

# Geopark- ja GEOfood-opintomatka Portugaliin 12.-16.3.2023



Opintomatka järjestettiin yhteistyössä Lauhanvuori - Hämeen kangas UNESCO Global Geoparkin ja Kraatterijärvi Geopark -alueiden yritysten ja kehittämisorganisaatioiden kesken. Järjestäjinä olivat GEOfood - lähiruokaa ja geologista perintöä (Satafood) sekä GEOfood ja Kraatterijärven Geopark (ProAgria Etelä-Pohjanmaa) -hankkeet. Matkalla tutustuttiin Portugalin neljään Geopark-alueeseen Portugalin keski- ja pohjoisosissa: Naturtejo UNESCO Global Geopark, UNESCO Global Estrela Geopark, Terras de Cava-leiros UNESCO Global Geopark ja Arouca UNESCO Global Geopark. Matkalla perehdyttiin GEOfood-brändin menestyksekkääseen toteuttamiseen ja Geoparkin tarjoamiin elämyksiin matkailun näkökulmasta. Matkalla oli mukana 16 yrittäjää ja sidosryhmän edustajaa tutustumassa ja hakemassa ideoita oman Geopark-alueensa tarjonnan kehittämiseen. Lauhanvuori - Hämeen kangas UNESCO Global Geoparkin alueelta mukana oli 13 toimijaa ja Kraatterijärvi Geopark -alueelta 3 toimijaa.

## Perustiedot Portugalista

Portugalin tasavalta eli Portugali sijaitsee Iberian niemimaalla. Portugali rajoittuu idässä ja pohjoisessa Espanjaan, lännessä ja etelässä Atlantin valtameren. Lisäksi maalla on kaksi saaristoa Atlantin valtameressä: Azorit ja Madeira.

Pääkaupunki: Lissabon

Pinta-ala: 92 212 km<sup>2</sup>

Väkiluku: 10,33 miljoonaa (2021)

Virallinen kieli: Portugali

## Elintaso

Portugali on maailman mittapuulla vauras maa, mutta silti yksi EU:n köyhimmistä jäsenvaltioista. 2010-luvun alussa maailmanlaajuinen talouskriisi vaikutti suuresti Portugalin talouteen ja se olikin jo lähes romahduksen partaalla. Portugali sai kansainvälistä apua ja hallitus päätti tiukoista säästötoimista. Säästökuuri tehoi ja talous lähtikin nousuun. Turismi on Portugalissa tärkeä elinkeino ja ennen koronapandemiaa maassa vieraili jopa 17 miljoonaa matkailijaa vuodessa. Rajoitukset vaikuttivat suuresti maan talouteen, jonka ison osa rakentuu matkailuun liittyvistä palveluista. Teollisuuden osuus kansantuotteesta on 22 prosenttia ja maatalouden pari prosenttia. Portugalin tärkeimpiä vientituotteita ovat ajoneuvot, vaatteet ja muut tekstiilit sekä lääketieteellisten tuotteiden tuotanto. Se käy kauppaa lähinnä muiden EU-maiden kanssa ja kauppakumppani on Espanja.

Maan palkkataso on Euroopan alhaisimpia. Minipalkka Portugalissa on 760 euroa kuukaudessa ja iso osa tienaa juuri sen verran. Keskituloinenkin portugalilainen palkansaaja tienaa vain noin 1000 euroa kuukaudessa. Erityisesti suurissa kaupungeissa vuokrat ovat nousseet paljon palkkoja nopeammin ja vähätuloisimmilla on vaikeuksia selvittää arjen peruskustannuksista. Tänä talvena noussut energiakriisi on vaikuttanut suuresti pienituloisten elämään. Sähkön hinta on noussut huomattavasti ja on samaa luokkaa Suomen kanssa. Valtio pyrkii avustamaan kansalaisia valtavien sähkölaskujen kanssa. Kaupunkien elintaso on huomattavasti korkeampi kuin maaseudusta elantonsa saavien. Työvoimakustannus on halpa ja sen vuoksi vierailukohteissa nähtiinkin paljon työtä, mitä ei ole totuttu Suomen oloissa näkemään. Esimerkiksi kutomossa oli noin 30 käsityöläistä töissä yhtä aikaa.

## Geofood-tuntemus

Geopark-alueilla matkailu ja palvelut on rakennettu Geoparkin ympärille ja sen ehdoilla. Geoparkeja on hyödynnetty markkinoinnissa ja portugalilaiset tietävät, mikä on Geopark ja GEOfood. GEOfood-ajattelu on sisäistetty todella hyvin ja se näkyy Geoparkeissa. Omasta maasta ja ruoantuotannosta ollaan Portugalissa erittäin ylpeitä ja sitä esitellään suurella antaumuksella vierailijoille. Ole ylpeä alueestasi, tuotannostasi ja älä pelkää kertoa siitä! Tämä oli varmasti suurin anti, jonka ryhmä sai matkalla.

