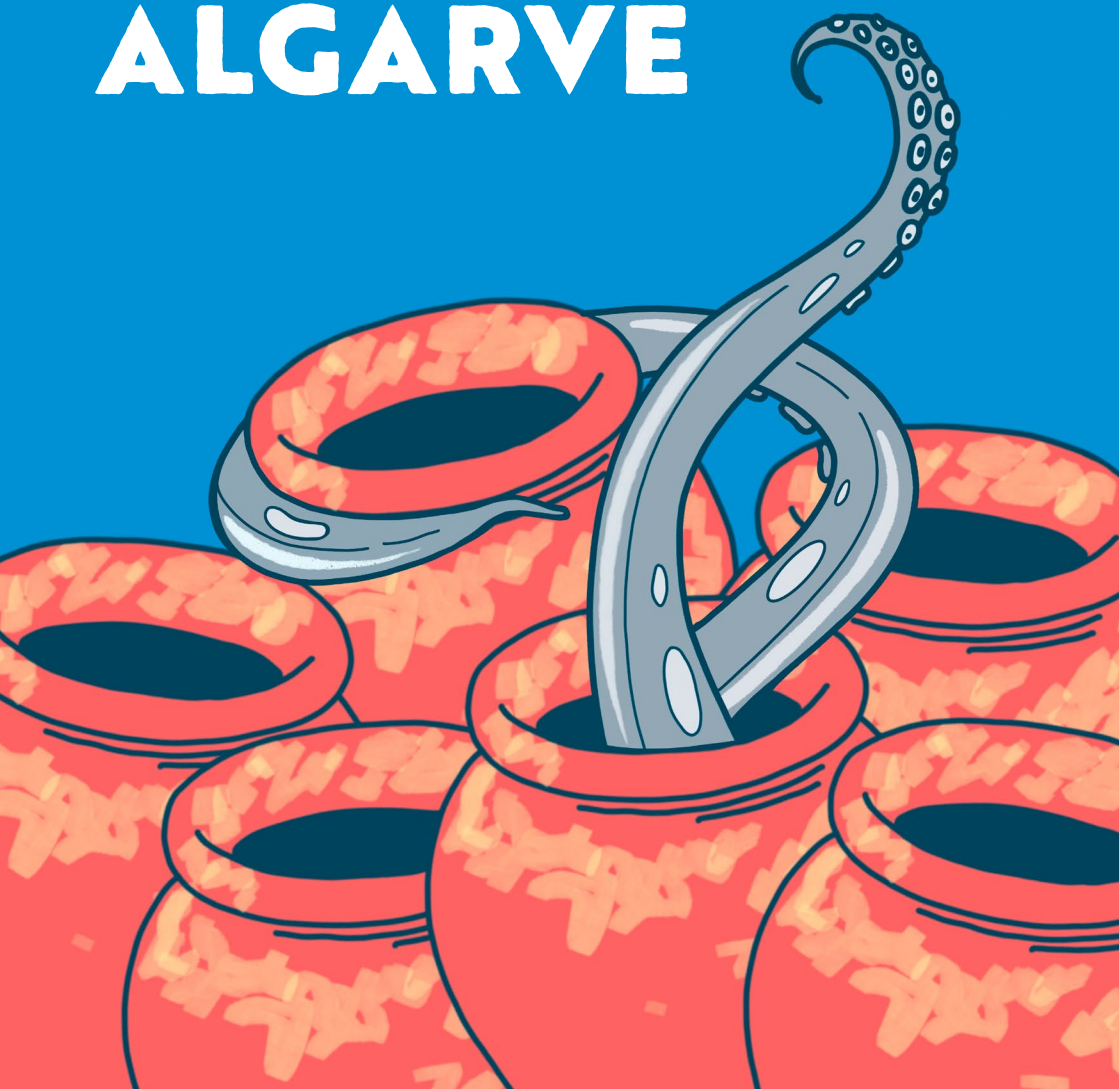


# A PESCA TRADICIONAL DO POLVO NO ALGARVE



## 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*

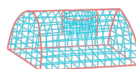
540 embarcações com licença para usar covos e alcatruzes

