



FEVEREIRO 2021 | N° 1 ANO VI

CRIAR LAÇOS

ALIMENTAR C'ORAÇÕES

Equipas Nossa Senhora - Setor Aveiro B

ARTIGOS DESTA EDIÇÃO

Alimentar C'Orações - 2

Aveiro 18 - 3

Aveiro 25 - 5

Aveiro 28 - 6

Aveiro 33 - 8

Aveiro 35 - 12

Aveiro 39 - 14



ALIMENTAR C'ORAÇÕES

Este foi o lema escolhido para o primeiro boletim deste ano das ENS. No seguimento do ano anterior, onde a pandemia vai tomando um pouco das nossas vidas, procurou-se uma partilha entre todos de alimentos que nos pudessem confortar o corpo e a alma.

Esperamos que façam bom proveito!

Ó Tu, que habitas...

Tu, que habitas no fundo do meu coração,
permite-me chegar a ti no fundo do meu coração.

Tu, que habitas no fundo do meu coração,
eu te adoro, meu Deus no fundo do meu coração.

Tu, que habitas no fundo do meu coração,
louvado sejas tu, Senhor, no fundo do meu coração.

Tu, que habitas no fundo do meu coração,
eu me ofereço a ti, no fundo do meu coração.

Tu, que habitas no fundo do meu coração,
que a tua alegria jorre, no fundo do meu coração.

Tu, que habitas no fundo do meu coração,
guarda-me de todo o mal, no fundo do meu coração.

Tu, que habitas no fundo do meu coração,
faz-me viver de ti, no fundo do meu coração.

Tu, que habitas no fundo do meu coração,
quero o que tu queres, no fundo do meu coração.

Tu, que habitas no fundo do meu coração,
junta o universo todo, no fundo do meu coração.

Tu, que habitas no fundo do meu coração,
glorifica teu santo nome, no fundo do meu coração.

Pe. Henri Caffarel



AVEIRO 18

Partilhamos uma receita deliciosa, trazida pela nossa nora italiana da sua terra, que é Bari, e que serve de lanche, piquenique ou um jantar prático: a **Focaccia Barese**. Precisamos de:

- 350gr de farinha de trigo
- 250gr de sêmola de trigo
- 390ml de água ou um pouco mais
- 12gr de fermento de padeiro
- 5gr de açúcar
- Uma batata cozida e esmagada (aprox. 150gr)
- 10gr de sal
- 800gr de tomate maduro (ex. cherry em rama)
- Orégãos, azeite, azeitonas verdes q.b.



Dissolve-se o fermento com um pouco de água e o açúcar. Mistura-se a farinha, a sêmola, o fermento dissolvido e a batata com 250gr de água e bate-se. Vai-se juntando o resto da água, o sal e 2 colheres de sopa de azeite. Bate-se um pouco mais. Unta-se um tabuleiro com 2 colheres de azeite, coloca-se aí a massa numa bola e deixa-se levedar durante duas horas e meia. Liga-se o forno no máximo. Untam-se as mãos com um pouco de azeite e o tabuleiro onde irá a cozer a focaccia com mais 2 colheres de azeite. Espalha-se a massa no tabuleiro. Abrem-se os tomates com as mãos e colocam-se de forma regular cobrindo a massa. Juntam-se algumas azeitonas verdes, polvilha-se com um pouco de sal e orégãos e espalham-se 3 colheres de azeite por toda a massa. Vai a cozer a 250 graus em forno estático, durante 25 a 30 minutos. Convém verificar se a massa está cozida por baixo.

Come-se quente ou fria, cortada em quadrados e cobrindo com pedaços de queijo mozzarella fresco e mortadela.

Nota: Esta receita é para 5 a 6 pessoas e dá para dois tabuleiros, quadrados ou redondos, sendo que para isso a massa se deve dividir ao meio e levar a levedar em dois recipientes (ver foto).

Clara e Manel

Esperamos que façam bom proveito!

