



Introdução

Um dia comecei a escrever coisas e gostei.
Muitos dias cozinhava e comecei a escrever.
Depois, num outro dia,
percebi que as duas coisas juntas eram uma dupla lindíssima.
No composto destas duas coisas, o nascimento de uma música.
Música que embale um refogado e sirva de fundo a um poema.
Foi então que a ideia deste rabisco surgiu. A proposta é ser um rabisco afectuoso e que sirva para todos os que são sonhadores e lutadores por dias belos, plenos de harmonia, amizade, simplicidade e cumplicidade com aqueles a quem queremos bem.

Numa tarde de chuva ou num dia de Verão
Um pai ou um filho
Encontro de amigos
Duas irmãs que estavam distantes
Ou o reencontro de um casal
Encaixe-se onde quiser...

Porque não cozinhar ao som de música bonita acompanhado de dizeres de tudo e de nada e, no final, saborear um bom petisco ao lado de parceiros de vida...?

Espero que gostem tanto desta ideia quanto eu...e que se lembrem que a vida é maravilhosa e a felicidade sempre possível de ser reciclada.

Desejo-vos...
Bom apetite
Ouvido aberto
E alma grande

Deixo aqui um apontamento:
As receitas que aqui coloco são receitas sem carnes, sem peixes, sem frutos do mar e tudo o que existe de bicharada e que o Ser Humano come.
Pensei... e achei que estar a cozinhar com ossos a saltar e sangue na faca não seria assim lá muito romântico, nem sequer afectuoso. Não me levem a mal e experimentem... vão ver que vale a pena.



Correspondência de nomes de ingredientes para outros países

Incluo aqui uma pequena lista de correspondências ou explicações de nomes de ingredientes utilizados em Portugal e que noutros países, como por exemplo, o Brasil, têm diferentes designações.

Sésamo = Gergelim

Manjericão = Basilico

Natas = Creme de leite

Palitos de champanhe = Biscoitos de forma alongada, de massa porosa e cobertos de açúcar, que se utilizam habitualmente mergulhados em café adoçado na confecção de bolos tipo "Charlotte".

Feijão verde = Vagem

Curgete = Abobrinha

Chávena = Chícara

Sumo = Suco

Tarte = Torta

Espargos = Aspargos

Pimento vermelho = Pimentão

Claras em castelo = Claras em neve

Gelado = Sorvete

Lume = Fogo

Orégãos = Oreganos

Varinha mágica= Mixer

Pão ralado = Farinha de rosca

Alho francês = Alho poró

Beringela = Berinjela

Gelatina = Gelatina de algas





O P O R T U N I D A D E

O início de um Novo Ano

Ela é sempre única
Aparece de surpresa
Onde menos esperamos
E a que, por vezes, escapamos

De crescer com ela
Subir de grau na evolução
Ou simplesmente...
Chamar-nos à razão

É preciso estar atento
A consciência abrir
Tomar coragem
E sentir....

Que chegou a hora
Não adianta fugir...
Confiar na vida... ou em alguém
Com o olho aberto
O coração esperto
Pois, por certo...
O que temos nós a perder?

A oportunidade bate à porta
E normalmente sorri-nos
Mesmo se vem em forma de dor
Por vezes não tem outro jeito
Vem para nos arrancar do peito
O que impede de amadurecer
O que nos faz estagnar e morrer

E que triste ela fica...
Quando lhe viramos as costas
Repetindo diversas voltas
Tantos erros, tantos medos
Tantas dores desnecessárias
Tantas quedas amarguradas

Tantos amores sofridos
Tantos amigos esquecidos
Tantos filhos perdidos
Tanta gente amável
Tanta vida saudável

Só porque... espécie ainda criança
Vivemos dispersos
Não olhamos para dentro
Não percebemos a oportunidade acontecer
Ouvir a voz dela que diz, certaíra:
" Então... vamos crescer? "

J A N E I R O

ENTRADA: PÃO QUENTE RECHEADO. P/ 4 PESSOAS

Ingredientes:

: 1 pão saloio médio
: 1 frasco médio de maionese
: 1 pacote de queijo Emmental ralado
: 1 pacote de queijo Mozzarella ralado
: 1 cebola picada
: 1 ramo de salsa picada

Modo de fazer:

- 1^o Tirar a tampa (a côdea da parte de cima) ao pão e colocá-lo num tabuleiro.
- 2^o Retirar todo o miolo e espalhá-lo em pedaços à volta do pão.
- 3^o À parte, numa taça, misturar a maionese, os queijos, a salsa e a cebola picada.
- 4^o Recheiar o pão com este preparado.
- 5^o Levar ao forno somente até os queijos derreterem.
- 6^o Servir quente como entrada.

