

HORTA DE DEMÉTER

ALMANAQUE





ÍNDICE

A HISTÓRIA DA HORTA

2021-2022

EDITORIAL.....	6
COLHEITA DE DEMÉTER.....	8
A CASA DE DEMÉTER.....	9
EXPOSIÇÃO HORTAS CONFINADAS.....	10

HISTÓRIAS NA HORTA

2021-2022

UMA SEGUNDA-FEIRA NA HORTA.....	12
UMA QUARTA-FEIRA NA HORTA.....	14
A SOPA DE PEDRA.....	15

ESPETÁCULOS

NA HORTA 2021-2022

DONZELA DO MILHO SINOPSE.....	18
PICNIC SINOPSE.....	18
OS DEUSES.....	19
POEMA RAP NA HORTA.....	20
MÚSICA QUE INSPIRA MÉTRICAS.....	21

ATIVIDADES

2021-2022

PERSONAGENS DA HORTA.....	23
BOLBOS NA HORTA.....	25
GERMINAÇÃO.....	27
RECEITA DE BOLO DE ESPINAFRES.....	29
APANHADOS.....	31
FICHA TÉCNICA.....	33

EDITORIAL

Esta primeira edição do Almanaque de Deméter surge no final de um ano que foi simultaneamente conturbado e animado na Horta de Deméter.

O confinamento dos primeiros meses de 2021 impediu-nos de começar o nosso projeto presencialmente na Quinta da Cruz, mas surgiram muitas atividades à distância que acabaram por aproximar os rapazes do Lar de Santo António, com os alunos da Escola Secundária de Viriato e os técnicos e artistas do projeto e resultaram na exposição Hortas Confinadas em Maio de 2021.

Finalmente juntos e a mexer na terra, plantamos o talhão 14 das hortas comunitárias com uma grande variedade de hortícolas e legumes para mais tarde transplantar, enquanto cavamos e preparamos a terra da nossa horta artística - A Horta de Deméter.

Lado a lado com as atividades hortícolas começamos a explorar o mito da deusa Deméter através do teatro e da música. Para além das sessões semanais, houve Manhãs na Horta no último sábado de cada mês em que partilhámos os produtos artísticos e hortícolas da nossa horta com a comunidade em geral e terminamos o ano de 2021 em grande com o evento A Colheita de Deméter, na Quinta da Cruz.

Já na reta final de 2021 ficamos muito felizes quando se juntaram à nós, na Horta de Deméter, novos participantes da AVISPT21 e

da APPDA e começamos a preparar um novo ano de plantações hortícolas e artísticas que prometem dar muitos frutos em 2022.

Este almanaque existe para partilhar com o leitor um saborzinho daquilo que andamos a plantar, a cultivar e a colher neste primeiro ano de atividades e para aguçar o apetite para o que está para vir. É uma forma de recordar, comemorar e celebrar os muitos momentos de felicidade que vivemos juntos e que, com a preciosa ajuda da Raquel Balsa, agora se transformaram nesta publicação.

“

Os conteúdos que integram este almanaque são da autoria dos participantes do projeto 'Horta de Deméter' ou foram desenvolvidos em co-autoria com os mesmos.



----- COLHEITA DE DEMÉTER -----

Terminamos o ano de 2021 em festa com a Colheita de Deméter, um evento em que todos os espaços da Quinta da Cruz foram ocupados pelos sons, os cheiros, os sabores e as imagens da Horta de Deméter. A festa durou de manhã até a noite, com os participantes e as suas famílias a misturarem-se com o grande público para assistirem a espetáculos, participar em oficinas e almoçar num piquenique partilhado.

Logo pela manhã, no espetáculo *A Donzela do Milho*¹, a atriz Filipa Fróis, levou-nos numa longa viagem no espaço e no tempo, primeiro ao encontro dos Índios Iroquois e um conto sobre a origem da agricultura e depois para a Índia e a parábola da Árvore de Mangas

O grande momento de partilha do dia foi a apresentação/workshop do Mito de Deméter liderada pelos participantes em que o público foi convidado a “ver com o corpo”. Juntos sobrevoamos o mundo com a deusa Deméter a semear e fazer crescer, festejamos com as ninfas, vivemos o rapto e a tentação de Perséfone por Hades, deus do submundo, sentimos a dor do mundo a morrer perante a fúria e a dor de Deméter e sentamo-nos no Concílio dos Deuses para o grande acordo entre os deuses.

