AJUDARIS

Era uma vez...

Numa casa, aparentemente acinzentada, com habitantes engravatados, a fada Ajudaris foi incrivelmente surpreendida pelos grandes corações que lá habitam. Descobriram que partilham o mesmo sonho! Iniciamos uma caminhada em 2012 com a fantástica equipa de voluntários formada por colaboradores do Banco de Portugal. A principal função é receitar histórias mágicas a crianças hospitalizadas no Dona Estefânia e os efeitos secundários logo se fizeram sentir, sorrisos contagiantes e o coração cheio no encontro de voluntários que eu tive oportunidade de participar. A Responsabilidade Social é uma palavra muito complicada que é levada muito a sério, mas é muito simples, já o Exupery escrevia «Só se vê bem com o coração».
Obrigada Banco de Portugal por fazer parte da rede de afetos da Ajudaris!

Rosa Mendes Vilas Boas, Presidente da Direção Ajudaris

ISBN: 978-989-99690-1-8

HISTÓRIAS DA AJUDARIS COM O BANCO DE PORTUGAL

2

HISTÓRIAS DA AJUDARIS
COM O BANCO DE PORTUGAL
a alimentação

O VALOR DESTE LIVRO REVERTE A FAVOR DE CRIANÇAS E FAMÍLIAS CARENCIADAS

HISTÓRIAS DA AJUDARIS

COM O BANCO DE PORTUGAL

a alimentação

Ficha Técnica

Título
Histórias da Ajudaris com o Banco de Portugal

Edição
AJUDARIS - IPSS 06/09
Praça da Alegria nº 10, 4000-027 Porto
Tel: 222 013 159
Email: geral@ajudaris.org
www.ajudaris.org
www.facebook.com/ajudaris

Revisão de textos
António Moreira
Universidade de Aveiro

Ilustração da capa
Patricia Trindade

Capa e paginação
Rita Gomes
ritapsgomes@gmail.com

Impressão
Lidergraf Sustainable Printing

ISBN
978-989-99690-1-8

Depósito Legal
420397/17

Tiragem
3000 exemplares

Promotor
AJUDARIS

Parceiros
Banco de Portugal

Mecenas Premium
Banco de Portugal

Ilustradores solidários
Agostinho Santos, Ana Lopes, Ana Sofia Ambrósio, Anabela Pedrosa, António Miguel Alves, Carla Anjos, Diogo Goes, Filipa Arôcha, Filipa Soares, Isaura Rosa, Jazmin Villagran, Jesus Duran, João Pereira, Jorge Braga de Matos, José Rosinhas, Libânia Freitas, Liliana Felgueiras, Marco António Maureira, Margarida Brito, Margarida Calçada, Mariana Brito, Marisa Caetano, Miguel Angel Sanchez, Mila Martins, Patricia Tindade, Paula Frade, Paulo Monteiro, Ricardo Campus, Sandra Silva, Sara Feio, Sérgio Ribeiro, Sílvia Oliveira, Susana Lima, Susana Suniaga, Yoján Hernández

Índice de Histórias

A Açorda da Avó Lurdinhas 7
A Alice e o esparguete maravilha 9
Sopa em Africa 13
A festa da fruta 17
A menina que gostava muito de pedir coisas 21
História em verso da menina que não queria comer 25
A reviravolta de Henrique, o extravagante 27
Os legumes da sopa da Joana e do Miguel 31
A sopa do meu quintal 33
«João, o Cozinheiro» 35
As aventuras de um macaco guloso 37
Hoje, almoço com as estrelas 41
As estrelas de Neptuno 43
Às Vezes Pergunto-Me… 45
Biscoitos de Cereais 47
O Guilherme e o Francisco em missão 49
Da Casca se fez Cálcio 51
Era uma vez dois irmãos 53
Era uma Vez 57
Ementa de «lixo»! 59
Geladinhos deliciosos 61
Na cozinha com a avó Céu 63
A fuga do Gato mémé 65
Uma formiga com mais olhos do que barriga 67
História da Comida 69
O ambiente 71
Brocolina 75
João Comilão 77
Panquecas De Banana, Um Lanche Delicioso 79
História de duas maçãs 81
O menino que nunca comia a sopa 83
Laura das Couves e Rita das Cenouras 85
O Que Eu Como, o que os Bichinhos Comem, Mar de Cores e Salada do Mar 87
Macacos, Elefantes E Cangurus 89
O Bolo De Aniversário Do Ziggy 91
O Iogurte falador 95
O menino que só comia doces 97
O menino que só gostava de doces 99
Óscar e a Ilha das Maçãs 103
Ovo, Ovinho e Ovão os melhores a aproveitar 105
Alimentação no Verão 107
Ré-don 109
Receita de uma supermãe 113
Festa 115
Tia Angelina 117
Todos preferimos Pizza 121
Tutti – Legumi 123
Uma grande ideia 125
Uma vida livre, uma vida sem desperdícios alimentares 127
Um truque para aproveitar restos de comida 129
As rabanadas da Noite de Natal 131
Receitas que contam história! 133

Prefácio

Às famílias que nos leem,

Oferecemos as nossas receitas e as nossas histórias.

