

nº 421

boletim mensal

ano XXXV

Abril de 2018

Rotary



DOMUS
AQUA

T5 T4 T3 T3 DUPLEX



ABRACE O MAR E CONSTRUA AQUI O SEU FUTURO

961 745 552 223 747 150 www.domusaqua.com www.jaimepocas.pt



SAIMÓVEIS
SOCIEDADE DE MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA, LDA

Mediadores Autorizados
na Compra e Venda de:

LOJAS • ESTABECLIMENTOS • ARMAZÉNS
ESCRITÓRIOS • ANDARES • APARTAMENTOS
QUINTAS • TERRENOS

Praceta 25 de Abril, 109 - 1º E
4430-257 Vila Nova de Gaia
Portugal
Telefone: 223 771 660
Fax: 223 703 212
E-mail: samil@saimoveis.pt
Web: www.saimoveis.pt



ROTARY CLUB DE VILA NOVA DE GAIA

Membro nº. 12 028 do Rotary International
Admitido em 13 de Janeiro de 1973 • Distrito 1970
Reúne às quintas-feiras no HOTEL HOLIDAY INN
Rua Diogo de Macedo, 220, 4400-107 V. N. de Gaia –
Tel: 22 374 7500; Fax: 22 374 7576

CONSELHO DIRECTOR

PRESIDENTE – Rogério Cardoso
PRESIDENTE ELEITO – Fernando Jorge Rocha
1º VICE-PRESIDENTE – Jorge Silveira
2º VICE-PRESIDENTE – “Mizi” Reis
1º SECRETÁRIO – Henrique Lopes Cardoso
2º SECRETÁRIO – Diogo Pedrosa
1º TESOUREIRO – Ângelo Sá
2º TESOUREIRO – Maria do Céu Gonçalves
1º PROTOCOLO – Américo Camarinha
2º PROTOCOLO – António Meira

COMISSÃO DE ADMINISTRAÇÃO DO CLUBE

PRESIDENTE – Rui Oliveira Santos
PROGRAMAÇÃO SEMANAL – Jaime Poças & Rui Oliveira Santos
FREQUÊNCIA & COMPANHEIRISMO – Américo Camarinha, Manuel Júlio Santos & António Cândido Leite
COMUNICAÇÕES & REDES SOCIAIS – Henrique Lopes Cardoso

COMISSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRO SOCIAL

PRESIDENTE – Rui Oliveira Santos
ADMISSÃO DE NOVOS SÓCIOS – Américo Camarinha, Artur Lopes Cardoso & Eurico Lima Basto
RETENÇÃO DE SÓCIOS – Jaime Poças, Marília Raro & Mercês Ferreira
INFORMAÇÃO ROTÁRIA – Artur Lopes Cardoso, Luiz Carlos Oliveira & Rui Amandi de Sousa

COMISSÃO DE RELAÇÕES PÚBLICAS & IMAGEM

PRESIDENTE – Diogo Pedrosa
RELAÇÕES COM A COMUNICAÇÃO SOCIAL – Henrique Lopes Cardoso & Rogério Cardoso
EVENTOS – António Meira, Jaime Poças, “Mizi” Reis, Luiz Carlos Oliveira & Mónica Gonçalves

COMISSÃO DE PROJECTOS DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS

PRESIDENTE – Mercês Ferreira
SERVIÇOS À COMUNIDADE – Ângelo Sá & António Meira
SERVIÇOS PROFISSIONAIS – Eurico Lima Basto, Diogo Pedrosa & Maria do Céu Gonçalves
SERVIÇOS INTERNACIONAIS – Luiz Carlos Oliveira & “Mizi” Reis
NOVAS GERAÇÕES – Fernando Jorge Rocha, Rui Oliveira Santos & Henrique Lopes Cardoso
SERVIÇOS À JUVENTUDE – Fernando Jorge Rocha, Marília Raro & Filomena Aguiar
ALDEIA SOS – Américo Camarinha & “Mizi” Reis

CAPTAÇÃO DE RECURSOS / DOADORES

PRESIDENTE – Rogério Cardoso
COMISSÃO DA THE ROTARY FOUNDATION
PRESIDENTE – Rui Amandi de Sousa
DOAÇÕES ANUAIS – Jaime Poças
SUBSÍDIOS – Jorge Silveira & Rui Amandi de Sousa
FUNDO PERMANENTE – Manuel Júlio Santos
“POLIOPLUS” – Filomena Aguiar & Mercês Ferreira
BOLSAS DA PAZ MUNDIAL – António Cândido Leite & “Mizi” Reis
BOLSAS EDUCACIONAIS – Marília Raro, Filomena Aguiar & Maria do Céu Gonçalves

DELEGADOS
FUNDAÇÃO ROTÁRIA PORTUGUESA – Jorge Silveira
REVISTA “PORTUGAL ROTÁRIO” – Artur Lopes Cardoso
Presidente da “CASA DA AMIZADE” – Drª. Maria Antonieta Cardoso

SAÚDE

O mês no qual ora entramos dedica-o o Rotary à saúde materno-infantil. Na sua essência, porém, o tema acaba por ser apenas um dos aspectos insertos no campo mais alargado da saúde no seu todo, um bem sem preço da vida humana, e, como a nossa vida está indissoluvelmente ligada à mulher, empurra para um olhar acerca da “saúde” desta, seja no campo da saúde física, seja no campo da saúde social. Com efeito, tem seu quê de redutor reflectir apenas sobre saúde materno-infantil desgarrado do resto, uma vez que, deste jeito, estamos a focar a atenção apenas no papel da maternidade, colocando em certa penumbra o que lhe está a montante: a dignidade social da mulher e a sua saúde física.

E talvez seja por isso que continua a haver o Dia Internacional da Mulher (ainda bem recentemente foi assinalado), o que, convenhamos, tem ínsito a permanência de algumas debilidades sérias quanto ao respeito a que, indubitavelmente, a mulher tem direito.

No que se refere a saúde física, persiste em algumas regiões do Planeta, designadamente nas de observância muçulmana, a criminosa prática da excisão genital. Todos os anos são em número muito elevado as raparigas que acabam por morrer em resultado directo deste costume “ritual” que não tem nenhum suporte científico, ou das suas complicações sanitárias, para já não falar dos traumas psicológicos a que está invariavelmente associado e que “marcam” para toda a vida.

Depois, a mulher é quem “alimenta” em maior grau outra prática de alto grau de censurabilidade quanto é o tráfico sexual internacional, ou seja vítima de bestialização.

No que se refere a saúde social, parece que vão melhorando os tempos. Refiro-me aos progressos, apesar de tudo seguros, que se vão registando em alguns domínios que muito têm que ver com a dignificação da mulher e com a igualdade de géneros: a prescrição da paridade no trabalho e nas chefias, por exemplo.

E foi bonito de se ver como, finalmente, em países de manifesto atraso civilizacional, como a Arábia Saudita, as mulheres chegam, por fim, ao direito de aprender a conduzir automóvel, uma vez que decidido já está que irão poder estar ao volante, livremente, a partir de Junho nesse país incrível. Apenas um receio me assalta: em que medida a segurança na condução estará garantida se continuarem vinculadas ao uso do “véu corânico” ou, pior, da “burka”, porventura sobretudo esta...

