

Time Out

LEÇA DA PALMEIRA

O FUTURO NO HORIZONTE



Índice

Parta à descoberta

Um roteiro com os sítios mais icónicos de Leça da Palmeira

PÁG. 6



De barriga cheia

Os melhores restaurantes onde reservar mesa.

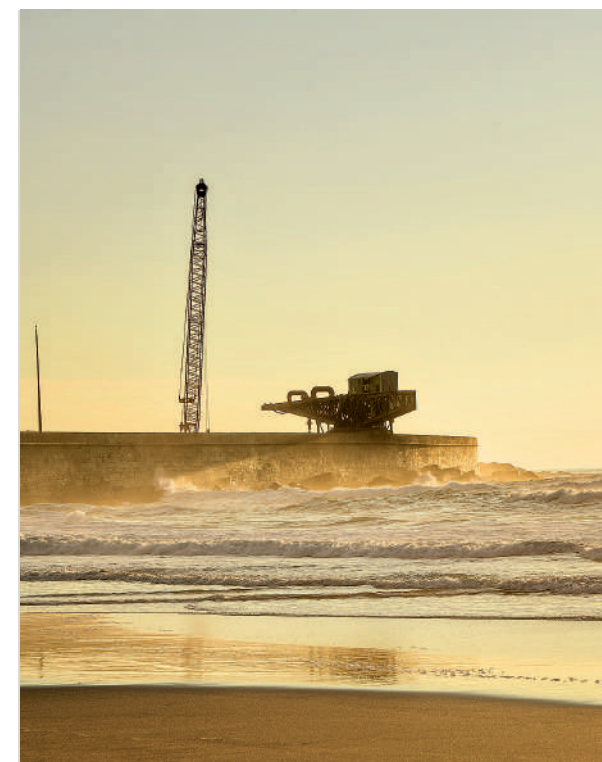
PÁG. 26



O bairro que faz pulsar Leça

Viver em Leça da Palmeira tem outro encanto.

PÁG. 14



Redacção: Av. da Liberdade, 10, 4.º – 1250-144 Lisboa Tel: 21 120 2970 www.timeout.pt

Publicada e editada por Time Out Portugal
Proprietário: Time Out Portugal Unipessoal Lda.
Detentor de 100% do capital: Time Out Group PLC.

Sede: Av. da Liberdade, 10, 4.º – 1250-144 Lisboa
Tel: 21 120 2970 NIF: 513 739 157 ERC: TOP 127577

Editorial

Editorial Publisher Steffany Casanova | Branded Content Joana Guimarães | Francisca Carvalho | Events Manager Marta Sequeira | Projectos especiais Sara Sanz Pinto | Copydesk Helena Galvão Soares | Design Maria Ghira e Rui Pita | Videógrafa Catarina Almeida Time Out Portugal Director-geral (administrador) Duarte Vicente | Departamento Comercial e Financeiro Finance Director Michèle Boullier Faro (michele.faro@timeout.com; 968 633 302) | Finance & New Business Francisco Cavadas (francisco.cavadas@timeout.com; 924 140 680) Account Catarina Novais (catarina.novais@timeout.com 917 587 779)

Produção

Impressão Monterreina. Cabo de Gata, 1-3. Área empresarial Andalucía, sector 2, 28320 Pinto Madrid, Espanha
Tiragem 5 000 exemplares
N.º de depósito legal: 264155/07
ERC: TOL 125225

É interdita a reprodução, ainda que parcial, de textos, fotografias ou ilustrações desta revista, sob quaisquer meios e para quaisquer fins, sem a autorização escrita da Time Out Portugal.



facebook.com/timeoutlisboa
facebook.com/timeoutporto

@TimeOutLisboa

instagram.com/timeoutlisboa
instagram.com/timeoutporto

O CÉU QUE FICA ENTRE O MAR E A TERRA

QUANDO O TEMPO PERMITE, UM MERGULHO E BANHOS DE SOL NOS EXTENSOS AREAIS DAS PRAIAS. QUANDO O FRIO SE FAZ SENTIR, UM COPO AO FIM DO DIA NUM DOS BARES JUNTO AO MAR, ENQUANTO SE APRECIA O ESPECTÁCULO DA NATUREZA QUE É UM MAR REVOLTOSO. A NATUREZA É PRÓSPERA EM LEÇA DA PALMEIRA, ENTRELAÇANDO-SE SINERGICAMENTE COM O PATRIMÓNIO E A ARQUITECTURA ENVOLVENTE, PROJECTANDO-SE NO FUTURO. UM JARDIM COM MATA, ALAMEDAS FRONDOSAS E ZONAS RELVADAS ACOLHE EM SI FONTANÁRIOS GRANÍTICOS, PÓRTICOS MAJESTOSOS, COLUNAS E ESTÁTUAS, MAS TAMBÉM ESPAÇOS DEDICADOS AO BEM-ESTAR, COMO UMA PISCINA DESENHADA POR SIZA VIEIRA E DOIS COURTS DE TÊNIS. E, COMO NÃO PODERIA DEIXAR DE SER, LEÇA É TAMBÉM FORTE NUMA CULINÁRIA ECLÉCTICA, QUE TANTO RECEBE RESTAURANTES TÍPICOS COM COMIDA TRADICIONAL PORTUGUESA, COMO ESPAÇOS COM DUAS ESTRELAS MICHELIN, NA VANGUARDA DA MELHOR GASTRONOMIA. TUDO ISTO FAZ DE LEÇA DA PALMEIRA UM LOCAL IDEAL PARA VIVER, EM QUALQUER ALTURA DO ANO, E PARA CRESCER, EM QUALQUER ALTURA DA VIDA.

Farol de
Leça da
Palmeira





6

COISAS PARA ADMIRAR

O imponente Titã

Quem admira a paisagem costeira de Leça da Palmeira não consegue

ficar indiferente ao enorme guindaste que surge recortado no seu horizonte. Em tempos existiram dois, um no molhe norte e outro no molhe sul. O que fica do lado de Matosinhos foi desmantelado para restauro há dez anos, uma operação que não correu bem, desencadeando explosões e um incêndio. São ambos movidos a vapor, deslocam-se sobre carris e vieram de Lille, em França, quando o Porto de Leixões começou a ser construído a 13 de Julho de 1884. Ajudaram na construção dos paredões, carregando toneladas de pedras que permitiram a conquista de terra ao mar.

