



Rotary

Club de Vila Nova de Gaia



n° 507 | boletim mensal ano XLII junho de 2025



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@salmoveis.pt
Web: www.salmoveis.pt

Estamos disponíveis para si!

- > Enfermagem
- > Enfermagem ao Domicilio
- > Entregas ao Domicilio
- > Nutrição
- > Podologia
- > Medicamentos Manipulados
- > Preparação Individualizada de Medicação



GRUPO
BANDEIRA PINTO
E CAMARINHA

FARMÁCIA 
PORTELA

ABERTO
24H  TODOS OS DIAS

R. Marquês Sá da Bandeira, 238
4400-217 - Vila Nova de Gaia
(+351) 223 750 719
(chamada para rede fixa nacional)

FARMÁCIA 
SÃO JOÃO

ABERTO
24H  TODOS OS DIAS

Estrada da Circunvalação 7698,
4200-162 Porto
(+351) 221 215 993
(chamada para rede fixa nacional)

FARMÁCIA 
CORREIA

R. General Humberto 64,
4690-040 Cinfães
(+351) 255 120 802
(chamada para rede fixa nacional)

Membro nº. 12 028 do Rotary International
Admitido em 13 de Janeiro de 1973, então no Distrito 176 – actualmente Distrito 1970

Pessoa colectiva nº. 501 765 751
Reúne às Quintas-feiras no HOTEL HOLIDAY INN PORTO-GAIA

Rua Diogo de Macedo, 220, 4400-107 Vila Nova de Gaia Tel.: 22 374 7500; Fax 22 374 7576

*
Associação Pro-Boletim do Rotary Club de Vila Nova de Gaia Pessoa colectiva nº. 503 231 053

*
SECRETÁRIO EXECUTIVO DIRETOR – Américo Camarinha
CONSELHO DIRETOR

PRESIDENTE – Filomena Aguiar

PRESIDENTE ELEITA – Raquel Lima

VICE PRESIDENTE – Artur Lopes Cardoso

1º SECRETÁRIO – Raquel Lima

2º SECRETÁRIO – Alexandra Fontes Pinto

3º SECRETÁRIO – Henrique Lopes Cardoso

1º TESOUREIRO – Maria do Céu Gonçalves

2º TESOUREIRO – Justa Castro

1º PROTOCOLO – Rogério Leal Cardoso

2º PROTOCOLO – Inês Ferraz

3º PROTOCOLO – Francisca Neves

COMISSÃO DE ADMINISTRAÇÃO DO CLUBE

PRESIDENTE – Bartolomeu Pereira

PROGRAMAÇÃO SEMANAL – Artur Lopes Cardoso, Filomena Aguiar, Raquel Lima

"WEBSITE" e estratégias

"WEB" – Henrique Lopes Cardoso, Alexandra Fontes Pinto

EVENTOS SOCIAIS – Ana Maria Cunha, Rogério Cardoso

MANHÃS CULTURAIS – Artur Lopes Cardoso, Fátima Passos

SEDE – Américo Camarinha, Marco Gomes

COMISSÃO DE DESENVOLVIMENTO DO QUADRO SOCIAL

PRESIDENTE – Jorge Silveira

ADMISSÃO DE NOVOS SÓCIOS – Ângelo Sá, Inês Ferraz, "Mizi" Reis

RETENÇÃO DE SÓCIOS – Manuel Júlio Santos, Ângelo Sá

FORMAÇÃO/INFORMAÇÃO – Artur Lopes Cardoso, Inês Ferraz

COMISSÃO DE RELAÇÕES PÚBLICAS & IMAGEM

PRESIDENTE – Henrique Lopes Cardoso

RELAÇÕES COM A COMUNICAÇÃO SOCIAL – Henrique Lopes Cardoso

BOLETIM DO CLUBE – Artur Lopes Cardoso, FáZma Passos

PUBLICIDADE & MARKETING – Jaime Poças, António Meira

DELEGADA À REVISTA – Alexandra Fontes Pinto

COMISSÃO DE PROJETOS E PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS

PRESIDENTE – Fátima Passos

SERVIÇOS À COMUNIDADE – António Meira, Maria de Fátima Meira

SERVIÇOS PROFISSIONAIS – Francisca Neves, Mónica Gonçalves, João Camarinha

SERVIÇOS À JUVENTUDE – Marília Raro, "Mizi" Reis, Marco Gomes

SERVIÇOS INTERNACIONAIS – Rogério Cardoso, Manuel Júlio Santos

ALDEIAS SOS – Américo Camarinha, Ana Maria Cunha, Ângelo Sá

COMISSÃO DE THE ROTARY FOUNDATION

PRESIDENTE – Rogério Leal Cardoso

DOAÇÕES ANUAIS – Jaime Poças, Artur Lopes Cardoso, Mercês Ferreira

SUBSÍDIOS – Justa Castro

CASA DA AMIZADE: Antonieta Cardoso

BOLETIM MENSAL | ANO XLII • Nº 507 | JUNHO DE 2025

Perplexidade

Todos o sabem: os Estados Unidos da América do Norte são o país (embora não se devam considerar uma nação) no qual nasceu o Rotary há uns 110 anos. O nosso Movimento iniciado por Paul P. Harris, no próprio e expresso ensinamento dele, tem por ideia fundamental Tolerância.

Quando, ainda não vai muito tempo decorrido, ouvi alguém nos EUA dar o mote “América First” assaltou-me a conhecida interrogação: Onde é que eu já ouvi isto?!

Matutei e eis-me perante uma preocupante constatação: a de que aquele mote é, nem mais nem menos, a simples tradução, adaptada e para o inglês, da versão nazi alemã que foi caldo-de-cultura da segunda grande-guerra: “Deutschland über Alles”.

Foi, na verdade, sob o impulso de tal “moto” que se baseou a autocracia na Alemanha sob o despotismo de Adolph Hitler, que, na história da humanidade, escreveu talvez a página mais negra e cuja memória jamais deveria apagar-se ... para se não repetir.

No combate às imensas atrocidades praticadas pela Alemanha nazi hitleriana tiveram destacado papel os norte-americanos. Americanos que, como é sabido, se afirmaram como bastião garante da vida democrática e das liberdades cívicas.

Porém, agora, até parece que abjuraram desses ideais ao “repescarem” para seu presidente Donald Trump. Na altura em que escrevo leva apenas escassos dois meses de mandato, mas já deu para ver, e com fundadas preocupações, que ele se revela um despudorado autocrata, a exemplo do que Hitler foi.

Nos dias de hoje já é, infelizmente, visível que, com tal “governante” (?!), os Estados Unidos da América do Norte já não são uma verdadeira democracia mas uma crescente e retrógrada autocracia. Trump, que já conheceu o estado falimentar por mais que uma vez, mas, habilidoso, afirma-se como déspota assumido e, numa “governação” errática e errante, já introduziu o desconcerto mundial, tudo com danos para todos e, designadamente, para o seu próprio país, que desgoverna.

Autocrata sem freio nem pudor, manifesta às escâncaras não acatar nenhuma outra autoridade que não a de que supõe dispor. A sua máxima tem a seguinte formulação: quero, posso e ... mando. Quem discordar dele vai para a rua: seja juiz, seja alto-funcionário, seja o que seja. Não se lhe diz reverencialmente “amen” e, pronto: sem vislumbres de sindicância alguma, ele ordena: rua!