Mas, força é reconhecê-lo, a coisa vai indo. E, certamente, quanto mais o respeito pela mulher progredir, mais assegurada irá estar a saúde materno-infantil.

NA CAPA

Na capa: a mulher progride na sociedade: na Arábia Saudita já há mulheres a aprender a conduzir um automóvel!

PROGRAMA PARA O MÊS DE MAIO

Dia 3	
REUNIÃO Nº. 2245	21,30 horas – Café com Cônjuges. Companheirismo. Auto-apresentações dos Compºs. Francisca Maria Castro Neves e João Pinto Camarinha.
Dia 10	
REUNIÃO Nº. 2246	21,30 horas – Café. COMPANHEIRISMO.
Dia 17	
REUNIÃO Nº. 2247	20,30 horas – Jantar com Cônjuges e Convidados. Palestra pelo Sr. Prof. Doutor Marques dos Santos, ex-Magnífico Reitor da Universidade do Porto, sobre "A EDUCAÇÃO EM PORTUGAL".
Dia 24	
REUNIÃO Nº. 2248	21,30 horas – Café. COMPANHEIRISMO
Dia 31	Cancelada por ser feriado nacional.

PROGRAMA EXTRA

"CASA DA AMIZADE"

Dia 5, pelas 9 horas, partida para Passeio a Arouca, com percurso nos Passadiços do Rio Paiva.

Í N D I C E

Saúde	1
Programa para o Mês de Maio	2
Companheirismo	2
Página do Presidente	3
Sugestões para um novo Dicionário	4
Secretaria	5
O "Dia da Terra"	7
Cinquentenário do Rotaract	8
A I Gala de Música	9
Tradições Pascais	12
ITC ESAS mexe-se ...	13
Operação "Limpopo"	14
Boas Notícias em Português	16
Frases que marcaram	17
Porquê sou Rotário?	18
Conheça os seus Maiores	19
Culinária Internacional	20

COMPANHEIRISMO

Em Maio fazem anos os seguintes Companheiros e seus Cônjuges:

NATALÍCIOS

Dia 1 – D. Daniella Maria Teixeira Servo
D. Sofia Cristina Sousa Silva
Dia 6 – D. Rosa Celeste Barros da Silva Meira
Dia 8 – Maria Mercês Duarte Ramos Ferreira
Dia 17 – João Miguel Pinto Camarinha
Dia 26 – Rui Miguel de Oliveira Santos

CASAMENTO

Dia 15 – Luiz Jorge Moreira Pinto Silveira
Dra. Teresa Patrícia Gomes Regadas Silveira
Dia 23 – Fernando Jorge Teixeira Rocha
D. Sofia Cristina Sousa Silva

EM FESTA NO NOSSO DISTRITO

Em Maio fazem o seu aniversário da admissão no *Rotary International* os Rotary Clubes de Arcos de Valdevez, no **dia 5**, o Rotary Club de Mirandela, no **dia 8**, o Rotary Club de Paredes, no **dia 10**, o Rotary Club de Gaia-Sul, no **dia 16**, o "E-Club" Distrito 1970 - Portugal, no **dia 19**, o Rotary Club de Coimbra-Olivais, no **dia 23**, o Rotary Club de Póvoa de Varzim, no **dia 25**, o Rotary Club de Caldas das Taipas, no **dia 27**, os Rotary Clubes de Marco de Canavezes e de Porto-Antas, no **dia 28**, o Rotary Club de Porto Portucalé-NG, no **dia 29**, os Rotary Clubes de Bragança e de Montemor-o-Velho, no **dia 30**, e o Rotary Club de Castelo de Paiva, no **dia 31**.

Os mais sinceros votos de muitas felicidades para os nossos Companheiros. Tantos!



Rogério Cardoso
Presidente 2017-18

ABRIL-Mês da Saúde Materno-infantil

Segundo relatórios da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do UNICEF, vejamos alguns dados a nível mundial obtidos e referentes a 1990:

* Mais de **800** mulheres morrem **diariamente** devido a complicações na gravidez ou nos trabalhos de parto, quase todas (99%) em países em vias de desenvolvimento. Todos os anos, mais de 1 milhão de crianças ficam órfãs de mãe.

* Mais de **80%** das mortes maternas são causadas por hemorragias, sépsis, aborto em condições de risco, obstrução do parto e doenças hipertensivas da gravidez. A grande maioria destas mortes poderia ser evitada se as mulheres tivessem tido acesso a serviços de saúde, equipamento e material adequados bem como a pessoal de saúde qualificado

* Mais de **70%** de óbitos ocorridos em crianças com menos de cinco anos ocorrem no primeiro ano de vida. As crianças que perdem a mãe têm até dez vezes mais probabilidades de morrer prematuramente do que as que têm mãe.

* O VIH está também a entravar os progressos, contribuindo significativamente para a mortalidade materna em alguns países.

Todavia, muito se tem feito neste domínio e, por isso, também se obtiveram alguns progressos nos últimos anos.

Novos dados revelam sinais de uma melhoria da saúde das mulheres durante a gravidez e no parto. A taxa de mortalidade materna está a diminuir lentamente, apesar de a grande maioria das mortes ser evitável. Houve uma redução de cerca de **20.000** mortes infantis diárias entre 1990 e 2016.

Quase **75%** dos partos foram assistidos por profissionais da saúde qualificados. Porém, as mulheres pobres que vivem em zonas remotas da África Subsariana, no Sul da Ásia e na Oceania, são as que menos probabilidade têm de receber cuidados adequados, principalmente porque o número de profissionais de saúde qualificados se mantém reduzido e daí a mortalidade materna ser elevada.

Organizações mundiais como a ONU, o UNICEF, a OMS (Organização Mundial da Saúde), o B.M. (Banco Mundial) e o R.I. (*Rotary International*, através do seu braço financeiro *The Rotary Foundation*), entre outras, têm trabalhado afincadamente, ano após ano, para minorar este grave problema mundial relacionado com a SAÚDE MATERNO-INFANTIL.

BEM HAJAM todos quantos lutam contra este flagelo.

O Rotary está no terreno apoiando esta problemática, e isso é motivo de satisfação e orgulho para qualquer Rotário.

Um abraço amigo do
Rogério Cardoso
Presidente 2017-18

SUGESTÕES PARA UM NOVO DICIONÁRIO...

