

O Ardina / BIENNE

Folha Informativa Quinzenal em língua Portuguesa 2018

Caros leitores e leitoras



Bom dia de José Duarte

Mais uma edição do Ardina, A época das vindimas e festas do vinho estão a chegar ao fim. Temos uma boa

milésima 2018, Esta é a época de dar lugar às castanhas e vinho novo. Muitos dos nossos compatriotas estacionais vieram dar uma mão forte às vindimas locais.

Com os dias mais frescos em especial as noites as caminhadas na montanha também estão a terminar, mas ainda se pode visitar lindas serras suíças e fazer umas boas caminhadas.

As Praias à volta do lago começaram a fechar, as recordações de um bom verão que ficou nas nossas memórias:

Como sempre o Ardina encontra-se à disposição dos leitores nos cafés, restaurantes Portugueses e se alguém desejar uma cópia pode tirá-la no site Web www.ardina.ch ela é à disposição em PDF.

Um abraço e até à próxima

A conversa da mesa redonda as lágrimas que não se ouvem!

Três amigos se juntam frequentemente para beber um copo e lanchar alguns petiscos preparados por um deles.

Cada um conta as suas aventuras de vida, como chegaram em suíça e como vivem, histórias muitas das vezes emocionantes e engraçadas, aonde a dor e fome passou, para um dia serem recompensadas pela entrada na suíça, aonde gravitaram nas suas profissões e casaram e mais tarde divorciaram e agora se encontram numa situação de

incerteza, mas sempre sonhando com melhores dias.

Um contava que foi levado à fronteira 3 vezes, passou fome, não comendo cerca de uma semana, mas depois à 4 vez com a ajuda de passadores conseguiu chegar a Bienne e agora está à espera da nacionalidade Suíça.

Outro foi levado ao aeroporto e expulso, mas mal chegou a Portugal meteu-se no comboio e veio para a suíça outra vez, com um novo passaporte, deu como perdido o anulado, e assim acabou por entrar na suíça clandestinamente, ficando

aqui até agora aonde vive da sua reforma.

Outro conta as suas aventuras aqui nas terras do Seeland Be, divorciado e diz como é difícil viver com a falta de carinho e respeito, chegando muitas das vezes a perguntar o porquê da sua injusta situação, aonde foi amassado e ludibriado pelas personagens implicadas as quais ele fez sempre confiança.

Crónica de Alberto Martins

Lição de vida

A maioria das pessoas só aprende as lições da vida, depois que a mão dura do destino lhe toca no ombro. Napoleão Hill.

O ARDINA-BIENNE

Turismo no cantão de Appenzell Suíça



Aproveitando o bom tempo de verão e setembro, fiz uma viagem ao cantão de Appenzell com a minha esposa, aonde pernoitamos 3 dias, fazendo muitas caminhadas nas



montanhas míticas da região encontramos muitos turistas de todas as nacionalidades, deixo aqui uma mensagem visitem esta região merece uma visita pela sua beleza rara. depois de visitar Appenzell almoçamos na esplanada do hotel Santis, em seguida fomos para Hoher Kasten uma montanha à 1800 metro de altura, com um

restaurante giratório no cima e umas vistas impressionantes, lindas paisagens, podia-se ver a Alemanha, Áustria, Liechtenstein e o lago de Constância fiz muitas fotos,



cruzamos centenas de turistas. em seguida partimos para a aldeia de



Schwende cerca de 6 km da cidade de Appenzell para o hotel Ausicht, aonde ficamos duas noites, um hotel rústico simpático sem muito xixi, às



7h00 tomamos um aperitivo na

esplanada e à noite fomos jantar. no dia seguinte fomos, depois de jantar um menu de quatro serviços todo foi muito bom, no dia seguinte fomos visitar a famosa montanha de Wildkirschenhöhlen e caminhamos na montanha várias horas, visitamos a Wildkirschli é um restaurante colado ao rochedo da montanha as paisagens são de perder a respiração, subimos depois até ao



elevador e fomos tomar uma bebida ao restaurante antes de descer na cabine do teleférico.

Regressamos ao hotel bem maçados de caminhar um dia na montanha.

No dia seguinte fomos visitar Wald e Herisau duas lindas cidades do cantão de Appenzell.

Assim terminou a nossa visita ao cantão de Appenzell.

Como vai a consumação moderna!

