualidade do produto. Tese de Doutoramento. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, Instituto Superior de Agronomia. 2001.

Braz, N. Memories of salt and sea: Anchovies made from sardines, Olhão, an industrial village. Évora: UNESCO Chair in Intangible Heritage and Traditional Know-How: Linking Heritage. 2015.

Nesta época em que o modo de vida mediterrânico está reconhecido e valorizado como promotor de saúde e bem estar, torna-se particularmente relevante caracterizar a produção, a pesca e os consumos de peixe no Algarve. O presente trabalho assume como objectivo contribuir para essa caracterização.

Tem sido comum assumir-se o Algarve como exemplo de Mediterrâneo em Portugal, à semelhança do que fez tantas vezes Orlando Ribeiro, ao tomar paisagens, rurais e agrícolas, culturas e pessoas do Algarve como imagem mediterrânea de Portugal (RIBEIRO, 2011)

A costa do Algarve, com seus sapais e rias escondidas pelas ilhas barreira, com seus areais ventosos e, mais a barlavento, com suas arribas e rochas, determina, desde tempos imemoriais, uma relação importante entre o algarvio e os produtos da pesca. O mar, na costa sul, sereno e morno, mais parece Mediterrâneo, enquanto na costa oeste, mais profundo, frio e batido, mostra bem que é já Atlântico aberto.

E assim se compreende a enorme diversidade de produtos do mar, no Algarve, eles são consequência da grande diversidade de ambientes costeiros: rias, com águas calmas mas correntes fortes e enorme riqueza em nutrientes, mar aberto, com águas mais ou menos profundas, numas zonas fundos rochosos e noutras arenosos, plataformas rochosas expostas ao ar na maré baixa e submersas quando ela sobe...

Das rias, recolhem-se desde tempos imemoriais os inúmeros bivalves – amêijoas, lingueirão, berbigão, alguns crustáceos, como camarão, santolas e sapateiras, mas também a grande riqueza de cefalópodes – lulas, chocos e polvos, de todos os tamanhos, porque este é um habitat privilegiado, e pescam-se, com artes antigas, as muitas espécies de peixes que aqui se abrigam e reproduzem, sargos, ferreiras, robalos, douradas, safias, mucharras, peixe agulha.

Do mar aberto, capturam-se os peixes dos grandes cardumes que passam, mais perto ou mais longe, conforme a estação do ano e o clima, as sardinhas, os diversos carapaus, as cavalas, as sardas, as patas-roxas, o litão, os atuns, bonitos e sarrajões.

Nas areias sujeitas às marés, há conquilhas e linguados, nas rochas mais batidas, os percebes, nas plataformas rochosas mais calmas os mexilhões e os ouriços... (BORGES, 2010)

As estações do ano condicionavam, até há pouco tempo, a disponibilidade de ingredientes e pontuam ainda hoje alguns consumos alimentares: é no verão, que as refeições facilmente se transformam em festa, em torno da riqueza da sardinha gorda, assada na brasa, comida em cima numa fatia de pão, acompanhada por uma rica salada de tomate bem vermelho, em convívios familiares ou de amigos, que se comem no quintal, à sombra, perto do fogareiro.

A sazonalidade de das matérias-primas, a riqueza de alguns recursos em períodos curtos do ano, contrastando com outros com maiores limitações, cedo convidou ao engenho das técnicas de conservação e o Algarve tem grandes tradições nesse domínio, usando principalmente os dois recursos que mais abundam, o sal e o sol (RIBEIRO, 2011).

O peixe tem os seus períodos de fartura e de escassez ao longo do ano, por isso foi salgado e seco, desde que há registos; hoje, os mais velhos ainda recordam como, a 20 ou 30 km da costa, o peixe fresco era uma raridade, que importava preservar, transformado em peixe salgado ou seco.

A indústria das conservas floresceu no Algarve, entre o final do século XIX e o início do séc. XX, pela mesma razão, tal como tinha florescido o fabrico de *garum* e de *liquamen* desde os tempos da ocupação Romana (BRANDÃO, 1923; SARAMAGO, 2001; BERNAL-CASASOLA, 2014).

