

## HOJE

Manifestação  
contra a troika  
da estação  
até à Câmara

■ A concentração da manifestação “Que se Lixe a Troika! Queremos as nossas Vidas” está marcada para as 17 horas, no largo da estação da CP, seguindo ao longo da Av. Lourenço Peixinho até ao largo da Câmara Municipal, na Praça da República

Tal como acontece em várias



ONTEM, 2.307 pessoas diziam que iriam hoje à manifestação

idades do país, a manifestação tem início à mesma hora sob um protesto comum. “A austeridade que nos impõem e que nos destrói a dignidade e a vida não funciona e destrói a democracia. Quem se resigna a governar sob o memorando da troika entrega os instrumentos fundamentais para a gestão do país nas mãos dos especuladores e dos tecnocratas, aplicando um modelo económico que se baseia na lei da selva, do mais forte, desprezando os nossos interesses enquanto sociedade, as nossas condições de vida, a nossa dignidade”, lê-se no texto publicado no blog dos organizadores da manifestação. Estes dias anteriores à manifestação foram de mobilização de aderentes ao movimento e à preparação do evento difundido no Facebook. Ontem, a adesão à concentração de Aveiro contava com 2.307 aderentes. O apelo tem sido dirigido para uma adesão grande sem violência mas ruidosa.

Ontem à tarde eram poucos cartazes à vista no centro da cidade, mas um elemento do grupo que está a mobilizar dizia que tinham desaparecido alguns que foram afixados.

## HOJE E AMANHÃ

Triatlo  
condiciona  
trânsito  
na cidade

■ A realização da sexta edição do Triatlo Cidade de Aveiro vai implicar, hoje e amanhã, vários condicionamentos e cortes pontuais de trânsito na envolvente ao Cais da Fonte Nova. Segundo a autarquia, as ruas afectadas serão o Cais da Fonte Nova, Avenida Francisco Sá Carneiro, Avenida 25 de Abril, Avenida Dr. Vale Guimarães, Avenida Adelino Amaro da Costa, Avenida Central, Avenida Congressos da Oposição

Democrática, Rua Padre Arménio da Costa Júnior, Rua Carlos Aleluia, Avenida Dr. Lourenço Peixinho e Cais do Cojo. Organizada pela Câmara e pela Federação de Triatlo de Portugal, o Triatlo Cidade de Aveiro integra a segunda etapa do Campeonato Nacional Individual (hoje) e o Campeonato Nacional de Clubes (amanhã). Este evento conta igualmente com a Taça da Europa de Juniores (hoje). Todas as provas têm partida e chegada no Cais da Fonte Nova. São esperados cerca de 500 atletas, que efectuarão as três modalidades desportivas que constituem o triatlo (natação, ciclismo e corrida) em percurso urbano.

## Cavala... bem me queres

Extremamente rica em termos nutricionais, acessível e abundante, a cavala inspirou o Chefe Gonçalo Melo a confeccionar duas receitas ao vivo

Sandra Simões

■ A cavala foi eleita “rainha” da Campanha de Verão da Docapesca e, ontem, foi a vez do Mercado do Peixe de Aveiro receber uma demonstração culinária centrada na cavala, abundante na costa portuguesa e vendida a preços bastante acessíveis.

Empenhada em recuperar os hábitos alimentares dos portugueses e os conceitos associados à dieta mediterrânica (que tem na sua origem um equilíbrio ideal entre ómega 3 e ómega 6), a Docapesca, com o apoio do Município de Aveiro e da EFTA - Escola de Formação Profissional em Turismo de Aveiro, promoveu a confeção ao vivo de “Cavala panada com salada de agrião, amêndoa laminada e rediçõ de frutos vermelhos” e ainda “Troxinha de cavala e legumes estufados em cama de cogumelos e azeite de ervas”, sob orientação do Chefe Gonçalo Melo, apoiado por um aluno finalista da EFTA.

Ótima solução  
em tempo de crise

Sob o olhar atento e, em alguns casos, surpreso, o peixe que para muitos é desinteressante, foi preparado passo a passo, com Gonçalo Melo a dar todas as indicações necessárias e com a colaboração directa das pessoas que se inscreveram para participar nesta “aula”.

Entre a assistência abundavam comentários de surpresa sobre a forma como a cavala estava a ser preparada e o bom aspecto final dos pratos. Depois das receitas terem sido dadas a provar entre a assistência, as dúvidas dissiparam-se e de uma for-



DUAS RECEITAS foram preparadas ao vivo no Mercado do Peixe

ma geral todas as pessoas admitiram-se rendidas ao bom sabor do terceiro peixe mais rico em Ómega 3, a seguir ao salmão e à sardinha. Também à simplicidade da receita foi um factor positivo destacado.

Uma verdadeira aula de culinária que trouxe dinamismo à Praça do Peixe de Aveiro durante toda a manhã e que, como defendia Ana Paula Queiroga, directora comercial e de marketing da Docapesca, quer promover a cavala junto do consumidor final: “é boa opção em tempos de crise, muito abundante na costa portuguesa, nunca teve limitação de cota, acessível à carteira (sai da lota a 30/40 centimos o quilo,) e as suas características gastronómicas e nutricionais justificam a sua utilização, quer na cozinha

tradicional quer em novas propostas culinárias”, defendeu ao Diário de Aveiro. E acrescentou, “é necessário combater a ideia errada que reina entre as pessoas de que é um peixe menor e que não presta, ou ainda que só deve ser consumido cozido ou salgado. Hoje em dia, até os chefes da cozinha gourmet investem na cavala”.

## “Provei e adorei!”

Joana Melo estava entre a assistência e admitiu ao Diário de Avei-

As doses  
necessárias  
de ómega3  
por dia

- Para fornecer a dose diária recomendada de 500mg de ómega3, são necessários:
  - 250g de bacalhau ou camarão
  - 170g de pescada
  - 100g de polvo
  - 30g de dourada
  - ou
  - 15g de sardinha, cavala ou carapau

ro nunca ter provado cavala, mas depois de degustar as receitas criadas e confeccionadas por Gonçalo Melo foi premissória: “nunca pensei que pudesse ser tão bom, tem uma textura diferente mas é muito saboroso”, reconhecendo que vai passar a consumir cavala, “especialmente tratando-se de um peixe tão rico em termos nutricionais e muito acessível. É mesmo dos mais baratos que se pode encontrar”. Relativamente à iniciativa da Docapesca, reconheceu “ser a melhor forma de mostrar às pessoas as qualidades de um alimento: vendo e, ainda por cima, provando”.

A campanha da cavala regressa ao distrito de Aveiro em Outubro, no Mercado do Peixe da Costa Nova, em Ílhavo, e para o ano será o carapau a reinar na Campanha de Verão e a inspirar os Chefes na confeção de receitas ao vivo, por todo o país.

Trigiene

Produtos de Higiene e Limpeza, Lda

Admite-se comercial M/F: Distrito de Aveiro com experiência na área comercial.  
Resposta com curriculum para: comercial@trigiene.com



Segundo a ONU, em 2050, 45% da população mundial não terá acesso a água potável.

Poupe até 70% na sua factura de água!

Soluções Globais para EFICIÊNCIA HÍDRICA.

Visite-nos em [www.smartaqua.pt](http://www.smartaqua.pt)

Consulte-nos 937 419 259

PENSE smart POUPE aqua