## Naturtejo UNESCO Global Geopark

Naturtejo UNESCO Geopark liittyi Unescon alaisuudessa toimivaan eurooppalaiseen verkostoon ja maailmanlaajuisiin Geoparkeihin vuonna 2006. Alue on 5067 km<sup>2</sup>, johon kuuluu 7 kuntaa. Kuvamateriaalia vierailulta löytyy Facebookista [Geopark Naturtejo](#), [Geoparque Mundial da UNESCO](#) (14.3.2023)

### Monsanto

Portugalin portugalilaisimmaksi kyläksi tituleerattu Monsanto on kylä Idanha-a-Novan kunnassa, Castelo Brancon piirissä. Kylä sijaitsee lähes kahdeksansataa metriä korkean vuoren rinteessä, ja tämän graniittikiven nimi on käännetty "pyhäksi vuoreksi". Monsanto on tyypillisin piirre on se, että vanhat talot on rakennettu valtaviin, pyöreäkylkisten siirtolohkareiden lomaan käyttäen niitä seininä, ja loputkin taloista ovat luonnonkiveä. Kylä on ollut asutettuna jo kivikaudelta lähtien ja kylää vartioivalta vuorenhuipulta löytyvät myös keskiaikaisen linnoituksen rauniot. Kylä on suojeltu rakennusmääräyksillä. Monsanto on merkittävä osa Naturtejo Geoparkia kulttuurillaan. Turismi ja kylällä asuva iso ulkomaalaisyhteisö on kylälle tärkeää, sillä vakituisia asukkaita on varsin vähän.



Paikallisessa ravintolassa, Petiscos & Granitos, tarjottiin GEOfood-menu (liite). Keskeistä GEOfood-menussa on vastuullisesti tuotetut, paikalliset raaka-aineet.



## Geocakes – Atelier & Shop

Geocakes on GEOfood-yhteistyökumppani ja konditoria, jonka tuotteiden (kakut, hillot) raaka-aineet ovat kokonaan lähialueilta, ja niillä on yhteys paikalliseen geologiaan. Konditoria on myös strategisesti tärkeä yhteistyökumppani Geoparkille, sillä se sijaitsee Geoparkin ”sisääntuloaulassa”. Yrityksen toiminta on lähtenyt kotikeittiöstä GEOfood-teeman mukaan ja toiminnassa keskeistä on kestävän kehityksen periaatteet. Ekologisuus, luomutuotanto ja hävikin minimoiminen ovat toimintaa ohjaavia arvoja. Tuotteet ovat herkullisia, omintakeisia ja valmistettu perinteitä kunnioittaen. Konditorialle suoramyynä on kannattavin myyntikanava, mutta sen ohella yrittäjät ovat kehittäneet myös verkkokauppaa ja jälleenmyyntiverkostojaan.



## Quinta Vale de alfaia

Luomumaatila, juustola ja lähiruokamyymälä Quinta Vale de alfaia on vuoriston kupeessa sijaitseva GEOfood-kohde, jolla on myös yhteistyökumppanistatus Geoparkin kanssa. Luomutila on alueen vanhimpia. Päätuotantosuunta on lampaanmaito. Tilalla on lampaista noin 400 ja viljelyksessä on 150 ha papuja, ruista ja jonkin verran maissia ja oliiveja oliiviöljyn jalostukseen. Juustolassa valmistetaan juustoja lähes joka päivä ja luomukypsennys vie reilut 60 vuorokautta. Markkinakanavat juustolle ovat suoramyynä, lähiruokatorit sekä verkkokauppa. Vierailun ohessa maisteltiin tilan ja alueen perinteitä kunnioittavia lähiruokaherkuja.



## UNESCO Global Estrela Geopark

Keski-Portugalissa sijaitsevan Estrela Geoparkin pinta-ala on 2216 km<sup>2</sup> jaettuna yhdeksän kunnan kesken, ja alueella asuu noin 170 000 asukasta. Geoparkin sijainti on matkailun kannalta alueellisesti edullinen, sillä Espanjan rajalle on vain vajaa 50 km ja Portugalin suuriin kaupunkeihin on erinomaiset yhteydet. UNESCO Global Geopark-status Geopark sai vuonna 2020. Geopark on harvaan asuttu alue, jossa on ikääntyvä väestö, alhainen koulutustaso ja perinteinen talousraakenne, jota leimaa voimakas maaseutumuuhto. Tärkeimmät työllisyysalueet ovat matkailu, koulutus ja julkinen hallinto, tekstiiliteollisuus sekä maatalous ja kotieläintuotanto.