E isto, pasme-se, em pleno Séc. XXI e na “pátria do Rotary”!

Graças a este repetente (!!!) presidencial, e com a complacência dos seus súbditos norte-americanos (que, dado o desencanto, estão a reduzir em número), quanto à ideia “mater” sob a qual Paul Harris fundou o nosso Rotary assalta-me uma preocupante perplexidade: será que a tolerância, pode estar a desvanecer-se aos poucos e perigosamente.

É que, não o esqueçamos, segundo os nossos textos fundamentais, não podem constituir-se e manter-se clubes rotários em países não-democráticos. Pode ser que seja o caso, isto a avaliar do desnorte Trumpiano. ALC

Capa: Jordânia: um rico passado e um promissor futuro rotário.

Programa para o mês de Julho

DIA 3

REUNIÃO Nº. 2576 20 horas - Jantar festivo com Cônjuges e Convidados no Hotel “Holiday Inn”-Porto-Gaia.

TRANSMISSÃO DE MANDATOS.

DIA 10

REUNIÃO Nº. 2577 21 horas - Café com Cônjuges. Exposições dos objectivos do ano de 2025-2026 pela Presidente do Clube e pela Presidente do NRDC do Clube (a).

DIA 17

REUNIÃO Nº. 2578 21 horas - Café. ASSEMBLEIA GERAL para votação do Relatório de Actividades e das Contas referentes a 2024-2025 e do Plano de Actividades e Orçamento Previsional para 2025-2026 (a).

DIA 24

REUNIÃO Nº. 2579 21 horas – Café. COMPANHEIRISMO (a).

DIA 31

REUNIÃO Nº. 2580 21 horas – Café com Cônjuges. Formação/Informação Rotárias pelo Compº. Artur Lopes Cardoso (a).

(a) – reunião na nossa Sede.

Clubes em Festa

O Rotary Club de Gondomar – no dia 19.

O Rotary Club de Espinho – no dia 23.

Um apertado abraço para cada um!

Companheirismo

Em Julho assinalarão festivamente aniversários:

DE NASCIMENTO

Dia 11 – Compº. Rogério Manuel Leal Cardoso
 Dia 14 – Compº. Rui Manuel Amandi de Sousa
 Dia 21 – D. Maria dos Prazeres Castel-Branco de Avelar Lopes Cardoso (Miita)
 Dia 23 – Compª. Francisca Maria Almeida Castro Neves
 Dia 24 - Dr. Paulo Ricardo de Sousa Almeida.

DE CASAMENTO

Dia 1 – Compº. Henrique Daniel de Avelar Lopes Cardoso
 Drª. Maria do Rosário B. J. Chaves Lopes Cardoso
 Dia 8 – Compº. João Oliveira da Costa
 Drª. Deolinda Odete Fernandes da Silva Costa
 Dia 31 – Compº. António de Freitas Meira
 Drª. Rosa Celeste Barros Silva Meira
 Compº. Rui Manuel Amandi de Sousa
 D. Maria Lisette Castro Pinto Areias de Sousa

Índice

Perplexidade	1
Programa para o mês de Julho	2
Companheirismo	2
Página da Presidente	3
Comer no Espaço	4
Secretaria	5
A “nova” Casa dos Rotários”	6
O Quadro dilata-se	8
O valor do Companheirismo no Rotaract	10
Noticiário Rotário	11
Apontamentos Históricos do Rotary	12
Factos e Feitos da nossa História	13
Boas Notícias em Português	14
Ele há coisas...	15
Rotários assim disseram	17
Curtas	18
Conheça os seus Maiores	19
Culinária Internacional	20

Página da Presidente



Filomena Frazão de Aguiar

Presidente 2024-25

Maio: Mês dos Grupos de Companheirismo do Rotary

Chegámos a Junho, o mês dedicado aos Grupos de Companheirismo do Rotary, um tempo que nos recorda a importância dos laços de amizade e dos interesses partilhados que enriquecem a nossa experiência rotária. Este mês assinala também a realização da Convenção do Rotary International, que decorrerá de 21 a 25 de Junho em Calgary, no Canadá - um momento privilegiado de encontro, partilha e inspiração para rotários de todo o mundo.

Para mim, Junho tem ainda um significado muito especial. Com o término deste ano rotário, chega igualmente ao fim a minha missão enquanto presidente do Rotary Club de Vila Nova de Gaia - uma função que abracei com dedicação, entusiasmo e profundo sentido de responsabilidade.

Ao longo deste ano, juntos realizámos muito. Permitam-me recordar, de forma breve, alguns dos marcos que alcançámos:

- Valorização da Educação: Prestámos homenagem aos melhores alunos de Vila Nova de Gaia, incentivando a excelência académica e reconhecendo o mérito dos nossos jovens.

- Solidariedade e Apoio Social: Promovemos o Chá de Coração, cuja receita reverteu a favor da Casa dos Rotários na Aldeia SOS de

Gulpilhares, possibilitando a sua recuperação total e a decoração completa do espaço, criando assim um verdadeiro lar acolhedor para quem dele precisa. Continuámos a apoiar projectos como o Atreve-te a Ajudar, bem como iniciativas em parceria com a Fundação "A Comunidade Contra a Sida".

- Reforço da Capacidade de Intervenção: Apoiámos a Santa Casa da Misericórdia de Vila Nova de Gaia com a oferta de 10 cadeiras de rodas, respondendo a necessidades concretas da nossa comunidade.

- Expansão do Quadro Social: Demos as boas-vindas a 12 novos membros, num claro sinal de vitalidade e crescimento do nosso clube. A sua integração foi acompanhada de formação contínua, dirigida tanto aos novos Companheiros como aos Candidatos a Membros, fortalecendo o espírito rotário e a qualidade do nosso serviço.

- Imagem Pública e Parcerias: Organizámos o seminário distrital de Imagem Pública, reforçando a visibilidade do Rotary e fortalecendo parcerias com entidades locais, como a Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia e diversas empresas que nos apoiaram generosamente.

- Companheirismo e Convívio: Promovemos encontros e momentos de amizade que solidificaram os laços entre companheiros e com a comunidade, sempre guiados pelo espírito de serviço e pela alegria de estar juntos.

Tudo isto foi possível graças ao empenho, dedicação e companheirismo de cada um de vós. A cada projecto, a cada reunião, a cada gesto solidário, senti a força de um clube unido e comprometido com o lema que nos orientou: "Crie Esperança no Mundo".

Despeço-me da presidência com um profundo sentimento de gratidão e com a certeza de que o nosso percurso continuará a ser marcado por serviço, amizade e inspiração. O futuro é promissor e confio plenamente no caminho que juntos continuaremos a trilhar. Muito obrigada por me terem confiado a honra de liderar o nosso clube neste ano tão enriquecedor.

Com a mais sincera amizade rotária.

Comer no Espaço



Antes da viagem espacial de Yuri Gagarin, em 12 de Abril de 1961, ninguém sabia ao certo a que ponto o ser humano aguentaria os rigores próprios do voo no Espaço. Designadamente, não se sabia até que ponto um astronauta seria capaz de comer e de beber sem a força da gravidade a ajudar a levar os alimentos para o seu tubo digestivo. Nos anos 60, os astronautas alimentavam-se com pastas de aspecto pouco atraente. Em bisnagas, espremiam-nas para a boca.