Para aguçar o apetite para o almoço, um *show cooking* com a cozinheira Rosário Pينهiro, onde tomates, pimentos, curgetes e cebola, produtos da horta de Deméter, foram

transformados num delicioso “chutney”, servido em tostas de sementes.

No workshop de kokedama todos meteram a mão na terra para aprender esta arte milenar japonesa e criar hortas suspensas, antes de seguirem para o segundo espetáculo do dia *Picnic*¹ da companhia Historioscópio. Com toda a magia das marionetas a personagem central vê-se reduzida ao tamanho dos insetos e parte à descoberta da função de cada uma destas extraordinárias criaturas

O dia terminou com as *Conversas de Deméter*, um momento dedicado à reflexão, à conversa e troca de ideias entre participantes, entidades e público à volta da Horta de Deméter.



¹ Consultar a sinopse do espetáculo na página 18 deste caderno.



A CASA DE DEMÉTER

Sendo Deméter deusa da terra cultivada e das estações do ano é justo que a sua casa seja uma horta e que a nossa horta seja a Casa de Deméter.

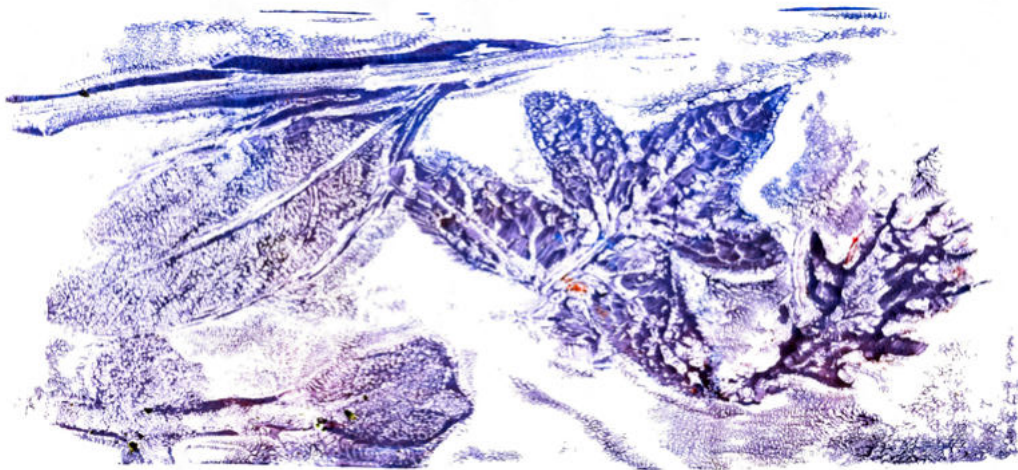
Decidimos assim fazer dos talhões 29 e 30 das hortas comunitárias da Quinta da Cruz a nossa “casa” com todas as divisões a que um verdadeiro lar tem direito. Encontramos móveis antigos, uma mesa de jantar holandesa dos anos 50 do século passado, a estrutura de uma cama de ferro, o esqueleto de um sofá, um baú, uma banheira, janelas antigas, um guarda fatos, um louceiro e uma sanita e transformamo-los em canteiros e zonas de cultivo.

Na sala de jantar a tampa da mesa é coberta de morangueiros, o assento de cada cadeira coberta por uma erva culinária diferente. As

almofadas do sofá já foram acelgas, agora são cenouras amanhã serão outra coisa. O colchão da cama é de couves e nabiças, o baú cheio de rúcula, as floreiras das janelas repletas de flores comestíveis.

Assim uma simples horta transforma-se numa escultura viva e num espaço cênico. Nas sessões semanais cavamos, plantamos, regamos e logo a seguir experimentamos cenas teatrais e criamos músicas em que a horta é sala de ensaios e palco ao mesmo tempo.

Como todas as hortas esta é uma obra em constante transformação, em constante evolução. Muda com as épocas do ano. Evolui com o tempo. Vamos acrescentando móveis e divisões. Vamos descobrindo como o mesmo pedaço de terra pode ser simultaneamente horta e palco.