Vierailukeskuksessa on digitaalisesti tuotu esiin infoa ja taustatietoa Geoparkista ja luonnosta ja aktiviteeteista sekä Manteigasin kaupungista.



Geoparkin tavoitteena on, että kaikissa 9 kunnassa olisi oma GEOfood-myyntipiste.

## In'fusão

In'fusão-ravintolassa tarjolla oli perinteinen portugalilainen menu, joka sisälsi makkaroita, juustoja, oliiveja, leipää, hilloa, hunajaa, kaalikeittoa sekä paikallista viiniä. Ravintolalla on GEOfood-status.



## Burel Factory & Ecola Portugal

Manteigasın kaupungille on ominaista käsityöteollisuus. Vuosituhansia sitten, koska maataloudelle ei ole ollut suotuisia olosuhteita, paimenet vaikuttivat suuresti elämään vuoristossa. Paimenet ryhtyivät käyttämään villaa suojautuakseen ankarilta vuoristoisilta olosuhteilta. Näin kudontaperinteet ovat siirtyneet sukupolvelta toiselle.

Burel Factory on Serra da Estrelassa syntynyt portugalilainen tuotemerkki, jolle on ominaista teollisen perinnön säilyttäminen ja villateollisuuden asiantuntemus. Käsityökeskus Ecola puolestaan on vanhin villatuotantoyksikkö Portugalissa. Burel on keskiaikaista alkuperää olevaa 100 % lampaanvillakangasta tietyistä lammasrodusta kerittävä villa, jolla on erinomaiset ominaisuudet käyttöön vaateteollisuudelle sekä sisustustekstiiliksi. Burel on aina liitetty Serra da Estrelaan, vuoreen, paimeniin ja heidän viitoihinsa. Burelin aitous pohjautuu tiettyjen toimintojen sarjasta valmistusprosessissa.

Molemmassa kutomoissa valmistettiin villasta kangasta sekä valmiita tuotteita. Lisäksi valmiille tuotteille oli myymälät. Tuotteita myydään pääasiassa Portugalissa, joskin Ecolalla on vientiyhteistyötä myös Saksaan ja Japaniin.



## Vim do Monte - Manuel Proença

Videmonten vuoristokylällä on identiteetti, johon ruiskulttuuri on voimakkaasti vaikuttanut. Vim do Monte on Manuel Proença omistama oleva GEOfood-pienleipomo, joka leipoo juureen leivottua ruisleipää äitinsä perinteen mukaan. Yrityksen tiloina on n. 12 m<sup>2</sup> kokoinen kivrakennus, jossa toisella seinustalla on kivistä muurattu 21 leivän uuni ja toisella puolella huonetta pöytä leipomista varten. Raaka-aineen Proença ostaa portugalilaisilta rukiin tuottajilta, joskin tuontiakin on jonkin verran. Markkinakanavat pientuottajalla ovat suoramyynä sekä maalaismarkkinat. Keran viikossa Proença käy Guardan kaupungissa myymässä leipää toimistoihin ja torilla. Hintaa leivällä on 2,50 €.



## Terras de Cavaleiros UNESCO Global Geopark

700 m<sup>2</sup> Terras de Cavaleiros UNESCO Global Geopark sijaitsee Koillis-Portugalissa. UNESCO Global Geopark-statusen Geopark sai vuonna 2015. Macedo de Cavaleiros on matkailukaupunki Trás-os-Montesin alueella, joka kuuluu Porton vaikutusalueeseen. Geopark Terras de Cavaleiros kattaa koko kunnan alueen. Kuvamateriaalia vierailulta löytyy Facebookista [Geopark Terras de Cavaleiros](#) (15.3.2023).

## Casa das Eiras

Casa das Eiras on GEOfood-lähirookamyymälä Macedo de Cavaleiroksen kaupungissa. Liike on perustettu matkailijoita varten. Lihatuotteet kasvatetaan ja jalostetaan myytäväksi omalla tilalla, myös juustot valmistetaan samalla tilalla. Liikkeessä on lisäksi muita GEOfood-tuotteita, kuten oliiviöljyä. Myymälässä on myynnissä myös ilman GEOfood-statusia olevia tuotteita. GEOfood-status on Geoparkissa maksuton yrittäjille. Huomionarvoista kaupunkikuvassa on, että kaupungilla on runsaasti Geopark-kylttejä ja -infotauluja.



