

## O Ardina / BIENNE

### Folha Informativa Quinzenal em língua Portuguesa 2019

#### Bom dia do ARDINA/BIENNE

#### Senhoras e senhores leitores



Estamos na véspera do dia de Natal, enquanto toda a Europa se prepara para festejar as festas, Portugal mais uma vez, passa por momentos difíceis climáticos o tornado ELSA trouxe muita miséria ao nosso território de norte a sul as cheias e ventos fortes deixaram rastros de dor, deixando muitos compatriotas sem lar e sem nada as águas todo levaram.

Mas com a dor ainda se prepara as festas de natal estas organizadas muitas das pelos voluntários e

peessoas de compaixão que querem trazer um pouco de calor ao coração daqueles que de um momento para o outro ficaram com muita fragiliza para enfrentar estes dias de festas.

Estes acontecimentos tomaram conta de todas as notícias da quinzena o ardina vos deseja boa leitura.

Boas festas de fim de ano

---

#### Imagens de dor pelos últimos acontecimentos deixados pelo ELSA.



Deixando 2 mortos e muitos desalojados até ao dia 20 de dezembro, um pouco em todos os lados os distritos foram vítimas das cheias, Porto, Aveiro, Coimbra, Viseu, Braga e Lisboa, tem sido os mais afetados, mas o pânico espalha-se pelo

país fora, as quedas de árvores, movimentos de terra, inundações, causaram danos enormes nas estruturas das casas, e automóveis, mesmo com os esforços prestados pela Proteção Civil (ANEPC) as consequências são a deplorar.



**A zona da ribeirinha em Gaia as inundações batem recordes, o Douro encheu e alagou a ribeirinha.**



**Na região do Norte, Amarante, Águeda e chaves a subida do Tâmega e Vouga,**



**Imagens de medo e desolação as quais temos de nos habituar nos tempos mais próximos.  
Fontes Jornal de Noticias do 21 de dezembro 2019.**

---

### **Póvoa de Varzim**



Tem o prédio mais alto de Portugal, 90 metros de altura, e conta 286 apartamento, 200 garagens e mais de mil moradores no verão, a dois passos do mar. O prédio é uma cidadezinha no ar. Só falta padaria e restaurantes. Boas férias o mar está à vista para mudar de ideias e conhecer outros vizinhos simpáticos.

---

## Os diabéticos e as festas natalícias

### Os diabetes apodrecem a vida do HOMEM!

Estes diabéticos que nos fazem girar a cabeça, são invisíveis mas detetáveis não provocam dores diretas mas são as consequências de muitos sofrimentos e mesmo mutilações. Quando se descobrem pela primeira vez depois de uma visita no doutor de família este tenta remendar e encurtar a sua progressão. Explica a sua estrutura devastadora no corpo... Depois envia-mos para um ou uma diabetóloga para melhor enquadrar a doença, então como pacientes aprendemos a suas apelações que até aqui eram estranhas.

Surpreendidos mas não angustiados, começamos por embalar as pastilhas e a fazer dieta assim pequeno a pequeno perdemos a nossa liberdade de vida, depois o tratamento aumenta com outros medicamentos para corar os efeitos negativos deixados pela medicação dos diabetes e sem pensar passamos de um simples paciente a doente crónico e uma fonte de negócio para os doutores e farmácias somos bons clientes com as garantias de pagamento pelas caixas de saúde ou do estado. Depois como nada melhora o diabetólogo vai nos receitar a famosa insulina aprendemos a nos injetar várias vezes por dia mas sempre com a mesma tendência horária, picamo-nos varias vezes por dia nos dedos, coxas e barriga o nosso corpo vem pouco a pouco como um passador, os malditos diabéticos nos privam da nossa autonomia, os medicamentos começam a fazer parte da nossa ornamentação como uma camisa ou cuecas, em caso de viagem eles fazem parte da nossa bagagem.

Picamo-nos várias vezes por dia para medir o açúcar no sangue (glicemia), aprendemos os valores glicídicos dos alimentos e começamos a privar de muitos alimentos que antes pensávamos ser bons para a nossa saúde... A escolha dos alimentos é uma quebra cabeça a alimentação para os diabéticos custa caro, portanto nunca comemos doces em demasiado, habituamo-nos a beber tudo amargo e sem

Renato Silva

alegria da doçura e se por vezes provamos em demasiado, sabe-mos que podem chegar certas consequências desastrosas e que no dia da visita ao diabetólogo tem de se explicar sobre um momento de prazer de vida.

