



POTENCIAL DA DIETA
MEDITERRÂNICA NO AUMENTO
DA QUALIDADE DE VIDA

+ SUSTENTABILIDADE

DM4
You

+ sustentabilidade + saúde

Contextualização da Sopana Região Alentejo, no âmbito da salvaguarda da Dieta Mediterrâника

LA 1.3 – DIETA MEDITERRÂNICA

Promover e valorizar os produtos endógenos, os produtos de qualidade certificada e a Dieta Mediterrâника

AGÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO REGIONAL DO ALENTEJO

ADRAL
AGÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO REGIONAL DO ALENTEJO



REPÚBLICA
PORTUGUESA

AGRICULTURA
E ALIMENTAÇÃO

Financiado pela
União Europeia
NextGenerationEU



Ficha Técnica

Programa PRR – Plano de Recuperação e Resiliência

Projeto DM4YOU – PRR-C05-I03-I-000152

Coordenação ADRAL – Agência de Desenvolvimento Regional do Alentejo

Título “Contextualização da Sopa na Região Alentejo, no âmbito da salvaguarda da Dieta Mediterrânea”

Data Fevereiro 2025

Índice

Introdução	4
Metodologia	4
Associação In Loco	4
Entidade Regional do Turismo do Alentejo.....	7
Contextualização do consumo de sopas no âmbito da salvaguarda da Dieta Mediterrânica	9
As sopas no contexto da gastronomia alentejana	10
Eventos relacionados com a sopa.....	13
Bibliografia.....	16

Introdução

Este documento, "Contextualização da Sopa na Região Alentejo no âmbito da salvaguarda da Dieta Mediterrânea," explora a importância da sopa dentro da herança culinária da região do Alentejo em Portugal.

No âmbito do projeto DM4You, a Agência de Desenvolvimento Regional do Alentejo procedeu ao levantamento de algumas sopas da gastronomia alentejana e a contextualização do consumo de sopa no âmbito da salvaguarda da Dieta Mediterrânea.

A elaboração deste trabalho foi realizada quer recorrendo à análise documental, quer à realização de entrevistas com *stakeholders* chave. O principal objetivo foi contextualizar o consumo de sopas no Alentejo, destacando sua importância cultural e contribuição para um estilo de vida saudável e sustentável. Este documento explora a importância das sopas alentejanas, não só do ponto de vista nutricional, mas também cultural e turístico, demonstrando como a sua preservação contribui para a salvaguarda deste valioso património gastronómico e para a promoção de um estilo de vida saudável e sustentável.

A pesquisa demonstra como as sopas alentejanas, preparadas com ingredientes frescos e sazonais, muitas vezes cultivados localmente, refletem os princípios da Dieta Mediterrânea, valorizando a sustentabilidade e o aproveitamento integral dos recursos. Além disso, o estudo explora o potencial turístico associado a esta tradição culinária, sugerindo formas de promover e preservar esse património gastronómico único para as gerações futuras.

Metodologia

O presente estudo teve como base metodológica uma pesquisa documental sobre dieta mediterrânea, nomeadamente quais os produtos que a compõem e o levantamento das sopas alentejanas que se integram na DM, bem como a identificação de eventos que promovam o consumo de produtos no âmbito da DM.

Num segundo momento foram consideradas entrevistas a pessoas de quatro entidades chave para contextualização da dieta mediterrânea na região Alentejo, nomeadamente, a Confraria gastronómica do Alentejo, a Entidade Regional do Turismo do Alentejo, a Associação In Loco, e, a Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre. No entanto, foram realizadas duas entrevistas, uma à Associação In Loco na pessoa de Artur Filipe Gregório, e outra à ERTA, na pessoa de Manuela Murteira.

Associação In Loco

A Associação IN LOCO é uma entidade sem fins lucrativos, reconhecida como associação de desenvolvimento pelo IEFP, acreditada como Entidade Formadora em diversos domínios de intervenção, considerada Pessoa Coletiva de Utilidade Pública em 2001. Tem como visão "Um mundo

participado, solidário e sustentável”, e como missão, promover o desenvolvimento de base local com vista à melhoria da qualidade de vida nas suas múltiplas dimensões.