Hoje, este guindaste com quase 140 anos e um pouco ferrugento é um símbolo incontornável de Leça da Palmeira e um dos poucos Titãs desta envergadura no mundo. É possível visitá-lo todas as sextas-feiras, sábados e domingos, entre as 10.00 e as 17.00.

Forte de Nossa Senhora das Neves ↓

Construído logo após a Restauração da Independência, em 1640, com o objectivo de proteger a costa marítima de ataques espanhóis e de corsários, o Forte de Nossa Senhora das Neves é uma das construções mais emblemáticas de Leça



da Palmeira. Esta fortaleza, juntamente com os fortes de São João da Foz e de São Francisco Xavier, mais conhecido como Castelo do Queijo, integrava a linha de defesa da cidade do Porto. Em meados do século XIX perdeu a sua função militar e é hoje sede da capitania do Porto de Leixões. Mas isso não lhe retirou prestígio, bem pelo contrário. Em 1961 foi considerado Imóvel de Interesse Público, muito por causa da sua estrutura abaluartada com planta de estrela de quatro pontas, protegidas por muralhas inclinadas e guaritas salientes. Apesar de não ser visitável, todos os anos, no mês de Julho e durante a feira d'Os Piratas, abre as portas ao público e nas suas imediações acontecem caças ao tesouro, bailes de máscaras, espectáculos de malabarismo e pirotecnia, julgamentos de piratas,

treinos de armas e muitas outras actividades, sempre apoiadas por barraquinhas de comida e de doces alusivos à época. *Rampa do Castelo*, 25.

O Farol de Leça ↑

Vamos aos números: tem 97 anos, 46 metros de altura, 3,5 metros de diâmetro e está 57 metros acima do nível do mar. É o segundo farol mais alto dos 30 faróis que existem no país e foi o último a ser construído em Portugal Continental. Começou a funcionar em 1926 e foi recebendo sucessivas melhorias ao longo dos anos. Em 1950, por exemplo, foi-lhe instalado um ascensor para acesso à torre. Intervenção bastante útil porque a construção possui, ao todo, 225 degraus. Catorze anos mais tarde, o farol foi ligado à rede eléctrica de distribuição pública e recebeu uma lâmpada de 3000 watts

que permitia um alcance luminoso de 60 milhas náuticas, ou seja, mais de 110 quilómetros. No final dos anos 70 a potência foi reduzida e hoje a sua luz branca chega até 28 milhas náuticas (52 quilómetros). Distingue-se também dos outros faróis pelo seu sinal luminoso característico: três lampejos luminosos de 14 em 14 segundos. *Rua Coronel Hélder Ribeiro*.

Uma Nossa Senhora com 539 anos

Feita em pedra ançã, uma pedra calcária de cor clara, muito comum na região de Cantanhede, a imagem de Nossa Senhora da Conceição, que se encontra exposta na igreja paroquial de Leça da Palmeira, é uma das mais importantes obras de arte da freguesia. Tem quase dois metros de altura e foi feita em 1483 pelo mestre conimbricense Diogo



Pires, “O Velho”, considerado o último grande escultor português de arte gótica. Encomendada por D. Afonso V, retrata a Virgem Maria com o Menino ao colo e custou, na altura, 23 mil réis.

A Linha do Mar ↑

Na marginal desenhada por Siza Vieira apareceu, em 2019, uma peça escultórica do artista plástico e pintor Pedro Cabrita Reis, um dos principais embaixadores do movimento neo-minimalista em Portugal. Chamada A Linha do Mar, é composta por cinco grupos de vigas de ferro pintadas de branco. Tem 40 metros de extensão e sobre vigas horizontais estão dispostas vigas verticais de diferentes tamanhos. Apresenta-se como sendo uma “nova

perspectiva sobre a linha de horizonte do mar”. Envolta em polémica – a autarquia de Matosinhos pagou mais de 300 mil euros pela obra –, foi vandalizada poucos dias depois da sua inauguração. Limpa e recuperada, hoje instiga menos revolta nos habitantes que a usam como ponto de descanso enquanto passeiam pela marginal.

À descoberta de António Nobre

Cravado num rochedo da Praia da Boa Nova está parte de um soneto de António Nobre, o poeta mais amado da localidade. Nascido no Porto, na Rua de Santa Catarina, em Agosto de 1867, seria em Leça da Palmeira que passaria a infância e a adolescência, onde o pai, emigrado do

Brasil, tinha uma quinta. Foi aqui que o autor de *Só compôs grande parte da sua obra poética e Leça não se poupou a homenagens. Ao soneto gravado na pedra – “Na praia lá da Boa Nova, um dia/ Edifiquei (foi esse o grande mal)/ Alto Castelo, o que é a fantasia,/ Todo de lápis-lazulli e coral!” – somam-se ainda as esculturas do escultor Barata Feyo, de 1974, representando o poeta e as suas musas inspiradoras; um busto do poeta no Largo António Nobre, adjacente à rua onde este terá vivido; um jardim com o seu nome; e ainda um monumento desenhado por Álvaro Siza Vieira perto da praia da Boa Nova. Consegue descobri-los a todos?*



SÍTIOS ONDE PASSEAR E RESPIRAR AR PURO

Parque Municipal da Quinta da Conceição ↓

Um passeio pelo bonito Parque Municipal da Quinta da Conceição é uma verdadeira viagem no tempo. A prova disso são os inúmeros vestígios das várias vidas que já teve. Em tempos acolheu o Convento de Nossa Senhora da Conceição, da Ordem de São Francisco, que aqui se estabeleceu em 1481. Quatro séculos depois, com a extinção das Ordens Religiosas no final da Guerra Civil Portuguesa, os frades abandonaram o convento. Desse período permanecem até hoje algumas ruínas, como o antigo claustro do convento

do qual sobram apenas as arcadas e o chafariz em pedra, entretanto tomados pela vegetação. O portal de estilo manuelino, que outrora pertenceu à igreja do convento, é outro dos grandes pontos de interesse deste pulmão verde em Leça da Palmeira, frequentemente fotografado para as redes sociais. A capela de São Francisco, onde se encontra o túmulo de Frei João da Póvoa, confessor do rei D. João II, vários fontanários, um tanque de água com desniveis, estátuas, alamedas, bancos em pedra e uma mata com carvalhos e eucaliptos completam, em parte, este parque carregado de História.





