

nº 429
boletim mensal
ano XXXV
Dezembro de 2018

Rotary

Club de Vila Nova de Gaia



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 • ESTABECIMENTOS • 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 – Mercês Ferreira
PRESIDENTE ELEITO – João Camarinha
SECRETÁRIO EXECUTIVO DIRECTOR – Rui Amandi de Sousa

1º VICE PRESIDENTE – Rogério Cardoso
2º VICE-PRESIDENTE – Jorge Silveira
1º SECRETÁRIO – João Camarinha
2º SECRETÁRIO – Mónica Povo
1º TESOUREIRO – Diogo Pedrosa
2º TESOUREIRO – Américo Camarinha
1º PROTOCOLO – Jorge Silveira
2º PROTOCOLO – Eurico Basto

COMISSÃO DE ADMINISTRAÇÃO DO CLUBE

PRESIDENTE – Rogério Cardoso
PROGRAMAÇÃO SEMANAL – Ângelo Sá & Jaime Poças
FREQUÊNCIA & COMPANHEIRISMO – Inês Ferraz, Fernando Jorge Rocha & “Mizi” Reis
COMUNICAÇÕES & REDES SOCIAIS – Américo Camarinha, Diogo Pedrosa & Henrique Lopes Cardoso,

COMISSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRO SOCIAL

PRESIDENTE – Jorge Silveira
ADMISSÃO DE NOVOS SÓCIOS – Bartolomeu Pereira, Eurico Basto & Fátima Meira
RETENÇÃO DE SÓCIOS – Ângelo Sá & Marília Raro
INFORMAÇÃO ROTÁRIA – Artur Lopes Cardoso & Rui Amandi de Sousa

COMISSÃO DE RELAÇÕES PÚBLICAS & IMAGEM
PRESIDENTE – João Camarinha
RELAÇÕES COM A COMUNICAÇÃO SOCIAL – Américo Camarinha & Henrique Lopes Cardoso
EVENTOS – Ângelo Sá, Jaime Poças & Mónica Gonçalves

COMISSÃO DE PROJECTOS DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS

PRESIDENTE – Mercês Ferreira
SERVIÇOS À COMUNIDADE – Ana Povo, Ângelo Sá, Filomena Aguiar & Francisca Neves
SERVIÇOS PROFISSIONAIS – António Meira, Eurico Basto & Maria do Céu Gonçalves
SERVIÇOS INTERNACIONAIS – Inês Ferraz, Luiz Carlos Oliveira & Rogério Cardoso

CAPTAÇÃO DE RECURSOS – Bartolomeu Pereira, Inês Ferraz & Rogério Cardoso

NOVAS GERAÇÕES E SERVIÇOS À JUVENTUDE – Artur Lopes Cardoso, Fátima Meira & “Mizi” Reis

ALDEIA SOS – Américo Camarinha, Ângelo Sá & Francisca Neves

CAMPOM DE FÉRIAS E EVENTOS PARA JOVENS – Diogo Pedrosa, Fernando Jorge Rocha, João Camarinha, Jorge Silveira & “Mizi” Reis

COMISSÃO DA THE ROTARY FOUNDATION
PRESIDENTE – Rui Amandi de Sousa
DOAÇÕES ANUAIS – Artur Lopes Cardoso & Rogério Cardoso

SUBSÍDIOS – Américo Camarinha & Jorge Silveira
FUNDO PERMANENTE – António Cândido Leite

“POLIOPLEX” – Ana Povo & Manuel Júlio Santos
BOLSAS DA PAZ MUNDIAL – Henrique Lopes Cardoso & Mónica Gonçalves

BOLSAS EDUCACIONAIS – Eurico Basto, Fátima Meira & Marília Raro

DELEGADOS

FUNDAÇÃO ROTÁRIA PORTUGUESA – Ângelo Sá
REVISTA “PORTUGAL ROTÁRIO” – Artur Lopes Cardoso & “Mizi” Reis

Presidente da “CASA DA AMIZADE” - Sofia Cristina Sousa Silva

SAÚDE PÚBLICA

As sociedades têm vindo pouco-a-pouco a evoluir para a adopção de melhores padrões comportamentais em matérias que de algum modo têm que ver com a tão importante área da saúde das populações. Haja em vista a crescente reprovação e abandono das milenárias práticas da mutilação genital feminina em países nos quais, apesar de tudo, tal prática ainda vai sendo adoptada com graves consequências para as suas vítimas, frequentemente letais; ou a admissibilidade de casamentos em idades de puberdade recente (a partir dos doze anos!), algo a que ainda se assiste em regiões europeias, como será o caso de algumas partes da Turquia.

Quase desde a primeira hora o Rotary International se constituiu um parceiro da Organização Mundial da Saúde (OMS) mal este organismo especial da ONU surgiu. Ademais, o Rotary tem mesmo representantes seus nela e a OMS é também um dos seus cooperantes privilegiados na Campanha de Erradicação Global da Polio (a par com o UNICEF e os CDC).

Na referida evolução positiva tem andado o “dedo” do Rotary, pois que a nossa Organização tem sabido exercer, e com sageza, um verdadeiro magistério de influência quanto a provocá-la.

A “saga” da erradicação da poliomielite vai (assim o esperamos ansiosamente) terminar a breve prazo e traduzida na libertação da humanidade de uma doença infecto-contagiosa incapacitante e frequentes vezes mortífera. Vai constituir uma inestimável vitória no campo da saúde pública: a poliomielite está a ponto de se tornar na segunda doença infecto-contagiosa a ser banida da face da Terra (a primeira, foi a varíola).

Mas não se pense que todo o processo que a tal glorioso feito conduzirá não deixará vestígios no Planeta. Longe disso: por força da implementação da Campanha de Erradicação da Polio, o Rotary e seus parceiros nesta ingente causa criaram e mantêm em todo o mundo uma vasta rede de equipamentos de frio e de laboratórios de pesquisas clínicas que continuarão activa e actuante, produzindo trabalho válido na prevenção e no tratamento doutras doenças que grassam nas populações, mesmo que se não considerem de gravidade de consequências tão dramática quanto as que advinham da contracção da poliomielite.

É que, em termos de saúde pública, outras enfermidades lavram em extensas regiões do nosso mundo, como a malária, a tuberculose ou o sarampo, e tanto isso basta para que o nosso Movimento para elas se volte. Algumas delas são determinadas pelo consumo de água contaminada, o que deve levar a que a causa da saúde pública se não alheie da candente questão da gestão dos recursos hídricos e do abastecimento generalizado de água potável. E tudo isto é, e deve continuar a ser, campo de intervenção dos Rotários de todas as partes do nosso mundo.

