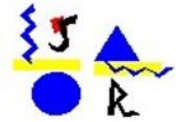




GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOÃO DA ROSA

CURSO DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO "MESA" 2011/2013

LIVRO DE CURSO



"QUEM TEM ALMA, NÃO TEM CALMA"

"HÁ PALAVRAS QUE NOS BEIJAM
COMO SE TIVESSEM BOCA"

"COMO BOLA COLORIDA ENTRE AS MÃOS DE UMA CRIANÇA"



João da Rosa



Ficha técnica:

Ideia e coordenação: Mónia Mesquita

Realização: Turma Mesa 2011/2013

Produção gráfica digital: Vera Neves

As frases da capa são frases escolhidas pelos alunos de autores como Fernando Pessoa, António Gedeão e Alexandre O'Neill.

ÍNDICE

<i>Introdução</i>	4
<i>Como somos</i>	5
<i>Como nos vemos</i>	7
<i>Se eu pudesse</i>	9
<i>Atividades realizadas</i>	11
<i>As nossas páginas individuais</i>	25
<i>Outros assuntos servidos à mesa</i>	47
<i>Algumas curiosidades sobre alimentos</i>	48
<i>A nossa seleção de frutas e legumes</i>	50
<i>10 conselhos simples</i>	52
<i>Sabia que?</i>	53
<i>Curiosidades da João da Rosa</i>	55
<i>Olhão à mesa</i>	56
<i>Técnicas aprendidas ao longo do curso</i>	60
<i>Noções básicas de cozinha</i>	61
<i>ABC da alimentação em ditado popular</i>	63
<i>As frutas e legumes que nos assentam tão bem</i>	64
<i>Viagem de finalistas</i>	65
<i>Apanhados pela dt</i>	68
<i>Como se veem os nossos professores</i>	71
<i>À conversa com os chefs</i>	81
<i>As receitas dos chefs</i>	100
<i>E o óscar vai para</i>	104
<i>Dedicatória da Diretora de Turma</i>	105
<i>Patrocínios</i>	106

INTRODUÇÃO

Este projeto foi desenvolvido no âmbito das disciplinas de Português e Tecnologias da Informação e Comunicação, tendo como objetivo principal contar em livro algumas das histórias por nós vivenciadas ao longo de um curso de educação e formação de dois anos.

Dois anos de conquistas, de desafios, de aprendizagens, de trabalho, de progressão...

Também dois anos de pequenas derrotas, de medos, de indecisões...

Acima de tudo, dois anos de partilha, de envolvimento, de conhecimento mútuo e de muitas histórias para contar.

O livro está dividido em partes distintas.

Começamos por nos apresentar como grupo turma. Como somos, como nos vemos e como perspetivamos a nossa vida daqui a uns dez anos. Tarefa bem difícil, por sinal... Contamos ainda algumas das atividades que fomos desenvolvendo ao longo do curso. Sobretudo serviços de hotelaria, visto que o frequentamos um CEF "Empregado de Mesa".

Seguidamente, passamos do coletivo ao individual. Nestas páginas, sob responsabilidade de cada um de nós, mostramos um pouco do que somos. Do que gostamos e não gostamos! De como nos veem também! Apresentamos também uma viagem interior a alguns dos nossos sonhos.... Alguns atreveram-se ainda a entrevistar-se a si próprios.

Na rubrica seguinte - "Outros assuntos servidos à mesa" - apresentamos algumas curiosidades sobre alimentos, fruto de muita pesquisa orientada e dos conhecimentos aprendidos em aula. Fizemos a nossa seleção de frutas e alimentos. Apresentamos alguns conselhos e dicas sobre alimentação saudável, entre muitos outros assuntos gostosos levados à mesa.

Na rubrica seguinte, demos espaço aos professores que ensinaram, apoiaram e acalentaram muitos dos nossos sonhos. Espaço individual em que cada um se apresentou de forma livre.

Na última secção, entrevistamos vários chefs de cozinha nacionais. Agradecemos desde já a pronta colaboração de todos eles que, de forma generosa e genuína, acederam em colaborar connosco. Deram um toque de requinte e glamour ao nosso livrinho. Uma luzinha especial. Um maminho saboroso!

O livro conta ainda com receitas de Olhão, com uma dedicatória da diretora de turma e com uma série de agradecimentos a todos os nossos patrocinadores.

Bem... um livrinho que nos acompanhará ao longo da vida e que perpetuará algumas das nossas histórias na João da Rosa.

COMO SOMOS?



SOMOS divertidos, alegres e resmungões. Somos unidos, simpáticos e, verdade seja dita, às vezes, um pouco parvos! É da idade! Gostamos muito uns dos outros mas reconhecemos que, em certos momentos, revelamos um lado mais egoísta. Discutimos muito.

Passamos dois anos juntos e foram muitos os momentos de cumplicidade, de partilha, de alegria, de tristeza, de companheirismo, de discussão. Juntos trabalhamos muito também.

Falamos muito de rapazes, de raparigas, de hormonas aos saltos, dos nossos defeitos e das nossas qualidades.

Dançamos, cantamos. Ouvimos música. Pomos *batom*. Beijamo-nos! Até nas aulas, mas isto é uma *private joke!*

Enfim, foram tantas as etapas ultrapassadas, os objetivos formulados, as conquistas e as derrotas vividas que temos muitas histórias para contar, histórias essas que ficarão guardadas nos cofrezinhos dos nossos corações!



COMO NOS

VEMOS



Como nos vemos no futuro? Como será o nosso futuro?

Estará nas nossas mãos?

Vamos ser dançarinos, modelos, cozinheiros, pasteleiros, fotógrafos, marinheiros, massagistas e alguns de nós ainda permanecem na incógnita.

Bem, no fundo, o que mais queremos é ser felizes!



Como perspetivamos Portugal daqui a 10 anos?

Pensamentos avulso

"Afundados debaixo de um *tsunami* de crise."

"José Sócrates vai voltar de Paris e vai afundar mais Portugal!"

"Vamos utilizar finalmente os submarinos."

"As pessoas não vão poder sair de casa. Se saírem, começam a pagar uma taxa qualquer."

"Vamos estar todos casados e com filhos."

"Vamos todos ao casamento da Sara e do David."

"A Rafaela vai aparecer num programa de dança emitido em Londres."

"Uma miséria".

"Quando lá chegar, logo vejo."

"A minha vida deu uma volta tão grande em meio ano que não sei o que dizer daqui a dez anos."

"Sei lá..." (seguido de suspiro)



"Vai haver umas camas com sensores que nos vão acordar às 8:00. Caso não acordemos nesse segundo, começamos logo a pagar imposto."

SE EU

PUDESSE





A convite da professora Mónia Mesquita, em aula de Português, decidimos brincar ao faz de conta...



Se eu pudesse...

Eis as frases que escrevemos (1º período do 1º ano)

- * "Fugiria daqui a sete pés e esconder-me-ia num paraíso onde tudo fosse belo!"
- * "Existiria apenas verão e iria viver para uma ilha, numa grande casa onde todos de quem gosto coubessem."
- * "Acabaria com a fome no mundo e multiplicaria as sementes de trigo para distribuir pão para toda a gente."
- * "Revelaria as sete verdadeiras maravilhas do mundo: tato, olfato, audição, paladar, visão, amor e amizade."
- * "Abandonaria todo o sofrimento e faria proliferar sentimentos felizes."
- * "Viajaria pelo mundo inteiro à procura de uma vida melhor."
- * "Sentar-me-ia numa mota e daria a volta ao mundo. No final, estacionaria para sempre em *Los Angeles*."
- * "Lutaria e aproveitaria as oportunidades porque a vida é ter força de vontade."
- * "Trocaria a violência por flores, *pompons*, pombas e laços coloridos."
- * "Esqueceria pessoas de quem não gosto e traria de volta o dono de *Megaapeload*."
- * "Toda a gente poderia escolher entre a vida real e o sonho. Mas não podemos esquecer que não teria graça nenhuma deixar de lutar pelos nossos sonhos."
- * "Viveria a minha vida ouvindo música."
- * "Aboliria do dicionário palavras como "crise", "troika" e iria de novo viver para Inglaterra!"
- * "Multiplicaria por mil os momentos felizes e encheria a vida de arco-íris coloridos!"

E tu, o que farias, se pudesses?

ATIVIDADES

REALIZADAS



Para o dia da Alimentação Saudável, criamos um belo cartaz que espalhamos pela escola e fizemos um artigo que posteriormente publicamos na página do Agrupamento.

Eis o cartaz

16 de outubro de 2012 - Dia da Alimentação Saudável

Alimenta-te bem.

Liberta-te dos maus hábitos! Neste dia,

Inclui no teu cardápio alimentos variados e

Muita fruta! Ficarás com a

Energia

Necessária para o resto do

Teu dia!

Anima-te!! Faz uma degusta

Ção dos alimentos por cores!

Alimenta-te bem!

Ok?



Com Mesa 2,

Encontrarás
bons hábitos alimentares.

Facilita o teu crescimento!



**SORRIR
para
SERVIR**

Eis o artigo

A propósito do **Dia Mundial da Alimentação**, que se comemora anualmente no dia 16 de outubro, nós, alunos da turma Mesa2, juntamente com as professoras Ana Lúcia Pratas, Lisdália Guerreiro, Marina Lourenço, Mónia Mesquita e Sandra Patrão decidimos realizar uma exposição alusiva a este dia tão especial. Numa sociedade pobre em hábitos alimentares, em que a taxa de obesidade aumenta cada vez mais no nosso país e no mundo, pensamos alertar a comunidade escolar para a imperiosa necessidade de se praticar uma alimentação saudável.

Para esta atividade desenvolvemos, em verdadeiro trabalho de equipa, uma série de tarefas: pesquisamos sobre o tema na internet; realizamos trabalhos escritos sobre o tema; elaboramos inquéritos sobre a alimentação a alunos, professores e funcionários; escrevemos este artigo; formulamos conselhos e, mais original ainda, criamos uma **verdadeira roda dos alimentos**. Esta atividade, devemos confessar, criou-nos grandes expectativas e, por isso, podemos dizer que foi, ao mesmo tempo, muito divertida e stressante. A responsabilidade que nos incutiram para fazer esta tarefa exigiu que conhecêssemos as proporções dos alimentos em cada setor e os organizássemos adequadamente no respectivo espaço. Interessante também foi o facto de termos contribuído diretamente para a roda com géneros alimentícios trazidos das nossas casas. Voluntariamente, alguns trouxeram frutos como maçãs, uvas ou laranjas; outros contribuíram com diferentes tipos de pão e outros ainda com massas sortidas, legumes variados, entre outros alimentos. Os professores não escaparam e também contribuíram com alguns alimentos como frutos secos e leguminosas. Quem escapou do apetite voraz de quem a visitou foi a nossa roda dos alimentos! A tentação era grande mas nós, em escala, ao longo de todo o dia, mantivemo-la intacta e segura de mãos alheias! Ficam as fotos para atestar a nossa iniciativa.

Gostaríamos de fazer um agradecimento especial às funcionárias da cozinha que dispensaram generosamente alimentos do seu espaço, apoiando, desta forma, a nossa atividade. A exposição final contou ainda com trabalhos desenvolvidos pelas turmas 6ºC e 6ºPCA, tendo esta última contribuído também com uma faixa alusiva ao dia comemorativo.

Ainda a propósito do tema da alimentação, estamos neste momento a desenvolver um trabalho de investigação sobre os hábitos alimentares da comunidade escolar da João da Rosa. Elaboramos inquéritos na aula de Português e inquirimos adultos e crianças do Agrupamento acerca dos seus hábitos alimentares. Trabalhamos os dados nas aulas de Matemática, com a professora Lisdália Guerreiro e vamos organizá-los em esquema para posterior apresentação nas aulas de TIC, com a professora Vera Neves. A entrevista e os resultados serão divulgados brevemente neste mesmo espaço. **Até lá, só nos resta desejar-vos ótimas refeições seguindo as boas regras de uma alimentação saudável...**

Está nas vossas mãos!

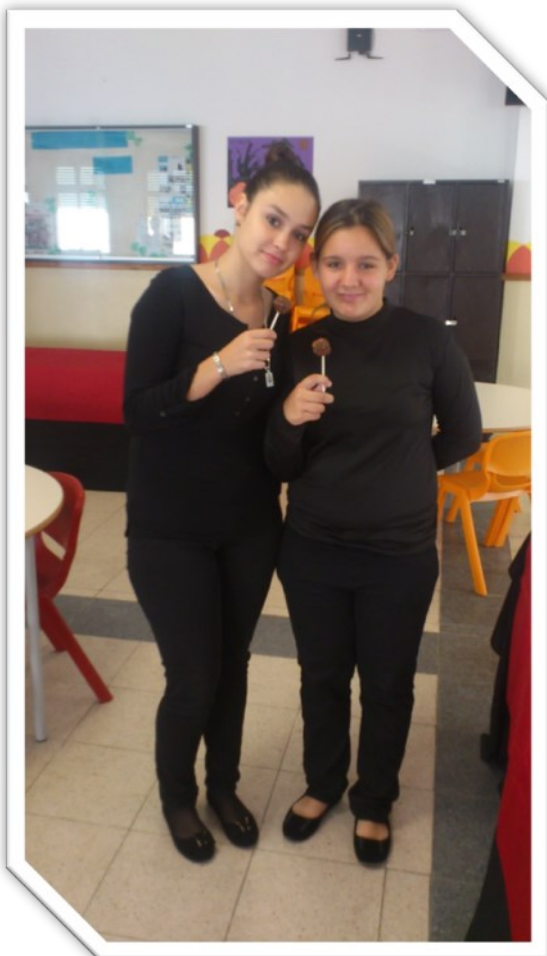
(artigo da turma elaborado na aula de Português com a professora Mónia Mesquita)



A NOSSA RODA DOS ALIMENTOS



No dia **31 de outubro** comemoramos o **Haloween**, em colaboração com a turma **Mesa1** que fez uns cartazes bem bonitos alusivos ao dia.



No dia **11 de novembro**, sob a coordenação do professor Luís Gonçalves, a turma preparou uma agradável surpresa de São Martinho aos professores e funcionários da Escola.

Em tempos de crise, gestos de generosidade são sempre muito bem vindos!



Texto que publicita o Pequeno Almoço Saudável na página da escola

Vai realizar-se um *"Pequeno Almoço Saudável"* no próximo dia 6 de fevereiro no Agrupamento João da Rosa. Esta atividade está aberta a toda a comunidade escolar e está a ser organizada pelos alunos da turma **Mesa2** e orientados pelos professores Marina Florenço e Mónia Mesquita. Neste dia poderá degustar de uma ementa variada e saudável. Surpreenda o seu paladar e comece o dia com aromas e gostos especiais! A ementa é muito variada e, por isso, pode optar por várias possibilidades: pão branco ou de cereais, tostas diversas, o nosso doce mel, marmelada, compotas e frutas variadas, tudo acompanhado com os nossos melhores batidos. Poderá provar os melhores laticínios pela manhã, como requeijão, queijo fatiado, iogurtes naturais ou de aromas ou até beber leite! Prove os nossos fiambres de peru e frango enquanto bebe um chá! Arrisque e tente-se pela especialidade de Mesa2, **Crepes com Chocolate**, quentinhos para aquecer o espírito logo pela manhã! Comece o dia saudavelmente e com energia.

Escolha cereais ou opte pelo nosso espelho de frutas ou pela deliciosa gelatina! E não esqueça o nosso sumo de laranja natural. Muitas possibilidades!

Agora é só aparecer! Inscreva-se com a professora Mónia Mesquita, com a funcionária Daniela ou com as nossas colegas Marta Leal, Yasmine Mendes ou Soraia Teixeira da turma Mesa2!



Ricardo, Olesea e Rafaela, sob orientação da profª Mónia Mesquita.

Eis o cartaz criado para divulgar a atividade

A turma Mesa 2 sugere :
Pequeno almoço diferente e saudável



Dia: 06/02/2013 Aberto a professores, alunos e funcionários

Inscrições
Professora: Mónia Mesquita
Funcionária: Daniela
Alunas: Yasmine, Marta e Soraia (Mesa 2)



Vantagens do pequeno almoço:

As crianças que não tomam o pequeno almoço cansam-se mais e são menos capazes de realizar tarefas que exijam concentração ou coordenação. Está ainda provado que o jejum prolongado aumenta a incidência de acidentes de trabalho e de viação. Muitas vezes, quando vemos adultos muito impacientes nas filas de trânsito, podemos questionar-nos se é o resultado de falta de alimento ou se de um carácter mais expansivo ☺. Não tomar o pequeno almoço prejudica o rendimento físico e intelectual, escolar ou laboral; aumenta os riscos de acidentes de viação e de trabalho; faz perder músculo, pode contribuir para a obesidade e empobrece o nosso organismo em vitaminas e minerais.

Artigo publicado na nossa página sobre o Jantar "Viagem e Sabores pelo Porto"

No passado dia 22 de fevereiro, na EB2,3 João da Rosa, ocorreu um jantar temático subordinado à cidade do Porto que, depois de alguma discussão em aula, ganhou o pomposo nome de **"Viagens e Sabores pelo Porto"**.

Este jantar teve vários objetivos como mostrar alguns aspetos culturais e gastronómicos desta cidade; desenvolver técnicas no âmbito da hotelaria e aprofundar valores e atitudes ao nível das relações interpessoais, quer entre alunos quer entre professores e alunos.

Em colaboração com as professoras Marina Lourenço e Mónia Mesquita, os formandos do curso prepararam a ementa que se apresenta.

- ✦ **Entrada:** *Bouchée de camarão e crevette à l'ail* (camarão com alho);
- ✦ **Primeiro prato:** *Minifrancesinha à moda CEF;*
- ✦ **Segundo prato:** *Corvina em cama de alheira;*
- ✦ **Sobremesa:** *Trouxa de maçã com leite creme.*



Como convidados compareceram alguns professores da escola que, por sua vez, trouxeram alguns convidados e a opinião generalizada foi de que o jantar foi muito saboroso.

Para este jantar, tivemos algumas preocupações quer na sua confeção quer no serviço prestado, de forma a que os comensais se sentissem na cidade invicta. Apostamos nas Francesinhas por ser um dos pratos por excelência do Porto mas demos-lhes um toque especial, um "toque à Cef", transformando-as em *minifrancesinhas*, com alguns ingredientes que, à semelhança da original, tem segredos que não revelaremos. Decoramos a sala com alguns folhetos sobre a cidade, folhetos e cartazes esses que pedimos, por correio electrónico, a um dos postos de turismo do Porto. Projetamos ainda uma série de *PowerPoints* com informações culturais, gastronómicas e ainda algumas curiosidades sobre a cidade. Preparamos ainda uma surpresa que foi o visionamento de um vídeo que mostra a decolagem de um avião, experiência que viveremos, pela primeira vez, nesta visita ao Porto, nos dias 4, 5 e 6 de março. Aos nossos convidados, competia apenas degustar do jantar e preencher um questionário sobre a cidade, com o posterior sorteio de um almoço grátis aqui na escola servido pela nossa turma.

No cômputo geral, posso dizer que se viveu um ambiente de muito boa disposição. A turma foi muito elogiada e sentiu uma agradável sensação de "dever cumprido". Aguardamos agora com altas expectativas a tão desejada visita de estudo ao Porto, uma viagem de sonho para a maioria de nós. A seu tempo apresentaremos a devida reportagem.



Ricardo Afonso, sob orientação da professora Mónia Mesquita.



