

# O Ardina / BIENNE

## Folha Informativa Quinzenal em língua Portuguesa 2019



### Caros leitores e leitoras

Uma semana cheia de notícias não muito agradáveis... O acidente na madeira do autocarro que fez 29 mortos turistas de origem Alemã, o fogo na Catedral de Nossa Senhora de Paris. As greves dos combustíveis em Portugal que nos deixou muito preocupados. Afim cada dia tem novidades nada satisfatórias para dizermos

que podemos viver com serenidade. Vamo-nos habituando com uma dor maior esquece aquela do passado. No desporto os dois clubes que ainda estavam nas competições Europeias acabaram com os sonhos de muitos adeptos do desporto rei. Apesar de tudo isto o ARDINA deseja-vos uma SANTA PASCOA cheia de amor e felicidades. e como sempre leiam o ARDINA na sua pagina [www.ardina.ch](http://www.ardina.ch) José Duarte

---

### Como é que os Português vêm e ouvem as notícias do Sexta às 9

Notícias muitas das vez assustadora e revoltantes, pela grandeza dos fatos e também pelas grandezas das mentiras de muitas pessoas implicadas nas entrevistas. Quando se ouvem os presidentes de certas Câmaras a dizer que desconheciam tais assuntos, e quando toda a população está ao corrente isto aflige os mais crentes na honestidade dos homens Políticos.

---

### História O Viriato quem era?



O Viriato chamado pelo Povo também Salvador e Benfeitor, foi um pastor e guerreiro dos

Lusitanos, Viriato aristocrata e proprietário de centenas de cabeças de gado. Mas enquanto criança foi à semelhança a todos os Lusitanos tem sido Pastor. Foi chefe guerreiro dos Lusitanos, antes das terras oeste e noroeste da Península Ibérica serem conquistadas pelos Romanos, O Viriato e as suas melícias ganharam muitas batalhas aos outros tribos, e também aos Romanos, Os Romanos quando chegavam ao tribo Lusitano encontravam dificuldades enormes para conquistar a vitória. Segundo diversos historiadores era um homem que seguia princípios de honestidade, justo e que sempre respeitava os tratados e alianças que fazia com outros povos. Viriato detestava os romanos porque diversas vezes

## O ARDINA-BIENNE

Folha de Informação Quinzenal em Língua Portuguesa  
FIQLP

não cumpriram com os acordos estabelecidos entre eles e os seus representantes.

Após ser eleito chefe dos Lusitanos, Viriato começou a organizar a defesa das suas montanhas contra a invasão romana, e depois passou ao ataque. Com o objetivo de conquistar as terras à volta das tribos Lusitanos. Para alargar a área do campo batalha e assim afastar as zonas de combate das suas terras.

Em 147 A.C., os lusitanos renderam-se perante as tropas de Caio Vetúlio, que os haviam cercado. Mas, Viriato opôs-se terminantemente contra essa derrota. Ele organizou as suas tropas e foi lutar contra os romanos, acabando por derrotá-los no desfiladeiro de Ronda, que faz a separação entre a planície de Guadalquivir e a costa marítima da Andaluzia, onde acabaria por matar o próprio Caio Vetúlio.



A morte de Viriato (Autor José de Madrazo)

As tropas de Viriato derrotando muitas vezes as forças Romanas que comandadas pelos Caio Pláucio, Cláudio Unimano, Caio Nigido e Fábio Máximo.

O caos aconteceu em 140 A.C. Os Lusitanos comandados por Viriato deram uma pesada derrota às tropas de Fábio Máximo Servilhano matando cerca de 3000 soldados Romanos e obrigou Servilhano a render-se em troca de sua vida e fez promessas a Viriato e garantias da autonomia dos Lusitanos.