A Associação In loco foi a entidade responsável pela organização da Rota da Dieta Mediterrânea no Algarve, com identificação de oferta de bens e serviços, visando a sua proteção e salvaguarda. Este trabalho foi pioneiro e promovido juntamente com a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve e a Comissão Regional da Dieta Mediterrânea.

De que modo a Dieta Mediterrânea pode contribuir para a promoção de um estilo de vida e padrão alimentar saudável?

O estilo de vida mediterrânico é o resultado dinâmico, territorializado e diacrónico das estratégias de sobrevivência das redes de pequenas comunidades influenciadas geopoliticamente pelo mediterrâneo. Constituídas pelos atores com menor controle sobre os fatores de produção e sujeitos à dominância dos grupos que os controlavam, estas redes de comunidades de pescadores, mariscadores, agricultores, silvicultores, pastores, artesãos e pequenos comerciantes aperfeiçoaram e intercambiaram ao longo de séculos um profundo conhecimento sobre o seu território. Sabendo que os bens e alimentos de maior valor que são produzidos serão sempre para suportar o topo da estrutura social e gerar os meios materiais deficitários, desenvolveram formas otimizadas de utilização sustentável dos restantes recursos disponíveis, que se materializaram num estilo de vida dinâmico, adaptado às especificidades locais, respeitador e de grande simbiose com o meio, fortes dinâmicas de colaboração e grande capacidade de resiliência. Produziu e tem associado um conjunto de Sistemas Alimentares territorializados reconhecidos pela Organização Mundial de Saúde como sendo dos mais saudáveis e sustentáveis do mundo e foi listado pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade, com a designação “Dieta Mediterrânea”, do grego “Diaita”, estilo de vida.

Como é que a Dieta Mediterrânea pode contribuir para o desenvolvimento turístico da região

Através da promoção dos princípios fundamentais do Estilo de Vida Mediterrânico:

- **Conhecimento:** Defende o conhecimento profundo sobre os recursos disponíveis, utilizados de forma sustentável;
- **Identidades:** Sublinha a riqueza que advém da diversidade das expressões locais da Dieta Mediterrânea;
- **Tranquilidade:** Aposte em ritmos de vida mais calmos, indutores de qualidade de vida, física e mental;
- **Sustentabilidade:** A frugalidade na utilização dos recursos disponíveis, nomeadamente os alimentares, promove a sua utilização equilibrada, podendo suportar as famílias e as comunidades durante gerações;
- **Convivialidade:** Aplaudir a convivialidade e a partilha de alimentos em família ou com amigos, com tempo para desfrutar da sua companhia;
- **Atividade:** É tradicionalmente o estilo de vida dos que dependem da sua força de trabalho, pelo que incentiva a prática de atividade física regular, adaptada a cada indivíduo;
- **Local & Sazonal:** Valoriza as espécies e variedades locais, bem como os recursos silvestres, mais saudáveis, sustentáveis e económicos;
- **Circuitos Curtos:** Promove a produção e o consumo de alimentos locais e sazonais, suportados em circuitos curtos alimentares que privilegiam a produção e consumo de proximidade;

- **Desperdício:** Combate todas as formas de desperdício, nomeadamente o alimentar e promove a utilização integral de todos os recursos, tal como os alimentos;
- **Paisagem mediterrânea:** é o produto plurissecular da confluência e influência de distintos povos e civilizações cujos conhecimentos e saberes, trocados de modo intenso e continuado, estão na origem duma unidade cultural heterogénea: a cultura mediterrânea

Com base na experiência da In Loco, de que forma, as entidades locais e regionais podem contribuir para a salvaguarda da Dieta Mediterrânea no Alentejo?