English Practical Activities

The Class CEF Mesa2 developed several practical activities during the school year, all related to the English syllabus and the British cultural traditions.

In the first term they started by researching, preparing and organising a Halloween cocktail party. Each group of students researched and prepared a typical recipe, which they served in a party for the the school staff on the 31st of October.



Also in the first term, the pupils also did some research related to a Portuguese tradition, «São Martinho», in a joint activity with the Portuguese subject. They prepared chestnut jam, chestnut pie, almond biscuits and other treats they then served during the afternoon break in the staff room of our school.

By the end of the term this class prepared all the typical products for a 5 o'clock tea and then served it for the language department of our school.



In the second term the class was divided into four groups, while studying how to build a recipe, and they had to research on Portuguese typical dishes. They had to prepare and present those dishes for a juri, imagining they were presenting their dishes to British tourists in a restaurant. The presented chocolate rice pudding, chocolate mousse, «pão de ló» cake and Portuguese Style Steak. The recipes were then posted at the Bar classroom.

To celebrate St. Valentine's day this class prepared and served tea and scones, which they served in the staff room for the teacher and all the school staff.



During the second term the Cef Mesa2 class organized and went on a field trip to Oporto. The English subject contributed to the fundraising for this activity by dedicating two lessons to the preparation of some dishes, such as muffins and biscuits.

By the end of the term they served 5 o'clock tea, once more.

E se, de repente, nos desafiassem a viver às escuras por uns momentos?

Decidimos colocar à prova os nossos professores e convidámo-los a experienciarem um almoço totalmente às escuras. O jogo começava logo à entrada da sala, onde colocamos umas vendas pretas a todos os comensais. Encaminhados por nós, sentaram-se à mesa e, sem qualquer ajuda ou indicação, tentaram adivinhar a ementa enquanto a degustavam. Tarefa difícil, segundo apuramos. O almoço foi muito divertido quer para os professores que "brincavam" entre si, tentando acertar nos pratos uns dos outros quer para nós, pouco habituados a estas informalidades. No final, pedimos-lhes ainda que registassem numa folha o que tinham sentido ao longo de todo o almoço.

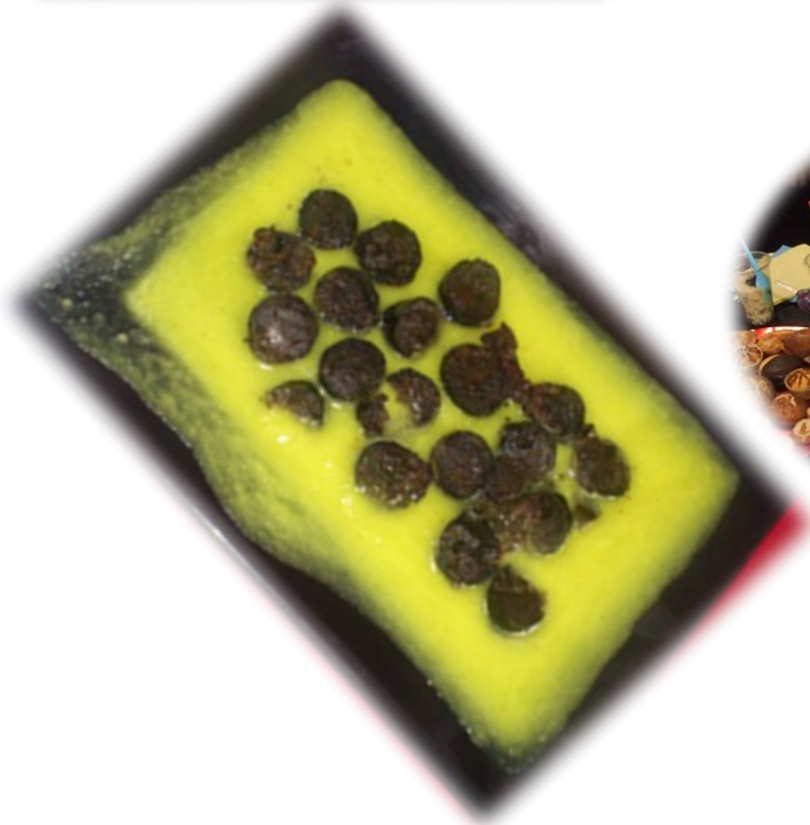
Colocarmo-nos na pele do outro nem sempre é fácil, essa foi a mensagem que tentamos transmitir, submetendo os convidados a uma realidade vivida diariamente pelas pessoas invisuais. Se colocássemos os nossos governantes a viver uma experiência assim, talvez se tornassem mais tolerantes à diferença e promovessem mais igualdade no dia a dia (rampas nos prédios, por exemplo).



PRATOS / ESPECIALIDADES

Aqui ficam alguns dos pratos que confecionamos ao longo destes dois anos de curso.





AS NOSSAS

PÁGINAS

INDIVIDUAIS



(Gosto/Não Gosto)



(Estrada estreita vs Estrada larga)



(A receita que me cai bem)





C
A
T
A
R
I
N
A

Gosto de dormir, de passear e de estar com o meu namorado.

Em contrapartida, não gosto de me levantar cedo, de esperar e da falsidade das pessoas.

Sou uma jovem com gostos de jovem: sair, ir à praia e ao cinema. Não aprecio aulas nem pessoas aborrecidas. Não gosto nada das chamadas *más línguas*. Odeio que me desmarquem algo em cima da hora. Adoro cantar mas, como sou tímida, não costumo fazê-lo em público.

Adoro sair à noite.

B
R
I
T
O

Estranho desafio

A professora colocou os alunos na aula perante um estranho desafio: sem mais nem menos, teríamos de optar seguir o nosso caminho por uma estrada estreita ou por uma estrada larga. Depois de pensar durante um fim de semana, por fim, escolhi a estrada larga. Optei por esta porque aqui poderia andar mais depressa... Sabem? Eu gosto de chegar rápido aos locais para onde me dirijo. Nessa estrada imaginária, veria, de repente, um rapaz muito bonito, com cabelos castanhos e olhos verdes. A minha estrada teria casas, pessoas e carros a andar! Enfim... Até seria uma estrada normal. Mas seria a minha estrada. No céu haveria luzes cintilantes e estrelas. De repente, essa estrada terminaria abruptamente e veria a escuridão. Mas no céu as estrelas não parariam de brilhar e iluminar o meu caminho. Sentir-me-ia então feliz.

A receita que me cai bem

Sonhos

Ingredientes:

- ☞ 500gr de polpa de abóbora
- ☞ 0,5 dl de leite morno
- ☞ 30g de fermento de padeiro
- ☞ 360g de farinha de trigo
- ☞ 4 ovos
- ☞ Sal, açúcar, canela e óleo q.b.



Preparação

Comece por cozer a abóbora em pouca água com umas pedrinhas de sal. Depois escorra-a e reduza-a a puré. Adicione o leite ao fermento e mexa muito bem, até ficar completamente desfeito. Em seguida, junte o puré de abóbora e envolva. Acrescente a farinha e depois os ovos. Tape com um pano e deixe levedar até obter o dobro do volume. Com uma colher, vá retirando partes desta massa e frite em óleo bem quente. Escorra posteriormente sobre papel absorvente e passe por uma mistura de açúcar e canela.

Escolhi esta receita para a Ana pelo nome do doce: Sonhos! Acho que a Ana tem muitos sonhos para o seu futuro mas para realizá-los terá de ter mais confiança em si própria, não depender tanto do que outras pessoas pensam e falam, tentar ser autónoma e fazer as coisas por iniciativa própria. Mas, como diz a canção, “o mundo pula e avança” quando o homem sonha! (escolha da Soraia)

RIM

Ingredientes da massa

- ☞ ½ Chávena (chá) de açúcar
- ☞ 4 ovos ligeiramente batidos
- ☞ 1 Chávena (chá) de manteiga
- ☞ 1 Chávena (chá) de leite
- ☞ 2 Chávenas (chá) de farinha de trigo
- ☞ 1 colher (sobremesa) de essência de amêndoas
- ☞ 1 colher (sopa) de fermento em pó

Ingredientes para o recheio

- ☞ ½ Chávena de chá de damasco picado
- ☞ ½ Chávena de chá de castanhas do Pará picadas grosseiramente
- ☞ ½ Chávena de chá de nozes picadas grosseiramente
- ☞ ½ Chávena de chá de frutas cristalizadas
- ☞ ½ Chávena de chá de passas claras
- ☞ ½ Chávena de chá de passas escuras
- ☞ 1 Chávena de chá de ameixa picada
- ☞ ½ Chávena de chá de figo seco picado
- ☞ 2 colheres (sopa) de farinha de trigo

Preparação

Bata o açúcar, os ovos e a manteiga até que a mistura fique esbranquiçada. Adicione o leite, a farinha de trigo, a essência de amêndoas e o fermento em pó. Guarde este preparado.

Numa tigela misture o damasco, a castanha do Pará, as nozes, as frutas cristalizadas, as passas claras, as passas escuras, a ameixa e o figo seco. Adicione a farinha de trigo e misture bem.

Transfira metade da massa reservada para uma forma untada e enfarinhada. Adicione o recheio de frutas e cubra com o restante da massa. Por cima decore com nozes e castanhas. Leve ao forno 180°C de 45 min.

Associo esta receita à Ana Brito porque ela é muito gulosa. Esta receita tem muitos ingredientes bem saborosos. Acho que o resultado é bem docinho, quase tanto como a minha amiga Ana (escolha de Sara) ☺



Dário Brito

Gosto de barcos e de motas porque me fazem sentir livre. Conduzir um barco transmite-me uma infinidade de sensações. Andar de mota é eletrizante.

Gosto de mulheres bonitas e gosto de pessoas verdadeiras. Não gosto de falsidades e não gosto de conviver com certas pessoas. Há que dizer que, apesar do meu coração generoso, às vezes, tenho mau feitio. Não gosto de ser criticado!

Odeio que me humilhem e falem mal de mim.

Gosto de sair a noite, de beber vodka e de jogar dardos e *Petanca*.

Amo morangos com chocolate: “Mmmm, é de chorar por mais!”

Gosto de rir. Adoro dormir e odeio ter de acordar cedo, mas também confesso que amo a D.T que tanto me critica! *ahahahah* <3



Desafio

Estava em aula quando me desafiaram a fazer algo de diferente. Fechei os olhos e imaginei a situação.

A primeira atividade consistia em imaginar que teria de escolher entre uma estrada longa e larga ou uma curta e estreita. Escolhi a larga porque era mais bonita e porque odeio ruas estreitas. Por outro lado, como estava com uma amiga, aproveitei para ir dar um passeio, ver o mar, comer um gelado com a minha amiga e divertir-me!

No final da estrada ela questionou-me se queria namorar com ela. Mariana era seu nome. Apenas recordei que retorqui imediatamente a palavra “Sim!”.

Sei que a professora deu mais pistas mas o meu pensamento e coração voaram para este final feliz.

Dário Brito, um rapaz estranho a viver uma estranha história!

Receita que o David Jesus fez sobre mim

“Os meus manos da turma são o Ricardo e o Dário e relacionamo-nos os três muito bem. Somos parceiros, cúmplices e muito unidos. Em vez de uma receita, escolhi um menu completo por achar que se adequa perfeitamente à nossa relação. Somos apenas três mas temos uma amizade completa e sólida. O Dário é um rapaz calmo e simpático. Está sempre bem humorado e é um rapaz que quer sempre tudo com calma. Por isso, um menu simples, saboroso e que se prepara com tranquilidade!” (David)

Menu

Entradas:

Queijo alentejano, pão e manteiga

Prato:

Bife à chef : com queijo, fiambre, ovo e molho *demi glace*

Vinho:

Periquita .

Sobremesa:

Crepe com morango e chantilly e vinho tinto.



Uma Entrevista Interessante

O que dizem os teus olhos?

Os meus olhos dizem que tenho uma família muito especial. A família que muitos gostariam de ter!

Se fosses um animal, qual serias?

Bem, se tivesse de ser um animal talvez gostasse de ser um leão porque é um animal com muita garra e força.

Qual é o teu grande sonho de vida?

O meu sonho de vida é que toda a minha família tenha saúde e seja feliz.

Se pudesses trocar a tua vida pela de alguém, quem escolherias?

Não me interpretem mal, mas acho que não trocaria a minha vida com a de ninguém.

Se fosses um legume, qual serias?

Uma cenoura porque gosto da cor e é um alimento saudável.

DAVID JESUS

Gosto /Não gosto

Adoro sair com amigos e com a namorada. Confesso que gosto de futebol. Amo cozinhar. No verão gosto de ir à praia e aos fins de semana gosto de ir ao cinema. Gosto muito de adrenalina, de andar de *bike* pelas ruas. Não gosto que falem muito alto comigo, não gosto que tenham ciúmes. Detesto ficar à espera das pessoas e também detesto que me chateiem.

Um estranho sonho vivido em aula...

A professora colocou-nos perante um desafio e decidi vivê-lo como se fosse um sonho. Partilho agora:

Acordei de manhã e à minha frente apenas se viam duas estradas: uma larga e uma estreita. Olhei e pensei: “É melhor optar pela larga pois não gosto de me sentir apertado”. A estrada era nova, tinha relva em todo o lado e estava ladeada por belas casas azuis, amarelas e brancas. O azul faz-me sentir bem e é uma cor que associo à diversão. O amarelo transmite-me sentimentos de amizade e respeito. O branco é a cor que significa o início da minha vida: um branco, um zero! Havia ainda pessoas a andar, carros e, no fim da estrada, avistava-se um belo mar azul, um cenário que me faz sempre sentir bem e confortável. O meu texto é muito colorido porque considero que as cores refletem o nosso estado espírito na vida.



O hambúrguer que cai tão bem ao David

“Para o meu amigo David, eu escolheria um *hambúrguer palhaço*. Porquê? Porque está sempre bem humorado, é divertido e muito animado. Com ele não há tristeza que pegue. É ótimo ter um colega com este perfil na turma porque ele transborda energia. Também é verdade que com ele não há sossego! Nem monotonia! As cores, a originalidade desta receita são um espelho do David. Quanto à receita, aos seus ingredientes e modo de preparação, dada a sua simplicidade, basta olhar para o desenho para facilmente a elaborarmos!” (escolha do Ricardo:D)



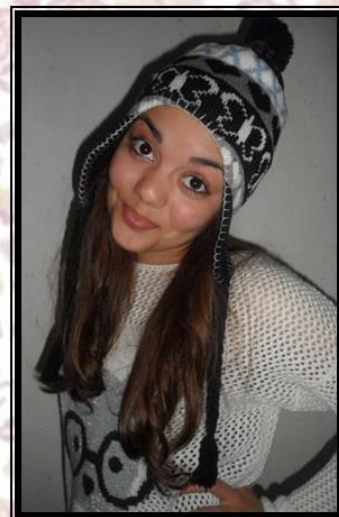
Inês Filipa Alvaneu



Gosto da cor preta e da cor azul mas já não gosto do cinzento. Adoro dormir e descansar e, por isso, Educação Física não é o meu forte. Amo a banda "One Direction" e arrepiá-me a cantora Lady Gaga. A música de que gosto mais é "Live While We're Young", de "One Direction", claro! Divirto-me a "aparvalhar" com a minha irmã e a sair com amigas mas odeio brincadeiras parvas. Também não gosto de discutir. Amo comer chocolate e Pringles e detesto favas. Confesso que passo o dia no Facebook e no Ask,

Tenho medo de engordar e de ficar doente. Adoro o meu telemóvel. Tenho bastante medo de vacinas, pois as agulhas provocam-me arrepios. Gosto de férias, porque posso acordar muito tarde e, por fim, ODEIO mentiras e falsidade.

Perante o desafio de escolher entre uma estrada estreita e uma estrada larga, eu escolheria uma larga. Porquê? Simplesmente porque nas largas sempre há mais pessoas e eu, apesar de ser muito tímida, gosto de estar perto de pessoas! Transmitem-me segurança, conforto e companhia. Essa estrada teria muitos carros a circular e seriam carros caros, todos reluzentes. Também haveria muita gente nas passeadeiras, pessoas vestidas com roupas de praia. Haveria muitas árvores e prédios novos, mas aqui e acolá haveria prédios velhinhos. E se a estrada acabasse? O que veria? O meu avô na praia a pescar! Eu nunca conheci o meu avô e se o visse a rir ficaria muito feliz, ainda que um pouco assustada. Iria ao pé dele, que olharia logo para mim e faria um grande "smile" e eu, simplesmente, lhe retorquiria "Olá avô!". E ele? O que me responderia ele?



Tarte gelada de chocolate

Ingredientes:

- ♣ 300g de bolachas Maria, previamente trituradas.
- ♣ 150g de manteiga derretida
- ♣ 5 folhas de gelatina
- ♣ 225g de açúcar
- ♣ 6 gemas
- ♣ 7,5 dl de leite
- ♣ 300g de tablete de chocolate de culinária
- ♣ 150g de tablete de chocolate branco



Preparação

Coloque as bolachas moídas numa tigela e junte-lhes a manteiga derretida. Amasse bem e coloque numa forma de tarte de 22 centímetros. Espalhe a massa de maneira a forrar as paredes e o fundo da forma.

Prepare o recheio: demolhe a gelatina em água fria, coloque o açúcar num tacho com as gemas e o leite. Leve a lume brando mexendo sempre até engrossar.

Retire, adicione as folhas de gelatina escorridas e mexa bem, até se dissolverem. Acrescente o chocolate de culinária, partido em pedaços e misture bem até estar todo derretido.

Coloque o recheio na forma e leve ao frigorífico para solidificar.

Depois de sólido, retire do frio e desenforme a tarte para um prato. Decore-a com raspa de chocolate branco e reserve-a no congelador até servir.

Escolhi esta receita para a Inês porque se trata de uma tarte gelada e a Inês é uma rapariga aparentemente fria. Não deixa que qualquer pessoa se aproxime imediatamente dela. Quando algo não lhe agrada, ela diz sempre o que pensa e fá-lo normalmente de forma fria. Por ser a melhor amiga dela, acho que vou conseguindo aos poucos quebrar esse gelo e, por isso, ela já vai falando mais e já desabafa coisas que só guardava para ela.

Como ela é uma pessoa muito meiga, escolhi esta receita porque leva chocolate. Aháá, a Inês adora chocolate! (Soraia)



Entrevista

Qual é o teu grande sonho?

O meu grande sonho é viver em Londres e conhecer a minha banda preferida, os "One Direction".

Preferes a noite ou o dia? Por que razão?

A noite. Porque à noite é quando durmo e posso ver as estrelas do céu.

Como te imaginas daqui a 10 anos?

Imagino-me com a minha casa, com o 12º ano, com a minha família, com trabalho. Com esta crise, já nem sei!

Se fosses um animal, que animal serias? Porquê?

Um panda, porque só come, dorme e é muito fofinho!

O que dizem os teus olhos?

Os meus olhos dizem o que eu vivi até agora e o que passei.



MARTA LEAL



Gosto de animais, principalmente de



Odeio baratas. Odeio-as tanto que só de imaginar que uma se aproxima de mim, começo logo a correr.

Sou amiga de quem é meu amigo e abomino falsidade e egoísmo. Confesso que amo ser mimada com carinhos e prendas e gosto que me levem a sair, principalmente para ir jantar fora. No entanto, odeio quando me estragam um bom jantar! Adoro sair em grupos grandes.



Gosto de me divertir com quem eu gosto e com quem me sabe fazer feliz. Odeio tanto, mas tanto que me aborreçam...

