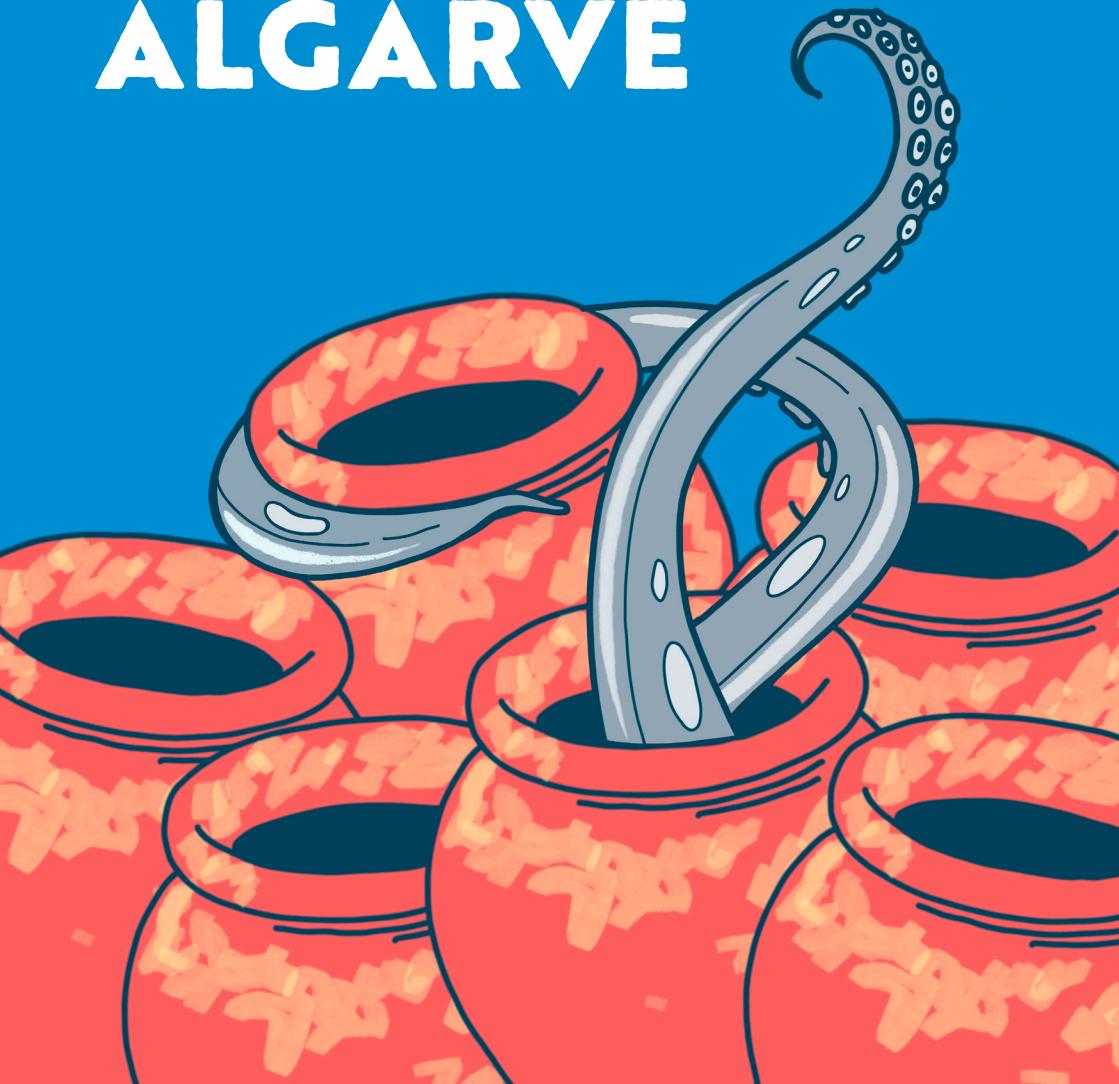


A PESCA TRADICIONAL DO POLVO NO ALGARVE



6 RAZÕES PARA ESCOLHER O POLVO DO ALGARVE

- 1** O polvo comum é o recurso pesqueiro mais importante do Algarve 
- 2** A pesca do polvo no Algarve é uma atividade ancestral com uma forte tradição e importância cultural 
- 3** O polvo do Algarve é apreciado no mercado doméstico e internacional 
- 4** A gestão da pesca do polvo no Algarve é feita com os pescadores 
- 5** Consumir polvo é saudável 
- 6** Existem muitas maneiras de consumir polvo 

