

FESTIVAL GASTRONÓMICO VEGETARIANO matosinhos

Cozinha Vegetal
Inspirada pelo Mar

MATOSINHOS VEGETARIAN GASTRONOMY FESTIVAL

24 de Julho
17h às 21h

25 de Julho
10h às 21h

26 de Julho
10h às 20h



**entrada
gratuita**



**Quinta da Conceição
Leça da Palmeira**



Consulte todo o
Programa do evento
digitalizando este
código QR



SHOWCOOKINGS



**MERCADO COM
40 EXPOSITORES**



**PALESTRAS
TALKS
MASTERCLASSES**



**PRAÇA DE
ALIMENTAÇÃO**



CONCERTOS



**ANIMAÇÃO
INFANTIL**



**WORKSHOPS
INFANTIS**



PET FRIENDLY



matosinhos
city of gastronomy



FESTIVAL
GASTRONÓMICO
VEGETARIANO
matosinhos



MATOSINHOS VEGETARIAN GASTRONOMY FESTIVAL

24 de Julho
17h às 21h

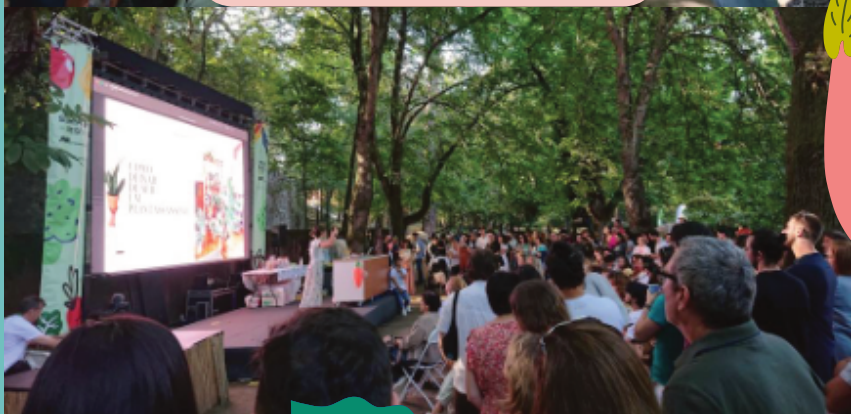
25 de Julho
10h às 21h

26 de Julho
10h às 20h

cm-matosinhos.pt



PROGRAMA
24, 25 e 26 de Julho



Quinta da Conceição
Leça da Palmeira



entrada
gratuita

matosinhos





Sexta, 24 de Julho

PROGRAMA

PALCO 1 17h às 18h

Masterclass:

Da Folha ao Copo: a Aventura da Kombucha

Ana Afonso OH K! Kombucha

Nesta experiência sensorial, os participantes acompanham a extraordinária transformação de um simples chá numa bebida fermentada cheia de vida. Através de provas comparativas, **contacto com um SCOBY vivo** e degustação de diferentes estilos de kombucha artesanal, vamos explorar o fascinante universo da fermentação, descobrir os benefícios dos alimentos fermentados e compreender o que torna a kombucha uma das bebidas mais interessantes da atualidade.

A atividade será dinamizada por Ana Afonso, cofundadora da Wild Boost, a kombucharia que deu origem à marca OH K! Kombucha. Apaixonada pelo universo da fermentação e pela criação de bebidas naturais de elevada qualidade, tem dedicado os últimos anos ao desenvolvimento de kombuchas artesanais produzidas a partir de ingredientes biológicos e botânicos criteriosamente selecionados. A Wild Boost tem sido reconhecida internacionalmente pela excelência dos seus produtos, tendo conquistado medalhas de Ouro e Prata em competições europeias de fermentação.



PALCO 1 18h às 19h

Masterclass: Bake It Vegan

Michelle Spångberg Green Bakes by Michelle

Learn how to make vegan layered cakes while discovering the basics behind ingredient swaps. A confidence boost for anyone curious about vegan baking!

The activity will be led by Michelle Spångberg, a Recipe Creator and founder of Green Bakes, a vegan initiative created to make plant-based recipes accessible and inspiring for everyone.

Masterclass ministrada em inglês, numa comunicação acessível a qualquer pessoa





Sexta, 24 de Julho

PROGRAMA

19h

Pausa para Jantar

Go Eat
Your Veggies

PALCO 2 19h30 às 20h30

Concerto

Andor Violeta

"Andor Violeta" deixou há muito de significar apenas "vai-te embora". Desde 2013 que o projeto dá um novo sentido à expressão. Hoje Andor Violeta é sinónimo de boa música e bons momentos! Este projeto já passou pelo The Voice Portugal.