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



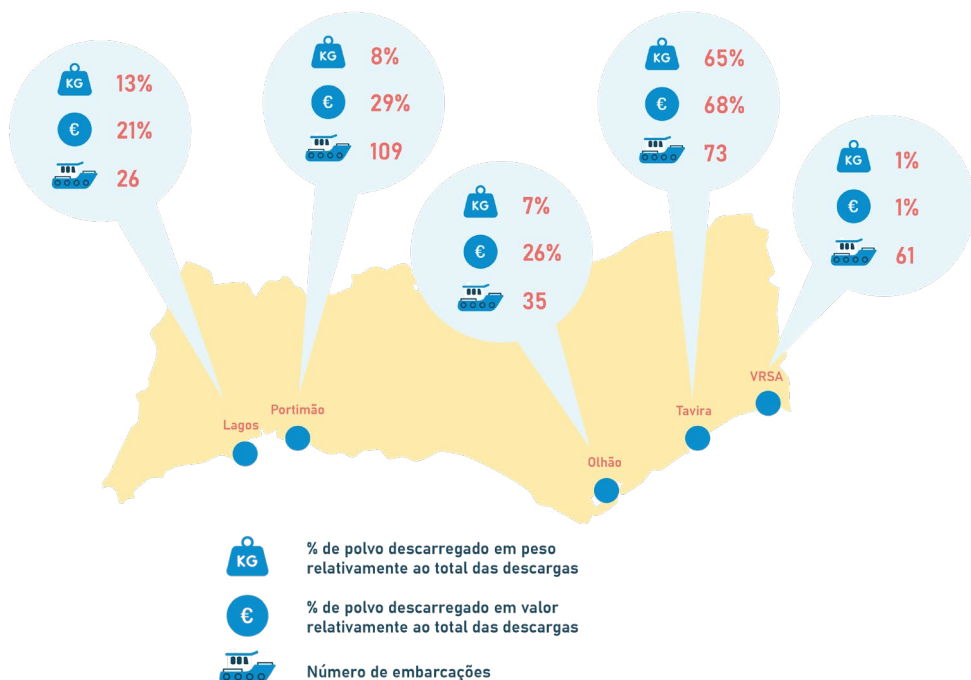
Covo



Alcatruz de plástico

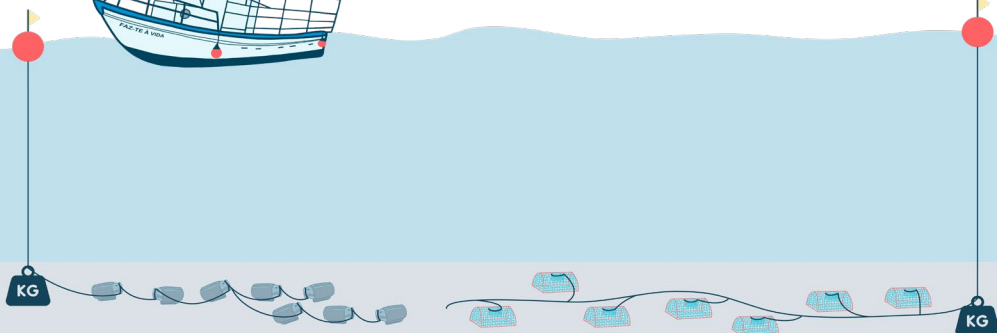
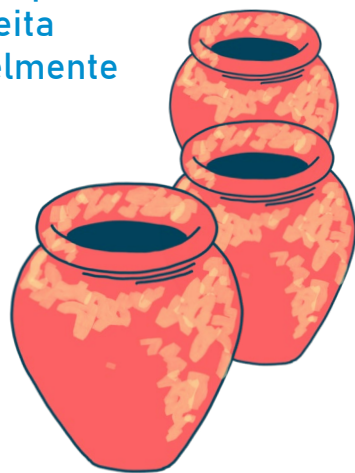


Alcatruz de barro



# 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.





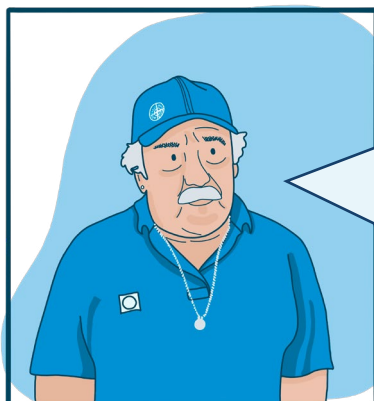
“... segui a tradição da família. A pesca é a minha vida...”