A pessoa diabética não vive, vegeta sem se lamentar os diabéticos tira tudo, as forças a alegria e mesmo a ereção sexual a vontade existe mas o martelo é flácido, só se fica com os olhos para constatar o desastre que vivemos e filosoficamente procurar as próteses na nossa consciência para que o sismo não seja mais infernal. Procuramos passatempos para esquecer o sofrimento sem dor, olhamos o nosso corpo, cada momento para ver se aparece surpresas, toca-mos, nos pés com frequência, detectada a mais pequena mancha, verifica-se o que pode ser, caímos na paranoia do diabete, este nos dominou no seu controlo, passamos a ser escravo, os diabetes que nos limpam a liberdade e a carteira que nos fazem viver um martírio.

Os dias de festa como os Aniversários, Pascoa e dias Natalícios são dias de tortura para as pessoas diabéticas, (Rabanadas, Aletria, Folhos, Arroz Doce, Chocolate e Bolo Rei, são frutos proibidos) Podem realizar mas não podem comer estas gelosias de festas.

O diabético priva-se e justifica-se todo o tempo das consequências da sua doença, uma situação incomoda. No final, para que a diabete não se encontre sozinho apare-se outras doenças nefastas por ele gerado, e assim a doença ganha sobre a medicação! Boas festas e bom ano 2020!

## Gastronomia

### O fiel amigo (BACALHAU)

Este nunca é tão lembrado como nas festas natalícias! Mas conhecemos nós a história do Bacalhau? Muitos

entre nós só o comem com prazer e do resto é efetivamente história...

O bacalhau tem uma grande presença na vida social e cultural dos Portugueses, não sendo o maior gerador

Portugal foi o que mais contribuiu á expansão deste magnífico peixe pelo mundo que é presente em todas as mesas Portuguesas fazendo assim parte das iguarias mais consumidas nos dias de festas natalícias e Pascoa, não há eventos a nível privado ou social aonde este peixe não esteja presente, seja como aperitivo, entrada ou prato principal, as declinações são ricas de criatividade, mas também derivadas a este peixe que se casa com os outros produtos facilmente, guardando o seu carácter de peixe especial único.

Aonde houver um Português há bacalhau, a expressão do FIEL AMIGO como lhe chamam os Português, foi a partir do século XV na altura dos grandes descobrimentos marítimos que foi introduzido o bacalhau em Portugal depois ao recorrer dos séculos com a chegada massiva da imigração os Português levaram os sabores e hábitos do bacalhau através do mundo há mais de 200 anos.

Apesar de atravessar muitas crises nunca faltou bacalhau na mesa dos Portugueses, como diz o ditado se queres ver um Português triste priva-o de bacalhau.

Há vários países que são grandes consumidores de bacalhau fresco, seco ou salgado são Brasil (depois da independência) Espanha, Itália, Grécia, França, África, Oriente e América do Norte este derivado à imigração Portuguesa a partir do XVIII século, mas Portugal é o País que mais consome, tens mesmo o hábito de dizer em Portugal há 100 maneiras de preparar bacalhau.

O bacalhau pesca-se em água frias os Pescadores Portugueses tiveram e tem de pescar em agua frias Aonde tudo começou foi na Terra Nova século XV que hoje é do Canadá.

O bacalhau era trazido para as zonas pesqueiras do norte e sul de Portugal e ai era salgado e seco para depois ser vendido no comércio, esta parte de preparação é de muito valor para a qualidade do bacalhau final.

A transformação do peixe para exportação ainda não iguala a importação

A importação do bacalhau provoca um desequilíbrio na balança social Portuguesa.

Portugal em 2018 apresenta o terceiro maior consumo de pescado per capita no mundo.

O bacalhau foi e é mais do que nunca é um alimento das saudades no meio dos imigrantes, consumido por todas gerações de Portugueses.

### História da pesca do bacalhau



Não foram os Portugueses os primeiros a pescar o bacalhau? Pois a historia deste peixe, tem séculos. O nome bacalhau tem origem do latim baccalaureau, conhecido como bacalhau para os povos lusófonos, Stockfish para os anglo-saxónicos; Torsk para



dinamarqueses e Noruegueses; Baccalà para os italianos; Bacalao para os espanhóis; Morue , Cabillaud para os franceses ; Godfish para os ingleses.