Com votos de um bom Ano Novo, ponha já o seu Clube a cooperar num projecto de saúde pública!

NA CAPA

Paz na Terra aos Homens de Boa Vontade! Votos de Feliz Natal para todos!!!

PROGRAMA PARA O MÊS DE JANEIRO

COMPANHEIRISMO

Dia 3

REUNIÃO Nº. 2278

21,30 horas – Café.
COMPANHEIRISMO.

Dia 10

Transferida para

Dia 12

REUNIÃO Nº. 2279

20,30 horas – Jantar festivo
com Convidados.
VISITA OFICIAL DO GOVERNA-
DOR.
Homenagem a um Profissional
Distinto.

Dia 17

REUNIÃO Nº. 2280

21,30 horas – Café.
COMPANHEIRISMO
Retrospectiva da VOG e
do que foi, no Clube, o 1º
Semestre do corrente ano
rotário.

Dia 24

REUNIÃO Nº. 2281

21,30 horas – Café com
Cônjuges.
Palestra pelo Exmº. Sr. Dr. Paulo
César Rios de Oliveira sobre
“PARLAMENTO, POLÍTICA E
ÉTICA”.

Dia 31

REUNIÃO Nº. 2282

21,30 horas – Café.
COMPANHEIRISMO.

Em Janeiro fazem anos os seguintes Companheiros e seus Cônjuges:

NATALÍCIOS

Dia 17 – Américo Ferreira Camarinha

Dia 18 – António Cândido Leite

Dia 21 – Artur Alberto Falcão Lopes Cardoso

Inês Maria Ramos Amorim Ferraz

D. Margarida Loureiro Valga Camarinha

EM FESTA NO NOSSO DISTRITO

Em Janeiro cumprem o seu aniversário da admissão no *Rotary International* os Rotary Clubes de Águeda e, claro, nós, o de Vila Nova de Gaia, no **dia 13**, o Rotary Club de Chaves, no **dia 18**, o Rotary Club de Vila Nova de Foz Côa, no **dia 22**, os Rotary Clubes de Espinho e de Esposende, no **dia 23**, o Rotary Club de Vale de Cambra, no **dia 27**, o Rotary Club de Ansião, no **dia 28**, o Rotary Club de Estarreja, no **dia 30** e o Rotary Club de Covilhã, no **dia 31**.

Apresentamos sinceros votos de muitas felicidades aos nossos Companheiros em festa.

ÍNDICE

Saúde Pública	1	Poesia	12
Programa para o mês de Janeiro	2	Pontes	13
Companheirismo	2	A Peste Escamoteada	15
Página da Presidente	3	Boas Notícias em Português	16
Fare il Portoghese	4	Frases que marcaram	17
Secretaria	5	Porquê sou Rotário?	18
Tradições do Natal	7	Conheça os seus Maiores	19
Sinopse Histórica do Rotary em Portugal	10	Culinária Internacional	20
No Clube e não só...	11		

Página da Presidente



Mercês Ferreira

Presidente 2018-19

Car@s companheir@s

Da nossa última palestra, efectuada pelo nosso ilustre convidado Frei Ventura, retive uma frase por ele proferida e decorrente da sua vivência pelo mundo que passo a citar: "SER PESSOA É IGUAL A SER RELAÇÃO".

O Movimento Rotário tem também na sua base algo de semelhante: companheirismo, promoção de interacção, criação de rede para a execução de acções em prol do bem-estar do outro. Em Rotary, esta é uma realidade praticada de várias formas no sentido de melhorar a vida de outras pessoas.

Num mundo onde as necessidades dos povos são tão diversas, gostar de servir os outros pode significar salvar vidas, promover o acesso a bens essenciais como água para beber, como meios para aprender. SER RELAÇÃO, é isto!

Estamos na época natalícia, com muitas festas, presentes, consumos excessivos, mas também momento de reflexão sobre o significado de nossas vidas. Proponho que ofereçamos um presente de melhoria de vida a alguém que conhecemos, próximo de nós e a quem a nossa ajuda possa significar uma mudança de vida. Por vezes basta mais atenção, algum do nosso tempo dedicado a alguém que viva sozinho, mas que está ali mesmo ao nosso lado.

Gestos simples podem significar vidas mais alegres e felizes para quem os recebe.

Sejamos PESSOAS. Sejamos RELAÇÃO.

**FELIZ NATAL E ANO NOVO PRÓSPERO,
COLABORATIVO E PARTICIPATIVO!**



FARE IL PORTOGHESE



Na Itália, a frase do título tem certo sentido pejorativo por isso que com ela se pretende referir aquele que entra sem pagar em espectáculos, autocarros, um desenrascado oportunista que procura tirar partido do que quer que seja de borla. Aliás, este sentido, se bem que a frase refira apenas os Portugueses, aplicar-se-á com o mesmo sentido a todos os povos periféricos do sul europeu.

Porém, o que é verdade é que tal frase tem uma origem histórica e mesmo prestigiante para Portugal e os Portugueses e vem de há quase 500 anos.

Vejamos então como foi.

Era a época dos Descobrimentos, era na qual a Portugal chegavam as especiarias e muitas outras riquezas, como o ouro, pérolas, madeiras e pedras preciosas, que vinham de África e do Oriente. Vinham, também, animais exóticos que a Europa jamais tinha visto.

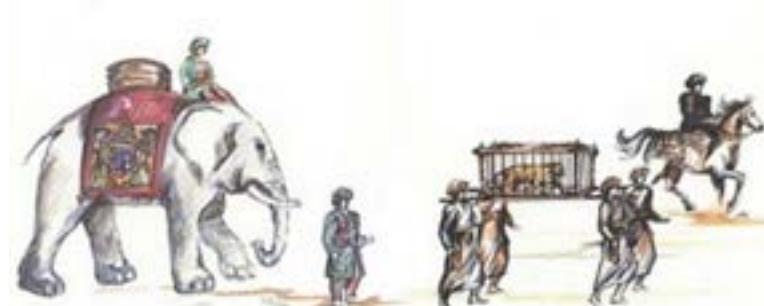
Reinando D. Manoel I, este decidiu homenagear e impressionar o Papa Leão X, recentemente eleito, e enviou-lhe uma embaixada riquíssima com jóias, macacos, papagaios, cavalos persas, uma pantera, leopardos, mesmo um rinoceronte (que já chegou

morto) e um elefante com uma cobertura em veludo e um cofre em cima do dorso.