Depois do demencial "acordo ortográfico", eis algumas dicas actualizadas para um novo ... Dicionário:

- ✓ Abismado – pessoa que caiu num abismo.
- ✓ Aspirado – carta do baralho completamente doida.
- ✓ Assaltante – um A que salta.
- ✓ Barbicha – bar frequentado por “gays”.
- ✓ Barracão – o que proíbe a entrada de cães.
- ✓ Biscoito – fazer acto sexual por duas vezes.
- ✓ Cleptomaníaco – mania por Eric Clapton.
- ✓ Coitado – pessoa que foi vítima de coito.
- ✓ Contribuir – ir para algum lugar com vários índios.
- ✓ Coordenada – que não tem cor.
- ✓ Conversão – conversa longa.
- ✓ Democracia – sistema de governo do inferno.
- ✓ Destilado – do lado contrário a esse.
- ✓ Detergente – acto de prender seres humanos.
- ✓ Eficiência – estudo das propriedades da letra F.
- ✓ Estouro – boi que foi sujeito a mudança de sexo.
- ✓ Expedidor – mendigo que mudou de classe social.
- ✓ Halogéneo – forma de cumprimentar pessoas muito inteligentes.
- ✓ Homossexual – sabão em pó para lavar as partes íntimas.
- ✓ Luz solar – sapato que emite luz por baixo.
- ✓ Ministério – aparelho de som de dimensões muito reduzidas.
- ✓ Ortográfico – horta feita com letras.
- ✓ Padrão – padre muito alto.
- ✓ Pornográfico – o mesmo que colocar num desenho.
- ✓ Presidiário – aquele que é preso diariamente.
- ✓ Pressupor – colocar o preço em alguma coisa.
- ✓ Ratificar – tornar-se num rato.
- ✓ Testículo – texto pequeno.
- ✓ Tripulante – especialista em triplo-salto.
- ✓ Vidente – aquilo que o dentista diz ao paciente
- ✓ Violentamente – viu com lentidão.



Secretaria mês de MARÇO

Compº. Henrique Lopes Cardoso

RECUPERAÇÕES

no Rotary Club de **Porto-Douro** – a Compº. Francisca Neves; no Rotary Club de **Porto-Foz** – o Compº. Rogério Cardoso; no Rotary Club de **Sever do Vouga** – a Compº. Inês Maria Ferraz; no Interact Club **ESAS-Vila Nova de Gaia** – os Compºs. Artur Lopes Cardoso e “Mizi” Reis; em reunião da Direcção da Associação Portugal Rotário – o Compº. Artur Lopes Cardoso.

TIVEMOS A HONRA E O PRAZER DAS VISITAS

Do Compº. Anselmo Borges, sócio Honorário do Rotary Club de Coimbra. Do Compº. António Castro Ribeiro, nosso sócio Honorário. Dos Exmºs. Srs. José Carlos Teixeira Ramos, Boanerges Azevedo, com sua Mulher, Dr. Vítor Manuel Nunes Pinto, Manuel Filipe de Castro, José António Silva, D. Ester Pereira, D. Alcina Malheiro Machado e Moura e D. Maria Filomena Couto Soares.

CORRESPONDÊNCIA EXPEDIDA

“E-mail” para a empresa “Grupolis” (à atenção do Compº. José Fortuna) a enviar o documento que concede isenção de direitos alfandegários na remessa de ofertas para Moçambique. “E-mails” para os Rotary Clubes que participaram na recolha de bens a enviar para Moçambique a informá-los quanto a despesas a cargo de cada um, quanto a data do embarque desses bens e sobre projecto de eventual deslocação a Moçambique. “E-mail” para “Europacolon” a responder a solicitação de apoio. “E-mail” para o Compº. Governador a enviar documento comprovativo do pagamento de 110 pulseiras no âmbito do “Projecto dos Cônjuges”.

CORRESPONDÊNCIA RECEBIDA

Programas para o mês de Março dos Rotary Clubes de Braga, Ermesinde, Espinho, Esposende, Estarreja, Feira, Felgueiras, Oliveira de Azeméis, Santo Tirso, Senhora da Hora, Valongo e Vizela.

Comunicações – Carta do Condomínio do edifício da Sede a enviar-nos a Acta da última reunião da Assembleia de Condóminos. Programa enviado pela Secção Portuguesa da CIP Portugal/França, referente à Assembleia Plenária que se vai realizar em Pau. “E-mail” do Governador sobre candidaturas de projectos a financiamento pelo Fundo de Calamidades e sobre “Clubes 100% Amigos de The Rotary Foundation”. Da Secretaria do Governador, sobre a “Noite Rotária do Fado” e sobre a realização de um RYLA pelo Rotary Club de Ílhavo. Da CD da Fundação Rotária do R.I., sobre candidaturas a Subsídios Distritais. Do Rotary Club de Monção, sobre ação de reflorestação. Catálogo de 2018 de Pinto Lopes-Viagens. “E-mail” da empresa “Grupolis” sobre envio de contentor para Maputo, Moçambique, estando o embarque previsto para 23 do corrente. Do Rotary Club de Chaves, a informar do falecimento do Compº. Manuel J. Verdelho e da Secretaria do Governador informando do óbito do Compº. Vargas Cruz, do Rotary Club de S. João da Madeira. Factura do consumo de água.

Convites – Do Rotary Club de Espinho para o jantar/palestra que realiza com a “Montanha d’Afecções” - Associação de Apoio Social, e para o evento “Entre Mulheres”, e dos Clubes de Aveiro, Póvoa de Varzim, Valongo e Vizela, para suas reuniões com palestra. Dos Rotary Clubes de Caldas das Taipas e de Murtosa, para as suas reuniões de homenagem a profissional. Do Rotary Club de Ponte de Lima, para a sua iniciativa “Arroz de Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima”, que inclui visita ao Museu do Brinquedo.

PUBLICAÇÕES ROTÁRIAS RECEBIDAS

“Portugal Rotário”. “Le Rotarien”. Boletins ou newsletters dos Rotary Clubes de Ermesinde, Esposende, Fafe, Leiria, Maia, Penafiel e Matosinhos.

PUBLICAÇÕES NÃO ROTÁRIAS RECEBIDAS

Boletins da FRP. “O Gaiense”. “Audiência”. “Na Palma da Mão”, newsletter da Aldeia de Crianças “SOS”.

Farmácia Portela

ABERTO 24 HORAS

Homeopatia
Fitoterapia
Ortopedia
Podologia

Equipamentos para
geriatria e deficientes

Rua Marquês Sá da Bandeira, 238 • Telefone: 223750719
4400-217 Vila Nova de Gaia • Fax: 223744106



DISPONIBILIZAMOS UNI
UM SERVIÇO PERSONALIZADO

**Inovação em
ambientes
cerâmicos**

Almeida & Xavier, Lda.

Saniax



**Decoração de
Salas de Banho**



Stand Vendas . Rua Soares dos Reis, 82 - Armazém . Rua da Rasa, 89
Telf: 223 745 922 . Fax: 223 745 929 - 4400 - 271 Vila Nova de Gaia
Email saniamx@netc.pt

ARTUR LOPES CARDOSO
ADVOGADO

ESC.: Rua Júlio Dinis, 247 — 4º, E9 4051-401 PORTO
Tel.: 22 6099448 — Fax.: 22 6099265 — PORTUGAL



JORGE SILVEIRA
MÉDICO DENTISTA

CLÍNICAS EM EXCLUSIVIDADE DE IMPLANTES

OVAR : 256 572 442

COIMBRA : 239 825 660

TABUAÇO: 254 789 416

SANTIAGO DA GUARDA: 236 676 188

SANTA MARIA DE LAMAS: 22 744 5039

CLÍNICA SEDE

Rua do Mocelo, 204

4525-136 Canedo-SMF

Telf. 22 763 4438

Tlm: 936 004 973/934 926 143

clinicadentariadrjorgesilveira@gmail.com

O “DIA DA TERRA”

Passa a 22 do corrente mês de Abril o “Dia da Terra”, uma oportunidade que conclama a que todos nos debrucemos sobre a saúde do nosso Planeta, no fundo a nossa “casa comum”.