Mas quando a notícia chegou a Roma, o Senado sentiu-se demasiado humilhado e volta a traz com a palavra e declara novamente a guerra aos Lusitanos. Então as guerras continuaram na frente dos Romanos, o General Servílio Cipião que continua a ser derrotado, então Viriato enviou três comissários Audas, Ditalco, e Minuros com o objetivo de falar com Cipião e forçar este a pedir uma nova paz.

Mas Cipião recorreu ao suborno destes comissários prometeu-lhes uma recompensa se estes matassem Viriato, Assim aconteceu de volta, enquanto Viriato dormia estes assassinaram Viriato. Assim foi o desfecho trágico para os Lusitanos, Este desfecho vergonhoso para Roma de recorrer ao suborno era algo calamitoso.

Depois da morte de Viriato as tropas Lusitanas foram comandadas pelo Táutalo Sertório, mas as tropas Lusitanas ficaram muito enfraquecidas e acabaram por ser derrotadas. Os traidores apresentaram-se em Roma para receber para reclamar o prémio prometido, os Romanos ordenaram a sua execução em praça pública aonde ficaram expostos com os dizeres "ROMA NÃO PAGA A TRAIADORES"

Dos Lusitanos, pouco resta no País que hoje se chama PORTUGAL, com exceção da sua denominação de Lusos e da conhecida personagem de VIRIATO!

---

### Grande Entrevistas de 17 de abril 2019

O presidente da EDP Senhor António Mexia explica o seu ponto de vista sobre vários assuntos que nos diz respeito, para analisar e ajudar na nossa escolha nas pessoas que nos governos. Ele explica a situação do ministro Manuel Pinto. Aconselho-vos a ver esta gravação da RTP. Jornalista Vítor Gonçalves.

<https://www.rtp.pt/play/p5281/grande-entrevista-2019>

---

### Ultima hora

Vários ataques terroristas no SRI LANKA, Várias Igrejas Católicas e Hotéis, foram atacados, fazendo mais de 300 mortos, muitos Turista estrangeiros perderam a vida nestes atentados, conta-se um Português em viagem de lua de mel, sua esposa salvou-se e está a encargo pela embaixada de Portugal em Colombo, capital do SRI LANKA. Este acontecimento marca O DOMINGO DE PASCOA, COMO UM MAIS NEGRO DA HISTÓRIA RECENTE.

---

### A catedral da Nossa Senhora de Paris



Foi na Segunda-feira 15 de abril de 2019, que um incêndio destruiu uma grande parte da Catedral. Aos olhares de centenas de Parisienses. O fogo provocou imensas emoções em

todo o mundo pois a catedral é um dos monumentos mais visitados pelos turistas em visita a Paris. Cerca de 14 milhões de videntes por ano. O Presidente Francês Emanuel Macron prometeu reconstituir a Catedral em 5 anos. Um Monumento cheio de História Nacional aonde vários acontecimentos marcaram a História Francesa. A Catedral é um monumento com mais de 850 anos.

### Gastronomia

Por que é que somos na maioria apreciadores da boa cozinha e bons alimentos, há uma maioria da população do planeta que lutam pela alimentação de base e uma pequena percentagem que vivem para comer ou apreciar os bons alimentos.

Mas é certo com uma reflexão verificamos que a alimentação é ligada aos nossos 5 sentidos e se pode mesmo dizer que é a alimentação, um dos primeiros motivadores de sentidos mais ativos para a alegria e satisfação do ser humano.

Os prazeres da mesa estão presentes em cada Povo e faz parte da história de cada Nação, os hábitos e costumes quando estes se juntam aos aromas e perfumes deixam emoções de carinho saudades e amor.

Os dias festivos dos anos também marcam a nossa passagem pela cultura e costumes da família e Nação ou região, como exemplo o cheiro do Bacalhau Salgado faz-nos lembrar os dias festivos em família mas também a maneira como era transformado pela nossa mãe e avó, lembramo-nos destes momentos de felicidade aonde as saudades vão nos dar um momento de reviver os aromas e cheiros do local aonde comíamos cozinha ou sala de jantar. Estes perfumes ficaram gravados, no nosso subconsciente, sem se mais apagar.

