

O Ardina / BIENNE

Folha Informativa Quinzenal em língua Portuguesa 2019

Bom dia do ARDINA/BIENNE

Senhoras e senhores leitores



Estamos a chegar ao fim de agosto o tempo em Suíça é moderado. As festas na região estão a chegar ao fim, muitos dos nossos compatriotas já chegam para atacar mais um ano de saudades. E lembranças, das últimas visitas a Portugal.

As escolas no cantão de Berna também já começaram, mas as primeiras férias escolares já são breves em outubro chamadas férias de desporto.

O Ardina sempre dentro da sua filosofia vos deseja boa leitura.

Novidades da ATP Bienne



No dia 8 de setembro vai-se organizar uma festa dos

sócios, neste dia o dia vai ser reservado aos sócios, um menu de 4 serviços vai ser ofertado, as bebidas são à parte porque a situação financeira não promete mais ofertas.

A direção procura um novo local que esteja mais em conta às possibilidades financeiras atuais, mas por momento a situação não é fácil para encontrar um local menos de 2'000.00 Frs.

A falta de sócios não arranja as coisas! a direção se empenha para poder solucionar o problema.

Põe aqui o teu anúncio

Bienne Seeland



No sábado dia 17 de agosto realizou-se em LYSS, cantão de Berna o dia da CULTURA, aonde estavam representados vários Países do mundo.



O Rancho folclórico Portugueses de Bienne esteve lá com uma barraquinha a representar a cultura na região de Bienne Seeland uma linda iniciativa da direção e membros do rancho que não hesitaram a



meter as mãos à massa para trazer os costumes e a gastronomia Portuguesa a estas terras do Seeland.



Houve presunto no espeto, pastéis de natas e outras especialidades, para a grande satisfação dos convivas.

O R.F.P.B esteve em atuações em França, Portugal, Berna e Lucerna antes de estar presente neste magnifica evento de Lyss Be

Um grande obrigado ao diretor José Sousa assim que a todos os membros deste magnifico grupo folclórico que nos enche de alegria e vaidade, honrando as nossas origem **LUSITANAS**.

Ultimo minuto

A anulação do voto de 18 junho 2017 de Moutier Be, foi confirmada pelo tribunal administrativo do Cantão de Berna. Este voto tinha como solução a saída de Moutier para o cantão do Jura.

Depois de fazer correr muita tinta em 2017, Moutier vai continuar no cantão de Berna, isto provoca muita insatisfação no campo dos separatistas os quais vão recorrer ao tribunal federal.

Em Zug Suíça Central



Realizou-se no fim de semana do dia 24 e 25 de agosto o grande concurso de luta (



Schwingen)



O Rei 2019

Stucki Christian



Joel Wicki o derrotado

uma festa típica Suíça aonde estiveram mais de 200 mil pessoas.

Este desporto é único no mundo e tem como particularidade de se lutar sem agressividade nem com atitudes feias, só por isso os outros desportos deviam copiar este magnífico desporto.



Como a tradição manda também ganhou um belíssimo touro.



Mistura-se desporto e patriotismo folclórico. O vencedor foi um Bernois . No passado houve um Português do nome Tiago Teixeira que lutou em várias festas 2015, foi um dos vários migrantes que usou apertar os lutadores Suíços.

Deixa aqui o teu anúncio

Eventos na cidade de Bienne

Roberto Walser –Sculptura até ao dia 8 de setembro em frente à estação de Bienne

O bilinguismo não existe uma exposição nos museus de Bienne até ao fim de março 2020, está exposta uma caixa de correio com amostras da cultura Portuguesa.