Hoje em dia, a salga e a secagem deixaram de ser usadas pelo seu efeito conservante, uma vez que foram substituídas nessa função pela refrigeração e pela congelação. No entanto, continuam a usar-se, mas agora para criar as características próprias, muito apreciadas, de alguns produtos, como é o caso da muxama e da estupeta de atum, ou das anchovas (VALAGÃO et al., 2015).

Até à instalação de uma cadeia de frio consistente, no final do século XX, o consumo de peixe fresco e marisco no Algarve estava quase confinado às comunidades piscatórias, enquanto nas comunidades urbanas e nas rurais, numa faixa paralela à costa que não se afastava mais do que 20 km, o abastecimento dependia de uma distribuição semanal ou bissemanal, onde o peixe era transportado à temperatura ambiente, inicialmente em carros de mula ou em

bicicleta, pelos *arrieiros*, que só mais recentemente passaram a deslocar-se de modo mais rápido, nas “bicicletas a motor” . Os vendedores de peixe modernos, que se deslocam em veículos equipados com compartimentos refrigerados, vendendo peixe fresco em boas condições pelas aldeias e lugares do interior, são ainda encarados como sinal de grande modernidade.

Naqueles tempos, a salga e a estiva ou o fabrico de conservas eram recursos indispensáveis para alargar o tempo de consumo para além da disponibilidade sazonal.

No Algarve, tal como noutras zonas costeiras, comia-se marisco apenas nos meses com R - janeiro, fevereiro, março, abril, setembro, outubro, novembro, dezembro, um preceito que tem fundamento no ciclo de vida de muitas espécies e também garante a segurança de se evitar o consumo nos meses mais quentes, onde a proliferação de microalgas produtoras de toxinas e de bactérias patogénicas é um perigo mais real. Por outro lado, a sardinha só se come depois das festividades dos Santos Populares, no início de junho, porque antes “... está magra, não pinga no pão”.

Claro que a moderna indústria da congelação permite conservar e disponibilizar os mesmos recursos durante quase todo o ano, com características muito próximas dos produtos frescos, como acontece com o polvo, mas os consumidores mais atentos e os profissionais exigentes continuam a valorizar as características únicas dos produtos frescos, consumidos na sua época mais adequada.

No início do século XX, as fábricas de conservas de peixe eram determinantes em Vila Real de Santo António, em Olhão, em Portimão e em Lagos – portos de pesca que cedo se transformaram em verdadeiros polos industriais (OLIVEIRA, Francisco X. D’Athaíde, 1999; OLIVEIRA, Francisco Xavier D’Athaíde, 1987).

A conservação do peixe, por esterilização em embalagem estanque, trouxe a estas localidades um dinamismo industrial, que está bem patente nas inúmeras monografias publicadas, – dinamizou e industrializou a pesca, obrigou ao estabelecimento de litografias que estampavam a folha de Flandres, de fabricantes de latas, promoveu o aparecimento de “exércitos” de operárias industriais, em paralelo com outras profissões, como ferreiros, fogueiros e

soldadores. Todas estas pessoas dependiam da abundância de peixe para ter trabalho e, conseqüentemente, para ter salário (PILOTO, 1997).

A produção de conservas de peixe foi, durante décadas, uma importante fonte de rendimento. Ataíde d'Oliveira escreve em 1908, na sua Monografia de Vila Real de Santo António, que aquele concelho exporta, de acordo com dados da Alfandega, conservas de sardinha e de atum, para Bélgica, França, Inglaterra e Itália e conservas de atum para Alemanha, Bélgica, França, Inglaterra, assim como exporta, para Espanha, Inglaterra e Itália, sardinha e atum, frescos e com sal, e ainda mariscos e sal, para Espanha (OLIVEIRA, Francisco Xavier D'Athaíde, 1908).

A extensa documentação produzida e publicada, entre o final do século XIX e a atualidade, sobre a pesca e as indústrias de processamento de peixe no Algarve, justifica investigação detalhada e sistematização da informação contida nessas obras².