A embaixada chegou a Roma a 12 de Março de 1514 e o Papa, em manifestação de reconhecimento, ordenou que os Portugueses tivessem entrada livre em todas as festas que se realizassem.

Aconteceu, porém, que os romanos, para poderem também entrar sem terem de pagar, diziam "io sono portoghese", e a fama de "penetra" acabou por recair em nós...

Com o passar do tempo foi-se esquecendo a verdadeira história da expressão e agora ela é usada em Itália para nos denegrir. Todavia, o certo é que foram os italianos de Roma "i furbi", ou seja, os "metidos a espertinhos"...





Secretaria mês de Novembro

Compº. João Camarinha

RECUPERAÇÕES

no Rotary Club de **Abidjan Golf** (Costa do Marfim) – o Compº. Fernando Jorge Rocha; no Rotary Club do **Porto** – os Compºs. Artur Lopes Cardoso e Rogério Cardoso; no Interact Club **ESAS/Vila Nova de Gaia** – os Compºs. Artur Lopes Cardoso e "Mizi" Reis; no V Encontro Ibérico da CIP Portugal/Espanha – o Compº. Artur Lopes Cardoso; em reunião festiva com o Presidente do R.I., Barry Rassin, em Lisboa – o Compº. Rui Amandi de Sousa; em reunião do Governador com o Conselho de Governadores do Distrito 1970, na Maia – os Compºs. Artur Lopes Cardoso e Rui Amandi de Sousa; em reunião da Direcção da Associação Portugal Rotário – o Compº. Artur Lopes Cardoso.

TIVEMOS A HONRA E O PRAZER DAS VISITAS

Dos Compºs. ITC Ana Lúcia Pinto, André Santos, Carolina Reis, Gonçalo Cardoso, Maria Inês Pereira, Rafaela Fernandes Alves e Sérgio Simões, do Interact Club ESAS/Vila Nova de Gaia. Das Srªs. D. Catarina Morais, Cláudia Magalhães e Marta Pereira.

CORRESPONDÊNCIA EXPEDIDA

por "e-mail", o nosso Boletim de Novembro e o programa do mês a todos os clubes do Distrito. Informação à CD dos Serviços Profissionais indicando o profissional que o Clube decidiu homenagear (Dr. Mike Webber). Informação da assiduidade verificada em Outubro dada à Secretaria Distrital.

CORRESPONDÊNCIA RECEBIDA

Programas para o mês de **Novembro**, dos Rotary Clubes de Almada, Amarante, Caldas das Taipas, Coimbra, Ermesinde, Espinho, Estarreja, Feira, Felgueiras, Gaia-Sul, Lisboa-Belém, Lisboa Internacional Francófono, Lisboa-Olivais, Lisboa-Parque das Nações, Matosinhos, Monção, Olhão, Ovar, Palmela, Porto, Porto-Douro, Praia da Rocha, Santo Tirso, Setúbal, Valongo, Vila Real e Vizela. E para o mês de **Dezembro**, do Rotary Club do Porto.

Comunicações – Do Governador, enfatizando a importância da instituição do Distrito como Associação. Da Comissão Distrital de Imagem Pública, sobre a Convenção do R.I. de Hamburgo. Da Comissão Distrital dos Serviços à Comunidade, a solicitar informação acerca dos projectos de serviço implementados. Do D. 1970, informações sobre "Alumni", sobre alterações das Normas e Regras do Rotary e com informação acerca de Governador Indicado 2021-2022. Notícias sobre a Convenção de

Hamburgo. Do R.I., alertando contra "e-mails" fraudulentos. Do Governador Joaquim Branco, a informar acerca da votação do assunto de atribuição de personalidade jurídica ao Distrito 1970. Dos Serviços Financeiros do R.I., sobre modelo de pagamento por débito directo das suas facturas. Do Rotary Club de Pombal, comunicando o falecimento do Compº. Varela Pinto. Factura do Hotel "Holiday Inn". Programação do Auditório Municipal e do Cine-Teatro Brazão. Factura da Tesouraria distrital (Fundo do Distrito – 1º trimestre) e folha de cobrança relativa ao 2º trimestre. Comunicado das Aldeias SOS.

Convites – Dos Rotary Clubes de Coimbra, Estarreja, Feira, Lisboa-Parque das Nações, de Paredes e seu Rotaract Clube, Porto-Antas, Porto-Foz e Sandim para as suas respectivas reuniões com palestra e para "mesa-redonda" (o último). Do Rotary Club da Feira, para sessão de reconhecimento aos melhores estudantes. Do Rotary Club de Viana do Castelo, para a sua festa de homenagem ao Compº. Abílio Teixeira. Do Rotary Club de Espinho, para a sua reunião de homenagem a um profissional de referência. Do Rotary Club de Lisboa Internacional Francófono, para recital de piano para angariação de fundos destinados à Campanha de Erradicação Global da Polio. Do Rotary Club de Porto Portucale-NG, para o seu projecto "Pedalar Sem Idade Porto". Do Rotary Club da Feira, para o seu programa "Refeição Frugal" a favor da Campanha de Erradicação Global da Polio. Da AMI para jantar-leilão de Arte. Dos Rotary Clubes de Águeda, Ovar, Palmela, Penafiel, Porto-Douro, Porto-Oeste, Póvoa de Varzim, Valença/Monção e Vizela, para as respectivas VOG. Do Rotary Club de Leça da Palmeira, para a sua "Noite de Fados". Do Rotary Club de Faro, para a festa do seu 75º aniversário. Da Associação Portugal Rotário, para a "Gala do Delegado do Ano". Da Compº. RTC Mia Moura, para sessão de apresentação do seu novo disco.

PUBLICAÇÕES ROTÁRIAS RECEBIDAS

"Portugal Rotário". Boletins dos Rotary Clubes de Ermesinde, Fafe e Matosinhos. Carta Mensal do Governador.

PUBLICAÇÕES NÃO ROTÁRIAS RECEBIDAS

"O Gaiense". "Newsletter" Na Palma da Mão, da Aldeia SOS.

VISITE O "SITE" DO NOSSO CLUBE EM:
<http://www.rotaryvng.com> ou <http://rotaryvng.pt>

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 UMA
SÉRIE DE SERVIÇOS PERSONALIZADOS

Almeida & Xavier, Lda.