AVEIRO 18 (CONT)

Senhor no silêncio deste dia que amanhece (anoitece), venho pedir-te a paz, a sabedoria e a força. Quero olhar o mundo com os olhos cheios de amor, ser paciente, compreensiva, mansa e prudente, ver para além das aparências teus filhos como Tu mesmo nos vês e, assim, não vêr senão o bem de cada um. Serra meus ouvidos a toda a calúnia, guarda a minha língua de toda a maldade, que só de bençãos se encha o meu espirito e que no decurso deste dia, eu Te revele a todos! Sagrado coração de Jesus que tanto nos amais fazei que o meu coração Vos ame cada vez mais.

Maria e António



AVEIRO 25

Cá vão uns biscoitinhos para fazerem em conjunto, mão na mão, surge algo que marca o coração!!!! Assim já dizia o meu avô... “Se queres conquistar um coração mostra-lhe o que sabes fazer e o quão bem o sabes”...

BISCOITOS DE AMOR E CANELA

Ingredientes:

- 500g farinha
- 200g manteiga
- 200g açúcar
- 2 ovos (M)
- Uma pitada de sal
- Gemas para pintar os ‘Amor’
- Canela para enrolar os ‘Canela’

Preparação:

- 1 - Amacie a manteiga e adicione o açúcar, mexa bem até obter um creme homogéneo;
- 2 - Adicione um ovo de cada vez, mexendo sempre bem;
- 3 - Adicione a farinha e envolva até ter uma massa consistente;
- 4 - Deixe repousar no frio durante cerca de meia hora;
- 5 - Divida a massa em duas partes;
- 6 - Com uma parte vai fazer bolinhas e colocar no tabuleiro, depois pinte com as gemas;
- 7 - Da outra parte molde bolinhas com as mãos e passe-as por um tabuleiro cheio de canela, até ficarem bem cobertas;
- 8 - Disponha as bolinhas num tabuleiro forrado com papel anti-aderente;
- 9 - Leve ao forno pré-aquecido a 220°C, por 10 a 15 minutos;
- 10 - Retire do forno quando estiverem bem cozidas. Devem estar moles a toque quando estão ainda quentes, mas bem dura

Oração

Maria aconchega -nos com o teu manto. Para que cada um de nós saiba mostrar ao outro o quanto é acarinhado, próximo e importante. Ajuda-nos a conseguirmos alcançar um coração pleno de verdade, respeito e humildade para melhor AMAR.

Celeste e Nuno



AVEIRO 28

Pão de ló de chocolate que na verdade é mesmo um bolo e na linha do de Ovar

Ingredientes dos melhores:

- 9 gemas preferencialmente de ovos
- 3 ovos inteiros sem casca
- 250g de açúcar bem docinho
- 100g de farinha branquinha
- 50g de cacau em pó (pf não aspire enquanto faz o doce)
- 1 pitada de sal (tire mesmo só uma do recipiente do sal)



Utensílios que deverá ter ou comprar:

- Uma forma forrada com papel vegetal (irá conservar mais o quentinho)
- Uma batedeira elétrica, para não se cansar
- Uma balança (não, não é para se pesar antes e depois de comer o bolo)
- Uma peneira, a qual pode sempre usar também em dias de chuva e mais nada.

De forma a parecer mais profissional é imperativo o uso do avental adequado com o dizer apropriado. "Melhor chef do mundo" para quem está a trabalhar e "Eu os teus doces" para quem fica a ver.

E para iniciar da melhor maneira, com sentimento anti discriminatório, junte a farinha com o cacau e vá peneirando enquanto eles se entendem. Reserve-os. Juntinhos. Na taça da batedeira junte as nove gemas vertendo-as como se fossem num escorrega, os três ovos inteiros logo uns atrás dos outros e o açúcar, já que é o amigo inseparável dos outros todos. Agora não bata.