Foram escritas com a imaginação e o afeto das crianças familiares dos colaboradores do Banco de Portugal, fortalecendo o laço que o Banco mantém com a Ajudaris, desde 2013, no apoio às crianças internadas no Hospital D. Estefânia.

As receitas e as histórias são, por vezes, desconcertantes, como seria de esperar de quem olha o mundo pela primeira vez, mas ainda bem, porque o despojamento com que são escritas torna a mensagem mais crua e, portanto, mais verdadeira do que em qualquer outra declaração ou manifesto. Nas linhas e nas entrelinhas das nossas histórias, a ideia que queremos partilhar é a de que os alimentos são um bem precioso e escasso pelo qual temos o dever de zelar. A saciedade é um direito de todos e um pilar da dignidade humana. E, por isso, é um dever inalienável de cada um de nós tratar de forma responsável os alimentos com que lida. Comprar com critério, usar parcimoniosamente, aproveitar, reinventar, combater o desperdício, saciar a fome, dignificar o outro.

Às famílias que nos leem,

Queremos agradecer por se associarem a esta causa do Banco de Portugal e da Ajudaris.

Este livro é um pequeno contributo para alertar consciências para um problema que é de todos e ao qual não poderíamos ficar indiferentes.

Assina
BANCO DE PORTUGAL

Os livros … sempre à volta deles e eles à nossa volta. Com palavras e frases a darem ainda mais sentido aos dias vividos. Também em família. Aqui tendo como ponto de partida o Banco.

Quando há uns anos a Rosa Vilas Boas me apresentou a Ajudaris, e se estabeleceu uma parceria com o Banco para desenvolver voluntariado, com empregados, no Hospital Dona Estefânia, tendo por base os livros da Ajudaris – em que a ideia deste projeto são *Pequenos Gestos Grandes Corações,* estava ainda muito longe de imaginar que já estaríamos neste momento a apresentar o nosso segundo livro – este tendo como orientação, a alimentação e o combate ao desperdício alimentar.

Quando pensei na ideia da construção destes livros com a Ajudaris, sabia que a existência «daqueles» *gestos* era uma coisa possível. Os anos de caminho no Banco davam me essa convicção. E os gestos imaginados deram origem aos gestos reais. Construímos pontes e desenvolvemos vontades. Com *grandes corações*. Com fantásticas histórias. Com extraordinárias imagens. Com todos os sorrisos. Misturados com abraços e indisfarçáveis cumplicidades no desenrolar das palavras e das ideias que fomos colocando em papel. Cada história concluída tinha o seu epicentro de felicidade quando era enviada e recebida. Concluída. E tínhamos ali um momento de satisfação pura. E assim começa o processo de colocarmos noutras mãos e noutros olhares o que construímos, as histórias com emoções e com real entusiasmo, umas que vêm de mais longe, outras descobertas ali mesmo. Trazendo quem gostamos para o agora, perpetuando ensinamentos e criando um presente partilhado. A escrita tem dessas coisas. Inclui.

Começamos também nós a fazer história com as nossas histórias. No Banco. E fora. Mostrando o nosso outro lado, com alegria e imaginação, cumprindo o maior desígnio deste projecto – *Pequenos Gestos Grandes Corações.*

É fantástico poder fazer parte deste movimento em que todos criaram cenários, que escreveram percursos e que fantasiaram pelos caminhos da ilustração construindo com imensa generosidade este nosso percurso E que com isso tornam possível a concretização de outras vontades. Mais distantes e mais débeis.

Obrigada ao Banco por continuar a patrocinar e apoiar. Obrigada à Ajudaris por este projecto fantástico. E obrigada a todos vocês que estão presentes nestas histórias, com toda a imaginação e infinita generosidade, promovendo Esperança.

