

O Ardina / BIENNE

Folha Informativa Quinzenal em língua Portuguesa 2019

Bom dia do ARDINA/BIENNE

Senhoras e senhores leitores, um feliz ano 2019



Estamos no mês de janeiro. O frio e a neve fizeram a sua visita, os desportos de inverno estão no seu máximo

das atividades mas as avalanches, vieram estragar as festas do desporto de inverno, pede-se muita precaução a todos os amadores dos desportos de inverno. Um conselho respeitar os avisos de precaução. As escolas já começaram, Um aviso a todos os pais que tenham os filhos para fazer uma formação as inscrições já estão abertas em muitas fileiras.

Desejo-vos uma boa leitura. Ardina

Eleições Legislativas de Portugal em 2019

O Exmo. Senhor Presidente Marcelo Caetano, marcou a Eleições Legislativas para 6 de Outubro 2019.

Mas já se sabia que eram este ano! Os nossos políticos já se ativaram para fazer parte dos tais 230 deputados na Assembleia Nacional.

Já, se vêm aparecer novas receitas preparadas nas velhas caçarolas, mas este ano é um ano aonde o Pai Natal fez a sua residência secundária, em Portugal, vai haver muitas prendas ou promessas, vamos ser (todos) muito felizes, mas atenção os brindes são fabricados em (China) são frágeis!

Eu acredito que o ano vai ser um ano de mudança ao nível mundial e claramente também Portugal vai sofrer de alterações consequentes, talvez com uma política diferente, mais transparente, mais partilhada e que

vamos ver na assembleia novas tendências de deputados que serão os verdadeiros representantes e servidores do Povo.

Calendário de algumas Eleições em 2019

26 de Maio 2019 Eleição dos deputados ao Parlamento Europeu mandado 5 anos.

Setembro 2019 Eleições para o Conselho das Comunidades Portuguesa mandado 4 anos

6 de Outubro 2019. Eleições Legislativas da República mandado 4 anos.

A história da Tia Matilde que vai às compras!

A minha querida tia Matilde 95 anos, com uma reforma que não chega a 300 € é considerada paupérrima, não paga consultas médicas de saúde, ainda vive em casa de uma filha que olha por ela, mas que também é reformada e recebe cerca 320€, a tia Matilde gosta ainda de ir às compras, num dia de feira correu à sua velocidade alguns feirantes e com muita curiosidade e um pouco de receio perguntava você

não é da família de... (antigos feirantes) que eram amigos que ela conheceu nas feiras, seja de Nojões ou de Sobrado, e as repostas nem sempre foram ao seu encontro, e vira-se para a sua filha e diz tudo mudou mesmo nós nem temos coragem para regatear, mas estes preços não são para os velhos reformados. Aí meu Deus aonde vamos parar, em argumentando antigamente vinha-se à feira para comprar mais barato e também porque não havia lojas

aqui na vila, hoje está tudo recheado de lojas e comércio, mas é tudo tão caro que mesmo que se regateie para metade a pensão (remuneração) de reformado não chega. Agora compreendo porque os jovens andam com as calças e camisas todas rotas. Vamos para casa minha querida filha!

Conclusão Tias Matildes há muitas nos tempos que corre!

Lisboa dos turistas

A nossa capital invadiu-se dos chamados ovos de ouro que são os turistas, Todos, estamos, satisfeitos de tanta procura destes turistas invasores que gostam das velhas Tascas, Com uma pinta futurista, e Que sirvam Pizzas no lugar das pataniscas e que utilizam a sua língua materna para comunicar com os nossos velhos Alfacinhas que já não são, porque estes foram substituídos por outros Turistas que são residentes, que não estendem roupa às janelas das ruas. Aí mesmo os velhos candeeiros estremeçam com tanta saudade, a tristeza já não é fado! Mas sim uma canção para estes recordar, Que Alfama, Bairro Alto e Mouraria era uma vez a velha Lisboa dos Alfacinhas, aonde o fado triste cantado tinha um cheiro a sardinha assada Lisboaeta. Ao escrever lembrei-me de um soneto de Antero Quental

Viver assim: sem ciúmes sem saudades
Sem amor, sem anseios, sem carinhos
Livre de angústias e felicidades,
Deixando pelo chão rosas e espinhos

Poder viver em todas as idades;
Poder andar por todos os caminhos
Indiferente ao bem e às falsidades,
Confundindo chacais e passarinhos;

Passear pela terra, e achar tristonho
Tudo que em torno se vê, nele espalhado;
A vida olhar como através de um sonho;

Chegar onde eu cheguei, subir à altura
Onde agora me encontro – é ter chegado aos
extremos da Paz e da Ventura!