SOPA: CENOURA C/ ESPECIARIAS. P/ 8 PESSOAS

Ingredientes:

: 1 kg de cenouras
: 1 cebola grande
: 1 cabeça de alhos
: 1 curgete
: 4 colheres de sopa de azeite
: 1 ramo de salsa
: Sal, cebolinho, pimenta, noz moscada e estragão q.b.

Modo de fazer:

- 1^o Lavar as cenouras, cortá-las em rodela e colocá-las numa panela.
- 2^o Acrescentar a cebola, o alho e a curgete.
- 3^o Colocar água só até cobrir os legumes e levar a ferver em lume médio.
- 4^o Temperar com o sal, a salsa, o cebolinho, o azeite, a pimenta, a noz moscada e o estragão.
- 5^o Depois de a cenoura estar macia, reduzir os legumes a puré.
- 6^o Já no prato, regar individualmente com mais um fio de azeite.

PRATO: POLPETTONE

Ingredientes:

: 1 kg de batatas

: 1 kg de feijão verde
: 1 ovo
: 1 cebola
: Azeite
: 1 pacote de queijo Parmesão ralado
: Sal
: Pimenta
: Noz moscada
: Salsa

Modo de fazer:

- 1^o Cozer as batatas e o feijão verde com água e sal.
- 2^o Escorrer e reduzir a puré.
- 3^o Fazer um refogado com a cebola e o azeite e juntar ao puré.
- 4^o Temperar com pimenta, noz moscada e salsa.
- 5^o Acrescentar o ovo e mexer.
- 6^o Por fim, acrescentar o queijo Parmesão ralado.
- 7^o Colocar num tabuleiro untado com manteiga.
- 8^o Polvilhar o preparado com pão ralado.
- 9^o Colocar azeitonas pretas para enfeitar (opcional).
- 10^o Levar ao forno durante 45 minutos e servir quente.

SOBREMESA: BOLO DE CHOCOLATE RÁPIDO

Ingredientes:

: 1 chávena de açúcar
: 2 chávenas de farinha com fermento
: 1 chávena de óleo
: 1 chávena de água a ferver
: 4 ovos
: 2 colheres de sopa de chocolate em pó
: 1 colher de chá de fermento

Modo de fazer:

- 1^o Bater os ovos com o açúcar.
- 2^o De seguida, ir colocando todos os outros ingredientes e, por último, a chávena de água a ferver.
- 3^o Levar ao forno pré-aquecido a 180° durante 30 minutos.
- 4^o Para fazer a cobertura do bolo, levar ao lume 2 colheres de manteiga.
- 5^o Acrescentar 1 pacote de natas, 2 colheres de açúcar e 2 colheres de chocolate em pó.
- 6^o Deixar engrossar, mexendo sempre e cobrir o bolo.





ABRIL

A BAILARINA

.....
Dia 29, Dia da Dança

A bailarina
Que se esfalfa... se maltrata e se mata
Para dar tudo o que pode
A um mundo... que vive em extremos

Um dia foi lago de cisnes
Agora um mar de crises

Sofisticados coreógrafos
Que nada mostram de belo
Pior... relatam o inferno
do ser humano que somos
Nas piores das emoções
A toda a hora em convulsões
Pulsações e discussões...

Do lado feio da vida
Que ela... sendo bailarina
Enfrenta e se ausenta
Da sua própria beleza
Definhando em sua magreza
Obtendo... um ar de doente e de tristeza

Bailarina... repensa na dança
Na dança que a vida já é
Pois sempre serás bailarina
No andar e no olhar
Onde quer que vás trabalhar

E não importa o que faças
Só tu sabes e traças
Pois nasceste bailarina
Elegante, bela e fina

Não deixes de ser tu mesma
Alegre e suave bailarina
Viver o melhor da vida
Com honra, trabalho e dignidade
Em harmonia e suavidade
Mas nunca... nessa fragilidade...
Pois estás na flor da idade

ENTRADA: **ESPARGOS GRATINADOS**

Ingredientes:
: 1 kg de espargos cozidos

Para o creme:
: 1 colher de sopa de margarina
: 2,5 dl de leite gordo
: 3 colheres de sopa de natas
: 3 colheres de sopa de queijo ralado
: 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo
: Sal, pimenta e noz moscada
: Sumo de meio limão

Modo de fazer:
1º Derreter a manteiga numa caçarola, sem deixar queimar.
2º Deixar cozer e regar com leite frio e a água de cozer os espargos.
3º Temperar com sal, pimenta e noz moscada.
4º Retirar do lume e juntar as natas e o sumo de limão.
5º Colocar os espargos numa assadeira e cobri-los com o molho.
6º Polvilhar com o queijo ralado e levar ao forno quente até dourar.