Carregue apenas no botão e deixe a batedeira ficar de cabeça à roda durante 20 minutos. Será o suficiente para triplicar o volume fofo da massa e começar a sentir que lhe abriram uma torneira dentro da boca.

Retire a taça da batedeira e junte-lhe agora a mistura da farinha com o cacau, já melhores amigos para sempre, o que também vai ajudar no melhor bolo de sempre. Depois de procurar aquela pitada de sal já perdida na banca da cozinha,



AVEIRO 28 (CONT)

junte-a ao preparado. Com a subtileza de um carinho envolva bem a massa, levantando-a para voltar a acariciar. Deite delicadamente a massa na forma, acomodando-a no papel vegetal, biodegradável por natureza.

Coloque no forno previamente aquecido a 180°, não se esquecendo de tirar primeiro o aquecedor. Durante 25 minutos fique a ver o seu doce a crescer, traga papel de cozinha e vá absorvendo as gotículas que vão surgindo nos cantos da boca. Se estiver a ser difícil, um rebuçado Dr. Bayard ajudará a acalmar.

Finalmente, quando o tempo se esgotar também você estará esgotado/a de tanta ansiedade. Pode então entreabrir o forno, espreitar, sorrir, cheirar e mantê-lo assim para deixar o bolo arrefecer lá dentro.

Quando já não aguentar mais pode retirá-lo, desenformar e retirar o papel que apesar de ser vegetal não é para comer.

Em família, e com muito amor, fatie o pão de ló delicadamente e aprofunde o seu conhecimento sentindo a textura tão fofa da parte de baixo e deseje começar a degustar pela parte de cima, húmida, quase cremosa, e seguramente deliciosa. Pare. Toda a gente sabe que a parte melhor fica sempre para o fim.

Casal Marques da Silva

Há 14 anos que pertencemos ao movimento
Nele a nossa fé teve um grande crescimento
Nossa Senhora nos tem guiado no caminho
Sentimos a Sua presença com muito carinho

Agora veio a pandemia todos nos confinar
As reuniões em casa não puderam continuar
Mas continuamos a mostrar afeto sem abraço
E a rezar em conjunto para manter o nosso laço

Em Jesus Cristo depomos a nossa esperança
Que pare esta tempestade e venha a bonança
E os casais das nossas equipas do vírus proteja

Rogamos à Virgem Maria que nos ampare
A todos os nossos governantes que os aclare
E que no pessoal de saúde a coragem esteja

Casal Querido

AVEIRO 33

Pão à mesa... Ementa de pão

1. Como aperitivo - pãozinho de queijo ou bolas salgadas (farinheira e legumes estufados) em cama de pão de milho
3. Entrada - Sopa rica alentejana
4. Prato principal - Açorda de marisco
5. Sobremesa - Pudim de pão.

De todas estas, escolhi esta receita porque conjuga importantes variáveis:

- a gestão do tempo... É uma sopa com o papel de prato principal;
- a gestão de recursos... O pão (quicã sem glúten), o peixe e os coentros fazem a festa;
- a simbologia do pão faz dele um alimento nobre;
- como partilha de uma herança familiar... Para o meu pai e para o meu sogro, nenhum manjar dispensa o pão!

Ingredientes:

- sal e azeite q. b.;
- 8 dentes de alho;
- 2 cebolas grandes;
- 6 a 8 pães da véspera;
- 1 molho grande de coentros;
- 4 postas de cação;

Pontos prévios:

- em vez de cação, pode optar por alabote ou tintureira;
- alguns supermercados têm à venda filetes congelados, destes peixes, já sem pele;
- o pão pode ser duro e deve ser partido e demolido em água abundante;
- se gostar de um travo picante, acrescentar piri-piri;
- se quiser reforçar a refeição, pode acrescentar dois ovos batidos à sopa.

