

O Ardina / BIENNE

Folha Informativa Quinzenal em língua Portuguesa 2019

Caros leitores e leitoras



As eleições Europeias foram cheias de emoções em Portugal foi o PS que ganhou com uma diferença respeitosa, as abstenções em Portugal marcaram a parte menos honrosa, mas no resto da Europa houve uma maior participação.

O campeonato Portugueses terminou com o Benfica em primeiro, a taça de Portugal foi disputada entre dois grandes clubes Porto e Sporting, O V

Vencedor foi Sporting foi preciso pênaltis para desempatar as duas equipas.

Os nossos compatriotas prepararam-se para a grande partida das férias de verão, a maioria vão visitar os seus familiares em Portugal.

A Camara de Bienne vem de publicar um guia de pedido de nacionalidade Suíça, para informar os novos requerentes das formas mais coerentes.

O Ardina-Bienne continua à procura de pessoas como colaboradores para passar de folha informativa em jornal de papel bilingue

Boa quinzena a todos Ardina

Novidades da comunidade Portuguesa em Bienne Seeland

Na região do Seeland começa-se a preparar os jardins e a limpar as praias para acolher os visitantes da estação de verão. Os políticos começaram a fazer campanha para as eleições federais no mês de novembro 2019, a época dos Espargos e Morangos começaram, os restaurantes foram muito procurados nas festas da mãe, o bom tempo veio ao encontro deste dia tão bonito que é o dia da mãe. Os nossos compatriotas frequentaram os restaurantes Portugueses e as nossas associações.

Também se prepara a mítica corrida dos 100km que se vai realizar no fim da primeira semana de junho, uma manifestação que tira muitos participantes e mais de 200mil espectadores. No fim de junho vai-se organizar a bradaria de Bienne uma grande feira de rua organizada pelos comerciantes da cidade.

As festas de Nidau BE (Stedtlifest) tiveram muita animação de rua e de Art

O ARDINA-BIENNE

Folha de Informação Quinzenal em Língua Portuguesa
FIQLP

Notícias de Portugal



O Aniversário da Revolução dos Cravos de 25 abril de 1974, que comemorou 45 anos, teve comemorações um pouco em todas as regiões do continente, com (música e revolução) em Suíça também se festejou esta data com muita alegria as nossas associações

marcaram este dia com muitos eventos de caráter histórico e cultural.

Em Bienne os nossos compatriotas como não era freado aqui na Suíça limitaram-se a passar o dia a trabalhar e à noite festejar com os amigos e família, como este ano as sardinhas são de uma qualidade excepcional prepararam-se sardinhas assadas um pouco em todo lado.



Caros sócios

Na ATP Bienne encontram-se rifas à venda para ser sorteadas no Domingo 7 de julho depois das 15h00, ao meio dia uma Paella será preparada pelo nosso membro da comissão PEPE, para colorir o dia pede-se a todos os sócios que participem, com certeza que também vai haver desgarradas pela tarde até à

hora de jantar. Os prémios são: Presunto, leitão, garrafa de Porto, Vinhos, chouriços, bons diversos.

Um abraço a todos

A comissão



Contatos úteis

Embaixada de Portugal

Weltpostrasse 20 Bern 15
Secção Consular: 031 3511773
Serviços Sociais: 031 351 17 42
Serviços de Ensino: 031 352 73 49

Consulado Geral de Portugal em Zurique

Zeltweg 13-8032 Zurique
Geral: 044 200 30 40
Abertura de segunda a Sexta
8.30h às 15.30h

Última da Hora

Não há folga parental no Cantão de Berna, o executivo votou e assim respondeu ao conselho – executivo, os pais tem de esperar mais algum tempo para poder gozar das férias de nascimento.

Young Boys: festejou em Frente ao Palácio Federal Berna. Milhares de pessoas nas ruas de Berna para festejar a sua equipa que acabou de ganhar com brilhantismo o campeonato Suíço:

Adeus à Política da blocagem!