**Inovação em
ambientes
cerâmicos**

Saniax

PME Lider

**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

TRADIÇÕES DO Natal

este
natal
ama, dá
ouve, cuida
partilha, confia
penses que tens tempo
que terás sempre tempo
pensa no legado
que queres deixar
sé solidário

Em termos de tradição natalícia verdadeiramente marcante, nada como a Consoada, essa grande festa familiar, caseira e íntima imbuída do aconchego do fogo do lar, de agasalho e da confraternidade na família, um festim abundante à mesa compartilhado com volúpia, intercomunicação franca.



Cumpre-se o preceito da "Missa do Galo" e, após ela, regressados a casa, prosseguia-se com a doçaria regada com "vinho quente" (verde tinto fervido com mel), a canela, pinhões e gemas batidas.



da véspera, com grande fritura de ovos. Já ao jantar é a triunfal entrada em cena de carnes: de porco, vaca, galinha, o "cozido-à-portuguesa" e, sobretudo, o perú assado e com recheio.

No norte, especialmente na região de Entre-Douro-e-Minho, a consoada usa atingir grande brilho no que respeita a vitualhas. Costuma haver um prato "obrigatório", o "bacalhau com todos". Frequentemente, dele se passa directamente aos doces. Antigamente, porém, havia ali, ainda, a indispensável presença do "bacalhau guisado", dos "bolinhos de bacalhau" e do "polvo", ora em arroz de polvo, ora em filetes panados, e guisado ou assado no forno.



Em alguns sítios, a tradição manda que se não levante a mesa da consoada no sentido de que, já noite alta e quando todos já estiverem a dormir, os mortos venham fazer a sua própria festa, compartilhando dos mesmos prazeres dos vivos.

No Dia de Natal propriamente dito (que é o dia seguinte) ao almoço há a "roupa-velha", confeccionada com o que sobrou do banquete



No norte, a consoada não inclui carnes, uma vez que ocorre antes da meia-noite. Já em Trás-os-Montes e Alto Douro, e também no Minho, além do bacalhau e do polvo surge aqui e além a raia.

Na Beira Alta observa-se em regra a mesma prática, mas, nas províncias da zona central e na região de Lisboa, embora se notem reflexos das tradições nortenhas, surgem algumas diferenças: da Beira Baixa, inclusive, para sul, consoa-se depois da "Missa do Galo" e os pratos festivos incluem carnes ou de perú, ou de cabrito e mesmo de leitão.

Já no Alentejo chamam à consoada "missadura" e é rei o porco: lombo do dito, costeletas, febras e até a linguiça. A festa maior já se faz ao jantar e no próprio Dia de Natal, altura em que, além de carne de porco frita, o "grosso" está no perú recheado e assado no forno.

No Algarve também predomina o porco, seu lombo e a chouriça, assados, ou a carne de porco com ameijoas.

Na Região Autónoma da Madeira há também o privilégio do porco, que só se mata na ocasião. A refeição mais observada é o almoço no dia 25, na qual entre a carne-em-vinhadinhos acompanhada de semilhas novas e torradas de pão.

Já na dos Açores o mesmo acontece, mas adicionando torresmos e morcela e carne de vaca.



É farta a lista das sobremesas doces, que variam muito. Ainda no Séc. XVI já surgem informações de guloseimas natalícias à venda em Lisboa. Aí uns dez dias antes do Natal, e até ao Dia de Reis, havia trinta mulheres que, na Ribeira e no Pelourinho Velho, estavam à frente de mesas com toalhas e mantéis brancos nas quais dispunham, para venda, "gergelim, pinhoada, nogada, marmelada, cidrada e fartes".

É em Entre-Douro-e-Minho que a celebração do Natal atinge maior brilho no que tange a doçuras: são as "rabanadas", os "mexidos", os "bolinhos-de-jerimu" (no Porto são chamados "bolos de bolina"), a "sopa dourada", as "orelhas-de-abade", os



"coscorões", os "sonhos" e os "esquecidos". Claro que tudo rematado, no Minho, com o vinho quente.

Já em Trás-os-Montes há as "fofas". No que se refere aos "formigos", estes são feitos de pão desfeito em água, leite, canela, casca de limão, manteiga e banha. São mais requintadas as "migas doces", nas quais não entra migalha de pão, apenas ovos e açúcar com miolo de noz e aspergidos com canela. Há a "sopa seca" e as "filhozes" e interpretações típicas locais de "sonhos" e de "mexidos".

Na Beira Litoral servem-se "rabanadas douradas", que são por via de calda de ovos moles. Aveiro conta com os "bilharacos" ou "velhoses" (às vezes com as designações de "belhoses" ou "beilhoses"), fritos de abóbora-menina. Têm os "borrachões" e as "broas" (de farinha, passas de uva e pinhões), e "brindeiras" ou "rapelhos" em Coimbra.

Também há "filhós" e "belhoses" na Beira Alta e "pitas" e "pés-de-abóbora".

Já na Beira Baixa, temos as "floretas", o "bolo-podre", o "bolo mimo", a "bola enrolada", o pão leve (pão de ló), a "bola de amêndoa", "broínhas de requeijão", o "doce de abóbora-botelha" e "coscoréis".

A Estremadura apresenta "merendeiras" (de abóbora, farinha e mel, eventualmente),

"broas" e "bicas" (de farinha, açúcar e ovos). No Ribatejo há o "bolo podre", as "broas", os "bolos-de-gema" e as "filhós".

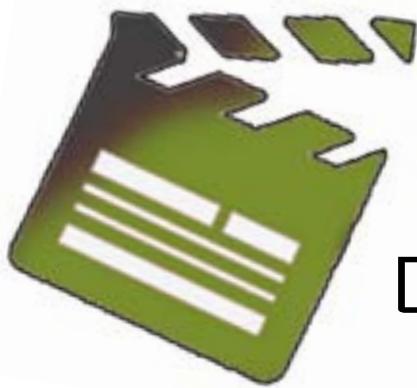
No Alentejo saboreie os doces fritos, "nógados" e "azevias", estas com recheio doce de grão, as "filhós", os "sonhos" e os "coscorões".

O Algarve celebra com as "empadilhas", com recheio de batata-doce, as "filhões-de-canudo" e os "bolinhós".

A Madeira, claro, tem os "bolinhos-de-mel" e nos Açores há o "bolo-de-Natal", as "fatias douradas" e os licores, designadamente o "mijinho-do-Menino".

