



Por  **Iberdrola** Soluções de energia verde Saiba Mais



**Rota das Algas desvenda o mundo fantástico e comestível oferecido pela maré vazia na costa portuguesa**

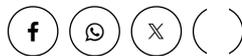


Codium ou Chorão-do-mar

Rota das Algas é o nome do projeto iniciado em setembro de 2023 por Joana Duarte, bióloga marinha de formação e cozinheira por vocação. Ericeira, Afife, Apúlia, Figueira da Foz e Sagres são os próximos destinos destes passeios que dão a



SUBSCREVER



08 JULHO 2024 10:54



**Patrícia Serrado**  
Jornalista

Alface-do-mar, codium ou chorão-do-mar, erva-malagueta, esparguete-da-costa, fava-do-mar ou tremoço-do-mar, nori-do-Atlântico ou erva-patinha, musgo-da-Irlanda são algumas algas que podemos encontrar na costa portuguesa. À medida que as encontra, Joana Duarte, bióloga marinha de formação, com mestrado em Oceanografia, e *chef* de cozinha por vocação, identifica uma a uma. De modo geral, estes “seres marinhos fotossintéticos”, nas palavras da nossa cicerone, são comestíveis. “Comer não significa que sejam agradáveis ao paladar”, à exceção das que estão soltas na água. “Estas não devemos comer, porque já estão em decomposição”, adverte



Joana Melo Duarte, fundadora do projeto Rota das Algas

O cenário eleito por Joana Duarte foi a praia da Mexilhoeira, localizada em Santa Cruz, no concelho de Torres Vedras, no âmbito da Rota das Algas. O projeto, iniciado em setembro de 2023, liga a vontade da bióloga marinha e *chef* de cozinha em desenvolver conhecimento no âmbito da biologia marinha, com a profunda paixão sentida pelo mar, que a conquistou desde cedo. Já adulta, fez parte da equipa do então Instituto Português das Pescas, Investigação e do Mar, agora Instituto Português do Mar e da Atmosfera, posteriormente trocado pela cozinha dos restaurantes Moo, Comerc 24 e Tapas 24, todos em Barcelona, na vizinha Espanha. Por cá, reúne, no currículo, os restaurantes de Fortaleza do Guincho, liderado por Gil Fernandes, e Tapisco, do *chef* Henrique Sá Pessoa, em Lisboa.

Fava-do-mar ou Tremoço-do-mar

### **Luas e marés**

Em cada rota é permitido um grupo de cinco pessoas, “para podermos dar atenção a todos e permitir que todos possam ter uma experiência única”, explica Joana Duarte. No entanto, pode acontecer que haja um chef ou um investigador na área entre os curiosos. Esta decisão também tem a ver com a segurança, “uma vez que andamos em poças de marés, escorregadias”, acrescenta. Idealmente, a Rota das Algas decorre aquando da baixa-mar, na zona entre as marés, não só para evitar incidentes na água, mas também para aceder com facilidade a uma maior diversidade de algas.

Segundo Joana Duarte, estes passeios pedestres prolongam-se por três horas e são feitos “dois dias antes ou dois dias depois da lua nova e da lua cheia, quando a maré vazia é de grande amplitude”. Assim, encontram-se mais rochas expostas e este período propicia momentos ideais para ter mais tempo dedicado à descoberta destes organismos fotossintéticos. À medida que se caminha em direção ao mar, desaparecem umas algas e surgem outras. Esta alteração tem a ver com o movimento do mar quando bate na rocha.

Esparguete-da-costa

### **“As algas são o futuro!”**

Ricas em magnésio, ferro, zinco, iodo, vitamina B12, as algas já contam com a designação de superalimento, a que a fundadora do projeto acrescenta, “delicioso, mas esquecido” para concluir: “As algas são o futuro!” Para Joana Duarte, esta definição requer cuidado, uma vez que é preciso precaução no consumo de algas. O ideal é ingerir “cinco gramas

de alga desidratada ou 30 gramas de alga fresca por dia”. A esta recomendação, alerta que quem tem problemas de saúde com tiroide ou esteja a fazer tratamento oncológico não deve ingerir, nem permanecer em praias de rochas com algas. A alternativa são os areais da Costa da Caparica ou de Troia.