Encerramento às 21h

**FESTIVAL
GASTRONÓMICO
VEGETARIANO**

M matosinhos

MATOSINHOS VEGETARIAN GASTRONOMY FESTIVAL

showcookings

palestras / talks

masterclasses /

workshops miúdos e graúdos

mercado com 40 expositores

praça de alimentação

animação infantil

concertos

Zona infantil permanente, durante os três dias e
em todo o horário do evento com:

- pinturas faciais
- bolas de sabão
- área com brinquedos e livros de colorir

Workshops para Miúdos e Graúdos dia 25 de Julho, das 17h às
19h30, e dia 26 de Julho, das 16h às 18h, no Palco 2:

- não necessita de inscrição prévia
- capacidade limitada ao espaço existente
- workshops orientados

traz a tua
manta !

faz o teu
piquenique !



24 de Julho
17h às 21h

25 de Julho
10h às 21h

26 de Julho
10h às 20h



entrada
gratuita



Quinta da Conceição
Leça da Palmeira



entrada
gratuita



Quinta da Conceição
Leça da Palmeira

Sábado, 25 de Julho

PROGRAMA

PALCO 2 10h às 11h

Aula de Yoga

Sónia Monteiro

Sónia Monteiro é licenciada em Ed. Física, ex-ginasta de alta competição, mestre em Ciências do Desporto, professora de Yoga, CEO da escola FreeFlow e autora do restaurante SoulFood.

Os participantes devem trazer o seu próprio colchão de Yoga



PALCO 1 11h às 12h

Palestra: Menopausa com Saúde: Alimentação Plant-Based, Microbiota e Estilo de Vida

Dr^a. Laila Sultan

A menopausa é uma transição inevitável - mas a forma como a vivemos não. Nesta palestra exploramos o que acontece no corpo da mulher nesta fase e como a alimentação plant-based, a saúde intestinal e o estilo de vida podem ser aliados poderosos.

Nutricionista, formada em Ciências da Nutrição pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, com formação em Nutrição Vegetariana pela Academia Clínica Espregueira. Atua na área clínica e é autora do artigo científico "Comparative assessment of the nutritional composition and degree of processing of meat products and their plant-based analogues", publicado na Journal of Food Composition and Analysis.





entrada
gratuita



Quinta da Conceição
Leça da Palmeira

Sábado, 25 de Julho

PROGRAMA

PALCO 1 12h às 13h

Showcooking: **Pataniscas de Grão-de-Bico e Alga**

Chef Emanuel Sávio Semifinalista Masterchef Brasil 2023

Feita com ingredientes vegetais e um perfil de sabor que remete ao mar. É uma receita leve, acessível e perfeita para o verão.

Emanuel Sávio é chef de cozinha e criador de conteúdo especializado em gastronomia vegetal, com uma abordagem afetiva, criativa e contemporânea. Ex-participante do MasterChef Brasil, vive em Portugal há mais de 10 anos, onde realiza showcookings, eventos, consultorias e participa em programas de televisão, incluindo como chef consultor do Celeiro e da marca Plantz. Atua como ponte entre culturas, ingredientes e memórias, promovendo uma alimentação saborosa, inclusiva e consciente.



13h

Pausa para Almoço

Go Eat
Your Veggies

PALCO 2 13h às 14h30

Concerto

Duas de Letra

Duas de Letra é um duo musical versátil que se adapta perfeitamente a qualquer ambiente. Composto por Laura Felício (piano e voz) e Mariana Gomes (bateria e voz), o projeto destaca-se pela sua cumplicidade e por um repertório rico em música portuguesa, inglesa, entre outras.

Desde temas mais calmos e acústicos, ideais para um ambiente sofisticado e descontraído, até às versões mais animadas que prometem contagiar o público, as Duas de Letra garantem uma experiência musical inesquecível!





entrada
gratuita



Quinta da Conceição
Leça da Palmeira

Sábado, 25 de Julho

PROGRAMA

PALCO 1 14h30 às 15h30

Showcooking: Tofu à Lagareiro

Sónia Monteiro & Grupo Filtrarte

Receita vegan de um prato tradicional português.