O dinamismo da indústria das conservas, por um lado contribuiu para o quase desaparecimento dos velhos processos de salga ou estiva do peixe mas, simultaneamente, manteve uma procura regular para o sal marinho, que contribuiu para a manutenção das marinhas ou salinas, espalhadas um pouco por toda a costa sul.

A qualidade das modernas produções de sal e flor de sal nas salinas, recuperadas um pouco por toda a costa do Algarve, merece o reconhecimento dos consumidores e resultou já na atribuição de Denominação de Origem Protegida.

As fábricas de conservas que hoje operam em Olhão, são as modernas unidades que resultaram de um processo de seleção e adequação, operado pelas condições e novas exigências do mercado, e processam o peixe de acordo com os melhores padrões.

Para além dos produtos tradicionais – conservas de sardinha e de atum em diversas apresentações, tamanhos e molhos, surgiram novos produtos, tais como conservas de outras espécies - cavala, ovas de sardinha e ovas de cavala, carapau,

² Muitas destas obras estão disponíveis na Universidade do Algarve, uma vez que, para além de outros acervos provenientes de coleções particulares, a Biblioteca sistematizou e disponibiliza o catálogo da coleção Algarviana.

lulas e também os patés, de peixe ou marisco, criados em Olhão já no final do Século XX.

Paralelamente, desenvolveram-se novas apresentações, uma vez que as conservas, não são mais produtos de conveniência, necessários pela sua estabilidade mas, principalmente, iguarias apreciadas pelos seus atributos sensoriais característicos, procurados por cozinheiros e gastrónomos. Neste âmbito, observa-se a utilização de marcas antigas e das respectivas imagens, estratégias que se enquadram com sucesso na recente procura de produtos com imagens recuperadas do passado.

Nas fábricas de conservas, continua a ser importante a produção de semiconservas – as anchovas, que nas suas pequenas latas ou em frascos de vidro, são minúsculos filetes vermelhos, salgados e acres, muito diferentes das verdadeiras conservas, até no prazo de validade.

A designação usada para estes filetes de pequenos peixes estivados (biqueirão, *Engraulis enchrasicolus* ou sardinha, *Sardina pilchardus*) remete para a confusão com um outro peixe também denominado anchova (*Pomatomus saltatrix*) – as grandes anchovas, que no Algarve, se comem grelhadas, muitas vezes escaladas, mas nada têm que ver com os minúsculos filetes das latinhas.

Tradicionalmente, as anchovas eram feitas com biqueirão, longamente curado em pios³ ou barricas com sal, cobertos com um peso durante meses, à temperatura ambiente. Depois dessa cura, o peixe era limpo e acondicionado em latas, coberto com óleo e as latas eram fechadas, dando origem a um produto estável. Este processo já se fazia assim desde tempos imemoriais e era muito semelhante àqueles que davam origem ao *garum* e ao *liquamen* que o Algarve exportava no tempo da ocupação Romana ([BERNAL-CASASOLA, 2014](#); BERNARDES e OLIVEIRA, 2015; BRAZ, 2015).

Este fabrico de anchovas usando biqueirão, que em Portugal foi descrito em 1945, era praticado de modo semelhante nas costas dos mares Báltico e do Norte, nas costas europeias do Atlântico e do Mediterrâneo e na Argentina (LEPIERRE, 1945; PÉREZ-VILLAREAL e POZO, 1992).

³ Pios são contentores de alvenaria de grandes dimensões, revestidos com azulejo, nas suas versões mais atuais.

Quando o biqueirão fresco escasseava nos portos de pesca do Algarve, as fábricas importavam da América do Sul barricas com biqueirão já estivado (acondicionado em sal) que acabavam de processar e embalavam. Sem adequado controlo da qualidade, nem da matéria-prima nem do processo inicial, esse peixe dava origem a produtos com baixa qualidade, mal aceites pelos consumidores, que desconfiavam do seu conteúdo excessivo em histamina e outras aminas biogénicas.

Terá sido esta a razão que levou ao uso da sardinha para a preparação de anchovas - a sardinha comporta-se de modo muito semelhante ao biqueirão e, quando estivada em fresco, com condições adequadas de higiene, dá origem a anchovas de boa qualidade, seguras e apreciadas pelos consumidores.