Os vencedores das eleições Europeias foram sem dúvida, os ausentes, pois cerca de 70% querem uma Europa transparente, uma Europa das Nações aonde cada uma pode guardar os seus interesses, Os Países não são todos iguais como nos quiseram impor em nos enganando durante cerca de 40 anos.

Portugal vem de eleger 21 deputados ao Parlamento Europeu, uma gota de água nas decisões finais. Muita festa, para pouca alegria.

Os nossos deputados pecam por não apresentar ao grande público, os seus trabalhos no parlamento Europeu, deixam de ser credíveis para a maioria dos eleitores, Dão a impressão que lutam mais pelo seu bem-estar do que para as causas da Europa e a vida dos povos.

Vivemos numa Europa dos impostos aonde o único pagante é o povo e o trabalhador e as pequenas empresas, este não pode fugir aos impostos que são relacionados com o seu trabalho, mas os grandes capitais e fortunas escondem-se nos País Paraísos fiscais e são cada vez mais ricos e arrogantes para com o povo. A UE até agora não teve coragem para

limpar este cancro da sociedade moderna e capitalista.

A pública do ambiente foi sempre o elo fraco dos políticos da UE, agora com a chegada dos ambientalistas e verdes tenho uma grande esperança para uma solução há muito tempo em discussões, talvez vamos ver mais respeito pelo território, oceanos, natureza e construir um planeta mais atencioso com a atmosfera. Será verdadeiramente o fim das empresas químicas desbastadoras do planeta. As quais até aqui tiveram sempre um mão invisível dos políticos da UE.

A direita ganhou estas eleições com uma margem conseqüente, estes que fizeram uma campanha baseada na transparência e apontando casos concretos aos leitores, sendo mesmos críticos em muitas diretivas da UE, podem fazer tremer as decisões em se juntando à esquerda ou à direita moderada, vão funcionar como um barómetro, tudo depende dos acordos que fizerem uns com os outros. Vamos ter uma mudança de certeza e vamos ter mais transparência.

José Duarte

Poema

A borboleta

A borboleta anuncia a chegada da primavera
Nos jardins nos vasos e canteiros de flores

Como as abelhas o fazem com a mesma razão
Nas ondas da nossa vida uma borboleta não pausa

A borboleta descansa na nossa tranquilidade
Ela traz mitos de saúde e saudade

Numa linguagem indistinta e disciplinada
Que não sabemos interpretar

A borboleta é um mito de liberdade e amor

Que sejamos pacíficos ou destruidores

Com suas pernas e azas macias parte sem dor!
Deixando o espaço vazio e sem odor

Transportando consigo as sementes para polinizar
Na continuidade da vida das flores e néctares

Durante a sua vida curta de nove meses
Deixam o amor macio que só elas sabem dar

Voam na liberdade para uma nova vida tomar
Adeus ao Borboleta que nos aprendes a amar
e a construir sem estragar.

As borboletas são animais surpreendentes que sofrem de mudanças metamorfose no seu corpo até serem adultas, os indivíduos jovens até se formarem adultos são completamente diferentes. A metamorfose das borboletas é completa. São insetos helicópteros tem quatro asas membranosas são cobertas de escamas minúsculas e coloridas e cuja larva é chamada lagarta e a ninfa crisálida