Há quase duas décadas, estamos a viver uma mudança nos nossos hábitos de comprar e consumir, pois compramos hoje mais por paixão e emoção do que por necessidade, tornando-nos compradores vulneráveis e frágeis.

Os grandes centros comerciais são cada vez mais organizados e agressivos, depois de uma política

de destruição dos pequenos negócios de família e artesanais, atacaram-se seguidamente às nossas contas bancárias e aos segredos das nossas escolhas de tal forma que às vezes podemos até pensar que eles adivinham as nossas preferências, podem estar certos eles não adivinham estão certos a 90% das suas preferências

de consumação, as fontes de informação são as cartas de créditos, as cartas de fidelidade, as cartas de bónus as suas compras por internet e as suas participações aos concursos internos ou externos etc. Caro consumidor todos os dias você dá informações sobre a sua maneira de comprar e consumir, assim a agressividade dos grandes

O ARDINA-BIENNE

centros de venda são cada vez mais agressivos e eficazes nas campanhas de marketing.

Já reparou que você compra com antecedência, muitos artigos só porque pensa que depois talvez não há aquilo que deseja ou procura, ao detrimento de pagar muito mais caro hoje, do que amanhã!

Você sem o saber está a provocar que as estações de festas do ano tomem dois ou três meses de

avango e que na semana como o Natal já se encontre saldos. Um desastre para as suas compras que encontra os seus lindos artigos já em soldo antes das festas.

Quantas vezes já tiveram necessidade de arroz ou um litro de azeite e desceu para ir comprar só isto ao seu merceeiro e quando chegou à porta leu um cartaz dizendo estou definitivamente fechado porque não podia viver mais

só com as urgências! Veio para traz e mudou a receita do dia, assim confirmou que os seus hábitos e comportamentos ajudaram a morrer os pequenos e médios negócios, é também verdade que eles não souberam adapta-se às novas tendências de consumação.

Crónica de José Duarte

Bendito seja a tolerância!

Está na moda ser tolerante e ter empatia com os nossos semelhantes, mas vemos todos os dias que a tolerância e compreensão não funcionam como um monta-cargas. Os tolerantes são vitima, todos os dias das ações do bem que querem fazer. Portanto ser tolerante não significa ser tolerado, se um dia alguém que considere a tolerância como uma utopia, e ao vosso primeiro gesto ou

comportamento vai-lhe chamar de burro e inculto, não estranhe!

Ser tolerante exige uma preparação ao emocional ao sofrimento do outro, (os psicólogos dizem empatia). Muitas pessoas dizem ser tolerantes e cheias de bom senso, mas quando nós analisamos os seus comportamentos são muito mais vezes intolerantes do que tolerantes. Pode ver nas filas de espera e noutros serviços públicos etc.

Hoje com a chegada dos refugiados há uma quantidade de pessoas que dizem ser tolerantes e mesmo estar prontos a ajudar os outros em todas as formas. Mas na realidade a maioria fazem do comercio com a carência destas pessoas, recebendo de subsídios ou mesmo de favores para acolher estas pessoas. É mais fácil mendigar para o próximo de que para si mesmo. Dar ou receber é a pergunta!

Crónica de J Silva Pereira

Eventos na região de Bienne

As festas do vinho estão, acabar a ultima é em Twann da sexta-feira a domingo do ao outubro 2018

Os bons dias de verão chegam ao fim e os parques de jogo para as crianças começam a fechar, durante o inverno há parques cobertos que estão abertos como o parque dos estádios de Bienne, aonde as crianças podem brincar em toda a segurança.

Politica em Portugal



O ministro da defesa Azeredo Lopes, apresentou a sua demissão no dia 06 de Outubro, origem da sua demissão esta os problemas ligados aos acontecimentos do roubo de armamento de Tancos.

As forças armadas estão a sofrer grandes ataques da opinião publica.