Trata-se de recordar a todos e a cada um de nós a importância da árvore e das florestas, elementos essenciais para a manutenção das mais convenientes e mesmo indispensáveis condições para uma vida saudável na natureza que a todos nos envolve, desde o ar que respiramos (as árvores absorvem o CO₂ e libertam oxigénio para a atmosfera), ao solo que pisamos e no qual se radica a flora, base alimentar que é essencial, e básicas para a purificação da água.

Na história da Humanidade, porventura não haverá quadro circunstancial mais expressivo em torno do evidenciar da importância da árvore do que recordar o que ocorreu na tão conhecida (por más razões) Ilha de Páscoa cuja população desapareceu por causa da desflorestação sistemática a que foi sujeita.

Quem se debruçar de algum modo sobre o histórico do Rotary, facilmente se apercebe de que, no nosso Movimento, o “cultivo” da árvore e da floresta lhe foi sempre caro. Paul P. Harris chamou vezes sem conta a atenção dos Rotários para a importância da árvore e, dando o exemplo, bastantes vezes o pudemos ver ocupado na plantação de alguma. Nos eventos mais marcantes levados a cabo no seio do Rotary ainda hoje é comum realizar a plantação de árvores – lembremos a cerimónia da plantação da “Árvore da Amizade” que é tão usual realizar, por exemplo, em Conferências de Distrito.

Em 1990-91 chegou à presidência do R.I. Paulo Viriato Correia da Costa, do Brasil, e, então, e por um lado, ele lançou a famosa campanha à qual deu o nome de “Preserve o Planeta Terra”, e, por outro, dirigiu aos Rotários dessa altura – na ordem dos 1,1 milhões – o desafio no sentido

de que, nesse ano, plantassem uma árvore cada um. E a resposta foi, no mínimo, esmagadora.

Agora, correndo o ano rotário de 2017-18, o nosso Presidente Ian Riseley, da Austrália, lançou idêntica aposta, recuperando o que fizera Paulo Viriato. São, porém, outros os números: fala em plantar 1,2 milhões de espécies arbóreas ao longo do ano, pelo menos. E, valha a verdade que se diga que é mesmo “pelo menos”. É que, a exemplo do que se verificou em 1990-91, também agora a resposta dos Rotários ameaça sobrelevar, e largamente, a meta mínima de uma árvore por cada Rotário.

A histórica cidade de Marrakech (Marrocos) só por si deu o tom: em apenas um dia plantar 1,2 milhões de palmeiras! E assim aconteceu na ocasião em que foi anfitriã da I Cimeira Rotária de África.

E por cá também foi grande a actividade de plantio de árvores, fosse a nível local, fosse a nível nacional. Vários foram os nossos Rotary Clubes que envidaram esforços muito válidos neste domínio e o “mártir!” Pinhal d’El Rei, o de Leiria mandado semear por D. Dinis havia séculos, que tinha sido vergonhosamente destruído por fogo de grandes dimensões para o que o Estado “saiu mal na fotografia”, veio a ser alvo de larga regeneração nos princípios de Março que, com os nossos Governadores à cabeça, mobilizou largas centenas de voluntários Rotários, Rotaractistas e Interactistas, que venceram o mau tempo que, nesse fim de semana, se fez sentir.

Com o panorama já conhecido, o desafio lançado pelo Presidente Riseley vai voltar a ser poderosamente ultrapassado. E ainda bem!...

Se o leitor quiser acompanhar de perto o que se passa, a nível do Rotary, quanto ao nosso Planeta Azul, aceda às informações veiculadas pelo Grupo Rotário de Acção para a Sustentabilidade do Meio Ambiente em <esrag.org>.



ESRAG
ENVIRONMENTAL
SUSTAINABILITY
ROTARIAN ACTION GROUP



CINQUENTENÁRIO do ROTARACT

Pois é: o ROTARACT cumpriu meio século de existência!

O Rotaract foi adoptado pelo R.I. em 1968 e para corresponder ao “aproveitamento” dos jovens que, tendo atingido a idade limite de 18 anos (a idade até à qual podiam permanecer num Interact Clube), ficavam fora do mundo rotário. Nessa altura, a faixa etária definida para o Rotaract era, nessa altura, a dos 18 aos 28 anos, mas ela viria a ser estendida, primeiro até aos 29 anos, em 1988-89, e até aos 35 anos mais tarde.

O Rotaract agrupa, pois, jovens de ambos os sexos, de preferência já profissionais, que, desfrutando do companheirismo e divertindo-se mesmo, acabam por realizar fundos através dos quais logram desenvolver projectos de serviço. O Rotaract Clube é patrocinado por um ou mais Rotary Clubes e os seus objectivos alinharam de perto com os dos Interact Clubes. Todavia, as suas actividades são em tudo semelhantes às dos Rotary Clubes.

A partir de 1978, o Rotaract Clube adoptou a divisa “Companheirismo Através do Serviço” e tornou-se usual que as actividades desenvolvidas pelos Rotaractistas sejam levadas a cabo no sentido de darem ajuda significativa a projectos de serviço à comunidade colocados no terreno pelos seus Rotary Clubes patrocinadores.

Designadamente neste ano, e pela autorizada palavra do Presidente do R.I., Ian Riseley, é consistentemente recomendado o estabelecimento de relações estreitas, muito amigas e fortes entre o Rotaract Clube e o ou os Rotary Clubes que o patrocinaram, como método facilitador de transições de Rotaractistas para Rotários. Na verdade, fácil é imaginar que a adopção duma tal política cria abundante conhecimento recíproco e, portanto, laços de amizade sérios, que tornam incontornável a admissão como Rotário de quem, sendo já Rotaractista, viu chegar o limite de idade de permanência no Rotaract Clube.

No nosso Distrito existem 24 Rotaract Clubes (e um deles é o de Vila Nova de Gaia) e eles são pouco menos no Distrito 1960.



A I GALA DE MÚSICA

Esta foi a nossa maneira de celebrar o 113º Aniversário do Rotary. Certo que, no absoluto rigor, deveria a Gala ser em 23 de Fevereiro. Mas 23 caiu numa Sexta-feira e, por isso, celebrámos a 24, ou seja no Sábado. E pior não ficou...

Imagine o leitor uma reunião que contou com mais de 120 pessoas! Pois foi essa a grandeza alcançada na nossa I Gala da Música. Uma iniciativa cultural e a um tempo solidária, pois que o produto obtido foi apoiar a Associação Protectora da Criança contra a Crueldade e o Abandono, uma IPSS constituída já em 1953.

Muitos e bons Amigos se juntaram a nós solidarizando-se com os nossos propósitos. Vieram representações de oito Rotary Clubes (Aveiro, Coimbra, Gaia-Sul, Maia, Porto, S. João da Madeira, Sever do Vouga e Viseu) e tivemos as presenças ilustres dos Gov. 2011-12, António Goes Madeira com sua esposa Marial Sabel, 2014-15, Fernando Laranjeira e esposa, Conceição, e 2015-16, António Vaz, todos colocados na Mesa d'Honra.