A vida de uma borboleta, é dividida em quatro estágios (ovo, larva, pupa ou crisália e adulto) A fêmea coloca seus ovos normalmente nas folhas das plantas que geralmente são utilizados como alimentos quando estes insetos nascerem, elas tem precaução sobre a textura das folhas para garantir que não se quebre. Os ovos ficam 5 a 15 dias para eclodir, depende também da espécie, e libertam as larvas mais conhecidas pelo nome de lagartas estas tem um corpo alongado e cilíndrico, com cores variadas e, muitas das vezes com pelinhos que causa alergias e queimaduras quando tocados. Durante essa fase de vida estes animais alimentam-se das folhas de vegetais causando às vezes problemas em locais de certas plantações, a lagarta tira os seus nutrimentos e água destas folhas

para a sua sobrevivência. A borboleta é lagarta l a 8 meses mais ou menos depende da espécie. No tempo de lagarta ocorrem várias mudanças de pele enquanto o animal cresce de cinco a oito mudanças, depois a lagarta transforma-se em crisálida o seu corpo se transforma com os fios de seda, ficando em repouso e sobrevive graças às reservas nutricionais acumuladas na fase de lagarta. O tempo de crisálida pode durar três semanas, quando a borboleta esteja formada a crisálida abre-se e a borboleta (inseto) pode sair do seu interior e a fase de vida aonde ela pode voar e reproduzir, a sua alimentação é totalmente diferente como borboleta adulta, alimenta-se de néctares de flores e líquidos. A vida adulta da borboleta é a parte mais bela na vida da borboleta em razão das variedades de cores que encanta todos os observadores, quando se vê uma borboleta custa a se imaginar que foi uma lagarta. a vida da borboleta depois de adulta é de um mês a 8 meses depende das espécies.

Sabia que a cor da lagarta não determina a cor da borboleta, na fase adulta a cor é determinada por fatores genéticos. Fontes Anônimas

Pensamentos desportivos

Hoje sonhei

Hoje sonhei que o Benfica ganhou
e Porto empatou e Sporting esqueceu-se
O desporto está na rua da cidade de Lisboa
A cidade invicta está tristonha, com brio e serena
Os seguidores em Lisboa arrebetam a barraca
Com bebidas na moda na mão e na cabaça
Os cantos traiçoeiros de antidesportivos
Ouvem-se até Odivelas e Setúbal
Esquecendo-se que sem vencidos não há vencedores

O mundo do Desporto de clubismos aumenta a vida
Em Portugal os bilhetes são cada vez mais caros
E ninguém acha mal para o clube é tudo normal
O fanatismo provoca injustiças sociais
Aí se todos os adeptos dos clubes se juntam-se para
Fixar os preços dos estádios acabaria a iniquidade
Nacional
Aí que me dói as doenças clubistas que dividem as
boas gentes!

História

A Praça o Marquês de Pombal fez 85 anos!

Para muitos o nome de Sebastião José de Carvalho e Melo não diz muita coisa, é o nome de Marquês de Pombal ícone da nossa história.

Foi-lhe atribuído a frase no ano do Maremoto em 1755 (cuidemos dos vivos, enterramos os mortos)

Quando se estudava as diretivas para a construção de Lisboa depois de este terramoto arrasar meia Lisboa. Ele chamou a si a reconstrução da baixa (baixa Pombalina) que vinha a ser uma revolução urbanística. A 13 de maio de 1934 a estátua mostrou ao país a assertividade da evocação.



Morreu com 70 anos **NIKI LAUDA**, tripulo campeão do mundo de F1, uma legenda dos circuitos nos anos 1970 e 1980, resistiu a vários acidentes mas depois da implantação pulmonar a sua saúde foi fragilizada. Niki Lauda juntou outros grandes campeões que partiram ainda jovens como Clay Regazzoni , Ayrton Senna da Silva , Juan Manuel Fangio entre outros.

Caros políticos socialistas de Castelo de Paiva

Bom dia

Eu como socialista estou chocado de tantas notícias não confortantes com a filosofia Socialista, há muitas queixas sobre abaterem as árvores, que segundo a opinião pública local, não foi informada de tal massacre, eu quero acreditar que há uma verdadeira razão e que talvez traga paisagens novas as quais os Paivenses não estão informados!