Seguidos a este, mais quatros ministros e 10 secretários de estado demitiram-se o que levou o primeiro-ministro a fazer uma profunda remodelação de governo. 10 novos secretários de estado tomaram posse na quarta-feira 17 de Outubro 2018. Fontes JN

O ARDINA-BIENNE

Informações da vida política em Bienne

Swissword é uma plataforma do departamento federal dos negócios estrangeiros Suíço DFAE, destinado a apresentar a Suíça às pessoas de origem estrangeira e promover a Suíça no mundo. Ela tem de informações diversas sobre muitos temas (como, cultura ,população, geografia e cultura) apresenta o funcionamento político Suíço e exprime uma descoberta interativa das instituições. o seu site é nas línguas nacionais. www.swissword.ch

Existe em Bienne a Associação café do cidadão (Café citizen)

Que é uma associação que tem como objetivo de promover o engajamento à cidadania em especial junto aos jovens do estrangeiro estes cafés são organizados nos bairros, para apresentar as instituições ou as possibilidades de participar. www.multimondo.ch/cafe-citizen

Gastronomia

Arroz de tamboril e camarões

Ingredientes para 4 pessoas

Arroz de tamboril e camarões

Ingredientes para 4 pessoas

150 gramas de arroz, 0,800 kg de lombo de tamboril cortado aos cubos,30 camarões médios descascados litro de caldo de legumes dl de água dl de vinho branco secam colheres de sopa de azeite folhas de lours cebolinhas

picadas cabeças de alho picados ramo de salsa pimentos piripiri, 2 pacotes de açafrão, Sal e pimenta branca em pó ao gosto

Preparação

Num tacho largo e fundo, estrugir as cebolas e os alhos, juntar o arroz deixar estalar em seguida juntar o vinho branco e o caldo de legumes, pôr o louro e a salsa e deixar cozer 10 minutos, depois adicionar os cubos do tamboril e camarões e o piripiri juntar um pouco de agua se

necessário e deixar cozer a fogo lento cerca de 5 a 10 minutos, apurar os condimentos juntar o açafrão em pó e mexer tudo muito bem, servir em pratos fundos largos, com uma salada a acompanhar.

Conselho

Não deixar cozer muito o arroz deve ficar um pouco ao dente (crocante)

Chefe João Ribeiro

O bom empregado de mesa

A técnica de levantar os serviços (pratos e talheres, utilizados)



Levantar como servir diz os puristas, eu digo levantar por observação. Levantar os pratos pela direita mas sempre com a máxima atenção de não tocar os convivas, ao momento de levantar observar os outros utensílios se estão em

ordem para o serviço seguinte, eu costume dizer trabalhar por observação.

Levantar os talheres e louça com elegância

Levantar só quatro pratos no máximo, caminhar corretamente em sala, os pratos são retirados pela direita com a mão direita e para os esquerditos com a mão esquerda, a técnica é o primeiro prato fica na mão esquerda segurado com o dedo índice e maior sobre o polegar, o segundo prato pousa sobre o braço e fica segura com a palma da mão e o anular e dedo mindinho, assim todos os outros pratos até ao

quarto acumulam-se assim, os talheres e os restos são colocados sobre o primeiro prato, arranja-se primeiro as facas e com o garfo arrumar os restos em os deslizando finamente e sem tocar os clientes, sempre ficar à distancia dos clientes para evitar de sugar a roupa, colocar o garfo sobre a faca no primeiro prato até levantar todos, levanta-se os pratos ou copos no senso de um relógio em jargão disse marcha em frente ou avante. Levar os pratos para a zona de lavagem ter a precaução de bem separar os restos.

O ARDINA-BIENNE

Ficar sempre com as mãos limpas e continuar a levantar até ao fim.

Os copos levantar só aqueles que estão vazios e que não vão ser utilizados, o copo que fica sempre até ao fim da refeição é o copo da água. Os copos são levantados pela direita e colocados numa bandeja.

Aviso: pegar sempre pelo pé os copos.

Importante saber: respeitar os ajudantes de cozinha na evacuação dos restos por estes nos baldes de lixo comunicar com os ajudantes de cozinha são eles que decidem aonde

é a melhor maneira de evacuar, a qualidade do serviço passa também pelos colegas e ajudantes de cozinha.

Quando levantar

Utilizar a observação os talheres quando estão colocados com o cabo virado para a direita ou a colher colocada sobre o prato ou pires. São gestos que todos os clientes têm como gesto de saber estar à mesa, mas a melhor maneira é utilizar a conversação exemplo está servido gostou... Começar a levantar

quando todos tenham terminado, pode-se verificar que um ou uma conviva demore mais tempo ou não tenha terminado, deve-se perguntar exemplo terminou ou esta servido... No final de um serviço deve-se sempre perguntar ao cliente se está satisfeito com o prato servido, se a reposta for negativa uma reação é de rigor, se não fizer nada o cliente perde confiança no serviço. Saiba que um mau serviço pagasse a pronto (Cash).