O Natal, a Pascoa ou outras festas do ano estão marcados pela alimentação enquanto éramos jovens, que comíamos ou cheirávamos com muita frequência. Mesmo que cada um tenha hábitos diferentes nestas datas todos gostam de comer ou dar a provar os seus costumes de criança, que por sua vez vai transmitir estes hábitos aos mais jovens e transmitir aos outros os nossos laços.

## Receita do folar de Pascoa

### Ingredientes

500gr. de farinha sem fermento, 100 ml de água morna, 3 ovos inteiros, 1 colher de sopa de canela, 50 gr. de manteiga magra, ½ c de chá de sal, 25 gr. de açúcar para a massa, 25 gr. de fermento de padeiro.

1. Diluir o fermento com um pouco de água morna deixar repousar 10 minutos
2. Juntar os ingredientes na batedeira
3. Juntar o fermento
4. Bater o tudo durante 10 minutos
5. Fazer uma bola
6. Deixar levedar 2 horas
7. Bater a massa com as mãos, para tirar o gás
8. Fazer duas bolas e por nas formas forradas com papel vegetal
9. Deixar levedar mais 1 hora
10. Fazer uma cruz
11. Polvilhar com açúcar
12. Levar ao forno para cozer a 170º, durante 20 minutos

Boa degustação José Duarte

### Lenda do Folar de Pascoa ou bolo de amizade

Segundo reza a lenda foi numa aldeia portuguesa, vivia uma jovem chamada Mariana que como desejo de vida era casar muito cedo, e então rezava diariamente a

Santa Catarina para que a sua vontade fosse concedida, um dia surgiu um fidalgo abastado e um lavrador pobre, a única coisa que os associavam era a sua beleza dois rapazes belos. Então a jovem ficou baralhada e pediu a Santa Catarina para a ajudar a fazer a escolha certa. Enquanto ela rezava bateu à porta o lavrador pobre e pediu uma reposta para o Domingo de Ramos, passado dias apareceu o fidalgo e fez a mesmo pedido. Mariana não sabia o que fazer, chegado o dia de Ramos uma vizinha aflita veio avisar Mariana que o Fidalgo e o Lavrador andavam numa luta de morte... Mariana correu até ao lugar aonde os dois lutavam, pediu ajuda a Santa Catarina e Mariana pronunciou o nome de Amaro, o lavrador pobre. Nas vésperas de Domingo de Pascoa Mariana andava aflita porque lhe tinham avisado o aparecimento do fidalgo no dia do casamento para matar Amaro, Mariana rezou e pediu ajuda a Santa Catarina, e a imagem da Santa apareceu e sorriu-lhe. No dia seguinte foi por flores no altar da Santa para lhe agradecer, e quando chegou a sua casa viu um grade bolo rodeado de ovos e flores, Correu para casa de Amaro, mas encontrou-o no caminho e este contou-lhe que também tinha recebido um bolo semelhante. Pensando que devia ser então a ideia do Fidalgo, correndo para casa dele, mas este também lhe disse que tinha recebido um bolo! Lenda o bolo de Pascoa o bolo da amizade. Infopédia

### Publicidade

**ATP Bienne nova gerencia**  
Cozinha à Portuguesa  
Reserve a sua mesa tel. 079 338 35 82  
CARLOS vos espera!

## **Desporto**

**Portugal ganhou no** Domingo de Pascoa o Torneio de Hóquei Patins realizado na Suíça em Montreux, venceu a Argentina por 5-3, e assim conquistou a 66.a Edição do Torneio. Golos marcados por Henrique Magalhães, Rafa Costa, Gonçalo Alves, e João Henriques (2)

**O Porto e Benfica** ficaram eliminados das competições Europeias, agora os dois ficam na luta pelo título Nacional.

**A Juventus de Cristiano Ronaldo,** consagrou-se pela oitava vez campeã Nacional de Itália.

---

## **Como os nossos conterrâneos passaram a Pascoa na Região de Bienne**

Uma grande parte passara em família fazendo pequenas excursões e aproveitando o bom tempo destes dias Pasciais outros passaram entre amigos no centro Português ou na Igreja católica de Bienne.

