

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2014

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 007

Cozinha Popular da Mouraria



BAIRROS e ZONAS  
de Intervenção  
Prioritária de Lisboa

**Grupo de Trabalho dos Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária (BIP/ZIP)**

Rua Nova do Almada, nº 2 - 3º Andar 1100-060 Lisboa | Telefone: 21 322 73 60 | Email - [bip.zip@cm-lisboa.pt](mailto:bip.zip@cm-lisboa.pt)

### ENTIDADES PROMOTORAS

*Designação* ACPM Associação Cozinha Popular

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Grupo Desportivo da Mouraria

*Designação* GRUPO INFORMAL

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* Cozinha Popular da Mouraria

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 44. Mouraria

#### Síntese do Projecto

*Fase de execução* -----

*Fase de sustentabilidade* -----

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

##### *Diagnóstico*

A Mouraria é hoje um bairro em profunda mudança e a recente intervenção no território, aliada ao charme que lhe advém do seu lado multicultural e bairrista, deu-lhe visibilidade e uma outra imagem que tem atraído novos moradores, na sua maioria, jovens. A ideia generalizada de um bairro degradado e inseguro mudou, mas subsistem ainda grupos de risco, situações de pobreza, exclusão social e baixos índices de qualidade de vida. Os idosos continuam sós, há desempregados e jovens sem ocupação. A funcionar desde Novembro de 2012 sentimos um crescente interesse da vizinhança pela participação nas actividades realizadas pela Cozinha Popular, confirmando a necessidade que a Mouraria tinha de um espaço comunitário de partilha, situado no coração do bairro. Dos principais desafios identificados a que o projecto tem procurado dar resposta, destacamos o isolamento dos idosos e os jovens desocupados que entretanto encontraram na cozinha um espaço de convívio onde todos se sentem iguais e onde a idade não conta. Criadas que estão as infra-estruturas necessárias à realização do projecto da Cozinha Popular (BIP/ZIP 2011) e também garantida a sua sustentabilidade, nomeadamente, através da realização de jantares de grupo e de oficinas,



frequentados por pessoas do bairro e exteriores ao mesmo, há que dar continuidade às actividades iniciadas e criar outras, dirigidas única e exclusivamente ao nosso público-alvo - a comunidade da Mouraria - a razão de ser deste projecto.

*Temática preferencial*

Promoção da Cidadania

*Destinatários preferenciais*

Comunidade

*Objectivo geral*

A Cozinha Popular da Mouraria é uma plataforma intercultural orientada para a integração social e a valorização de todos através da partilha da mesa, onde a partilha e o convívio familiar intergeracional têm sido imperativos. Para este projecto, criámos um conjunto de novas acções que pretendem dinamizar o bairro e envolver cada vez mais a população, promovendo a cidadania activa e responsável. A valorização dos recursos locais é o foco principal deste projecto, que procura incutir uma atitude ambiental mais consciente e estabelecer uma maior ligação entre a vizinhança, quer através do levantamento e tratamento das árvores de fruto do bairro e da distribuição da fruta de forma a evitar o desperdício, quer pelo uso da nossa horta urbana, a qual tem suscitado grande interesse por parte dos moradores e visitantes, por demonstrar várias formas de cultivo. E porque os recursos locais também são as pessoas, os desempregados com gosto pela cozinha podem fazer parte da equipa que irá transformar a fruta colhida nos quintais da vizinhança e na horta, em produtos deliciosos comercializáveis e, trocar ou oferecer a quem deles precise. Uma oficina de experimentação que valoriza o potencial criativo dos residentes do bairro mais empreendedores. Sendo as parcerias locais da máxima importância na dinâmica comunitária, incluímos também a realização do jantar da Marcha da Mouraria e a Semana do Bangladesh. O primeiro evento, é desde há muito uma tradição no bairro e destina-se a um público local associado ao Grupo Desportivo da Mouraria. O segundo evento dá a conhecer melhor a cultura da Comunidade do Bangladesh residente aos seus vizinhos e pretende atrair também públicos exteriores ao bairro. E porque é à mesa que se contam as melhores histórias, não podíamos passar sem registar em filme, os testemunhos de quem aqui mora, para que as gerações futuras possam dar valor ao bairro onde nasceram.