Com a presidência do nosso Presidente, Compº. Rogério Cardoso, a reunião foi assinalavelmente rica em momentos muito significativos. Após a "Saudação às Bandeiras", como de tradição é, o Protocolo foi assegurado, e sabiamente, pelo Américo Camarinha e a ele se seguiu uma oportunidade de intervenção do Presidente evocando o Movimento Rotário numa excelente oração de formação/informação. Ou não estivéssemos no assinalar do seu aniversário.

Depois foi a chamada e imposição de emblemas a mais três Companheiros admitidos no nosso quadro social (veja na Pág. 13 da nossa anterior edição): a Compª. Maria de Fátima Freitas Meira (sua madrinha a Compª. Mercês Ferreira), a Compª. Inês Maria Ramos Amorim Ferraz (padrinho o Compº. Rogério Cardoso) e o Compº. António Bartolomeu Almeida Pinto Pereira (padrinho o mesmo). Os respectivos padrinhos fizeram, como se impunha, a apresentação de cada um e colocaram-lhes a nossa tradicional roda dentada no meio de calorosos aplausos, sendo a cada um oferecida a última edição de "Portugal Rotário" e duas obras de carácter rotário.



e foi a vez de o fazer do "padrinho", Compº. Rogério Cardoso, à nossa Compª. Inês Ferraz ...



Na saudação às bandeiras eram só PGD: (da esquerda para a direita) os Compºs. Rui Amandi (2003-04), Artur Lopes Cardoso (1988-89), Fernando Laranjeira (2014-15), António Goes Madeira (2011-12) e António Vaz (2015-16).



O nosso Presidente Rogério na condução da portentosa reunião.



Na sua qualidade de "madrinha", a Compª. Mercês acaba de impor o emblema rotário à Compª. Fátima Meira...



... assim como ao nosso Compº. Bartolomeu Pereira.



D. Marta Basto, esposa do Compº. Eurico Basto, recebe o emblema e o Diploma de Membro Honorário do nosso Clube das mãos do Gov. António Goes Madeira...



... e o mesmo se diga de D. Rosa Meira, esposa do Compº. António Meira, que lhe foram outorgados pelo Gov. Fernando Laranjeira...



... e relativamente à Dra. Teresa Patrícia Silveira, esposa do Compº. Luiz Jorge Silveira, quanto a ela das mãos do Gov. António Vaz,



– já que, no que se refere à Dra. Maria Antonieta Cardoso, disso chamou a si ocupar-se o “cumento” (?) marido, o próprio Presidente, Compº. Rogério.

Mas por aqui se não ficou, certo que houve ainda lugar às proclamações de quatro novos Membros Honorários do Clube, na circunstância quatro Senhoras: D. Marta Casal Basto (esposa do Compº. Eurico Basto), D. Rosa Meira (do Compº. António Meira), Dra. Teresa Patrícia Silveira (do Compº. Luiz Jorge Silveira) e Dra. Maria Antonieta Cardoso (do nosso Presidente). Foram quatro dos Governadores presentes convidados a colocar em cada uma o respectivo emblema.

Como tinha de ser, era chegado o momento da “Apresentação Rotária”, que foi feita, sendo sublinhadas com palmas as alturas das apresentações dos novos sócios e das novas sócias honorárias.

E seguiu-se, sem mais, o ansiado jantar na modalidade de “buffet”.

Ao café, foram reatados os itens da reunião, altura em que o Presidente Rogério anunciou o desenvolvimento da Gala propriamente dita.

Entregou o “comando” ao Compº. António Ferraz, do Rotary Club de Sever do Vouga e, irrecusavelmente, ele fê-lo a preceito.

Pudemos todos, a partir daí, fruir da maravilha de escutar as vozes excelentes dos amadores Compº. Bartolomeu Pereira (acompanhado à guitarra por Daniel Gomes e à viola por Jorge Serra), de Catarina Ferreira, filha da nossa Compª. Mercês, e de Carolina Ferraz, filha da nossa Compª. Inês e do apresentador, seu marido, e deste mesmo, tudo preenchendo a 1ª parte do Sarau que culminou com uma excelente guitarrada.

Num curto intervalo procedeu-se ao sorteio de um belo quadro a óleo da autoria do Arqº. Arlindo Sá, sendo o feliz contemplado com a obra sorteada o Dr. José António Silva (detentor do nº. 66). A extracção foi feita pela Srª. Dra. Antas, responsável da Associação Protectora da Criança contra a Crueldade e o Abandono.



Acabadiño de chegar ao Clube, o Compº. Bartolomeu Pereira logo passou a actuar: ei-lo a cantar de ... “Gala”!

A segunda parte, agora vez de profissionais, logrou ser ainda mais cativante. Começou-se com interpretações de fados por Mia Moura, nossa Rotaractista, acompanhada à guitarra por Paulo Gomes e à viola por Lino Lobão, que terminaram o seu momento com notável guitarrada. Seguiu-se a bela presença da Drª. Nídia Rocha, filha do casal Manuela/Germano Rocha, nossos Companheiros do Rotary Club de Gaia-Sul, acompanhada no órgão por Nuno Martins, com quem fez mesmo dueto, e, a finalizar, fados de Coimbra pela voz estupenda do Prof. Doutor António Dinis.

Relativamente a todos os intérpretes, e, bem assim, quanto ao "apresentador", a Drª. Maria Antonieta, Presidente da "Casa da Amizade", ofereceu uma bela rosa.

Era já ultrapassada a meia-noite quando o nosso Presidente voltou a usar da palavra para os agradecimentos que se impunham e deu a Gala por encerrada, mas muitos por lá ficaram em ameno convívio/conversa, ainda pela noite dentro. É que ... esteve-se mesmo bem!

ALC



Esteve no lote dos "amadores" mas certamente por lapso: na sua "performance" a jovem Catarina.



E o mesmo haverá de dizer-se quanto à Carolina (bonita voz...).



Chegaram os profissionais e actuou a Compª. RTC Mia Moura.



E igualmente a Drª. Nídia Rocha,



e, a finalizar, o "coimbrão" Doutor António Dinis,



Bom: do nosso querido Compº. António Ferraz, do Rotary Club de Sever do Vouga, nem é bom falar... Mas, aqueles "braks"...



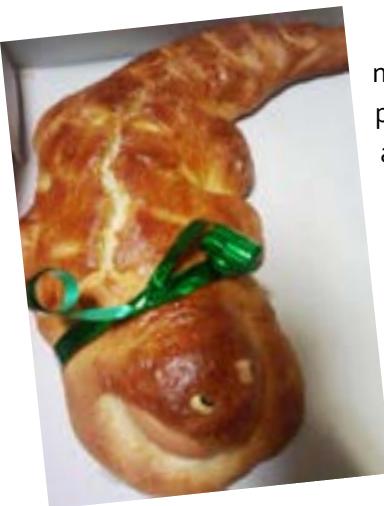
Guitarradas...



O felizardo detentor do bilhete 66 com a tela que levou: da esquerda para a direita, Dr. José António Silva, o Arqº. Arlindo de Sá e o Presidente Rogério.