A ATP organizou refeições Pasciais muitos dos nossos compatriotas vieram com os familiares e festejaram o

dia de festa. Este dia foi também uma prova para os novos responsáveis da ATP provarem as suas competências em termos de cozinha Portuguesa.

Uma mudança dos corpos gerentes da ATP vai ser realizada no dia 01 de maio de 2019.

---

## **Notícias de Bienne Cidade**

No mês de Junho a Setembro vai-se realizar na Estação (Gare) de Bienne uma exposição em memória ao grande escritor de Bienne Robert Walser, vai ficar uma exposição permanente de ARTE BRUTA, as entradas são grátis durante este período animações sobre a vida Universal vai ser exposta. Aproveite para fazer uma visita em família ou só!

---

## **Conhecer a história de Bienne**

### **Datas importantes da cidade na sua construção**

Bienne é conhecida desde o ano 1141/42, que apareceu a primeira citação da cidade ( Belna) e assim começou a grande história de Bienne.

1220 -1230 foi governada pelo bispo de Bâle, estes governava vários condados de Neuchâtel e Nidau.

1230 O Bispo Heirich faz oferta dos impostos ao convento de Hauterive.

1234 Um documento cita a cidade de Bienne (Burgum de biello) que se estendia até Gléresse e Boujean

1251 Foi reconhecida como comunidade Burguesa

1251 Nomação de um presidente da cidade ( Maire) e um conselho de cidade com 12 membros e o primeiro logo da cidade.

**O ARDINA-BIENNE**  
Folha de Informação Quinzenal em Língua Portuguesa  
FIQLP

1275 Recebeu um cata com direito à Franquia Real, datada pelo Rei Rodolphe de Habsbousg os mesmo direitos que a cidade de Bâle . Em seguida fez alianças com muitas aldeias em torno dela, como Soleur, Morat, Fribourg, Neuville e outras mais.

1296 Os primeiros decretos foram assinados à mão, como as normas e decretos de policia, o código penal, código militar e regulamentos da cidade. Em 1390 a cidade contava 100 famílias e 500 habitantes. Seguinte próximo ARDINA. Fontes registos históricos da cidade de Bienne.

---

**Publicidade**

**Livros de José Duarte**

**Tabela de preços  
Liste de prix**

01	Zezé do Café Central (história de Castelo de Paiva)	Frs.	15.00
02	Casimiro, o colhedor de trevo a quatro (Romance)	Frs.	15.00
03	Maria Isabel (história de uma Mãe e Avó)	Frs.	15.00
04	O Caderno de saudades (história dos imigrantes em Suíça)	Frs.	15.00
05	As minhas Certezas & Dúvidas (ficção e realidade)	Frs.	15.00
06	O doente Cardiovascular (livro de conselhos)	Frs.	18.00
07	O apaixonado do bus 07 (Romance)	Frs.	15.00
08	O cheiro a cacau (Romance)	Frs.	15.00
09	Poesias e prosas de vida	Frs.	15.00
10	Recordações de um militar (biografia)	Frs.	15.00
11	O rancho Português de Bienne (1º tiragem)	Frs.	12.00
12	Arte da mesa moderna	Frs.	20.00
13	O guia do bom empregado de mesa	Frs.	18.00
14	Viagens e visitas	Frs.	15.00
15	Pensamentos	Frs.	15.00