Há noites em que adoro estar na sala com um bom cobertor e uma boa chávena de leite com chocolate quente, a ver um bom filme com o meu namorado.



Odeio quando, de repente, batem à porta e vejo que são os amigos dele, que não se calam... Tenho de reagir a esta situação e dou um grito e lá vejo o filme de novo em paz. Às vezes, esta situação dá-me graça mas outras vezes, confesso que me dá raiva.

Odeio que não me deixem dormir até tarde e me abram as persianas para acordar.

Detesto chuva, detesto ficar toda molhada quando saio de casa para vir para a escola.

Sou feliz à minha maneira e sou eu quem escolhe quem entra na minha vida pois detesto desiludir-me com as pessoas.

Para mim, a vida é como uma estrada em que temos imensos obstáculos para ultrapassar.

É preciso arrojo, caso contrário, não vamos a lado nenhum! Cada rua da nossa vida é uma escolha individual e torna-se desafiante saber fazê-las. Todas trazem naturalmente incertezas!

Na vida devemos estar rodeados de amigos, amor, alegria, mas nunca dar confiança total a ninguém.

Os amigos podem desiludir. Mas o que vamos fazer? A vida prega-nos com cada partida!

Adoro o sol.

É a vida!!!

ENTREVISTA À MIM PRÓPRIA



Qual é o maior sonho da tua vida?

É ser ainda mais feliz e nunca me faltar nada.

Preferes o dia ou a noite? Porquê?

“Prefiro a noite”, gosto de ver o céu cheio de estrelas e gosto de sair e acampar.

Como imaginas a tua vida daqui a dez anos?

Daqui a 10 anos? A minha vida deu uma volta de 180 graus em tão pouco tempo que nem sei o que responder. Mas imagino-me feliz com o meu filho.

Qual é o teu dia ideal?

Passar o dia a fazer escalada na neve e, ao fim da tarde, beber um delicioso chocolate quente.

Se fosses um animal, que animal serias?

“Se fosse um animal” seria um leopardo, porque gosto da sua garra e das suas cores intensas.

O que dizem os meus olhos?

Os meus olhos transmitem alegria e demonstram o que sou.



Receitas escolhidas pelas minhas colegas

Mousse de chocolate branco

Ingredientes:

- ★ 1 tablete de 200g de Chocolate Branco
- ★ 4 ovos
- ★ 30g de açúcar (2 colheres de sopa)
- ★ 50g de manteiga



Preparação:

Derreta o chocolate e a manteiga em banho maria.

Bata bem as gemas com o açúcar e junte ao chocolate e à manteiga, misturando até obter um creme uniforme. Incorpore as claras em castelo à mistura previamente preparada. Leve ao frigorífico durante 4 a 5 horas.

Nota: *Se quiser pode adicionar ao preparado, antes das claras, polpa de manga (60g), misturando bem.

Escolhi esta receita para a minha amiga Marta porque ela adora chocolate branco! Tal como esta receita, a Marta é muito simpática e divertida. Também é divertido fazer doces! Gosta de brincar, gosta de sair, de passear... A mousse, no final, deve ficar muito consistente... Faz lembrar um pouquinho um lado mais teimoso da Marta. Tal como a mousse deve ser olhada, a Marta também gosta que olhem para ela. (escolha da Olesea)

Tarte de natas

Ingredientes:

- ★ 2 pacotes de natas
- ★ 1 lata de leite condensado
- ★ 5 folhas de gelatina incolor
- ★ 8 bolachas "Maria", reduzidas a pó



Preparação:

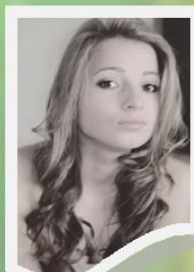
Bater muito bem as natas e de seguida juntar o leite condensado. Misturar bem.

Levar ao lume num tacho com um pouco de água para derreter as gelatinas até ficarem completamente líquidas. Retirar do lume e juntar rapidamente ao preparado anterior.

Polvilhar uma forma de tarte com bolachas reduzidas a pó, deitar a mistura e voltar a deitar o resto da bolacha em pó. Levar ao frigorífico.

Escolhi esta receita para a Martinha porque sei que ela adora a tarte de natas. É uma amiga muito especial. É a minha amiga mais próxima e decidi escolher algo muito saboroso. A Marta tem um bom carácter e ... não posso contar mais nada! (escolha da Yasmine)

Odeiea



Gosto de passear com os meus amigos embora odeie quando fingem que gostam e não gostam. Odeio traições e não entendo como as pessoas gostam de falar mal umas das outras. Adoro estar com o meu namorado mas não gosto que me faça chorar ou que me ponha muito triste. 🙄

Gosto de estar na praia à noite, ver as estrelas e pensar nele. Gosto de pensar na vida... Talvez quando a chuva cai... eh eh eh

Amo lutar por aquilo que quero. Não gosto que me critiquem ou humilhem. Gosto de estar rodeada de animais.

Adoro que me toquem suavemente...

Adoro estar com ele e reconheço que... 😊 bem... vou reconhecer apenas nos meus pensamentos... ❤️

Confesso que gosto de me dar bem com os meus amigos.

Adoro dormir, mas não sozinha... É que sou gémea e gosto de estar ao pé da minha mana.

Adoro ver filmes de terror, não me assustam. Adoro que me tirem fotos mas detesto quando me olham fixamente.

Estava na aula de Português e a professora decidiu colocar os alunos da turma perante um desafio. Mm... Fiquei logo apreensiva. Tinha de imaginar que viveria uma determinada situação...

Se acordasse e tivesse à minha frente duas estradas, uma longa e outra estreita, por qual me decidiria? Após pensar um pouco e imaginar os dois cenários possíveis, elegi a larga. Entraria nela sem medo, com energia e desataria a correr! Todos, aliás, correriam...

Correr faz bem... Faz bem à nossa saúde! Que mundo desportista, o meu!

Quando a estrada, por fim, terminasse, veria uma luz cintilante à minha frente. Sabem o que seria? Não digo... É suspense! Tan Tan Tan...



Maçã Assada

Ingredientes

- ☞ Maçãs reinetas
- ☞ 2 Paus de canela
- ☞ Açúcar Q.B.
- ☞ Vinho do porto



PREPARAÇÃO

Começamos por lavar muito bem as maçãs. Depois descaroçamo-las. Guardamos os caroços para a calda e fazemos uns cortes ligeiros na casca (para a maçã não rebentar).

Em seguida colocamos as maçãs num pirex, dividimos um dos paus de canela em vários bocadinhos e colocamos dentro do orifício de cada maçã. Colocamos o outro pau de canela e os caroços das maçãs dentro do pirex.

Depois enchemos o orifício das maçãs com açúcar, regamos as maçãs com vinho do Porto e voltamos a colocar um bocadinho de açúcar no rebordo do orifício. Vai ao forno cerca de 20 minutos a 180°.

Por fim, colocamos cada maçã num pratinho.

Escolhi esta receita para a Olesea porque ela é docinha como as maçãs e tem uma história secreta cá na escola com um copinho de vinho! Shhhiuuuu... Não se pode saber! É uma rapariga muito simpática e bonita, tal como este prato de sobremesa. Este doce cai sempre bem, tal como a companhia da minha grande amiga da turma. [escolha da Rafaela]



Rafaela Ramos

Gosto de ser o **centro das atenções**. Gosto de **brilhar**, gosto de **holofotes!** Não gosto de **andar sozinha**. Gosto de **rir**, de **dançar**, de **cantar** e de **sonhar!** Não gosto de **arrumar a casa sem música**. Confesso que **luto por tudo o que AMO & DETESTO** ser criticada. Também não gosto de **estar lesionada**. Garantidamente que gosto de **fazer as pessoas rir** e **adoro ser teimosa**.

AMO quando me dão **beijinhos no pescoço ...** Sinto **coisinhas na barriga** e fico com **pele de galinha**. Detesto **acordar cedo**, **roer as unhas** e **odeio cheirar mal**. Odeio **PALHAÇOS** e gosto quando me dão **mimos ...** *Huum*, mimos são tão bons XD

Não gosto quando **me olham nos olhos fixamente**, não gosto de **discutir com as pessoas de quem mais gosto**. Detesto quando as pessoas **não acreditam nos meus sonhos**. E quando sou chamada à **razão**, penso: **"Ai mãe, não se metam no meu caminho!"**

Por fim, acrescento ainda que **não sei viver sem desporto** e, claro, **sem os meus 5 meninos ONE DIRECTION <3**.

No início do ano colocaram-me perante um desafio:

Tinha de imaginar que acordaria e à minha frente teria duas estradas: uma longa e uma estreita. Teria de optar por uma delas. Como sou uma moça decidida, escolheria logo a estrada longa! Porquê? Fácil! Gosto muito de **espaço**, gosto de **carros descapotáveis**, gosto de **pessoas normais**, de **rapazes bem giros** e gosto muito de **música**. Numa rua estreita, imagino que não há espaço para nada do que citei nem para a **música**, algo que é fundamental na minha vida. Sem **música** não há **vida**, não há **alegria**, não há **som** e o **silêncio incomoda!** Essa rua teria também **lojas**, **caso contrário**, como me alimentaria? Sim, porque eu **amo comer**. Nessa rua existiria uma **loja de doces** e lá dentro estaria a minha **banda preferida: "One direction"**. Estes jovens **transmitem-me coragem**. São **5 rapazes únicos** e não há **palavras para descrevê-los**. As **músicas deles** são **fantásticas** e eles são os meus **ídolos!** Aliás, eu sou uma **Directoner proud!** A minha **rua imaginária** é, como se pode ver, **muito musical!**



Tortilha de frango

Ingredientes:

- ✂ 300g de batata cozida cortada aos cubos
- ✂ 200g de frango cozido desfiado
- ✂ 4 ovos tamanho XL
- ✂ 1 cebola pequena
- ✂ 2 dentes de alho
- ✂ 1/4 de chouriço aos cubos
- ✂ 100ml de leite
- ✂ 1 colher de sopa de salsa picada
- ✂ Sal e pimenta q.b.
- ✂ azeite



Preparação:

Numa frigideira grande, com um fio de azeite, refoga-se a cebola e o alho picado. Junta-se o chouriço e deixa-se refogar mais um pouco. Acrescentam-se as batatas e envolve-se cuidadosamente todo o preparado. De seguida, acrescenta-se o frango desfiado. À parte batem-se os ovos com o leite, a salsa, o sal e a pimenta a gosto. Juntam-se os ovos no preparado anterior e deixa-se cozinhar uns minutos. Vai ao forno para dourar a parte de cima.

Eu escolhi esta receita para a Rafaela porque ela é muito engraçada e uma pessoa simples. É uma receita colorida e faz-me lembrar a bonita Rafaela: os seus olhos verdes, o seu sorriso alegre e o dourado acastanhado do seu cabelo. (Texto da Olesea).



Entrevista

Como te imaginas daqui a dez anos?

Em Londres, como dançarina profissional e amiga dos membros da minha banda preferida: "One Direction "



Descreve o teu dia ideal.

Acordar com o pequeno almoço preparado pela pessoa que eu amo.

Se fosses um animal, qual serias? Porquê?

Um panda, porque é um animal fofinho e porque dorme e come muito.



Se fizesses uma pergunta a ti própria, qual seria?

Por que razão não te consegues achar gira? Ou por que não tens mais confiança em ti mesma?

Que dizem os teus olhos?

Alegria e sonho.

Ricardo Afonso



Gosto de comer, não gosto de tempestades elétricas. Gosto de dormir. Não gosto de aulas. Gosto de amigas e amigos embora odeie pessoas falsas. Gosto de sair e não gosto de ser obrigado a fazer algo. Gosto de jogos e do computador mas não gosto do *facebook*. Gosto da escola mas não gosto de professores. Gosto de praia, piscina e sol. Não gosto de ser excluído. Gosto do inverno. Não gosto que me faltem ao respeito e afasto-me de pessoas interesseiras.

Gosto de *youtube*, música, *skrillex* e *dubstep* mas não gosto de ser rebaixado nem de andar sozinho. Não gosto quando me respondem mal e não gosto do David... Ah ah ah Estou a brincar. Gosto de ser respeitado e reconheço que não gosto de *porrada*, de discussões, de confusões. Gosto da chuva e de surpresas e *garantidamente* não gosto de ser culpado inocentemente. Não gosto que me aborreçam.

Gosto de textos desconexos como este que escrevi.



Fui colocado em aula perante um desafio. Teria de imaginar que sairia de casa e teria de escolher entre dois caminhos ou estradas possíveis. Duas possibilidades totalmente contrárias: uma estrada larga e longa e uma outra estreita e curta. Sem hesitar optaria pela longa, porque considerei que seria mais plausível encontrar aí gente e movimento.

Entrei totalmente na história, deixei-me levar pelo sonho e apercebi-me de que esta estrada tinha muito trânsito, havia imensos engarrafamentos, acidentes, crimes, assaltos... *uiiii*. Eu, cheio de

arrojo, passei por todas as desgraças. Coragem e emoção não me abandonaram!

Subitamente a estrada acabou, o que me fez questionar sobre o que haveria no fim. Não desisti, fui até lá e deparei-me com uma lindíssima paisagem onde o céu, o mar e um sol cintilante dominavam.

E qual a razão para um belíssimo cenário depois de momentos mais obscuros de acidentes e engarrafamentos? É que, de repente, senti o cheiro da maré e lembrei-me que estava em Olhão, na simpática e acolhedora terra dos bons pescadores e do peixe!

Para o meu amigo Ricardo, não escolhi uma receita. Optei pelas bolachas Filipinos porque ele adora comê-las. Para um jovem como o Ricardo, teria de optar por algo simples, rápido e que não exigisse trabalho nenhum pois ele é considerado o rapaz mais preguiçoso da turma. Comer algo que já está confeccionado é a atividade mais fácil e rápida possível. Espero, amigo Ricardo, que aprecies a ironia desta escolha. Sim, porque és também um dos alunos mais inteligentes da turma e com um tipo de humor muito interessante. (escolha da Sara)



Entrevista

Qual é o teu grande sonho de vida?

Ser massagista profissional e trabalhar num cruzeiro.

Se fosses um animal, qual serias? Porquê?

Um cão fiel, brincalhão e fofo. Gostaria de ser bem cuidado pelos meus donos.

Imagina que és o diretor da escola. Que primeira regra dítarias?

Pizza todas as quartas-feiras e tarde livre todos os dias.

Se fizesses uma pergunta a ti próprio, qual seria?

Ricardo, se fosses rico e infeliz, o que farias?

5- O que dizem os teus olhos?

Os meus olhos dizem pena. Queixam-se da sociedade e observam jogos de influências. Apercebem-se de que também pessoas boas caem em desgraça. Mas os meus olhos dizem principalmente que o mundo algum dia vai mudar.



Sara Silva

Gosto de fotografia. Adoro! Adoro fotografar!

Gosto de passear, de namorar e de falar ao telemóvel. Dançar e cantar são outras paixões. Gosto de música, gosto de ir ao cinema, à praia e de estar com o meu namorado. Gosto da minha mãe. Do que não gosto? Da indecisão de pessoas que não sabem o que querem! Que me acordem cedo! De amigas falsas. Não gosto que gozem com os sentimentos das pessoas e que desmarquem saídas à última da hora. Detesto esperar e, por isso, sou pontual. Não gosto de pessoas pessimistas nem de más línguas. Ah... e odeio receber sms quando estou a ouvir música no telemóvel.

Assim sou eu...

Propuseram-me hoje num estranho desafio: tinha de imaginar que, ao sair de casa, me depararia com duas estradas: uma larga e uma estreita. Se tivesse de optar por uma delas, escolheria a estreita. Por que razão? Porque imagino que a estrada estreita é menos movimentada. Gosto muito de silêncio. Nessa estrada ideal, haveria muitas árvores. Seria de noite e as estrelas cintilantes brilhariam no céu e orientariam os passos dos transeuntes. Eis que a estrada acabaria e veria um belo lago. Mas o mais engraçado seria constatar que, mesmo à minha frente, me depararia com o sinal **STOP**.

Agora pergunto-me: “O que significará tão enigmático sinal no meio do nada?” Lol...



Bolo de Bolacha

Ingredientes

- ☞ 2 emb. Bolacha Maria
- ☞ 4 gema(s) de ovo
- ☞ 125 g manteiga
- ☞ 250 g açúcar
- ☞ 1 caneca de café muito forte
- ☞ Coco ralado
- ☞ Bolacha Maria ralada

Preparação

Para o creme bata as gemas, o açúcar e a manteiga muito bem até a mistura ficar cremosa.

De seguida faça um café forte e passe as bolachas, uma a uma.

Alterne uma camada de bolacha embebida em café com uma camada de creme e assim sucessivamente.

Por fim barra-se o bolo por fora e polvilha-se com o coco ralado e bolacha ralada.

Escolhi esta receita para a Sara porque ela adora bolo de bolacha. Como é muito minha amiga, optei por uma receita que lhe agrada. Como podemos fazer este bolo com vários formatos, acho que tem a ver com ela porque é muito social e divertida. É também uma rapariga muito bonita (como o bolo), inteligente e muito pensativa.... (Ana Catarina)



Soraia Teixeira

Gosto, não gosto...

Gosto de estar perto das pessoas que amo e longe de violência.

Gosto que aquela pessoa especial me diga "estamos juntos" mas não gosto de mentiras nem traições.

Gosto de lasanha e odeio verduras. Só eu sei o quanto odeio verduras.

Gosto de estar sozinha nos momentos tristes, ouvindo música, sem ninguém por perto para conversar.

Gosto de andar de barco a toda a velocidade, exceto quando está frio.

Gosto de escrever. Não gosto de ser contrariada.

Gosto de praia.

Gosto de motas. Odeio baratas e as malditas osgas.

Prefiro bebês chorões do que pessoas chatas.

Não gosto de ser controlada. Seguramente que gosto dos meus piercings e tatuagens.

Não gosto de ser interrompida nos meus momentos. Adoro chatear os meus amigos "pela positiva".

Não gosto de me rebaixar a ninguém.

Gosto de me divertir, de beber, de estar com os meus amigos. Os meus inimigos e as pessoas que não gostam de mim são insignificantes e são o que menos me preocupa.

Sou viciadíssima em chocolate mas não gosto das minhas fanfínhas.



O desafio...

Sai de casa naquela manhã vestida com aquele vestido branco e aquele grande véu e fui caminhando por aquela estrada tão estreita e apertada que, se estivesse muito povoada, eu sentiria o calor humano. Mas, nessa manhã, não havia vitalma. Só havia os lindos jardins de um lado e do outro, cheio de rosas, árvores, num misto de odores muito agradável.

Eis senão quando vejo alguém sentado que me é muito querido... o meu pai! Eu conseguia vê-lo mas não lhe conseguia tocar. Foi quando me disse que a minha vida, a partir daquele dia, iria mudar. E assim, como por magia, desapareceu e eu segui o meu caminho. Quando chego ao fim da rua, depois de uma longa caminhada, vislumbro à minha frente os meus amigos, a minha família! Parecia um sonho e eu tinha esperado tanto por aquele dia... Tudo estava lindo, toda a gente bem vestida. À medida que me aproximava, ouvia nitidamente os aplausos... O que se estava a passar? Via à minha frente uma igreja e via que todos iam entrando. Acho que então percebi tudo! O meu sonho estava prestes a concretizar-se!



Estava nervosa, claro, mas convicta de que era aquilo que queria! Respirei fundo, ergui a cabeça e com um sorriso entrei. Nesse mesmo momento, olho em frente, vejo a pessoa que amo e começa a tocar aquela música tão especial... Aquela que marcou a nossa história de amor!