EXPOSIÇÃO HORTAS CONFINADAS



Em Maio de 2021, depois de três meses de trabalhos confinados festejamos a nossa libertação com uma exposição na Sala do Forno da Quinta da Cruz.

Ao entrar na sala a primeira obra que o visitante encontrava era um enorme arco íris composto por fotografias tiradas por todos os participantes ao longo de uma semana. O desafio era simples: “Ao longo de uma semana, tira uma foto por dia de algo que faz parte da tua vida quotidiana (do teu dia-a-dia), sendo que cada dia corresponde a uma cor. Ao fim de uma semana terás sete fotos, uma para cada cor do arco-íris”. Da junção dessas fotos todas nasceu o arco-íris da Deméter.

À esquerda da entrada, no espaço de uma antiga lareira, encontra-se as hortas suspensas. Dezenas de “terrários” criados em frascos de vidro por jovens do Lar de Santo António e alunos da Escola Secundário de Viriato parecem flutuar no ar criando uma insólita

paisagem voadora de musgo e plantas, terra e pedra, vidro e fio norte.

À direita da porta é o lugar dos auto-retratos. Nesta, a primeira de todas as atividades da Horta de Deméter, cada participante escolheu cinco objetos que o/a representavam e com elas criou uma composição, representação da essência da pessoa que ele, ou ela é.

Em dois ecrãs veem-se fotos das sementeiras que os participantes foram fazendo e cuidando nas suas casas e que já começavam a produzir pequenas plantas, feijoeiros, aboboreiras, alfaces, tomates, courgettes e pepinos, tudo a espera de ser transplantado para a terra da Horta de Deméter.

Entretanto, por todo espaço ouvem-se as vozes dos rapazes do Lar de Santo António, numa instalação sonora criada por eles com a ajuda de Ricardo Augusto, dando voz poética, à horta, às plantas, aos trabalhos na terra.



--- UMA SEGUNDA-FEIRA NA HORTA ---



Numa segunda-feira, a meio de janeiro, encontrámo-nos para conhecer melhor os deuses do mito de Deméter.

Começámos por trabalhar atividades de expressão, com vista a desenvolver as competências artísticas dos participantes. Primeiro, ao som de música, propusemos um exercício de espelhos, em que, em pares, os participantes se imitam à vez, podendo explorar os movimentos dos seus corpos de forma livre, tendo em atenção o detalhe e o ritmo da música. Depois, passámos à exploração de diversas fisicalidades, experimentando corpos que não os nossos: magrinhos, cansados, acelerados, barrigudos... Evoluímos este exercício, passando a definir um líder, que todos imitávamos, enquanto caminhávamos pelo espaço. Deste exercício, passámos, em grupos de 2 e 3, a uma pesquisa online sobre os deuses que cada participante representa no mito de Deméter, com vista a serem entrevistados em personagem. Nesta sessão estavam presentes a Marta, o Filipe e o Raphael, que representam Deméter, Hélio e Hécate, respetivamente. Perguntas variaram do mais básico ao mais específico, permitindo os participantes conectarem-se com o personagem, conhecerem-no melhor e explorarem entrar em personagem. Algumas perguntas eram 'Que símbolo representas?', 'Qual o teu deus favorito?', 'Qual o teu meio de viajar?'. No fim da sessão, os participantes tiveram de associar uma hortícola a cada personagem do mito, com o objetivo de se fazerem sementeiras num seguinte encontro, tarefa claramente facilitada por toda a pesquisa decorrida durante o encontro.





----- UMA QUARTA-FEIRA NA HORTA -----

Numa quarta feira, na horta, decidimos explorar os alimentos e a produção dos mesmos através de expressão corporal e dramática.

Começámos o encontro em círculo, com a proposta de todos fecharmos os olhos. Uma ação ou alimento eram enunciados, pelo que, passados 10 segundos, todos teriam que abrir os olhos e encarnar uma estátua viva da ação ou alimento propostos.

Seguimos a sessão com um exercício de espelhos com música, para passar do individual ao trabalho em pares, permitindo aos participantes explorar a sua expressão corporal.