Sónia Monteiro é licenciada em Ed. Física; Ex-ginasta de alta competição; Mestre em Ciências do Desporto; Professora de Yoga; CEO da escola FreeFlow e autora do restaurante Soul Food. Fala sobre a importância da água alcalina para a saúde e de como a podemos utilizar para receitas saudáveis e saborosas. Daí a parceria com a Filtrarte que representa em exclusivo as conhecidas marcas de Purificadores do Ar (Filter Queen), Purificadores de Água (Hydroworld), Ionizadores de Água (Chanson), Sustentabilidade e Limpeza (BEE), Água Micro Filtrada (Transparente), e Bases de Descanso (Dreamline).

Apresentando sempre produtos de qualidade certificada, a Filtrarte é o parceiro ideal para todas as famílias e empresas que pretendam melhorar a sua qualidade de vida e que valorizem a sustentabilidade.



grupofiltrarte

PALCO 1 16h às 17h

Showcooking: Tártaro do Mar com Gema Vegetal

Chef Diana Dias

Inspirado pelos sabores e aromas do oceano, este prato propõe uma interpretação contemporânea e vegetal do mar. Através de diferentes texturas e de uma gema vegetal, pretende surpreender o paladar e mostrar que a cozinha vegetariana pode ser inovadora, criativa e memorável.

Diana Dias dedica-se à criação de cozinha vegetariana contemporânea, explorando técnicas, texturas e apresentações que desafiam a percepção da gastronomia vegetal. Inspirada pela sustentabilidade e pelo respeito pelos animais, acredita que é possível reinventar a cozinha através da criatividade, transformando ingredientes simples em experiências inesquecíveis.



matosinhos



entrada
gratuita



Quinta da Conceição
Leça da Palmeira

Sábado, 25 de Julho

PROGRAMA

PALCO 2 17h às 19h30

Workshop Miúdos e Graúdos: Imaginando Animais Marinhos

Bárbara R.

Apenas com o recuso da tesoura e restos de papel autocolante, cria animais marinhos através da tua imaginação.

Bárbara R. (1982) é designer de comunicação e ilustradora. Vive e trabalha no Porto. Trabalha como independente na área do design e ilustração, maioritariamente na área da cultura e editorial. Ao longo da sua carreira participou em várias exposições individuais e coletivas assim como vários workshops. Participa frequentemente em mercados e festivais de ilustração (onde teve vários trabalhos selecionados e expostos). Leciona aulas de Design e Ilustração e workshops para crianças e famílias (em Escolas, Bibliotecas, Eventos, Empresas,...).

Workshop orientado, para crianças e adultos

PALCO 1 17h30 às 18h30

Palestra: Suplementação no Vegetarianismo: O que Monitorar, quando Suplementar e como Avaliar Exames

Dr^a. Maria Julia Rosa

Quais nutrientes realmente merecem atenção na alimentação vegetariana? Nesta palestra, serão discutidos os principais nutrientes de atenção, quando a alimentação é suficiente para suprir as necessidades nutricionais, quando a suplementação pode ser necessária e como interpretar os principais exames de acompanhamento.

Maria Julia Rosa é nutricionista, vegana há mais de 12 anos e atua há mais de 8 anos na prática clínica, com foco em alimentação vegetariana e vegana. Possui pós-graduação em Nutrição Clínica, em Metabolismo e em Avaliação Laboratorial de Exames em Vegetarianos e Onívoros, e é professora da pós-graduação em Nutrição e Medicina Vegetariana da Plenitude Educação. Colabora com publicações académicas na área de nutrição vegetariana, incluindo o Guia de Nutrição Vegana da International Vegetarian Union, e atua voluntariamente junto à Sociedade Vegetariana Brasileira e à ProVeg Portugal.





entrada
gratuita



Quinta da Conceição
Leça da Palmeira



cm-matosinhos.pt

Sábado, 25 de Julho

PROGRAMA

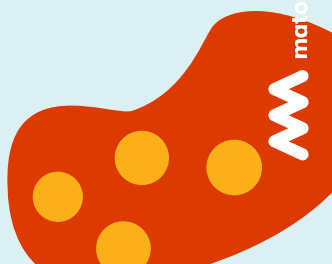
PALCO 1 18h30 às 19h30

Palestra: Nutrição com Alma - Vegan Descomplicado sem Gluten nem Açúcar

Alexandra Ribeiro Alma Doce & Salgada

Tendo como missão levar a saúde às pessoas através da alimentação, tem por motivação entender as suas necessidades, bem como estudar alternativas que se possam encaixar nas suas realidades diárias. Temos uma população cada vez com mais restrições alimentares, que atribui a vivências ou mesmo deficiências a nível orgânico que ao longo do tempo se acumularam e se manifestam cada vez mais. No entanto, vegan, sem glúten e sem açúcar, vamos desmistificar pois pode ser prazeroso, simples e sem inflamação.