First Friday na cidade velha, todas as primeiras sextas-feiras do mês

Telefones, uteis de Bienne para a integração

Direction de l'action sociale et de la sécurité

Service de l'intégration

Rue de la Gare 50

2502 Bienne

T: 032 326 12 17

F: 032 326 12 90

xxx

Mairie de Biel /Bienne

Pont-du-Moulin 5

2501 Bienne

T: 032 326 11 01

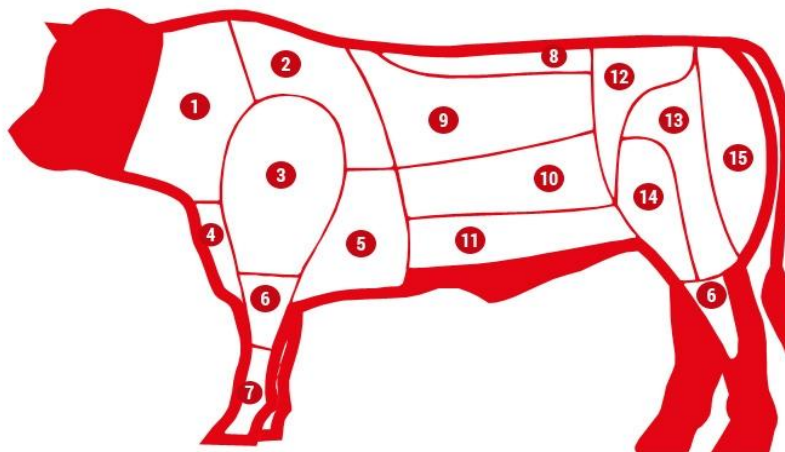
F: 032 326 11 90

O Partido Socialista de Brügg organizou como todos os anos a Paella no dia da feira Aarebordfest. que foi no Sabado 31.08.2019



Gastronomia

Conheça as partes da carne da vaca



- | | | | | |
|-----------|------------|----------------|--------------|-------------------|
| 1 Cachaço | 2 Acém | 3 Pá | 4 Maçã | 5 Peito |
| 6 Chambão | 7 Mão | 8 Lombo | 9 Vazia | 10 Prego do peito |
| 11 Aba | 12 Alcatra | 13 Chã de fora | 14 Rabadilha | 15 Pojadouro |

Saiba a melhor forma de utilizar a carne de vaca que compra

1 CACHAÇO

Estufar, guisar, fritar ou cozer

Quando desossado, pode servir para hamburgers e outros picados. É especialmente indicado para o cozido e caldos. É uma carne de 2ª categoria muito especial, que dá a qualquer cozinhado um gelatinoso muito saboroso e uma excelente consistência aos molhos.

2 ACÉM

Estufar, assar, fritar ou grelhar

Esta peça divide-se em acém comprido, acém redondo e cobertura do acém. Os dois primeiros bocados são de 1ª categoria. A cobertura do acém, de 2ª categoria, embora menos tenra pode proporcionar grelhados muito saborosos, bons

caldos e estufados. Os bifês, são muito tenros, suculentos e saborosos, embora apresentem uma maior quantidade de gordura.

3 PÁ

Estufar, assar, fritar ou grelhar

Carne de 1ª categoria, muito tenra e, depois de bem limpa, dá excelentes bifês. É o bocado que se aconselha para concentrados de carne. Os métodos de cozedura mais aconselhados são o salteado e o grelhado.

4 MAÇÃ DO PEITO

Guisar, cozer ou estufar

Muito saborosa, é especialmente indicada para guisados, pudins, picados e caldos. É uma carne de 1ª categoria.

5 PEITO

Estufar, guisar ou assar

Esta peça divide-se em maçã do peito, peito do alto e prego do peito. O peito do alto é uma carne de 2ª, utiliza-se guisada e estufada. Pode também ser assada no forno, desossada e enrolada.

6 CHAMBÃO

Guisar, cozer ou estufar

É uma carne rica em matérias gelatinosas, especialmente boa para caldos, consommés, geleias, cozido e picados. Muito saborosa, mas exige uma cozedura prolongada. Proporciona ótimos estufados e guisados.

7 MÃO

Guisar, estufar ou cozer

Tem uma consistência macia e gelatinosa. É a melhor carne para estufar com massa e apropriada para guisar.

8 LOMBO

Grelhar ou assar

É um corte de categoria extra, perfeito para assados e para fazer o melhor dos bifés, isto porque é a peça mais tenra, suculenta e saborosa da vaca. Do meio do lombo retiram-se pedaços de carne de melhor qualidade como os chamados *chateau briand*, *Filet-mignon* e *tornedós* ou medalhões.

9 VAZIA

Grelhar, assar ou fritar

Os bifés deste corte são tenros e devem ser altos e pesados, quase sem gordura, tanto o bife do lombo como da vazia podem ser fritos, grelhados e recheados.

10 PREGO DO PEITO

Guisar ou cozer

Especialmente indicado para guisar e cozer, visto ser uma carne de 3ª categoria.

11 ABA

Cozer ou estufar

Temos a aba carregada e a delgada. A primeira, categoria de 2ª, mais indicada para cozer e muito saborosa em estufados. A segunda, de 3ª categoria, é indicada para caldos, servindo também para cozidos e estufados.

12 ALCATRA

Grelhar, assar, fritar, cozer ou estufar

É considerada uma carne de primeira categoria, normalmente usada na preparação do cozido, assados, bifés, estufados e também bifés picados.

13 CHÃ DE FORA

Estufar, guisar ou assar

Está ligada à alcatra, rabadilha e *chambão* da perna. Da *chã de fora* extrai-se o *ganso redondo*. À peça quadrangular que sobra depois deste corte dá-se o nome de *chã de fora*. Tanto o *ganso* como a *chã de fora* por serem secos, devem ser *lardeados* com *toucinho*. São especialmente indicados para estufar (carne de 1ª).