### Ravintola D. Antonia

Ravintola D. Antoniassa tarjolla oli alueelle tyypillinen GEOfood-menu (liite), jossa tarjolla oli juustojen, makkaroiden ja oliivien lisäksi vasikkaa, ”muussattua” leipää, sieniä sekä jälkiruokana suomalaisittain määritettynä riisivanukasta.





## Frutaria 93

Frutaria 93 on muutaman vuoden toiminut vihannes- ja hedelmäkauppa, jonka yrittäjänä toimii nuori pariskunta. Frutaria 93 on tärkeä Geopark-yhteistyökumppani, ja yrittäjillä on laajat verkostot tuottajien ja viljelijöiden kanssa. Myymälässä on GEOfoodille oma hyllynsä. Lisäksi kaupalta voi tilata erikokoisia vihannes- ja hedelmälaatikoita, jotka saa tilata suoraan kotiovelle toimitettuna. Kaupunkialueella hinta sisältää kuljetuksen. Laatikoita on valittavana 10 €, 15 € ja 20 € arvoisia. Frutaria 93 palvelee myös ravintoloita.



**CABAZES**  
**GEO FOOD**  
100%

A GEOfood é uma marca internacional para a alimentação com referência tradicional em Geoparques Mundiais da UNESCO. Pretende promover a relação entre a geodiversidade dos Geoparques Mundiais da UNESCO e as comunidades locais, através do incentivo a uma alimentação local, de qualidade e sustentável.

**VALOR DOS CABAZES:**  
 10€ Cabaz pequeno   
 15€ Cabaz médio   
 20€ Cabaz grande

**QUANDO QUER RECEBER:**  
 Semana   
 15 Dias   
 Mês

Recolha na loja  Entrega ao domicílio   
(apenas na cidade de Matosinhos de Cavaleiros)

**Dados para entrega:**  
 Nome: \_\_\_\_\_  
 Morada: \_\_\_\_\_  
 Contacto: \_\_\_\_\_

**Lista dos produtos (escolha o que NÃO quer receber)**

**Legumes/Leguminosas**

- Abóbora;
- Alface;
- Batata;
- Batata doce;
- Cebola;
- Brócolos;
- Couve Coração;
- Couve Flor;
- Couve Lombarda;
- Fava;
- Curgete;
- Chuchu;
- Feijão Verde;
- Feijão Riscado;
- Feijão Bragançano;
- Ervilha;
- Espinafes;
- Grelos;
- Nabo;
- Pepino;
- Tomate Salada;
- Tomate Cherry;
- Tomate Coração;
- Feijão Branco seco;
- Feijão Tradição seco;
- Feijão Catalino seco;
- Casulhas secas;

**Fruta / Frutos secos**

- Clementina;
- Cereja;
- Diopspira;
- Kiwi;
- Laranja;
- Limão;
- Melão Cantaloupe;
- Morango;
- Pêra;
- Maçã;
- Noz;
- Pêssego;
- Nectarina;
- Castanha;
- Amêndoa;
- Figo;
- Marmelo;

**CABAZES**  
**GEO FOOD**  
100%

A GEOfood é uma marca internacional para a alimentação com referência tradicional em Geoparques Mundiais da UNESCO. Pretende promover a relação entre a geodiversidade dos Geoparques Mundiais da UNESCO e as comunidades locais, através do incentivo a uma alimentação local, de qualidade e sustentável.

**VALOR DOS CABAZES:**  
 10€ Cabaz pequeno   
 15€ Cabaz médio   
 20€ Cabaz grande

**QUANDO QUER RECEBER:**  
 Semana   
 15 Dias   
 Mês

Recolha na loja  Entrega ao domicílio   
(apenas na cidade de Matosinhos de Cavaleiros)

**Dados para entrega:**  
 Nome: \_\_\_\_\_  
 Morada: \_\_\_\_\_  
 Contacto: \_\_\_\_\_

**Lista dos produtos (escolha o que NÃO quer receber)**

**Legumes/Leguminosas**

- Abóbora;
- Alface;
- Batata;
- Batata doce;
- Cebola;
- Brócolos;
- Couve Coração;
- Couve Flor;
- Couve Lombarda;
- Fava;
- Curgete;
- Chuchu;
- Feijão Verde;
- Feijão Riscado;
- Feijão Bragançano;
- Ervilha;
- Espinafes;
- Grelos;
- Nabo;
- Pepino;
- Tomate Salada;
- Tomate Cherry;
- Tomate Coração;
- Feijão Branco seco;
- Feijão Tradição seco;
- Feijão Catalino seco;
- Casulhas secas;