É licenciada em Direito, no entanto o seu gosto pela culinária vem de muito nova, quando ajudava o seu pai e as suas avós e tias na cozinha. O interesse por uma alimentação mais consciente, saudável, dentro do vegetarianismo vem de há alguns anos, mais ou menos de há 13 anos para cá, pelo falecimento do seu pai e por perceber aquando da arrumação dos seus bens, que ele já investigava este tipo de alimentação, não tendo ido em tempo de recalibrar um organismo com décadas de boa comida minhota e ribatejana/alentejana! Dedicou-se a estudar, aprender, formar-se neste tipo de culinária e formações adjacentes, complementando com o que as pessoas lhe vão dizendo sobre as suas situações pessoais a nível alimentar, dedicando-se a pesquisas e tentativa erro / sucesso em produzir alimentos saborosos e que vão de encontro às necessidades de muitos.



matosinhos



entrada
gratuita



Quinta da Conceição
Leça da Palmeira

Sábado, 25 de Julho

PROGRAMA

PALCO 1 19h30 às 20h30

Workshop Miúdos e Graúdos na Cozinha: **Mousse de Chocolate com Caramelo Salgado e Frutos Secos Caramelizados**

Maria Melo Falcão, Avó Aida & Pequenos Chefs

Aprende a fazer uma mousse de chocolate sem ovos e um caramelo sem manteiga! Uma receita clássica reinventada numa versão 100% plant based.

Maria Melo Falcão, de 32 anos, partilha há 7 anos, a sua paixão por um estilo de vida saudável, através da alimentação vegetal, nas suas plataformas e com grande receptividade tem vindo a desenvolver receitas e treinos para a sua comunidade. Em 2024 o lançou a sua app, a Contigo, com intuito de criar um guia para quem procura aprender sobre uma dieta plant based, e ter uma vida mais activa e plena.

Todos os seus conteúdos vão de encontro a partilhar um modo de vida com mais compaixão e positividade, olhando para o bem-estar de um ponto de vista integral. Para que possamos viver com mais energia indo de encontro ao que o nosso corpo nos pede.

As crianças que quiserem ajudar a elaborar esta receita, devem formar uma fila junto ao palco, pelas 19h15. Apenas algumas poderão participar porque o espaço não é muito grande, mas tentaremos gerir da melhor forma



Encerramento às 21h



**FESTIVAL
GASTRONÓMICO
VEGETARIANO**

M matosinhos

MATOSINHOS VEGETARIAN GASTRONOMY FESTIVAL

showcookings

palestras / talks

masterclasses /

workshops miúdos e graúdos

mercado com 40 expositores

praça de alimentação

animação infantil

concertos

**Zona infantil permanente, durante os três dias e
em todo o horário do evento com:**

- pinturas faciais
- bolas de sabão
- área com brinquedos e livros de colorir

**Workshops para Miúdos e Graúdos dia 25 de Julho, das 17h às
19h30, e dia 26 de Julho, das 16h às 18h, no Palco 2:**

- não necessita de inscrição prévia
- capacidade limitada ao espaço existente
- workshops orientados

**traz a tua
manta !**

**faz o teu
piquenique !**



24 de Julho
17h às 21h

25 de Julho
10h às 21h

26 de Julho
10h às 20h



**entrada
gratuita**



**Quinta da Conceição
Leça da Palmeira**

24 de Julho
17h às 21h

25 de Julho
10h às 21h

26 de Julho
10h às 20h



entrada
gratuita



Quinta da Conceição
Leça da Palmeira

cm-matosinhos.pt

Domingo, 26 de Julho

PROGRAMA

PALCO 2 10h às 11h

Aula de Yoga

Sónia Monteiro

Sónia Monteiro é licenciada em Ed. Física, ex-ginasta de alta competição, mestre em Ciências do Desporto, professora de Yoga, CEO da escola FreeFlow e autora do restaurante SoulFood.

Os participantes devem trazer o seu próprio colchão de Yoga



PALCO 1 11h às 12h

Palestra:

A Água: O Nutriente Mais Esquecido

José Cruz Chanson

A palestra fala sobre a importância de uma água que reduz a exposição a resíduos indesejados e evita o consumo contínuo do plástico.