Com o desenvolvimento dos conhecimentos e das experiências nesta matéria a resposta a tão importante questão prática está dada.

Quando no Espaço, os astronautas vivem encerrados numa atmosfera de azoto e oxigénio à pressão normal do nível do mar, e numa agradável temperatura que é mantida pelo sistema de apoio vital da nave. O ar viciado e os cheiros são eliminados pela circulação do ar assegurada por absorvedores de dióxido de carbono e filtros de carvão, e a humidade é cuidadosamente regulada. O azoto destinado ao sistema de pressurização do ar é fornecido por depósitos e sob pressão. O oxigénio está a bordo em reservatórios próprios liquidificado.

No Espaço, são diferentes do que acontece na Terra as maneiras de comer e de beber. A comida tem de ser colocada na boca com cuidado, pois, levada à boca, a falta de peso não tem significado algum: o reflexo da deglutição faz empurrar a comida para baixo.

Beber é que já era um tanto mais complexo. Por exemplo, não será possível encher um copo com sumo de laranja, pois o sumo não sairá do recipiente. Por outro lado, seria possível sacudir o sumo para dentro do copo, mas ele iria saltar e espalhar-se dividido em glóbulos por toda a parte. Uma confusão, pois.

Assim, as bebidas têm de ser esguichadas para dentro da boca usando uma espécie de pistola de água, ou poderão ser sugadas do recipiente usando uma palhinha. Sugar é coisa que se faz bem tanto no Espaço, quanto na Terra, uma vez que utiliza sempre a pressão do ar para extrair o líquido através da palhinha.

Para o Espaço, as refeições são calculadas para fornecimento aos astronautas, em média, de 3.000 calorias por dia. A sua dieta é muito diferente da terrestre, o que tem por escopo compensar as alterações que se dão no organismo durante o voo espacial (perda de cálcio, progressiva perda de glóbulos vermelhos do sangue, atrofia progressiva dos músculos do coração e das pernas). A dieta dos astronautas deve, pois, ser rica em minerais.



Comp^a. Maria Raquel Lima

Secretaria M a i o

RECUPERAÇÕES

Rotary Club de Gaia-Sul – o Compº. Rogério Cardoso; no Rotary Club de Múrcia-Norte (Espanha – D. 2200) – os Compºs. Ana Maria Cunha, Carla Almeida, Elsa Oliveira, Filomena Frazão de Aguiar, João Costa, Jorge Silveira, Justa Castro, Maria do Céu Gonçalves, Nádia Oliveira, Raquel Lima, Rosa Zulmira Vaz de Macedo e Rosalina Alves; no Rotary Club de Porto-Foz – o Compº. Rogério Cardoso; no Rotary Club de S. João da Madeira – o Compº. Jorge Silveira; no Encontro Distrital de Amizade e Companheirismo em Celorico de Basto – as Compºs. Filomena Frazão de Aguiar e Nádia Oliveira; na Comissão Distrital dos Serviços à Comunidade – o Compº. Rogério Cardoso.

DERAM-NOS A HONRA E O PRAZER DAS SUAS VISITAS

A Comp^a. Gracinha Tavares, do Rotary Club da Maia. Os Drs. João Daniel Mourão Neto e Ana Mafalda Pereira de Vasconcelos. D. Rosalina da Conceição Alves.

CORRESPONDÊNCIA EXPEDIDA

O nosso Boletim Mensal para todos os Companheiros e todos os Clubes do Distrito. Também para todos, convite para a nossa reunião festiva de homenagem a profissional.

CORRESPONDÊNCIA RECEBIDA

Programas dos Rotary Clubes de Caldas das Taipas, Es-

posende, Feira, Mirandela, Oliveira de Azeméis, Ovar, Trofa e Vizela.

Comunicações – da Governadoria, com o programa da 42^a Conferência do Distrito. Do Rotary Club de Coimbra-Olivais, sobre o seu projecto “Roseiral da Raína Santa”.

Convites – da Governadoria – para a 42^a Conferência Distrital. Dos Rotary Clubes de Águas Santas/Pedrouços, Castelo de Paiva, Coimbra-Olivais e Gaia-Sul, para suas respectivas reuniões com palestra. Do Rotary Club de Cascais-Estoril, para a celebração do seu aniversário. Do Rotary Club de Caldas das Taipas, para o seu aniversário e homenagem a profissional. Do Rotary Club de Gaia-Sul, para a Gala de Ópera Solidária. Dos Rotary Clubes de Castelo de Paiva, Covilhã, Feira, Porto e Senhora da Hora, para homenagens a profissionais. Dos Rotary Clubes de Albergaria-a-Velha e Sever do Vouga, para a II Descida do Rio, em caiaque e caminhada. Do Rotary Club de Vila Real, para Concerto Solidário em apoio do seu projecto “Vamos Recuperar uma Casa”. Do Rotary Club de Arouca, para o seu “Rotary Sunset”. Dos Rotary Clubes de Coimbra-Saúde e do Douro-Saúde, para reunião conjunta de companheirismo e com palestra sobre “Paliativos-O que são e porquê importam?”.

PUBLICAÇÕES ROTÁRIAS RECEBIDAS

“Portugal Rotário”. Cartas Mensais dos Governadores. Boletim do Rotary Club de Fafe.

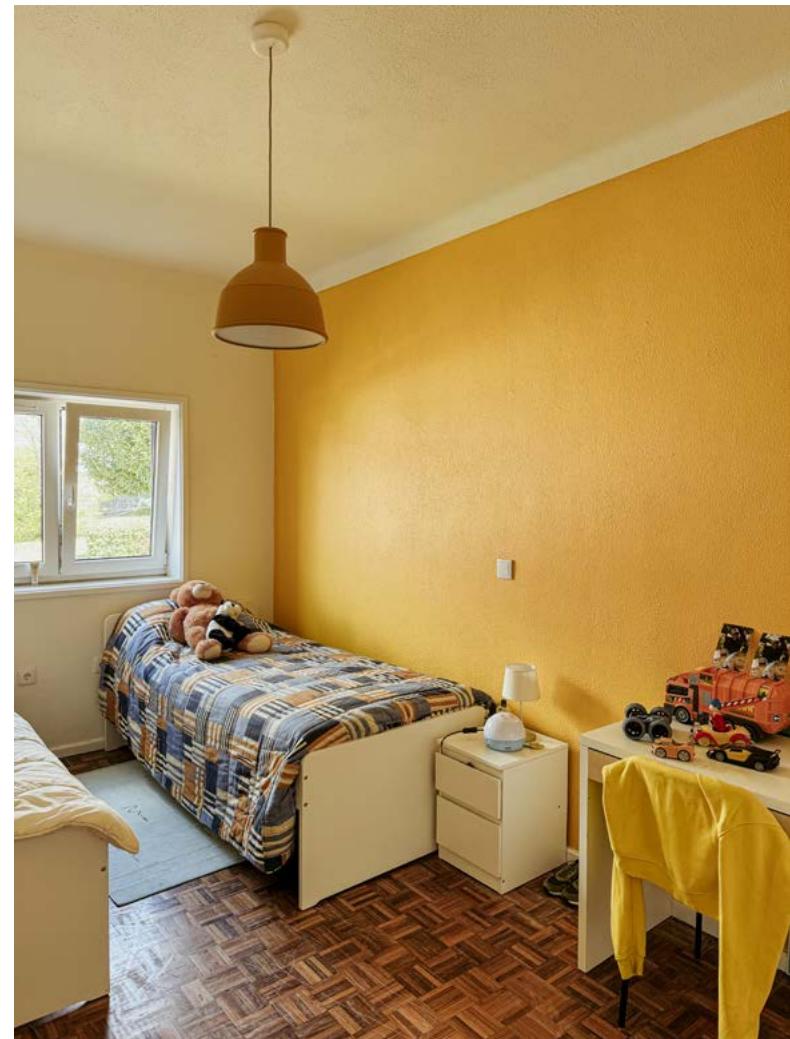
VISITE O “SITE” DO NOSSO CLUBE EM: <http://www.rotaryvng.com>
ou <http://rotaryvng.pt>