O polvo comum (*Octopus vulgaris*) é o recurso pesqueiro mais importante do Algarve

A pesca do polvo no Algarve é de extrema importância em termos económicos e sociais, representando:

38%* do peso do polvo descarregado em Portugal



40%* do valor do polvo descarregado em Portugal



*Valor médio de 2020-2024

540 embarcações com licença para usar covos e alcatruzes

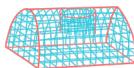


Em média, 152 dias de pesca por embarcação



Capturas diárias (média) 134 Kg

O polvo é pescado com artes passivas pela frota artesanal de pequena escala



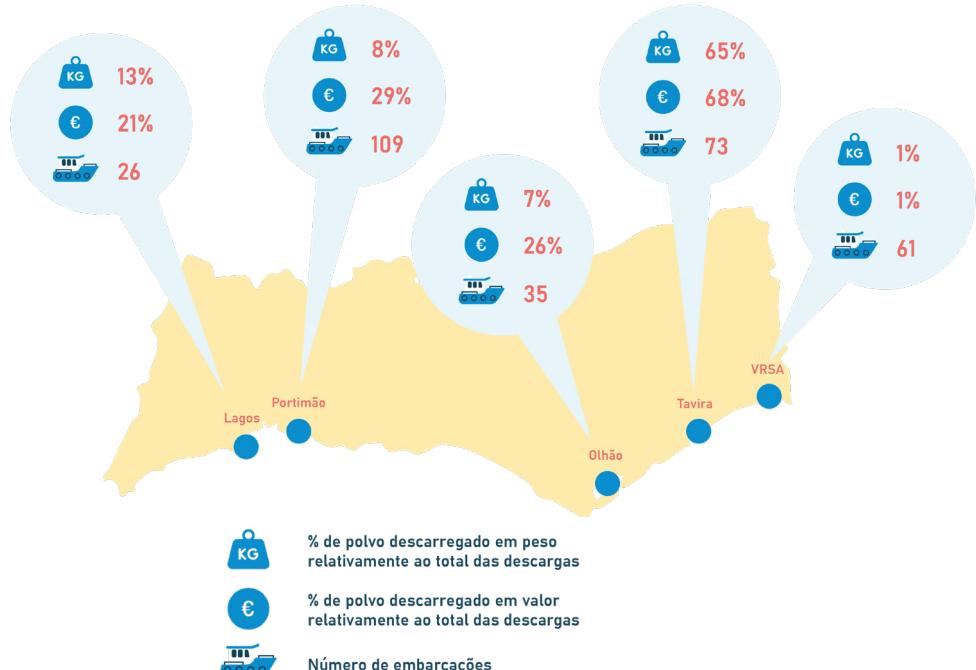
Covo