**Fruta / Frutos secos**

- Clementina;
- Cereja;
- Diopspira;
- Kiwi;
- Laranja;
- Limão;
- Melão Cantaloupe;
- Morango;
- Pêra;
- Maçã;
- Noz;
- Pêssego;
- Nectarina;
- Castanha;
- Amêndoa;
- Figo;
- Marmelo;

## Olimontes - Olive Oil Press

Yksityinen oliiviöljyjalostamo toimii Maceido de Cavaleiroksen kaupungin kupeessa. GEOfood-statuksen omaavaa oliiviöljyä tuotetaan laatustandardeja noudattaen ja kestävän kehityksen periaatteet ovat läpinäkyviä tuotantoprosessissa, mutta myös oliivien viljelyssä. Esimerkiksi luomutuotannon vaatimat sertifiointit ja kriteerit valvotaan jo tilatasolla. Oliiviöljyjalostamolle oliiveja viljelee noin 1000 pientuottajaa sekä muutama isompi tuottaja. Pientuottajien keskimääräinen jalostettavaksi toimitettava tuotantomäärä on noin 2000 kg, josta tulee noin 200 litraa oliiviöljyä. Prosessissa syntyvät sivuvirrat (ylimääräinen massa, siemenet) hyödynnetään pelletiksi ja poltettavaksi. Oliivien sadonkorjuu tapahtuu syksyllä ja jalostusprosessi syksystä kevääseen. Kevään koittaessa ja kesän aikana keskitytään laatutyöhön. Oliiveilla on eri lajikkeita ja makeusaste vaihtelee pitkälti viljelyolosuhteiden mukaan.



## Arouca UNESCO Global Geopark

Unescon vuonna 2015 tunnustaman Arouca Geoparkin perintöön kuuluu 41 geologisesti kiinnostavaa kohdetta. Aroucaa kutsutaankin geologiseksi ulkoilmamuseoksi, jonka pinta-ala on 328 km<sup>2</sup>. Geopark on Freita-, Montemuro- ja Arada-vuorten ympäröimä ja sitä halkoo useat joet, jotka tarjoavat erinomaiset olosuhteet erilaisille aktiviteeteille. Geopark on Portugalin pienin Geopark.

Ruokamatkailun kuriositeettina voidaan pitää paikallista naudanliharotua Carne Arouquesa, joita kasvatetaan Pohjois-Portugalissa.

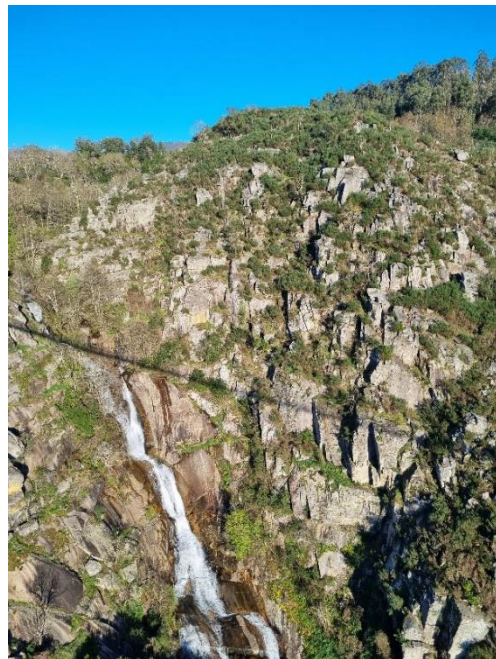
Tämä korkealaatuinen liha on arvostettu sen erinomaisesta mausta ja koostumuksesta.

Kuvamateriaalia vierailulta löytyy Facebookista [Arouca Geopark](#) (17.3.2023).



## Arouca 516

Arouca 516 -sillalla on Geoparkin kaksi suosituinta nähtävyyttä: riippusilta ja sen alapuolella kulkevat puiset portaat ja kävelyreitit (Paiva Walkways). Myös sillan kupeessa laskeva upea 160 metrin vesiputous on upea nähtävyys. Arouca on nimensä mukaan 516 metriä pitkä ja oli maailman pisin riippusilta vuoteen 2022 asti, jonka jälkeen vastaavanlaisia siltoja on rakennettu Tsekkeihin (721 m) ja Andorraan (600 m). Arouca 516 on kuitenkin edelleen korkein silta – matalin kohta on 175 m. Silta rakennettiin vuosien 2018–2020 aikana Aroucan kaupungin toimesta ja sen rakentaminen kustansi noin 2 miljoonaa euroa. Avajaisia vietettiin toukokuussa 2021. Silta on täysin portugalilaisvalmisteinen aina suunnittelusta ja arkkitehtuurista rakentamistöihin asti sekä myös rakennusaineiltaan paikallista tekoa. Silta koottiin vuorikiipeilijöiden avulla. Tilavuudeltaan silta on mitoitettu 1800 ihmiselle, joskin sääntönä pidetään noin 70 ihmistä kerrallaan. Sillanylityksen hinta on turisteille 12 €/hlö ja se tulee varata ennakkoon verkosta. Tuloja turismilla on saatu tähän mennessä jo 10 miljoonaa euroa.