Acordei e percebi que tudo era um sonho, mas também sei que um dia se vai tornar realidade!

Cupcake Explosion Black and White

Ingredientes:

Massa:

- * 3 ovos
- * 1 chávena de óleo
- * $\frac{1}{2}$ chávena de leite
- * $\frac{1}{2}$ chávena de açúcar
- * 2 chávenas de farinha de trigo
- * $\frac{1}{2}$ chávena de chocolate em pó
- * 1 colher (sopa) de fermento em pó

Recheio:

- * 200g de chocolate meio amargo
- * 200ml de creme de leite

Cobertura:

- * 1 litro de chantilly
- * Confeitos brancos e pretos
- * Canudos de Chocolate



Modo de Preparação:

Massa:

Bater os ovos, o óleo, o leite e o açúcar no liquidificador por 5 minutos. Numa vasilha, misturar a farinha, o chocolate e o fermento, misturar bem e adicionar o líquido do liquidificador. Mexer bem, colocar em formas e levar forno 20 a 25 minutos.

Recheio:

Numa vasilha, colocar os ingredientes e levar ao micro-ondas até derreter. Mexer bem.

Cobertura:

Fazer círculos de chantilly com o saco de confeiteiro e colocar os confeitos e os canudos.

*Eu escolhi esta receita para a Soraia porque ela é uma pessoa um pouco explosiva e adora chocolate. Tal como o chocolate provoca em nós as mais diversas reacções, assim reage a Soraia em muitas situações. Não é indiferente a ninguém. Ou se gosta ou não! ©
(escolha de Inês)*

À entrevista comigo mesma

Preferes a noite ou o dia? Por que razão?

A noite, porque independentemente do programa a seguir, é sempre mais motivadora.

Como te imaginas daqui a dez anos?

Imagino-me com família formada, um emprego estável e uma casa confortável.

Se pudesses trocar a tua vida pela de alguém, quem escolherias?

Trocaria, por um dia, a minha vida pela de um rapaz qualquer. Apenas por curiosidade...

Descreve o teu dia ideal.

O meu dia ideal seria passado com todas as pessoas que amo.

O que dizem os teus olhos?

Os meus olhos mostram tudo o que sinto, sem precisar de falar.



Yasmine Mendes



Sou uma gulosa assumida! Adoro chocolates, bolos, gomas, pastilhas, rebuçados e muitas outras guloseimas. Em contrapartida, não sou fã de legumes. Acho que a maioria dos jovens não é!

Passo os meus dias a correr e adoro fazê-lo! Odeio levantar-me muito cedo! É a pior coisa que me podem fazer!

Apesar de gostar muito de sair com os meus amigos, detesto que me *aborreçam*.

Gosto de brincar com outras crianças e não gosto de violência. Adoro fazer penteados no meu cabelo, adoro trabalhar em equipa mas não me escolham para porta-voz. Não gosto de ser o centro das atenções. Não gosto de ler!

Sou generosa, gosto de ajudar e não gosto de me “armar em esperta” com os outros nem de ser mal educada à frente de ninguém. Muito menos gosto de apontar o dedo seja a quem for. Não gosto de ouvir palavrões.

Se gosto do meu curso? Se gosto de cozinha? De cozinhar, mais ou menos. Do meu curso, gosto!



Desafio da aula: imaginar viver uma situação insólita

O desafio consistia em imaginar que acordaria pela manhã e que, observando a paisagem ao redor, me aperceberia de que à minha frente existiriam apenas duas estradas antitéticas: uma larga e outra estreita.

Tinha de as descrever e escolher uma delas. Eis o que sonhei...

A estrada larga tinha casas, pessoas, árvores, carros, aeroportos, comboios e até tinha lojas de doces no fim do caminho. Pelo contrário, a estrada curta apenas continha areia. Parecia um deserto. Arrisquei por esta estrada. Fui calcorreando a zona e, de repente, encontrei umas crianças a brincar num lago.

Perguntei a uma menina onde estavam os pais e elas responderam-me que tinham ido trabalhar para o lado da estrada larga. Desabafei com uma delas que me parecia estranho os pais as deixarem sozinhas. Sentia pena das crianças e decidi convidá-las a virem comigo encontrar o fim da estrada.. Elas concordaram imediatamente. Eis que, de repente, vimos o final da estrada tão almejado. Não sabíamos o que era aquilo à nossa frente... Era tudo maravilhoso! Pensávamos que tudo não passaria de um sonho.

E era mesmo um sonho! Levantei-me, fui abrir a janela e estava tudo na mesma: as pessoas estavam cheias de trabalho, as buzinas dos carros a apitar, os cafés e restaurantes cheios de clientes.

Este, sim, é o meu mundo. Um mundo de sonhos, de histórias inventadas que se entrelaçam com simples e triviais realidades.

Muamba

Ingredientes

- ☞ Um frango cortado aos bocados: *q.b.*
- ☞ Uma colher de chá de banha
- ☞ 5/6 colheres de óleo de palma
- ☞ Um fio de azeite de mesa: *q.b.*
- ☞ Dendém fresco ou óleo de palma extraído deste fruto: 1 kg
- ☞ 12 tomates maduros
- ☞ 1 cebola grande
- ☞ 1 dente de alho



Preparação

Uma hora antes, tempere o frango partido com sal e o alho esmagado no almofariz. Pique a cebola e um ou dois tomates maduros para dentro de uma panela. Acrescente o azeite e a banha e deixe refogar ligeiramente. Junte então o frango e deixe refogar mais um pouco. Entretanto numa panela à parte (panela de pressão) ponha cerca de 1 litro de água e o dendém fresco. Deixe cozer 20 minutos com a panela fechada. Depois deite fora a água e pise o dendém na própria panela onde o cozeu. Deite-lhe por cima 1 litro de água fria e mexa com uma colher de pau. Com as mãos, retire os caroços e as cascas e as fibras do dendém. Coe esta água com um passador e junte ao frango. Prove de sal e acrescente um pouco se for necessário. Junte ao frango as 5/6 colheres de óleo de palma. Deixe apurar mais um pouco e acompanhe com funje, pirão ou arroz branco.

“Escolhi esta receita para a Yasmine porque me lembrei do país de onde ela vem. Acho divertida a sua cultura. As “coisas” que para ela são normais, a nós parecem-nos um pouco “esquisitas”. Até é engraçado! É uma grande amiga minha, é a minha companhia da turma!” Marta Leal



Qual é o teu grande sonho?

O meu grande sonho é ser modelo.

Preferes a noite ou o dia? Por que razão?

Prefiro a noite. Porque permite mais facilmente conviver com os amigos e ir a festas sem problemas.

Como te imaginas daqui a 10 anos?

Não posso dizer enquanto eu não souber!

Se fosses um animal, qual serias? Porquê?

Se fosse um animal, seria mesmo uma girafa porque tenho um pescoço igual. Mas não deixo de ser bonita 😊

O que dizem os teus olhos?

Os meus olhos dizem: “Quando preciso de dizer alguma coisa, opto por não o fazer porque dentro de mim há timidez!” Também sei que não é a solução!



OUTROS
ASSUNTOS
SERVIDOS À
MESA...



ALGUMAS CURIOSIDADES SOBRE ALGUNS ALIMENTOS

Ananás

Diz a lenda que Deus, tendo distinguido o ananás como rei dos frutos, lhe colocou uma coroa na cabeça. Saboroso e perfumado, este fruto, originário do Brasil, é hoje consumido em todo o mundo (fresco ou em conserva).

Sumo diurético e tonificante: no liquidificador coloca-se duas rodelas de ananás, duas folhas de hortelã, 1 rodela de gengibre e 1 copo de água. Bate-se tudo e serve-se bem fresco com umas pedrinhas de gelo. Receita da professora Sandra Patrão.



Maçã



São poucos os frutos que permitem uma variedade tão grande de utilizações como a maçã. É considerada um dos frutos mais importantes da Europa, encontrando-se à venda praticamente em todo o mundo.

Famoso é também o ditado. "A apple a day keeps the doctor away".

Entrada saborosa da chef Sandra Patrão: corte uma maçã reineta descascada e descaroçada em rodela e regue com umas gotas de sumo de limão para não oxidar. Coloque num tabuleiro de ir ao forno e em cima de cada rodela ponha uma fatia de queijo *chèvre*. Polvilhe com pinhões e regue com um fio de mel. Vai ao forno até dourar.

Delicie-se com esta bela entrada da nossa "Patroa".



Abacate

O abacate é originário da América Central e do Sul. Utilizavam-no os Astecas que o denominavam "alimento dos deuses" e também os Maias, que lhe chamavam "Fruto mágico". Tem alto teor calórico e é um alimento muito rico.

Uma receita simples: Esmague a polpa com um garfo, junte açúcar a gosto, umas gotas de vinho do Porto e sirva bem gelado. Pode experimentar colocar um pouco de açúcar amarelo.

Uma salada especial: No fundo da saladeira, prepare um molho "vinagrete", acrescente $\frac{1}{4}$ de cebola fatiada fininha, um abacate laminado e deixe repousar uns minutos. Na hora de servir, junte alface juliana e ovo cozido. Envolve tudo, sirva e delicie-se com a receita da professora Jovina Torres. Se juntar um miolo de camarão, surpreenderá o seu paladar com toque especial.



Figos

Aristófanés (445-386 a. C.), escritor ateniense, não conhecia fruto mais saboroso do que o figo. É um fruto de Verão. Pode ser servido como sobremesa, em entradas, em compotas e ainda consumido seco. Tem grande importância na doçaria regional portuguesa, principalmente no algarve.



O limão

O limão é muito saudável e tem várias aplicações. Eis algumas delas:

- Uma massagem diária com sumo de limão (massagem feita de forma ascendente até ao coração), fortifica a pele, impede que as varizes se desenvolvam, diminui a inflamação e tonifica as válvulas;
- Bochechos com sumo de limão, várias vezes ao dia, combatem a halitose;
- O sumo de limão ajuda a conservar a linha. Tome todas as manhãs em jejum o sumo de limão com quatro colheres de café de água e uma colher de café com açúcar em pó. A associação de limão e toranja também ajuda a controlar o peso.
- O sumo de limão retira cheiros desagradáveis das mãos, como, por exemplo, o odor a peixe.

Uma curiosidade: muitos pedreiros, para aliviarem as peles gretadas das suas mãos, lavam-nas com sumo de limão, amaciando-a.

O limão tem várias potencialidades mas, segundo alguns estudiosos, depois de aberto deverá consumi-lo no espaço de alguns minutos pois oxida com facilidade.



A nossa seleção de frutos e legumes...

Armamo-nos em especialistas alimentares e fizemos a nossa seleção de alimentos saudavelmente saborosos... Mmmm...



Maçã: além de melhorar o sistema imunológico, é benéfico na luta contra o cancro da próstata e diminui os riscos da doença de Alzheimer.

Banana: aumenta a queima de gordura corpórea, diminui os riscos de cancro de rim e reduz os sintomas da asma em crianças.



Laranja: reduz os níveis de colesterol e o apetite, além de diminuir os riscos de cancro de boca, garganta, mama e estômago.

Cereja: alivia as dores causadas pela artrite e gota, reduz o colesterol ruim e diminui as inflamações.



Ameixa: reduz a constipação, é rica em antioxidantes e protege contra a perda óssea da pós-menopausa.

Abacaxi: melhora a saúde das articulações, reduz os sintomas da asma e acelera a melhora pós-cirúrgica.



Abacate: para uma boa visão, os abacates são a solução, pois são ricos em vitamina E. A gordura do abacate é ótima para o bom aspeto da pele e do cabelo .

Kiwi: é a fruta mais alcalina que existe. Um organismo ácido/alcalino equilibrado traz muitos benefícios para a saúde como, por exemplo, uma pele jovem, energia física abundante e menos constipações.





Cenoura: rica em antioxidantes, previne as cataratas e protege contra alguns tipos de cancro.

Brócolo: reduz os efeitos da doença de diabetes, reduz os riscos de cancro da próstata, cólon, pâncreas, estômago e mama.



Repolho: protege os olhos contra os danos solares e as cataratas, aumenta a densidade óssea.

Couve-flor: estimula a desintoxicação, evita o crescimento das células cancerígenas da mama e ajuda na prevenção do cancro da próstata.



Rúcula: reduz os riscos de problemas congénitos, de fraturas e protege a saúde dos olhos.

Ervilhas: são uma excelente fonte de fibra. A melhor opção são as ervilhas frescas ou congeladas, pois as enlatadas usualmente contêm um alto teor de sal.



Como se pode desde logo imaginar, tendo em conta a nossa idade, adoramos estes legumes! E, utilizando um recurso expressivo de Português, não estamos a ser irónicos. Que ideia! Nem pensar!

10 CONSELHOS SIMPLES:

1. Cozinhar bem e depressa não é necessariamente uma questão de talento ou técnica! Eis alguns dos ingredientes necessários:

- ✧ Vontade q.b.,
- ✧ Planeamento q.b.,
- ✧ Um raminho de imaginação,
- ✧ Uma pitada de "conhecimentos de regras básicas",
- ✧ Um livrinho de receitas pode ajudar.



2. Faça uma lista das suas compras por forma a rentabilizar ao máximo o seu tempo e os produtos que possui na despensa.

3. Na sua despensa, separe, por secções, os alimentos de modo a evitar contaminações ou acidentes.

4. Se quer dar um toque de requinte, pense num tema ou cor e escolha a toalha, guardanapos, talheres, pratos e flores de acordo com o que decidiu. Opte por música adequada. E companhia merecedora deste miminho!



5. Se quer surpreender um convidado especial com um jantar romântico, coloque velas sem cheiro na mesa.

Criará uma atmosfera intimista.



6. Para algo mais formal, opte por colocar os guardanapos à direita (segundo tradição francesa) ou à esquerda (modelo inglês). Opte por guardanapos de algodão.

7. O grande segredo de um correto regime alimentar, consiste em fazer da refeição da manhã um momento de prazer e convívio - varie as ementas, crie surpresas e aproveite estes momentos para bem começar o dia.

8. Um copo de vinho tinto à refeição é permitido e aconselhado porque favorece a digestão. Cuidado com o tamanho do copo!



9. Um tipo especial de *buffet* é uma **refeição volante** onde os convidados maioritariamente se mantêm de pé durante toda a refeição. Nesta situação, o mais importante é garantir que os alimentos servidos sejam fáceis de comer, não exigindo o uso de faca.

10. Alimentos que deve evitar ao pequeno almoço (e não só):

- ✧ Café e rissol, croquete ou pastel de bacalhau;
- ✧ Bolachas ou bolos com muitos cremes ou bolachas de chocolate com café;
- ✧ Bebidas gaseificadas, café ou chá com açúcar.



Sabia que...

- ✗ Se congelar algumas "receitas base" em pequenas doses poderá descongelá-las e utilizá-las como base para diferentes pratos? Por exemplo, os refogados de tomate.
- ✗ As bananas não devem ser armazenadas junto de outras frutas porque libertam um gás que acelera o amadurecimento das restantes?
- ✗ Deve guardar a manteiga, o queijo fresco e os iogurtes separados de alimentos com odor forte porque facilmente o absorvem?
- ✗ Se colocar um copo de leite no frigorífico, este poderá absorver os "maus" cheiros? Se não resultar, aconselhamos uma limpeza ao electrodoméstico. Se não resultar, reclame junto da marca. 😊
- ✗ Para congelar pão de forma, o ideal é embrulhá-lo ainda morno e congelá-lo de imediato?
- ✗ A ordem dos talheres deve ser colocada segundo a ordem dos pratos em que vão ser servidos?
- ✗ Um simples e singelo "croissant" equivale às calorias de três pães?
- ✗ Um dos segredos de uma boa alimentação começa logo ao pequeno almoço?
- ✗ Alguns legumes como as favas e as ervilhas devem ser escaldadas em água a ferver antes de serem congeladas para manterem as suas propriedades?
- ✗ Se as sardinhas forem congeladas em água (num recipiente com água), ao serem descongeladas, parecem capturadas na hora?
- ✗ Se beber em jejum um copo de água morna com umas gotas de sumo de limão limpa e prepara o organismo para funcionar corretamente ao longo do dia? Tente manter-se 15 minutos sem comer.
- ✗ Quando come uma peça de fruta a meio da tarde ou da manhã, deve acompanhar com uma torrada ou dois/três frutos secos? Desta forma, as fibras ajudarão o corpo a não absorver os açúcares da fruta.
- ✗ A palavra chá surgiu com as trocas comerciais em Macau? E que tem várias aplicações?



- ❁ **Chá frio:** ótimo para regar flores de vaso, estimulando o seu crescimento. Também tonifica a pele. Embeba um algodão e passe pelo rosto. Deixe secar naturalmente. E se sentir os olhos cansados, experimente colocar um saquinho (usado) de chá sobre as pálpebras.
- ❁ **Chá morno:** O chá morno é muito bom para enxaguar o cabelo após a sua lavagem, dando-lhe um tom dourado.

✗ Há inúmeros preconceitos sobre os alimentos que engordam e não engordam? Diz-se que, se não queremos engordar, não podemos comer nada doce. Isto é falso. O problema não está na fatia de bolo que come num dia de festa. O mal está nos bolos, bolitos, chocolate e docitos que come todos os dias. A única regra para controlar o peso é controlar as calorias, venham elas de gorduras, açúcares, hidratos de carbono, proteínas ou outros.



✗ 100g de batatas cozidas equivalem a 80 calorias? Se as fritar, o número aumenta para 480!

✗ O normal pacotinho de açúcar tem 32 calorias?

✗ A **quinoa** é um cereal muito saudável, rico em proteínas e minerais e é mais baixo em hidratos de carbono que o arroz ou trigo? Pode comprar em saquinho num supermercado e cozer durante 10 minutos no dobro da água e está pronto para usar em saladas ou como acompanhamento simples. É crocante e muito saboroso. A dose recomendada por adulto é cerca de 60 gr (3 colheres de sopa). Sugestão da nossa prof^a Sandra Patrão: Acrescentar os pozinhos milagrosos Spirulina ou Chlorella (poderosos antioxidantes e regeneradores celulares) para controlar o peso.



✗ O tomate, os pimentos, os alhos, as cebolas, as beringelas, as ervas aromáticas são considerados, hoje, uma mina de saúde, por serem poderosos antioxidantes?

✗ As cascas de melancia, melão, laranja, limão ou coco, dão também umas fantásticas taças para saladas de frutas ou mousses?

✗ As sanduiches de ovo, fiambre, carne ou peixe, embrulhadas em celofane ou folha de alumínio e transportadas na mala ou no saco da praia são excelentes meios para reprodução de micróbios e produção de toxinas? Só são seguras feitas na hora ou transportadas no frio.

✗ As fibras são fundamentais numa alimentação equilibrada? Não é segredo dos deuses. Uma alimentação variada deve ser rica em fibras pois, sabemos hoje, que elas funcionam como verdadeiros produtos de limpeza dentro do nosso organismo. E estão por todo o lado: nos frutos (inclusive nas cascas), nos vegetais, nas leguminosas e nos cereais, principalmente nos mais escuros que são os menos refinados. E, uma curiosidade: as fibras não são absorvidas pelo organismo. Sabia? Aqui reside o seu segredo! E não esqueça: Comece o seu dia com um pequeno almoço equilibrado e que nunca faltem fibras!

Curiosidades da João da Rosa...