Pescador



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

Pescador

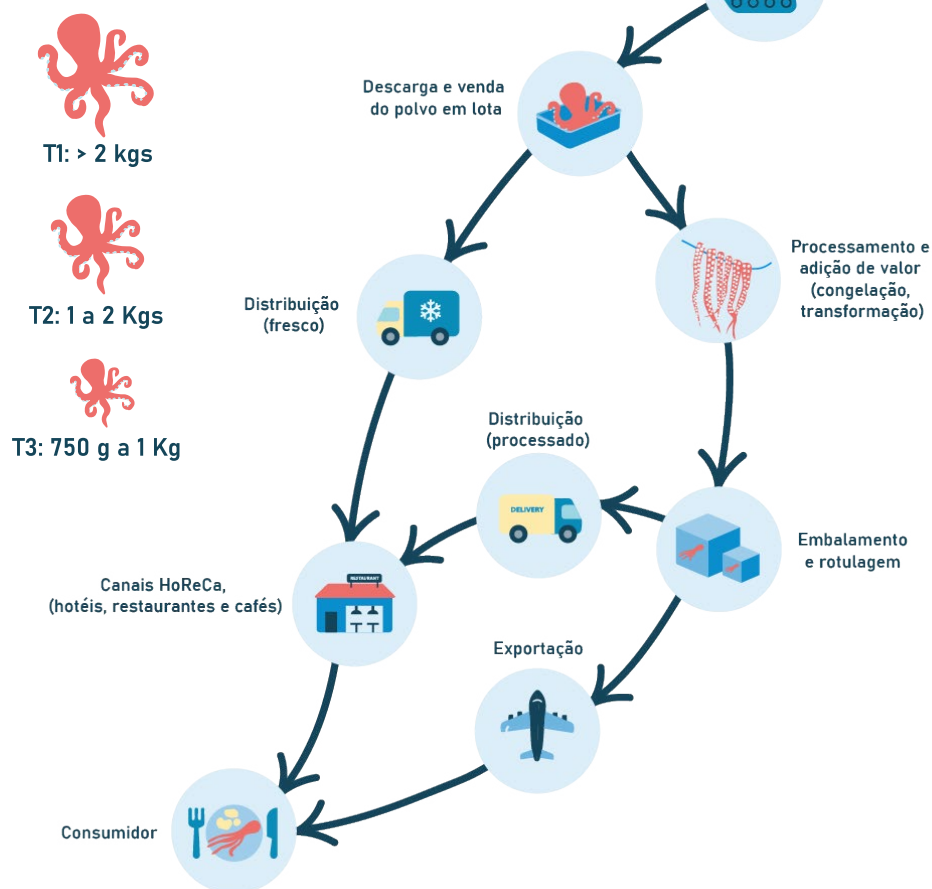


“... o cliente vem à procura de polvo de qualidade, polvo selvagem do Algarve...”

Proprietário de restaurante

# 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

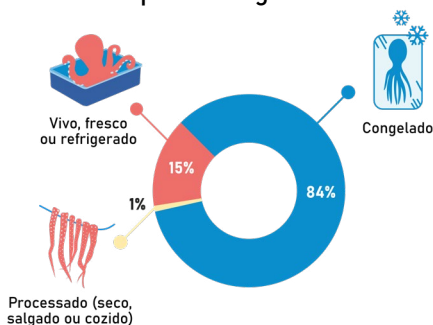
## Em 2024 Portugal foi o terceiro maior exportador de polvo do mundo



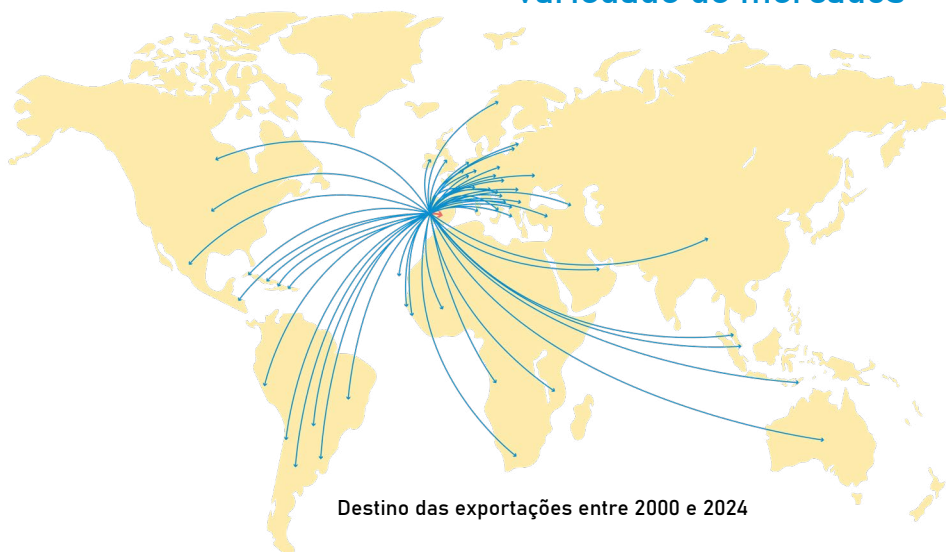
Portugal exportou  
**€87,3M\*** de polvo