Regressando ao círculo, perguntámos aos participantes que alimentos de longa produção conheciam. Depois de uma longa e animada discussão, decidimos fazer uma máquina de produção do leite, passando por todas as suas fases em estátuas vivas que cada um criou, e todos imitaram. Algumas fases do leite que explorámos foram a fisicalidade de uma vaca, representado pela Ju, como muge por exemplo, e usámos as nossas mãos para representar as tetas. Passámos pela ordenha, pasteurização, que muitos não conheciam o termo, mas todos se divertiram a mexer um caldeirão imaginário de leite. Depois estivemos a embalar, transportar, repor stock num supermercado, e, por fim, a melhor parte, saborear o nosso leite depois de produzido, podendo cada um tomar o seu leite como entendesse: em café, chocolate, cereais...

Em seguida, sentámo-nos em roda, e foi contada aos participantes a tradicional história da sopa da pedra, que mais tarde evoluiu para

uma atividade de participação, tendo a cada um sido atribuído uma fala do monge da história. Na história, o monge pede cada vez mais ingredientes, para provar que consegue fazer uma sopa apenas de uma pedra. Assim, cada fala correspondia a um ingrediente, que cada um criou em estátua viva. A sessão acabou em grande festa, com todos a serem vegetais, a saltitar e dançar 'dentro da panela'.



A SOPA DE PEDRA

Um frade andava ao peditório, chegou à porta de um lavrador, mas não lhe quiseram aí dar nada.

O frade estava a cair com fome e disse:

-Vou ver se faço um cadinho de pedra.

E pegou numa pedra do chão, sacudiu-lhe a terra e pôs-se a olhar para ela para ver se era boa para fazer um caldo.

A gente da casa pôs-se a rir do frade e daquela lembrança.

Diz o frade:

-Então nunca comeram caldo de pedra? Só lhes digo que é uma coisa muito boa.

Responderam-lhe:

-Sempre queremos ver isso.

Foi o que o frade quis ouvir.

Depois de ter levado a pedra, disse:

-Se me emprestassem aí um pucarinho.

Deram-lhe uma panela de barro. Ele encheu-a de água e deitou-lhe a pedra dentro.

-Agora se me deixassem estar a panelinha aí ao pé das brasas...

Deixaram.

Assim que a panela começou a chiar, disse ele:

-Com um bocadinho de unto é que o caldo ficava de primor.

Foram-lhe buscar um pedaço de unto.

Ferveu, ferveu, e a gente pasmada com o que via.

Diz o frade, provando o caldo:

-Está um bocadinho insosso, bem precisa de uma pedrinha de sal.

Também lhe deram o sal.

Temperou, provou e disse:

-Agora é que com uns olhinhos de couve ficava que os anjos o comiam.

A dona da casa foi à horta e trouxe-lhe duas couves tenras.

O frade limpou-ase rrou-as com os dedos deitando as folhas na panela.

Quando os olhos já estavam aferventados, disse o frade:

-Com uma cenourinha, isto aumentava de calibre.

E lá voltou a dona à horta para buscar o pedido.

O frade preparou-as, cortou-as e descascou-as e depois disse:

-Ai, um saquinho de chouriço é que lhe dava uma graça...

Trouxeram-lhe um pedaço de chouriço, ele botou-o na panela e, enquanto se cozia, tirou do alforge o pão e arranjou-se para comer com vagar.

O caldo cheirava que era um regalo.

