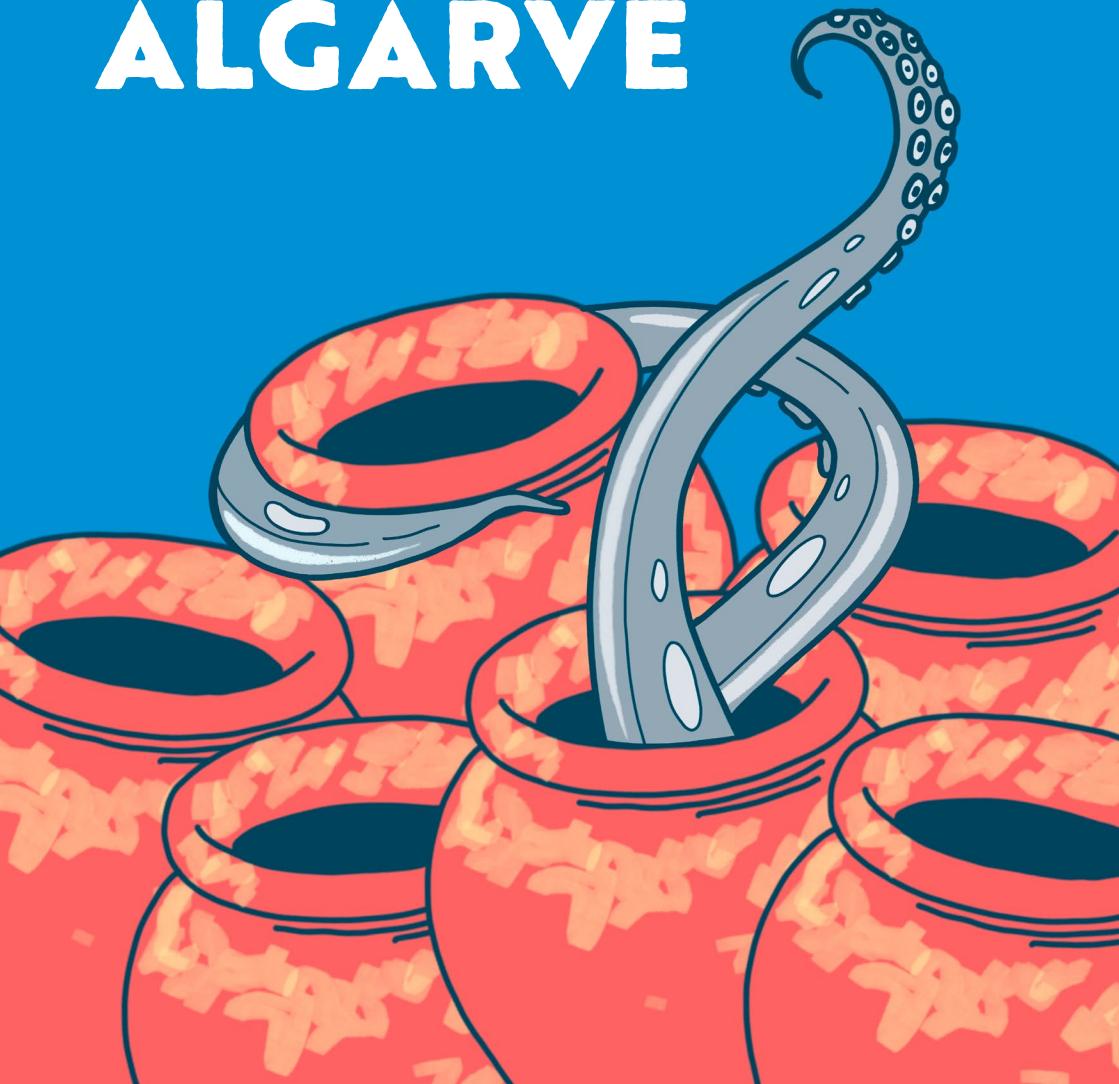


A PESCA TRADICIONAL DO POLVO NO ALGARVE



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

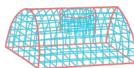


Em média, 152 dias de pesca por embarcação