Em parte porque há mais para ver e fazer por aqui. Um jogging matinal, um piquenique na relva, brincadeiras no parque infantil (equipado com baloiços, escorrega e outras diversões) ou uma partida de ténis são actividades bem-vindas por estes lados. O parque possui dois courts que podem ser reservados através do 21 589 1580 e uma piscina, da autoria de Siza Vieira, inaugurada em

1965, que funciona apenas durante a época balnear (de 15 de Junho a 15 de Setembro).

Museu da Quinta de Santiago ↑

A Casa de Santiago, desenhada pelo arquitecto italiano Nicola Bigaglia e concluída, possivelmente, no final do século XIX, foi a residência da família Santiago de Carvalho. Com o objectivo de preservar e

divulgar a memória histórica de Matosinhos e de Leça da Palmeira através da arte, em 1996 foi convertida em museu. Este pode ser visitado de terça-feira a domingo, entre as 10.00 e as 18.00. No piso térreo da casa que pertenceu a esta família burguesa vai encontrar uma cozinha e uma carvoaria. No segundo andar, junto à entrada principal, dois salões, uma sala de jantar e um jardim de

Inverno, zonas que estariam destinadas à recepção de visitas. No terceiro piso, onde antes ficavam os quartos, encontram-se hoje as exposições de arte do museu e, por fim, as águas furtadas com as acomodações dos criados. Nos jardins deve também visitar o Espaço Irene Vilar, onde eram as antigas cavaliças, que inclui um auditório e áreas onde acontecem as oficinas dos serviços educativos do museu. Não saia sem admirar com atenção a Cascata Gigante. Com 15 metros quadrados, é uma recreação com cerca de 300 peças e bonecos, alguns com movimento, de como seria Leça da Palmeira nos anos 20 e 30 do século XX, altura em que esta era uma importante estância de veraneio. *Entrada: 1€. Rua de Vila Franca, 134.*

Marginal de Leça da Palmeira →

Um passeio à beira-mar não só exercita o corpo, como relaxa a mente. O oceano tem um efeito terapêutico e são muitos os moradores e os passantes que se servem da marginal de Leça da Palmeira, projectada por Siza Vieira e inaugurada em 2005, para as suas caminhadas diárias. Com percursos pedonais e rodoviários e bem integrada na paisagem, é comum ver por lá pessoas a correr, a passear os animais de estimação, a fazer piruetas de patins nos pés

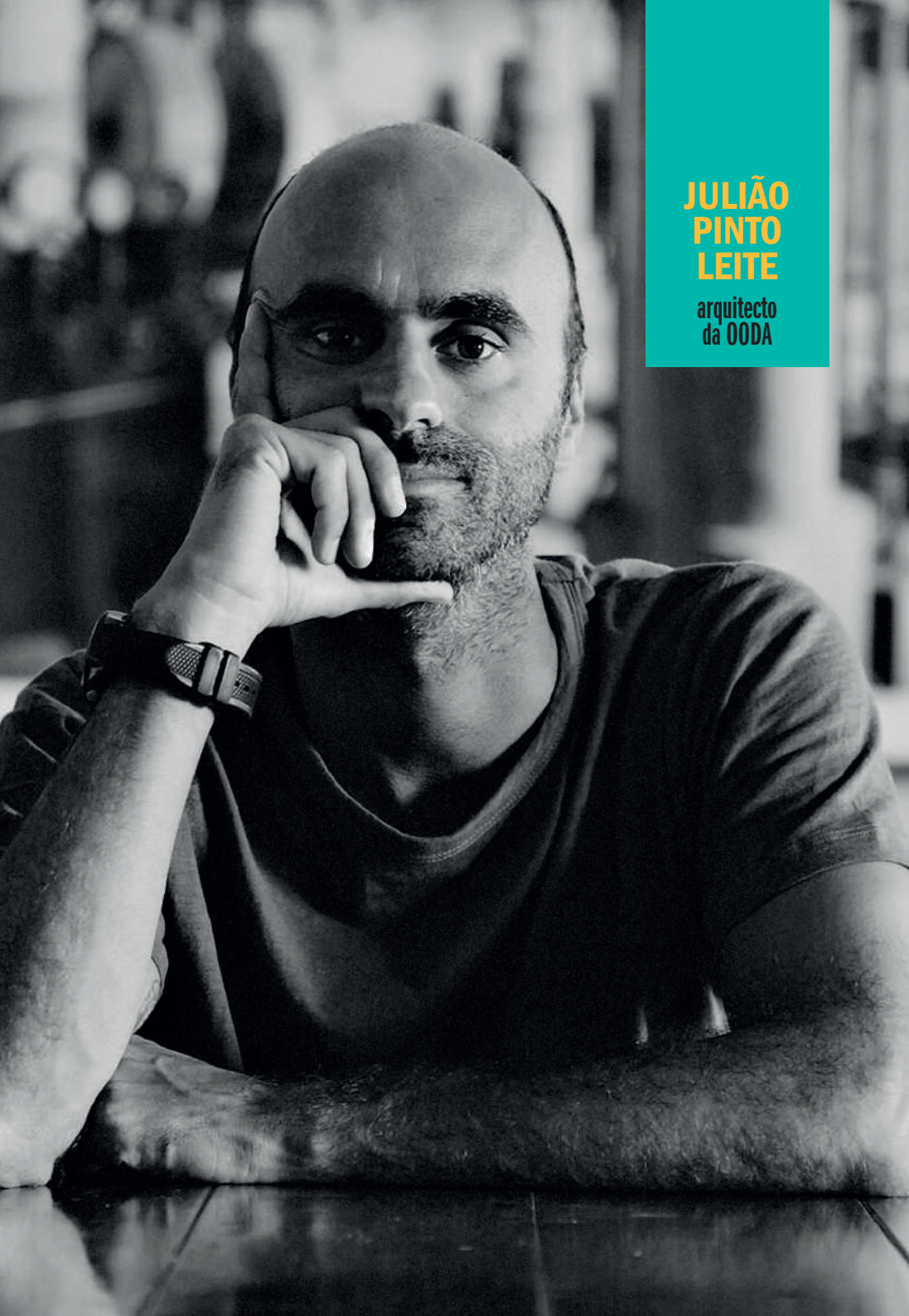
ou a andar de bicicleta ou de trotinete, opções mais sustentáveis de locomoção, já que a freguesia possui ciclovias e dispõe de serviço de transporte alternativo. Ao fim-de-semana, aventure-se e percorra os mais de dez quilómetros junto ao mar que ligam Leça a Angeiras. Parte do percurso é feito em passadiços sobre as dunas, bom para encher as redes sociais de corações e os pulmões de ar puro.