Aqui na escola, alunos, professores e funcionários partilham sabores e saberes gastronómicos que aqui se publicam:

❶ **Alimentos termogénicos** (aceleram o metabolismo e ajudam a queimar gorduras): canela; gengibre; pimenta caiena; toranja; malagueta. (Dica da professora Sandra Patrão)

❷ **Alimentos pouco calóricos** (satisfazem e não engordam)

Legumes (tomate, pepino, pimento, nabo, espinafre, endívia, couve, alface, abóbora e beringela); frutos (morango, pêssigo e frutos silvestres); laticínios (leite e queijos magros e iogurte natural); outros: carne e peixe magro, clara de ovo, bolachas e tostinhas. (Dica da professora Mónia Mesquita)

❸ **Batido "Saúde num copo"** (o segredo para bem começar o dia)

Junte: ananás, banana, maçã (ou morangos ou Kiwi), canela.

Acrescente a este preparado: sementes de linhaça (alto teor de fibra), sementes de Chia (rico em ómega 3) ou sementes de cânhamo (multivitamínico e proteico).

Adicione água ou leite. Pode acrescentar, no final, uma folhinha de hortelã. (Dica da professora Sandra Patrão)

❹ **"Feijão figo à Gonçalves"** (um toque requinte)

Quer surpreender os seus convidados com um acompanhamento especial a um prato de carne? Acompanhe-o com esta deliciosa dica. Adicione ao seu refogado (de cebola, azeite, alho e coentro), feijão manteiga e aromatize com uma *brunoise* de figo. (Receita do professor Luís Gonçalves).

❺ **"Cabelos de feijão verde"?** Sabia que em vez de jogar fora os fios do feijão verde quando os prepara para cozinhar, os pode utilizar como decoração?

Experimente fritá-los e verá que dará um ar original e seleteo ao seu prato. (Receita da professora Marina Gonçalves)

❻ **"Chili com chocolate"** Dê um toque personalizado ao seu chili, adicionando quatro cubos de chocolate negro depois de o retirar do lume. Poderá ainda decorar ou intensificar o aroma, polvilhando com chocolate ralado o prato preparado. (Receita do professor Luís Gonçalves)



Olhão à Mesa

Olhão é terra de cheiros, sabores e de comensais que apreciam a boa mesa. O turista facilmente encontra na nossa terra marisqueiras, restaurantes, cafés e tabernas onde poderá eleger um dos muitos pratos da região. O clima temperado convida a uma esplanada e já se sabe que em terra de pescadores, o peixe é rei. Aqui ficam as nossas quatro receitas preferidas de vários exemplos recolhidos em sites, restaurantes e junto de familiares e amigos olhanenses.

Receitas de alguns pratos tradicionais:

XARÉM

Ingredientes:

- ✂ 1 kg de amêijoas
- ✂ 100 g de bacon (ou, ainda mais tradicional, de toucinho de porco ibérico)
- ✂ 100 g de chouriço
- ✂ 150 g de presunto
- ✂ 1 dl de vinho branco
- ✂ 150 g de farinha de milho
- ✂ Sal e pimenta q.b.



Preparação:

Lave muito bem as amêijoas, de forma a retirar-lhes todas as impurezas que possam conter. Em seguida, coloque-as de molho em água salgada (de preferência em água do mar), durante 5 a 6 horas. Corte o bacon (ou toucinho) e o presunto em tiras finas e o chouriço em rodela e frite-os em lume brando. Coza as amêijoas em água, temperada de sal e pimenta, durante cerca de 10 minutos, escorra a água da cozedura utilizando um passador fino e reserve-a. Tire o miolo das amêijoas, coloque num tacho, junte o caldo da cozedura, adicione vinho e leve ao lume, deixando ferver um pouco. Retire do fogo e adicione a farinha, previamente peneirada. Leve novamente ao lume e deixe cozer, mexendo de vez em quando. Junte as carnes e sirva quente. Frequentemente o xarém (termo árabe que designa "papas de milho") é acompanhado por sardinhas assadas, torresmos e carne de porco.

LITÃO À MODA DE OLHÃO

Ingredientes:

- ✂ 250 gr de litão seco
- ✂ 3-4 cebolas
- ✂ 4 dentes de alho
- ✂ 2 pimentos verdes
- ✂ 1 folha de louro
- ✂ salsa
- ✂ 4 tomates maduros
- ✂ 0,5 dl de azeite
- ✂ 500 g de batatas
- ✂ sal e pimenta qb.



Preparação:

Lava-se o litão e deixa-se demolhar durante 1 dia com sal. Num tacho, dispõe-se em várias camadas sequenciais:

- 1º Azeite, cebola, alho picado, salsa, pimento e tomate limpos de pele e sementes cortados aos quadrados, louro q.b.;
- 2º Batatas cortadas às rodelas;
- 3º Litão.

Repete-se esta sequência 2-3 vezes. Tempera-se com sal e pimenta, acrescenta-se muito pouca água, tapa-se o tacho e deixa-se cozer.

Curiosidade:

O litão, também denominado por leitão, é um pequeno tubarão parecido com a patarroxa que se distribui pelo Mediterrâneo e Atlântico Oriental.

Este peixe é geralmente aberto, passado por um pouco de sal e posto a secar ao sol por 4 ou mais dias. Depois é guardado alguns meses até ser consumido.

Antigamente a pele seca deste peixe era aproveitada sendo utilizada como lixa.

O Litão é um peixe seco muito consumido em Olhão na ceia do Natal.



AÇORDA DE PEIÇA À MODA DE OLHÃO

Ingredientes:

- ✂ 600 g de sardinhas pequenas
- ✂ 1 cebola
- ✂ 2 dentes de alho
- ✂ 1 pimento verde
- ✂ 1 folha de louro
- ✂ 2 tomates maduros
- ✂ 0,5 dl de azeite
- ✂ cerca de 1 l de água
- ✂ 200 g de pão duro tipo caseiro
- ✂ sal e pimenta q.b..



Preparação:

Amanhe as sardinhas (recomenda-se escamar, retirar as cabeças e tripas).

Num tacho, leve ao lume o azeite com a cebola e os dentes de alho picados, o pimento cortado aos quadrados e a folha de louro. Deixe refogar um pouco e misture os tomates sem peles nem sementes, que fervem até desfazer. Adicione a água. Quando levantar fervura, junte as sardinhas, tempere com sal e pimenta, tape o tacho e deixe cozer. Numa terrina, sobre o pão cortado às fatias finas, deite o caldo e as sardinhas.

POLVO GRELHADO À MODA DE OLHÃO

Ingredientes:

- ✂ 1 polvo médio
- ✂ 1 colher de chá de colorau
- ✂ 1 cebola pequena
- ✂ azeite e vinagre
- ✂ sal e pimenta q.b.



Lave o polvo para tirar toda a viscosidade e bata-o bem. Congele um ou dois dias para ficar mais tenro.

Depois de descongelado, tempere com sal, abra-o ao meio e grelhe.

Seguidamente corte aos bocados e coloque numa travessa.

Regue o polvo com um molho preparado com o azeite, o vinagre, a cebola picada, o sal, a pimenta e o colorau.

FOLAR À MODA DE OLHÃO

Ingredientes:

- ✂ 1Kg de farinha
- ✂ 60 g de fermento de padeiro
- ✂ sumo de 2 laranjas
- ✂ cerca de 1,5 dl de água
- ✂ sal q.b
- ✂ 125g de banha
- ✂ manteiga para barrar (250gr)
- ✂ 1 cálice de aguardente
- ✂ açúcar e canela para polvilhar.



Preparação:

Misture a farinha com 125 gr de manteiga, a banha, o sumo das laranjas, 1 cálice de aguardente e a água com algum sal.

Desfaça o fermento numa pequena porção de água morna, espalhe a farinha, fazendo uma cova no centro e coloque aí o fermento. Amasse bem.

Tire bocados de massa do mesmo tamanho, faça bolas e estenda com o rolo até ficarem circulares e planas, com cerca de 10 cm de diâmetro. Barre muito bem cada círculo com manteiga e polvilhe abundantemente com açúcar e um pouco de canela.

Sobreponha vários círculos uns por cima dos outros. Deixe levedar durante 3 horas coberto com um pano de lã.

Seguidamente coloque o preparado num tacho untado com manteiga e polvilhe de novo abundantemente com açúcar e um pouco de canela.

Leve ao forno previamente aquecido. Deixe cozer. Retire quente do tabuleiro.

Técnicas aprendidas ao longo do curso

LEGUMES RECHEADOS

Preparar e rechear legumes é relativamente simples. Escolha cuidadosamente os ingredientes para o recheio e tratando-se de um almoço rápido ou um jantar mais requintado, pode agrupar, cortar e preparar os seus legumes. Eis um exemplo que experimentamos em aula:

Ingredientes:

- ✂ 1 colher de sopa de margarina
- ✂ 1 cebola
- ✂ 2 colheres de sopa de farinha
- ✂ 2 dl de leite
- ✂ 500g de espinafres congelados
- ✂ 2 ovos cozidos
- ✂ 150g de queijo Emmental
- ✂ 60g de cereais integrais
- ✂ Sal e noz moscada q.b

Preparação:

Leve ao lume a margarina com a cebola picada. Junte pouco a pouco a farinha e deixe cozer.

Retire do lume e adicione o leite. Mexa de modo a obter uma massa homogénea.

Junte os espinafres, previamente cozidos em água e sal, os ovos cozidos esmagados, o queijo ralado, os cereais, a noz moscada e misture tudo muito bem.

Corte uma tampa aos tomates, retire-lhes as grainhas e escave o interior. Recheie os tomates com a mistura anterior e polvilhe com o queijo. Disponha-os num tabuleiro, untado com margarina.

Leve ao forno a gratinar.

ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

A lista é variada e saber usá-las é uma arte.






Eis algumas ervas aromáticas: salsa, manjeriço, tomilho, coentro, hortelã, pimenta-de-caiena, malagueta em pó, paprica, canela, erva-limeira, raiz fresca de gengibre, cravinho, noz-moscada, anis-estrelado, açafraão.

Agora é conhecer o segredo de cada uma delas! Eis algumas técnicas que aprendemos para tirar o melhor partido dos ingredientes com um mínimo de desordem e desperdício:

- ✓ Mantenha sempre os seus utensílios limpos e use a faca afiada para cortar.
- ✓ **Picar ervas:** coloque as ervas sobre uma tábua e pique-as com uma faca grande. As ervas delicadas, como o manjeriço, devem ser enroladas e desfiadas da mesma maneira que as folhas de couve.
- ✓ **Retalhar ervas e preparar tomilho fresco:** Segure um molho de ervas aromáticas por cima de uma tigela e retalhe-o com uma tesoura de cozinha, ou então coloque as ervas dentro de uma tigela e retalhe com a tesoura. Arranque as folhas de tomilho do caule antes de usar.

NOÇÕES BÁSICAS DE COZINHA

Trem de cozinha (sugestão):

-  2 a 3 panelas (grande, média e pequena)
-  2 a 3 tachos (grande, médio e pequeno)
-  1 cafeteria
-  1 caçarola com cabo
-  1 frigideira

Cortes perfeitos

Faca para legumes (7 a 10 cm): Lâmina pontiaguda utilizada para descascar, cortar e torneirar frutos e vegetais.

Faca para trincar (17 a 25 cm): Lâmina estreita especialmente indicada para trincar e fatiar galinha, peru, porco, vaca e carnes frias.

Faca de cozinha (12 a 15 cm): Faca universal para preparar/cortar frutos e vegetais maiores.

Faca para pão (20 cm): Faca com serrilha que permite cortar facilmente a crosta do pão ou tostas, obtendo fatias perfeitas.

Faca de chefe (15 a 25 cm): Indicada para todas as tarefas: cortar carne e peixe, picar vegetais e ervas e para descascar ou esmagar alho.

Tesoura de cozinha ou de trincar

Tesoura própria para cortar alimentos. Existem vários tipos de tesouras de cozinha, inclusive tesouras com formatos próprios para corte de aves, peixe ou marisco.

Colheres, espátulas e companhia:

Colher grande: É maior do que as normais. Faz parte dos conjuntos que incluem também concha, escumadeira, espátula de peixe e vara de arames.

Garfo grande: Indispensável para mexer o arroz durante a cozedura, pois evita que este empape.

Concha: Este utensílio é utilizado para servir líquidos e sopas.

Escumadeira: Peça plana e cheia de orifícios usada para retirar alimentos que foram fritos ou cozidos, permitindo escorrê-los.

Descascador de legumes: Serve para retirar a casca aos legumes. É prático pois corta a casca fina.

Ralador: Serve para ralar a casca de citrinos e queijos, bem como para laminar e cortar legumes. Normalmente, este utensílio é em aço inoxidável.

Vara de arames: Utilizada para bater e envolver diversos ingredientes.

Colher para esparquete: Com dentes nos rebordos e aberturas no centro. Ideal para esparquete.

Passador de rede: Utensílio em rede que permite escorrer, coar, peneirar ou polvilhar.

Espremedor de citrinos: Ideal para retirar pequenas quantidades de sumo.

Colheres, espátulas e companhia (continuação...):

Pinça: Semelhante a uma tesoura, mas com pontas espalmadas, serve para virar alimentos.

Esmagador de alhos

Abre-latas manual

Cortador de massas: Utensílio de lâmina redonda, muito prático, usado para cortar pizzas e massas.

Outros utensílios indispensáveis:

Quebra nozes

Tigelas (em vidro, cerâmica ou plástico, com tamanhos diferentes, ideais para misturar, bater ingredientes)

Saleiro e pimenteiro

Saca-rolhas

Tábuas de cozinha (em madeira ou plástico)

Esmagador de batatas (utensílio prático para reduzir as batatas a puré)

Escorredores e passadores de rede (recipientes perfuradores, de materiais e tamanhos vários)

Rolo de cozinha (utilizado para estender massas)

Colheres e copos medidores (graduados em gramas e litros para medir alimentos sólidos e líquidos)

Cestos para cozinhar ao vapor

Cestos para cozer massas

Tampa para escorrer (Adapta-se a vários tamanhos de tachos e panelas. Coloca-se sobre a abertura do recipiente e depois escorre-se o líquido da cozedura).

Espátula de peixe (para servir ou virar o peixe durante a confeção).

Balança de cozinha (mecânicas, digitais, de diversos tamanhos e formatos).

Tábua de queijos

Separador de ovos (separa a clara da gema)

Escorredores

Termómetro para vinho: Coloque-o em volta da garrafa e, em minutos, pode ler a temperatura no mostrador digital

Base para quentes

Caixa de pão

Pulverizador de azeite e vinagre

Recipientes para guardar ervas aromáticas

Utensílios essenciais para bar: shaker, medidor/jigger, stainer, coador, colher de bar, pinça ou pá de gelo e balde para gelo



ABC da Alimentação em Ditado Popular

A alimentação em tudo "mete a sua colherada": até nos ditos populares. Eis a nossa selecção!

Afogam-se mais os homens no copo que no mar.
A laranja: de manhã é ouro, à tarde é prata e à noite mata!
Alface menininha, couve mulherzinha.
Ano de ameixas, ano de queixas.
A verdade e o azeite vêm sempre ao de cima.

Beijar é como beber água salgada: quanto mais se bebe, mais a sede aumenta.

Haja fartura, que a fome ninguém atura

Deus dá as nozes a quem não tem dentes.

Cada um colhe aquilo que semeia.
Cautela e caldo de galinha nunca fizeram mal a ninguém.
Com papas e bolos se enganam os tolos.

Gordura é formosura (ou era).

Grão a grão enche a galinha o papo.

Uma maçã por dia, dá uma vida sadia.

Jogo e bebida, casa perdida.

É a última gota que faz transbordar o copo.
Em melões e mulheres, a questão é ter uma mão com sorte.

Língua de mel, coração de fel.

Não:

- adianta chorar depois do leite derramado.
- contes com o ovo no cu da galinha.
- ter papas na língua.

Nem:

- come nem deixa comer.
- só de pão vive o homem.
- tudo o que vem à rede é peixe.
- ninguém diga "Desta água não beberei e deste pão não comerei".

Mais vale pão duro, que figo maduro

Fruto proibido é o mais apetecido.
Frutos e amores, os primeiros são os melhores.

Palavras bonitas não enchem barriga.
Para colher é preciso semear.
Pela boca morre o peixe.
Peixe não puxa carroça.

São favas contadas.
Se bebes demais, tropeças e caís.
Sem ovos não se fazem omeletas.

Ter mais olhos que barriga.
Todo o burro come palha, o que é preciso é saber dar-lha.

Quando o vinho desce, as palavras sobem.

Quem bebe antes do almoço, chora depois do sol posto.












Quem muito bebe, tarde paga o que deve.

O que é doce nunca amargou.

O que não mata, engorda.

Velha galinha faz gorda sopinha.

As frutas/legumes que nos assentam tão bem...

- Inês** -  (Romã) Porque se vai descobrindo o seu sabor bago a bago.
- Rafaela** -  (Pepino) Pelo verde dos seus olhos e pelo Sporting.
- Marta** -  (Tomate) Porque cora com muita facilidade. E está a ficar redondinha.... *Private joke!*
- Ana** -  (Diospiro) Porque é uma menina fofinha e doce.
- Ricardo** -  (Uva sem caroço) Porque é só comer e já está. Não dá trabalho nenhum.
- Yasmine** -  (Amora) Porque é tropical! Sabor misterioso como ela....
- Dário** -  (Melancia) Porque debaixo de uma casca dura, há um coração doce e fofo de manteiga.
- Olesea** -  (Ancore) Porque é doce e sumarenta. Apetece estar sempre com ela.
- David** -  (Banana) Porque é o "banana da turma". É popular e todos gostam dele.
- Soraia** -  (Cereja) Pela cor forte e carregada de energia.
- Sara** -  (Morango) Porque todos querem dar uma trinca!

Viagem de finalistas

Entre os dias 4 e 6 de março realizamos a nossa viagem de finalistas. Destino? O Porto, mais conhecido pela cidade invicta. Estes dias representaram o culminar de uma caminhada cheia de atividades, sonhos e expectativas criadas ao longo do curso. Esta viagem foi o projeto sempre adiado... Em muitos momentos acreditamos que não se concretizaria. Mas não desistimos, e tão ao gosto da filosofia empreendedora da diretora de turma (que não para de falar nisto 😊), realizamos uma série de trabalhos, o que contribuiu para que desenvolvêssemos competências ao nível divulgação, concretização e avaliação de diversas atividades. Aprendendo a organizar pequenos eventos, ganhamos experiência e um *Know How* que nos permitiram organizar esta viagem. Todos contribuímos nas diferentes tarefas: escolha de datas, do meio de transporte, do hotel e do programa. Desenvolvemos ainda competências a nível de hotelaria que nos permitiram confeccionar o nosso jantar num dos dias da visita.



Lista de Atividades que concretizamos para a visita:

- ☆ Confeção de crepes
- ☆ Realização do jantar de natal (confeção, serviço de mesa e elaboração de artigo para o jornal da escola)
- ☆ Serviço de confeção e serviço de almoços saudáveis (em parceria com a cozinha)
- ☆ Realização do Jantar "Viagens e sabores pelo Porto" (pesquisa, divulgação, confeção e elaboração de artigo jornalístico)
- ☆ Confeção de doces no Halloween
- ☆ Confeção de compotas, bolinhos diversos alusivos a diferentes épocas
- ☆ Realização do pequeno almoço saudável



Com a organização da visita de estudo aprendemos a:

- ☆ trabalhar em grupo e em equipa;
- ☆ ter muita calma e paciência (cada um tem o seu feitio e temos de aprender a respeitar o outro);
- ☆ não ser tão injustos com algumas pessoas (tolerância em relação à diferença);
- ☆ organizar eventos variados: visitas de estudo, dias temáticos, participação em *workshops* de diversa índole;
- ☆ não deixar de lutar pelos nossos objetivos.