---

### Objetivos Específicos de Projeto

#### Objetivo Específico de Projeto 1



**Descrição** Envolver a comunidade na valorização dos recursos locais, através de formas inovadoras de cultivo em hortas urbanas e de combate ao desperdício.

**Sustentabilidade** A sustentabilidade deste objectivo, para além do período de financiamento do BIP/ZIP, é garantida pela realização de oficinas com participação paga pelo público em geral e pela afectação do espaço reservado para o efeito nas instalações da Cozinha Popular e na horta do Parque Hortícola da Graça

### Objetivo Específico de Projeto 2

**Descrição** Valorizar o potencial criativo e empreendedor dos participantes e promover a criação de produtos próprios comercializáveis.

**Sustentabilidade** A concretização deste objectivo manter-se-á no tempo pela mobilização de recursos próprios através das receitas obtidas pela venda de produtos e recorrendo a futuros apoios concedidos por parceiros.

### Objetivo Específico de Projeto 3

**Descrição** Envolver as diversas comunidades do bairro na partilha de experiências culturais e convívios gastronómicos. Contribuir para melhorar a imagem do bairro.

**Sustentabilidade** As receitas obtidas com a realização das actividades da Cozinha e o recurso a apoios e patrocínios permitirão a sustentabilidade deste objectivo e sua repercussão no futuro.

---

## CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

**Actividade 1** Muita Fruta

**Descrição** Alterar a nosso modo de viver pode parecer difícil, mas pequenos gestos podem ganhar força se todos actuarmos em conjunto. No bairro há quintais com árvores de fruto abandonadas, árvores mal tratadas que quase não dão fruta ou que dão demasiada fruta que não é aproveitada. Seja por impossibilidade dos donos de cuidarem das árvores, seja por falta de tempo, incapacidade motora ou desconhecimento, ou por não terem a quem dar a fruta, a verdade é que assistimos a um grande desperdício. Por isso, decidimos formar uma equipa especializada, recorrendo também a voluntários, munida de equipamento próprio para ajudar a cuidar dessas árvores, colher a fruta e distribuí-la pela vizinhança. Dependendo das colheitas, esta fruta será

também transformada, em diversos produtos, pela equipa da cozinha entretanto criada para o efeito. Começamos por fazer uma campanha de sensibilização, publicitada através dos canais de comunicação da CPM, em folhetos distribuídos pelas caixas de correio, cartazes e em contactos directos com os proprietários das árvores identificadas. A ideia é fazer chegar a fruta a um público que não tem um acesso directo ao produto, combater o desperdício e criar relações de proximidade na comunidade. contribuindo para uma economia local mais sustentável, fortalecendo também as redes de contacto inter-bairro. Contamos envolver, directa e indirectamente uma boa parte da comunidade neste projecto. O serviço é gratuito, mas futuramente contaremos com donativos.

**Recursos humanos** 1 coordenador geral  
1 coordenador da actividade (o mesmo da horta urbana)  
1 assistente  
10 voluntários

**Local: morada(s)** -

**Local: entidade(s)** -

**Resultados esperados** Redes de contacto fortalecidas, menos desperdício e um maior consumo de alimentos produzidos localmente; aumento da consciência cívica, ecológica e comportamentos responsáveis por parte dos participantes e da comunidade em geral. Quantitativamente, pretende-se que pelo menos 75% dos destinatários contactados participe activamente neste projecto e que este futuramente se propague por toda a cidade.

**Valor** 13481.00 EUR

**Cronograma** Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 11

**Periodicidade** Diário

**Nº de destinatários** 100

**Objectivos específicos para que concorre** 1, 2

**Actividade 2** Adubo

**Descrição** Adubo é uma actividade de horticultura urbana social. No pátio e no interior da CPM criámos uma horta-laboratório, um catálogo vivo das mais diversas formas de cultivo a que nenhum visitante fica indiferente. Sistemas hidropónicos feitos a partir de materiais reutilizados, criação de sistemas de cultivo vertical para produzir mais em menos espaço, sistemas de reutilização de água, são alguns exemplos do que já estamos a fazer. E como acreditamos que