TRADIÇÕES PASCAIS

Com a Páscoa a decorrer, decidimos trazer ao conhecimento do leitor algumas das tradições próprias da quadra existentes no nosso País. Eis-las, pois:



Os "lagartos borregos" - no fundo, trata-se de um folar próprio da região de Elvas. Nesta altura, os afilhados rapazes recebem este folar com uma forma que procura lembrar um lagarto, e que simboliza o sol e a luz. Se se tratar de raparigas, este folar pode apresentar-se com outros aspectos, desde pintaínhos, pombas, abezerros e a borregos.



A "Pitinha" - É tradicional da zona de Penafiel do Vale do Sousa. É um pão doce, do tipo "pão podre", que é levado ao forno com um formato tal que lembra a crista e as asas de uma galinha pequena aconchegada, como se dormisse.



O folar - Seja doce, ou seja salgado, o folar varia de região para região. Há folares diferentes por todo o País. Massa com ovos, bem batida, e invariavelmente levando recheio de carnes fumadas de porco. Talvez

que o mais apreciado seja o de Trás-os-Montes.

Amêndoas -

São especialmente apreciadas e famosas as de S. Brás de Alportel, as de Portalegre e as de Moncorvo.

Frequentes vezes as amêndoas mostram-se torradas e envolvidas em açúcar.



Ovos pintados

- Primeiro, cozidos, e, depois, há muito o hábito de lhes colorir a casca com desenhos e cores bem vistosas.



Tortas de S. Martinho

- Também iguaria típica de Penafiel, estas tortas, que são ligeiramente doces, são feitas em massa tenra e levam recheio de carne escura da cabeça do boi. Eram feitas com um refogado bem puxado e com forte sabor a cravinho, picantes.



ITC ESAS MEXE-SE...

NA “QUALIFICA”

De 1 a 3 de Março, nas amplas instalações da EXPONOR, decorreu o evento em título que acaba por ser como que uma “Feira de Profissões” muito visitado pelo público e que chega mesmo a proporcionar a pessoas adultas oportunidades de prosseguirem estudos visando completar ou o 9º ou mesmo o 10º anos de escolaridade.

Pois, o Interact Club ESAS-Vila Nova de Gaia teve participação activa nele, tendo disposto mesmo de “stand” próprio e interagindo com os visitantes.

Veja nas fotos a seguir.



NA REFLORESTAÇÃO DO PINHAL DE LEIRIA



No dia 3 de Março decorreu uma larga acção de plantação de pinheiros no “Pinhal d’El Rei”, Leiria, o qual tinha sido quase totalmente destruído por um dos pavorosos incêndios que grassaram no ano transacto. A intervenção estendeu-se por 30 ha. e através dela mais de 50.000 pinheiros foram então plantados por algumas centenas de voluntários Rotários, Rotaractistas e Interactistas de todo o País.

Acompanhado pela Sra. Professora Manuela Monteiro, um grupo de vinte jovens que incluiu membros do Interact Club ESAS-Vila Nova de Gaia e outros pelo clube sensibilizados, foi-se até lá e aplicou todo o dia nos trabalhos de plantação das árvores, com o que verdadeiramente sentiram que tinham dedicado os seus esforços a uma boa causa.

Inserimos imagens da referida jornada que ficará na memória de todos.



LIMPEZA DA PRAIA

O ITC vai começar de novo a dedicar esforços para limpar as nossas praias da costa marítima. Aos 2º e 4º Sábados, com início em 14 DE ABRIL, a partir das 9 horas e em frente ao Restaurante “CASA BRANCA”, Lavadores, membros do Clube vão dedicar as manhãs a retirar da praia todos os detritos que lá encontrarem, e aceitam de bom grado mais voluntários que queiram associar-se-lhes. VENHAM DAÍ!

OPERAÇÃO “LIMPOPO”

Tivemos a ocasião de referir no Boletim (edição nº. 416 – Novembro de 2017 – pág. 13) o lançamento pelo nosso Clube duma larga campanha de recolha de bens de primeira necessidade que seriam, a seu tempo, enviados para Moçambique e com destino à população do vale do Rio Limpopo, gente que quase todos os anos se vê duramente atingida pela inclemência de chuvas torrenciais que tudo destroem e aniquilam deixando os naturais na miséria e chegando mesmo a ceifar vidas humanas.



Rua de Timor Leste, nº 95, R/C Tel/Fax: +25821 321625, E-mail: drpv@dr.gov.mz Página 1



À campanha assim lançada foram alguns os Rotary Clubes do nosso Distrito que a ela se nos juntaram: os Clubes de Coimbra, de Estarreja, da Feira e de Murtosa. E mesmo uma CIP. Recolhemos, pois, abundante quantidade de agasalhos, brinquedos e material escolar, bens que, depois de devidamente seleccionados, foram acondicionados em 150 caixas tudo somando quase duas toneladas (11,444 m³), que encheram um contentor.

Estavam as coisas neste pé mas seguia-se a expedição do contentor a seu devido destino (Moçambique) ao cuidado do Rotary Club de Maputo. Mas as dificuldades mostravam-se adensadas nesta altura, radicando especialmente na obtenção de isenção de direitos alfandegários no destino quanto à mercadoria. Foi muito difícil alcançá-la da parte das autoridades moçambicanas e a tal ponto que chegámos a equacionar desistir de Moçambique e oferecer os bens assim recolhidos à população doutro país da lusofonia, porventura S. Tomé e Príncipe.

O problema acabou, porém, por ser ultrapassado através da sua colocação junto do Instituto Nacional de Gestão de Calamidades (INGC) de Moçambique e, assim, acabou por ser autorizada a saída antecipada da mercadoria elencada na factura proforma 01/2017 (veja a reprodução do Despacho de 22 de Fevereiro deste ano proferido pelo Director Geral das Alfândegas para a Área das Operações, de Moçambique).

Foi, assim, possível fazer seguir para Moçambique e com destino ao referido Instituto, com o generoso concurso da Empresa “Gruplicis-Transitários” do nosso Compº. Fortuna (Rotary Club de Porto-Foz) e doutros ligados à exportação de bens, o contentor por demais referido.

As fotos que inserimos mostram a “mercadoria” quando estava a ser acondicionada dentro do contentor no qual seguiria a seu devido destino.

Está a viajar!...



BOAS NOTÍCIAS EM PORTUGUÊS



CULINÁRIA

O "Chef" José Avillez, do Porto, foi considerado como o melhor cozinheiro do mundo tendo obtido o "Grand Prix de l'Art de La Cuisine".



LIDERANÇA

O Dr. Carlos Tavares é quem lidera o maior grupo fabricante de automóveis da França, grupo que abrange as marcas "Peugeot", "Citroën" e "Opel".



ESPIRITUALIDADE

O Revº Pe. José Tolentino de Mendonça, poeta, ensaísta e tradutor nascido em Machico (Madeira) em 1965, doutorado em Teologia Bíblica, professor e investigador de disciplinas bíblicas na Universidade Católica Portuguesa, Director do Secretariado Nacional da Pastoral da Cultura e Comendador da Ordem de Sant'Iago da Espada, foi o responsável pelas meditações que acompanharam os Exercícios Espirituais do Papa Francisco e dos colaboradores da Cúria Romana na Quaresma, subordinados ao tema "Elogio da sede".