14 RABADILHA

Assar, grelhar, guisar ou cozer

Dá bons bifés, estufados e guisados. É muito boa cozida.

15 POJADOURO

Grelhar, estufar ou guisar

Parte interna e posterior da coxa do boi, onde a carne é de primeira qualidade, também conhecida por *chã-de-dentro*. Muito suculenta, ótima para bifés com molho, grelhar, estufar ou guisar.

Livros de José Duarte / livros de formação de serviço em Restauração em francês



https://www.amazon.fr/?i=stripbooks&rh=p_27%3AM.+Jos%C3%A9+Duarte&s=relevancerank&text=M.+Jos%C3%A9+Duarte&ref=dp_byline_sr_book_1

Desporto

Durante a gala desta quinta-feira do sorteio da Liga dos Campeões, Cristiano Ronaldo, que estava nomeado para jogador do ano, convidou Lionel Messi para Jantar e falou da rivalidade com o argentino. dois nomes grandes do futebol mundial.

O Porto ganhou ao Benfica 2-0 na luz este fim de semana

Notícias de Portugal

Chegaram à reforma os que procuraram trabalho fora nos anos 1960 e 1970, prontos para investirem no país em que têm esperança.

Este foi o último verão que dezenas de milhares de emigrantes portugueses vieram a Portugal apenas de férias. Tudo indica que mais de 20 mil deverão regressar ao país onde nasceram, definitivamente, este ano, acelerando a tendência que já tinha sido contabilizada. Responsáveis próximos das comunidades explicam com a idade da reforma, a melhoria da qualidade de vida em Portugal e mais empregos dados mais recentes do Instituto Nacional de Estatística revelam que 20 mil portugueses regressaram em 2017, num total de cerca de 50 mil desde 2015. Os dados de 2018 só deverão ser publicados em outubro, mas há indicadores estatísticos dos principais países de destino da nossa emigração que revelam diminuição da população residente de nacionalidade portuguesa em 2018: -6,5% na Alemanha, -1,8% em Espanha, -4,1% em França, -1% na Suíça e uma variação de apenas 0,5% no Luxemburgo. fontes do JN.

Saudades

A saudade que nos traz lembranças de amor
A saudade nunca nos deixa sozinho
A saudade dá-nos a força de voltar abraçar e beijar
Saudades que nos tormenta
Saudade que nos faz lembrar
Saudade sempre esquecida na janela do meu olhar
Tenho amigos e família com saudades de visitar.

Na vida tenho uma mão cheia de acontecimentos aonde podia distribuir por muitos apaixonados da dor. Mas também muitos feitos aonde poderia levar o amor!

Cubos de frango com ervilhas e ervas aromáticas**Ingredientes para 4 pessoas**

800 gr de filetes de frango
 400 gr de arroz carolino
 2 colheres de sopa de azeite
 2 colheres de sopa de polpa de tomate
 1 litro de caldo de legumes ou de frango
 1 pacote de açafraão
 1 cebola picadas
 2 dentes de alho esmagados
 1 cenoura, cortada em cubos
 1 pimento vermelho cortados em cubos
 1 repolho, cortada em juliana
 100 gr de ervilhas
 1 molinho de ervas aromáticas ao gosto
 1 molho de salsa picada
 Sal e pimenta q.b.

Preparação

1º cortar os filetes e tempera-los, juntar um pouco de azeite
 2º numa sertã saltear os filetes até estarem um pouco dourados
 3º colocar as cebolas pimentos, cenouras e repolho mexer um pouco
 4º deitar o arroz deixar estalar e mexer
 5º juntar o caldo de legumes com o açafraão e deixar coser 10 minutos tapado
 6º ajuntar as ervas aromáticas e controlar o líquido coser mais 10 minutos
 7º adicionar as ervilhas controlar os temperos deixar coser mais 10 minutos
 8º deixar repousar dez minutos antes de servir, polvilhar com salsa

Espero que lhes tenha agradado esta receita ligeira para o verão.

O prazer

Na tua companhia nunca me aborreço
 Seja na mesa na cama ou no trabalho
 Quando estás lá não te quero abandonar
 Com todo o gozo de te fortificar
 Até parece que estou a brincar
 Neste prazer de te nunca mais deixar!
 Estou a ler e tu a chegar o tempo passa sem contar
 Estou a comer na tua companhia e o riso e alegria a partilhar.
 Os gostos e paladares que não se sabem decifram
 Na tua companhia o tempo nunca há de terminar
 Sempre com prazer de começar

Boa leitura o Ardina de Bienne