Alcatruz de plástico

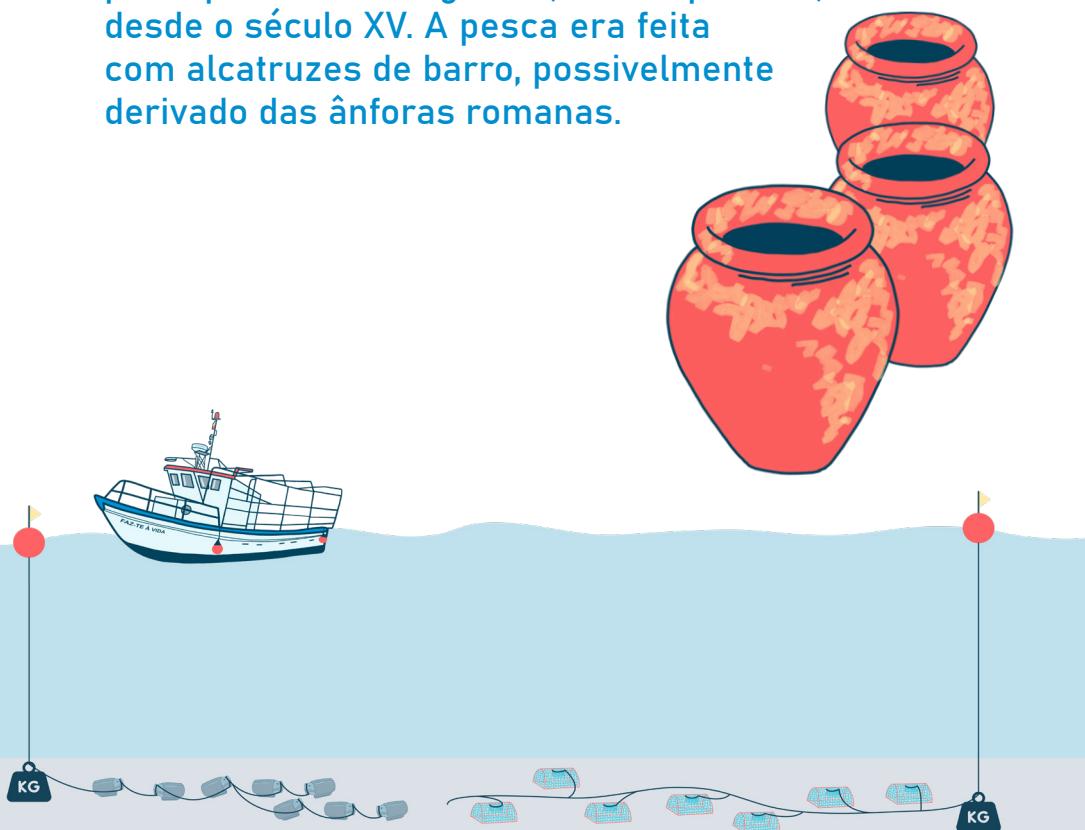


Alcatruz de barro



A pesca do polvo no Algarve é uma atividade ancestral com uma forte tradição e importância cultural

A pesca do polvo está profundamente enraizada no Algarve. Existem registos de polvo pescado no Algarve (e até exportado) desde o século XV. A pesca era feita com alcatruzes de barro, possivelmente derivado das ânforas romanas.





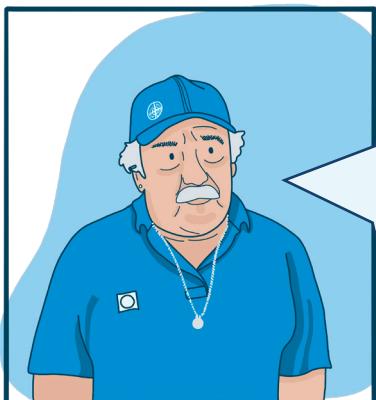
Pescador

“... segui a tradição da família. A pesca é a minha vida...”



Pescador

“... Temos que valorizar os recursos, temos que valorizar o polvo do Algarve.”