## A Fábrica dos Doces

Leipomo ja konditoria A Fábrica dos Doces valmistetaan perinteisiä portugalilaisia makeisia ja leivonnaisia.

Vierailulla leivottiin muun muassa leivonnaisia nimeltään nunnan piippu, joiden resepti on peräisin paikallisesta kuu-luisasta luostarista.

Yritys ei suoranaisesti ole GEOfood-yritys, mutta käyttää GEOfood-tuottajien raaka-aineita, erityisesti hedelmiä.



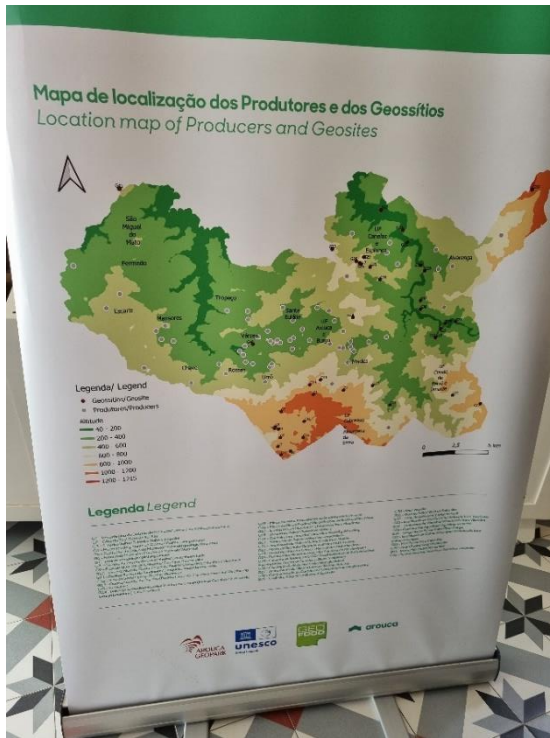
## Arouca

Aroucan pormestari Margarida Belém piti lyhyen vastaanoton kaupungintalolla. Pormestari kertoi, että Geopark ja matkailu on alueellisesti tärkeä strateginen voimavara. Hän tähdensi, että yhteistyön merkitys ja yhteinen tahtotila Geoparkin kehittämisessä on ensisijaista. Geoparkilla ja sen kehittämisellä on kaupungin poliittinen ja taloudellinen tuki. Geopark on ”koko kaupungin yhteinen asia” ja on siis hyvin tunnettu paikallisen väestön keskuudessa. Aroucan kunta on laaja, 227 km<sup>2</sup>, ja asukkaita kaupungissa on noin 22 000. Kulttuuriperinnöltään rikas Arouca on osa Porton vaikutusalueetta, mutta on saavuttanut asemansa tärkeänä ympärivuotisena matkailukohteena. Geoparkin ja kaupungin toimesta on tuotettu runsaasti painettua ja sähköistä markkinointimateriaalia. Elinvoimaisuuden näkökulmasta kaupungin, mutta myös Geoparkin haasteena, on väestön veto- ja pitovoima sekä massaturismi.