Os Vikings segundo escritos foram os pioneiros na descoberta do **cod gadus morhua** aonde este peixe era abundante nos mares aonde navegavam, como não tinham sal secavam o peixe ao ar livre, como secava muito perdia mais de metade do seu peso, depois era consumido em pedaços nas viagens que faziam pelos oceanos, dizem que foram mesmo os Vikings a introduzir o bacalhau em Portugal! Estes ditos a

verificar, mas o que é certo, é que os Vikings nos anos 1000 já faziam do mar a sua casa.

Os Espanhóis foram também uns dos pioneiros a praticar a pesca do bacalhau, tanto os Vikings como os Espanhóis o que lhe interessava era mais a caça à Baleia, mas com a abundância do Cod gadus morhua verificou-se um interesse pela pesca do bacalhau.

Segundo os escritos já no IX século havia fabricas de processamento do bacalhau na Islândia e na Noruega.

Mas deve-se aos bascos, povo que habitava nos Pirenéus Ocidentais, do lado da Espanha e da França. Os bascos conheciam o sal desde o ano 1000 e então realizavam curado salgado e seco. Foi ai que o bacalhau começou a ser salgado e depois seco nas rochas, ao ar livre, para que o peixe fosse mais bem conservado.

Foi no século XV que os portugueses, na época das grandes viagens de descobrimentos, como precisavam de produtos que não fossem perecíveis, que suportassem as longas viagens, que levavam às vezes mais de três meses de travessia pelo Atlântico, fizeram muitas experiencias com vários peixes da costa portuguesa, mas sem resultado e foram encontrar o peixe ideal perto do Pólo Norte. Foram os portugueses os primeiros a ir pescar o bacalhau na Terra Nova (Canada) que foi descoberto em 1497, o Canada festejou em 2019, 150 anos, os Portuguêss foram uns dos primeiros a visitar a Terra Nova, mas certamente o Viquingues e Bascos já tinham passado por lá.

Existem notas de que em 1508 o bacalhau correspondia a 10% do peixe comercializado em Portugal.

D. Manuel no seu reinado em 1596, mandava cobrar o dízimo da pesca da Terra Nova no porto de Entre Douro e Minho.

Foi em 1353 que foi assinado um tratado comercial com a Inglaterra para que os pescadores portugueses pudessem pescar nas costas inglesa, abrindo assim caminho para o futuro Tratado de Windsor em 1386. Em 1380 foi criada a companhia das Naus, este tratado

veio regular o comércio dos mercadores estrangeiro 1386-1387, foi emitido pelo Rei D. João I.

O Bacalhau foi incorporado na alimentação Lusitana e é até hoje uma das mais principais tradições.

### Especies mais comuns

A especie mais comum é o chamado Bacalhau do Atlântico, que habita nas costas da Noruega, Islândia, Groelândia, Mar de Barentos, Labrador, Terra Nova, Nova Escócia e também as costas americanas. No Oceano Pacifico, pode-se encontrar outras variedades de bacalhau como o macrocephalus.

O primeiro é Cod Gadus Morhua, o bacalhau do Atlântico Norte, o legitimo bacalhau a seguir o Saithe o Ling e o Zarbo que também são peixes salgados e secos o quinto é o Cod Gadus Macrocephalus, o Bacalhau do Pacifico ou do Alaska.

---

### Certas qualidades de bacalhau que é preciso conhecerem



O Bacalhau do Portz (Cod Gadus Morhua) origem norueguês, também chamado bacalhau do Porto, tem uma carne branca, macia, apetitosa e fina.

Gadus macocephallus tem uma carne mais resistente e torna-se mais difícil de se lascar

Ling: é fino e saboroso dando perfeitamente para assar ou preparações em lascas

Saithe: pode-se dizer que é como o Cod , mas mais barato

Estes são os peixes mais correntes em Portugal

O Zarbo e Cod Gadus Macrophalus, encontra-se no Pacífico a sua carne, é mais dura e seca e sabre pouco refinada para as preparações culinárias portuguesas.

Em 1903 O grande cozinheiro francês Auguste Escoffier, dizia que os portugueses foram os primeiros a introduzir na alimentação este peixe precioso, mundialmente conhecido e apreciado.

### A Pesca do bacalhau

No século XIX a pesca era feita com embarcações de madeira e à vela, havia muito perigo para os bravos marinhos pescadores era muito trabalhosa nos mares da Terra Nova, portanto era só rentável nas regiões aonde o peixe bacalhau era abundante.