SOPA: **DE ESPARGOS**

Modo de fazer:
1º Deixar cozer em água e sal:
2 batatas
2 cenouras
1 talhada pequena de abóbora
2 dentes de alho
2º Depois de cozidos os legumes, reduzi-los a puré.
3º Acrescentar um molho de agriões previamente escolhidos e muito bem lavados.
4º Deixar ferver 5 minutos.
5º Temperar com azeite.

PRATO: **BATATAS A MURRO COM LEGUMES E BROA**

Modo de fazer:
1º Numa assadeira colocar batatas redondas e pequenas, depois de lavadas.
2º Por cima, espalhar um punhado de sal grosso.

3º Levar ao forno durante cerca de 1h, até ficarem assadas.
4º Ao fim de meia hora, sacudir a assadeira para que as batatas se virem e assem de ambos os lados.
5º Ao fim de 1h, picar as batatas com um palito.
6º Retirar do forno e dar um murro em cada uma.
7º Regar com o seguinte molho:
Alho picado
Azeite
Salsa picada

Acompanhamento:
1º Refogar uma cebola roxa em azeite.
2º Adicionar 2 cenouras grandes cortadas em palitos finos.
3º Uma curgete cortada em cubos pequenos.
4º Uma colher de sopa de azeitonas pretas cortadas em rodela.
5º Uma mão cheia de raminhos pequenos de brócolos.
6º Ir envolvendo na cebola, mexendo com cuidado para não desfazer os legumes.
7º Temperar com sal, piri-piri e tomilho.
8º No prato, colocar 4 batatas a murro, regando-as com o molho de azeite.
9º Ao lado, dispor os legumes.
10º Polvilhar com broa de milho previamente moída ou esfarelada.

SOBREMESA: **TARTE DE MAÇÃ COZIDA**

Ingredientes:
: 300 g de farinha com fermento
: 200 g de manteiga à temperatura ambiente
: 100 g de açúcar
: 10 maçãs médias
: Canela em pó

Modo de fazer:
1º Misturar todos os ingredientes (excepto as maçãs) com as mãos e fazer uma bola, deixando repousar um pouco.
2º À parte cozer a maçã e reduzir a puré.
3º Entretanto, forrar uma tarteira com a massa e levar ao forno médio até ficar dourada.
4º Depois de retirar do forno, colocar imediatamente a maçã cozida.
5º Deixar arrefecer cerca de meia hora.
6º Polvilhar com a canela em pó.





MÃE ÁGUIA

.....
Dia 1, Dia da Mãe

Eles de mim saíram
Não são eu... mas continuam eu
Como braços que se alongam
Ou uma cabeça que cresce mais

Voam quase sozinhos
Digo quase... não totalmente
Pois sentem que sempre os apoio
nos seus voos
Ora rasteiros, ora mais altos
E como águia os observo
Atenta e protectora
Com os meus olhos tão focais
E as minhas asas maternas

Agora, fora do ninho
E criando o deles mesmos
Voo eu mais descansada

Tendo na mesma a sensação
De tanto amor no meu coração
Destes filhotes que outrora
Tão indefesos, mas sempre acesos
Agora grandes e águias também
São na mesma parte de mim

A expansão do meu eu
Com as suas individualidades
Com o mesmo tipo de asa
O mesmo olhar
O mesmo pairar
Sobre o mundo edificar

Filhos de águia...
Como é bom
Ver-vos voar...



MAIO

SALADA: DE TOMATE COM FATIAS DE QUEIJO ESPANHOL

Modo de fazer:

- 1º Cortar tomate em rodelas.
- 2º Por cima colocar queijo espanhol em fatias finas.
- 3º Opcionalmente, adicionar cebola cortada bem fina.
- 4º Temperar com flor de sal e bastante pimenta preta.
- 5º Regar com bom azeite.