Antero de Quental

ARDINA / BIENNE CH

Os pontos a visitar em Lisboa



O Castelo de São Jorge é um dos pontos mais visitados por todas as pessoas que visitam Lisboa, Reza a lenda que foi em 1147 um fiel Capitão de D. Afonso Henriques, que permitiu a conquista do Castelo aos Mouros. Do alto do Castelo pode-se apreciar as belas paisagens da Capital



O restaurante Tavares, Bairro Alto – Chiado
Rua da Misericórdia, 37 / 1200-270 Lisboa, Um local a visitar uma vez na vida, um dos restaurantes mais velhos do mundo, fundado em 1784, local aonde o Eça de Queiroz gostava de frequentar, encontra-se uma sala a ele dedicada.

Cozinha Portuguesa Horários só jantares

Encontra-se também no Chiado o famoso Café Brasileira o café que frequentava Fernando Pessoa.



Devem ir tomar um **Café ao Brasileira** o café de Fernando Pessoa .



Alfama um bairro medieval que mostra a presença dos Mouros em Lisboa. Muito pitoresco o simpático para passear.



Se visitar Lisboa não deixe de dar uma volta no elétrico mítico de Lisboa que é o N. 28. É uma maneira de visitar os pontos principais dos bairros castiços, vai de Lisboa liga Martin Moniz à Campo Ourique passa na Graça, Alfama, Baixa, e Estrela

Bairro alto um bairro cheio de lendas e história da vida alfacinha, basta subir as colinas do Chiado para apreciar a cidade, as ruelas com os paralelos legendários, e os bares típicos abertos toda a noite que atraem milhares de turistas quase vazias de dia e cheias à noite o berço do fado.



Torre de Belém monumento medieval, construído entre 1515-1519 pelo Rei D. Manuel I. a dois passos do Palácio de Belém residência do Presidente da Republica.



Mosteiros dos Jerônimos, uma das sete maravilhas de Portugal. a construção começou em 1501 e durou quase um século. O Rei D. Manuel escolheu os Monges de São Jerônimo para se ocuparem do Mosteiro até 1833.

Boa visita

Publicidade



Um Português que marca as suas linhas na Gastronomia no centro da cidade de Bienne. Rua Jean-Sesslerstrasse 1, 2502 Biel/Bienne



O gerente deste bonito e agradável Restaurante é o Senhor Cláudio Da Silva & Família, que dá um traço na gastronomia criativa Italiana, A sua iguaria principal é o Entrecorte de Búfalo, uma carne magra e tenra que os especialistas de gastronomia já fizeram os seus elogios. Em 2018 foi visitado pelo programa MINI BEIZ-DINI BEIS da televisão Suíça Alemã, que lhe deu uma boa janela de publicidade. Para provar as delícias do Restaurant Autrement, antes de ir, é melhor reservar pelo tel. **032 322 47 46**

O que é o folclore

Folclore é o retrato de uma região, de um povo, todos estamos ligados de perto ou longe às lendas, cantos, danças, tradições e costumes, que são as componentes do folclore. Pois de poeta e louco temos todos um pouco!

As Janeiras e os Reis que tomaram lugar depois das festas Natalícias, estes costumes

ancestrais que ligavam uns e outros em cantos, danças de porta a porta para desejar um bom ano novo é a riqueza deste mês de Janeiro, cada região tem os seus versetos mas quase sempre na mesma maneira e cadencia. Exemplo:

*Viva a linda família que no escuro
nos ouve
Parabéns ao senhor José e Maria*

*Pelo seu convite
Tragam a chave da adega
Venha-nos dar de beber
Sem esquecer alguma coisa para
comer*

*Somos amigos e não demoramos
Temos amigos a acarinhar
Se Deus Quiser que para o ano
nos faça o mesmo favor.*

O Ardina faz crônicas e vídeos de publicidade modernos tel. 078 682 74 13

ARDINA / BIENNE CH

Formações



Dinâmica de grupo

1 dia

Preço por pessoa FRS. 40.00

Organização de trabalho

1 dia

Preço por pessoa FRS. 40.00

Iniciação ao serviço de mesa

4 dias 4x4h

Preço por pessoa FRS. 120.00



Serviços de vinhos (escanção) à mesa do cliente

1 dia

Preço por pessoa FRS. 50.00

Service de Bar

1 dia

Preço por pessoa FRS. 80.00

Comunicação e vendas

1 dia

Preço por pessoa FRS. 40.00



Mesas de Festas

1 dia

Preço por pessoa FRS. 50.00



Flambar à mesa

1 dia

Preço por pessoa FRS. 150.00

Organização de eventos

1 dia

Preço por pessoa FRS. 40.00

Dates a determinar

Contato. jduate@bluewin.ch



TEL: 078 682 74 13

O Bom Empregado de Mesa (formação)

Conhecimentos dos peixes todo o empregado de mesa, devem conhecer as iguarias que serve, hoje vamos tratar os conhecimentos sobre os produtos de pesca.