Pelas “margens escondidas” do rio Leça

A Architectours, empresa composta por uma arquitecta e um historiador, organiza passeios que não vêm nos guias turísticos, entre eles, caminhadas por entre

as “margens escondidas” do rio Leça. Ao longo de dez quilómetros, segue-se o curso do rio até à foz, por paisagens rurais e industriais. “Anteveremos o novo Corredor Verde, passaremos na Linha de Leixões e até faremos um pequeno trilho na Ponte do Carro, cruzando as margens, pontes medievais e velhas azenhas, finalizando com uma estupenda vista sobre o Porto de Leixões”, explica a organização. A caminhada tem uma duração aproximada de cinco horas e meia, por isso, se estiver interessado só precisa de ficar atento à página architectoursporto.com ou entrar em contacto através do Whatsapp (91 043 0259) ou do email architectoursporto@gmail.com.





**JULIÃO
PINTO
LEITE**

arquitecto
da OODA

O HOMEM SONHA, A OBRA NASCE

Quem o conhece há mais tempo e com ele convive mais de perto chama-lhe Gião, um diminutivo que ficou desde que era pequeno, desde a altura em que não conseguia pronunciar o nome próprio direito, desde os tempos em que construía casinhas com peças de LEGO coloridas. Mal sabia Gião que a escala com a qual brincava se iria expandir para dimensões reais e impensáveis, como as torres Magnolia e Camellia, as famosas Flower Towers do grupo Nexity, com 21 pisos e 134 apartamentos, que surgem no horizonte de Leça da Palmeira.

“Eu cresci no exterior, numa zona menos urbana, com muito espaço e muitos jardins e gostava de fazer as minhas construções ao ar livre, como cabanas”, relembra. “Como sempre desenhei, sempre soube que queria ser arquitecto, só não sabia que era assim que a profissão se chamava. O que eu queria era fazer desenhos de casas”, ri.

Nascido no Porto em 1983, concluiu o curso na Faculdade de Arquitectura

da Universidade do Porto em 2007. Depois de uma temporada de dois anos em Londres, regressou à Invicta em 2009. “Quando cá cheguei trabalhei oito anos no gabinete de arquitectura do José Carlos Cruz, que me deu parte da bagagem que aplico hoje nos meus projectos”, conta, acrescentando que em 2018 aceitou o convite da OODA (Oporto Office for Design and Architecture) para integrar o gabinete portuense.

Com mais de 40 projectos em curso e mais de 300 mil metros quadrados em construção, é uma das empresas de arquitectura portuguesas mais conceituadas e reconhecidas no mundo. São os responsáveis pela reconversão do Matadouro de Campanhã, em co-autoria com o japonês Kengo Kuma, e, mais recentemente, ganharam o concurso para projectar a nova sede da Klan TV, uma operadora privada de televisão em Tirana, na Albânia. Vai ocupar uma área de 10 mil metros quadrados e terá uma construção arrojada que fará lembrar

uma pilha de antigas bobinas de filmes.

A par da arquitectura que tem em mãos (a expansão da Fundação Calouste Gulbenkian, em Lisboa, a construção de quatro blocos de habitação junto ao Estádio do Dragão, e de quatro moradias em Leça da Palmeira, junto à linha de mar, são alguns dos projectos que está a desenvolver), o desenho e a ilustração também ocupam parte do coração de Gião. Alguns dos seus trabalhos já foram expostos pelo país, como em Braga, Porto e Lisboa.

“O meu trabalho é um bocadinho ecléctico, não me especializei em nada, nem em aguarela ou óleo, porque como foi sempre um hobby, faço o que me dá mais prazer, como desenhar as pessoas que estão sentadas ao meu lado, em salas de espera, no comboio, em aeroportos. Ando sempre com o meu caderno de esboços atrás e tenho especial preferência por aqueles desenhos em que nem levanto a caneta, feitos com uma linha só, em que quase nem olho para o papel”.



O FUTURO É AQUI E AGORA

À BEIRA-MAR PLANTADA, LEÇA DA PALMEIRA UNE A CALMA DA COSTA,
O FERVILHAR DA ÁREA METROPOLITANA DO PORTO, OS ACESSOS
E A VIDA CIDADINA, QUE EMERGE DE FORMA EXPONENCIAL.

A cada dia que passa, Leça da Palmeira é mais uma cidade para ficar, e não apenas para visitar. A vida quotidiana não pára, mas a localidade é também palco de inovação e investimento em cada canto. O futuro já chegou e tem uma direcção: Leça da Palmeira.

NOVO METROBUS

Chegar é mais fácil

O investimento em transportes públicos mais ecológicos e mais eficientes é uma realidade na Área Metropolitana do Porto. As obras para a implementação do Metrobus já arrancaram no centro da cidade, e os planos são de a expandir

pelas redondezas. O Metrobus é um importante activo no compromisso de neutralidade carbónica: 100% eléctrico e sem emissões poluentes, promete ser o mais eficaz dos meios de transporte, protegendo o meio ambiente. A inovação garante pontualidade, fiabilidade e prioridade sobre todos os outros meios de transporte.

Os traçados iniciais ligam a Boavista à Anêmona, mas tudo aponta para uma extensão das ligações, com conexão entre o Aeroporto Francisco Sá Carneiro e a antiga refinaria da Petrogal, em Matosinhos. O investimento permitirá aos moradores e visitantes de

Leça da Palmeira tempos de espera menores e formas de chegarem aos vários pontos da área metropolitana mais rápidas, ideais para quem mora ou trabalha na freguesia. Com o transporte facilitado, Leça da Palmeira é o destino para viver.