Embora a alimentação desempenhe um papel central, enquanto garante da sobrevivência e cimento da sociedade mediterrânea, muitas outras dimensões contribuem para este complexo, diversificado, mas coerente estilo de vida que se materializa em expressões locais adaptadas aos contextos específicos onde as comunidades locais têm de garantir a sobrevivência e a sua continuidade cultural. A alimentação mediterrânea é, para o estilo de vida mediterrâneo, um “fenómeno social total” onde convergem as múltiplas dimensões da realidade. É, portanto, fundamental, conhecer e manter vivo o racional subjacente às opções que os atores locais tomaram na gastronomia, no artesanato, na tradição oral, nos sistemas produtivos e na economia local, na arquitetura popular e em todas as demais dimensões em que se exprime este estilo de vida milenar.

Esta é a motivação que une entidades públicas e associativas, empresas e pessoas em torno da salvaguarda e valorização do estilo de vida mediterrâneo, por todo o país. Pouco a pouco, vamos compreendendo como são fortes e profundas as raízes culturais, geográficas e históricas que todo o mundo mediterrâneo partilha e como nos devemos orgulhar desse legado, valorizando-o e contruindo oportunidade de futuro a partir desses recursos identitários.

Este projeto DM4You foca-se no consumo de sopas. Qual a importância da sopa para a Dieta Mediterrânea?

- *Comida de Panela: Sublinha as qualidades nutritivas e organoléticas das sopas, ensopados e outras confeções a baixa temperatura e nos seus caldos. É comida de trabalho, que junta os hortícolas, as leguminosas os pequenos peixes da costa ou os mariscos em refeições que juntam a família, os amigos, a comunidade, numa celebração da vida. Nestes pratos, a carne e os enchidos são apontamentos, um “conduto” que aumenta o sabor e assegura que o porco (reserva onde todos os excedentes da horta e da família se acumulam) dure todo o ano;*

Resulta óbvio que a lógica de aproveitamento criterioso daquilo que a natureza disponibiliza em cada estação e em cada território significa que as comunidades vão realizar opções diferentes e identitárias, consoante o acesso aos alimentos. Junto ao mar privilegia-se os seus produtos, materializados por exemplo nas múltiplas formas de Caldeirada, desde as costas de Portugal à Sicília ou ao “Suquet de Peix” Catalão. Nos vales são outras as opções, assim como no vale de Bekaa, no Líbano, em que as opções privilegiam hortícolas, como o “Baba Ganouch” de beringela, enquanto nas montanhas do Rift Marroquino as “Tajines” de borrego são incontornáveis. Já as sopas, quentes ou frias, tal como o gazpacho, são omnipresentes, assim como o Pão e o Azeite....

Observações ou sugestões sobre outros aspetos que não foram abordados e que se deve ter em consideração.

O Estilo de Vida Mediterrânico e os milhares de anos que lhe deram corpo são os mesmos para todas as pequenas comunidades que Ancel e Margaret Keys estudaram por registarem uma elevada percentagem de centenários saudáveis, felizes nas suas vidas tranquilas e basta visitar alguns dos locais mais remotos deste vasto território para nos apercebermos de tudo aquilo que nos une. A “Diaita” Mediterrânea não é só Dieta, não é só alimentação, é todo um estilo de vida.

É o nosso estilo de vida!

Entidade Regional do Turismo do Alentejo

A Turismo do Alentejo, E.R.T. é uma pessoa coletiva pública, de natureza associativa, com autonomia administrativa e financeira e com património próprio, e a sua atuação corresponde à NUT II Alentejo.

Tem por missão a valorização e o desenvolvimento das potencialidades turísticas da respetiva área regional, a sua promoção no mercado interno alargado, compreendido pelo território nacional e transfronteiriço com Espanha, bem como a gestão integrada do destino no quadro do desenvolvimento turístico regional, de acordo com as orientações e diretrizes da política de turismo definida pelo Governo e os planos plurianuais da administração central e dos municípios que a integram.

Qual a importância da dieta para a promoção do turismo no Alentejo?