José Cruz é Consultor Chanson e especialista em Água Ionizada e Hidrogénio Molecular.



CHANSON
Visão - Saúde - Felicidade

matosinhos



24 de Julho
17h às 21h

25 de Julho
10h às 21h

26 de Julho
10h às 20h



entrada
gratuita



Quinta da Conceição
Leça da Palmeira

cm-matosinhos.pt

Domingo, 26 de Julho

PROGRAMA

PALCO 1 12h às 13h

Showcooking

Chef David Jesus

O Chef David Jesus, natural de Setúbal, é a alma criativa por trás do restaurante Seiva, em Leça da Palmeira (Porto), distinguido com a prestigiada "Estrela Verde Michelin". A proposta do Seiva é uma cozinha plant-based de assinatura, baseada em ingredientes sazonais e de origem ética, que celebra a essência da natureza. Com passagem por cozinhas de prestígio mundial – como Quique Dacosta, DiverXO e Frantzén – ele trouxe para o Seiva uma visão refinada e inovadora, transformando vegetais em experiências gastronômicas únicas. Além do Seiva, tem vindo a expandir-se com projetos que valorizam a identidade e sustentabilidade da gastronomia portuguesa, integrando tradições locais e a criatividade contemporânea.

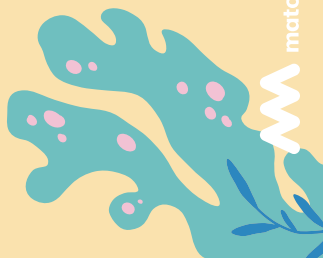
O Chef David Jesus será representado pelo responsável da sua cozinha



13h

Pausa para Almoço

Go Eat
Your Veggies



matosinhos

**FESTIVAL
GASTRONÓMICO
VEGETARIANO**

matosinhos
MATOSINHOS VEGETARIAN GASTRONOMY FESTIVAL



24 de Julho
17h às 21h

25 de Julho
10h às 21h

26 de Julho
10h às 20h



entrada
gratuita



Quinta da Conceição
Leça da Palmeira

cm-matosinhos.pt

Domingo, 26 de Julho

PROGRAMA

PALCO 1 14h30 às 15h30

Showcooking: Mini Bites de Salame de Chocolate e Biscoff & Cheesecake de Manga e Côco

Chef Bruna Simões Finalista Masterchef Portugal 2023

Sobremesas de verão criativas, vegan e deliciosas.

Bruna Simões é chefe de cozinha e uma apaixonada por uma cozinha mais vegetal, criativa e saborosa. Finalista do MasterChef Portugal em 2023, tem desde então dedicado o seu trabalho à promoção de uma alimentação mais vegetal, que considera uma das melhores escolhas para a saúde e para o planeta. Através das redes sociais, partilha receitas, inspirações e um estilo de vida onde não falta desporto, natureza e muita comida. O que mais a motiva é criar e dar asas à criatividade na cozinha.



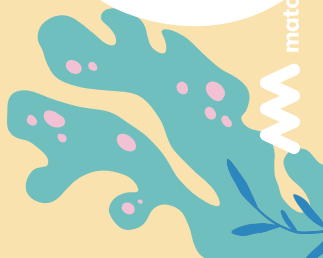
PALCO 1 16h às 17h

Palestra:

Alimentação Vegetariana no Desportista

Serviço de Nutrição da ULMS

O Serviço de Nutrição da Unidade Local de Saúde de Matosinhos (ULSM) convida a comunidade a assistir à palestra para aprender estratégias para otimizar a alimentação vegetariana no âmbito do desporto.



mato.



entrada
gratuita



Quinta da Conceição
Leça da Palmeira

Domingo, 26 de Julho

PROGRAMA

PALCO 2 16h às 18h

Workshop Miúdos e Graúdos: Desenho Botânico

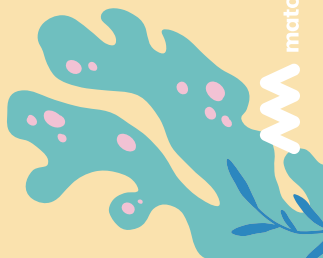
Margarita Sergeeva

Neste workshop, os participantes vão fazer uma caminhada tranquila pelo parque para recolher folhas, ramos, pinhas e outros elementos naturais. Depois, com a orientação da artista Margarita, vão aprender a transformar esses elementos em desenhos botânicos a lápis de grafite. Serão exploradas técnicas simples de composição, luz, sombra, textura e profundidade. A experiência é relaxante, criativa e adequada a iniciantes, crianças, adultos e pessoas com experiência em desenho.