CONSTRUÇÃO DO CORREDOR VERDE

Um percurso cada vez mais verde

É, simultaneamente, um percurso de mobilidade e de lazer, que traz uma nova vida às margens do rio Leça. O Corredor Verde garante acompanhar as margens do rio, nos seus quase 45 quilómetros de expansão.



Rio Leça



5

PRAIAS ONDE IR A BANHOS

Praia de Leça da Palmeira →

Com cerca de três quilómetros de praias, Leça da Palmeira é muito procurada pelos veraneantes quando o sol começa a aquecer. A Praia de Leça é, provavelmente, a mais conhecida. Tem um areal extenso, boas infra-estruturas de apoio e um mar com uma ondulação forte, ideal para a prática de surf, bodyboard e kitesurf. Se preferir águas mais calmas, a famosa Piscina das Marés, mais a norte, pode ser uma boa opção. Construída na década de 1960, projectada por Siza Vieira e considerada Monumento Nacional desde 2011, fica logo depois da



pequena Praia da Meia Laranja. Animação também não falta por estes lados, já que há bares e restaurantes com fatura nas redondezas, bons para matar a sede e acabar com a fome que um dia de praia proporciona.

Praia dos Beijinhos

Caminhando para norte, chega-se à Praia dos Beijinhos, que, consta, recebeu este nome devido à enorme quantidade de búzios, ou “beijinhos”, encontrados no local. Tenha atenção onde põe os pés, dado que é uma praia bastante rochosa. Mas nem tudo são percalços. Uma vez que está separada das praias contíguas por formações rochosas, é também mais abrigada. É boa para a prática de pesca desportiva, tem infra-estruturas de apoio,

como sanitários e acesso para deficientes, e é vigiada durante a época balnear. É aqui que fica também o BeijoBar. Bom para beber um fino e comer uns tremoços, é o sítio ideal para fazer uma pitstop a meio da semana e recarregar baterias com a energia renovada que uma rápida contemplação do mar nos dá.

Praia do Aterro ↓

Com bonitos passadiços, vegetação natural, boas condições para a prática de surf e bodyboard e bares de praia concorridos durante todo o ano, a Praia do Aterro é sucesso garantido. O L’Kodac, por exemplo, é um dos spots mais em voga para beber um cocktail (ou sangria, cerveja, sumo...) e ver o pôr-do-sol depois de uma jornada de trabalho. Se



lhe apetecer relaxar noite dentro, têm snacks e tábuas para partilhar, mas também pratos mais compostos, como a vazia maturada ou o camarão grelhado. A dois minutos a pé sobre o areal e com a mesma vista para o mar, fica o Xiringuito, igualmente famoso. Tem música ao vivo; uma oferta de bar invejável, recheada de gins, licores, vodkas e muito mais; e diversos petiscos, dos carpaccios, às amêijoas à Bulhão Pato, passando pelos pimentos Padrón, pelos pratinhos de pica-pau e pelos tártaros e ceviches.

Praia Azul ↑

Situada numa enseada, está abrigada do vento e ladeada

por rochas que se estendem até ao mar, formando uma barreira natural que faz com que este não seja tão agitado. Ótima, portanto, para quem não é fã de nortadas ou de grandes ondas. Também conhecida como Praia da Conchinha, por causa do areal de 50 metros com esta forma, é de fácil acesso, tem um bar de apoio, lugares de estacionamento nas imediações, e vigilância e infra-estruturas na época de Verão.

Praia da Senhora da Boa Nova

Mais pequena e resguardada, é uma boa opção para os dias mais ventosos. Também aqui o arquitecto

matosinhense Siza Vieira, vencedor do Prémio Pritzker, deixou a sua marca na paisagem, desenhando a Casa de Chá da Boa Nova. Nesta praia não falta património para admirar: a sul, o famoso farol, a norte, a Capela da Boa Nova, construção que resta do que em tempos terá sido um eremitério habitado por monges franciscanos, construído no século XIV. A Praia da Senhora da Boa Nova tem bandeira azul, vigilância durante o Verão e possibilidade de alugar de toldos e espreguiçadeiras. Os acessos são fáceis e há muitos lugares de estacionamento. Só vantagens, como vê.

**MANUEL
CENTENO**

bodyboarder



ONDA, ONDA, OLHA A ONDA

Debruçado sobre o cavalete de arquitectura a esboçar um projecto futuro ou sobre a prancha de bodyboard a surfar uma onda iminente, não há tarefa que meta medo a Manuel Centeno, nascido no Porto, no início da década de 80. Manuel faz ainda parte daquela geração que cresceu a testar limites, com a adrenalina a correr nas veias. “Sempre gostei muito de desporto, de movimento, fui sempre um miúdo muito activo. Há 30 anos não se falava muito disto, mas tenho a sensação de que hoje teria sido diagnosticado com hiperactividade”, conta o portuense com bicho carpinteiro.

Licenciado em Arquitectura pela Universidade do Porto, foi através do bodyboard que se tornou nacional e internacionalmente conhecido. Conquistou doze títulos de campeão nacional em diferentes escalões, seis títulos de campeão europeu e dois como campeão mundial. “O bodyboard apareceu na minha vida de uma forma muito natural. Estive sempre muito ligado à água e pratiquei natação durante muitos anos no Futebol Clube do Porto. E como o meu avô trabalhava na APDL [Administração dos Portos

do Douro, Leixões e Viana do Castelo], em Leça da Palmeira, vinha muitas vezes visitá-lo e, inevitavelmente, dava um salto à praia de Leça, que é para onde vou agora”, ri.

Incentivado pelos primos mais velhos, que já faziam bodyboard, com 12 ou 13 anos decidiu experimentar, movido pela curiosidade. “A minha primeira prancha foi uma daquelas de supermercado, para apanhar ondinhas junto ao areal”, ri, acrescentando que foi em Nova Iorque, anos mais tarde, que comprou a sua primeira “prancha mais a sério”. “Naquela altura, em que éramos miúdos, não havia escolas de bodyboard, mas havia clubes, grupos de praia, que era uma coisa altamente e aos quais queríamos pertencer”.

Manuel Centeno conta que a ligação à Praia de Leça é, sobretudo, emocional. “Traz-me muitas recordações boas. Hoje é uma praia que me é útil, não só pela proximidade a onde vivo, mas também é onde faço um surf de manutenção e onde vou muitas vezes. É uma praia boa para quem começa a praticar, é aberta, exposta, com boas ondulações”. Inquieto por natureza, é

praticante de jiu-jitsu e também nesta modalidade já deu cartas. Foi campeão nacional três vezes, uma vez campeão europeu e recebeu uma medalha de bronze num campeonato mundial em Abu Dhabi.