CIÊNCIA

Investigadores do Instituto de Investigação e Inovação da Universidade do Porto, integrando uma equipa internacional, identificaram pela primeira vez nanopartículas que influenciam a evolução dos tumores, algo que irá permitir desenvolver, igualmente, no futuro, novas estratégias para melhoria do diagnóstico de doenças.



FUTSAL

A selecção nacional portuguesa desta modalidade desportiva sagrou-se Campeã da Europa de 2018, nos campeonatos que se disputaram em Liubljanica (Eslovénia). A nossa equipa derrotou a Espanha na final por 3-2.



ARQUITECTURA

O Arqº. Luís Pedro Silva, autor do projecto do Terminal de Cruzeiros do Porto de Leixões, terminal que foi inaugurado em 2015, foi distinguido, por via deste projecto, com o "AZ Awards", na modalidade de "edifícios comerciais ou institucionais com mais de 1.000 m²", edição de 2017. A concurso estiveram 826 projectos de 50 diferentes países, e o Júri desta edição foi constituído pelos Arqºs. Chris Wilkinson, Anna Simone, Thomas L. Woltz, John Tong e Omer Arbel.



"KICKBOXING"

O atleta português Pedro Kol é Tri-campeão Europeu, na modalidade de - 62 kgs.. Na final, derrotou o seu adversário, o italiano Alessandro Moretti.



MARCHA

Nos campeonatos para atletas com deficiência intelectual o atleta Pedro Isidro foi campeão mundial nos 3.000 metros em pista coberta.

Frases que Marcaram

"A Assembleia da República é um local que:



(1845-1900)

se for gradeado, será um Jardim Zoológico, se for murado, será um presídio, se lhe for colocada uma lona, será um circo, se lhe colocarem lanternas vermelhas, será um bordel, e se se puxar o autoclismo, não sobrará ninguém...".
Eça de Queirós

"Quem tem todas as respostas para todas as perguntas é um falso profeta que usa a religião para si próprio".



Papa Francisco
(1936-)

"A política tem a sua fonte na perversidade e não na grandeza do espírito humano".



Voltaire
(1694-1778)

"Um orçamento não é apenas uma série de números, é a expressão dos nossos valores e aspirações".



Jacob Lew (1955-)

"Não há nada no mundo que esteja mais bem repartido do que a razão: toda a gente está convencida de que a tem de sobra".



René Descartes
(1596-1650)

"Não me interessam as regras nem as convenções: a fotografia não é um desporto".



Bill Brandt
(1904-1983)

"Homens de poucas palavras são os melhores homens".



William Shakespeare
(1564-1616)

"Para aprender não basta só ouvir por fora, é necessário entender por dentro".



Pe. António Vieira
(1608-1697)

"O silêncio é a mais perfeita expressão do desprezo".



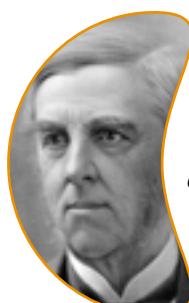
Bernard Shaw
(1856-1950)

"Cria uma mentira grande, torna-a simples, repete-a e elestodosacabarão por acreditar nela".



Adolf Hitler
(1889-1945)

"Os impostos são aquilo que se paga para se ter uma sociedade civilizada".



Oliver Wendell Holmes
(1809-1894)

"Um boletim de voto tem mais força que um tiro de espingarda".



Abraham Lincoln
(1809-1865)

PORQUÊ SOU ROTÁRIO?

Em primeiro lugar, sou Rotário porque houve outro Rotário que me pediu que aderisse e fizesse minha a dedicação que ele tinha ao "Dar de Si Antes de Pensar em Si". Ficarei grato para sempre ao meu padrinho porque ele soube partilhar o "seu" Rotary comigo

Tenho agora um obrigaçāo indeclinável de compartilhar o meu Rotary com outros homens de negócios e outros profissionais líderes que acreditam no valor do companheirismo, na influência que podem exercer e na de todas as profissões úteis e têm um efectivo desejo de servir a sua própria comunidade e, sem dúvida, a comunidade mundial. Como proclamou acertadamente certo Presidente do *Rotary International*, "Partilhar o Rotary – Servir as Pessoas".

Depois, tornei-me num *Rotário activo* porque o meu Clube me abriu os seus braços com amizade e me abriu as portas para o serviço. Foi-me pedido que me envolvesse nas suas acções. E à medida que nelas me fui entrosando, mais e mais me fui envolvendo abraçando o Ideal do Serviço. Como muitas vezes afirmei aos Rotários e aos Clubes que visitei - "quanto mais a gente quiser estar no Rotary, mais o Rotary se apodera de nós". Agarra-se-nos à pele, entranha-se-nos nos ossos, mas, e sobretudo, entra-nos no coração.

Finalmente, continuo a ser Rotário porque tive o privilégio de poder admirar a excelēcia do trabalho do Rotary em todas as parte do mundo. O programa do Rotary desenvolvido através dos Rotários levou água aos que tinham sede, alimentos aos famintos, assistēcia médica aos doentes, educação aos analfabetos, ajudas em situações de desastres, agasalhos aos que deles precisavam e, ao mesmo tempo, proporcionou excelēcia no ensino, no serviço à comunidade e em liderança junto dos jovens e mesmo nos mais velhos. E, no final, sou Rotário porque sei, através do PolioPlus, que salvei vidas. Sei que em alguma parte do mundo uma criança, ou mesmo várias, vivem devido ao que pude fazer enquanto Rotário. Sim, sou Rotário por diversos motivos, mas especialmente para promover a "Compreensão Mundial e a Paz".

Bruce A. Cook



NOTA – Foi Director do R.I. em 1987-89. Era membro do Rotary Club de Cincinnati, Ohio (EUA), com a classificação "Ar Condicionado-Distribuição".

CONHEÇA OS SEUS MAIORES



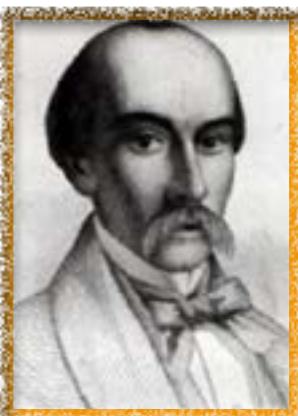
FRANCISCO JOSÉ DE SOUSA SOARES DE ANDREIA

Rio Grande do Sul.

Marechal que nasceu em 1781 e veio a falecer em 1858 no Brasil. Em 1808 acompanhou a família real quando ela se deslocou para o Brasil escapando aos franceses napoleónicos, e acabou por lá fazer o resto da sua vida. Ao Brasil, após a declaração de independência, prestou serviços de monta nas campanhas da Cisplatina e do Rio Grande do Sul. Foi Presidente e Governador das armas das províncias de Minas, Baía e

SIMÃO JOSÉ DA LUZ SORIANO

Escritor nascido em 1802 e falecido em 1891. Autor da "História do Cerco do Porto" e da "História da Guerra Civil e do Estabelecimento do Governo Parlamentar em Portugal". Admirador de Afonso de Albuquerque, deixou a quantia necessária para poder ser feito um monumento a ele que se encontra em Belém, inaugurado em 1902.

