

Local – Your Healthy Kitchen

Uma cozinha com saúde para dar e vender

Se está a levar mesmo a sério a resolução de ano novo de ter um estilo de vida mais saudável, bem-vindo, entrou no local certo. Maria Gray, a dona e gerente deste novo espaço no Mercado da Vila, em Cascais, tornou real um projecto que começou por ser virtual. “Nunca me passou pela cabeça abrir um espaço de alimentação saudável. Mas como tinha um blogue, onde publicava algumas das refeições que fazia, a Câmara Municipal lançou-me o desafio de explorar este espaço”.

Preocupada com a falta de opções no mercado, Maria meteu mãos à obra. “Tentei criar um



Quinoa preta com espetada de frango e molho tzatziki com iogurte grego e pepino



Tabouleh em concha de endívias



Couvert de pão de centeio, ricota e micro-leaves



O Local fica no Mercado da Vila, em Cascais



com iogurte grego e pistáchio (3,20€) e pães de centeio com abacate polvilhado com chilli (3,50€). “Ao almoço tenho opções vegetarianas e vegan, onde, em 60 por cento dos casos, a nossa proteína é vegetal. Não temos de comer sempre peixe ou carne.”

A ementa varia diariamente e pode ser levada para casa. O salmão com crosta de panko, um pão ralado japonês, é um dos pratos mais pedidos da casa e pode ser acompanhado por curgete com molho de manga e hortelã. Ao lado deste, surge um atum braseado com sésamo, rodeado com cuscuz com espargos verdes e alcaparras (ambos a 11€).

Há ainda sopa de brócolos ou creme de lentilhas (2€) e entradas como o tabouleh em concha de endívias ou as amêndoas com grão assado e um toque de rosmaninho e paprika (2€). Para sobremesa, Maria caprichou nos cheesecakes de frutos silvestres, nas peras assadas com alperces e amêndoas fatiadas e creme de caju, e nas sopas de amora, pêra e noz (3,50€).

A partir de Janeiro, aos domingos, também vai ter workshops. “Quero que as pessoas aprendam a cozinhar os vegetais sem perderem os nutrientes, quero que tenham noções básicas para poderem fazer uma alimentação saudável”.

Local

Rua Padre Moisés da Silva, Loja 13 (Cascais). 21 133 4208/91 111 4198. Seg-Dom 08.30-22.30.

local onde as pessoas pudessem comer bem e manter o próprio estilo de alimentação ao mesmo tempo. Ou seja, tenho de ir a um vegetariano para comer vegetariano, a um indiano, para comer indiano, e por aí fora. Aqui temos de tudo um pouco”, diz, acrescentando que não é “de extremos”. “Nem tudo é sem lactose, ou sem glúten, mas há opções para todos”.

Ao pequeno-almoço servem-se papas de aveia com leite vegetal, frutos silvestres e amêndoas torradas (4€), taças com granola de frutos secos com leite ou iogurte (3,80€), saladas de frutas