Mas se pensa que o exercício físico na vida de Manuel se fica apenas pelos treinos e competições, está muito enganado. Com a ajuda de um “trolha e de um carpinteiro” está a construir a sua própria casa. “Eles são os meus professores, eu vou dando ao músculo e partindo paredes”. Além deste projecto, o desportista tem um outro também já em marcha, em Serralves, e mais focado na comunidade. “Tenho, juntamente com o meu melhor amigo, uma escola de bodyboard em Matosinhos. E isso deu-me vontade de fazer uma coisa diferente, que não estivesse ligada ao desporto, que fosse um projecto educativo e que incluísse uma série de actividades que explorassem a relação com o mundo onde vivemos. Um projecto onde fosse possível abordar questões emocionais e de que forma podemos interagir harmoniosamente com o planeta. E já está a ser construído”, sorri.



9

RESTAURANTES ONDE COMER BEM

Casa de Chá da Boa Nova →

Quando inventaram a expressão “Comer com os olhos”, estavam, seguramente, a referir-se à Casa de Chá da Boa Nova. É impossível não ficar deslumbrado com a arquitetura do espaço. Pensada por Siza Vieira e construída sobre as rochas, está classificada como Monumento Nacional e integra o Roteiro Internacional de Arquitectura. Também não é possível ficar indiferente à maravilhosa paisagem marinha que se avista a partir dos grandes

janelões envidraçados da casa, nem tão pouco à cozinha deliciosa e criativa preparada pelo chef Rui Paula. Neste restaurante com duas estrelas Michelin há dois menus à escolha. Um onde brilham os peixes e os mariscos mais frescos e outro onde os vegetais são reis. *Rua da Boa Nova. 22 994 0066. Ter-Sáb 12.30-15.00/ 19.30-23.00.*

Terminal 4450

Mais pinta e boa onda num espaço só é difícil de arranjar. Primeiro, porque só é possível chegar ao Terminal 4450 através de uma manga



de embarque, depois porque tem bons cocktails e snacks de comer e lambar os dedos, como pregos de novilho, pica-pau, asinhas de frango e costelinhas de porco na brasa, e ainda sobremesas para as quais se arranja sempre espaço, como para o decadente de chocolate ou para uma fatia de tarte de limão com gelado de tomilho. Quanto aos pratos principais, as carnes são as estrelas. Há costeletão maturado durante 45 dias, T-Bone, nacos de picanha e carne Black Angus. Tudo acompanhado por arroz de fumeiro, batata frita ou esparregado. *Avenida Doutor Antunes Guimarães, Terminal dos Passageiros, (Leça da Palmeira). 91 985 1933. Ter-Qui 12.30- 15.00/ 19.30-23.00, Sex-Sáb 12.30-15.00/ 19.30- 00.00, Dom 12.30-15.00/ 19.30-23.00*

Bonifácio

Se lhe apetecer uma pizza, é ao Bonifácio que deve ir. Com toda a sua vibe mamma mia (os guardanapos vermelhos e brancos aos quadrados e a Vespa estacionada no meio do restaurante dão um ambiente verdadeiramente italiano ao espaço) preparam pastas frescas e boas pizzas napolitanas feitas em forno a lenha. Lasanha à bolonhesa, tagliatelle à carbonara, risoto de tomate ou gnocchi de cogumelos com queijo stracchino e creme de trufa

são alguns dos pratos que pode pedir. No campeonato das pizzas, delicie-se com as tradicionais, como a Margherita com molho tomate, mozzarella fresca e manjerição, ou com apostas mais arrojadas, como a Zucca, preparada com abóbora assada, queijo tallegio e alecrim. *Rua do Castelo, 15. 96 449 5416. Ter 19.30-23.00. Qua-Dom 12.30-15.00/ 19.30-23.00.*

Fava Tonka ↑

É, sem sombra de dúvidas, um dos melhores restaurantes vegetarianos do país. Nuno Castro, o chef à frente deste espaço do Grupo do Avesso – ao qual pertencem também restaurantes como o Terminal 4450, Esquina do Avesso e Sushiaría, todos em Leça da Palmeira –, faz uma cozinha divertida e arrojada, utilizando sobretudo ingredientes de origem

vegetal. A façanha valeu-lhe cinco estrelas, a pontuação máxima atribuída pelos críticos gastronómicos da Time Out. Foram elogiados pratos como a sopa de cebola, trufa e queijo São Jorge, e sobremesas feitas com leite-creme queimado, bolacha de mel, gelado de alfazema, caramelo de mel e pólen. *Rua de Santa Catarina, 100. 91 534 3494. Qui-Seg 12.30-15.00; 19.30-23.00.*

A Margarida

De portas abertas há mais de duas décadas, este restaurante tipicamente tradicional faz comida de se lhe tirar o chapéu. O atendimento é à antiga, atento e atencioso, há toalhas engomadas sobre as mesas e fotografias de família, pratos trabalhados e tapetes de Arraiolos a decorar as paredes em pedra. A comandar as tropas está Margarida Silva,



a cozinheira, que enche as mesas com açordas de camarão servidas num pão que vai a tostar ao forno, um dos ex-líbrs da casa. Servem-se ainda panelas de arroz de marisco ou cabidela, filetes de pescada ou postas de bacalhau, cataplanas de carne, bifés da vazia e muito marisco ao quilo. Para fechar, peça uma fatia de tarte de amêndoa ou de pudim Abade de Priscos, uma das mousses de casa, o bolo de laranja ou uma rabanada. *Rua do Castelo, 59. 22 996 1402. Seg-Qui 12.30-15.00/ 19.30-23.00, Sex-Sáb 12.30-15.00/ 19.30-00.00.*