Na atualidade, as semiconservas de anchovas produzem-se indistintamente com biqueirão ou sardinha, partindo de peixe fresco, ou então resultam da limpeza, preparação dos filetes e embalagem de peixe estivado, importado maioritariamente de Espanha.

Também cabe uma referência a tantos outros produtos da pesca que fazem parte, tanto da memória coletiva dos algarvios, como das mais modernas iniciativas industriais: falar sobre os múltiplos produtos que faziam do atum “o porco do mar”, onde tudo se aproveita, desde as peles aos lombos, transformados em muxama, enquanto outras peças de outros músculos são escoadas em fresco para os restaurantes locais, que deliciam os clientes com *mormos* de atum estufados ou barriga de atum grelhada, ou ainda vendidas em salmoura, para, depois de uma longa vida à temperatura ambiente, serem incorporadas na tradicional salada de estupeta.

Enquanto nos séculos XIX e XX, esta panóplia de produtos do atum foram engenhosas formas de conservar, para todo o ano, a riqueza que resultava da passagem do atum junto da costa na sua migração sazonal, esta cultura de aproveitamento integral do atum está hoje viva no Algarve, uma vez que se continua a produzir *muxama*, *estupeta*, *sangacho* e *ovas prensadas*. Estes produtos são agora conservados não só por ação do sal, mas também das modernas práticas de higiene e de embalagem, associadas com refrigeração. Simultaneamente, o atum é cortado e comercializado de modo muito semelhante ao que se faz no balcão de um talho.

Tal como aconteceu com as conservas, estes produtos já não são preparações de conveniência, destinados apenas a prolongar a vida útil do atum, mas sim especialidades apreciadas pelos seus atributos sensoriais, que muito enriquecem as práticas culinárias das modernas cozinhas algarvias.

Outra vertente com características inovadoras é a da produção de peixe e mariscos: existem no Algarve empresas que praticam aquacultura em condições controladas, aproveitando áreas costeiras e estuários, ambientes de maré característicos destas águas temperadas, com temperatura amena e grande exposição solar – atualmente produzem-se douradas, robalos, ostras e mexilhões.

Estas produções em regime extensivo ou semiextensivo, onde os animais têm acesso a alimento natural, complementado com peixe ou rações criteriosamente formuladas a partir de peixe e cereais, colocam no mercado produtos de elevada qualidade.

Ensaiam-se também produções industriais de outras espécies, como a corvina e o sargo, investiga-se intensamente a reprodução e as condições de produção de muitas outras em cativeiro, como é o caso, por exemplo, do choco e do polvo (DOMINGUES et al., 2002; SYKES et al., 2013).

A produção de amêijoas em viveiros, laboriosamente conservados nos sapais interiores da Ria Formosa, continua a fazer-se, tal como se fazia há séculos, mas agora goza da segurança que lhe é conferida pela monitorização constante da qualidade microbiológica das águas e da prática regular da depuração, em instalações controladas, antes da comercialização. A presença de microalgas produtoras de toxinas nos viveiros é também objecto de avaliação constante e a sua detecção condiciona a interdição das capturas, sempre que os resultados se afastam dos valores de segurança (INSTITUTO PORTUGUÊS DO MAR E ATMOSFERA, 2013).

A produção de ostras e mexilhões encontra no Algarve condições excepcionais, atingindo-se grandes rendimentos de produção e elevada qualidade de produtos, o que facilita a sua colocação nos principais mercados internacionais. Na Ria Formosa, as condições ambientais são favoráveis à reprodução e ao

desenvolvimento de juvenis, por isso é nesta zona que algumas empresas instalaram os seus berçários de bivalves.

Há também empresas que se dedicam exclusivamente à comercialização de peixe, entregando-o, refrigerado ou congelado, a clientes espalhados por todo o mundo – muitos deles chefes de cozinha com grande nível de exigência.

Outras empresas combinam a pesca – captura e abate, com o maneo e a engorda, assegurando a captura das espécies que servem de alimento aos espécimes em cativeiro, o seu maneo durante o período de engorda, e finalmente, a sua captura e abate em condições controladas, que incluem o abaixamento rápido da temperatura, e o processamento – evisceração, corte e congelação, na maior parte dos casos – que dará lugar à entrega de peixe congelado a -60°C , nos mercados mais exigentes, que vão desde restaurantes a grandes distribuidores.