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



% de polvo descarregado em peso
relativamente ao total das descargas



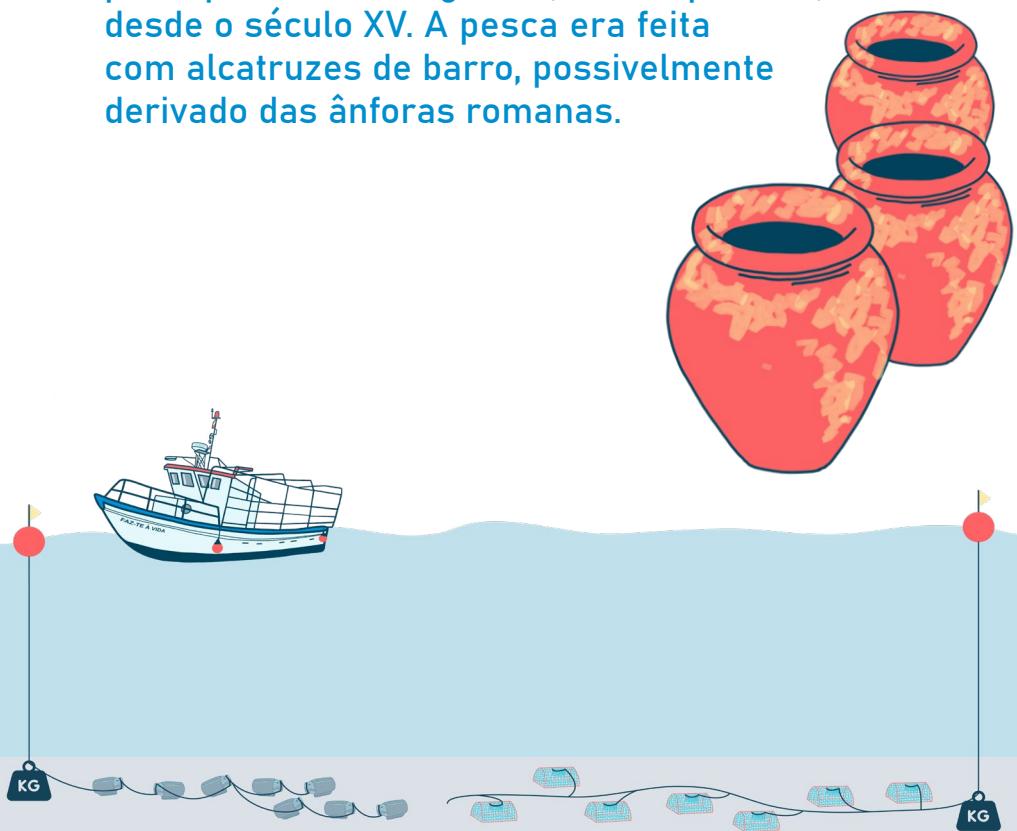
% de polvo descarregado em valor
relativamente ao total das descargas