Os peixes



Os peixes são produtos do rio ou do mar, deve-se consumir peixe duas ou três vezes por semana, o peixe é uma fonte de proteínas de qualidade e fornecedor de boas gorduras, há muitos benefícios atribuídos ao peixe, como a prevenção das doenças cardíacas vasculares, os peixes contém a famoso ómega 3, as conhecidas gorduras boas.

Peixes de água doce

Boga: peixe do rio chamado também boga do mar pode-se grelhar ou saltear

Enguia: chamam-se peixes anádromos, reproduzindo-se nos oceanos e crescem nos rios, a enguia é um peixe migrador como o salmão. Existem muitas especialidades à volta da enguia, como a caldeirada de enguias.

Carpa: peixe teleósteo, de coloração cinza prateado,

prepara-se assado no forno e frita, chamada também tilápia.

Esturjão: existem muitas espesses de esturjão, que podem atingir 2 a 3 metros de comprimento, vivem nos grandes lagos, é da suas ovas que sai o caviar, para tirar o caviar têm-se que matar o esturjão, na Rússia a pesca do esturjão tem um valor enorme. Com a carne do esturjão pode-se saltear ou grelhar.

Lampreia: a lampreia é da família da enguia, a boca é como uma ventosa, muito procurada nos meses de janeiro a abril pelos amadores gastronómicos o arroz de lampreia é muito conhecido na gastronomia portuguesa.

Mugia / fataça ou tainha: prepara-se assada ou grelhada, as ovas de tainha são servidas muitas das vezes como aperitivo.

Peixe (Perche em francês): peixe pequeno muito refinado em filetes e salteado com manteiga à moleira. Uma especialidade Suíça.

Ruivaco: peixe pequeno filetado e salteado à moleira.

Truta: existem várias espesses de truta como as trutas de mar, é da família do salmão mais pequena com cerca de 20 a 60 cm. Preparam-se assadas no forno, fritas ou a vapor uma delícia, as trutas têm muitas espinhas. Em filetes à moleira são um regalo. Encontram-se no mercado também fumadas.

Salmão: é o nome vulgar de várias espécies de peixes da família dos Salmónidas, peixe migrador, nasce no rio cria-se no mar e volta ao rio para se reproduzir e morre após a reprodução, podem atingir um peso de mais de 20 kg. Carne cor-de-rosa, serve-se grelhado, ao forno ou frito, existe fumado muito utilizado na nova cozinha, um peixe com muita aceitação nos clientes jovens.

Sável (alose em francês): um peixe excelente à prova com muitas espinhas, é um peixe migrador, é um peixe gordo frito é um encanto. O sável é um peixe de primavera como a lampreia.

Uma banca de peixe na Povoia de Varzim



As sardinhas o peixe mais consumido em Portugal



ARDINA / BIENNE CH

Os peixes de água salgada



Atum: um peixe que vive nas regiões tropicais, carne branca ou vermelha, um peixe muito utilizado em cozinha quente, fria e muito utilizado nos sushis.

Abadejo ou badejo: prepara-se como a garoupa.

Bacalhau fresco: vive nas águas frias do Atlântico, prepara-se como a pescada cozida, salteado, no forno e frito.

Congro ou safio: peixe da família da enguia robusto e longo, em caldeirada é muito bom.

Chocos: é um molusco marinho, chamado também sépias, têm oito braços e dois tentáculos e dentes. Preparam-se de diversas maneiras mas a mais original é os chocos com a sua tinta ou guisados.

Corvina: prepara-se como a garoupa, recheada é excelente.

Dourada: um peixe pequeno existe muitas espécies de cor cinzentas ou vermelhas, preparam-se grelhadas, no forno ou em filetes.

Fanecas: prepara-se como as pescadinhas e carapaus.

Garoupa ou cherne: um peixe muito apreciado na culinária

devido à sua carne branca. Vive nos fundos dos oceanos tropicais, prepara-se grelhado e no forno.