No seu global, o nosso País, embora com variantes, tem o "arroz-doce", o "leite-creme" e a "aletria".





SINOPSE HISTÓRICA DO ROTARY EM PORTUGAL

Porventura o leitor ainda não será conhecedor de como surgiu o Rotary em Portugal e como se foi paulatinamente desenvolvendo. Sendo disso o caso, aí tem alguns dados essenciais a tal respeito.

O Rotary veio para o nosso País graças à iniciativa tomada pelo Rotary Club de Madrid (Espanha): foi este Clube que deu as voltas necessárias para a formação do Rotary Club de Lisboa (o primeiro a organizar-se entre nós), clube que seria admitido em R.I. em 23 de Janeiro de 1926. Anos vários depois, viria a ser o Clube de Lisboa a "refundar" o de Madrid....

A partir de 1926, vários outros Rotary Clubs foram sendo instituídos em Portugal até que houve necessidade de, pelo seu crescente número, se criar uma estrutura supra-clubes. É assim que, em 1937, surge a figura do "Consultor Administrativo" antes de ser criado o Distrito, em 1946, cuja primeira designação teve o nº. 62.

Portanto, de 1937 a 1946 não houve Distrito ainda, mas o "Consultor Administrativo", tendo o primeiro sido o Compº. Vasco Nogueira de Oliveira, Rotário muito ilustre membro do Rotary Club do Porto, que também, anos mais tarde, viria a ser o último no ano rotário de 1945-46 e, no ano seguinte, o primeiro Governador do Distrito 62.

A identificação do, então, único Distrito Rotário existente em Portugal foi sendo alterada por várias vezes: no ano de 1949-50 já era o 65, em 1957-58 passou a 176, um número que "aguentou" muitos anos, e, finalmente, 196 a partir do ano de 1977-78. O último Governador do Distrito Único seria o Rotário António Guimarães Ferreira (1982-83) nessa altura membro do Rotary Club de Lisboa.

Em 1983-84 vem a dar-se o redistrictamento mercê do qual são criados em Portugal dois novos Distritos: o 196, que teve como Governador António Russel, do Rotary Club de Lisboa-Norte, e o 197, que teve como governador Nuno Argel de Melo, nesse tempo sócio do Rotary Club de S. João da Madeira. Do ponto de vista geográfico-territorial, aquele compreendia (e compreende ainda hoje) os Rotary Clubs sediados a sul dumha linha imaginária que parte do litoral um pouco abaixo de Leiria e segue para leste passando entre as cidades de Covilhã e Castelo Branco, e ainda os das Regiões Autónomas de Acores e Madeira; este aglutina os Clubes situados a norte da referida linha.

Em 1991, *Rotary International* alterou as designações dos Distritos que, de número de três algarismos, passaram a ter quatro, as mais das vezes mediante o acrescento do algarismo 0. Os nossos Distritos passaram a ser, por isso, identificados por 1960 e 1970.

Os primeiros Governadores a servirem os Distritos com a sua actual e respectiva designação vieram a ser os Compºs. Jorge dos Reis Oliveira, do Rotary Club de Portimão, e Augusto Leite de Faria, que foi membro do Clube do Porto.

NO CLUBE E NÃO SÓ ...

PRESIDENTE PARA 2020-2021

Tendo reunido a Assembleia do Clube no passado dia 25 de Outubro, entre mais assuntos tratados e de todo o interesse para a vida do nosso Clube, foi eleita, e por unanimidade e aclamação, a Comp^a. ANA Margarida Pinheiro POVO (Medicina-Cirurgia) para presidir ao Conselho Director no ano rotário de 2020-2021. Servirá sob a presidência de R.I. do Comp^o. Sushil K. Gupta, da Índia. Todo o Clube está feliz com a disponibilidade evidenciada pela Comp^a. Ana Povo e vai ajudá-la quanto possa na sua tarefa.



PERSONALIDADE JURÍDICA DO DISTRITO 1970

Constituiu um enorme feito o resultado alcançado pelo nosso Governador, Comp^o. Joaquim Branco, na votação dos clubes do Distrito para decisão quanto a instituir-se este em pessoa colectiva e, logo, dotado de personalidade jurídica. Na verdade, e dentro do prazo que tinha sido, para esse efeito, definido, todos os Clubes votaram, e em esmagadora maioria, no sentido da concordância com esse passo (95,55%).

Onoso Clube foi dos que emitiram voto favorável, o que também foi deliberado por unanimidade na Assembleia atrás referida.

ARRANCOU O NOSSO GRUPO CORAL

Realizou-se na noite de 7 de Novembro, no Auditório da Escola Secundária de António Sérgio, o primeiro ensaio do que em breve irá ser o nosso Grupo Coral. Sob a direcção do Maestro José Marques, compareceram já 12 elementos, eles e elas, alguns mesmo estranhos à família rotária do nosso Clube, todos de vozes promissoramente canoras e afinadas. A coisa promete...

Este primeiro ensaio foi um êxito e deixou até maravilhado o Maestro!...

Outros se seguiram já.



POESIA

POESIA MEDIEVAL

João de Lobeira (1270-1330)

Das que vejo nom desejo
outra senhor se vós nom,
e desejo tam sobrejo,
mataria um leon,
senhor do meu coração:
fim roseta,bela sobre toda fror,
fim roseta,
nom me meta
em tal coita voss' amor!

“Cantiga da Garvaia”

Paio Soares de Taveirós (1189)

No mundo nom me sei parelha,
mentre me for como me vai
ca já moiro por vós,
oh, minha senhor branca e vermelha!
Queredes que vos retraiá
quando vos eu vi em saia?
Mau dia m'alevantei
que vos então não vi feia...

Cantiga de Amigo

Rei D. Dinis

Ai flores, ai flores do verde pino,
se sabedes novas do meu amigo!
ai Deus, e u é?

Ai flores, ai flores do verde ramo,
se sabedes novas do meu amado!
ai Deus, e u é?

Se sabedes novas do meu amigo,
aquele que mentiu do que pôs comigo!
ai Deus, e u é?

Se sabedes novas do meu amado,
aquele que mentiu do que mi há jurado!
ai Deus, e u é?

Dona fea

João Garcia de Guilhade

Ai dona fea! Foste-vos queixar
Que vos nunca louv'en meu trobar
Mais ora quero fazer un cantar
En que vos loarei toda via;
E vedes como vos quero loar:
Dona fea, velha e sandia!