A Dieta Mediterrânea e consequentemente a gastronomia fazem parte da identidade e valores do Alentejo. São, pois, ativos estratégicos determinantes para a promoção do Alentejo.

Quais são os principais Stakeholders da região e quais as sub-regiões a serem envolvidos nessa temática?

Todas as sub-regiões do Alentejo e os concelhos da lezíria que integram a área de intervenção da Entidade Regional do Turismo. Sugere-se o envolvimento da Escola de Hotelaria de Portalegre, confrarias gastronómicas, chefs alentejanos e outros que fazem do Alentejo a sua casa e que demonstrem interesse pela ação.

Como é que se pode integrar a Dieta Mediterrânea no turismo gastronómico no Alentejo?

De um modo geral o turismo gastronómico do Alentejo já integra a dieta mediterrânea na sua oferta. Poderá, no entanto, reforçar-se este facto com ações de sensibilização junto da restauração.

Como é que podemos associar alimentação saudável, Dieta Mediterrânea e Turismo, numa perspetiva positiva?

Por ações de sensibilização seja junto da restauração, seja junto do consumidor. Por exemplo através de campanhas promocionais online de marketing digital, aeroportos, postos de turismo, outdoors, QR Codes a colocar nos menus da restauração, estes a encaminhar para informação online. Podem e devem ser desenvolvidos conteúdos apelativos para este efeito e disponibilizados para toda a restauração.

Em termos de sopas, o que consegue identificar no âmbito das atividades turísticas na região?

Existem várias iniciativas locais que utilizam a sopa como elemento subjacente a Festivais temáticos. Estas dinâmicas são populares, muitas vezes promovidas pelos municípios, associações e organizações locais.

Observações ou sugestões sobre outros aspetos que não foram abordados e que se deve ter em consideração.

Sugere-se o envolvimento da comunidade escolar para esta temática, pois é também sobre as novas gerações que o conhecimento, perpetuação e valorização da dieta mediterrânea deve atuar.

A Dieta Mediterrânea

A Dieta Mediterrânea caracteriza-se por ser um regime alimentar saudável e equilibrado, que tem na sua base alimentos de origem vegetal, sendo estes os cereais pouco refinados, as frutas, as leguminosas secas e frescas, os produtos hortícolas, e os frutos secos e oleaginosos. Tem também o azeite como a principal fonte de gordura e ainda, o consumo reduzido de lacticínios, nomeadamente de queijo e iogurtes e também das carnes vermelhas, privilegiando o pescado. Relativamente a bebidas, promove um consumo frequente de água e consumo moderado de vinho às refeições. Promove as ervas aromáticas como tempero, em substituição ou redução do consumo de sal.

No entanto não se limita apenas aos alimentos, mas também à forma como estes são produzidos, conservados e confeccionados, respeitando a sua sazonalidade e fomentando a aquisição do que é local, de forma a garantir o mais possível a qualidade e a frescura, em deterioramento do que é produzido em massa, com recurso a fertilizantes e químicos e o que é processado e importado.

A Dieta Mediterrânea é uma cozinha simples, com técnicas nobres e que tem por base os cozinhados de panela. Em Portugal, desta dieta sobressaem as sopas, os cozidos, os estufados, as caldeiradas, os ensopados, arrozes e grelhados, que ilustram e respeitam todas estas especificidades e o seu saber fazer.

Além do que toca à alimentação, esta dieta defende um estilo de vida saudável, onde o exercício físico é uma prática presente e os momentos de lazer e convívio são um fator chave, tanto à mesa como em espaços culturais, como festividades e comemorações, entre família e/ou na comunidade, uma vez que acarretam valores culturais e históricos que pretendem ser conversados no tempo.

Contextualização do consumo de sopas no âmbito da salvaguarda da Dieta Mediterrâника

A Dieta Mediterrâника, é um modo de vida ancestral que promove a saúde através de uma alimentação equilibrada e rica em alimentos frescos e locais. No contexto da região Alentejo, o consumo de sopas desempenha um papel fundamental na preservação deste património cultural e gastronómico.