Todos os materiais essenciais estão incluídos, mas caso deseje, pode trazer o seu próprio material a gosto. Cada participante poderá levar para casa os seus esboços finais.

Margarita Sergeeva é uma artista ucraniana a viver no Porto. Cria pinturas originais feitas à mão em formato miniatura. Trabalha com aquarela e tinta-da-china, gostando de explorar diferentes texturas e técnicas. Os temas centrais do seu trabalho são as paisagens e os retratos de animais. Todo o seu trabalho artístico é simultaneamente ecológico e vegan-friendly. Utiliza pincéis de fibras sintéticas em vez de pelo animal e tintas à base de goma-arábica em substituição da gelatina.

Workshop orientado, para crianças e adultos, e ministrado em inglês, numa comunicação acessível a qualquer pessoa



24 de Julho
17h às 21h

25 de Julho
10h às 21h

26 de Julho
10h às 20h



entrada
gratuita



Quinta da Conceição
Leça da Palmeira

Domingo, 26 de Julho

PROGRAMA

PALCO 1 17h30 às 18h30

Showcooking:

“Sardinhas” Assadas Vegan

David Gurita

Saborosas, succulentas e com um sabor que vai acabar com as saudades de festejar o verão com uma boa sardinha!

David Gurita é criador de conteúdos, cantor e apaixonado por cozinha vegan. Conhecido pela sua abordagem criativa e descontraída, combina gastronomia e entretenimento. Com um forte foco na reinvenção de pratos tradicionais, David procura mostrar que a cozinha vegan pode ser surpreendente, acessível e cheia de sabor!



PALCO 1 18h30 às 19h

Palestra: Apresentação do livro **“Como sobreviver sem carne e outros milagres inexplicáveis”**

Oficina do Livro Leia

Nuno Alvim



24 de Julho
17h às 21h

25 de Julho
10h às 21h

26 de Julho
10h às 20h



entrada
gratuita



Quinta da Conceição
Leça da Palmeira

Domingo, 26 de Julho

PROGRAMA

PALCO 2 19h às 19h30

Concerto

David Gurita

David Gurita traz para o palco uma presença autêntica e envolvente. Através da música, explora e expõe os seus sentimentos, conectando-se com o público, num registo íntimo, emocional e descontraído. Os seus concertos combinam músicas originais, fado e clássicos portugueses, que refletem a sua identidade artística.

David Gurita é criador de conteúdos, cantor e apaixonado por cozinha vegan. Conhecido pela sua abordagem criativa e descontraída, combina gastronomia e entretenimento. Com um forte foco na reinvenção de pratos tradicionais, David procura mostrar que a cozinha vegan pode ser surpreendente, acessível e cheia de sabor!



Encerramento às 20h



Evento de entrada livre e gratuita em todas as atividades, sem necessidade de inscrição prévia. As vagas são asseguradas pela própria capacidade do local.

Não descure a hidratação nos dias de calor.

Durante o Festival Gastronómico Vegetariano de Matosinhos, terá água natural e aromatizada à disposição, disponibilizada pela Chanson, do Grupo Filtrarte. O ponto de água encontra-se do lado direito do palco principal. Se preferir, traga a sua garrafa de casa e reutilize-a ao longo do evento.

**FESTIVAL
GASTRONÓMICO
VEGETARIANO**

M matosinhos

MATOSINHOS VEGETARIAN GASTRONOMY FESTIVAL

showcookings

palestras / talks

masterclasses /

workshops miúdos e graúdos

mercado com 40 expositores

praça de alimentação

animação infantil

concertos

Zona infantil permanente, durante os três dias e
em todo o horário do evento com:

- pinturas faciais
- bolas de sabão
- área com brinquedos e livros de colorir

Workshops para Miúdos e Graúdos dia 25 de Julho, das 17h às
19h30, e dia 26 de Julho, das 16h às 18h, no Palco 2:

- não necessita de inscrição prévia
- capacidade limitada ao espaço existente
- workshops orientados

traz a tua
manta !

faz o teu
piquenique !



24 de Julho
17h às 21h

25 de Julho
10h às 21h

26 de Julho
10h às 20h



entrada
gratuita



Quinta da Conceição
Leça da Palmeira