Ai dona fea! Se Deus mi pardon!
E pois havedes tan gran coração
Que vos eu loe en esta razon,
Vos quero já loar toda via;
E vedes qual será a loaçon:
Dona fea, velha e sandia!

Dona fea, nunca vos eu loei
En meu trobar, pero muito trobei;
Mais ora já en bom cantar farei
En que vos loarei toda via;
E direi-vos como vos loarei:
Dona fea, velha e sandia!

Lírica galaico-portuguesa

Bernardo de Bonaval

A dona que eu amo e tenho por Senhor
amostra-me-a Deus, se vos en prazer for,
se non dade-me-a morte.

A que tenh'eu por lume d'estes olhos meus
e porque choran sempr(e) amostra-de-me-a Deus,
se non dade-me-a morte.

Essa que Vós fezestes melhor parecer
de quantas sei, a Deus, fazed-me-a veer,
se non dade-me-a morte.

A Deus, que me-a fizestes mais amar,
mostra-de-me-a algo possa com ela falar,
se non dade-me-a morte.

PONTES

Henrique Regalo

“São muitas as pontes de Entre-Douro-e-Minho que alguns estimarão em duzentas, o que me parece que pode ser, entre as quais ham muitos caminhos...”. - João de Barros, in “Geographia D’Entre Douro E Minho e Trás-os-Montes”.

Se a arquitectura das pontes é, de facto, a parte “maior” da história da Arte, como supunha Vitrúvio – sublinhando as suas características fundamentais como *firmitas*, *utilitas*, *uenustas* mas também a sua harmonia com a paisagem – pelo engendar de volumes e espaços, pela sua utilidade, firmeza, beleza, mas ainda pela íntima relação com os poderes e meios técnico-financeiros a que obriga, pelo diálogo que exige a patrocinadores, artífices e usufrutuários e pela sua integração no território que organiza, então há que (re)conhecer as que nos estão próximas, como dispositivos ordenadores do espaço que habitamos e por vezes ignoramos.

Desde tempos remotos que os rios e a rede hidrográfica em geral, grave foco de divisão entre as regiões, se constituíram também fixadores de identidades. A vau ou em toscas jangadas, os nossos antepassados lograram vencer esses obstáculos naturais, aguardando a assunção da romanidade que, com suas pontes de pedra, normalizaram e





aproximaram os mais longínquos territórios. De facto, para o poder romano, a travessia a pé enxuto de um rio era tão preciosa que a encomendava a engenhosos técnicos mas também a sagrados sacerdotes, os pontífices – fazedores de pontes – que as abençoavam para um futuro de conquista.

Nos tempos medievos, mais fechados, mais ensimesmados sobre a paróquia cristã, a freguesia (*fili ecclesiae*) dos crentes e pacíficos no seu agro de subsistência (*sub sino*), os povos atribuíam as pontes ao génio do diabo (Misarela) – traziam, por vezes, a guerra e a peste –, mas, por vezes também, como *opera sancta* que unia os povos no comércio e nos casamentos (S. Gonçalo de Amarante).

Na época moderna, as pontes permitiram as invasões dos exércitos, dos comboios ... e das ideias, o que contribuiu para unir o mundo e aumentar as nações à luz de um crescimento económico e social imparável que nos conduziu ao conceito tão divulgado quanto fundamental das acessibilidades de um território em vias de desenvolvimento.

Dentro do imaginário de cada um de nós sempre houve o nome da Ponte do Rio Kwai, da Ponte de Waterloo, da Ponte Vecchio, da Ponte dos Suspiros, da Ponte de S. Gotardo, ou da Ponte 25 de Abril, mas ... quem conhece a Ponte do Diabo, a do Mouro, em Lamas, ou a da Misarela, em Montalegre? Quem já desceu à garganta profunda e escura do Adrão sob a Ponte da Ladeira, no Soajo? Conhecemos o nosso território?

O Parque Nacional das Peneda/Gerês (PNPG) inclui na sua área protegida alguns dos vestígios mais representativos e monumentais de uma ocupação humana, velha de milénios. Dentre esses, as pontes ocupam, com certeza, um lugar de destaque, pelo seu peso no ordenamento do território e na localização dos mitos de identidade das gentes da montanha noroestina. Aqui no PNPG só as pontes de Albergaria (S. Miguel) apresentam fábrica romana, sendo os restantes monumentos de origem tardo-medieva ou moderna, o que, de forma alguma, lhes retira o merecimento. Assim, da Ponte de Portos à Ponte de Tourém, sente-se o mesmo esforço titânico do Homem na luta contra os elementos, contra uma orografia adversa, contra uma natureza desordenada em vias de domesticação.

A PESTE ESCAMOTEADA

Daniel Charles

A longo da história, a humanidade foi atingida por três grandes pandemias de peste. Se estas ocorrências significaram, por certo, um atraso civilizacional e já nos parecem longínquas, a peste de 1720, que atingiu Marselha, pela negligência com que foi encarada, a ausência de respeito pelas regras já então definidas e pela corrupção, merece um recuperar da memória.

A peste "visitou" todos os países do mundo, todas as civilizações desde a Antiguidade até aos nossos tempos actuais. Tendo-se mantido as populações na ignorância, elas vieram a ter de lhe fazer face, de aprender a viver no medo e na angústia e assim foi até ao Séc. XIX. A morte era omnipresente.

Os conhecimentos que havia quanto a esta doença foram sendo adquiridos ao longo de séculos e distribuídos por quatro períodos. Deve-se a médicos, militares e pastores, dos quais três saíram da Escola do Farol, de Marselha, a identificação desta doença. Alexandre Yersin, relativamente ao agente patogénico responsável, Paul-Louis Simond, sobre a sua transmissão ao homem graças ao rato, e, enfim, Georges Girard e Jean-Marie Robic que, entre 1922 e 1935 e no Instituto Pasteur de Tananarive (Madagáscar), desenvolveram uma vacina a partir dum a bactéria EV isolada num menino europeu que morrera de peste. A maneira do aparecimento da doença ao longo dos tempos é bem elucidativa do que é a peste: casos esporádicos, seguidos dum a fase latente, seguidos de "explosão" da epidemia através dum número crescente de casos por mês, depois, em cada semana e, por fim, diáários. O maior risco era o de atingir toda a extensão geográfica de um continente e as de vários outros, aumentando consideravelmente o número de mortos e assim fazendo jus ao termo pandemia.