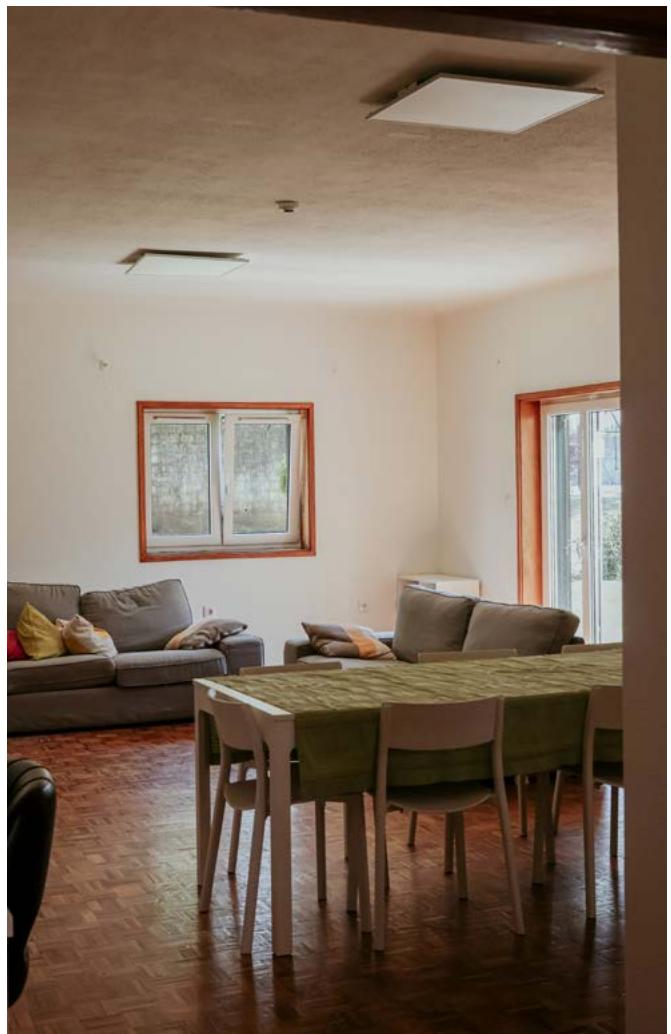
A "Nova" Casa dos Rotários



Conforme prometemos na anterior edição, aqui tem o leitor imagens de como está agora a “Casa dos Rotários” da Aldeia SOS de Gulpilhares. Um “brinquinho”, não acha? Muitos se dedicaram às obras de restauro interior da Casa, e, com efeito, ela estava mesmo precisada duma vigorosa intervenção. Detectaram-se mazelas ... encobertas, e os trabalhos implicaram soalhos, paredes e tectos. E até novo mobiliário no seu geral ... e o mais. É de justiça enaltecer o decisivo papel desempenhado pela Comp^a. Elsa Oliveira, atenta e exigente nas intervenções feitas. Mas ainda outros ... deram o braço.

Os seis meninos(as) que tiveram de, provisoriamente, sair para que as obras se fizessem, já retornaram à “sua” Casa e estão encantados. E haverá em princípios de Julho um chá ali para ... celebrar. Veja as fotos.





O Quadro Dilata-se

Como resultado de decisão tomada pelo nosso Clube nas suas reuniões de Assembleia Geral que se realizaram em 12 e 21 do passado mês de Maio, foram admitidos no nosso quadro associativo mais 7 elementos, todos eles sob propostas da nossa Presidente, a Comp^a. Filomena Frazão de Aguiar, que vieram seguramente fortalecer ainda mais o Clube e as suas acções de serviço. Veja quem são:

Rosalina Maria Ferreira Conceição Alves



É natural de Miragaia (Porto), onde nasceu em 12 de Junho de 1962. Viúva, trabalhou em gestão na indústria dos textéis, depois dedicou-se à actividade da restauração e ocupa-se presentemente na área social. Isso a credencia sobremaneira em sede de dedicação à acção rotária. Reside em Rio Tinto. A sua classificação é “Empresária da Acção Social”.

Ana Paula de Paiva Godinho da Silva Dias



Nasceu em Avintes (Vila Nova de Gaia) em 19 de Abril de 1975 e é solteira. Reside em Pedroso (Vila Nova de Gaia) mas exerce a sua profissão de consultora no Porto. A Comp^a. Ana Paula

Dias tem a formação de “Senior Business Manager” alcançada no QSP (“Marketing Management & Research”), é especialista, pois, em “marketing”, e tem ainda formação superior em Gestão e Negócios pelo IESF (Instituto de Estudos Superiores Financeiros e Fiscais). Tem, ainda, desenvolvido actividade política. A sua classificação é “Consultoria”.

Ana Mafalda Venâncio Pereira de Vasconcelos



Natural de Coimbra, aqui tendo nascido em 31 de Janeiro de 1981. É também solteira e exerce a docência no Ensino Superior no Porto. Tem o PhD em Economia, grau alcançado na Universidade de Turim (Itália). Especializou-se em macro-economia na Universidade de Salento (Itália) e aprimorou a sua formação na Universidade de Kiel (Alemanha). A sua classificação é “Ensino Superior – Economia”.

João Daniel Mourão Neto



O mais jovem Rotário alguma vez admitido no nosso Clube, pois nasceu em 17 de Fevereiro de 2000 no Porto, onde reside. Tem, por conseguinte, 25 anos. É médico especialista em odontologia e formou-se no CESPU (Instituto Universitário de Ciências da Saúde). Tem ainda o curso de

suporte básico de vida e é membro da “Academia Paul Harris”, além de ser voluntário em saúde oral na “In.Porto.Me”. A sua classificação é “Medicina Dentária”.

Carla Alexandra de Jesus Almeida



Nasceu em Massarelos (Porto) em 26 de Abril de 1971. Licenciada em Direito pela respectiva Faculdade do Porto da Universidade Católica, tem pos-graduação em Ciências Jurídico-Económicas. É Advogada e já serviu como Consultora Jurídica Internacional Senior em Timor-Leste

(Região Especializada de Oé-Cusse Ambeno). Tem também pos-graduações em Direito Administrativo, Tributário e em Gestão de Recursos Humanos. A sua classificação é “Advocacia e Consultoria Jurídica Internacional”.