A pesca de peixe, cefalópodes e mariscos, e a produção de produtos processados a partir destas matérias primas, não tem no Algarve, no século XXI, a expressão em quantidade que teve no passado, mas parece estar a encontrar um caminho de excelência que abre portas e cria novas oportunidades. As estatísticas de pesca e as quantidades de peixe desembarcado revelam uma diminuição das quantidades, mas o valor elevado que o pescado atinge no mercado e o seu significado no balanço das pescas, importações e exportações, revelam claramente que o valor aumenta e que há procura para justificar a expansão destas atividades.

No Algarve, em 2014, existiam mais de 30 portos de pesca ativos, distribuídos pelos concelhos de Lagos, Portimão, Olhão, Tavira e Vila Real de Santo António e, em Portugal, ainda se importa peixe e marisco, mas exporta-se muito mais («Estatísticas da pesca 2014», 2015; INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA, 2016).

Mas se a pesca e produção de peixe e mariscos parece ganhar novo dinamismo no Algarve, neste início de século XXI, os modos de preparação culinária e o padrão de consumo alimentar dos produtos da pesca e da aquacultura procuram as suas origens e parecem cada vez mais querer aproveitar as características saudáveis de modos de consumo antigos.

Com efeito, à luz do conhecimento atual sobre a importância da alimentação na promoção da saúde, padrões alimentares que outrora foram ditados por economias de subsistência, são hoje reconhecidos globalmente como promotores de saúde (WHO, 2012).

A gastronomia emergente no Algarve vem recuperando práticas ancestrais, preparações culinárias de grande simplicidade, que brilham pela enorme qualidade das matérias-primas usadas na sua preparação e pelo rigor de gestos muito simples, recuperados de memórias que quase se esqueciam (VALAGÃO et al., 2015). Assim, aparecem em mesas requintadas carapaus alimados, cavalas cozidas com orégãos, raia alhada, pratos de peixe cozido ou estufado, arrozes de peixe ou de bivalves, canjas de amêijoas ou papas de milho com bivalves. Especialidades que davam valor e utilidade a partes menos nobres do atum ou que permitiam conservar, de modo útil, peixes cuja perecibilidade impedia de chegarem às mesas mais afastadas do mar, como acontecia com a sardinha, estão hoje na origem de propostas bem sucedidas de alguns restaurantes locais mais arrojados, enquanto o arroz de lingueirão ou as ovas de choco frito passaram de pratos humildes, comidos como recurso de subsistência nas comunidades ribeirinhas, para ser especialidades presentes em muitas ementas de restaurantes regionais (SARAMAGO, 2001).

Há um trabalho persistente de recuperação e modernização de metodologias ancestrais de processamento, combinado com a divulgação e valorização dos seus produtos, que vem sendo desenvolvido por inúmeras iniciativas privadas, pelas confrarias gastronómicas, como a *Confraria do Atum*, e por muitos agentes da moderna divulgação dos produtos tradicionais no Algarve, designadamente as agências de desenvolvimento Almargem, In Loco e Odiana e Associações e Cooperativas de pescadores e viveiristas, como a Formosa ou a VIVMAR. Da conjugação dos esforços de todos resulta um interesse e uma procura crescente destes produtos.

Outros métodos de conservação e outros produtos estão ainda vivos, mas apenas nas memórias de quem os conheceu à mesa na infância, como o litão seco, que em Olhão ainda se cozinha em algumas casas de família como prato de eleição para a ceia de Natal, ou as sardinhas salgadas secas “na canastra”, hoje quase

desaparecidas ou ainda o choco ou a lula secos ao sol, que apenas os descendentes de velhos pescadores sabem preparar e apreciar.

Urge dinamizar e aliar trabalhos urgentes de recolha de testemunhos vivos, com investigação bibliográfica, o que produzirá investigação atual, necessária para dar o fundamental suporte científico a iniciativas de promoção do património das cozinhas tradicionais algarvias e contribuir para a salvaguarda desta tão importante vertente do padrão alimentar mediterrâneo.