Muito tempo antes ainda de a doença ser identificada claramente, o homem, mesmo o não instruído, foi capaz de reconhecer os seus elementos clínicos fundamentais: inchaços inguinais e axilares (o bubão), descolagens da pele de modo a ela deixar sair um líquido negro (o carvão) que deixavam o paciente prostrado e em sofrimento por todo o corpo. Por vezes, a doença mostrava-se associada a hemorragias anunciadoras de uma morte rápida. Carvão e bubão explicavam-se na zona subcutânea e linfática da bactéria. O carvão e o bubão pertencem a uma forma bubo-septicémica da doença, que mata em 4 a 5 dias, diferente dum a forma pulmonar (contaminação interhumana seguida de tosse e de expectoração) mortal ao fim de 3 dias.

A peste evidenciou-se em tempos nos quais não havia fontes de informação. Durante a Idade Média, o homem, fosse ou não fosse artista, não ficou insensível ao alastramento da peste negra na Europa, a qual tinha:

- marcado os espíritos perante a hecatombe e as suas consequências socio-económicas;
- criado o medo quanto a sucessivas repetições de epidemias;
- feito nascer uma permanente ameaça de morte de gente sem que tivesse recebido os Santos Sacramentos.

(continua na próxima edição)

BOAS NOTÍCIAS EM PORTUGUÊS

FUTSAL



Foi fora de série o desempenho da selecção nacional feminina nas Olimpíadas da Juventude que se disputaram em Buenos Aires (Argentina) em Outubro. Além de ter ganho a Medalha de Ouro nesta modalidade, a equipa ganhou os troféus de melhor ataque e de melhor defesa além do troféu "fair-play". No jogo final, as nossas jovens atletas derrotaram a selecção japonesa por 4-1, sendo que os quatro golos portugueses foram marcados pela mesma jogadora cujo nome de guerra é "Fifó". Foi a primeira Medalha de Ouro ganha por Portugal em selecções!

PATOLOGIA



A médica Doutora Fátima Carneiro, que é a Directora do Serviço de Anatomia Patológica do Centro Hospitalar de S. João (CHSJ) do Porto e é docente da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (FMUP), foi eleita pela revista científica "The Pathologist" como a patologista mais influente do mundo numa panóplia de cem investigadores de todo o mundo. Ela tem-se dedicado especialmente ao estudo do cancro gástrico.

FUTEBOL



Cristiano Ronaldo (CR7) foi considerado pela UEFA como o melhor avançado da Europa em 2017.

CINEMA

João Salaviza e Renée Nader Messora, com a sua obra cinematográfica "Chuva é Cantoria na Aldeia dos Mortos" ganharam o prémio de Melhor Obra de Ficção no Festival de Cinema de Lima (Peru).



COMPETIÇÕES DA MENTE

Ricardo Jorge Gomes, de Setúbal, tornou-se Campeão Olímpico nas Olimpíadas da Mente, na especialidade de Jogos de Tabuleiro, que se disputaram em Londres (Inglaterra) em Agosto deste ano. Também nestas Olimpíadas, mas na vertente Gamão, arrebatou a Medalha de Ouro Samuel Pires.



JARDINS

O Jardim Botânico do Palácio Nacional de Queluz foi o grande vencedor do "Europa Nostra" - Prémio 2018. Este Jardim Botânico vem do Séc. XVIII, é em estilo "Rococó" e foi idealizado por Mateus Vicente de Oliveira.



CANOAGEM

Fernando Pimenta, de Ponte de Lima, sagrou-se campeão do mundo em K1-1.000 metros, e, já pela segunda vez, também campeão do mundo em K1-5.000 metros.



ASTRONOMIA

A Doutora Teresa Lago foi eleita para Secretária-Geral da União Astronómica Internacional (UAI), altas funções que desempenhará num mandato de três anos.



Frases que Marcaram



“Há dois momentos na vida de um homem que não se deve especular: quando não tem os meios e quando os tem”.

Mark Twain
(1835-1910)



“A participação em desportos como a corrida, a natação ou o ténis, irá manter-te saudável, forte e entusiasta”.

Nelson Mandela
(1918-2013)



“Aquele que diz uma mentira não calcula a pesada carga que põe em cima de si, pois tem de inventar uma infinidade delas para sustentar a primeira”.

Alexander Pope
(1688-1744)



“Aquele que se empenha em resolver as dificuldades resolve-as antes que elas surjam. Aquele que se antecipa a vencer os inimigos triunfa antes que as suas ameaças se concretizem”.

Sun Tzu (544-496 aC)



“Openáltié coragem, mais até do que habilidade – e é nos penáltis que o futebol se aproxima em definitivo da vida”.

Joel Neto
(1974-...)



“Vencerão, mas não convencerão”.

Miguel de Unamuno
(1864-1936)



“Prova-se tudo o que se quer, e a verdadeira dificuldade está em saber o que se quer provar”.

Alain (1868-1951)



“Um radical é um homem com os pés firmemente plantados no ar”.

Franklin Delano Roosevelt
(1882-1945)



“Conhecerás o futuro quando ele chegar; antes disso, esquece-o”.

Esquilo (525-456 aC)



“Tal como todos os jovens, propunha-me ser um génio, mas, felizmente, interveio o riso”.

Lawrence Durrell
(1912-1990)



“Errar é próprio do homem, mas perseverar no erro é coisa de tolos”.

Marco Túlio Cícero
(106-43 aC)



“A vida é uma série de colisões com o futuro; não é a soma do que temos sido mas do que ansiamos ser”.

Ortega Y Gasset
(1883-1955)

PORQUÊ SOU ROTÁRIO?

Sou Rotário porque um membro do Rotary Club de Monterrey, no México, achou que o meu estatuto profissional na comunidade me recomendava para ser um candidato a entrar para o quadro desse Rotary Clube.

Ao entrar no Rotary Club de Monterrey, aceitei a responsabilidade de passar a ser Rotário, tal como já anteriormente aceitara a responsabilidade de ser médico: ou seja, empenhar-me firmemente na participação activa em todas as oportunidades de serviço proporcionadas por um Rotary Clube. A partir daí, empenhei-me em tudo quanto levasse a cumprir o Objectivo do Rotary usando o veículo (o Rotary Clube) que me facultaria o acesso à comunidade e me permitiria colocar os benefícios do Objectivo do Rotary ao serviço de todos os estratos sociais.