\*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



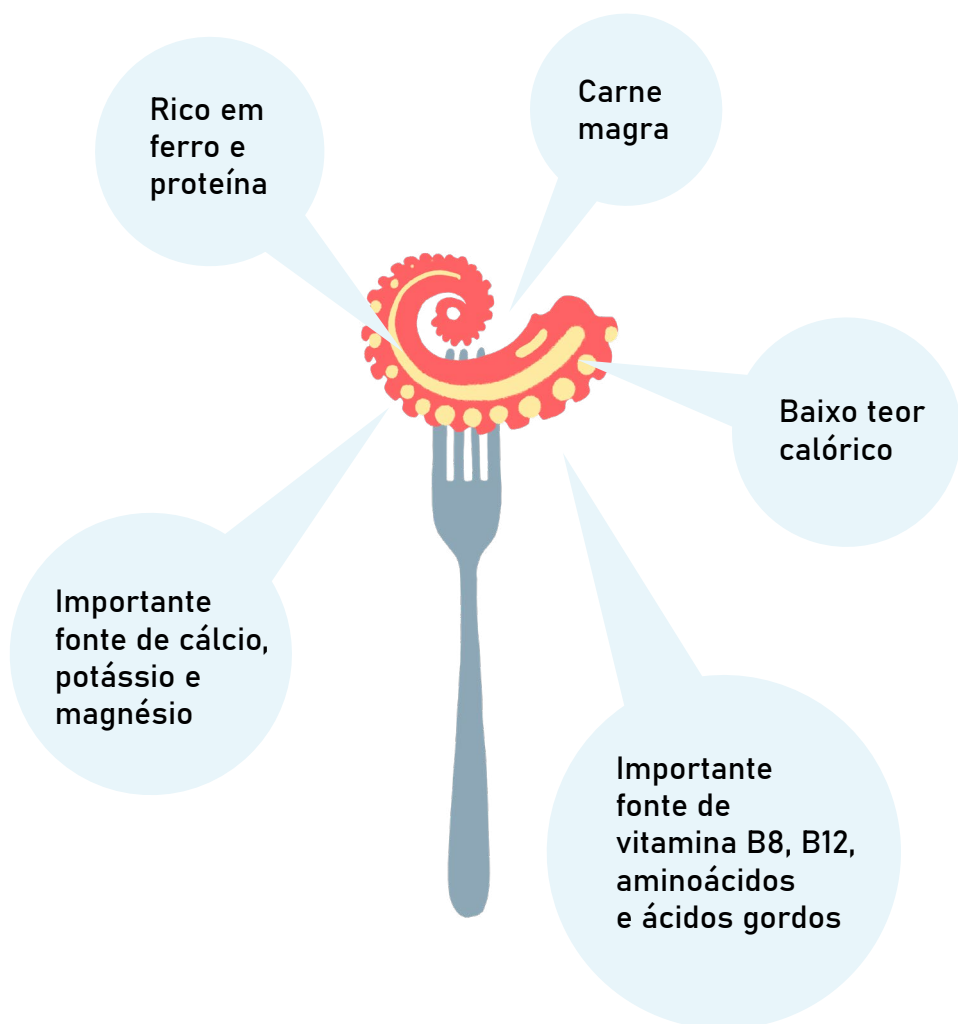
Aumenta o envolvimento das comunidades piscatórias



Capacita as comunidades piscatórias

# Consumir polvo é saudável

O polvo é uma opção natural nutritiva e sustentável



# 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. Envolve 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) Envolve o azeite e o vinagre;
- 5) Sirva a salada bem fresquinha.

Receita e fotografia: Chef Fábio Bernardino  
[https://www.instagram.com/chef\\_fabiobernardino/](https://www.instagram.com/chef_fabiobernardino/)

## Ficha Técnica

### Conteúdos:

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

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

<sup>(2)</sup> Instituto de Investigacións Mariñas (IIM-CSIC), Vigo, España

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

<sup>(4)</sup> WWF Portugal - World Wide Fund for Nature, Portugal

### Ilustrações e design gráfico:

Sarita Camacho, Estúdio Lineofessence - saritacamacho@gmail.com

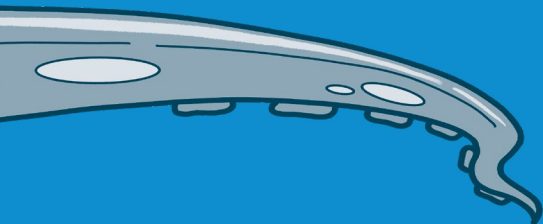
### Como citar:

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





**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.

As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Investigação (REA). Nem a União Europeia nem a entidade financiadora podem ser responsabilizadas por estas.