O formador Abilio Costa

Literatura

O cheiro a cacau (segue)

Elas chegaram aqui após da morte da sua mãe o pai é incógnito, com 1 ano atualmente tem 22 meses, o estado de saúde é muito bom, o pediatra está muito satisfeito com os últimos exames médicos, são muito sociais gostam de brincar tanto com os adultos como as outras crianças querem sempre estar uma perto da outra, claro que para nós as duas tem que ser dotadas juntas com os mesmos Pais.

Alice e Tino decidem levar as gémeas, preparam-se para falar com a diretora para esta lhe dizer como devem preparar os papéis e os registos e os preparativos para a viagem começam, a diretora ao saber ficou muito satisfeita e explicou o que se devia fazer, os dois foram comprar um carrinho para gémeos.

A diretora propôs deles ficarem com as crianças alguns dias acompanhadas por uma conselheira.

As meninas vieram para o hotel e ficaram com os pais adotivos uma semana passearam e brincarem

juntamente como se fosse uma família muito querida. Antes de parir a diretora lhe deu os documentos da adoção como um documento secreto que eles só podem ler e dar às meninas quando estas tiverem 16 anos.

Passado uma semana partiram para São Paulo para depois partir para Lisboa.

De Manaus reservaram um hotel em São Paulo para ficar uma noite e depois continuar viagem, reservaram um quarto no Hotel Excelsior, avenida Ipiranga no centro da cidade.

Depois de tomar conta do quarto a família saiu para ir jantar num restaurante típico no centro da cidade as crianças viram os sem-abrigo deitados passeios perto das entradas dos prédios e perguntavam o que eles faziam as meninas estavam na idade dos porquês, certos mediantes também vieram perto de **Tino** para lhe pedirem alguns Reais (moeda brasileira) **Tino** como tem bom coração dava todas as moedas que trazia nos bolsos, e as meninas acharam piada e pediram também moedas ao pai para dar aos pobres.

O telefone toca de **Tino**, vê que é a Dona Felicidade e responde ela perguntava como esta a correr a viagem muito bem disse **Tino, Alice** fala também e agradece por ela ter tanto ajudado a encontrar os dois anjinhos. **Marta e Cristiana** dizem, também queremos falar com mamãe chefe era assim que elas chamavam à Dona Felicidade. As meninas ficaram alguns minutos a enviar beijinhos, molhando o telefone tudo com as lágrimas.

Até que **Alice** disse bem meninas agora vamos entrar no restaurante para comer.

Entraram num restaurante ``A BELA SINTRA`` com especialidades portuguesas **Alice** deu a provar os bolinhos de bacalhau elas adoram, depois de jantar regressaram ao hotel, **Tino** ouviu que se preparava uma grande manifestação contra o governo de DILMA ROUSSEFF pois o Brasil estava a passar a maior crise social da sua historia, a corrupção tinha atingido vários altos responsáveis da politica Brasileira, mesmo o antigo presidente LULA estava no samba dos escândalos do LAVA JATO. Estavam também a chegar os atletas para os jogos

O ARDINA-BIENNE

olímpicos que começavam, em 5 de agosto, e começava a ver-se policias em todos os pontos da cidade, o governo fazia tudo para

dar uma imagem positiva ao exterior, mas as dimensões do país não permite as coisas fáceis.

Pode comprar o livro no www.amazon.fr.

Poema de outono

As folhas caem sem se preocupar
aonde cair
Amoldam tapetes que com uns
sopros vão abalar
De novos tapetes se formam sem se
detrair
Sobre os caminhos atapetados
passam a gente apressada
Que pisam as folhas que acabaram
de cair

O barulho destas folhas que não se
fazem entender
Portanto elas chamam como estivesse
a fugir
Os homens sem maldade não ouvem
sequer gritar
As folhas caídas estão a anunciar
O final do ano que está a chegar
É para melhor caminhar tapetes se
onde formar

Para que uma nova vida vá começar
Tudo para anunciar que o inverno
vai começar
As árvores carecas estão a penar
Sem folhas para se agasalhar
Os troncos ficam a secar
Os frutos estão a confitar.
Poema dedicado ao outono e às
pessoas idosas

Pensamento

Com a idade pensa-se mais?