Mau grado ter desempenhado cargos em todos os níveis do *Rotary International* abertos a todos os Rotários como indivíduos, a minha devoção ao Rotary concentrou-se numa activa participação no meu próprio Clube, e creio bem que a única razão pela qual acabei por ser Presidente residiu nos meus esforços empenhados a nível do Clube. Enquanto sentir a necessidade de participar na vida da minha comunidade como membro do Rotary Club de Monterrey, continuarei a ser membro deste Clube.

Tenho fé no futuro do Rotary enquanto organização que tem capacidade de, eventualmente, levar à criação de um mundo justo e de paz.

Carlos Canseco



NOTA - De seu nome completo Carlos Canseco González, foi Presidente do R.I. em 1984-85. É membro do Rotary Club de Monterrey, Nuevo León (México), com a classificação "Medicina - Alergologia". O seu lema da presidência foi "Descubra um Novo Mundo de Serviço".

CONHEÇA OS SEUS MAIORES

NICOLAU TOLENTINO DE ALMEIDA



Foi um notável poeta cómico e satírico que nasceu em Lisboa em 1741 e aqui veio a falecer em 1811. Os poemas que escreveu são documentadoras da época, originais, com boa ironia e observação mordaz. Foi um caricaturista em versos e usou sobretudo a quintilha e o soneto.

ANTÓNIO BERNARDO DA COSTA CABRAL



Foi Marquês de Tomar e tinha sido Conde de Tomar. Um admirado estadista que representou um relevante papel na política de 1834 a 1851. Viveu de 1803 a 1889. Foi por diversas vezes ministro sempre evidenciando raras qualidades de energia e um temperamento autoritário e mesmo despótico. A sua política ficou conhecida por "cabralismo" e dela veio a resultar, como reacção, o movimento popular conhecido

por "Maria da Fonte". A revolta surgida sob o comando do Marechal Saldanha, em 1851, obrigou a rainha D. Maria II a demiti-lo. Veio a exercer, depois, as funções de embaixador em Roma.

FERNANDO MASCARENHAS



Foi Conde da Torre. Um bravo militar que se finou em 1651. Serviu em África, onde comandou a esquadra que Filipe III enviou para o Brasil e aqui se bateu contra a armada holandesa que derrotou em 12 de Janeiro de 1640. Organizou as forças militares depois da Revolta de 1 de Dezembro desse ano que restaurou a independência.

JOSÉ DE TORRES

Nasceu em Ponta Delgada em 1824 e faleceu aqui em 1879. Foi um apreciado escritor que, dentre outras obras, escreveu "Fastos Açorianos" e "D. António, Prior do Crato".



FRANCISCO TORRINHA

Um eminent professor, liceal e universitário, grande filólogo que nasceu em 1879 e se finou em 1955. Foi autor de gramáticas e de dicionários de português e de latim, além doutras obras de referência no campo da filologia.



GUIOMAR TORRESÃO

Escritora que viveu de 1844 até 1898.



JOSÉ F. TRINDADE COELHO

Escritor e jornalista notável nascido em 1861 e falecido em 1908. De obra vasta, deixou, por exemplo, o "Manual Político do Cidadão Português", "Cartilha do Povo", "In Illo Tempore", "Os Meus Amores", "Dezoito Anos em África" e "Loas à Cidade de Bragança".



HENRIQUE TRINDADE COELHO

Era filho do anterior e homem de elevada cultura, publicista, um fluente orador, jornalista. Exerceu as funções de Ministro dos Estrangeiros em 1929 e seria um dos mais fervorosos apoiantes da Ditadura Militar.



ICULINÁRIA INTERNACIONAL



Mestre "Saborini" está a "convalescer" dos excessos de doces natalícios.
Ficou ... por cá!

PORTUGAL

Canja da Avó

Ingredientes: 1 frango com miúdos
1 cebola
1 cenoura
1 dente de alho
1,5 l. de água
1 limão
3 chávenas de chá pequenas com arroz
sal a gosto e raminhos de hortelã



Preparação: leve ao lume uma panela com água fria, a cenoura, a cebola, o alho e o frango inteiro já lavado e arranjado. Tempere de sal e deixe a cozinhar até que o frango esteja cozido. Retire com uma escumadeira a espuma que se forme à superfície. Quando o frango já estiver macio, retire-o da panela e coe o caldo da cozedura por um passador fino. Leve de novo a panela ao lume e, quando levantar fervura, deite o arroz e deixe a cozer por uns 20 minutos. No final da cozedura, regue com uns pingos de sumo de limão. Distribua por pratos com os miúdos do frango e coloque em cada um um raminho de hortelã fresca.

Frango com ervilhas

Ingredientes: 1 frango
1 cebola grande picada
3 dentes de alho
1 folha de louro
6 colheres de sopa de azeite
2 kgs. de ervilhas descascadas
1 colher de chá de açúcar por cada kg. de ervilhas
1 molho de coentros ou de hortelã
sal e pimenta a gosto

Preparação: corte o frango aos bocados pequenos e aproveite a carcaça, as asas e o mais que não utilizar no refogado e prepare um caldo com água, louro, o alho e sal. Prepare um refogado com a cebola, 2 dentes de alho e o azeite, aloure bem os bocados de frango e junte, pouco a pouco, algum caldo. Quando o frango já estiver macio, junte as ervilhas, o açúcar e o restante caldo. Deixe a ferver até que as ervilhas estejam cozidas e, quando for para a mesa, enfeite ou com a hortelã ou com os coentros picados.

Frango estufado

Ingredientes: 1 frango médio
3 dentes de alho
3 colheres de sopa de azeite
1 folha de louro
1 raminho de salsa
1 raminho de coentros
1 colher de café de rosmaninho
1 dl. de água
1 dl. de Vinho do Porto
6 grãos de pimenta
sal a gosto

acompanhamento: puré de batata e grelos ou brócolos cozidos.

Preparação: esmague os alhos com o sal, um pouco de salsa e de coentros, o louro e o rosmaninho. Barre bem o frango por dentro e por fora e coloque-o num tacho. Regue-o com o azeite, água e o vinho e junte os grãos de pimenta. Tape e deixe a cozinhar em lume médio até que o frango fique macio



Votos de um saudável Novo Ano!



Lancaster King's School

The future is now!

Cursos

Ingles
Francês
Alemão
Espanhol
Italiano
Português
Russo
Japonês
Chinês

Informática

Traduções

Técnicas e Científicas
(com reconhecimento oficial)



Escolas

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



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})