Boavida

Taças coloridas e cheias de ingredientes que fazem bem à saúde é o que o Boavida oferece, desde 2018, a quem lá entra, seja a que horas for. Ao pequeno-almoço têm uma generosa lista de tostas, com propostas com salmão fumado e funcho ou com ovos mexidos e bacon. Tapiocas, panquecas, taças de iogurte e açaí ou com aveia adormecida completam o cardápio pensado para o início do dia. Ao almoço, há hummus com vegetais ou guacamole com nachos para abrir o apetite, seguidos de bowls com diferentes recheios, como frango, camarão, falafel e atum, e ainda vários hambúrgueres, sanduíches e wraps. Componha a refeição com um



sumo natural ou um smoothie e uma sobremesa. Pode escolher entre mousse de coco e lima, banoffee vegan, brownie com gelado ou uma fatia de banana bread. *Rua Antônio Nobre, 29. 91 219 0080. Ter-Dom 09.30-17.00.*

Lessa ←

Com um balcão forrado a azulejos e um portentoso candeeiro a iluminar o espaço, que lhe dá uma grande pinta, o Lessa é o restaurante que todos gostaríamos de ter ao pé de casa. André Pinto Baptista é o chef por trás das criações gastronómicas deste pequeno restaurante onde cabem pouco mais de dez clientes em simultâneo. Conte com croquetes da Bairrada, tártaros, ceviches e pica-paus para petiscar. Para forrar o estômago e deixá-lo mais composto para o resto do dia, há preguinhos do lombo, sandes de presunto e ovo, e tachinhos de arroz

carolino – do mar ou com feijão e bochecha de comer à colher. Para fechar, peça o mítico pastel de nata do Lessa com um cafezinho. *Rua Santos Lessa, 129. 22 114 1045. Ter-Sáb 12.30-15.00/ 19.00-22.30.*


Seiva ↑

O chef David Jesus, com um percurso que passou por vários restaurantes com estrelas Michelin (entre eles o Diverxo de David Muñoz, em Madrid), abriu um espaço dedicado à cozinha vegetariana. “É uma cozinha de mercado, humilde, dinâmica, com sabor e influências do mundo. O Seiva é a expressão da natureza”, conta o chef, que quer dar aos clientes “uma experiência com plantas, que os aproxime da terra”. Vai daí, há muito por onde escolher. Nos snacks, há pani puri, especialidades indianas feitas com grão crocante e recheadas com

cogumelos e chaat masala, e croquetes de kimchi com couve marinada. A açorda com emulsão de alho frito, gema de ovo e couves da horta do avô do chef é uma das sugestões de entradas e, para pratos principais, recomenda-se o mil-folhas de raiz de aipo e pêra rocha com nozes e ervas, assim como o arroz de alho negro e pinhão. Não saia sem provar a rabanada feita com brioche vegetal, bebida de amêndoa e leite condensado de tamarindo. *Rua Sarmento Pimentel, 63. 91 054 6756. Ter-Sáb 11.00-22.00, Dom 11.00-16.00.*

Novo Casarão do Castelo

Com tanto mar ao pé, esta lista não ficaria completa sem um restaurante, ou dois, dedicados, sobretudo, ao marisco. O Novo Casarão do Castelo, que fica a menos de 80 metros do Casarão do Castelo, o primeiro e o original, aberto há mais de 30 anos, são fortes nos mariscos frescos e nos peixes na brasa. Lavagante ao natural, camarão tigre grelhado, amêijoas à Bulhão Pato, sapateira recheada, arroz ou açorda de marisco são algumas das opções sempre disponíveis. Neste espaço, inaugurado em 2019, piscam também o olho a cozinhas de outras latitudes, acrescentando à carta risotos e sushi, este em versões mais tradicionais ou de fusão. *Largo do Castelo. 22 995 1626/ 96 804 8064. Qui-Ter 12.00-15.00/ 19.00-23.00.*



**DAVID
JESUS**

chef do
restaurante
Seiva

DA TERRA PARA O PRATO

David Jesus emociona-se. “Chama-se Seiva em homenagem ao meu pai e ao meu avô, que eram resineiros”, conta o chef que abriu um restaurante vegetariano em Leça da Palmeira, cheio de vontade de pôr as pessoas em contacto com a terra e a natureza. “Se tiverem de comer com a mão, comem com a mão”, diz. A cozinha é o seu habitat natural, o ambiente onde se sente mais confortável, e logo aos 12 anos percebeu que era entre tachos e panelas que queria fazer carreira. “O meu avô tinha um lugar na praça, lá em Setúbal, onde vendia peixe, por isso, para mim sempre fez muito sentido esta proximidade com o produto”, explica, acrescentando que a cozinha do seu restaurante é (obviamente) sazonal e feita com produtos com a maior proximidade possível. “Vou muitas vezes abastecer-me ao Mercado de Matosinhos, por exemplo, e as hortícolas chegam-me da Póvoa de Varzim.”

Mas o percurso deste jovem

chef de 27 anos já é longo. Passou por restaurantes aclamados por todo o mundo, como o Diverxo, do chef David Muñoz, em Madrid; pelo restaurante Quique Dacosta, do chef com o mesmo nome, em Alicante (ambos com três estrelas Michelin); e pelo Fortaleza do Guincho, com uma estrela, em início de carreira. “Queria estudar e precisava de dinheiro, por isso, fui a uma entrevista e puseram-me a lavar pratos. Foi lá que comecei a privar com matéria-prima de alta qualidade”, recorda. Do seu currículo fazem ainda parte restaurantes como o Feitoria, em Lisboa, também com uma estrela; e os restaurantes do grupo Cervejarias Brasão, quando chegou ao Porto, pouco antes do primeiro confinamento. Agora, neste espaço seu, compõe uma carta divertida, cheia de sabor e sem pretensiosismos, com influências do mundo que se espelham nas suas criações. Estas vão dos croquetes cremosos de kimchi com couve marinada,

aos gaspachos de morango com barbecue chinês e edamame, passando ainda pelos espargos grelhados acompanhados de milho madeirenses, molho de mostarda verde e leite de ovelha e ainda por sobremesas como a rabanada, aqui feita com brioche vegetal, bebida de amêndoa e leite condensado de tamarindo.

Quando não está a inventar novas receitas, está a praticar artes marciais – mais concretamente MMA – ou, então, a ler, escrever ou a produzir música. “Toco alguma coisa no piano, mas tenho-me debruçado mais sobre a música electrónica, produção sintetizada no computador. Com cordas sou muito desajeitado”, ri. A morar na Maia, anda à procura de casa em Leça da Palmeira, localidade que lhe faz lembrar Setúbal, cidade onde nasceu. “Em ambas há esta ligação e proximidade ao mar que é muito interessante e que me traz à memória muitas lembranças de quando era pequeno”.