Número de embarcações

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



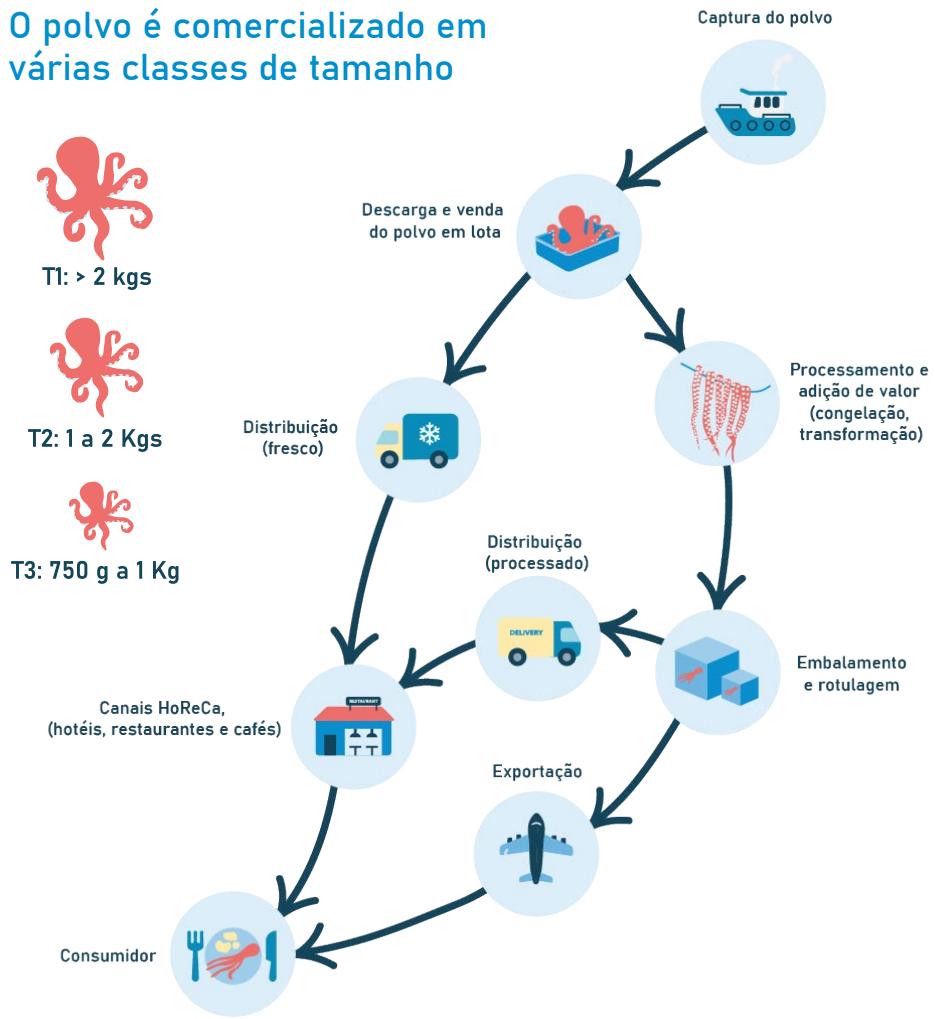
Pescador



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

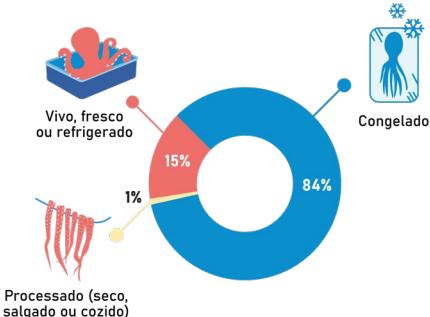
Em 2024 Portugal foi o terceiro maior exportador de polvo do mundo



Portugal exportou
€87,3M* de polvo

*Valor médio de 2010-2024

Exporta principalmente
polvo congelado

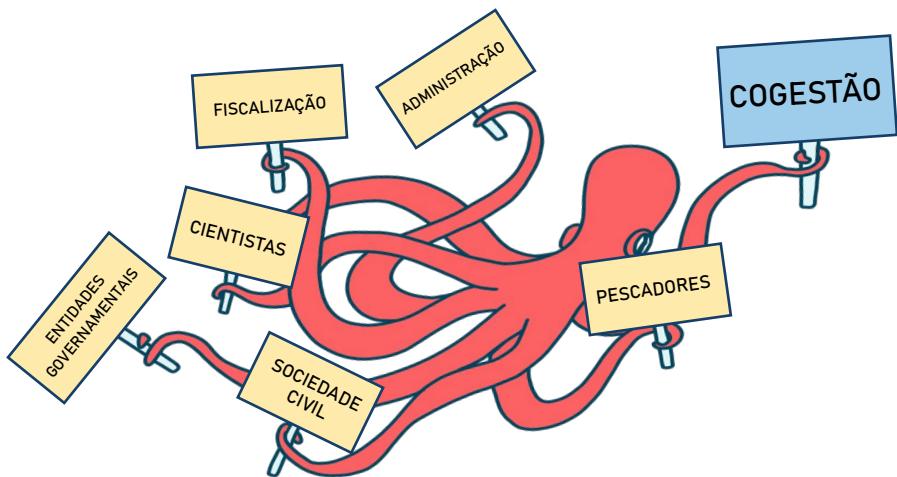


Portugal exporta polvo principalmente para Espanha, mas também para uma grande variedade de mercados



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

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 Investigacións 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

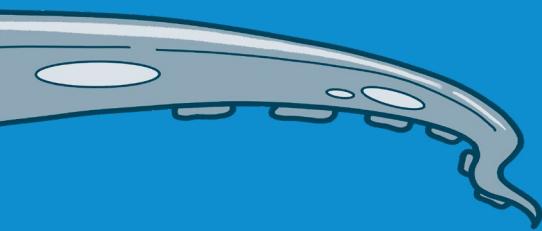
Como citar:

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





**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.