Filipa Pereira Vaz de Macedo

É natural de S. Félix da Marinha, Vila Nova de Gaia, e aqui nascida em 6 de Maio de 1998. Reside



aqui. É licenciada em Ciências Empresariais pela Universidade Fernando Pessoa, Porto, mestrado obtido no IPAM do Porto (“Marketing Business School”) e tem o “Elevate Leadership 4.0” da Universidade Católica do Porto. Dedica-se, paralelamente, à dança e à pintura, assim como à organização de eventos. A sua classificação é “Marketing-Gestão”.

Ana Cristina Mesquita Ferreira Neves



Nasceu em Vila do Conde em 19 de Junho de 1989 e é residente em Espinho. É casada com o Sr. Dr. Paulo Ricardo de Sousa Almeida, médico. É também ela médica com Mestrado Integrado tirado na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, e ainda pos-graduações em Geriatria (na mesma Faculdade) e em Gestão na Saúde pela Universidade Católica do Porto. Perita em Alta Direcção de Instituições de Saúde pela “Business School”. Exerce a sua profissão na USF Abel Salazar. A sua classificação é “Medicina Geral e Familiar”.

ARTUR LOPEZ CARDOSO
ADVOGADO

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

O Valor do Companheirismo no Rotaract

No coração de cada clube de Rotaract pulsa uma força silenciosa, mas poderosa: o companheirismo. Muito mais do que uma palavra bonita ou um ideal abstrato, o companheirismo é o que nos liga enquanto grupo, é o que transforma reuniões em momentos de partilha e projetos em verdadeiras experiências de crescimento conjunto.

É no companheirismo que encontramos apoio nos desafios e celebração nas conquistas. É através dele que construímos relações genuínas, que perduram para além dos mandatos e dos cargos. No Rotaract, não trabalhamos apenas lado a lado – caminhamos juntos, com empatia, respeito e espírito de entreajuda.



Quando cultivamos o companheirismo, criamos um ambiente onde todos se sentem valorizados e



ouvidos. Um clube unido é um clube mais forte, mais criativo e mais resiliente. É nesse espaço de confiança mútua que nascem ideias transformadoras e laços que nos acompanham para a vida.

O companheirismo não se impõe – cultiva-se. Nos cafés depois das reuniões, nos abraços de chegada, nos silêncios partilhados, nas gargalhadas espontâneas. E é essa cultura de proximidade que torna o Rotaract tão especial: um lugar onde somos líderes, mas também amigos.

Que nunca nos esqueçamos de que o impacto que geramos no mundo começa, sempre, pelo modo como cuidamos uns dos outros. Porque no Rotaract, mais do que fazer a diferença, fazemos a diferença juntos.

Renove a sua Sala de Banho com qualidade e design



Serviço personalizado



Materiais de excelência e atendimento especializado



Noticiário Rotário

Os Rotary e Rotaract Clubes dispõem de prazo até ao próximo dia 1 de Agosto para, junto da Fundação Rotária do R.I., se candidatarem a um subsídio “Programas de Larga Escala” em 2026 a aplicar no apoio de alguma sua iniciativa que já evidenciasse especial impacto no terreno e, por isso, deva ser replicada noutra meio qualquer. Tal subsídio pode atingir o valor de 2 milhões de dólares ao longo de um período entre três e cinco anos. Veja mais informação em <rotary.org/programsofscal>.

*

Os Grupos Rotários de Acção apoiaram 871 projectos de Rotary Clubes e de Distritos em 2023-24. Neste número incluem-se 71 que receberam Subsídio Global. Outros detalhes poderão ser encontrados acedendo a <rotary.org/actiongroups>.

*

A Semana Mundial de Vacinação decorreu de 24 a 30 de Abril e fez sensibilização no mundo no sentido da promoção de acções de imunização e de prevenção de doenças.

*

O Rotary criou um novo Centro de Aprendizagem voltado para “A Importância da Erradicação da Polio”, organismo que visa explicar a razão pela qual continua a ser crucial que se continuem todos os esforços visando exterminar a poliomielite e a melhor maneira de os levar adiante. Consulte, para mais detalhes, <learn.rotary.org>.

*

O canal “WhatsApp” está já a incluir o Rotary. Consulte <on.rotary.org/whatsapp>.



Em Janeiro último, foi aceite pelo “Board” mais um Grupo Rotário de Companheirismo, este voltado para o aconselhamento.

*

Em todo o mundo, cerca de 2,3 biliões de pessoas experimentam sérias dificuldades em alcançar um mínimo de alimentos.

*

Nos Estados Unidos da América do Norte despedeça-se à volta de uma terça parte de todos os produtos alimentares.

*

São “Campeões da Paz”:

Anne Kiaer Bathel, da Alemanha, fundadora da “ReDI Digital Kids” uma organização que apoia crianças refugiadas e/ou migrantes já implantada em três países.

Maria Cristina Cifuentes, membro do Grupo Rotário de Acção pela Paz, colombiana.

Domino Suleiman Frank, dirige, na Suíça, a ONG “Corredores da Paz” que se dedica à promoção de acções de formação profissional das mulheres em Guéreda (Chade).

Swati Herkal, Rotária no Rotary Club de Wai (Índia), que promove acções de apoio a agricultores na adopção de práticas agrárias regenerativas.

Linda Low, ligada ao Rotary Club de Parceiros Globais da Paz (EUA).

Sanela Music, membro do Rotary E-Club de Impacto Global do D. 1990 (Suíça), que lançou o programa “A Música Leva à Harmonia”.

*

Com 91 anos, faleceu em 22 de Janeiro último Bill Boyd, que serviu como Presidente do R.I. em 2006-07 sob o tema “Mostremos o Caminho”. Australiano, era membro do Rotary Club de Pakuranga, Auckland.



Apontamentos Históricos do Rotary

Continuando, eis mais uma pequena série de factos históricos referentes ao Rotary:

1 – Em 1912, Setembro, do nome da Revista oficial do Rotary saiu a palavra “National”, o que resultou do facto da expansão internacional do Movimento, passando ela a ser denominada simplesmente por “The Rotarian”.

2 – A Revista passou, a partir dessa altura a edição mensal.

3 – Graças à orientação imprimida pelo Presidente que se seguiu a Paul Harris em 1912, Glenn Mead, “The Rotarian” passou a publicar não somente textos relacionados com o Rotary, mas também outras matérias de interesse geral.

4 – Por isso, ela começou a inserir artigos da autoria de diversas personalidades, entre cientistas, escritores, paladinos de causas humanitárias, líderes de negócios e políticos.

5 – Em 1933, “Ches” Perry lançou a edição em espanhol da “Revista Rotária”, voltada, justamente, para os países nos quais se fala essa língua.

6 – Foram complicados, do ponto de vista financeiro, os primeiros anos da Associação Nacional de Rotary Clubs, devido ao provincialismo egoísta de vários dos Rotary Clubs então já formados.

7 – O Tesoureiro Elmer Rich informava por essa altura que, em finais de 1910-11, a conta bancária do Rotary apenas tinha o valor de US\$44,38.

8 – Chesley Perry tirou do seu próprio bolso US\$816,75 para evitar que tivesse de fechar pura e simplesmente o escritório do Rotary!