O Alentejo, com as suas vastas planícies e clima mediterrânico, é uma região privilegiada para a agricultura. Esta característica permite a produção de uma variedade de produtos frescos e de qualidade, como legumes, ervas aromáticas e azeite, que são ingredientes essenciais na preparação de sopas. As sopas alentejanas são tradicionais e refletem uma dieta assente na simplicidade e na utilização de produtos da época.

Uma das sopas mais emblemáticas da região é a "sopa de cação", que incorpora peixe fresco com coentros e outros temperos locais, refletindo a ligação profunda da gastronomia alentejana ao *terroir* mediterrânico. Além disso, sopas como a "açorda alentejana", feita com pão, alho, coentros, azeite e água, são exemplo de pratos que não só respeitam a tradição culinária, mas também promovem um consumo sustentável, evitando o desperdício alimentar.

O consumo regular de sopas, ricas em legumes e acompanhadas por azeite, é um testemunho da dieta equilibrada e nutritiva que a Dieta Mediterrâника preconiza. Estas práticas alimentares são também uma forma de assegurar a continuidade das tradições e dos saberes locais, passando de geração em geração, e promovem um estilo de vida saudável entre as comunidades.

Na salvaguarda da Dieta Mediterrânika, a ênfase está na preservação destas práticas culturais e na educação das populações sobre os benefícios de uma alimentação tradicional, incentivando simultaneamente a produção e o consumo locais. No Alentejo, o papel central das sopas é um exemplo claro de como a comida pode ser uma memória viva da história e um pilar de desenvolvimento sustentável e saúde comunitária.

A diversidade de receitas de sopas alentejanas é uma magnífica representação da riqueza cultural e gastronómica da região, onde os ingredientes locais e sazonais são valorizados. As sopas alentejanas refletem a simplicidade e a abundância dos produtos da terra, havendo uma grande variedade, muitas das quais incorporam legumes frescos.

Entre as mais conhecidas, destaca-se a "sopa de tomate", que, apesar do nome, não se limita a este ingrediente. Esta sopa é enriquecida com pimentos, cebola, alho, e muitas vezes coentros, tudo cozinhado num delicioso caldo de tomate. Dependendo da versão, pode incluir ovo escalfado, potenciando o seu valor nutritivo.

Outra receita popular é a "sopa de beldroegas", feita com estas ervas verdes selvagens que crescem na região, combinadas com batatas, ovos e queijo fresco. As beldroegas são altamente nutritivas e conferem um sabor característico à sopa, evidenciando a capacidade dos alentejanos de aproveitar o que a terra oferece.

Estas sopas são expressão de um modo de vida que valoriza os produtos locais e a sazonalidade, oferecendo uma variedade que vai das mais simples e frescas às mais complexas e reconfortantes. Além de alimentarem corpo e alma, as sopas alentejanas sustentam práticas alimentares saudáveis e sustentáveis, reforçando a importância do património culinário na Dieta Mediterrânika.

As sopas no contexto da gastronomia alentejana

A gastronomia alentejana é rica na variedade de ingredientes e modo de confeção, algumas receitas de sopas apresentam pequenas variações atendendo à sua localização.

Foram identificadas algumas sopas alentejanas tradicionais, das quais destacamos as seguintes:

Designação da Sopa	Ingredientes	Origem
Gaspacho à Alentejana	Alho, sal, azeite, vinagre, pepino, tomate, pimento verde, água, pão duro, orégãos	Alentejo
Gaspacho	Tomate maduro, alho, pepino, pão caseiro, azeite, sal grosso e vinagre, presunto, orégãos.	Mértola
Sopa de Beldroegas	Beldroegas, ovos, batatas, queijinhos frescos, alhos, cebola, azeite, pão e sal.	Alentejo-Margem esquerda do Guadiana
Sopa de Tomate (ou Tomatada)	Toucinho, linguiça (chouriço de carne), morcela, chouriço de sangue, farinheira, cebola, alho, folha de louro, tomate, pão e sal.	Estremoz
Sopa de Cação ou Cação Alimado (coentrada)	Cação, azeite, alho, coentros, colorau, louro, farinha, vinagre, sal e pão.	Alentejo
Sopa de Tomate à Alentejana com Enchidos	Tomate maduro, cebola, alho, pão alentejano da véspera, ovo, vinagre, azeite, água, pimenta, sal, orégãos, linguiça e farinheira ou outros enchidos.	Alentejo
Sopa de Tomate à Alentejana com Peixe	Tomate maduro, cebola, pão alentejano da véspera, ovo, azeite, água, pimento vermelho (por vezes também elaborado com pimento verde), sal, orégãos e um peixe à escolha (bacalhau, pargo, pescada...), pode também em alguns casos levar batata.	Alentejo
Açorda Alentejana	Coentros, ramo poejo, dentes de alho, sal, água, pão caseiro duro, ovos.	Alentejo
Açorda Alentejana com Peixe	Coentros, poejo, dentes de alho, sal, água, pão caseiro, ovos, peixe (podendo ser bacalhau, pescada ou ainda outro peixe).	Alentejo
Sargalheta ou Sopa de Toucinho	Toucinho, linguiça (chouriço de carne), batata, pão caseiro, cebola, sal, ovos.	Alentejo – Évora
Sopa de Espargos Bravos	Espargos bravos verdes, coentros, alho, toucinho, chouriço de carne, vinagre, farinha, pão duro caseiro, sal.	Alentejo
Sopa de Espinafres com ovos	Espinafres, coentros, alho, azeite, ovos, pão de trigo caseiro, sal.	Alentejo
Sopa de Feijão Branco com Bacalhau	Feijão branco, bacalhau, cebola, coentros, azeite, batatas, pão duro, sal.	Alentejo

Sopa de Lebre	Lebre, banha ou azeite, cebolas, salsa, louro, colorau, vinho branco, pão caseiro ou pão duro, sal e pimenta.	Litoral Alentejano
Sopa da Panela	Frango, ou galinha, ou peru, ou borrego, ou vaca, toucinho fresco entremeado, farinheira, chouriço de carne, cebola, salsa, hortelã, sal, pão duro caseiro.	Alentejo
Sopa da Panela	Galinha, borrego, toucinho, chouriço, batatas, hortelã, pão duro e sal.	Alto Alentejo, Avis, Alcôrrego
Sopa de Poejos com Ovos ou Poejada	Toucinho entremeado salgado, banha, poejos, cebola, alho, louro, cravinho, ovos, pimenta, pão duro.	Baixo Alentejo
Poejada com Queijo Fresco	Pão da véspera, alho, ramo de poejos grande, azeite, cebolas, queijo fresco, sal	Alentejo Sudoeste
Sopa de Túberas com Ovos	Toucinho entremeado e sem sal, linguiça (chouriço de carne), cebola, salsa, alho, louro, tomate ou pimentão de cor (colorau), pão caseiro duro, ovos, túberas.	Alentejo
Sarapatel	Pressura de cabrito ou borrego, banha, azeite, alho, cebola, louro, colorau, salsa, pimenta, cravinho, cominho, vinho branco, costelas (peito de cabrito ou borrego), vinagre, hortelã, sangue cozido, pão caseiro duro, sal	Alto Alentejo
Sopa Alentejana	Feijão manteiga, repolho, feijão verde, batata, carne de porco, enchidos - linguiça e chouriço, pão e hortelã.	Alentejo Central, Vendas Novas, Landeira
Sopa de Abóbora	Abóbora, água, batata, alho francês, cenoura, tomate, azeite, sal.	Alto Alentejo, Nisa, São Simão
Sopa de Agrião	Batatas, agriões, tomate, cebola, bacalhau, ovos, azeite e colorau.	Alentejo Central, Vendas Novas, Landeira
Sopa de Alabaças	Azeite, louro, cebola, alho, alabaças, feijão, sal, água, coentros.	Alto Alentejo, Ponte de Sôr, Galveias
Sopa de Alface	Coentros, alho, farinha, pimentão doce, sal, azeite, alface, ovos (opcional) e queijo (opcional).	Alentejo Central, Évora, Arraiolos, Santa Justa: Vale Pereiro
Sopa de Batata	Azeite, cebola, alho, ovos, pimentão, hortelã, salsa, batata e sal.	Alto Alentejo, Elvas, Santa Eulália
Sopa de Batata	Toucinho, cebolinho, alho, louro, batatas, pão e poejo.	Alentejo Litoral, Santiago do Cacém, Cercal do Alentejo
Sopa de Batata	Batata, toucinho, cebola, tomate, pimento verde, folha de louro, água, vinagre, pão.	Alto Alentejo, Portalegre, Fortios