5

FORMAS DE ENTRETEN- OS MIÚDOS

Brincar nos parques infantis

Dada a sua dimensão, o Parque Infantil Florbela Espanca é, provavelmente, o mais conhecido e requisitado pela criançada. Recuperado e dotado de novas infra-estruturas em 2015, tem escorregas, baloiços de corda e ninho de pássaro, caixas de areia para os mais pequenos, um slider para os mais aventureiros, campos de futebol e basquetebol e muitas outras diversões. Para os adultos que os supervisionam, há máquinas de manutenção fitness mesmo de frente para a praia. Um dois em um

imbatível, como vê. O Parque Infantil Jardim de Santana, junto à capela de Santana, e o parque infantil do Parque Municipal da Quinta da Conceição são também boas opções se quiser prolongar a diversão e evitar tantas birras.

Nadar e chapinhar nas piscinas municipais ←

A Piscina das Marés é uma das maiores atracções de Leça da Palmeira, sobretudo durante a época balnear (de 15 de Junho a 15 de Setembro), altura em que se encontra em pleno funcionamento e aberta



ao público. Piscina de água salgada e construída durante os anos 60 sobre os rochedos, foi projectada por Álvaro Siza Vieira. É uma referência da arquitectura do século XX e em 2011 foi considerada Monumento Nacional. Também do mesmo arquitecto é a autoria da Piscina da Quinta da Conceição. Inserida no parque municipal, foi inaugurada em 1965, e está igualmente aberta apenas durante os meses de Verão.

Lanchar um bolo ou um gelado ←

Baunilha, chocolate, avelã, limão, banana, menta, morango, framboesa. Estes são apenas alguns dos gelados disponíveis na Gelataria Gelato Mio, na Travessa Henrique Schreck, que fazem as delícias dos mais pequenos, especialmente quando o estômago começa a dar horas depois de tanta diversão. Também servem

copas de gelados elaboradas, cheias de fruta, batidos de vários sabores, waffles e crepes recheados e, se preferir uma refeição mais composta, brunches com croissants, compotas e sumos. Na gelataria Estio, na Rua Sarmento Pimentel, mesmo em frente ao mar, além de gelados e doces, há também tostas e cachorros quentes, se for uma pessoa mais de salgadinhos.

Estimular o desenvolvimento infantil através das artes e da música ↑

É através da brincadeira que muitas competências são adquiridas nos primeiros anos de vida e o Gymboree, um centro de promoção do desenvolvimento infantil, que fomenta actividades com bebés e crianças desde o nascimento até aos cinco anos, tem essa premissa como missão. Proporcionam às crianças a possibilidade de explorar estímulos

sensoriais, psicomotores, sócio emocionais e cognitivos através da diversão e, por isso, por aqui vai encontrar sessões que envolvem música, artes e culinária, entre outras. Há opções de actividades a partir dos 8€/hora, aulas pontuais por 20€, packs de aulas por 60€ ou mensalidades que vão dos 45€ aos 250€. *Travessa Ernesto Veiga de Oliveira, 38. 91 174 6783.*

Exercitar o corpo e a mente

Há mais de uma década a treinar judocas de palmo e meio, o Judo Infantil de Leça da Palmeira, liderado pelo professor Virgílio Silva (que conta com cerca de 200 combates no currículo), tem como valores estimular a socialização entre crianças, promover o desenvolvimento do intelecto e, claro, ensinar técnicas de autodefesa sem nunca recorrer à violência. As aulas acontecem no Pavilhão do G.D.C. COHAEMATO, na Rua Luís José Alves. A poucos metros de distância, a cerca de um minuto a pé, fica um outro espaço que promove o bem-estar físico e mental de crianças e jovens: a Escola de Yoga, na Praceta São Miguel Arcanjo. Aqui, além da coordenação, flexibilidade e equilíbrio, exercita-se também a consciência do corpo, a concentração e a autoconfiança.



AQUI À BEIRA

PARA OS MIÚDOS...

O Parque da Cidade do Porto, um dos maiores parques urbanos do país, com 83 hectares e dez quilómetros de caminhos por onde pode correr, passear ou andar de bicicleta, fica a dez minutos de carro. É rico em fauna – por lá vivem patos bravos, cisnes, gansos, galinhas de água, muitos peixes e rãs – e em flora. Pelo parque há cerca de 70 espécies arbóreas, mais de 40

espécies de arbustos, várias árvores de fruto e outras tantas espécies aquáticas. Mas há mais para ver e entreter os miúdos por aqui. O Pavilhão da Água (que fez sucesso na Expo 98) foi aqui reinstalado e convida os visitantes a embarcarem numa viagem imersiva que atravessa montanhas, planícies e oceanos. Se quiser continuar a meter água, o Sea Life, o

aquário do Porto com um túnel aquático e muitas actividades sensoriais, também mora na zona e faz as delícias dos mais pequenos. A cerca de 15 minutos está um outro plano infalível: uma visita ao Jardim Botânico do Porto e à Galeria da Biodiversidade. Lado a lado, ambos respiram ciência e natureza e têm um calendário cheio de oficinas e exposições.

PARA OS GRAÚDOS...

Agora que as suas portas se voltaram a abrir à comunidade, visitar o Terminal de Cruzeiros do Porto de Leixões, que fica a cerca de oito minutos de automóvel, é sempre um bom programa, até porque o espaço recebe com frequência espectáculos e exposições. E daqui à Casa de Arquitectura faz-se num instante: 850 metros separam os dois espaços. A Casa da Arquitectura, em Matosinhos, funcionou até 2017 e durante dez anos, num edifício que pertencia à família de Siza Vieira, natural



da terra. Depois, passou a ocupar a Real Companhia Velha e hoje assume-se como um lugar de excelência na preservação e divulgação

dos acervos, instrumentos e espólios de arquitectura doados. Se é um apreciador de arte e arquitectura, faça-se à estrada.

PHYSICAL®

**UM GINÁSIO
COM ESTILO
ÚNICO
INCONFUNDÍVEL**

BREVEMENTE PERTO DE SI

WWW.PHYSICAL.PT