APANHADOS PELA DT NA ESCOLA

E se de repente...

te apanhassem a fazer uma careta?



te apanhassem de copo na mão?

a ameaçar um professor?



com um penteado estranho?

sem atacadores num serviço oficial?



com uma roupa estranha?

e se te apanhasse com marca de baton?



e se te apanhassem assim com esse ar tão feliz?

APANHADOS PELA DT NOUTROS MOMENTOS

Ao longo destes dois anos, foram muitas as situações vividas, os desafios enfrentados, os segredos partilhados. Eis alguns dos saudáveis momentos que vivemos todos juntos.



APANHADOS PELA DT EM SITUAÇÃO DE VISITA DE ESTUDO















COMO SE VEEM

OS NOSSOS








Ana Lúcia Pratas

			
			
			
Música Cinema Livros Convicções BOM Humor	Dormir Comer Beber Silêncio Sossego	Falsidade Hipocrisia Mentira Sujidade Discussões	Logro Inveja Gente do contra Maledicência Stress

Conquilhas ao natural



Ingredientes:

-  Conquilhas (a quantidade que apanhar...)
-  Azeite (e manteiga se não tiver problemas com dieta ou outros...)
-  Alhos
-  Coentros
-  Limão

Confeção:

Depois de ir à praia e apanhar as conquilhas, deve colocá-las de molho (pode ser num balde de brincar, garrafa ou saco) com água do mar. Deve mudar a água com frequência, para as ditas conquilhas libertarem as areias que nos podem dar cabo dos dentes... a não ser que as queira engolir sem mastigar e assim podem ir com areia ☺ ...



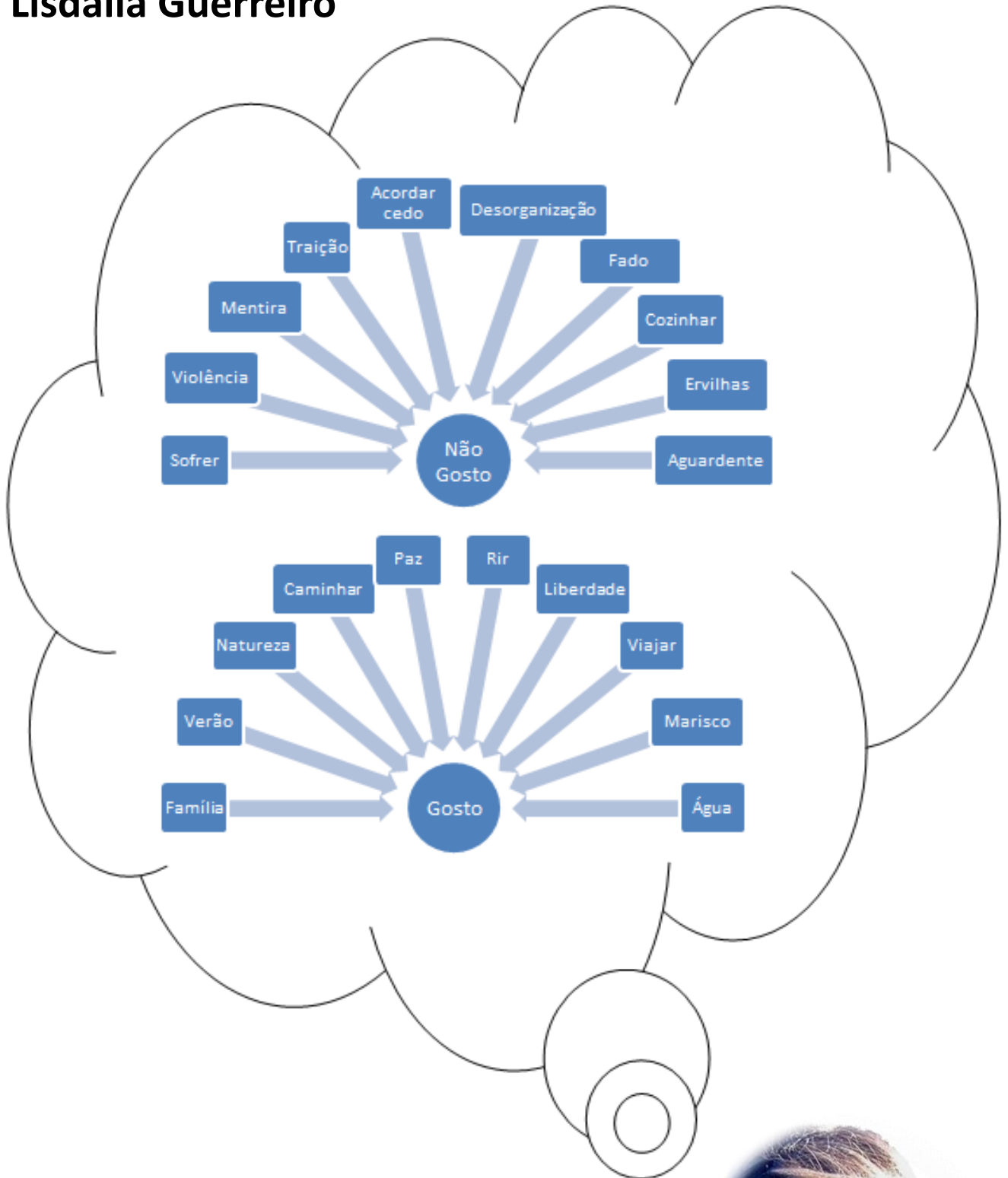
Chegado a casa (e depois de fazer o que entender ...) deve colocar azeite num tacho com alho **descascado e picado**. Quando estiver a saltar, deite as conquilhas e os coentros e deixe-as abrir. Regue com sumo de limão e, se gostar, coloque uma noz de manteiga e servia com limão cortado aos gomos.

Acompanhe com pão encharcado no molho!
Faz mal mas sabe bem!



E eu gosto é do Verão!

Lisdália Guerreiro



Marco Mattos

Gosto

- * Estar com a minha família
- * Brincar com o meu filho
- * Passear e viajar
- * Chocolate
- * Praticar desporto
- * De coisas simples
- * De uma conversa agradável
- * Ouvir música
- * Ler
- * Do meu trabalho
- * Jantar com os amigos

Não gosto

- * Hipocrisia
- * Falsidade
- * Perder tempo com coisas insignificantes ou inúteis
- * Gente que complica as coisas
- * Couve
- * Tabaco

Marina Lourenço

J'aime.....

Ao longo dos meus "poucos" aninhos 😊 aprendi a apreciar pequenas coisas que se transformaram em graaaaandes coisas!!!

Doseadas como nas receitas da minha avó, a medida/quantidade dos ingredientes para confeccionar o meu bolo da felicidade é só uma: MÃO CHEIA!!

Começando pelos sentimentalismos, gosto de.....

- **Liberdade** – síndrome de Claustrofobia quando me sufocam o espaço;
- **Família** – valor vital da minha educação e sobrevivência;
- **Silêncio** – alguns minutos diários são imprescindíveis senão... fico impertinente 😞
- **Sinceridade** – o valor da frontalidade; 🗣️
- **Sonhar** – imaginar o possível e o impossível sempre na esperança que se concretize;
- **Olhão** – cidade rejeitada que se transformou em cidade adorada;



Mas na prática, gosto de

- **Lojas** – malas e calçado.... que loucura!!!.... e já agora uma peças de roupa, só para completar a toilette! 🧺
- **Doçaria**- fazer experiências e dar aos outros a provar, claro!;
- **Gastronomia francesa** – saborear a minha infância;
- **Trabalhos manuais** – bricolage, grande tratamento terapêutico, e apreciar o resultado final é uma delícia (exceto eletricidade, por pânico de ficar assada) 🧑🏻
- **Skisar** – neve, neve, neve e mais neve;
- **Petiscos** – Bom petisco, bom vinho e boa companhia; 🏂

Je n'aime pas.....

- **Minha falta de pontualidade** – irrita-me!!!.... mas abraçando uma série de tarefas diárias, nunca as desempenho a horas. Verdade seja dita que, por isso, as minhas refeições são sempre tão tão calorosas. 🧑🏻
- **Desarrumação / Sujidade** – Desperta o mau feitio que há em mim;
- **Pássaros** – Trauma de infância;
- **Legumes verdes** – Não suporto folhas!!!!
- **Praia**- A areia irrita-me, o mar (frio) tortura-me, o calor massacra-me....enfim um castigo arrastarem-se até à praia.
- **Balança**- GRANDE INIMIGA; 🚫



Mónia Mesquita

Gosto muito de gostar. ☺ Gosto de tanta coisa que é difícil começar...

Gosto do que está perto: do mar, do sol, da esplanada ao fim de tarde, do cheiro a terra molhada. Recorda-me a infância, St^a M^a Feira, a fogaça, os pais, os amigos de sempre. Gosto da família construída... da inocência e do "correr para os meus braços".

Gosto do que o amor é capaz de fazer às pessoas. Gosto dos sorrisos cúmplices e gosto da existência daquelas Amigas que fazem tão bem. Gosto de crescer junto... Gosto dos risos contidos de quando *somos apanhados em falso*. Gosto de me deitar à hora a que me devia levantar. Gosto de quebrar algumas regras num mundo demasiado ordenado. Gosto do lado **B** da vida, do copo cheio. Gosto de me emocionar com a valentia de alguns homens. Gosto de gente com alma e histórias para contar. Gosto de gente que muda! Gosto da sensibilidade de uma pessoa forte. Gosto de dar aulas, de desafios novos, dos meus alunos. Gosto de vê-los crescer e cruzar o meu caminho com o deles. Gosto daqueles que, por algum momento mágico, longo ou curto, nunca esquecerei. Gosto da frontalidade dos miúdos de Olhão, gosto das histórias do mar e da pesca que trouxeram à minha vida. **Gosto do que tenho.** Gosto do combate, do desafio, das encruzilhadas mas aprecio quer o caminho quer o ponto de chegada. Gosto de me implicar, gosto de seguir em frente. Gosto de garra, do ímpeto da fibra. Gosto do que a curiosidade, a paixão e o amor nos provocam.

Gosto da imperfeição do ser humano e sobretudo da consciência dela. Gosto do erro também. Gosto de ser mãe, de ser professora, de escrever, de comunicar, de partilhar, de viver. Gosto de pequenos prazeres como ir ao ginásio, ao cinema, estar no "face", ler algo, "*salir de copas*". Gosto de movimento, de *zumba*, de música, de milho, de cozido à portuguesa, de mel, de canela, de viajar, dos cremes na pele. Gosto de charme e elegância, de roupa, de *glamour* no momento certo. Adoro acampar. Gosto da noite e da manhã. Não gosto da tarde. Gosto das letras **m, p e r**. Prefiro números ímpares. Gosto do arrepio, de prendas, de festas, de alegrias, de *Moet y Chandon*, de *L'Eau D'Yssey*. **Não gosto** nem acredito na perfeição. Ainda bem que não existe! Abomino a falta de humildade, o orgulho "besta", a ingratidão. Não gosto de reuniões. Não gosto do "faz de conta". Não gosto de muita tranquilidade durante *muiiiito* tempo. Não gosto de pessoas iguais. Escolho a diferença. Adoro a criatividade. Não suporto que me piquem. Não gosto de ter alguns dos meus medos. Não gosto de cozinhar. Não gosto de favas. Não gosto de falhar.

Gosto do meu lado lunar porque é o meu lado imperfeito mas prefiro que seja o Solar a brilhar! :) :)



Paulo Penísga

Gosto de mergulhar e nadar no mar.

Gosto de chegar a uma cidade que não conheço e de a descobrir caminhando ao sabor do acaso.

Gosto de caminhar e pensar a vida enquanto caminho.

Gosto de ler em esplanadas à beira-mar.

Gosto de pessoas que olham de frente.

Gosto dos meus alunos.

Não gosto de pessoas sonsas e mesquinhas.

Gosto de beber café.

Gosto de ir ao cinema.

Gosto de descobrir uma pessoa.

Não gosto de me chatear.

Não gosto de ver alguém agarrado.

Gosto da frontalidade e do falar do povo de Olhão.

Não gosto do António José Seguro.

Não gosto de políticos que só sabem fazer contas para nos tramar.

Gosto de uma conversa inteligente e animada.

Não gosto da maior parte das anedotas que oiço.

Gosto de sorrir.

Não gosto de gente demasiado séria e, muito menos, autoritária.

Não gosto de ver o meu país mal governado.

Gosto de comer ostras com limão e beber vinho branco.







Sandra Patrão

I am a simple person. I like normal, regular things that surround me every day. I like the smile on my son's face when he is happy and satisfied, I like to hear his laughs when I tell him a joke. I like his arms around my neck in a tight hug.

I like feeling the soft breeze on my face when I go hiking in our natural park of Ria Formosa, I like watching the sunset in the quietness of the dusk. I like diving in the ocean and swimming until I have no more strength to keep going.

I like moving, practicing sports, live every minute of the day intensely.

I love eating! As much as I love cooking.

I like red wine.

I like feeling healthy, satisfied and happy.

I like my friends, my colleagues at school who spend some of their time talking to me, being more of a friend than a colleague.

I love teaching! I love my pupils. They make me who I am.

I don't like cold winter days.

I don't like sickness and sorrow.

I don't like not being present in the important moments of the people I love.

I don't like mean and fake people.

I don't like having to repeat the same thing more than once.

I don't like people who don't care.

I don't like sleeping much.

I don't like making a list of likes and dislikes!

I am just a simple person, like you.



Vera Neves

Acho que sou uma pessoa simples e gosto das coisas simples da vida

Gosto:

- 👍 *da minha família—é o pilar da minha vida*
- 👍 *dos amigos -acredito na amizade sincera*
- 👍 *das pessoas—acho que cada um tem algo de bom para dar e que as aparências não deveriam contar, pois o que realmente somos não salta à vista e temos que conhecer as pessoas para as classificar de bonitas*
- 👍 *de animais—adoro animais*
- 👍 *do Mar—adoro o ruído do mar principalmente no inverno*
- 👍 *de comer*
- 👍 *de conviver, desde que seja um convívio sem segundas intenções*
- 👍 *do meu sossego*
- 👍 *do meu lar*
- 👍 *de ensinar e dos meu alunos*
- 👍 *de me deitar de consciência tranquila sem nenhum assunto pendente*
- 👍 *de ver um bom filme e de desenhos animados*
- 👍 *do contacto com a natureza, com a terra*
- 👍 *de lutar por tudo aquilo em que acredito (ponho muitas vezes a mão no fogo, queimo-me mas acabo sempre por achar que valeu a pena)*

Não gosto nada

- 👎 *que me acusem de algo que não fiz*
- 👎 *de ser enganada ou de sentir que a minha confiança foi traída*
- 👎 *que me digam “Tens que...” (não custa nada pedir ou perguntar se podemos)*
- 👎 *que me falem mal das pessoas de quem gosto*
- 👎 *de perder tempo*
- 👎 *que joguem lixo para o chão*
- 👎 *de comer sozinha*



A CONVERSA

COM OS

CHIEFS

AUGUSTO LIMA

AUGUSTO GEMELLI

CHAKAL

LEONOR BASTOS

JOANA ALVES

JOSÉ AVILLES

LUIS BAENA

JUSTA NOBRE

LUIS GONÇALVES

Augusto Gemelli

1. Quando descobriu que gostaria de seguir esta área? Foi à mesa? Foi em sonhos? Foi o tinir de pratos e panelas? Foi a mãozinha experiente de alguém? Foi o cheiro da cozinha de infância?

Entrei na escola hoteleira sem nenhuma paixão em particular pela cozinha, mas porque procurava uma formação que pudesse ajudar-me a entrar rapidamente no mundo do trabalho e com isto ajudar a minha família.

2. Quais as suas fontes inspiradoras? Há algum alimento que espicace particularmente a sua criatividade?

Existem muitos ingredientes que gosto de cozinhar, mas a minha verdadeira fonte de inspiração é passear pelas bancas de um mercado tradicional.

3. Com tantas receitas e dicas publicadas, será que a ciência da cozinha ainda tem segredos por desvendar? Ou, pelo contrário, é uma fonte inesgotável de pura arte criativa?

A maioria dos cozinheiros profissionais achava até ao final dos anos 80 que, depois do desenvolvimento da cozinha moderna pelos franceses entre os séculos XIX e XX, já não havia muito mais para inventar. Mas um dia apareceu um ex-copeiro que conseguiu reinventar o conceito das texturas dos ingredientes, introduzindo novas técnicas de confecção. Este Chef é o Ferran Adriá. Assim, nunca deverá pensar que não se pode inventar algo novo..

4. Imagine o seguinte cenário. É convidado para almoçar no Agrupamento de Escolas João da Rosa e é elegantemente servido pelos formandos da escola. Sendo Olhão uma terra de peixe e com cheiro a maresia, que ementa gostaria que lhe servissem?

Não importa qual seriam as receitas, mas gostaria de ver nesta ementa uma seleção dos melhores produtos típicos da região de Olhão (corretamente apresentados e simplesmente cozinhados.)





5. Uma pergunta ratoeira, feita por professoras e alunas. Como justifica que os melhores cozinheiros do mundo sejam homens, sabendo que geralmente são as mulheres quem têm esta nobre (mas, muitas vezes, "maçadora") obrigação?

O mundo da cozinha profissional nunca teve nada a ver com a tradição das mulheres, mães, avós que cozinham nas próprias famílias. O trabalho do cozinheiro implica muito empenho, muitas horas e um esforço físico que desde sempre era pedido mais os homens que as mulheres. Devo dizer que, como Chef, gosto de ter na minha equipa mulheres e acho que em algum caso o toque feminino é determinante pelo sucesso de um prato.

6. Que alimentos nunca podem faltar na sua cozinha?

O azeite que eu gosto, um bom flor de sal e a mais amplas seleção de especiarias.

7. Que pergunta gostaria que lhe colocassem? Ou... Que pergunta ainda não lhe fizeram?

Se gosto mais de comer ou de cozinhar. E a resposta seria: de comer gosto muito mas de cozinhar estou profundamente apaixonado.

8. O que dizem os seus... pratos?

Os meus pratos assim como toda a minha cozinha procura emocionar as pessoas.

9. Para nós, adolescentes e jovens entre os 11 e 18 anos, como definiria o conceito da sua cozinha?

A minha cozinha é exatamente o espelho da minha vida. Tem as suas raízes bem assentes na minha origem e naturalidade, a cozinha tradicional italiana, à qual junto todas as variáveis que conheço em termos de forma de confecção. Utilizo todos os ingredientes e temperos que encontro e aprendi a utilizar os conhecimentos que fui adquirindo nas minhas experiências em outros países e outras culturas. Enfim... a minha cozinha é simplesmente a minha vida.

Augusto Lima



1. Quando descobriu que gostaria de seguir esta área? Foi à mesa? Foi em sonhos? Foi o tinir de pratos e panelas? Foi a mãozinha experiente de alguém? Foi o cheiro da cozinha de infância?