SOPA: DE TOMATE (QUENTE OU FRIA)

Ingredientes:

- : ½ pimento vermelho
- : 2 latas de tomate pelado
- : 2 cebolas grandes
- : 2 batatas grandes
- : Alho picado
- : Orégãos frescos
- : Manjeriço fresco
- : Lascas de queijo Parmesão
- : Croûtons para colocar por cima (já no prato ou tigela)

PRATO: PAELLA GALEGA

Modo de fazer:

- 1º Fazer um arroz branco seco com cebola e azeite. Colocar de parte.
- 2º Refogar (de preferência no wok) cebola e azeite.
- 3º Ir acrescentando:
Alho picado
Gengibre ralado
Cenoura cortada em cubos

- Ervilhas
Couve-flor
Pimento vermelho
Azeitonas pretas sem caroço
Cogumelos laminados
Salsicha e chouriço vegetarianos
Hortelã picada
Sumo de limão
- 4º Depois de tudo cozido e macio, retirar do lume e envolver no arroz branco, com a ajuda de um garfo.
 - 5º Servir no prato com castanha de caju com pipiri por cima.

SOBREMESA: LEITE-CREME ESPECIAL

Modo de fazer:

- 1º Derreter 150 g de açúcar até ficar em caramelo e forrar o fundo de um tabuleiro.
- 2º Levar 1 litro de leite a ferver com uma casca de limão.
- 3º À parte, bater 1 lata de leite condensado com 4 gemas de ovos e 4 colheres de amido de milho.
- 4º Quando o leite ferver, acrescentar esta mistura. Mexer até engrossar.
- 5º Colocar o preparado por cima do caramelizado que está já no tabuleiro.
- 6º Bater as claras em castelo com 4 colheres de açúcar até ficar tipo merengue.
- 7º Colocar por cima do creme e vai ao forno até alourar.
- 8º Servir quente no Inverno, ou colocar no frigorífico e servir frio no Verão.





A LUA

Ontem olhei-a
Cheia... e plena de luz
Olhei para ela
Entrei em mim e
Como quem me conduz

Deixei que ela me falasse
Que ela se sentasse
Como uma amiga ao meu lado
A tentar-me avisar
Que na vida tudo passa
O que é mau e o que é bom

E eu que tenho um certo dom
De com a natureza falar
Disse-lhe a pensar
Pois nada conseguia mentalizar
Não conseguia ver-te em mim
Não previa um outro amor assim

Foi então que lhe perguntei:
Poderei eu ser feliz?

A lua olhou-me... e mais brilho emanou
E para casa me mandou
Fez-me acreditar no que sou
Que ser feliz é quando queremos
Não alimentar o que sofremos

No passado e no presente
Mudar tudo é num repente
Tão fácil e tão prontamente
No momento seguinte, naquela hora
Mudar toda a nossa história

A luz dela em mim bateu
Fez-me pensar em tudo o que aconteceu
Deu-me força para me perdoar
De contigo não querer ficar

Voltei a acreditar
Em mim como mulher
Em tudo o que tenho
E agora não queres
Fazer surgir e renovar-me
Igual à lua e contemplar-me
Pois também eu sou luz
No meu exterior e interior
Conduzir com o meu próprio amor
Em direção a alguém que me queira
Cheio de garra e vontade
Que me ame de verdade
E que mesmo sendo imperfeito
Tenhamos os dois o conceito
De um novo amor criar
Não aquele que faz estagnar
Mas um outro a reinventar
Consciente e mais seguro
Neste mundo do futuro

JULHO

SALADA: DOURADA DE VERÃO

Ingredientes:

- : 1 manga cortada em cubos
- : 1 tirinha de malagueta finamente picada
- : 1 haste de cebolinho finamente cortada
- : Sumo de uma lima
- : Alface frisada cortada em juliana
- : 1 molho pequeno de coentros
- : Azeite para temperar
- : Sementes de sésamo moído polvilhado
- : Colocar numa bonita taça transparente

SOPA: FINA DE COGUMELOS

Modo de fazer:

1. Cortar 2 cebolas grandes em fatias finas.
2. Adicionar manteiga e deixar cozer lentamente.
3. Juntar 2 cenouras, 2 batatas grandes e ½ tabuleiro de cogumelos frescos.
4. Deixar cozer lentamente para apurar bem.
5. Triturar.
6. Juntar alguns cogumelos em fatias fininhas e deixar cozer.
7. No final poder-se-á juntar um pouco de natas.
8. Temperar a gosto.

PRATO: FARFALLE COLORIDO

Molho:

1. 1 cebola e 3 dentes de alho refogados em azeite.
2. Acrescentar 1 cenoura grande cortada em cubos.
3. Quando esta estiver macia, juntar uma curgete também cortada em cubos.

4. Temperar com sal, pimenta e colorau.
5. À parte, cozer um pacote de farfalle em água e sal.
6. Depois de cozido e escorrido, colocar num tabuleiro.
7. Verter o molho por cima. Juntar tomate seco e bastantes folhas de manjeriço.