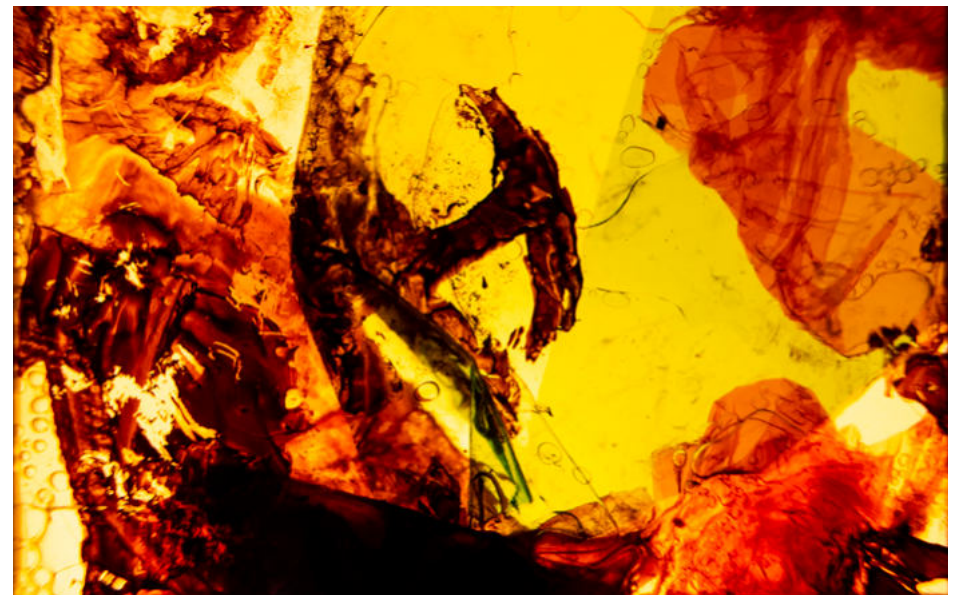
Comeu e lambeu o beíço, depois de despejada a panela ficou a pedra no fundo, a gente da casa, que estava com os olhos nele, perguntou-lhe:

-Ó senhor frade, então e a pedra?

Responder o frade:

-A pedra lavo-a e levo-a comigo para outra vez. E assim comeu onde não lhe queriam dar nada.

Filipa Fróis



· DONZELA DO MILHO SINOPSE

Duas malas encantadas revelam dois mundos longínquos, onde marionetas e formas animadas desvendam uma diversidade de reflexões acerca da ligação profunda entre o Homem e a Natureza. Agricultura, ambiente, geografia, história, há um pouco de tudo nestas malas. Uma personagem “clownesca”, aprendiz de contador de histórias, acrescenta o ingrediente indispensável para falar de assuntos sérios, atuais, oportunos, os temas inevitáveis das conversas do dia-a-dia dos adultos. A viagem é única, divertida, surpreendente e inesquecível e, afinal, fala-se de todo o mundo, para falar deste território. O espetáculo A Donzela do Milho é inspirado em dois contos do mundo - A Donzela do Milho dos índios Iroqueses e A Árvore das Mangas da Índia - que focam o tema da relação do ser humano com a Natureza e da necessidade de cuidarmos e respeitarmos o meio ambiente. Este espetáculo foi pensado para pequenas audiências familiares. Recorre a uma fusão de técnicas de contador de histórias, de teatro de marionetas e de teatro físico para criar uma experiência envolvente e participativa para o público mais pequeno, com camadas de sentido para descobrir e refletir.

· PICNIC SINOPSE

Um picnic na natureza seria muito mais agradável sem a interferência ... Dos bichos!!!! Alguns bichos podem ser incómodos, é certo. No entanto, acreditem ou não estas pequenas engrenagens da natureza fazem tudo para salvar nossa vida, todos os dias, trabalhando silenciosa e incansavelmente para nos dar comida e manter os ecossistemas a funcionar. Fora do alcance das nossas vistas, bem debaixo dos nossos pés, invisíveis para além de fugazes vôos e algumas interações inconvenientes, os insetos ocupam um mundo oculto, tão vasto como extraordinário. Este espetáculo leva-nos pela cova do besouro adentro, para descobrir o estranho e fascinante mundo destes pequenos bichinhos, de tão grande valia. Tudo em escala milimétrica.

Nota:

Espectáculos apresentados no evento “Colheita de Deméter”



- OS DEUSES

Zeus

De todos deuses, o deus
Como um símbolo no céu
Estamos a falar de Zeus
A todos o mais fiel.

Envia chuvas e ventos
Águia e raio o simbolizam
Ele acalma os tormentos
E negócios ameniza

Entre Hades e Deméter
Uma confusão surgiu.
Zeus criou estações pró ano.
E o humano as seguiu.

Hades

Sou o deus do submundo
E sou o Rei dos Infernos
Quem viver aqui comigo
Sofre castigos eternos.

Raptei a tua filha
Perséfone é o seu nome
Não lhe vou dar de comer
Vou deixá-la passar fome.