1. Regar generosamente o fundo de um tacho grande com azeite, onde cozinhamos lentamente a cebola picada e os alhos às rodela, acrescentando mais tarde alguns coentros picadinhos, previamente lavados e arranjados;
2. Sobre este refogado/estrugido, dispomos as 4 postas do cação temperadas com sal, que, durante 3 minutos, são escaldadas em temperatura mais alta de um e de outro lado, retificando o preparado com água quente e mais coentros, até levantar fervura;
4. Transferir cuidadosamente cada posta de cação para um prato de sopa;
5. Reservar um pouco do molho do tacho numa tacinha e passá-lo com a varinha;
6. Passar o pão demolido para o tacho, envolvendo-o no preparado anterior;
7. Retificar a consistência e o sabor com água quente, sal e mais coentros 🍴;
8. Caso o deseje, acrescente 2 ovos batidos à sopa, mexendo-a vigorosamente;
9. Serve-se duas a três conchas de sopa por cima de cada posta de cação, finalizando com "um retoque" a gosto do molho de coentros previamente reservado.
10. Dá-se Graças a Deus 🙏 por poder saborear esta rica sopinha e por ler com quem a partilhar!



Sónia e Nuno

O Ano que Virá

"Confio-Te, Senhor, o próximo ano.

Dá-nos sabedoria para apascentar os dias, paciência suficiente para suportar o que deve ser suportado, e um coração puro para acreditar.

Concede que saibamos colocar-nos em humilde relação com as grandes coisas de que a vida é feita.

Que nos sintamos como aprendizes e discípulos da revelação do teu amor que acontece no tempo. Não nos deixes acomodar: que o conforto da estalagem nunca nos seduza mais do que a beleza da viagem; que o conhecimento acumulado de ontem não nos dissuada de sairmos para contemplar o novo orvalho que brilha, hoje, nos prados; que o nosso olhar não esteja fixo no dedo que aponta, mas naquela flor silenciosa que é a lua.

Em cada estação ensina-nos a tomar, a decifrar a noite inteira, não a escuridão mas uma estrela. Ensina-nos a considerar que não é o mal, mas um traço de bondade, que melhor reflete um coração.

Ensina-nos a prestar atenção ao rebanho de nuvens para compreender que sempre, acima de nós que pisamos o chão, os céus ficam extasiados.

Ensina-nos a não querer ser senhores de nada nem de ninguém, mas sim peregrinos conscientes de que a história a que atracam é uma terra sagrada.

Para quem o quer ouvir, o vento do teu Espírito passa como um assobio primaveril anunciando o degelo.

A nossa existência nunca é tão bela como quando nos olhas, Senhor!

José Tolentino Mendonça



AVEIRO 33 (CONT)

Fatias douradas

- pão de forma sem cõdea
- 14 gemas
- 2 ovos
- 350 grs açúcar
- 300 ml água
- pau de canela
- casca de limão

- Ferver a água com o açúcar, a casca de limão e o pau de canela durante \pm 6 minutos.

Bater muito bem as gemas e os ovos e passar as fatias de pão (contadas em triângulo) nessa gemada.

Mantendo a calda de açúcar ao lume, passar as fatias de pão embebidas em ovo de ambos os lados e cozinhar ligeiramente.

Retirar para uma travessa com canela em pó e não sobrepor as fatias enquanto não arrefecerem pois podem colar-se. polvilhar com canela por cima.



Paula e Luís



AVEIRO 33 (CONT)



Sílvia e Pedro



Goreti e Paulo

AVEIRO 33 (CONT)

“PÃO” DE BANANA (BANANA BREAD)

INGREDIENTES:

- 2 copos (250g) de farinha “Branca de Neve”
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1/2 copo (115g) de manteiga sem sal, amolecida à temperatura ambiente
- 3/4 copo (150g) de açúcar mascavado claro ou escuro
- 2 ovos grandes, em temperatura ambiente
- 1/3 copo (80g) de iogurte natural ou grego natural
- 2 copos de banana esmagada (cerca de 4 bananas maduras grandes)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- opcional: 3/4 copos (100g) de nozes e/ou pepitas de chocolate

PREPARAÇÃO:

Pré-aqueça o forno a 180° C. Unte uma forma de pão de 20 × 15 cm (ou outra à vossa escolha). Misture a farinha, o bicarbonato, o sal e a canela e numa taça e reserve. Bata a manteiga e o açúcar mascavado em alta velocidade até ficar homogêneo e cremoso, cerca de 2 minutos.