SOBREMESA: BOLO DE BOLACHA FRIO

Ingredientes:

- : 250 g de bolacha tipo Maria
- : 150 g de manteiga
- : 100 g de chocolate em pó
- : 150 g de açúcar
- : 5 ovos

Modo de fazer:

1. Bater as gemas de ovos com o açúcar até obter um creme.
2. Juntar a manteiga.
3. Bater as claras em castelo e envolver no creme anterior.
4. Mergulhar as bolachas em café morno, de forma a não desfazer as bolachas.
5. Na taça em que se vai servir, ir alternando em camadas e não esquecer o chocolate em pó em cada camada.



A ERA DOURADA

Ei-la que chega
A nova era
Que vai ser de facto
Um mundo mulato
De misturas sem arduas

Um novo mundo
Muito mais profundo
Com valores bem mais simples
Liberto de preconceito
Acreditando só em causa e efeito

Sem religiões a culpar
Sem tiranos a governar

Acredito em ti e por ti espero
Era dourada
Como te quero
Sentir-me entre os meus iguais
Mais livres, especiais

Era dourada
Que caminhas para este século
Pareces lenta, mas estás atenta
Pois queres poupar tanta gente
De sofrer em vão
Dar-lhes tempo de antemão
Onde o lugar da razão
Acabará... e o lugar da consciência surgirá

Uma nova era adivinha
Crianças já bem estruturadas
Que não precisam de ser ensinadas
Já em feto bem amadas

Eis o mundo feito de eras
De humanos que, como feras,
Não percebem estas atmosferas
Era dourada,
Que maravilha...
Que em todo o meu ser já brilha
Mesmo se a vida me expira

Que meus netos vivam nela
Que um novo mundo os espera
De felicidade e abundância
De liberdades e autenticidades
Acredito em ti, nova era
Era dourada e de mudança
Pois és para nós a esperança
Do acabar de tanta crueldade
Do tormento de tantas mentes
Do sofrer de tantas gentes

E que a selecção natural me inclua
Que privilégio será
Viver este novo amanhã
Deixar para trás a velha era
Tão negra como a idade média

Pode ser diferente e ser aceite
Todos terem um lugar
Poder falar e expressar
Sem medo de falhar

Era dourada
Tão misturada
De raças e acrescentada
Do melhor que todos têm

Estreia o século XXI
Onde brilharão finalmente os artistas
Filósofos e especialistas
Na arte de um bom viver
Que tudo fazem acontecer
E não deixam esmorecer... a simples razão
Destes humanos continuarem a viver...

(Porque eu acredito num mundo melhor)



DEZEMBRO

◆ ENTRADA:
**ALGUMAS FATIAS DE PÃO RÚSTICO
BARRADAS COM PESTO, OUTRAS
COM TOMATE E OUTRAS AINDA
COM QUEIJO BRIE**

◆ PRATO:
ABÓBORA RECHEADA DE NATAL

Modo de fazer:

- 1◦ Cortar a tampa da abóbora.
- 2◦ Retirar o recheio.
- 3◦ Untar por dentro a abóbora com azeite, colorau, pimenta, alho e noz moscada.
- 4◦ Levar a assar em forno médio.
- 5◦ Regar periodicamente com o próprio molho que a abóbora vai libertando.
- 6◦ Num tacho à parte, refogar:
Cebola
Pimentos cortados em pedaços pequenos
Cogumelos (ou lentilhas)
Salsa e coentros
Temperar com sal, alho, piri-piri
- 7◦ Quando a abóbora estiver assada, recheá-la com o refogado.
- 8◦ Acrescentar queijo Parmesão.
- 9◦ Levar ao forno mais 5 minutos.
- 10◦ Retirar do lume e colocar a tampa.
- 11◦ Servir acompanhado com arroz basmati e uma salada de alface, rúcula e canónigos.

◆ SOBREMESA:
BOLO DE COCO

Ingredientes:

- : 4 ovos
- : 2 chávenas de chá de coco ralado
- : 1 chávena de chá de manteiga
- : 2 chávenas de chá de açúcar
- : 250 g de farinha
- : 1 chávena de chá de leite
- : 4 colheres de café de fermento

Modo de fazer:

- 1◦ Bater o açúcar com a manteiga derretida.
- 2◦ Juntar as gemas e bater muito bem.
- 3◦ De seguida, acrescentar o leite, o coco, a farinha e o fermento.
- 4◦ Bater novamente.
- 5◦ Por fim, bater as claras batidas em castelo e adicionar ao preparado anterior.
- 6◦ Levar ao forno.
- 7◦ Depois de arrefecer, desenformar e regar com leite morno.