Senhores socialistas antigos e atuais, como socialista, não poderei estar de acordo com os vossos procedimentos radicais e sem o mínimo de respeito pelos eleitores, a transparência e honestidade é uma obrigação para todos os políticos que representam

uma população que lhes fez confiança, através do voto... Temos o dever de os informar antes de decidir.

Está vossa maneira não é o meu socialismo democrático que tenho no meu coração, no meu socialismo é o povo que mais ordena e nós os políticos somos aqueles que damos os exemplos de rigor e transparência nas nossas decisões pois temos todos os dias o compromisso de lealdade perante eles o povo, que não podemos ignorar.

Viva o Povo que não se deixa abater, e persiste com sua vontade de vencer. JD

Gastronomia

História

Não vou repetir o que vocês já sabem sobre a história da cozinha e do fogo para a sobrevivência do homem, vou vos contar a história da nossa época da cozinha e da natureza que é à nossa volta.

O que é uma cozinha? A cozinha é um local aonde se prepara as refeições e aonde as pessoas passam muito tempo da sua vida o tema de cozinhar é o mais falado em todas as línguas. Quando nós somos ou convidamos os nossos amigos pensa-mos em cozinha ou similares, estamos constantemente a ver o que podemos melhorar preparar para oferecer ao outro o melhor de nós mesmo em termos de receber e comer ou provar, Os segredos os pequenos gestos que pensamos ser os nossos, o nacionalismo que temos nos nossos produtos e na nossa maneira de nos alimentar fazem de nós uns seres únicos dentro do cesto dos semelhantes.

A cozinha viaja em todos os continentes sem passaporte mas com uma liberdade de fazer descobrir ao outro a sua terra longínqua e a sua diferença positiva a cozinha não imigra como muitos pensam ela viaja e fica original, se por acaso ela sofre da lei da integração ela muda de nome, mas não é assimilada, mas não transforma o seu original os homens

deveriam seguir o exemplo da alimentação. (As tripas à portuguesa as melhores são sempre aquelas que se fazem em Portugal). Como um bom sushi é aquele que se prepara no Japão.

A profissão de cozinheiro ou cozinheira é uma das primeiras profissões do homem todos aprende-mos deste muito cedo a cozinhar, na esfera privada todos sabem cozinhar aprende-mos todos seja por prazer ou por obrigação.

Sabia que mais de 30% do seu orçamento de família é para a sua alimentação

Sabia que os hábitos alimentares têm uma duração mais elevada que a moda, a moda muda cada ano os hábitos e costumes alimentares não.

Sabia que os hábitos alimentares são os mais difíceis a modificar para os nossos imigrantes! São com eles que os nossos trabalhadores do exterior matam as saudades.

Sabia que nós quando estamos tristes queremos comer os produtos quando éramos crianças.

Sabia que nós não somos iguais em alimentação e nutrição.

Sabia que há mais de 800 mil milhões de pessoas que sofrem de fome.

Sabia que todos os dias centenas de pessoas morrem de fome.

Sabia que nós estragamos toneladas de produtos alimentares por dia.

Sabia que o primeiro produto de partilha é alimentação.

A lista podia aumentar muito... As maiores injustiças da sociedade estão e foram sempre ligadas à alimentação e produtos alimentares.

Atualmente, há várias maneiras de cozinhar na sociedade

Os que querem fazer tudo eles: estes vão aos mercados fazer compras, compram livros para melhor se informar: preparam as refeições a partir das receitas deles ou dos outros.

Os que só querem fazer uma parte: estes compram os produtos meio preparados, seja congelado ou enlatados ou compra pela internet são os novos consumidores, não sabem cozinhar mas estão ao corrente das novas técnicas de cozinha.

Os que só querem comer sem esforço: estes gostam de falar de cozinha mas só preparam refeições em conserva ou estão sempre à disposição de um convite surpresa, para apreciar novos sabores.