## Arouca Agrícola

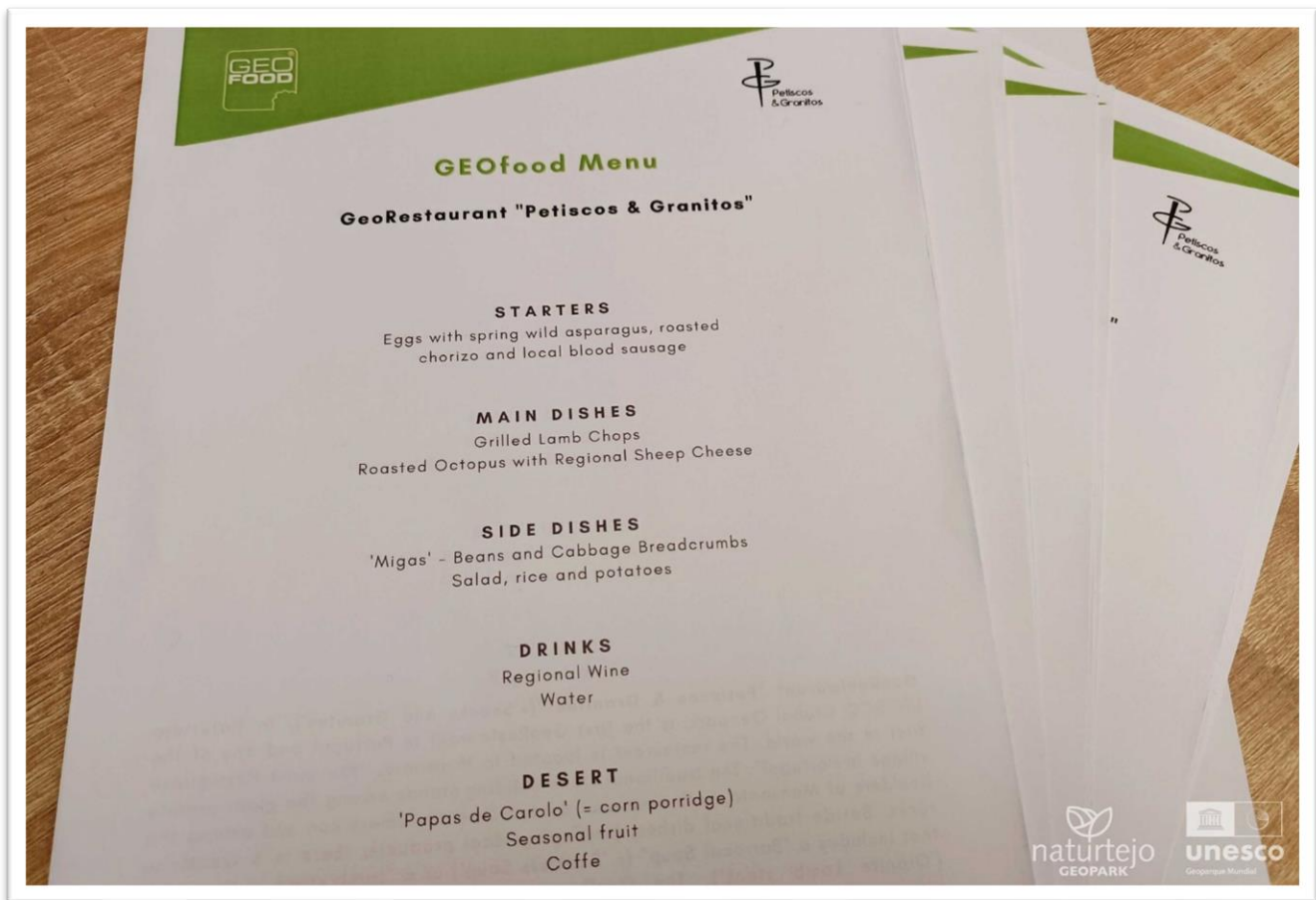
Arouca Agrícola on paitsi lähiruokapuoti, myös Geopark-keskus. Arouca Agrícola käsittää noin 60 lähiruokatuottajan verkoston Arouca Geoparkin alueella. Verkoston kautta tuotetaan kasviksia, hedelmiä ja viljatuotteita. Puodissa on esillä kartta, jossa on näkyvissä kaikki tuottajat Arouca Geoparkin alueelta. Kauppiaille on kolme keskeistä toimintaa ohjaavaa periaatetta: he antavat alueen viljelijöille täyden tukensa muun muassa ylläpitämällä noutopalvelua, tekemällä jakelumyyntiä muun muassa kouluille sekä tekemällä viestintää GEOfoodista ja Geoparkista.



## GEOfood-menu

## LIITE

### Naturtejo UNESCO Global Geopark



**GeoRestaurant "Petiscos & Granitos"** (= 'Snacks and Granites'), in Naturtejo UNESCO Global Geopark, is the first GeoRestaurant in Portugal and one of the first in the world. The restaurant is located in Monsanto, "the most Portuguese village in Portugal". The traditional stone building stands among the giant granite boulders of Monsanto, with a natural cave, where costumers can eat among the rocks. Beside traditional dishes, privileging local products, there is a GeoMenu that includes a "Barrocal Soup" (= 'Boulders Soup') or a "Lamb steak 'à Granitos" ('Granite Lamb steak'). The GeoRestaurant proposes a whole geotourism experience, with an amazing balcony that is a viewpoint over the main geomorphologic areas of Naturtejo Geopark.