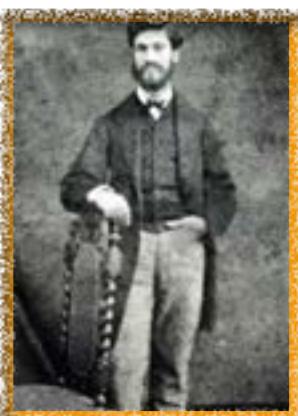


ANTÓNIO AUGUSTO SOARES DE PASSOS

Poeta nascido no Porto em 1826 e aqui falecido em 1860. Deixou-nos versos muito sentimentais, melancólicos e românticos que chegaram a ter admiradores. É ainda hoje muito popular o seu "Noivado do Sepulcro", mas os melhores que escreveu encontram-se no "Firmamento".

D. AGOSTINHO DE JESUS E SOUSA

Bispo de Lamego em 1922, foi depois Bispo do Porto em 1942. Nasceu em 1877 e faleceu em 1952. Foi professor e um grande canonista e seguidor fiel da disciplina eclesiástica tendo sido o principal redactor dos textos do Concílio Plenário Português.



ANTÓNIO SOARES DOS REIS

Nasceu em Mafamude, Vila Nova de Gaia, em 1847, e aqui se finou em 1889. Fez estudos em Paris e em Roma e veio a ser um enorme escultor. Dentre outras obras, todas de especial referência, fez as estátuas de D. Afonso Henriques (Guimarães) e de Brotero (Coimbra).

ALBERTO DE SOUSA

Um notável pintor que nasceu em 1880. Alcançou em Paris o "Grande Prémio". Foi autor de obras muito admiradas como "Interior da Igreja de São Gonçalo, em Amarante", "Interior da Sé de Évora" e outras.



ANTÓNIO CAETANO DE SOUSA

Um grande genealogista nascido em 1674 e falecido em 1759. Foi o autor da obra "História Genealógica da Casa Real Portuguesa", obra em 13 volumes.





Ainda em rescaldo do tempo pascal, Mestre "Saborini" ousa sugerir alguns pitéus lusos...

PORTUGAL

Tomatada de Ovos, Bacalhau e Batata Doce

Ingredientes (4 pessoas):

- 600 grs. de batata doce
- 1 colher de sopa com sal grosso
- 800 grs. de tomates maduros
- 100 grs. de cebola roxa
- 6 colheres de sopa com azeite
- 4 dentes de alho
- 4 ovos
- salsa e orégãos a gosto
- 2 lombos de bacalhau de 250 grs., já demolhados

Preparação: lave as batatas doces e asse-as inteiras no forno com sal. Escalde os tomates e ponha-os em água fria antes de lhes retirar a pele e as sementes e de os cortar em bocados pequenos. Coloque ao lume e salteie a cebola em azeite, retire-a e reserve-a para o empratamento. Depois, salteie o alho juntando-lhe o tomate a fritar até ficar reduzido a puré. Bata numa taça os ovos e junte-os ao preparado de tomate com os orégãos e a salsa picada, mas reserve algumas das folhas desta para decoração. Mexa os ovos até que fiquem ligeiramente secos. Escalde o bacalhau antes de lhe retirar as espinhas e as peles e prepare lascas do dito.

Carne de Porco frita, com Ameijoas e Camarões

Ingredientes (4 pessoas):

- 400 grs. de cachaço de porco
- 100 mls. de vinho branco
- 1 colher de sopa com sal grosso
- 20 grs. de massa de pimentão
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 50 grs. de banha de porco
- 4 colheres de sopa com azeite
- 8 camarões grandes
- 200 grs. de ameija preta
- coentros frescos a gosto

Para as migas de espargos e pimentos

- 8 espargos verdes
- 250 grs. de pão alentejano
- 1 colher de chá com azeite
- 3 dentes de alho
- 1 pimento vermelho pequeno (100 grs.)
- 1 colher de chá com sal grosso

Preparação: cortar o cachaço de porco em cubos (2 cms.) e deixe-o a marinhar durante 3 a 4 horas em vinho branco, sal, massa de pimentão, alhos e louro. Coloque num tacho fundo a banha de porco e o azeite. Quando já estiver quente, frite a carne da marinada. Deixe-a arrefecer e junte os camarões inteiros já descongelados e as ameijoas. Tape até que as ameijoas abram e salpique com os coentros.

(migas): escalde os espargos e reserve a água. Depois, demolhe o pão nela, após tê-lo partido em bocados. Coloque o azeite, com os alhos já picados, num tacho e junte o pimento cortado em cubinhos, e salteie. Junte o pão demolhado, tempere com sal e deixe a cozinhar, mexendo lentamente. Junte os demais espargos laminados, isto com exceção das pontas, e envolva.

Garoupa ao Aipo, Hortelã e Arroz "Basmati"

Ingredientes (4 pessoas):

- 2 garoupas à posta (300 grs. cada)
- 2 cenouras grandes
- 100 grs. de cebola
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sobremesa com sal grosso
- 150 grs. de aipo
- curcuma em pó, cebolinho e hortelã a gosto
- 450 grs. de feijão verde redondo
- 300 mls. de leite de coco
- 50 grs. de gengibre
- 1 malagueta vermelha

(arroz "basmati"):

- 1,5 lts. de água
- 1 colher de chá com sal grosso
- 250 grs. de arroz "basmati"

Preparação: sem retirar a pele, corte a garoupa aos cubos, tire as espinhas e coloque estas em água a ferver por 10 minutos. Coloque num tacho à parte as cenouras já cortadas em meias-luas, a cebola e o alho picados, e junte a água da cozedura das espinhas, temperando com sal. Quando ferver, adicione o aipo, a curcuma, o feijão verde em pequenos bocados e o leite de coco. Junte em seguida o cebolinho, os cubos de garoupa, a hortelã, o gengibre ralado e a malagueta laminada. Para cozer o arroz "basmati", ponha água ao lume com sal e, ao ferver, junte o arroz e deixe a cozinhar por 15 a 17 minutos. Escorra-o e sirva-o num prato à parte decorado com cebolinho.

Votos de bom apetite!



Cursos

Ingles
Francês
Alemão
Espanhol
Italiano
Português
Russo
Japonês
Chinês

Informática

Traduções

Técnicas e Científicas
(com reconhecimento oficial)



Arcozelo - Vila Nova de Gaia
Caldas de Vizela
Estarreja
Fafe
Penafiel
Proença-a-Nova
Santa Maria da Feira
Vila Nova de Famalicão
Vila Nova de Gaia



Escolas



Informações
208 203 319

geral@lancasterschool.pt



www.lancasterschool.pt

www.facebook.com/lancasterschol



Rotary Club de Vila Nova de Gaia

O magnífico “4 Estrelas” no qual reunimos, na Rua Diogo Macedo, 220

4400-107 Vila Nova de Gaia

Telef.: 22 374 75 00

Fax: 22 374 75 76

email: info@hiportogaia.com

Informações e reservas: +351 223 747 500

Internet: www.holidayinn.com

Nossas reuniões: 5^{as} feiras, às 21.30 horas (1^{as}, 2^{as}, 4^{as} e 5^{as});
às 20.30 horas (3^{as})