Em velocidade média, acrescente os ovos um de cada vez, batendo bem a cada adição. Junte o iogurte, a banana amassada e o extrato de baunilha em velocidade média até incorporar.

Com a batedeira em velocidade baixa, junte lentamente os ingredientes secos aos húmidos. Incorpore as nozes partidas e/ou as pepitas de chocolate.

Coloque a massa na forma e leve ao forno cerca de 45 minutos, confirmando a cozedura utilizando a técnica do “palito” se seco...está pronto!

Retire do forno e deixe arrefecer antes de desenformar. Saboreie....



Sílvia e Tó

AVEIRO 35

Biscoitos de Azeite da Beira Baixa

INGREDIENTES:

- 1 Medida de açúcar
- 1 Medida de ovos
- 1 Medida de azeite
- Farinha
- 1 Cálice de aguardente
- Raspa de um limão
- 1 Colher de chá de fermento em pó



PREPARAÇÃO:

Batem-se muito bem os ovos inteiros com o açúcar, adiciona-se a medida do azeite e o cálice de aguardente e a raspa de limão, batendo sempre até ficar tudo bem ligado. Por fim junta-se a farinha até a massa descolar do recipiente. Com as mãos, molda-se pedacinhos/rolinhos de massa em forma de “S” e coloca-se num tabuleiro untado com um pedacinho de azeite. Vão ao forno previamente aquecido 180 graus. Fazem-se rápido e são deliciosos!

Rosário e João

Oração:

Senhor, quando eu tiver fome, dai-me alguém que necessite de comida.

Quando tiver sede, dai-me alguém que precise de água.

Quando sentir frio, dai-me alguém que necessite de calor.

Quando tiver um aborrecimento, dai-me alguém que necessite de consolo.

Quando minha cruz parecer pesada, deixe-me compartilhar a cruz do outro.

Quando me achar pobre, ponde a meu lado alguém necessitado.

Quando não tiver tempo, dai-me alguém que precise de alguns dos meus minutos.

Quando sofrer humilhação,, dai-me ocasião para elogiar alguém.

Quando estiver desanimada, dai-me alguém para lhe dar novo ânimo.

Quando sentir a necessidade, da compreensão dos outros, dai-me alguém que necessite da minha.

Quando sentir necessidade de que cuidem de mim, dai-me alguém que eu tenha de atender.

Quando pensar em mim mesma, voltai minha atenção para outra pessoa.

Tornai-nos dignos, Senhor, de servir nossos irmãos que vivem e morrem pobres e com fome, no mundo de hoje.

Dai-lhes, através das nossas mãos.. o pão de cada dia e dai-lhes, graças ao nosso amor compassivo, a paz e a alegria.

Madre Teresa de Calcutá



AVEIRO 35 (CONT)

Bolo de Ananás

INGREDIENTES:

- 1 lata de ananás
- 2 chávenas de chá de açúcar
- 3 chávenas de chá de farinha
- 1 chávena de chá de calda de ananás
- 4 ovos
- 1 colher de café de fermento
- 100 gr de manteiga
- caramelo q.b



PREPARAÇÃO:

Comece por bater muito bem as gemas com o açúcar e a manteiga até obter um creme esbranquiçado. Adicione a farinha com o fermento à mistura alternando com a calda e envolva bem. Bata as claras em castelo e adicione ao preparado. Leve ao forno a 180°C numa forma untada com caramelo, disponha as rodellas de ananás no fundo da forma. Disponha a massa por cima e leve ao forno. Retire assim que estiver cozido e desenforme.