## Terras de Cavaleiros UNESCO Global Geopark



**Entradas**  
Alheira, azedo frito na frigideira,  
azeitonas temperadas, tábua regional  
(queijos, presunto e salpicão)

**Appetizers:**  
Alheira( typical smoked sausage made  
with bread and meat) , Fried “Azedo”  
(Smoked sausage) in the pan, seasoned  
olives, regional “board” (cheese, smoked  
ham and “salpicão” (smoked sausage)

**Pratos**  
Naco de vitela na brasa com migas  
transmontanas e repolgas salteadas

**Main Dish**  
Piece of veal roasted on coal with  
“Transmontano Migas” (mashed bread)  
and sautéed mushrooms.

**Sobremesas**  
Creme de arroz com maçã caramelizada

**Desserts**  
Rice cream with caramelized apple

**Bebidas**  
Água, vinho tinto Quinta do Lombo e  
sumos

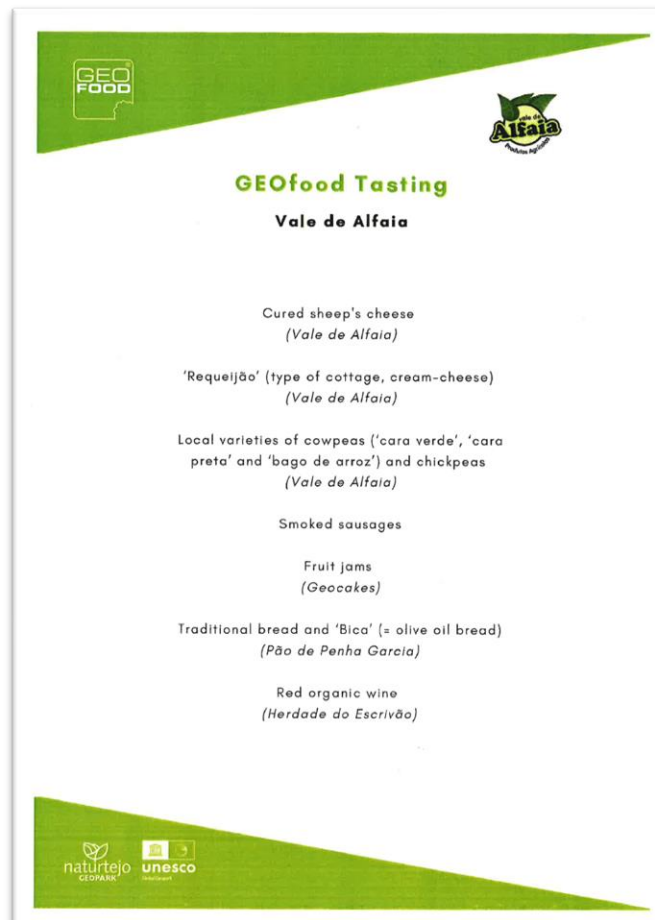
**Drinks**  
Water, red wine “Quinta do Lombo” and  
juices

**Café**  
**Coffee**





## Arouca UNESCO Global Geopark



**Vale de Alfaia** is a family-run agricultural company located in Naturtejo Geopark, in the bottom of Gardunha Mountain with a privileged view over the granite mountain. The agriculture practices used to produce cheese, olive oil and local varieties of beans, boost sustainability, preserving the soil, the environment and biodiversity and also guarantee animal welfare.

The farm, with 150 hectares, is located in 310 million years granites, very close to the transition with schist terrains. Gardunha has several geosites and it is the highest point of the Geopark, reaching 1227 m high with clear influence in the climate around.

Vale de Alfaia has a traditional cheese workshop where fresh and cured sheep's cheese is produced with wise and passionate hands. The animals are raised freely by the farm and milked daily at dawn.

The quality of the environment and the soil is one of the main concerns of this family that sows local varieties of cowpeas ('cara verde', 'cara preta' and 'bago de arroz'), which work as green manures due to their ability to fix nitrogen in the soil, avoiding the use of nitrogen fertilizers. These local varieties are also adapted to the orogenic and climatic conditions and grow in dryland farming environments that do not need to use extra water. These cowpeas are important not only for their high nutritional value in food but also because as dry beans, they are easily stored for long time and distributed without the need for refrigeration. The farm also produces organic olive oil from centenary olive groves.

Vale de Alfaia was one the first companies in the region, converting their farm into organic production, in early 2000's. They sell their products in several shops in the region and in Lisbon, but they prioritize local markets and fairs, where they have direct contact with the consumer, and where they can explain why there is no fresh cheese in summer, why they do not water their beans, or the best recipes to do with their olive oil!