Sopa de Batata com Beldroegas	Batata, cebola, alho, cenoura, beldroegas.	Alentejo Litoral, Odemira, Sabóia - Vale Touriz
Sopa de Batata com Beldroegas	Batata, cebola, azeite, pimentos, sal e beldroegas. Existe uma Sopa de Batata com Beldroegas de Fortios, Portalegre, com uma variação na qual se acrescenta pimentão aos ingredientes identificados.	Alto Alentejo, Arronches, Assunção
Sopa de Beldroegas	Beldroegas, cebola, batata, azeite, alho, pão, ovos, queijo fresco. Existe uma Sopa de Beldroegas de Landeira, Vendas Novas, com queijo sem ser fresco, e outra de Trigaches, Beja, sem ovos nem queijo.	Alto Alentejo, Nisa, Nossa Senhora da Graça
Sopa de Beldroegas	Cebola, alho, azeite, beldroegas, batatas, ovos, louro, bacalhau (opcional) e queijo (opcional).	Alentejo Central, Montemor-o-Novo, Cabrela
Sopa de Beldroegas com Ovos	Beldroegas, toucinho, alhos, ovos, azeite, batatas, queijo duro, sal e água.	Alentejo Litoral, Santiago do Cacém
Sopa de Beldroegas com Ovos	Beldroegas, ovos, queijo fresco, azeite, alho, colorau, louro, sal e pão caseiro.	Baixo Alentejo, Ourique, Grandaços
Sopa de Cação de Tomate	Cação, tomates, pimento, coentros, poejo, cebola, louro, alho, azeite e batatas.	Alentejo Central, Montemor-o-Novo, Nossa Senhora do Bispo
Sopa de Cachola	Cebola, alho, azeite, carne (fígado), salsa, louro, pimentão, sangue, cominhos.	Alto Alentejo, Monforte, Assumar

Eventos relacionados com a sopa



XII Noite Escutista das Sopas, em Portalegre

Evento promovido pelo Agrupamento 142 do Corpo Nacional de Escutas (CNE), que decorreu no dia 23 de novembro de 2024, no Mercado Municipal de Portalegre.

Esta iniciativa tem como objetivo promover a dieta mediterrânea e angariar verbas para financiar a atividade dos escuteiros, com um custo de seis euros e direito a uma taça.

Na ementa estavam disponíveis várias sopas, entre as quais açorda alentejana, caldo verde, canja de galinha, sopa de tomate e sopa de feijão com couve.



20º Festival de Sopas de Montemor-o-Novo

Evento promovido pela Câmara Municipal, que ocorreu entre o dia 1 e 3 de novembro de 2024, no pavilhão de exposições municipal. O Festival de Sopas, enquanto espaço gastronómico contou com a participação de 11 restaurantes e inúmeras sopas, como a sopa de entulho ao caldo verde, a sopa de tomate, canja de galinha, limado de cação, ensopado de borrego ou a sopa da pedra. Para além da mostra gastronómica, com entrada livre, aberto ao público, contou com animação musical e a exposição 'O Vinho e os Ditados Populares'.