“O objetivo do projeto é que este seja itinerante e poder levar a Rota das Algas a todo o país, pois temos uma costa fantástica e única. Seria quase injusto não abraçar a nossa costa toda”, afirma a nossa cicerone. O próximo passeio está agendado para o dia 21 de julho, “pois temos lua cheia, o que significa maior amplitude de maré, e uma costa mais descoberta. Será na zona da Ericeira. Sempre de manhã bem cedo”, afirma. Em seguida, Joana Duarte vai rumar a norte, para Afife e Apúlia, respetivamente, nos concelhos de Viana do Castelo e de Esposende, e Figueira da Foz. Em setembro será a vez de Sagres, na ponta oeste do Algarve. “Também tenho a ideia de fazer nos Açores”, acrescenta.

Joana Melo Duarte, fundadora do projeto Rota das Algas

Quanto a datas, o melhor é espreitar a página do projeto [Rota das Algas](#), onde pode escolher uma das três opções. Além do passeio com adultos, Joana Duarte quer alargar esta atividade a grupos de cinco crianças. Chama-se Rota das Algas Kids. “Cada uma poderá vir acompanhada por um encarregado de educação”. A primeira está prevista para 20 julho, logo pela manhã. O preço será estabelecido entretanto. A maior incerteza está relacionada com a Rota das Algas Kitchen Sessions, a ter lugar em agosto e setembro.

Tiborna de peixe porco com algas

---

#### **BOA CAMA BOA MESA**

**Semear: um fim de semana dedicado à sustentabilidade junta 12 chefs em resort premiado do Oeste**

Leia também >

---

## **SEMEAR**

A Rota das Algas (€45) efetuada pela praia da Mexilhoeira, realizou-se no âmbito do SEMEAR, o pop-up gastronómico dedicado à gastronomia e à sustentabilidade, que decorreu no *resort* Areias do Seixo, distinguido com o galardão da Sustentabilidade e Chave de Ouro, no Guia Boa Cama Boa Mesa 2024. Como resultado deste passeio, Joana Duarte, que acumula a função de consultora de restaurantes e de formadora na Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril e na Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal, apresentou “um prato inspirado na nossa costa”: uma tiborna de peixe-porco com algas, cujo pão é feito com este produto marinho no “Pão do Farinha”.

Rota das Algas

Acompanhe o **Boa Cama Boa Mesa** no [Facebook](#) e no [Instagram](#)

#### RELACIONADOS

Semear: um fim de semana dedicado à sustentabilidade junta 12 chefs em resort premiado do Oeste

Prémio Sustentabilidade 2024: Conheça os restaurantes distinguidos pelo Guia Boa Cama Boa Mesa

Prémio Sustentabilidade 2024: Conheça os alojamentos distinguidos pelo Guia Boa Cama Boa Mesa



Tem dúvidas, sugestões ou críticas? Envie-me um e-mail:

[clubexpresso@expresso.impresa.pt](mailto:clubexpresso@expresso.impresa.pt)

#### ÚLTIMAS NOTÍCIAS

**Em Monforte, este novo alojamento é um retiro criativo imerso na ruralidade do Alto Alentejo**

**"O CEO é o Limite" recupera liderança do top de podcasts**

**Todos os concertos marcados para 2024 em Portugal**

**Óleo de fígado de bacalhau**

## Subscreva e junte-se ao fórum de comentários

SUBSCREVER

JÁ É SUBSCRITOR?

[Faça login e junte-se ao debate](#)

INSERIR CÓDIGO

COMPROU O EXPRESSO?

Insira o código presente na Revista E para se juntar ao debate

---

## + Boa Cama Boa Mesa

**BOA CAMA BOA MESA**

**Em Monforte, este novo alojamento é um retiro criativo imerso na ruralidade do Alto Alentejo**

Há 5 minutos **Patrícia Serrado**

**BOA CAMA BOA MESA**

**Mergulhar nos sabores exóticos à mesa dos melhores restaurantes asiáticos do Algarve**

Fernando Brandão

[UM DESTINO E TANTO...](#)

## Entre Ovar e Torres Vedras, um roteiro pelas mais belas praias do Centro de Portugal

Conteúdo Patrocinado

[BOA CAMA BOA MESA](#)