**Livres en français**

20	L'amour de partager un repas (histoire de patients)	Frs.	25.00
21	Rodrigues et le retraité (biographie d'un immigrant)	Frs.	25.00
22	Art de la table moderne 01	Frs.	20.00
23	Art de la table moderne	Frs.	20.00
24	Vins & Cuisine 02	Frs.	25.00
25	Technologie d'accueil et service 01	Frs.	15.00
26	Technologie d'accueil et service 02	Frs.	15.00
27	Vins et Santé	Frs.	15.00
28	L'accueil	Frs.	18.00
29	Organisations d'événements	Frs.	18.00
30	Les bons gestes en salle à manger	Frs.	15.00
31	Pratique de l'art de la table	Frs.	15.00
32	Visiter Biel /Bienne pas à pas (400 pages)	Frs.	25.00
33	O cahier du Touriste (Vielle Ville de Bienne)	Frs.	15.00
34	Brügg mon Village	Frs.	15.00
35	Port mon Village de Cœur	Frs.	15.00
36	Aegerten Sympathie et charme	Frs.	15.00
37	Nidau un regard sur la Ville	Frs.	15.00
38	Les transports publics de Biel/ Bienne (Tourisme en bus en Ville)	Frs.	15.00
39	Les 100 km de Biel/Bienne (histoire d'un coureur)	Frs.	18.00
40	Studen les grands espaces du Seeland		

**Todos os livros podem ser encomendados diretamente à José Duarte 078 682 74 13**

## O ARDINA-BIENNE

### Folha de Informação Quinzenal em Língua Portuguesa FIQLP



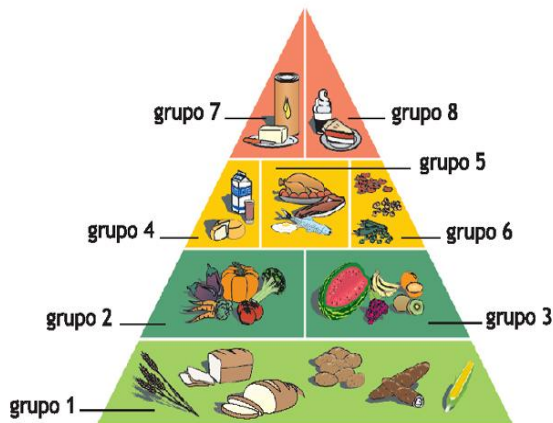
O Presidente da República Marcelo Rebelo de Sousa, viaja na quinta-feira para a China para uma visita de seis dias que começa simbolicamente na Grande Muralha e termina em Macau, durante a qual será recebido pelo chefe de Estado chinês, Xi Jinping.

Segundo uma nota divulgada, esta segunda-feira, pela Presidência da República, Marcelo Rebelo de Sousa estará na China entre sexta-feira, 26 de abril, e o 1.º de Maio, para participar na segunda edição do fórum "Faixa e Rota", iniciativa chinesa de investimento em infraestruturas, e depois para uma visita de Estado, a convite do seu. Fontes JN de 22 de abril 2019.

### O bom empregado de mesa (formação)



### Os grupos alimentares



#### Explicação:

Grupo 1 são os cereais, farinhas e o pão

Grupo 2 são hortaliças

Grupo 3 são os frutos e sumos de frutas

Grupo 4 são os leites, queijos e iogurtes

Grupo 5 são carnes, peixes e ovos

Grupo 6 são os leguminosos (feijões, grão de bico, ervilhas, lentilhas e favas)

Grupo 7 são os óleos e gorduras

Grupo 8 são os açúcares, os chocolates e salgados (sal)

**Os alimentos alimentares que fazem parte da pirâmide alimentar**

**Os produtos lácticos (leite):** que são os leites, queijos, manteiga, natas e iogurtes, estes são fornecedores de glúcídios e outros nutrientes como o cálcio e vitaminas.

**Os produtos hortaliças:** que são os legumes, saladas estes são fornecedores de vitaminas e outros nutrientes.

**Os produtos fruteiros:** que são as frutas e sumos de fruta frescos, estes são fornecedores de glúcídios, fibras, vitaminas e outros nutrientes.