1ª Edição do evento gastronómico “Sopas do Alentejo” de Portalegre

Evento promovido pela União de Freguesias da Sé e São Lourenço, que decorreu no Mercado Municipal de Portalegre, no dia 21 de abril de 2024. A confeção das sopas contou com a colaboração do Rancho Folclórico e Cultural da Boavista. A entrada teve um custo de 5€, que incluía a prova e degustação de todas as sopas disponíveis.



X Festival das Sopas

Este Festival ocorreu no dia 10 de fevereiro de 2024, no Pavilhão de Feiras e Exposições em Santiago do Cacém, organizado pela Paróquia de Santiago do Cacém e o Agrupamento 722 do CNE, com o apoio da Câmara Municipal de Santiago do Cacém e da União de Freguesias de Santiago do Cacém, Santa Cruz e São Bartolomeu da Serra. O Festival é um evento solidário, que envolveu restaurantes locais, coletividades, empresas, associações e movimentos paroquiais. Foram servidas 40 variedades de sopas, que correspondem a mais de 3500 doses.



Festival de Sopas Solidárias, em Monforte

Decorreu no dia 27 de novembro de 2024, a 8ª edição do Festival de Sopas Solidárias, em Monforte, na Sala Polivalente Municipal. O Festival contou com a colaboração de seis IPSS do concelho, os Bombeiros Voluntários e o Agrupamento de Escolas. Esta iniciativa, tinha um custo associado de cinco euros, com direito a um KIT composto por tigela, pão e colher, para que as pessoas pudessem degustar das sopas de batata, cachola, grão e tomate. Para além da prova das sopas, houve venda de bolos e salgados, animação musical a cargo da Tuna da Universidade Séniior de Monforte. A receita do evento reverteu a favor das IPSS.



6º Festival das Sopas, em Elvas

No dia 9 de março de 2024, teve lugar o 6º Festival das Sopas, no Mercado Municipal da Casa das Barcas, em Elvas, promovido pelo Agrupamento 158 do Corpo Nacional de Escutas. Este evento teve como finalidade a angariação de fundos para a realização das atividades do grupo dos pioneiros, e contou com a colaboração de vários restaurantes de Elvas e com o apoio dos pais dos jovens escuteiros. A entrada no evento tinha um custo de 4,50 euros, com direito a seis senhas para provarem as sopas que estão disponíveis e uma taça de barro. Para além das sopas, houve animação e um bar, com bifanas, bebidas e doces feitos pelos pais dos jovens escuteiros.



Congresso das Açordas

A edição de 2024, decorreu de 23 de março a 7 de abril, uma quinzena gastronómica onde se contou com 15 restaurantes com pelo menos uma açorda durante o período do evento, debates, mercados, passeios e animação. A gastronomia alentejana e os produtos regionais são essenciais para as açordas, como pão, o azeite e as ervas aromáticas.



Festival Gastronómico "Vila Viçosa à Mesa"

Esta iniciativa foi promovida pelo Município, decorreu durante uma semana, 2 a 8 de outubro de 2023, dedicada às sopas alentejanas, com a colaboração dos restaurantes de Vila Viçosa.



II Festival da Sopa e Petiscos

No dia 28 de outubro 2023, decorreu o II Festival da Sopa e Petiscos, promovido pelo Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Luz – Albernoa, em Beja, no Pavilhão dos Sabores (recinto da Ovibeja). Com entrada gratuita, esta edição o festival esteve aberto ao almoço e ao jantar, onde apresentou 7 sopas diferentes, para além de bifanas, hambúrgueres e outros petiscos.

Bibliografia

ALMODÔVAR, A. et all (Coord.) (2013). Carta Gastronómica do Alentejo: *Monumenta Transtaganae Gastronomica*; Tutismo do Alentejo – ERT Entidade Regional de Turismo do Alentejo.

SARAMAGO, Alfredo. (2001). Gastronomia do Alentejo. Concurso de Cozinha Alentejana — as melhores receitas. Évora: Câmara Municipal de Évora.

QUEIROZ, Jorge (2014). Dieta Mediterrânica. Uma herança milenar para a humanidade. Lisboa althum.com