é possível mudar o mundo à volta de cada um de nós, vamos ensinar a fazer hortas em casa, que além da importante função de fornecerem alimentos, têm também um lado estético e o objectivo de contribuir para uma melhor qualidade de vida. Vamos ensinar a cultivar em aquaponia, a usar os desperdícios como matéria prima, criar sistemas de cultivo personalizados, incentivar processos de troca, plantar salsa nas paredes, com o intuito de satisfazer as necessidades de cada um e de aproximar o cultivo do consumidor final. O lixo orgânico da cozinha é aproveitado para fazer o composto que irá adubar a horta. Para a manutenção das nossas hortas (CPM e Parque Hortícola da Graça), contamos desde já com uma equipa de voluntários que em troca recebem refeições gratuitas. A horta e a actividade anterior "Muita Fruta" serão coordenadas pela mesma pessoa. Para garantir a sustentabilidade deste projecto contamos realizar oficinas e acções pontuais, com peritos na área. Cada oficina terá no máximo 15 participantes e contamos realizar uma por mês.

**Recursos humanos** 1 coordenador geral  
1 coordenador da actividade  
1 assistente  
5 formadores  
10 ou mais voluntários

**Local: morada(s)** -

**Local: entidade(s)** -

**Resultados esperados** Mais pessoas a criar e manter pequenas hortas em casa, usando as técnicas ensinadas; mais pessoas a usar uma maior variedade de ervas aromáticas nos seus cozinhados e o estabelecimento de mecanismos informais de troca de produtos entre vizinhos. Quantitativamente, espera-se como resultado que pelo menos 90% dos destinatários previstos frequente as oficinas.

**Valor** 8600.00 EUR

**Cronograma** Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10

**Periodicidade** Diário

**Nº de destinatários** 250

**Objectivos específicos para que concorre** 1, 2

**Actividade 3** Fabrico Próprio

**Descrição** Numa óptica de continuidade de acções de formação anteriores dirigidas a pessoas do bairro sem emprego ou ocupação, e como forma de responder directamente às

expectativas entretanto geradas nos que já participaram e a sua integração na equipa da cozinha, orientados por um profissional contratado para o efeito, vamos pesquisar, experimentar, criar e confeccionar produtos próprios. Vamos transformar os produtos da horta e a fruta das árvores da cidade em compotas, conservas, pickles, chutneys, xaropes, licores. Vamos congelar, secar, cristalizar, confitar, salgar, fazer tudo o que for possível para preservar/conservar os alimentos que nos vierem parar às mãos e também fazer bolachas, biscoitos, bolos. Com a experiência adquirida nesta actividade, os que já participaram nas oficinas e os que virão a participar, poderão ficar capacitados para desenvolver um negócio próprio, usando as instalações da cozinha como incubadora para testar e desenvolver os seus projectos. Tendo em vista a sustentabilidade do projecto planeamos conceber uma marca própria da Cozinha Popular que poderá ser distribuída e comercializada em vários locais.

<i>Recursos humanos</i>	1 coordenador geral 1 coordenador de equipa 4-6 moradores Voluntários
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	4 a 6 pessoas a criar e dinamizar um serviço de produtos próprios com o apoio de chefs ligados à CPM. Geração de receita pela venda de produtos que futuramente garanta parte do pagamento dos custos fixos da cozinha, sendo o lucro dividido entre os cozinheiros empreendedores. Possibilidade de criação de pequenos negócios próprios.
<i>Valor</i>	13900.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10
<i>Periodicidade</i>	Diário
<i>Nº de destinatários</i>	10
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2
<i>Actividade 4</i>	Já Marchava
<i>Descrição</i>	Tendo em conta a importância que para nós tem a parceria com o Grupo Desportivo da Mouraria, e de forma a fortalecermos laços de boa vizinhança e de partilha, a nossa cozinha dá o seu contributo na confecção do lanche para os participantes da Marcha da Mouraria no dia em que estes se preparam para desfilar na Avenida. A CPM ficará

ainda responsável pelo jantar para os marchantes, realizado habitualmente uns dias após o desfile, ao ar livre na Rua da Guia. Para a confecção e serviço destas refeições contamos com a equipa da cozinha e de alguns voluntários. No futuro, e para que esta acção pontual se possa repetir, serão angariados patrocínios.