Cientificamente não sei, mas com a idade temos tendências a pensar mais no passado do que no futuro, por uma razão que falta menos a viver daquilo que já vivemos., de todas as maneiras não vimos mais inteligentes com a idade, mas mais modestos e conscientes que não sabemos nada!

Com a idade os nossos pensamentos são mais ativos em relação ao passado. A solidão engendra muitos pensamentos e podem tirar a alegria de viver tem de se ter força

para os desativar! Por exemplo em fazendo uma atividade diferente!

Um dia a minha esposa, mais jovem do que eu, teve de ter uma intervenção ao hospital, eu fiquei sozinho e não consegui dormir a pensar o que seria de mim se ficasse sozinho, então imaginei cenas como de mudar de apartamento, como pagar as minhas despesas, como viver... Estes pensamentos ocuparam uma grande parte do dia e da noite! Mas nunca pensei à situação se fosse a minha esposa a ficar sozinha, como ela é mais nova o meu consciente já

aceitou, esta foi a questão que me pôs no dia seguinte.

Felizmente que passado um dia fui buscar a minha esposa ao hospital, e tudo assim acabou da melhor maneira! No fundo dos meus pensamentos cheguei à conclusão que o problema principal, mesmo com todo o amor, não era de perder a minha esposa mas sim de destabilizar a minha existência. Existe o egoísmo no Amor? Talvez sim mas não vou responder.

José Duarte

A minha Suíça

A história, quis que eu germinasse no mesmo dia que a suíça pois somos do 1º de agosto claro a suíça nasceu em 1200 e eu mais tarde, como se pode verificar. Desde os anos 70 data da minha chegada aqui na terra HELVÉCIA, a minha curiosidade nunca enfraqueceu este interesse de me informar sobre a vida de um estado e povo que apostou sempre na diversidade,

aonde tudo era difícil para viver corretamente, com um inverno muito agressivo com as montanhas difíceis de acesso, com uma historia politica totalmente feita diferente dos países que são à sua, volta um serviço militar de milicias, um país aonde a felicidade era vista como uma UTOPIA nestas funestas terras, só o trabalho do homem para a sua

sobrevivência podia dar uma certa alegria para viver ao presente.

Os helvéticos viviam da agricultura e da participação à guerra como mercenários iam lutar sobre contrato, eram reconhecidos pelos romanos e outros povos como guerrilheiros disciplinados, bem treinados, fortes e honestos.

O ARDINA-BIENNE

Todas as campanhas aonde eles participaram a maior parte foram coroadas de sucesso.

A suíça é um país aonde se pratica mais a concertação e a negociação,

pode-se dizer que a suíça é o país democrata mais antigo do mundo.

Desde 1848, a confederação Suíça tem sido um estado Federal de Cantões relativamente independentes, alguns dos quais tem

permanecido confederados desde mais de sete séculos, podendo considerar-se uma das democracias mais antigas do mundo.

José Duarte

Boas maneiras na sociedade

Dizer bom dia ou boa noite e olhar nos olhos com um risinho simpático!

-Como dizer bom dia a uma pessoa conhecida de manhã bom dia tudo vai bem...

-Como dizer boa tarde a uma pessoa que não vimos todo o dia Boa noite... Tudo bem!

-Como subir as escadas o homem vai à frente

-Como entrar num restaurante ou bar o homem vai na frente

-Como entrar num bus, comboio ou metro, primeiro deixar sair e depois entrar.

-Como se tomar lugar num bus assentado, se vai para uma distancia em consequência sente-se ao lado da janela senão ao lado do corredor e deixe o lado da janela para o próximo utente.

-Oferecer um lugar assentado a uma pessoa idosa ou uma senhora grávida é um dever ético

-Como transportar uma mala ou saco no bus ou comboio, nunca se deixar em frente à porta de entrada e saída

-Como fazer chichi no quarto de banho, assentado para não aspergir

tudo à volta. Lavar as mãos depois de ir ao quarto de banho.

-Quando se lava as mãos sempre que saí do WC, de um bus ou do comboio ou que termine de fazer compras estas antes de as arranjar.

-Lavar as mãos sempre que vá comer seja à mesa ou uma sanduíche

Lavar sempre as frutas antes de comer.