Solha: é um peixe da família do linguado, mas com a pele mais dura.

Salmonete: peixe vermelho conhecido como trilha encontra-se nas costas Portuguesas muito apreciado pelos amadores de gastronomia.

Fígado de salmonete: com os fígados frescos fazem-se um excelente molho para acompanhar os filetes de salmonetes.

Sardinha: peixe pequeno, preparam-se grelhadas, fritas inteiras ou em filetes, todas as ocasiões são boas para uma sardinhada.

Linguado: um peixe de corpo achatado uma carne fina e branca com uma espinha dorsal, cabeça assimétrica com os olhos de um lado. Prepara-se grelhado, à moleira, e em filetes a vapor, o linguado é um dos peixes mais finos para os amadores gastronómicos.

Lulas: preparam-se como os chocos, grelhadas, fritas ou recheadas.

Raia: pertence à família dos peixes cartilagosos marinhos como os tubarões, com um corpo achatado as asas são muito apreciadas em culinária, a raia prepara-se ao forno e frita.

Robalinho (loup de mer em francês): um peixe excelente para provar grelhado ou em filetes salteados.

Rodvalho ou pregado (turbot em francês): é um peixe chato, pertence a família dos peixes ósseos, preparado a vapor com um molho holandês, ou grelhado.

Pescada: preparação como o bacalhau fresco, muito utilizada da maneira portuguesa (pescada com todos) ou filetes passados por farinha e ovo e fritos.

Pescadinhas: pequeno peixe da família da pescada, prepara-se frito inteiras com o rabo na boca.

Pargo ou choupa: prepara-se como robalinho, ou em postas grelhado.

Carapau: a mesma preparação da sardinha.

Cavala da Índia: a mesma preparação da sardinha.

Tamboril: o tamboril é um peixe bentónico que vive no fundo dos mares, com uma grande cabeça e uma grande boca, uma carne branca com um osso central e dois filetes sem espinhas, prepara-se assado no forno ou em filetes salteados, mas um risoto de tamboril é um regalo.

Põe aqui o teu anuncio

Gastronomia

Picata de filete de frango

Ingredientes para 4 pessoas



12 filetes de frango, 2 ovos inteiros, 2 CS de farinha, 100 g de queijo ralado parmesão, 1 dl de óleo, 1 sumo de limão, sal e pimenta em grão ao gosto.

Preparação

1. temperar os filetes, sal, pimenta e sumo de limão 2. Preparar os ingredientes, 3 misturar o queijo com os ovos batidos 4. Numa certa, pôr aquecer o óleo 5. Passar primeiro os filetes na farinha em seguida no preparado dos ovos e queijo, colocar na certa e deixar dourar de ambos os lados, quando estes estão bem douradinhos servir com massa ou risoto e brócolos. Espero que gostem Bom apetite.

Chefe Bernardes

Noticias soltas do mundo

Brexit : Portugal está a estudar a situação de mais de 300 mil Portugueses residentes na Inglaterra. Esta situação é muito delicada para o governo Português. Os britânicos, calcula-se em cerca de 30.000 que vivem em Portugal em especial na região do Algarve, estão preocupados com uma situação sem acordo da Grã-Bretanha. A saída das Ilhas Britânicas deixa muitas preocupações à política UE.

Christoph Blocher UDC partido da direita Suíço, apresentou na sexta-feira 18 de janeiro em Zurique as grandes linhas da política 2019 diante de 1160 membros para uma política anti-Europa . O Presidente da Confederação para o ano 2019 Ueli Maurer UDC declarou que a Suíça tem de guardar os seus valores tradicionais e cultivar as suas raízes, foram as palavras do presidente na festa de ALBISGÜETLI na cidade de Zurique. Isto nos deixa a pensar que vai ser um ano anti-imigração.

A polícia de Berna identificou a mãe presumida do bebê recém-nascido aparecido num saco do lixo junta à sala de festas, na quinta-feira 17 de Janeiro 2019 em Reconvilier (BE), as causas da morte do bebê ainda são desconhecidas. A polícia judiciária está a investigar o caso.

A juventude estudantil (Sexta-feira 18 Janeiro 2019) mobilizou-se na Suíça Francesa para alertar os políticos sobre o clima. Mais de 22`000 Jovens responderam presente e participaram às manifestações. Ao mesmo tempo deram uma lição de civismo a todos os manifestantes que não respeitam as leis da democracia.

Até à próxima Ardina