9 – No seu primeiro ano, a Associação Nacional de Rotary Clubs começou com somente 16 clubes nos

EUA, e terminou-o com 36, já os havendo, além dos EUA, no Canadá, na Irlanda e na Grã-Bretanha.

10 – Por isso, e sob proposta do rotário de Winnipeg (Canadá), C. E. Fletcher, que ele apresentou na 3ª Convenção que se realizou em Duluth, Minnesota (EUA), foi aprovada a mudança da designação da associação para Associação Internacional de Rotary Clubes.

11 – Paul Harris presidira à Associação Nacional durante dois anos e, na referida Convenção de Duluth, anunciou que cessava funções de Presidente, como cessou.

12 – Mau-grado isso, Paul P. Harris ficou conhecido sempre como “Presidente Emérito” da Associação Internacional.

,

13 – Em 9 de Agosto de 1912, Paul Harris saiu, pois, de Presidente e passou a pasta para Glenn Mead.

14 – A partir daí, com efeito, ele só raramente compareceu em encontros rotários principais.

15 – No essencial, a “alma” do Rotary esteve maioritariamente na pessoa de Chesley “Ches” R. Perry.

16 – Em 1910, quando já contava 42 anos, Paul Harris participou num passeio promovido pelo Rotary Club de Chicago Prairie e, a certa altura, rasgou o casaco que vestia.

17 – No passeio foi também Jean Thomson, escocesa, que logo tratou de remendar-lhe o rasgo.

18 – Acabaram por casar três meses mais tarde e em dois anos construiram casa nas imediações do local onde, pela primeira vez, se tinham encontrado.

Factos e Feitos da Nossa História

É indubitavelmente rica a história do nosso País. Contudo, aqui e além poderemos topar com mitos e verdades forjadas que é preciso desmontar em abono da verdade ... verdadeira...

AFONSO V MATOU O SOGRO E TIO

Talvez um dos nossos mais hábeis Reis, o Infante D. Pedro (1392-1449), duque de Coimbra, começou por ser Regente de D. Afonso V, mas exactamente de 1439 a 1446, época na qual foi bastante desenvolvida a colonização dos arquipélagos dos Açores e da Madeira e a expansão marítima do Reino conheceu grande impulso.

D. Duarte falecera em 1438 e seu filho, que lhe sucederia como Afonso V, tinha apenas 7 anos de idade. A regência ficaria, então, entregue à mãe, a Rainha D. Leonor. Porém, as Cortes de Lisboa de 1439 forçaram a atribuição da regência não a ela mas ao Infante D. Pedro, decisão muito mal aceite pela nobreza.

D. Pedro, no que era invulgar a esse tempo, andava em viagens pela Europa entre 1424 e 1428: Castela, Aragão, França, Inglaterra, Flandres, Hungria, Veneza, Florença, Roma e Barcelona. Cultivara nessa altura muitas relações económicas e financeiras. Em resultado, ficaria conhecido pelo cognome de “Infante das Sete Partidas” do mundo.

Regressado ao País, foi, pois, investido da regência do sobrinho, menino, como as Cortes tinham decidido. Como consequência disso, teve de sair do Reino a viúva de D. Duarte, Leonor, que seguiu para Castela e aqui veio a morrer depois.

O Infante D. Pedro procurou governar evitando quanto pode ferir as susceptibilidades da nobreza: deu largos privilégios a seu irmão Henrique e até a seu meio-irmão Afonso a quem fez Duque de Bragança. Chegou a arranjar maneira de casar o jovem rei Afonso V com sua filha Isabel.

Quando, em 1446, Afonso V chegou aos catorze anos de idade e, por isso, pode reinar, deixou-se influenciar pela maledicência dos nobres contra o Infante.

Em Abril de 1449, Afonso V chamou ao Paço o Du-



ALFONSUS PORTVGALLIAE REX XII.
VIXIT AN. XLIX. OBIIT Aº. MCCCCLXXXI.

que de Bragança, com seus homens. Este quis passar por Coimbra, onde mandava o Infante e este obrigou-o a desviar-se no seu caminho para Lisboa e queixou-se disso ao Rei. Este reuniu forças, adidas das do seu dito meio-irmão, e seguiu para atacar o Infante D. Pedro, ocorrendo, assim, a Batalha de Alfarrobeira na qual perdeu a vida o Infante, tratado, aliás, com desusada sanha e impiedade, pessoa rara que era, a um tempo, seu tio e seu sogro.

Boas Notícias em Português

DISTINÇÃO



Os “Pauliteiros de Miranda”, agrupamento de dança guerreira típico da região transmontana de Miranda do Douro, foram incluídos em 7 de Abril no acervo do Inventário Nacional do Património Cultural Imaterial (INPCI). Cada grupo de pauliteiros dispõe de 1 gaiteiro, 1 tocador de caixa e 1 tocador de bombo.

CIÊNCIA



A Universidade do Algarve atingiu a posição de topo na área da Biomedicina, graças ao trabalho desenvolvido no seu Departamento de Ciências Biomédicas e Medicina (DCBM). É pioneira mundial na redução dos riscos cirúrgicos da remoção de lesões.

*



Uma equipa de investigadores do Instituto de Investigação e Inovação em Saúde da Universidade do Porto (iBS), em colaboração com o Instituto Pasteur, elaborou o primeiro mapa celular do fígado embrionário, trabalho que é fundamental para o desenvolvimento das células estaminais do sangue (hematopoiéticas).

COLUMBOFILIA



O pombo a que foi dado o nome de “Gyōkeres”, de João Morais, foi considerado campeão do mundo na Classe “Sport Absolut (All Around)”.

FOTOJORNALISMO



A fotojornalista Maria Abrantes, de 33 anos de idade, ganhou o “World Press Photo – 2025” (WP) graças ao seu trabalho fotográfico denominado “Maria” em que retrata a figura de Ana Maria Jeremias.

HONRA ESPECIAL



A apreciada escritora Lídia Jorge, natural de Boliqueime e com 78 anos, foi distinguida em França com a Comenda das Artes e Letras, a mais elevada honra atribuída pelo Ministério da Cultura francês.

AERONÁUTICA



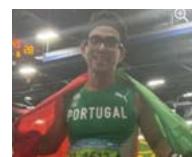
Foi testado a partir do aeródromo de Castelo Branco o primeiro satélite comercial português, transportado pelo “Falcon 9” da “Space X”. A acção foi levada a cabo pelo Laboratório do ISQ pela “LusoSpace” e o satélite teve a designação de “Po SAT – 2”.

CICLISMO



João Almeida, de 26 anos e nascido em Caldas da Rainha, ganhou a Volta ao País Basco, edição de 2025.

MARCHA ATLÉTICA



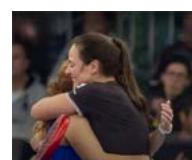
Amaro José de Sousa Teixeira, que apenas usa Amaro Teixeira, açoriano, ganhou o Ouro na competição de 3.000 ms. em marcha atlética realizada em pista curta nos “Athletic Masters” que se disputaram em Aladua, Florida (EUA).

TÉNIS



Francisco Cabral, natural do Porto e com 28 anos de idade, venceu, em pares, o “Challenger” de Madrid (Espanha) fazendo equipa com o austriaco Lucas Miedler. Na final, a dupla derrotou por 7-6 a equipa constituída por Jakub Bul (Suíço) e David Pel (dos Países Baixos).