<i>Recursos humanos</i>	1 coordenador geral Equipa da cozinha Voluntários
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Divulgação do espaço da CPM e das actividades aqui desenvolvidas a um público mais vasto. Habitantes do bairro a sentir que este espaço também lhes pertence assim como um maior envolvimento da comunidade nas actividades da cozinha. Como resultado, espera-se ainda que a parceria entre a CPM e o Grupo Desportivo da Mouraria seja fortalecida e que estes lanche e jantar se perpetuem no tempo.
<i>Valor</i>	2040.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 11
<i>Periodicidade</i>	Pontual 2 vezes
<i>Nº de destinatários</i>	130
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	3
<i>Actividade 5</i>	Semana do Bangladesh
<i>Descrição</i>	Tendo em vista um maior envolvimento e integração dos imigrantes da Mouraria, contamos realizar a Semana do Bangladesh, nossos parceiros. A 16 de Dezembro comemora-se uma data importante no Bangladesh- o dia da Vitória (Bijoy Dibosh). Esta actividade pontual decorre ao longo de sete dias e conta com a participação de diversas famílias desta comunidade habitantes no bairro que, durante uma semana, vão dar a conhecer a cultura do seu país e receber, como em sua casa, os visitantes. A cozinha, os seus produtos, e até onde estes nos podem levar serão o foco central, mas também vamos dar a conhecer as etnias, o desporto, as religiões, a música e a dança do País pela voz de vários membros desta comunidade fortemente representada no nosso bairro. Para a realização do evento contamos com a colaboração de um imigrante residente no bairro que estabelecerá todos os contactos junto da comunidade. Esta actividade é aberta à vizinhança e também ao público em geral e será amplamente divulgada nos meios de comunicação. Contamos com uma média



de quarenta a cinquenta visitantes por dia. No dia da Vitória oferecemos um jantar na cozinha aberto a todos os habitantes do bairro que nele queiram participar. Para a sustentabilidade deste projecto e de outros semelhantes no futuro, contamos gerar receitas com a venda de refeições e recorrer ao apoio do comércio local.

**Recursos humanos** 1 coordenador geral  
1 coordenador /facilitador da actividade  
3 cozinheiros da comunidade do Bangladesh  
Equipa da CPM  
Voluntários

**Local: morada(s)** -

**Local: entidade(s)** -

**Resultados esperados** Pelo menos 300 pessoas a experimentar a cozinha do Bangladesh e a conhecer a sua cultura; uma boa parte das famílias desta comunidade a visitar a CPM; o aumento do sentimento de pertença à comunidade por parte de alguns imigrantes; a visita da população em geral à CPM durante esta acção.  
Com a realização deste evento espera-se ainda atrair outras comunidades (ex: chinesa, indiana,...) a participar, nos anos seguintes, neste tipo de acções de divulgação.

**Valor** 4450.00 EUR

**Cronograma** Mês 5

**Periodicidade** Pontualdurante sete dias

**Nº de destinatários** 500

**Objectivos específicos para que concorre** 3

**Actividade 6** À Mesa na Mouraria

**Descrição** Doze filmes de dez minutos cada, retratando uma pessoa, a sua história e a sua vivência da Mouraria. À mesa, com certeza. O bairro senta-se à mesa da Cozinha Popular da Mouraria todos os dias, como numa casa de família onde coubesse o mundo. Senta-se à mesa e tem nome próprio, chama-se América, Poonam, Paulo, Cornell, Abdul, todos bons garfos ou cozinheiros de mão cheia que partilham histórias como quem conta receitas de família. Aqui tudo o que gira em volta da comida - quem cultiva, quem confecciona, quem recorda, quem experimenta, quem ensina, quem comenta, quem come - serve para juntar pessoas. Pessoas com um grande arquivo de vida, uma inesgotável memória e um enorme prazer em contá-la num prato. São essas histórias - histórias de vida, histórias do bairro - que queremos partilhar, saborear e guardar em forma de documentário. Guardar a



memória viva da Mouraria e dos seus habitantes. Divulgar as vivências do bairro e a filosofia/prática da Cozinha Popular da Mouraria aos directamente envolvidos e seus próximos, à comunidade, aos visitantes das redes sociais e do site, enfim, ao mundo em geral.

