Das 9 às 5

Nº 8

Edição Mensal: Janeiro 2020

Jornal da Formação Profissional

Dia de Reis

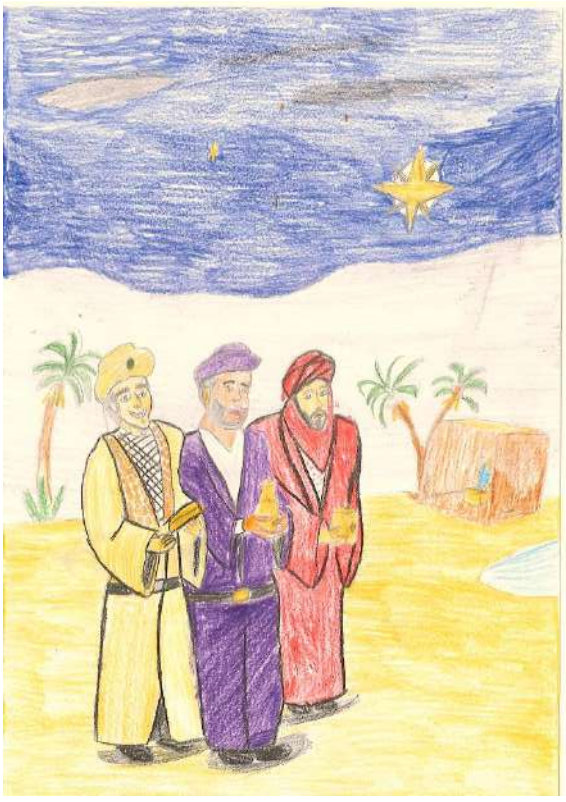
Segundo a tradição cristã, é aquele dia em que Jesus Cristo recém-nascido recebe a visita de 3 magos do oriente e que ocorre no dia 6 de Janeiro.

Os três reis magos são: Gaspar, Baltazar e Balchior. Cada um dos reis ofereceu ao menino Jesus Ouro, Incenso e Mirra. O Ouro significa riqueza, o incenso é um perfume que se queima em honra de Deus e a mirra é um creme perfumado que serve para embalsamar os mortos.

Em **Portugal** o bolo-rei faz parte da celebração de Reis, em algumas zonas do país, principalmente nos meios mais pequenos, é habitual cantarem-se as Janeiras.

Em **Itália** a tradição mais conhecida no Dia de Reis é a "Befana". Onde no lugar do Pai Natal uma senhora já com alguma idade distribui prendas às crianças.

Na **Irlanda** o Dia de Reis é considerado o Natal das mulheres, neste dia as mulheres tiram o dia para descansar depois do trabalho que tiveram entre o Natal e o Ano Novo.



Na **Argentina** e no **Uruguai** têm-se por hábito comer um bolo conhecido como "Rosca de Reyes", muito parecido com o bolo-rei.

Na **França** come-se o bolo "galette des rois" à base de amêndoa ou maçã.

Na **Espanha** come-se a "Rosca de Reyes", semelhante ao bolo-rei. É no Dia de Reis que os espanhóis têm a tradição de abrir as prendas.

Cláudia Monteiro

Compostagem

A compostagem é um conjunto de algumas técnicas aplicadas para controlar a decomposição dos materiais orgânicos, para se obter um material estável – Composto – rico em húmus (matéria orgânica estável, essencial para a vida na Terra) e em nutrientes minerais.

O composto



É um conjunto de substâncias que melhoram as propriedades físicas, químicas e biológicas do solo e exercem um efeito fertilizante, e podem ser de origem animal e vegetal, de forma a enriquecer o solo.

- Evita a erosão e a desertificação – aumenta a ligação entre as partículas de solo, reduzindo estes fenómenos.
- Melhora a estrutura dos solos e a fertilidade- aumenta a circulação do ar, da água, facilita a penetração das raízes e a entrada dos raios solares.
- Estimula a vida microbiana – como alimenta os microorganismos cria condições para a sua multiplicação.
- Tornar os terrenos mais fáceis de trabalhar.