Um artigo de **Teresa Reis**, sobre a pesca do bacalhau, retrata um pouco desta aventura:

“ Na pesca do bacalhau, tudo era duplamente complicado. Maus tratos, má comida, má dormida... Trabalhava-se vinte horas com quatro horas de descanso e isto, durante seis meses. A fragilidade das embarcações ameaçava a vida dos tripulantes, dizia **Mário Neto**, um pescador que viveu estes episódios e pode falar deles com conhecimento de causa. Quando chegava à Terra Nova ou Groenlândia, o navio ancorava e largava os botes. Os pescadores saíam do navio às quatro da manhã e só regressavam à mesma

hora do dia seguinte, com ou sem peixe e uma mínima refeição: chá num termo, pão e peixe frito. No navio, o bacalhau era preparado até às duas ou três da manhã. Às cinco ou seis horas retomava-se a mesma faina. Isto, dias e dias a fio, rodeados apenas de mar e céu. ... Vidas duras... Muitos deixaram as suas vidas ou ficaram mutilados as famílias dos pescadores sofreram muito, em cada zona pesqueira de Portugal existe uma igreja ou capela dos Pescadores.

### A religião teve um papel importante nos hábitos da consumação do bacalhau

A igreja Católica na Idade Média com as suas ordens aonde todos os cristãos deviam respeitar e obedecer os dias de jejum que eram datados com a interdição das carnes, isto ajudou muito a consumação do bacalhau que veio trazer à dieta as proteínas e outros nutrientes em substituição da carne. Como o povo e Portugal tinha e tem uma forte identificação à religião católica, o bacalhau foi muito incentivado pelos comerciantes. Como os dias de jejum representava mais de um terço do ano facilitou muito a consumação do bacalhau.

### Boa bacalhoadada e até ao ano 2020 Chefe Bernardes

### A magia do natal



Os anos passam e a magia do natal repete-se sem muitas modificações, para uns são semanas de ganho suplementar e de negócios natalícios rendosos e para outros são despesas da natal extra controlada ou não.

O stress é presente de ambos dos lados. Se passássemos um ano sem natal quantas pessoas seriam felizes por não ter de mostrar a sua pobreza de não poder oferecer aquilo que não podem ou aquilo que lhes fazem falta.

Quanto bem se fazia ao planeta para economizar eletricidade, não comprar plásticos e outros objetos os quais não sabemos ainda transformar e muitas das vezes desnecessários.

O natal aonde as prendas fossem de ordem gentileza e ajuda aos mais carenciados, como os filhos e netos se ocuparem mais dos pais e avós velhotes sem lhes fazer lembrar as suas incapacidades devido à idade, umas palavras e gestos de carinho valem muito mais do que os valores materiais.

Se as famílias fizessem pactos de respeito e amizades dizendo que ficariam um ano sem se enfadar fazendo um pacto moral de concórdia, cumplicidade e harmonia.

Se com os vizinhos e amigos se fizesse gestos de simpatia e admiração, banir os ditos e olhar ciumento todos seria-mos muitos felizes no ano 2020.

Boas festas a todos

Amílcar Silveira

Estas prendas não custam dinheiro é só o fruto da nossa consciência pura e boa vontade.

---

### Novidades do Seeland



A ATP / Associação dos Trabalhadores Portugueses de Bienne, o seu Bar Restaurante passou a ser um Bar Restaurante aberto ao Público com a patente A de restaurante, de agora para a frente pode fazer concorrência com os outros restaurantes, fazendo reclame, anunciando a sua gastronomia Lusitana e oferecendo serviço de banquetes para as famílias, sociedades e abrir uma esplanada a partir da primavera, tudo o que era proibido ontem é legal hoje. Obrigado a todos os sócios que trabalharam para esta mudança radical.

### Vai ser criada em Bienne

Uma confraria do **bacalhau** & gastronomia Portuguesa vai ser **criada em 2020**, assim que uma confraria do **vinho do Porto** & gastronomia Lusófonas. Todas as pessoas interessadas em participar nestas confrarias devem entrar em contacto pelo correio eletrónico do [www.ardina.ch](http://www.ardina.ch) **A adesão é gratuita.**

---

### Noticias de Bienne



A presidente da Confederação Simonetta Sammaruga e o presidente do Conselho dos Estados Hans Stöckli foram recebidos em pompa em Bienne.

**BOAS FESTAS NATALICIAS E UMA BOA ENTRADA EM 2020: ARDINA DE BIENNE**