<i>Recursos humanos</i>	12 moradores da Mouraria 1 realizadora/câmara 1 técnico de som 1 editor imagem/pós produção 1 produtor
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	Esperamos contribuir para fortalecer o sentimento de pertença da comunidade, cimentando o processo de auto-conhecimento e auto-valorização dos moradores e das gerações vindouras. Contamos que pelo menos 70% dos moradores do bairro vejam o filme e que este circule largamente pelas redes sociais. Estimamos pelo menos 5000 visualizações (destinatários indirectos), com base no número de seguidores do facebook da CPM até à data.
<i>Valor</i>	7500.00 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	12
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	3

**MONITORIZAÇÃO DE PROJETO**

**Rede (resultados)**

*Nº de parceiros mobilizados* -----

**Constituição da equipa de projeto**

**Criação de emprego (Impacto)**

*Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%)* -----



Nº de novos postos de trabalho criados  
como resultado da intervenção do  
projeto -----

**Destinatários (Resultados)**

Nº de moradores no bairro BIP/ZIP  
destinatários de atividades em que é  
possível a identificação dos  
participantes (formativas, pedagógicas,  
lúdicas) -----

Nº total acumulado de destinatários de  
atividades onde não é possível a  
identificação clara dos participantes -----

Nº de atividades onde não é possível a  
identificação clara dos participantes -----

**Equidade**

Nº de destinatários com deficiência /  
doença mental -----

Nº de destinatários mulheres -----

Nº de destinatários desempregados -----

Nº de destinatários jovens (- de 30  
anos) -----

Nº de destinatários idosos (+ de 65  
anos) -----

Nº de destinatários imigrantes -----

**Produtos/Elementos tangíveis da intervenção**

Nº de produtos concebidos para venda /  
demonstração -----

Nº de intervenções em edificado para  
criação de serviços ou atividades  
dirigidas à Comunidade -----

Nº de intervenções no espaço público -----

Nº de publicações criadas -----

Nº de páginas de Internet criadas -----

Nº de páginas de facebook criadas -----

Nº de vídeos criados -----

Nº de artigos publicados em jornais /  
revistas -----



Nº de novas organizações criadas  
(associações / empresas, outros) -----

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**

<i>Encargos com pessoal interno</i>	12000.00 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	17300.00 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	0.00 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	3500.00 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	3290.00 EUR
<i>Equipamentos</i>	13881.00 EUR
<i>Obras</i>	0.00 EUR
<i>Total</i>	49971 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

<i>Entidade</i>	ACPM Associação Cozinha Popular
<i>Valor</i>	49971.00 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

<i>Entidade</i>	Associação Cozinha Popular
<i>Tipo de apoio</i>	Financeiro
<i>Valor</i>	13666.00 EUR

*Descrição* Este apoio, garantido pela entidade promotora, corresponde a uma fracção (50%) dos custos fixos e operacionais do funcionamento da Cozinha Popular, fundamental ao desenrolar das actividades. A fracção de 50% corresponde à estimativa do peso das actividades propostas neste projecto BIP/ZIP no total das actividades da Cozinha sendo que o valor total dos custos fixos foi determinado com base nos dados reais do ano passado. O valor correspondente ao apoio resulta das receitas da Cozinha, nomeadamente almoços pagos pelo público geral, workshops, jantares e outras acções pagas. Os custos cobertos por este apoio incluem renda do espaço, água e electricidade, remuneração da equipa fixa de cozinha, limpeza e manutenção, combustíveis e deslocações, comunicações e serviços externos. Incluimos também, na sua totalidade, o pagamento da renda anual do espaço na Parque Hortícola da Graça, essencial



para a actividade "Adubo" (Contrato de aluguer do espaço em anexo), assim como as refeições dadas, a título de compensação, aos voluntários que participam nas actividades previstas neste projecto, sendo o valor apresentado uma estimativa do preço de custo das mesmas, ao longo do ano.

---

**TOTAIS**

<i>Total das Actividades</i>	49971 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	49971 EUR
<i>Total do Projeto</i>	63637 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	1002