Alexandra e Raimundo

Oração: Aqueles que amo

Que o Senhor abençoe
todos os que amo;
Que o Senhor abençoe
quem me ama a mim;
Que o Senhor abençoe
quem ama os que amo
E aqueles que amam
quem me ama a mim.

AVEIRO 39

Panquecas saudáveis de banana para miúdos graúdos.

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 bananas
- 100g de tapioca ou farinha de aveia
- 3 dl de leite vegetal (aveia ou de arroz)
- 2 iogurtes naturais
- 1 colher (de chá) de fermento em pó
- 1 colher (de chá) de mel
- 1 colher (de chá) de essência de baunilha
- 1 colher (de sopa) de cacau



Preparação:

Num recipiente misture os ovos, a tapioca, o fermento, o mel, o cacau e misture muito bem até ficar homogéneo. De seguida, adicione os iogurtes, o leite e a essência de baunilha e envolva bem.

À parte amasse a banana com um garfo e junte à massa e misture. Deixe repousar um quarto de hora. Numa frigideira anti-aderente, unte com manteiga e adicione pequenas conchas de massa.

Deixe cozinhar até as bordas ficarem douradas, virar e deixar cozinhar por mais alguns segundos.

Recheiar a gosto (açúcar e canela, topping de vários sabores, mel, geleia, ou compota, se preferir também pode recheiar com requeijão).

Dica: Se preferir pode colocar todos os ingredientes numa liquidificadora e triturar.

Oração:

Senhor Deus, pedimos-te para abençoar
As nossas singelas refeições
E as mãos que a preparam
Dai pão a quem não tem
E fome da tua palavra. Amém.

Teresa e José Carlos

AVEIRO 39 (CONT)

Trouxas de peru com farinheira

Ingredientes para 4 pessoas:

- 4 bifes de peru (temperados com sal, pimenta, alho e sumo de limão)
- 4 folhas de couve lombarda (grandes)
- 4 fatias de queijo flamengo
- 4 fatias de fiambre
- meia farinheira (sem pele)
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 3 cenouras (raladas)
- Azeite
- 1 copo Água
- ½ copo Vinho branco



Preparação:

Cozer as folhas de couve.

Colocar 1 fatia de queijo, 1 fatia de fiambre e um pouco de farinheira sobre cada bife. Enrolar o bife e embrulhar numa folha de couve.

Picar uma cebola e 1 alho, juntar a cenoura e o azeite e refogar num tacho. Juntar o copo de água e vinho branco. Colocar os bifes embrulhados e deixar cozinhar, cerca de 20/30min.

Acompanhar com arroz branco.

Oração:

*Senhor, agradecemos a Tua generosidade e amor,
provendo-nos com alimentos, saúde segurança e a companhia.
Que seja possível dar a todos igual sorte. Amém*

Gabriela e Pedro

AVEIRO 39 (CONT)

Bolachas de Gengibre e Canela

Ingredientes:

125 gr manteiga
85 gr açúcar mascavado
4 colheres de sobremesa de mel
340 gr farinha com fermento (peneirada)
1 colher de chá de canela
1 colher de chá de gengibre
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
1 ovo batido

Preparação:

Numa panela derreta a manteiga, o açúcar e o mel em lume brando, sem deixar ferver. Deixe arrefecer e junte o ovo e mexa.
Ao preparado anterior junte a farinha, as especiarias e o bicarbonato de sódio e misture, formando uma bola. Coloque-a num saco de plástico ou película aderente e leve ao frigorífico durante 30 minutos.
Numa mesa polvilhada com farinha, estender a massa com a ajuda de um rolo. Corte a massa com moldes.
Leve ao forno pré-aquecido a 160°, durante 15 a 20 minutos.

Obrigado Senhor, pelo dom da família! Como família de famílias, ajuda as Equipas de Nossa Senhora a serem luz para o caminho de santificação. Amém.

Emília e Helder