E se ela quiser comer
Nem que seja uma romã
O que vai acontecer?
Ela vai ficar cá presa.

Perséfone

Eu sou deusa dos perfumes
Das ervas e das flores
Estava a apanhar narcisos e
Hades morreu de amores

Filha de Zeus e Deméter
Criada no olimpo, o monte
Raptada pro submundo
Por um grande brutamontes

Cedi à boa romã
Após grandes tentações
Surgiu o negócio final
E daí 4 estações



Hécate

O meu nome é Hécate,
gosto muito de abacate.
Sou a deusa da magia
e gosto de feitiçaria.

Vivo no mundo inferior,
mas sou na mesma superior
Ando com a tocha na mão,
e ao meu lado o meu cão.

Concretizo os teus desejos,
mas não penses que há cá beijos.
Entre a pesca e o cultivo,
fazemos um colorido.

Sou uma deusa poderosa,
e não muito amorosa.
No caminho percorrido,
as sementes eu cultivo.

Deméter

A nossa Deusa Deméter,
quer muito o bem ao mundo,
e se não estiver presente,
Todos nós vamos ao fundo.

Deméter, Deusa bonita,
que simboliza a abundância,
não a queremos muito longe,
pois ela tem elegância!

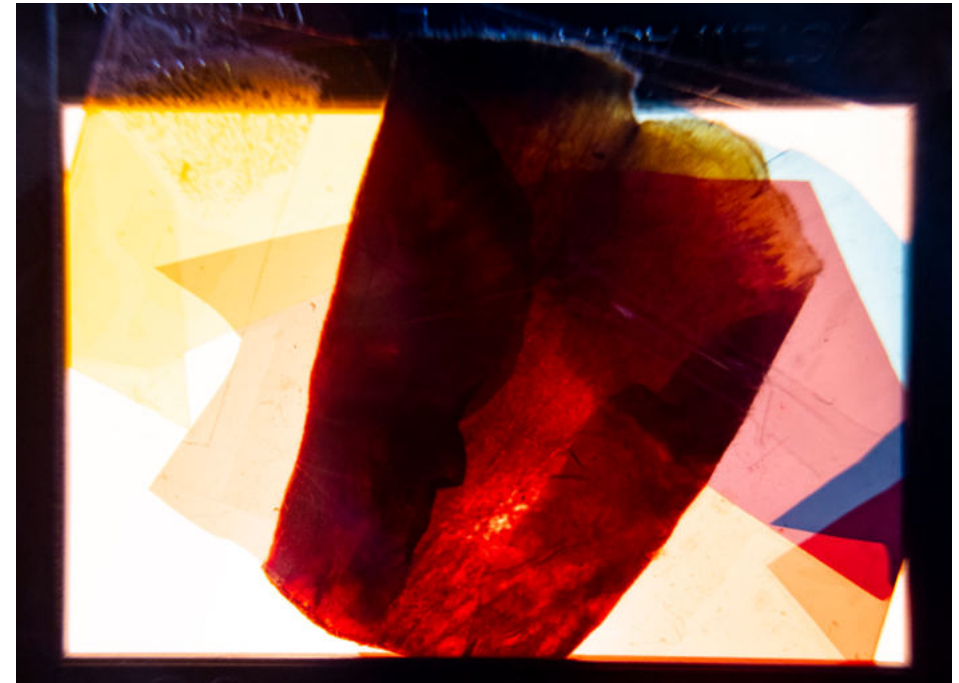
A simpatia desta Deusa,
faz-nos trabalhar a Terra,
Nós seguimos o conselho,
a Natureza não erra.

Deméter

Eu sou uma grande deusa,
Que vive na agricultura,
Perdi a minha filhinha,
Estou loucamente à procura.

Estou contente a voar,
A fazer tudo crescer,
Mas se não for trabalhar,
Os seres vivos vão morrer.

Fiz um acordo com Hades,
E muitas negociações,
Da custódia partilhada,
Nasceram as estações.