Ana Isabel Garcia
BANCO DE PORTUGAL
Departamento de Gestão e Desenvolvimento de Recursos Humanos

A Açorda da Avó Lurdinhas

João Pereira • Ilustração
Isabel Mendes e Carolina Mendes • Autores

A Carolina e a Ritinha
Descalças e a saltitar
Estão na horta da avozinha
Para a refeição preparar

É bom acompanhar a avó
Ao seu local de eleição
Ouvir as suas histórias
Contadas com o coração

Pepinos, pimentos, alfaces
Tão verdinhos, tão viçosos
Ervilhas, favas, tomates
Tão fresquinhos, tão gostosos

Morangos e maracujás
Adoçam-nos o paladar
Cidreira, limões e maçãs
Tudo apetece apanhar

Mas a avozinha relembra
Desperdiçar? Nem pensar!
Hoje é o dia da açorda
Cuja receita vamos partilhar

Cebola, pimento e tomate
Com água para refogar
Batata cortada em pedaços
Ajuda a calda a engrossar

Acrescenta-se ao preparado
Um punhado de ervilhas de quebrar
Um pouco de bacalhau lascado
E sobras de pão para ensopar

Folhinhas de salsa e hortelã
Uma pitada de sal e muito amor
São os ingredientes finais
Para que fique um primor

Querendo as netinhas mimar
Não esquecendo a lição
Oferece um ovo a escalfar
Alegria e boa disposição

A natureza agradece
Esta forma de educar
É na receita simples da vida
Que está o melhor manjar!

A Alice e o esparguete maravilha

Mila Martins • Ilustração
Ausenda Pires e Sofia Ferreira • Autores

A Alice era uma menina muito especial! Tinha muita energia, estava sempre pronta para brincar, mas também para aprender e ajudar. Mas o que a tornava ainda mais especial era o facto de ela só comer coisas especiais: todos os ingredientes das suas receitas tinham de ser «ingredientes maravilha», isto é, sem glúten. Um dia, a Alice teve uma vontade enorme de comer esparguete à Carbonara. Como era muito despachada foi logo ver se tinha tudo o que era necessário em casa. Tinha sal e azeite, bacon, salsichas, cogumelos, natas – tudo «ingredientes maravilha» aprovados pela Associação Portuguesa de Celíacos (APC) – mas… oh! Não tinha esparguete maravilha!

Pediu então à mãe e saiu de casa para ir comprar o seu esparguete maravilha. Quando voltava para casa, como estava com muita pressa, decidiu meter-se num atalho… Só que a Alice nunca tinha ido por ali sozinha e acabou por se perder no meio da floresta. Nisto, apareceu uma bruxa muito feia a voar na sua vassoura e, sem a Alice ver, roubou-lhe o esparguete maravilha!

– E agora? – pensou a Alice.

– Ó bruxa! Devolve-me o meu esparguete maravilha, por favor. Eu não tenho outro!

A bruxa, que era muito gulosa e só gostava de fazer maldades, respondeu:

– O que tens para me dar em troca do teu esparguete maravilha?

A Alice ficou triste porque só tinha levado o necessário para comprar o seu esparguete maravilha. Mas, mesmo assim, abriu a sua pequena mochila e viu que, afinal, tinha lá um saco cheio de doces que era para partilhar com os seus amigos na escola no dia seguinte. Então respondeu à bruxa:

– Tenho um saco cheio de doces!

A bruxa não resistiu e disse logo:

– Está bem! Toma lá o teu esparguete e dá cá os doces!

A Alice agarrou o esparguete e correu o mais depressa que pôde para casa, não fosse a bruxa mudar de ideias! Chegou a casa e contou toda a sua aventura à sua mãe que ficou muito feliz por, mesmo assim, ter corrido tudo bem e a Alice estar a salvo! E começaram então a fazer o esparguete à carbonara. Cozeram ½ Kg de esparguete maravilha. Numa frigideira própria para fazer comida maravilha puseram azeite e fritaram bacon e salsichas. Como a Alice não gostava muito de cogumelos, embora os tivessem em casa, decidiram não pôr. Depois de tudo frito juntaram o esparguete já cozido,

cobriram com um pacote de natas maravilha e deixaram apurar tudo até ficar cremoso.

E pronto! Estava feito o esparguete à Carbonara só com ingredientes maravilha.

Só que… a tristeza voltou por instantes… A Alice lembrou-se dos seus amigos e de que já não tinha os doces para partilhar com eles, principalmente com o Pedro e o João, que eram dois irmãos que tinham muito poucas coisas. Eis senão quando, teve uma ideia!! Partilhou-a então com a mãe:

– Nós fizemos comida para quatro pessoas, mas nós somos só três: eu, tu e o pai. E, normalmente, depois de nós comermos, sobra sempre comida para mais duas pessoas. Podemos

convidar o Pedro e o João para virem jantar connosco? Assim, ficávamos todos felizes e não desperdiçávamos nada! A mãe e o pai da Alice, que entretanto chegara, gostaram muito da ideia e disseram logo que sim! Foram então convidar o Pedro e o João e, quando iam a caminho, passaram pela bruxa que tinha caído da vassoura e ia a correr para ir ao médico porque, com tantos doces que comeu de uma só vez, ficou cheia de dores de barriga!

Disse então o pai à Alice:

– É isto que acontece quando somos muito gulosos e não partilhamos o que temos a mais com os nossos amigos, principalmente os que mais precisam: ficamos sozinhos e com dores de barriga!