Todos gostam de ir ao restaurante os que estão dispostos a pagar mais por uma refeição são os que querem fazer tudo, estes frequentam o restaurante para aprender e se informar dos novos produtos e maneiras de preparar. Os segundos e os terceiros frequentam os restaurantes para dizer ou mostrar que restam IN...

O que é uma receita

Uma receita é a fórmula de informar como se prepara para cozinhar uma estrutura de alimento composto de vários produtos separados, para realizar uma receita devemos ter conhecimentos de pesos, medidas, volumes e cálculo. As receitas são como a música, basta uma note diferente e a receita muda. Nos restaurantes e casa privadas as receitas são muito importantes para garantir uma continuidade de qualidade e custos. Sabia que a maioria das cozinheiras não trabalha (cozinha) com receitas e mesmo não tem um livro de cozinha.

Porque que é que um ou uma cozinheira fazem melhor este prato que os outros e dizemos há ele ou ela tem uma mão para fazer isto fantástico.

Se conversamos com a pessoa alguns minutos descobrimos que ela faz este prato ou doce há muitos anos e da mesma maneira e com os mesmos utensílios. A resposta é o treino e a prática nada mais pode substituir. O nosso grande erro é de pensar que se pode fazer tudo muito bem sem praticar verdadeiramente. Quando vimos jogadores de ténis ou futebol de Europa a marcar penáltis ou libres que nos parece fáceis devemos pensar que atrás disto está muito trabalho. A razão que nós somos mais virados para os conhecimentos generalistas e mesmo criativos estamos sempre a inventar coisas novas e portanto dou-vos um exemplo o qual estudei alguns anos com os cozinheiros japoneses para trabalhar alguns peixes como o Fugu preparado em Sashimi ou mesmo sushi eles praticam entre cinco ou oito anos as mesmas técnicas todos os dias é um trabalho duro e aborrecido só a grande motivação faz a diferença, só depois é que tomam o título de cozinheiro sushiya ou cozinheiro de sushi, em Europa nós pretendemos adquirir os mesmo conhecimentos com uma viagem turística ao Japão, meu deus que diferença na prova. Estas, diferenças encontrarmo-las também aqui em Portugal e perdemos a especialidade.

José Duarte

Risoto de Espargos com laranja

Ingredientes para 4 pessoas: 500 gramas de espargos brancos. Cascas de uma laranja. Casca de limão, 1 dl de azeite, 50 gramas de manteiga, 200 gramas de arroz agulha, 2 dl vinho branco maduro, 1 litro de caldo de galinha, 1 cebola picada, 2 dentes de alho esmagados sem casca, 2 folhas de louro e ramo de salsa, 2 folhas de manjeriço, Sal e pimenta branca.

Preparação

Primeiro lavar os espargos e descasca-los em seguida em dois litros de água com sal, cozer os espargos não muito cozidos, tira-los da água e guarda-los à parte, reservar 1 litro da água da cozedura para cozer o arroz.

Numa panela saltear as cebolas com azeite sem loular muito, juntar o arroz mexer e adicionar o vinho branco, o fundo da cozedura e o fundo da galinha,

colocar os dentes de alho e as ervas aromáticas e deixar cozer cerca de 20 minutos, Entretanto cortar os espargos em três, guardar oito espargos inteiros para a decoração. Colocar os espargos cortados e as cascas da laranja e limão no arroz, deixar cozer lentamente mais 5 minutos, adicionar a manteiga e mexer delicadamente, apurar os condimentos sal e pimenta, retirar os alhos da caçarola, Servir nos pratos fundos com dois espargos e salsa picada como decoração.

Conselho: Utilizar a água da cozedura para fazer um creme de espargos, também se pode fazer esta receita com espargos verdes

Manjeriço: Indicado para aromatizar peixe branco, galinha, saladas, ovos, tomate, *pesto*, pratos de massa.

Livros a encomendar a José Duarte



O ARDINA DESEJA-VOS UMA EXELENTE QUINZENA