• POEMA RAP DA HORTA

- 1 Yo, yo, yo
Estou aqui no meio da natureza
Convivo com os *ma friends*
É esta a minha maior riqueza
Vê lá bem se me entendes
- 2 Eu sou *rapper* na minha essência
Vivo cada dia por si
Estou na fase da adolescência
Luto por tudo o que nunca conheci
- 3 No campo consigo ser feliz
Com os *ma friends* cultivo
Amor e paz...como o mundo o diz
É o nosso instinto que eu sigo
- 4 Com a natureza sou feliz
Ao lado dos *ma friends*
Construímos amizades
Dentro da nossa própria raiz
- 5 Temos sonhos de criança
Convivemos todos os dias com união
No meio da natureza uma esperança
Em todo o alimento que provém do chão
- 6 Estamos todos em confinamento
Somos como super-heróis
Mas cultivando temos alimento
Giramos pelo sol como girassóis
- 7 Estamos aqui no LESA
A cultivar para a Horta Deméter
Só esperamos que vocês tenham a proeza
De colher o que a terra vos der!
- 8 Mexer na terra,
Cultivar!
Salteando pela serra
Mas no fundo...amar!



• MÚSICA QUE INSPIRA MÉTRICAS

Semei na minha horta
A asa duma caneca
Nasceu-me um velho sem dentes
A tocar uma rabeca.

Semei na minha horta
A semente de um repolho
Nasceu-me uma velha ruça
Com uma batata no olho

Semei na minha horta
A semente de um pepino
Nasceu-me lá um rapaz
A tocar num violino

Semei na minha horta
As sementes de um melão
Nasceu-me uma burra cega
Com uma candeia na mão.



PERSONAGENS DA HORTA

Introdução

No âmbito do projeto da Horta de Deméter, do qual alguns de vocês fazem ou já fizeram parte, vamos propor-vos um desafio!

O desafio consiste em semear hortícolas que correspondem às personagens principais do mito de Deméter.

Depois semeadas e germinadas, deves cuidar das tuas plantas com muita atenção, uma vez que eventualmente iremos transplantá-las para a Horta de Deméter.

Divirtam-se!

Material essencial:

- 1 Garrafão cortado longitudinalmente;
- Substrato suficiente para cobrir meio garrafão;
- Sementes de 4 culturas.

Procedimentos da atividade:

1. Começamos por furar a base do nosso garrafão para que a água de rega em excesso possa escoar.

2. De seguida, colocamos o substrato até encher metade do garrafão.

3. Depois, divides o teu solo em 4 de modo que cada canto aloje um tipo de sementes. As sementes que te demos representam cada personagem.

- **Deméter** é a deusa da agricultura, e especificamente dos cereais. Como explorado no

mito, é através dela que nascem as quatro estações e ela é quem potencia o crescimento de todas as culturas, pelo que, sem ela, tudo morre. Deste modo, a semente que a representa é o milho.

- **Perséfone** é a deusa dos perfumes e aromas. No Mito de Deméter ela é raptada por Hades que a leva até ao submundo onde ela cede à tentação da romã, mudando o seu destino para sempre. Passa desde então a ter de passar metade do seu ano no submundo e a outra metade no Olimpo, junto de sua mãe, Deméter. Para sua representação, foi escolhida a semente do tomate, uma vez que é um fruto com muito sabor e cheiro característico e forte ambos da planta e do fruto em si.

- **Zeus**, deus de todos os deuses, é o pai de Perséfone e é a quem Deméter recorre num momento de desespero, após ter perdido a sua filha. Este é quem media o acordo entre Hades e Deméter que dá origem às estações do ano. Devido à sua grandiosidade e poder, a sua semente correspondente é a abóbora, um vegetal também ele grandioso.

- **Hades**, por sua vez, é o deus do submundo e dos mortos. Cheio de riquezas que não compensam a solidão que vive. É ele que manda os seus serviçais raptar Perséfone para ter companhia. Devido aos seus atos de caráter agreste e até egoístas, escolhemos a malaqueta como sua semente correspondente.

4. Com o dedo, faz 4 buracos no canto respetivo à semente que vais semear. Coloca as cerca de 2 a 3 sementes no buraco.

Sementes pequenas não podem ser semeadas a muita profundidade senão não tem força para crescer. Já as sementes maiores (milho) podem ter mais profundidade- cerca de duas vezes o seu diâmetro.