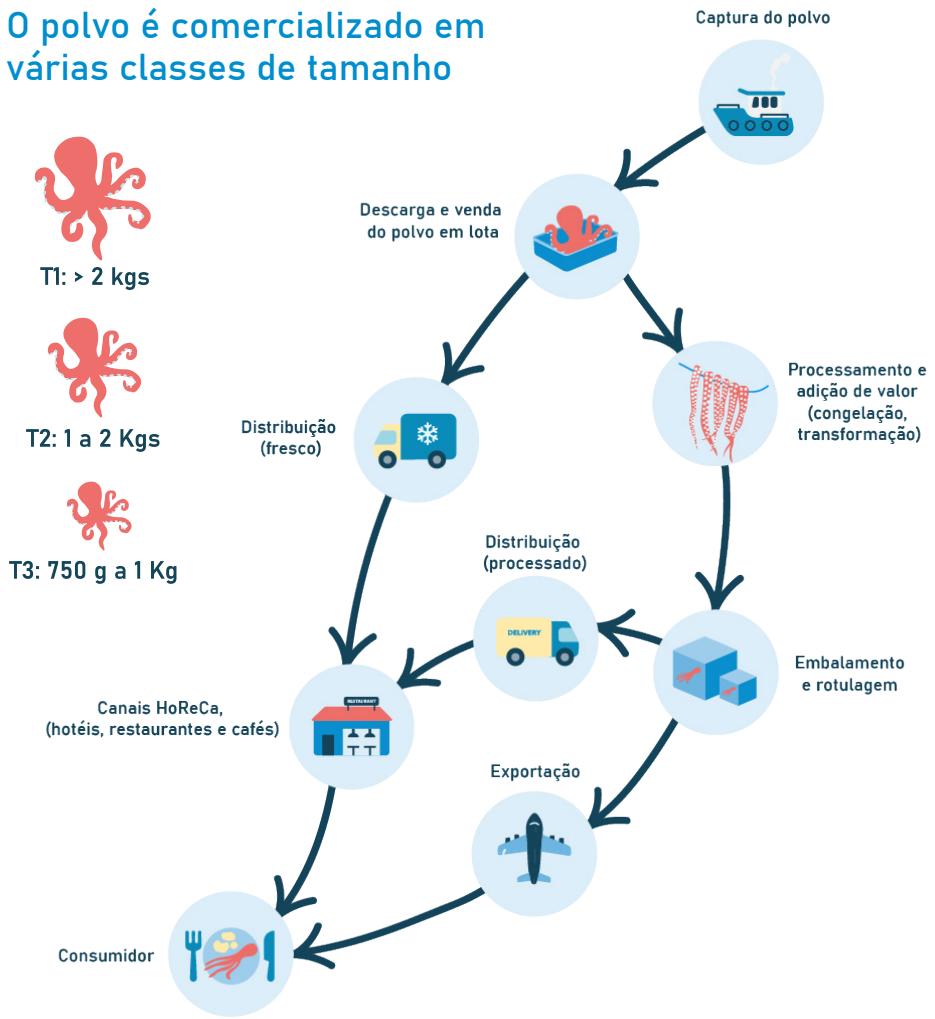


Proprietário de restaurante

“... o cliente vem à procura de polvo de qualidade, polvo selvagem do Algarve...”

O polvo do Algarve é apreciado no mercado doméstico e internacional

O polvo é comercializado em várias classes de tamanho



Cadeia de valor do polvo

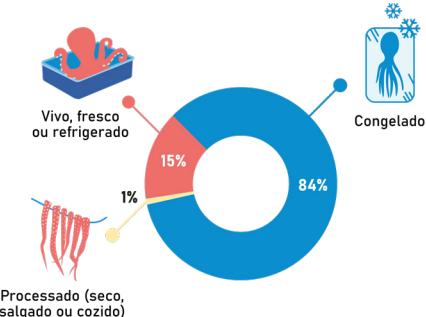
Em 2024 Portugal foi o terceiro maior exportador de polvo do mundo



Portugal exportou
€87,3M* de polvo

*Valor médio de 2010-2024

Exporta principalmente
polvo congelado



Portugal exporta polvo principalmente para Espanha, mas também para uma grande variedade de mercados



A gestão da pesca do polvo no Algarve é feita com os pescadores

Gestão inovadora e inclusiva



A cogestão promove a sustentabilidade do recurso e das comunidades piscatórias

Desafios na gestão da pesca do polvo no Algarve



Flutuações frequentes nos stocks



Envelhecimento dos pescadores



Falta de modernização



Ausência de informação sobre o estado dos stocks



Falta de envolvimento dos pescadores na tomada de decisão e intervenção de mercado

Cogestão da pesca do polvo no Algarve



Esforço colaborativo nas questões complexas



Partilha de responsabilidades de gestão



Promoção da transparência



Integração de perspectivas diversas



Aumenta o envolvimento das comunidades piscatórias



Capacita as comunidades piscatórias

Consumir polvo é saudável

O polvo é uma opção natural nutritiva e sustentável

Rico em ferro e proteína

Carne magra

Baixo teor calórico

Importante fonte de cálcio, potássio e magnésio

Importante fonte de vitamina B8, B12, aminoácidos e ácidos gordos



Existem muitas maneiras de consumir polvo

Arroz de polvo

Ingredientes:

2 polvos ou 1 polvo grande
1 caneca de arroz (vaporizado)
2 cebolas
2 dentes de alho
3 colheres de sopa de azeite
200 ml vinho tinto
1 folha de louro
2 tomates maduros
2 canecas de água da cozedura do polvo
Pimenta, sal e coentros a gosto



Modo de preparação:

- 1) Leve o polvo a cozinhar com uma cebola inteira, uma folha de louro e sal a gosto por 40 minutos numa panela com água;
- 2) Numa panela com azeite, leve a refogar a cebola, o alho e a folha de louro;
- 3) Quando a cebola estiver loirinha, junte os tomates finamente cortados e o vinho e tempere com um pouco de sal e pimenta. Deixe apurar;
- 4) Adicione a água da cozedura do polvo, e quando esta estiver a ferver, junte o arroz e deixe cozer por 15 minutos;
- 5) Quando o arroz estiver quase cozido, acrescente o polvo cortado e os coentros picados. Envolva tudo. O seu arroz de polvo, está pronto.