A minha entrada na restauração acontece por acaso, mas indo ao encontro, de forma natural, a um desejo recôndito de estar no mundo da cozinha. Lembro-me de brincar com barro, inventando pratos ou de querer sempre ser "a dona de casa" nas brincadeiras domingueiras, confecionando comida a sério no fogão de brincar da minha irmã. Diz a minha mãe que, quando indagado sobre a pergunta da praxe "O que queres ser quando fores grande?" eu, com quatro ou cinco anos, respondi - "Quero ser chef de cozinha!"

2. Quais as suas fontes inspiradoras? Há algum alimento que espicace particularmente a sua criatividade?

A minha inspiração é quase sempre imediata mas acicatada pela vontade ou necessidade de criar um prato que me falte na ementa, quer por natural harmonia do conjunto, quer pela necessidade que tenho de chocar com o que crio. Gosto particularmente de legumes.

3. Com tantas receitas e dicas publicadas, será que a ciência da cozinha ainda tem segredos por desvendar? Ou, pelo contrário, é uma fonte inesgotável de pura arte criativa?

A ciência, enquanto parte integrante do conhecimento sistematizado do ser humano, tem pela certa ainda muito para nos dar, porquanto a vontade de aprender o desconhecido nos impele a testar e indagar. De igual modo, a criatividade humana, moldando recursos, como a comida, permanecerá inesgotável, acredito. A cozinha mostrou ao longo da história ser capaz de se regenerar e recriar. Como tudo na vida é um ciclo de começar/finalizar/recomeçar, acredito que haverá sempre alguém que dite a moda ou seja impelido a incluir a cozinha em uma nova moda/estado de espírito ou evolução cultural.

4. Imagine o seguinte cenário. É convidado para almoçar no Agrupamento de Escolas João da Rosa e é elegantemente servido pelos formandos da escola. Sendo Olhão uma terra de peixe e com cheiro a maresia, que ementa gostaria que lhe servissem?

Uma salada original composta por algas e litão seria, para além de surpresa, a certeza de que os valores e produtos locais são respeitados.

5. Uma pergunta ratoeira, feita por professoras e alunas. Como justifica que os melhores cozinheiros do mundo sejam homens, sabendo que geralmente são as mulheres quem têm esta nobre (mas, muitas vezes, "maçadora") obrigação?

Acredito que por "imposição histórica" da Humanidade, à mulher foram atribuídos ofícios que combinavam com o papel de "agregador da família", facto que começou a mudar a partir da revolução industrial. O homem nunca encontrou na cozinha uma "obrigação", mas a oportunidade de uma valorização através da profissão (ser artesão) e uma possibilidade de poder criar (ser artista).

6. Que alimentos nunca podem faltar na sua cozinha?

Sal marinho e flor de sal 100% natural, azeite, ervas aromáticas, legumes especiarias.

7. Que pergunta gostaria que lhe colocassem? Ou... Que pergunta ainda não lhe fizeram?

Acredito que nem a mim nem a ninguém se pergunte se somos felizes. Caso me fizessem essa pergunta, diria como escrevi no meu face recentemente: Sou um homem feliz e um profissional realizado, pois na vida sempre tive oportunidade de poder mostrar a minha paixão pela cozinha e em projetos que foram marcos na restauração. Adoro o que faço! E acrescentava:

*Eu quero viver
para um dia poder adormecer
nos lábios um sorriso ter
sabendo que a amizade fiz por merecer
e o respeito dos meus pares ter.
Eu quero acreditar
Que todos os dias me vou deitar
Sabedor do dever cumprido estar
Em melhor ser humano, todos os dias me tornar
Com a certeza de que para viver tenho que cozinhar
Eu quero viver
E com a minha cozinha prazer dar
Alguns mesmo, inspirar ...
Eu quero acreditar
Que quando deixar de cozinhar
O ar me pode faltar
Pois cozinhar é para mim respirar*

**8. O que dizem os seus... pratos?**

Uma viagem por entre os sabores e aromas.

9. Para nós, adolescentes e jovens entre os 11 e 18 anos, como definiria o conceito da sua cozinha?

Uma cozinha que representa a tradição e os produtos autóctones algarvios e onde a arte e o vinho se cruzam numa cozinha de autor.

Chakall

1. Quando descobriu que gostaria de seguir esta área? Foi à mesa? Foi em sonhos? Foi o tinir de pratos e panelas? Foi a mãozinha experiente de alguém? Foi o cheiro da cozinha de infância?

Foi o karma de ter nascido numa família de cozinheiros, 4 gerações.

2. Quais as suas fontes inspiradoras? Há algum alimento que espicace particularmente a sua criatividade?

Acho o limão um ingrediente supremo que serve para dar balance aos pratos. Inspiro-me no dia a dia.

3. Com tantas receitas e dicas publicadas, será que a ciência da cozinha ainda tem segredos por desvendar? Ou, pelo contrário, é uma fonte inesgotável de pura arte criativa?

Acho que o que se descobre são pequenas alterações de coisas que já existem.

4. Imagine o seguinte cenário. É convidado para almoçar no Agrupamento de Escolas João da Rosa e é elegantemente servido pelos formandos da escola. Sendo Olhão uma terra de peixe e com cheiro a maresia, que ementa gostaria que lhe servissem?

Obviamente utilizando produtos locais ou regionais, gostava que a sobremesa tivesse figo ou laranja, o prato principal amêijoas ou peixe...

5. Uma pergunta ratoeira, feita por professoras e alunas. Como justifica que os melhores cozinheiros do mundo sejam homens, sabendo que geralmente são as mulheres quem têm esta nobre (mas, muitas vezes, "maçadora") obrigação?

Acho que o homem é mas egoísta e deixa a família num segundo plano, coisa que faz com que os homens se destaquem mais, acho que em condições normais não há diferença entre sexos.





6. Que alimentos nunca podem faltar na sua cozinha?

Limão, contraste entre doce e salgado, crocante e suave, picante e fresco. Os extremos dão o balance ao prato.

7. Que pergunta gostaria que lhe colocassem? Ou... Que pergunta ainda não lhe fizeram?

Uy ... não sei, acho que me fizeram muitas perguntas, mas poucas pessoas ligam a cozinha ao sentimento de cozinhar, portanto gostava que me perguntassem a ligação entre sentimentos e pratos.

8. O que dizem os seus... pratos?

Muitas coisas, mas sobretudo dizem como está o meu estado de ânimo.

9. Para nós, adolescentes e jovens entre os 11 e 18 anos, como definiria o conceito da sua cozinha?

Improvisada sobre um conhecimento profundo e sem estupidezes....

Joana Alves

1. Quando descobriu que gostaria de seguir esta área? Foi à mesa? Foi em sonhos? Foi o tinir de pratos e panelas? Foi a mãozinha experiente de alguém? Foi o cheiro da cozinha de infância?



Uuum! Será que posso responder todos?! Qualquer um destes motivos tem o seu quê na minha paixão pela cozinha. As minhas primeiras memórias são da cozinha da minha avó e sempre me senti bem de volta dos tachos. Mais tarde a cozinha tornou-se no meu escape a uma rotina que não era a minha e aos poucos foi preenchendo o meu dia à dia, transformando-o por completo!

2. Quais as suas fontes inspiradoras? Há algum alimento que espicace particularmente a sua criatividade?

Uma das minhas coisas favoritas é ir ao mercado e ver as estações a passar pelas bancas. Volto sempre para casa com o saco bem pesado e a cabeça cheia de ideias. Gosto de cozinhar sempre com os produtos da época!

3. Com tantas receitas e dicas publicadas, será que a ciência da cozinha ainda tem segredos por desvendar? Ou, pelo contrário, é uma fonte inesgotável de pura arte criativa?

Sem dúvida uma fonte inesgotável! A cozinha anda de mãos dadas com a História e enquanto andarmos por cá acredito que vai sempre haver coisas novas para experimentar, inventar e reinventar! As receitas são muitas, mas os toques de cada um vão ser sempre únicos!

4. Imagine o seguinte cenário. É convidado para almoçar no Agrupamento de Escolas João da Rosa e é elegantemente servido pelos formandos da escola. Sendo Olhão uma terra de peixe e com cheiro a maresia, que ementa gostaria que lhe servissem?

Uuuuhmmm... Esta pergunta é difícil para mim. Sou vegetariana e o peixe não entra na minha alimentação. Mas sei que há muitos sabores bons por aí, e não me importava nada de comer umas cenourinhas à Algarvia cheias de coentros, salsa e alho!

5. Uma pergunta ratoeira, feita por professoras e alunas. Como justifica que os melhores cozinheiros do mundo sejam homens, sabendo que geralmente são as mulheres quem têm esta nobre (mas, muitas vezes, "maçadora") obrigação?

Exatamente por isso! As mulheres são normalmente as chefs caseiras, gerindo a casa e a cozinha, tentando satisfazer os gostos de todos lá de casa! Uma tarefa nada fácil!! Para os homens a cozinha não tem esse peso, é uma paixão onde se podem exprimir e criar.

6. Que alimentos nunca podem faltar na sua cozinha?

Vegetais, frutos secos, leguminosas, frutas e cereais integrais.

Tudo super colorido e variado!

7. Que pergunta gostaria que lhe colocassem? Ou... Que pergunta ainda não lhe fizeram?

Ui... Esta é difícil!! Acho que não consigo mesmo responder... Esta coisa das entrevistas ainda é tão nova para mim que nunca tinha pensado nisso.

8. O que dizem os seus... pratos?

Os meus pratos... Uuhm! Isto é só perguntas difíceis! Falam de amor e de simplicidade. Da minha busca por uma vida mais natural e verdadeira. Acho que são um bocadinho de mim...

9. Para nós, adolescentes e jovens entre os 11 e 18 anos, como definiria o conceito da sua cozinha?

É uma cozinha vegetariana e muito natural, que segue os sabores das estações e que procura ser o mais sustentável possível. Um frase que gosto muito é "Nunca comas nada que a tua avó não soubesse o que é." E no fundo é mesmo isso, gosto de comida verdadeira, saborosa e com ingredientes frescos e nada processados.



*Le
Passe
Vite*

JOSÉ AVILLENZ

1. Quando descobriu que gostaria de seguir esta área? Foi à mesa? Foi em sonhos? Foi o tinir de pratos e panelas? Foi a mãozinha experiente de alguém? Foi o cheiro da cozinha de infância?

Desde pequeno sempre gostei de cozinha. Lembro-me de ter cinco ou seis anos e de chegar a casa e ir direito à cozinha espreitar as panelas. Com dez anos cheguei a ter um negócio de venda de bolos com a minha irmã. Foi o negócio mais rentável que já tive porque era a minha Mãe que pagava os ingredientes. No entanto, só quando estava no último ano do curso de Comunicação Empresarial é que percebi que a cozinha era a minha grande paixão e o meu futuro.

2. Quais as suas fontes inspiradoras? Há algum alimento que espicace particularmente a sua criatividade?

O que me inspira é tudo! As pessoas, as viagens, os livros, as descobertas, as memórias... o mundo exterior e o meu mundo interior. O processo criativo é complexo e difícil de descodificar, mas julgo que o ponto de partida é uma atitude de permeabilidade e de abertura.

3. Com tantas receitas e dicas publicadas, será que a ciência da cozinha ainda tem segredos por desvendar? Ou, pelo contrário, é uma fonte inesgotável de pura arte criativa?

Na cozinha é necessário Conhecimento, Criatividade e Organização. Estes três pontos são igualmente importantes e essenciais para que haja evolução. Ainda há muito por aprender, descobrir e explorar. A cozinha é um mundo fascinante.



Crédito da fotografia a Vítor Machado

4. Imagine o seguinte cenário. É convidado para almoçar no Agrupamento de Escolas João da Rosa e é elegantemente servido pelos formandos da escola. Sendo Olhão uma terra de peixe e com cheiro a maresia, que ementa gostaria que lhe servissem?

Adoro peixe e acredito que temos o melhor peixe do mundo. Por isso, iria certamente gostar do menu que escolhessem.

5. Uma pergunta ratoeira, feita por professoras e alunas. Como justifica que os melhores cozinheiros do mundo sejam homens, sabendo que geralmente são as mulheres quem têm esta nobre (mas, muitas vezes, "maçadora") obrigação?

O trabalho de cozinheiro é muito absorvente, trabalhamos seis dias por semana, 16 horas por dia, o que leva a que a família fique em segundo plano. Esta opção não é fácil.

6. Que alimentos nunca podem faltar na sua cozinha?

Alimentos de qualidade.

7. Que pergunta gostaria que lhe colocassem? Ou... Que pergunta ainda não lhe fizeram?

Uma vez que esta entrevista será lida por estudantes, gostava de deixar um conselho: que estudem o mais que puderem. O estudo dá-nos método e abre os nossos horizontes.

8. O que dizem os seus... pratos?

Espero que criem boas memórias.

9. Para nós, adolescentes e jovens entre os 11 e 18 anos, como definiria o conceito da sua cozinha?

Acredito que, acima de tudo, há dois tipos de cozinha: a boa e a má. Para mim, o importante é fazer boa cozinha. Como sou apaixonado por cozinha, gosto de criar restaurantes totalmente diferentes uns dos outros. Apesar de ser diferente ir ao take-away JA em casa, pedir um serviço de catering, ir ao Belcanto, ir ao Cantinho do Avillez ou ir à Pizzaria Lisboa, todos têm em comum a qualidade dos produtos e do serviço.

Justa Nobre

1. Quando descobriu que gostaria de seguir esta área? Foi à mesa? Foi em sonhos? Foi o tinir de pratos e panelas? Foi a mãozinha experiente de alguém? Foi o cheiro da cozinha de infância?

Eu costumo dizer que já nasci cozinheira... Andava sempre a destapar as panelas e a provar... A minha Mãe, Avós e Tias cozinhavam muito bem... E isso, talvez tenha tido bastante influência... Em criança queria ser enfermeira ou cozinheira. Ganhou a cozinha!!

2. Quais as suas fontes inspiradoras? Há algum alimento que espicace particularmente a sua criatividade?

Uma delas foi a minha Tia Lucinda... Cozinhava como ninguém... Peixe, adoro criar/innovar pratos de peixe...

3. Com tantas receitas e dicas publicadas, será que a ciência da cozinha ainda tem segredos por desvendar? Ou, pelo contrário, é uma fonte inesgotável de pura arte criativa?

Não sei se tem segredos por desvendar, umas pessoas sabem umas coisas, outras sabem outras... O que eu acho, é que, todos nós devemos partilhar o que sabemos... E sim, como em qualquer outra arte, a imaginação não tem limites... Ex: «Se dermos 5 ingredientes iguais a 5 pessoas, nenhum prato sairá igual»...



4. Imagine o seguinte cenário. É convidado para almoçar no Agrupamento de Escolas João da Rosa e é elegantemente servido pelos formandos da escola. Sendo Olhão uma terra de peixe e com cheiro a maresia, que ementa gostaria que lhe servissem?

Para começar, umas Gambas do Algarve só cozidas ou uma Canja de Conquilhas, depois, uma Cataplana do Mar ou uma Galinha Cerejada e para sobremesa, o imperdível Dom Rodrigo...



5- Uma pergunta ratoeira, feita por professoras e alunas. Como justifica que os melhores cozinheiros do mundo sejam homens, sabendo que geralmente são as mulheres quem têm esta nobre (mas, muitas vezes, "maçadora") obrigação?

Nós mulheres, acumulamos várias «profissões» ao mesmo tempo... Temos o nosso trabalho, somos esposas, donas de casa e Mães... Sendo a de Mãe a que fala mais alto... E nós não andamos em competição com ninguém... Até porque, se num casal alguém tiver que abdicar da profissão pela família, na maioria dos casos, somos nós...

6- Que alimentos nunca podem faltar na sua cozinha?

Bacalhau e Azeite...

7- Que pergunta gostaria que lhe colocassem? Ou... Que pergunta ainda não lhe fizeram?

Não sei, agora não me lembro de nenhuma... Já me fizeram tantas...

8- O que dizem os seus... pratos?

Os meus pratos são o meu retrato, simples e verdadeiros...

9- Para nós, adolescentes e jovens entre os 11 e 18 anos, como definiria o conceito da sua cozinha?

Conceito bem português... É o seguimento do que aprendi com a minha família...

Leonor Bastos

1. Quando descobriu que gostaria de seguir esta área? Foi à mesa? Foi em sonhos? Foi o tinir de pratos e panelas? Foi a mãozinha experiente de alguém? Foi o cheiro da cozinha de infância?

Sempre gostei imenso de todos os rituais à volta da cozinha, mas seguir esta área era algo que não fazia parte dos meus planos. Na verdade, foi tudo um acaso. Foi porque o curso de direito não me completava e porque, quase sem me aperceber, o meu interesse

pela cozinha foi crescendo. No momento em que tive a consciência que adormecia todos os dias com livros de pastelaria e que passava as tardes a fazer sobremesas, convenci-me de que era este o meu destino. De resto, tem sido sempre uma descoberta. Quanto mais tempo passa, mais tenho a certeza do caminho que escolhi.

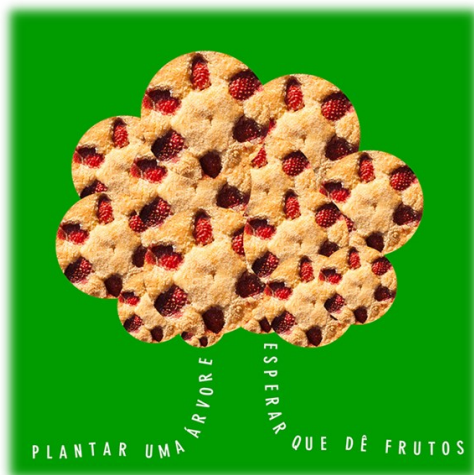


2. Quais as suas fontes inspiradoras? Há algum alimento que espicace particularmente a sua criatividade?

A inspiração é algo complicado de explicar porque, para mim, é um processo contínuo e não algo que surge espontaneamente. No fundo, tudo é uma inspiração desde que estejamos predispostos a isso. O chocolate é sempre o ingrediente mais querido! :)

3. Com tantas receitas e dicas publicadas, será que a ciência da cozinha ainda tem segredos por desvendar? Ou, pelo contrário, é uma fonte inesgotável de pura arte criativa?

Eu acredito que a cozinha pode e deve ser sempre criativa. Ainda há tanto por fazer!



4. Imagine o seguinte cenário. É convidada para almoçar no Agrupamento de Escolas João da Rosa e é elegantemente servida pelos formandos da escola. Sendo Olhão uma terra de peixe e com cheiro a maresia, que ementa gostaria que lhe servissem?

Seria feliz com carapau alimado e folhados de Olhão! :)

5. Uma pergunta ratoeira, feita por professoras e alunas. Como justifica que os melhores cozinheiros do mundo sejam homens, sabendo que geralmente são as mulheres quem têm esta nobre (mas, muitas vezes, "maçadora") obrigação?

Esta é mesmo uma pergunta com ratoeira...:)

Há algumas mulheres, ainda que poucas, nos melhores cozinheiros do mundo. Esta é uma realidade triste e não apenas na área da cozinha. Infelizmente, as mulheres foram sempre reprimidas e, ainda hoje, em muitas partes do mundo, não têm os mesmos direitos do que os homens. Por outro lado, temos as mulheres-profissionais-donas-de-casa-mães, com menos tempo e menos capacidade física (há anúncios de emprego nos EUA em que pedem o peso para saber se podemos pegar em cargas pesadas). A boa notícia é que, aos poucos, as mulheres estão a conquistar lugares de destaque dentro do mundo da cozinha.

6. Que alimentos nunca podem faltar na sua cozinha?

Na minha cozinha não pode faltar manteiga, queijo, tomates, azeite, massas, chocolate...