Bibliografia

- BERNAL-CASASOLA, D. Garum y Salsamenta. Del origen fenicio a la democratización romana de una milenaria tradición salazonera. BOIX, L.; SANTOS, M. (Eds.). La salaó de peix a Empuries i a L'Escala. Del garum a l'anxova. Barcelona: Museu d'Arqueologia de Catalunya-Empuries, 2014.
- BERNARDES, João Pedro e OLIVEIRA, Luís Filipe. Em torno da trilogia alimentar mediterrânea. FREITAS, A. et al. (Eds.). Dimensões da Dieta Mediterrânica, Património Cultural Imaterial da Humanidade. Faro: Universidade do Algarve, 2015. p. 135–151.
- BORGES, Teresa Cerveira. Biodiversidade nas Pescas do Algarve, 2.^a ed. | Universidade do Algarve. 2.^a ed. Faro: Universidade do Algarve, 2010.
- BRANDÃO, Raul. Os Pescadores. Porto: Porto Editora, 1923. Disponível em: <http://docs.paginas.sapo.pt/raulbrandao/Os_Pescadores.pdf>. Acesso em: 23 abr. 2016.
- BRAZ, Nídia. Memories of salt and sea : anchovies made from sardines. BARATA, F. T.; ROCHA, J. M. (Eds.). Heritages and Memories from the Sea Conference Proceedings. Évora: UNESCO Chair in Intangible Heritage and Traditional Know-How: Linking Heritage, 2015. p. 109–115.
- DOMINGUES, Pedro M. e SYKES, António e ANDRADE, José P. The effects of temperature in the life cycle of two consecutive generations of the cuttlefish *Sepia officinalis* (Linnaeus, 1758), cultured in the Algarve (South Portugal). *Aquaculture International*, v. 10, n. 3, p. 207–220, 2002.
- Estatísticas da pesca 2014. Lisboa: [s.n.], 2015.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA. Boletim Mensal de Agricultura e Pescas, 2016.
- INSTITUTO PORTUGUÊS DO MAR E ATMOSFERA. Boas práticas para a produção de bivalves – Ria Formosa. Lisboa: Instituto Português do Mar e Atmosfera, 2013.
- OLIVEIRA, Francisco X. d'Athaíde. Monografia do Concelho de Olhão da Restauração. Olhão: Câmara Municipal de Olhão, 1999.
- OLIVEIRA, Francisco Xavier d'Athaíde. Monografia de Estombar. Facsimile ed. [S.l.]: Câmara Municipal de Lagoa, 1987.
- OLIVEIRA, Francisco Xavier d'Athaíde. Monografia do Concelho de Vila Real de Santo António. Facsimile ed. Porto: Livraria Figueirinhas, 1908.
- PÉREZ-VILLAREAL, B. e POZO, R. Ripening of the salted anchovy (*Engraulis encrasicolus*): study of the sensory, biochemical and microbiological aspects.

1992, Amsterdam: Elsevier Inc., 1992. p. 157–167.

PILOTO, Diamantino. O meu Olhão e Contos de Olhão. Faro: Algarve em Foco, Editora, 1997.

RIBEIRO, Orlando. Mediterrâneo. Ambiente e Tradição. 3ª. ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2011.

SARAMAGO, Alfredo. Cozinha Algarvia. Lisboa: [s.n.], 2001.

SYKES, A.V. et al. Cuttlefish (*Sepia officinalis*) culture at CCMar: towards species diversification in aquaculture. *World Aquaculture*, v. 44, n. 4, 2013.

VALAGÃO, Maria Manuel, CÉLIO, Vasco e GOMES, Bertílio. Algarve Mediterrânico: Tradição, Produtos e Cozinhas. Lisboa: Edições Tinta da China, 2015.

WHO (Ed.). WHO | Promoting a healthy diet for the WHO Eastern Mediterranean Region. [S.l.]: World Health Organization, 2012. Disponível em: <http://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/healthydietguide2012_emro/en/>. Acesso em: 3 jan. 2015.