**Os produtos cereais:** que são os cereais e batatas estes são fornecedores de glúcídios e proteínas e outros nutrientes como as fibras.

**Os produtos leguminosos:** que são les feijões, lentilhas, grão-de-bico, favas e ervilhas, estes são fornecedores de proteínas, fibras e outros nutrientes.

**Os produtos carneiros e ovos:** que são as carnes brancas e vermelhas e os ovos estes são fornecedores de proteínas e outros nutrientes.

## O ARDINA-BIENNE

Folha de Informação Quinzenal em Língua Portuguesa  
FIQLP

**Os produtos da pesca:** que são os peixes de água doce e de água salgada, estes são fornecedores de proteínas e outros nutrientes muito apreciados na alimentação equilibrada.

**Os produtos do açúcar:** que são o açúcar, (cana ou beterraba) os bombons e bebidas açucaradas, mel e doces, são fornecedores de glucídios e outros nutrientes.

**Os produtos cafeinados:** que são os cafés, chás, cacau e coca são fornecedores de glucídios e outros nutrientes.

**Os produtos de cacau:** que são o chocolate e bebidas chocolatadas, são fornecedores de glucídios, lípidos e outros nutrientes.

**Os produtos óleos:** que são de origem vegetal são fornecedores de lipídios e outros nutrientes.

**Os produtos líquidos:** que são a água as bebidas açucaradas, refrigerantes e sumos são fornecedores de glucídios e outros nutrientes.

**Os produtos alcoólicos:** que são os vinhos de mesa, os vinhos cortados, vermouths, amargos, licores e as aguardentes são fornecedores de glucídios e outros nutrientes.

**Os produtos de especiaria:** que são o sal, pimentas e outros condimentos à base de açúcar e sal são fornecedores de glucídios e outros nutrientes.

---

### Sindicato Nacional dos Registos começa hoje semana de greve



O Sindicato Nacional dos Registos inicia, esta segunda-feira, uma greve de quatro dias para reivindicar reformas em matérias como a revisão de carreiras, o estatuto remuneratório e a Lei Orgânica.

O Sindicato Nacional dos Registos (SNR) reivindica a "regulamentação do ingresso e de ocupação dos postos de trabalho nas carreiras especiais de Conservador de Registos e de Oficial de Registos, regulamentação da formação profissional inicial específica e continua nas carreiras especiais de Conservador e de Oficial de Registos" e um "diploma com determinação do número de posições remuneratórias e identificação dos respetivos níveis remuneratórios". Fontes JN de segunda-feira 22 de abril 2019.

---

### Edifício histórico do Ministério da Educação será alojamento para estudantes

Plano Nacional para o Alojamento no Ensino Superior prevê duplicar a oferta de camas numa década, dando resposta a 30 mil estudantes, e deixar de "hipotecar o futuro do país e famílias".

O Plano Nacional para o Alojamento no Ensino Superior (PNAES) vai chegar a 42 concelhos e prevê que, nos próximos quatro anos, sejam disponibilizadas mais 11.500 camas para estudantes das universidades e dos institutos politécnicos que estejam deslocados de casa, lembrou hoje o secretário de Estado do Ensino Superior, João Sobrinho Teixeira, sublinhando que dentro de 10

anos os estudantes terão 30 mil camas a preços mais acessíveis.

Um dos 263 imóveis que serão requalificados até 2023 é o histórico edifício no Ministério da Educação, na Avenida 5 de Outubro, em Lisboa, que hoje foi simbolicamente entregue aos responsáveis pelo PNAES.

O evento contou com a presença do primeiro-ministro, António Costa, três ministros, um secretário de Estado e um presidente de câmara. Todos criticaram o longo período de falta de políticas de habitação que tivesse com conta a situação das famílias. Fontes JN.

---

**A mesma ação para os sem abrigos seria boa coisa! O ARDINA**