PADEL



Catarina Santos, com a mexicana Camila Coellar, ganhou o TIP Bronze desta modalidade, que se disputou em Curitiba (Brasil)

MEIA-MARATONA



Cristiano Pereira, de Lapa do Lobo, Neelas, é Campeão Europeu em VIRTUS, T20 (desporto adaptado), título que alcançou em Génova (Itália).

CINEMA



No “Muses Film Awards”, certame realizado na Grécia, em Levadia, o filme “O Velho e a Espada” do realizador Fábio Luís Powers foi o vencedor.

Ele há Coisas...

A Ilha do Corvo, a mais pequena e mais setentrional do arquipélago dos Açores e que se situa na placa norte-americana da intersecção das placas tectónicas africana, euroasiática e norte-americana, é o único local do mundo em que ainda se usa a fechadura de madeira. Trata-se de fechadura fabricada com madeira de cedro-do-mato, uma espécie protegida. A ilha foi descoberta por Diogo de Teive lá por 1450, na mesma altura em que ele também descobriu a Ilha das Flores.



*

Na Ilha de S. Miguel, também nos Açores, avulta o Parque “Terra Nostra”, o mais antigo parque botânico. A sua origem remonta aos tempos do reinado de D. Maria I, Séc. XVIII, altura em que Portugal reconheceu a independência dos Estados Unidos da América, no que foi a terceira potência a fazê-lo. Já antes ela fora reconhecida pela França e pela Holanda.

*



Em resultado do que precede, em 1795 o governo de então dos EUA nomeou John Street para seu cônsul nos Açores, com residência oficial na Horta (Faial), e ainda nesse ano Thomas Hickling como Vice-Cônsul na

Ilha de S. Miguel. Vem, pois, de 1795 a existência nos Açores de um consulado norte-americano.

*

Foi em 1418 que Bartolomeu Perestrelo descobriu a Ilha de Porto Santo, da qual foi depois feito seu primeiro capitão-donatário. A tradição trouxe até nós a notícia de que Cristóvão Colombo viria a ser um dos primeiros residentes nesta ilha, aqui tendo casado com a filha de Perestrelo, Filipa Moniz.



*

Na Ilha da Madeira produz-se um vinho de características excepcionais, um vinho que até costuma ser o mundialmente preferido para degustar em celebrações especiais. Por exemplo, a declaração da independência dos Estados Unidos proclamada em 4 de Julho de 1776 foi brindada com Vinho da Madeira. Já por essa altura era também este vinho que se servia à mesa dos czares e da nobreza da Rússia, sinal de bom gosto e de especial distinção, consumo muito incrementado com o tratado comercial assinado entre a nossa Raínha Maria I e a imperatriz Catarina II, “a Grande”, em 1787.



As laranjeiras são originárias da Ásia tropical e subtropical. Seriam, depois, os árabes a introduzir o seu cultivo na região mediterrânica, sendo que as primeiras laranjeiras a serem plantadas no nosso País foram da variedade das laranjas azedas. Foi só no Séc. XVI que os Portugueses trouxeram da Índia e da China laranjeiras produtoras de laranjas doces, que depois levaram pela Europa para. É por isso que, ainda hoje, a laranja é designada em alguns países europeus assim: "portokáli" (Grécia), "portocale" (Roménia), "portakal" (Turquia), "alburtuqaliu" (Árabe) e mais...



*

Portugal tem cerca dumha terça parte da área dedicada em todo o mundo ao montado de sobreiros. Em Portugal, o sobreiro só pode ser descortiado a partir dos 25 anos de idade e desde que a árvore já tenha atingido um perímetro de tronco à altura do peito, ou seja cerca de 130 cms. a contar do solo. O descortiamento só pode ser efectuado observando-se ciclos de nove anos.



Foi em 1834 que, quando contava apenas 23 anos, José da Conceição Guerra, natural de Elvas, começou a indústria de confeitar ameixas. Cozia-as durante alguns minutos e depois mergulhava-as em sucessivas caldas com progressivo teor de açúcar. Isso feito, as ameixas eram retiradas da última calda, passavam-se por água fria e deixavam-se a secar ao sol ou em estufas. Assim surgiram as famosas "ameixas-de-Elvas".



*

A "Festa dos Tabuleiros", ou "Festa do Divino Espírito Santo", realiza-se quadrienalmente em Tomar, uma festividade que terá sido instituída pela Rainha Santa, D. Isabel de Aragão, mulher de D. Dinis. O grande momento da Festa é o do grande cortejo dos Tabuleiros, no início do Verão, que percorre a cidade, sendo que cada tabuleiro vai engalanado com milhares de flores e à cabeça dumha rapariga vestida de branco. O tabuleiro terá de ter a mesma altura da jovem que o leva e terá 30 pães de trigo ligados por canas. O cesto é decorado com folhas de papel e encimado por uma coroa na qual se coloca a "Pomba do Espírito Santo" ou a "Cruz de Cristo".



Rotários assim disseram

1. “O Grupo de Companheirismo é uma maneira de unirmos o útil ao agradável”.

Engº. Marcus Crotts, Carolina do Norte (EUA).

2. “Adoramos a aviação e amamos o Rotary”.

Lou Capazzoli, Rotário aviador.

3. “Para nós, do Clube, este projecto é motivo de satisfação e de orgulho. Mas, para as 300 mulheres de Sovaco de Cobra, a maioria das quais desempregadas e a viver em condições deploráveis com suas famílias, é a esperança que lhes foi negada por tanto tempo”.

Celinha dos Santos, do Rotary Club de Recife-13 de Maio (Brasil).

4. “Esperança, enfim, mesmo que tardia”.

Moema Marques, idem.

5. “Já viajei por todo o mundo, tanto por motivos pessoais como na qualidade de Director do R.I.. Porém, a maior alegria que me invade é quando vejo os resultados do trabalho do Rotary na minha própria comunidade”.

Jamil E. Dunia, do Rotary Club de Caracas (Venezuela).

6. “A minha experiência aqui em Santarém tem sido fantástica. Os funcionários da clínica, os voluntários e os doentes, todos me receberam muito bem e fizeram-me sentir em casa. O meu trabalho, contudo, não acaba num mês. Quero continuar a prestar serviços voluntários aqui na Amazónia ou onde for necessário”.

Ritje Rihatina, do Rotary Club de Bali (Indonésia).

7. “Se ele fosse à falência, 60 pessoas perderiam os seus empregos numa comunidade já de si assolada pela pobreza e pelo desemprego. Além disso, os indígenas seriam prejudicados pois não disporiam de mais remédios.

Derek Evans, do Rotary Club de Uxbridge (UK).

8. “A viagem é extremamente longa mas, só o saber o bem que faremos, sinto-me revigorado. É fácil comentar dados estatísticos do tipo ‘fizemos tantas operações em tanto tempo’. Mas, para mim, são as pessoas e não os números que realmente contam”.

Joseph Serra, do Rotary Club de Stockton (EUA).