Receita: adaptada da Chef Lia Formiga

Fotografia: Chef Lia Formiga

<https://espacogourmet.meionews.com/liaformiga>





Polvo à Lagareiro

Ingredientes:

1 polvo de 2 kg aproximadamente
1 Kg de batatas pequenas
10 dentes de alho
2 folhas de louro
Salsa
Sal
250 ml de azeite



Modo de preparação:

- 1) Ligue o forno a 160°C. Lave bem as batatas e coza-as com casca. Coloque-as num tabuleiro de forno, adicione bastante sal grosso, cubra com papel de alumínio e leve ao forno durante cerca de 50 minutos. A batata não pode estar dura nem demasiado mole, permitindo espetar um palito sem a partir. Assim que estiver pronta, retire do forno;
- 2) Deite bastante água numa panela, leve ao lume, deixe ferver e adicione o polvo, sem adicionar sal. Deixe cozer durante 35 a 40 minutos. Fure um tentáculo para verificar se a textura está firme, mas não dura. Retire do lume, deixe arrefecer durante 15 minutos e retire da água. Separe a cabeça dos tentáculos;
- 3) Numa assadeira grande, coloque as batatas na base com sal, coloque os tentáculos dopolvo sobre as batatas, tempere com sal grosso a gosto. Junte os dentes de alho descascados, as folhas de salsa inteiras, as folhas de louro e regue tudo com o azeite;
- 4) Aumente a temperatura do forno para 210°C, coloque o tabuleiro no forno e deixe cozer durante 20 minutos ou até dourar. Sirva na mesma assadeira para não arrefecer.

Receita e fotografia: Chef Carlos Lopes Maciel
<https://www.cephsandchefs.com/tag/recipe/page/4/>



Salada de polvo e frutos vermelhos

Ingredientes:

1 dente de alho
1 cebola roxa
2 tomates
10 framboesas
10 mirtilos
1 colher de sopa de vinagre
30g salsa ou coentros
1 colher de sopa de azeite
1 polvo inteiro cozido
1 folha de louro
Pimenta, cravinho q.b



Modo de preparação:

- 1) Comece por cozer o polvo com folha de louro, pimenta, cravinho;
- 2) Depois de cozido corte o polvo aos pedaços. Pique a cebola e corte o tomate em cubos;
- 3) Junte este preparado aos frutos vermelhos. Tempere com um toque de pimenta e salsa ou coentros frescos;
- 4) Envolva o azeite e o vinagre;
- 5) Sirva a salada bem fresquinha.

Receita e fotografia: Chef Fábio Bernardino
https://www.instagram.com/chef_fabiobernardino/

Ficha Técnica

Conteúdos:

Cristina Pita^(1,2), Gisela Costa⁽¹⁾, Sofia Alexandre⁽³⁾, Mafalda Rangel⁽³⁾,
João Pontes⁽³⁾, Rita Sá⁽⁴⁾, Joana Oliveira⁽⁴⁾, Ana Aresta⁽⁴⁾

⁽¹⁾ CESAM - Centro de Estudos do Ambiente e do Mar, Universidade de Aveiro, Portugal.

⁽²⁾ Instituto de Investigación Mariñas (IIM-CSIC), Vigo, España

⁽³⁾ Centro de Ciências do Mar do Algarve (CCMAR/CIMAR LA), Universidade do Algarve, Portugal

⁽⁴⁾ WWF Portugal - World Wide Fund for Nature, Portugal

Ilustrações e design gráfico:

Sarita Camacho, Estúdio Lineofessence - saritacamacho@gmail.com

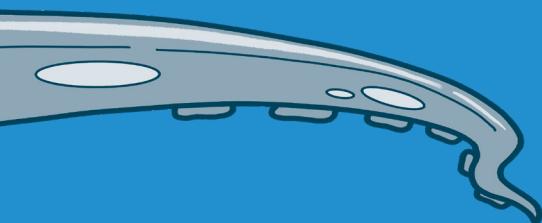
Como citar:

Pita, C., Costa, G., Alexandre, S., Rangel, M., Pontes, J., Sá, R., Oliveira, J., Aresta, A. 2025. A pesca tradicional do polvo no Algarve. Sea2See project.

Referências consultadas:

- Direção-Geral de Recursos Naturais, Segurança e Serviços Marítimos (DGRM), Database (2010-2024)
- UN Comtrade Database (2010-2024), Nações Unidas





CENTRE FOR
ENVIRONMENTAL AND
MARINE STUDIES



universidade
de aveiro



Centro de Ciências do Mar

Algarve



UAlg

UNIVERSIDADE DO ALGARVE



CSIC

CONSEJO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS



INSTITUTO DE INVESTIGACIONES MARIÑAS



SEA2SEE



Co-funded by
the European Union

This project has received funding under Horizon Europe Research and Innovation programme, Grant agreement No. 101060564.

COPYRIGHT

© Sea2See Consortium

Copies of this publication – also of extracts thereof – may only be made with reference to the publisher.