## Rota das Algas desvenda o mundo fantástico e comestível oferecido pela maré vazia na costa portuguesa

Patrícia Serrado

---

### + Exclusivos

[PALAVRAS CRUZADAS](#)

Palavras Cruzadas nº 1008

08:00

[TURISMO](#)

GuestReady prevê mais do que duplicar o portefólio de alojamento local em Portugal

07:51 Conceição Antunes

[SAÚDE](#)

Hospitais com cirurgia oncológica em atraso vão ser penalizados

07:30 Vera Lúcia Arreigoso

[GOVERNO](#)

Montenegro desafia oposição a aceitar “traves mestras” do Governo ou a deitá-lo abaixo

João Diogo Correia

---

+ **Vistas**

**1** **TEMOS DE FALAR**  
Joana Marques: “Uma pessoa com um ego muito grande, o Cristiano Ronaldo, tanto ele como a família dele, fascinam-me e divertem-me imenso”

**2** **TURISMO**  
Senhor Lourenço, o decano das viagens - com quase 90 anos, vai todos os dias ao escritório, que gera em Portugal um negócio de €30 milhões

**3** **BLITZ**  
Hardwell abandona festival aos berros: “Não me pagaram, o equipamento não vale nada, vou ter de cancelar”

**4** **BLITZ**  
Justin Bieber terá recebido mais de 9 milhões de euros para cantar na festa de casamento do filho do homem mais rico da Ásia

**5** **BLITZ**  
Virgú (Da Weasel): “O meu pai era daqueles que davam porrada com cinto. Faltei às aulas por causa de umas miúdas e o recado chegou a casa”

**6** **INTERNACIONAL**  
Órban critica Bruxelas e NATO e avisa que vai seguir com agenda própria

**7** **BLITZ**  
Virgú: “Pedi para não me cortarem as calças, mas havia algo de fora. Só me passou pela cabeça: ‘nunca mais vou andar nem jogar à bola’”

**8** **SOCIEDADE**  
A decadência da restauração alentejana, por Ricardo Dias Felner

---

+ **Vistas**

**1** O CEO É O LIMITE  
“Aos 11 anos aprendi a programar e na escola comecei a pregar partidas. Aos 18 percebi que podia ter impacto se fosse para o hacking”

---

**2** REPORTAGEM ESPECIAL  
“Urso à vista”: 200 anos depois, estarão os ursos de volta a Portugal?

---

**3** A BELEZA DAS PEQUENAS COISAS  
“A minha mãe já não é a minha mãe, mas ainda é o corpo da minha mãe. É devastador, não há nada tão desgastante como cuidar de quem amamos”

---

**4** ECONOMIA  
Durante a Troika, reservas de ouro do Banco de Portugal foram cruciais

---

**5** PAÍS  
ASAE apreende mais de sete toneladas de arroz

---

**6** MUNDO  
Arqueólogos descobrem tesouro inesperado em antigo esgoto romano

---

**7** PAÍS  
GNR faz buscas em parque de campismo na Guia

---

**8** O CEO É O LIMITE  
“O papel do líder é criar equipas que estejam felizes. O pior que um líder pode fazer é não ser relevante e não acrescentar valor à equipa”

[SUBSCREVER](#) [EXCLUSIVOS](#) [NEWSLETTERS](#) [SEMANÁRIO](#)

[Estatuto editorial](#) [Código de Conduta](#) [Ficha Técnica do Expresso](#) [Política de cookies](#) [Política de privacidade](#) [Termos de utilização](#) [Contactos](#) [Publicidade](#) [Ficha técnica da Blitz](#)  
[Estatuto editorial Blitz](#) [Configurações de privacidade](#)

SIGA-NOS



[www.impresa.pt](http://www.impresa.pt)

SITES DO GRUPO IMPRESA

<a href="#">SIC</a>	<a href="#">SIC K</a>
<a href="#">Opto SIC</a>	<a href="#">SIC Caras</a>
<a href="#">SIC Internacional</a>	<a href="#">SIC Esperança</a>
<a href="#">SIC Notícias</a>	<a href="#">Fama Show</a>
<a href="#">SIC Radical</a>	<a href="#">Expresso</a>
<a href="#">SIC Mulher</a>	<a href="#">Blitz</a>