Curtas

Em 26 de Abril passado, realizou-se a 17ª Grande Noite Rotária de Fado, evento que teve lugar num excelente hotel de Esposende e sob a organização do Rotary Clube local. Diferentemente do que sucedera com as edições anteriores, desta vez a receita líquida reverteu para *The Rotary Foundation* (as outras apoiaram a campanha contra a “Cegueira Evitável”). A afluência a esta 17ª excedeu as 230 pessoas, sendo visível, aliás, que a maior fatia de representações (mais de 30 Rotary Clubes representados!) foi a do nosso Clube, com cerca de trinta elementos. Além das actuações de vários fadistas rotários (em bom nível) avultou, a abrir, a do nosso Coro.

“Holiday Inn Porto-Gaia”, nosso habitual local das reuniões.



Em 30 do referido mês de Abril, visitou o nosso Distrito, em visita-relâmpago, o Presidente-Eleito (2025-26) do R.I., Compº. Mário César Camargo. Houve lugar a jantar festivo no seio do nosso Clube e no Hotel

Teve concretização em Celorico de Basto, e sob organização logística do Rotary Clube local, o Encontro Distrital de Amizade e Companheirismo no dia 11 de Maio, traduzido em almoço que foi bastante concorrido. Marcou presença, além do nosso Governador Compº. António Simões Pinto, a Presidente do R.I. em exercício, Compª. Stephanie Urchick, então em visita ao nosso País. E foram muitos os Rotary Clubes do nosso Distrito a marcar presença.



Conheça os seus Maiores

CRISTÓVÃO FALCÃO



Poeta lírico que viveu durante o reinado de D. João III (1518-1557). Até 1908 foi-lhe atribuída a autoria da écloga "Crisfal". Depois, tal autoria passou a ser imputada a Bernardo Ribeiro.

JOSÉ JOAQUIM PEREIRA RIBEIRO



Matemático e escritor que viveu de 1841 a 1893. Produziu trabalhos notáveis em ciências astronómicas e matemáticas, e escreveu também muitos artigos e opúsculos sobre a instrução pública e sobre assuntos da política.

JOAQUIM FERNANDES FÃO



Nasceu na Argentina (Buenos Aires), em 1877, e, com apenas 10 anos, dali veio para Portugal. Músico notável, dirigiu a Banda da Guarda Nacional Republicana, quer a do Porto, quer a de Lisboa. Escreveu várias obras sinfónicas, nelas avultando o poema "Silmires". Faleceu em 1947.

ANTÓNIO DE FARIA



Um assinalado corsário cujas enormes façanhas se encontram relatadas por Fernão Mendes Pinto na sua "Peregrinação". Viveu no Séc. XVI e faleceu em 1540.

JOSÉ ALEMÃO DE MENDONÇA CISMEIROS DE FARIA



Vice-Almirante que viveu de 1798 a 1875. Escreveu "Praxe do Foro Militar" em 1847.

JOSÉ CUSTÓDIO DE FARIA



Em França ficou conhecido por "l'Abbé de Faria". Nasceu em Condomil de Bardez (antiga Índia Portuguesa), em 1756, e teve desempenho bem activo na Revolução Francesa. Ficaria célebre como magnetizador. Alexandre Dumas fez dele um dos principais personagens no seu célebre romance "Conde de Monte Cristo". Faleceu em 1819.

ANTÓNIO DE SENA FARIA DE VASCONCELOS



Um grande pedagogo e psicólogo que exerceu a docência na Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa e foi Director do Instituto de Orientação

Profissional de Maria Luísa de Carvalho. Viveu de 1880 a 1939. Também foi professor na Bélgica, na Bolívia e em Cuba. Foi autor de "Lições de Pedagogia e de Pedagogia Experimental", "Lições de Pedagogia Geral", "Problemas Escolares", "Por Terras de Além-Mar" e outras obras.

MANUEL SEVERIM DE FARIA



Erudito historiador que viveu de 1583 a 1655. Escreveu "Discursos Vários Políticos", "Notícias de Portugal" e ainda outras obras.

MANUEL DE FARIA E SOUSA



Poeta, historiador e filólogo que viveu de 1590 a 1649. Deixou obras como "Comentários dos Lusíadas", "Europa Portuguesa", "Ásia Portuguesa", "África Portuguesa".

Fr. TOMÉ DE FARIA



Carmelita sábio que, em 1622, fez a tradução para latim de "Os Lusíadas". Viveu de 1558 a 1628.

Culinária Internacional

Mestre Saborini foi dar uma volta pela Europa Central...

EMPADA À ALEMÃ

Ingredientes (para o recheio):

250 grs. de carne fumada desossada
350 grs. de “choucroute”
3 colheres de sopa com natas
2 cebolas
1 colher de sopa com manteiga
½ copo de vinho
1 ramo de cheiros



Preparação: prepare a massa folhada e deixe-a a descansar. Prepare à parte um refogado e, quando ele já estiver louro, deite a “choucroute” já escaldada e a carne cortada em cubos. O vinho e os temperos. Deixe sobre uma chama branda por 6 a 8 minutos. Depois, retire do lume e deixe arrefecer. Entretanto, estenda a massa fazendo um quadrado de 30 X 30. Deite o recheio arrefecido no centro e, sobre ele, vaze a nata. Espalhe o recheio deixando 2 ou 3 cms. livres a toda a volta. Molhe de recheio com um pincel e dobre a massa para formar um empadão com formato rectangular. Belisque em volta, coloque por cima umas tiras de massa e pinte com ovo batido. Deixe um buraco no meio para permitir ao recheio respirar. Coloque uma chaminé de cartão e meta no forno. Sirva quente.

COSTELETAS FUMADAS À HÚNGARA

Ingredientes:

10 costeletas fumadas
200 grs. de toucinho entre-meado
500 grs. de “choucroute”
2 dls. de caldo de carne
2,5 dls. de natas
sal, pimenta e colorau a gosto

Preparação: escalde a “choucroute” e deite-a no tacho no qual, previamente, alourou o toucinho já cortado em pedaços pequenos. Leve ao lume e regue com metade do caldo de carne, tape e baixe a chama. De vez em quando, mexa e deite mais caldo até que a “choucroute” se mostre tenra. Rectifique o tempero e mude a “choucroute” para um prato que possa ir ao forno e à mesa. Disponha por cima as costeletas desossadas, regue tudo com natas e leve ao forno por uns 10 minutos. Retire do forno e polvilhe com colorau. Sirva.



“BOEUF STROGONOF”

Ingredientes:

500 grs. de lombo de vaca
250 grs. de “champignons”
50 grs. de manteiga
150 grs. de natas
½ limão
1 cebola pequena
sal e noz moscada a gosto



Preparação: cortar a carne em bocados alongados e refogar a cebola em metade da manteiga. Quando esteja loura, junte-lhe a carne e deixe a cozer por cerca de 5 minutos, mexendo sempre para que fique dourada por igual. Junte os “champignons”, a restante manteiga e tempere com sal, pimenta e noz moscada. Deixe a cozer por mais 5 minutos antes de juntar as natas misturadas com o sumo do limão. Aqueça, sem deixar ferver, e sirva logo em prato aquecido. Acompanha com arroz de manteiga ou com puré.

Bom proveito!



Cursos

-  Inglês
- 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

S & JC – Serviços, Lda.

Contabilidade – Fiscalidade – Auditoria



Rua Júlio Dinis, 748 –6º Esq. Sala 614
4050 –012 Porto

Tel.: 917 521 833
email: jscastro@sapo.pt



A MAGIA DO ROTARY