7. Que pergunta gostaria que lhe colocassem? Ou... Que pergunta ainda não lhe fizeram?

Quando a sua profissão e o seu hobbie (blogue) tratam o mesmo tema, como consegue gerir a partilha e estabelecer limites?

8. O que dizem os seus... pratos?

Embora me exprima através dos meus pratos, penso que a comida não fala por si só, mas pressupõe um diálogo. Assim, a comida está intimamente relacionada não só com aquele que a cria, mas também com aquele que a come, com a história, a cultura e a experiência pessoal de ambos. Mais do que afirmações peremptórias, os meus pratos procuram levantar questões e ser pontos de partida.

9. Para nós, adolescentes e jovens entre os 11 e 18 anos, como definiria o conceito da sua cozinha?

A minha cozinha é contemporânea (é uma cozinha "de autor" onde exprimo tendências e sabores atuais) com uma raiz tradicional (procuro sempre integrar nas minhas sobremesas um ingrediente ou técnica portugueses) e um toque moderno (também uso sabores de outras partes do mundo e aplico técnicas de outras cozinhas).

Luís Baena



1. Quando descobriu que gostaria de seguir esta área? Foi à mesa? Foi em sonhos? Foi o tinir de pratos e panelas? Foi a mãozinha experiente de alguém? Foi o cheiro da cozinha de infância?

O acaso faz parte da vida mas o caminho faz-se caminhando. É importante termos consciência de tudo o que nos rodeia e tomarmos decisões em função dessa atenção permanente. Apesar de gostar de cozinhar entre amigos, durante a minha adolescência nunca tinha pensado em seguir esta área até porque nessa altura não tinha a mesma expressão que tenho hoje. Fruto desse mesmo acaso, numa viagem para a Bélgica, depois de já estar a viver na Holanda, tive a sorte de ter um chef que apostou em mim e que muito me ensinou. Entrar neste mundo foi amor à primeira vista e, desde então, já passaram quase 34 anos...

2. Quais as suas fontes inspiradoras? Há algum alimento que espicace particularmente a sua criatividade?

São muitas e variadas. Os estados de espírito podem ser influenciados pela leitura, uma visita a uma exposição, um passeio na natureza, o revisitar o receituário tradicional...

O peixe é sem dúvida um elemento inspirador mas a interpretação da natureza através da sazonalidade é um desafio constante.

3. Com tantas receitas e dicas publicadas, será que a ciência da cozinha ainda tem segredos por desvendar? Ou, pelo contrário, é uma fonte inesgotável de pura arte criativa?

A ciência é um auxiliar precioso para a parte técnica mas a técnica por si só pode ser castradora. Não vejo que a parte criativa na cozinha tenha que ser um objetivo em si mesmo para todos os cozinheiros. Tal como na música, os compositores não são a maioria. Os intérpretes são fundamentais. Há atualmente uma obsessão em relação à criatividade que não é salutar. Este tema deveria servir de mote a um debate sério sobre o que é a cozinha profissional e quais os caminhos mais interessantes a seguir.

4. Imagine o seguinte cenário. É convidado para almoçar no Agrupamento de Escolas João da Rosa e é elegantemente servido pelos formandos da escola. Sendo Olhão uma terra de peixe e com cheiro a maresia, que ementa gostaria que lhe servissem?

Os peixes considerados pobres e, alguns, pouco conhecidos seriam uma surpresa agradável. Olhar para o peixe e perceber as diferenças entre as várias espécies pode elevar o seu estatuto e transformá-lo num produto de enorme qualidade. Esse seria o desafio que proporia aos alunos. Pensar fora da caixa e libertarem-se de clichés.

5. Uma pergunta ratoeira, feita por professoras e alunas. Como justifica que os melhores cozinheiros do mundo sejam homens, sabendo que geralmente são as mulheres quem têm esta nobre (mas, muitas vezes, "maçadora") obrigação?

Sou defensor da igualdade de géneros. Numa das minhas consultorias para uma cadeia hoteleira, dos 4 hotéis de Lisboa dois são chefiados por mulheres e os outros dois por homens. O machismo prevalecente na sociedade está também, infelizmente, presente na cozinha. Argumentos como tachos pesados ou ambiente duro ou o que mais tem servido ao longo dos tempos para que a cozinha seja dominada por homens, são uma falácia sem sentido. Pessoalmente, e não é para dar uma resposta politicamente correcta, prefiro a liderança feminina à masculina.

6. Que alimentos nunca podem faltar na sua cozinha?

Não consigo eleger um ou alguns. Todos são importantes.

7. Que pergunta gostaria que lhe colocassem? Ou... Que pergunta ainda não lhe fizeram?

Outra pergunta difícil ☺

8. O que dizem os seus... pratos?

Mostram como as influências que as várias geografias e culturas têm marcado a minha vida. Por outro lado, refletem igualmente o que é o meu compromisso com o que considero ser a excelência dos produtos portugueses, ainda que com interpretações e usos menos convencionais.

9. Para nós, adolescentes e jovens entre os 11 e 18 anos, como definiria o conceito da sua cozinha?

É sempre um exercício difícil avaliarmo-nos a nós próprios. Prefiro deixar esse desafio para os meus clientes. É tão fácil cair em lugares-comuns! Só espero conseguir proporcionar momentos de prazer e, se possível, que se prolonguem no tempo. Gostaria que a comida conseguisse perdurar para além da parte sensorial e conseguir tocar a parte emocional.

Luís Gonçalves

1. Quando descobriste que gostarias de seguir esta área? Foi à mesa? Foi em sonhos? Foi o tinir de pratos e panelas? Foi a mão-zinha experiente de alguém? Foi o cheiro da cozinha de infância?

Descobri esta paixão no dia em que comecei a viver sozinho. Tinha acabado o meu serviço militar, comecei a dar aulas e, sem me aperceber, descobri que gostava muito de cozinhar. Até então, quando entrava na cozinha, era apenas para roubar a comidinha à minha avó.



2. Quais as tuas fontes inspiradoras? Há algum alimento que espicace particularmente a tua criatividade?

Parto da cozinha alentejana para tudo. Até para inventar um prato de comida chinesa. As minhas raízes marcam o meu toque na cozinha!

3. Com tantas receitas e dicas publicadas, será que a ciência da cozinha ainda tem segredos por desvendar? Ou, pelo contrário, é uma fonte inesgotável de pura arte criativa?

A cozinha é e será sempre uma fonte inesgotável de arte, de criatividade, um espaço onde se caminha até onde a imaginação e a vontade nos conduzirem.

4. Imagina o seguinte cenário. És convidado para um almoço na tua escola e és elegantemente servido pelos formandos que todos os dias ajudas a formar. Sendo Olhão uma terra de peixe e com cheiro a maresia, que ementa gostarias que te servissem?

Sem dúvida alguma um peixe grelhado fresco, pois é assim que gosto mais do peixe.

5. Uma pergunta ratoeira, feita por professoras e alunas. Como justificas que os melhores cozinheiros do mundo sejam homens, sabendo que geralmente são as mulheres quem têm esta nobre (mas, muitas vezes, "maçadora") obrigação?

Penso que a razão se deve ao facto de normalmente os homens cozinham por prazer e não por obrigação, o que faz toda a diferença.

6. Que alimentos nunca podem faltar na tua cozinha?

O que nunca falta na minha cozinha são o peixe, a carne e as especiarias.

7. Que pergunta gostarias que te colocassem? Ou... Que pergunta ainda não te fizeram?

O que quero ser quando for grande.... Gosto de manter a alegria e a juventude dos tempos de criança. Até na cozinha gosto de brincar com as receitas, as especiarias, os temperos e imaginação e criatividade q.b.

8. O que dizem os teus... pratos?

Dizem o que eu sou, uma mistura de pratos simples com um toque de requinte. Por exemplo, gosto muito de confeccionar Sopa de Beldroegas e acrescentar-lhe um ingrediente surpresa como...queijo de cabra. Tento ser desenrascado na cozinha e dar-lhe um toquezinho pessoal. Acho que os meus pratos espelham esta dicotomia.

9. Para nós, adolescentes e jovens entre os 11 e 18 anos, como definirias o conceito da sua cozinha?

Muito simples. Associar simplicidade e requinte. Misturar ingredientes e cores. Brincar o máximo possível. Tentar. Voltar a tentar. Rir. Brincar. Experimentar e provar! Gostar e fazer gostar. Deliciar-se e fazer com que se deliciem!



AS
RECEITAS
DOS
CHIEFS

Receitas especiais

Esperamos que se deliciem com as receitas, carinhosamente cedidas por:

- 🍴 José Avillez
- 🍴 Augusto Lima
- 🍴 Leonor Bastos
- 🍴 Augusto Gemelli

Chef José Avillez

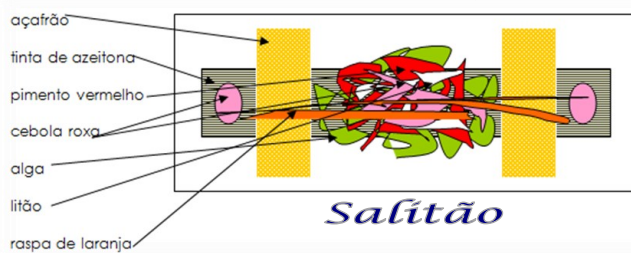


Chef Leonor Bastos



Chef Augusto Lima

(Pelo facto de ainda não existir uma foto do prato, o chef desenhou cuidadosamente este esquema disponibilizando-o para apresentação)
















Chef Augusto Gemelli



E agora... as receitas dos chefs

Filete de cavala na frigideira sobre escabeche de legumes

Para 4 pessoas

-  4 cavalas de 250 g cada
-  200 g de cebola
-  200 g de cenoura
-  50 g de pimento verde
-  50 g de pimento amarelo
-  1 folha de louro
-  2 dentes de alho
-  2 grãos de cravinho
-  2 grãos de pimenta preta
-  vinagre de cidra q.b.
-  azeite q.b.
-  sal q.b.
-  pimenta q.b.

Descasque a cenoura e a cebola. Corte a cebola, a cenoura e os pimentos em juliana. Descasque o alho, retire o gérmen e corte em lâminas.

Num tacho, aqueça um fio de azeite. Acrescente a folha de louro, o cravinho e os grãos de pimenta. Junte a cebola, a cenoura, o pimento e o alho. Quando a cebola começar a ficar translúcida, acrescente o vinagre e deixe ferver lentamente. Corrija os temperos e reserve.











Separe os filetes das cavalas e retire as espinhas. Numa frigideira antiaderente com um fio de azeite bem quente, salteie as cavalas com a pele virada para baixo apenas temperadas com sal. Deixe cozinhar cerca de 1 minuto. Vire os filetes de lado e deixe cozinhar mais 30 segundos aproximadamente. Sirva com o escabeche de legumes. O escabeche de legumes poderá ser servido frio ou tépido.

(Receita de José Avillez e fotografia de Nuno Ribeiro)



Bolo de maçã com cobertura de canela

Para cerca de 4 pessoas:

-  75 g de manteiga amolecida
-  175 g de farinha de trigo T55
-  6 g de fermento químico
-  50 g de açúcar
-  1 ovo
-  75 ml de água
-  3 maçãs
-  60 g de açúcar mascavado claro
-  1 colher de chá de canela moída
-  25 g de manteiga amolecida

Pré-aquecer o forno a 180° C.

Untar com manteiga e forrar com papel vegetal uma forma com cerca de 20 cm de diâmetro.

Lavar, descascar e descaroçar as maçãs e cortar em fatias com cerca de 1 cm de espessura. Reservar.

Numa taça, misturar a farinha com a manteiga e trabalhar com a ponta dos dedos até obter uma massa granulosa.

Juntar o açúcar e misturar bem.

Juntar o ovo e a água e bater até que esteja uma massa homogénea.

Espalhar a massa no fundo da forma.

Colocar as fatias de maçã sobre a massa, prensando-as ligeiramente.

Misturar o açúcar mascavado com a canela e a manteiga e espalhar uniformemente por cima da maçã.

Levar ao forno durante cerca de 30 a 35 minutos.

Retirar do forno e deixar arrefecer ligeiramente antes de desenformar.

(Receita de Leonor Bastos)



Salitão

(salada de litão/pimento vermelho/cebola roxa/coentro/azeite/tinta de azeitona)

Ingredientes:

- Litão (Olhão)
- Alga "alface do mar"
- Cebola roxa
- Azeite "picual" Monterosa (Moncarapacho)
- Sal marinho Rui Simeão (Tavira)
- Flor de sal Rui Simeão (Tavira)
- Pimento vermelho
- Azeitona
- Açafrão (curcuma)
- Coentros
- Laranja (raspa)

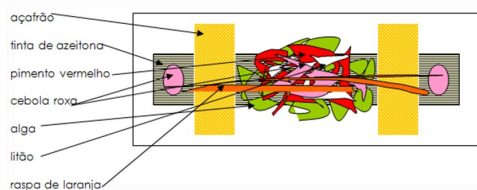
Demolhar o litão em água salgada com o sal, pelo período de dois dias. Secar e desfilar.

Demolhar/hidratar a alga, pelo período de um dia. Cortar em juliana.

Descaroçar as azeitonas e passar por processador, juntamente com um fio de azeite, um fio de água e coentros, de modo a obter um líquido cremoso. Reservar.

Cortar o pimento (sementes inclusas) e a cebola roxa em juliana fina. Juntar em taça, o litão, os legumes, alga e o coentro. Temperar com fio de azeite e toque de flor de sal.

Pintar um traço forte em prato rectangular, a todo o tamanho. Colocar delicada e elegantemente a composição temperada. Polvilhar com o açafrão e a raspa de laranja. Servir.



(Receita de Augusto Lima)

Orecchiette com camarão e creme de brócolos

Para 4 Pessoas:

- 240g de massa orecchiette
- 100g de cebola
- 400g de brócolos
- 200g de miolo de camarão
- Sal e pimenta preta q.b.
- 1dl de azeite

Bringir as flores dos brócolos em água salgada a ferver, retirá-los ainda "al dente" e guardar a água de cozedura.

Refogar a cebola picada com azeite e um pouco de manteiga, juntar os talos dos brócolos cortados em cubos pequenos, cobrir com a água de cozedura e cozer até obter um puré. Ao momento de servir, saltear os camarões cortados em pedaços com o azeite e um dente de alho picado. Juntar o creme de brócolos e temperar com sal e pimenta. Adicionar a massa orecchiette cozida e saltear bem. Colocar a massa no prato e decorar com as flores dos brócolos, um fio de azeite e pimenta moída.

Vinho: Vinho leve, mas aromático, tanto pode ser tinto como branco ou rosé. A componente acidez é fundamental e tal como a disponibilidade de fruta.



(Receita de Augusto Gemelli)



Óscar 2011/2013
Curso Empregado de Mesa



**E O ÓSCAR
VAI PARA.....**

- 🏆 ***Mais divertidos: David, Rafaela, Soraia***
- 🏆 ***Mais solidários: Marta, Yasmine***
- 🏆 ***Mais artísticos: Marta, Sara, Soraia***
- 🏆 ***Mais ambiciosos: Dário, Soraia***
- 🏆 ***Mais amigos: Rafaela, Olesea, Ana***
- 🏆 ***Mais teimosos: Dário***
- 🏆 ***Mais faladores: David, Ana***
- 🏆 ***Mais resmungões: Dário, Soraia***
- 🏆 ***Mais preguiçosos: Ricardo***
- 🏆 ***Mais empreendedores: Marta***
- 🏆 ***Melhor humor: Ricardo, Yasmine***
- 🏆 ***Melhores cozinheiros: Soraia, David***
- 🏆 ***Risos mais engraçados: Rafaela, Olesea***
- 🏆 ***Sorrisos mais bonitos: Rafaela, Sara, Inês***



Meus meninos....

Assim vos chamei durante dois anos. Dois anos de luta em conjunto. Dois anos em que caminhamos lado a lado. Como vossa professora e sobretudo como vossa D.T., aprendi a conhecer os vossos medos, incertezas, convicções, desejos, tristezas, sonhos, alegrias, enfim, um sem número de emoções que tive a oportunidade de acompanhar. Nem todos os nossos momentos foram bons. Nem todos os vossos momentos como turma foram bons. Nem tudo na vida são momentos bons. A felicidade são momentos. E tivemos muitos. Vivemos muitos, estressantes, outros, tranquilos, outros desafiantes, muitos alegres, outros menos conseguidos mas quase todos, muito empolgantes. Este livro atesta um pouco do que viveram, do que vivemos ao longo de dois anos.

Guardem o que é bom de guardar. Aprendam com os espinhos que se nos atravessaram. Sorriam sempre que possível. Sonhem, avancem, não desistam nunca dos vossos sonhos. Deixem que o vosso lado solar brilhe, encarem com confiança os desafios, sejam alegres e jovens, digam "Não" ao que sabem que é mau. Sejam e façam os outros felizes.

Desejo a cada um de vós....

Querida Ana, menina meiga e doce, que aprendas a confiar mais em ti. És mais do que pensas. Muito mais.

David, o nosso "menino", que a tua alegria contagie tudo e todos. Que o teu sorriso contagie os teus familiares, teus amigos e o teu futuro restaurante :))

Dário, o jovem descontraído, que aproveites as tuas capacidades com garra e energia e que mostres aquele lado sensível que me mostraste a mim e professora Marina em alguns momentos.

Inês, sempre responsável e carinhosa, que a vida te mime também. Aprende a libertar-te dessa timidez em aula e participa com garra.

Marta, a nossa menina-mulher, que a tua força de vontade e maturidade te orientem a educar o teu filhote e permita que te realizes também profissionalmente.

Olesea, a nossa jovem mais adulta, que a vida te dê em dobro o carinho e atenção que dás aos teus amigos. Que a vida não te faça perder esse teu sorriso lindo.

Ricardo, menino inteligente, que o teu sentido de humor ultrapasse sempre a tua falta de vontade e que a vida real te convença de que é mais forte e importante que os jogos de computador;

Rafaela, menina leve e tranquila, que a vida seja uma constante dança alegre para ti; E que os "One Direccion" te convidem para a coreografia de uma das suas músicas.

Sara, menina sensível, que o mundo da fotografia e imagem te transportem para uma vida feliz e que o teu lado mais meiguinho seja superior ao teu lado menos confiante.

Soraia, a menina furacão. Que nunca te falte energia e garra para empreender todos os teus projetos pessoais e profissionais.

Yasmine, menina sempre alegre e bem disposta, que a tua adorável personalidade te acompanhe ao longo da vida. Sê e faz os outros felizes com esse teu sorriso contagiante.

Até sempre, meus meninos. Façam o favor de serem felizes! Eu também....

Agradecimentos

A impressão deste Livro de Curso só foi possível graças ao apoio de várias empresas locais que acreditaram no projeto e nos apoiaram economicamente.

Como coordenadora desta iniciativa, apraz-me ver que, tal como nós, escola, há quem acredite que da “União se faz a força” e que qualquer aposta nos nossos jovens é sempre um passo em frente no caminho da cidadania.

- ⇒ *Restaurante Pitéu da Baixa Mar*
- ⇒ *Restaurante Cervejaria Ria Formosa*
- ⇒ *Restaurante Sérgio*
- ⇒ *Restaurante Horta*
- ⇒ *Restaurante Casa Sete estrelas*
- ⇒ *Deflegma, Promoções Turísticas*
- ⇒ *Texto Editores*

DEDICATÓRIAS