Alguns produtos que se podem colocar no compostor:

- **Algas** (Potássio, Magnésio, Enxofre e Ferro)
- **Casulo dos bichos da seda** (azoto)
- **Cascas de bana e limão** (Potássio)
- **Cinza de madeiras** (Potássio e Cálcio)
- **Conchas e cascas de ovo** (Cálcio)
- **Legumes e folhas moídas** (Magnésio, Enxofre e Ferro)
- **Lã de ovelha** (Fósforo)
- **Penas e restos de café** (Azoto)



Continua…

De volta ao trabalho





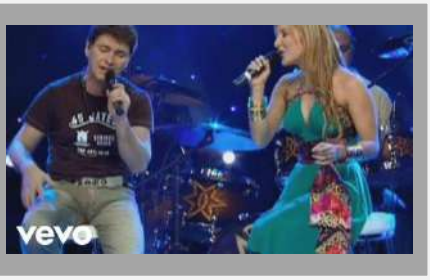
Os formandos de Jardinagem e Manutenção de Espaços Verdes encontram-se neste momento a colocar em práticas os conhecimentos adquiridos e estão a tratar do compostor da Fundação AFID.



Sugestão Musical:

Roupa Nova ft Cláudia Leite – Um sonho a dois

Cláudia Monteiro



Espaço Cozinha

Tarte de Cenoura[1]



Ingredientes:

1 Embalagem de massa areada
500g de cenouras
4 Ovos
125g açúcar
1 Pitada de sal
1 Pitada de noz-moscada
1 Pitada de canela
3 dl de natas
1 Colher sopa de açúcar
100g de amêndoas picadas torradas
Manteiga q.b.
Farinha q.b.
Hortelã q.b.

Preparação:

Ligue o forno a 180ºC. Unte uma tarteira com farinha e polvilhe-a com farinha. Forre-a com massa areada. Raspe e coza as cenouras; corte-as em pedações e coza-as em água. Escorra-os e reduza-os a puré. Numa tigela, junte o puré de cenoura com o açúcar, os ovos e mexa. Junte-lhes o sal, a noz-moscada, a canela e um decilitro de natas; mexa novamente e verta na tarteira. Leve ao forno, durante 30 minutos. Verifique a cozedura e retire do forno. Deixe arrefecer e desenforme a tarte para um prato.
Bata as restantes natas; junte-lhes o açúcar e bata mais um pouco. Decore a tarte com o chantili, a hortelã e polvilhe-a com as amêndoas torradas. Sirva-a de imediato.

Bom apetite. ☺ ☺

Rafael, Beatriz e Duarte

[1]https://www.cozinharsemstress.pt/cozinhar/receitas/tarte-de-cenoura/

Eu gostaria de visitar.....

Madrid

Eu gostaria de ir a Madrid porque a paisagem é bonita e gostaria de falar castelhano.

E gostaria de visitar a estátua d'o Urso e o Medronheiro.



Luís Duarte Marques

Curiosidades:

País: Espanha

Língua Oficial: Espanhol

Moeda: Euro

Tempos Livres ☺ (Advinhas)

(1)

Qual é a coisa, qual é ela,
Que é redonda como o sol
Tem mais raios do que uma trovoada
E anda sempre aos pares?

(2)

Somos 40 irmãos que vamos morrendo aos poucos, um a um.
Quando um de nós é arrancado de casa,
Logo fica de cabeça quente e acaba morrendo queimado.
Quem somos nós?

(3)

Quais serão quais serão,
Os relógios que dão a hora exata
Apenas duas vezes por dia?

Ficha Técnica:

Imagens retiradas da internet.

Jornalistas: Beatriz Gomes, Carlos Bento, Cláudia Monteiro, Cláudio Pires, Duarte Marques, João Sequeira, Jonas Antunes, Luís Duarte Marques, Rafael Nabais, Ricardo Ramada.

Desenhos: Leandro Delgado

Edição: Vários

afid fundação afid diferença

afid ritmo

Soluções:

Advinhas:

1-Roda da Bicicleta; 2- palitos da caixa de fósforos: 3- Os que estão parados