Como utilizar os talheres de mesa

É importante ensinar as crianças como se segura os talheres: a faca na mão direita e o garfo na mão esquerda. Isto também se aplica a crianças que não sejam destros. Muito importante não usar a faca para levar comida à boca, essencialmente porque é perigoso.

Ensine a criança que para cortar a carne, deve espetá-la com o garfo, cortar um pedaço com a faca e levar à boca apenas com o garfo.

No final da refeição mostre à criança como posicionar os talheres: no prato, um ao lado do outro, devendo o fio de corte da faca ficar voltado para dentro.

Talheres e conversa

Ao conversar cuidado com os talheres na mão: ensine a criança a pousar os talheres se costuma gesticular, para evitar que magoe alguém ao seu redor ou atire algum pedaço de comida pelo ar.

Alguns ensinamentos são gerais, como dizer "obrigado" ou "por favor", outros são mais específicos. Como por exemplo a utilização dos talheres ou guardanapo.

Durante a refeição a criança apenas deve apoiar os pulsos na mesa, não os cotovelos. Ensinar a criança que quando tem a boca cheia não deve falar para evitar que se veja o conteúdo ou que algum alimento saia. Mastigar com a boca fechada e não encher as bochechas de alimento ou não ingerir líquidos com a boca cheia são indicações simples e fundamentais.

Ao conversar na mesa, ensine a criança a pousar os talheres quando pretende gesticular para evitar acidentes. Se necessitar de sair da mesa pedir "com licença", por exemplo para assoar o nariz (a criança não o deve fazer na mesa, mas sim pedir licença, levantar-se e assoar no banheiro).

As nossas associações e casas Portuguesas

ATP (Associação dos trabalhadores de Bienne) vai organizar uma noite de fados no dia 3 de novembro

O Restaurante Romand à Bienne vai organizar a festa de São Martinho no dia 11 de novembro 2018

O doente Cardiovascular

Segue...

Porque temos tantos alimentos no mercado

As novas técnicas de transportes e conservação, mas estas observações não são só a chegada de novos produtos, estes fazem que nós devemos nos adaptar a novas situações. Como sabemos muitos alimentos estavam limitados a certas estações, hoje com a chegada de muitos povos imigratórios, refugiados e turistas uma abundância de novos produtos apareceram nos grandes mercados.

As estações

Sabemos que as estações de morangos, uvas e tomates em Portugal não é a mesma estação que no Brasil ou África do Sul. Hoje a palavra estação perdeu muita significado, na minha ideia devíamos falar mais de alimentos da região ou locais do que estação.

Hábitos alimentares

Para rir!

Doces Fállicos
(para ser correta !não digo palavrões)

São Gonçalo de Amarante
Casamenteiro das velhas
Por que não casais as novas
Que mal vos fizeram elas?

Com a chegada dos novos produtos os hábitos alimentares ultrapassaram largamente as linhas de estudo sobre nutrícios. Exemplo: para formar um doutor em medicina são precisos 10 anos, e um professor em medicina 20 anos, e com a troca de médicos vindos de outras cultura e a ilegalidade genética vem dificultar as recomendações exatas sobre alimentação. De técnicas modernas são necessárias para melhorar as informações.

As necessidades nutrícias para o corpo humano

O corpo humano é composto de vários associações e de sistema essenciais à vida, mas para fazer trabalhar bem todos os corpos e sistemas temos de os alimentar com alimentos que se vão transformar em nutritivos para o corpo humano.

Os alimentos fornecem ao corpo

Proteínas, glícidos ou carboidratos, lípidos, fibras, vitaminas e minerais, estes são chamados nutrientes que são fornecidos pelos alimentos, são os fornecedores de energia para o funcionamento do nosso sistema corporal. Os científicos dividem estes nutrimentos em duas categorias os ditos micronutrientes, como as proteínas, glícidos e lipídicos dentro de uma alimentação correta estes tem de estar presentes. E os micronutrientes que são as vitaminas e minerais, estes têm funções muito importantes para o equilíbrio de todo o corpo. Mas como se sabe a maioria dos alimentos fornecem todos os valores nutrientes as quantidades e qualidade só ela modifica de uns alimentos aos outros, podemos dizer a natureza é benfeita.

O livro está à venda no www.amazon.fr



Os tomates de São Gonçalo: origem da receita

São Gonçalo de Amarante
Casai-me que bem podeis.
Já tenho teias de aranha
Naquilo que vós sabeis.

Até à próxima ARDINA