5. Cobre as sementes com substrato.

6. Rega com um regador de chuva muito fina.

Dicas:

1. Enche com substrato o garrafão e bate com o tabuleiro no chão para o substrato assentar e fiques com a profundidade necessária para colocares as sementes.

2. Em cada vaso coloca o teu nome.

3. Coloca o vaso num local em que apanhe luz e rega 2/3 vezes por semana (quando vires que a terra está seca).



- BOLBOS NA HORTA

Fevereiro 2022

O desafio desta vez consiste na formação de raízes e rebentamento de pequenas folhas em bolbos- alhos e cebolas.

Após algumas semanas poder-se-ão plantar os resultados na horta ou em vasos.

Sabias que.....?

Os bolbos são plantas herbáceas que, em vez de desenvolverem raízes, desenvolvem um bolbo do qual essas raízes vão abrolhar. O bolbo é uma espécie de reserva nutritiva que a planta possui dentro do subsolo, e que a ajuda nos momentos menos favoráveis. Os bolbos podem ser plantados na água e em terra.

Material essencial:

- 1 garrafão cortado a meio longitudinalmente para cada 2 participantes
- 1 cebola das pequenas
- 1 alho inteiro

Procedimentos da atividade:

A cebola:

1º Passo- Corte o topo da cebola, deixando a parte das raízes intactas.

2º Passo- No garrafão, coloque um pouco de água, só para cobrir o fundo do vegetal, cerca de 1cm de água. É importante não cobrir toda a cebola, para que não apodreça.

Nota: Aqui é indiferente a cebola estar sem casca ou com casca.

Após algumas semanas, a cebola já estará com algumas folhas e a raiz crescida e, assim, poderá ser transplantada para a terra.

Os alhos:

1º Passo- Retire um pouco da casca dos alhos do topo da cabeça. Coloque a cabeça de alho com as raízes viradas para baixo dentro do garrafão.

2º Passo- Colocar 1cm de água no garrafão.

3º Passo- Colocar numa zona com boa luminosidade.



- GERMINAÇÃO

Germinação de Feijão e Enraizamento de Batata Doce

Material essencial:

1. 2 frascos;
2. Água;
3. Algodão;
4. Sementes de feijão;
5. Batata doce;
6. Palitos ou pequenos paus.

Procedimentos da atividade:

Germinação de feijão:

1º Passo: Para criar uma base para o feijão de maneira a fazer com que ele cresça, o primeiro passo é molhar o algodão na água antes de colocá-lo no frasco.

2º Passo: Colocar o algodão húmido no fundo do frasco.

3º Passo: Colocar os grãos de feijão em algodão, e dobrar o algodão.

4º Passo: Escolha um local bem iluminado, para que os grãos consigam germinar.

5º Passo: Regue o feijão sempre que necessário. Ter muito cuidado para não encharcar. Esse cuidado diário vai fazer com que o participante acompanhe todo o processo de germinação da leguminosa.

Enraizamento de batata doce:

1º Passo: Espete 4 paus, formando 4 ângulos de 90°.

2º Passo: Coloque a batata dentro de um frasco.

3º Passo: Cubra a batata parcialmente com água- até a água ficar a 2 dedos do topo do frasco.

4º Passo: Colocar num local iluminado. A batata deverá ficar assim:



RECEITA DE BOLO DE ESPINAFRES

Ingredientes

150gr de espinafres
150ml de leite
4 ovos
100ml de óleo
280gr de açúcar
300gr de farinha
1 colher de fermento

Preparação

Coza os espinafres nos 150ml de leite. Após estarem cozidos, com a ajuda da varinha mágica, triture bem os espinafres. Misture o óleo e o açúcar ao preparado. Envolve bem. De seguida separe as gemas das claras e coloque as gemas no preparado, depois a farinha e o fermento. Envolve bem. Bata as claras em castelo e envolva suavemente no preparado anterior. Coloque a massa numa forma untada e polvilhada com farinha e leve ao forno a 180° durante 40 minutos.

Cobertura

Num tacho ao lume coloque uma barra de chocolate, natas (1 pacote), um pouco de leite condensado e um pouco de manteiga. Deixe derreter tudo e vá mexendo.



- APANHADOS

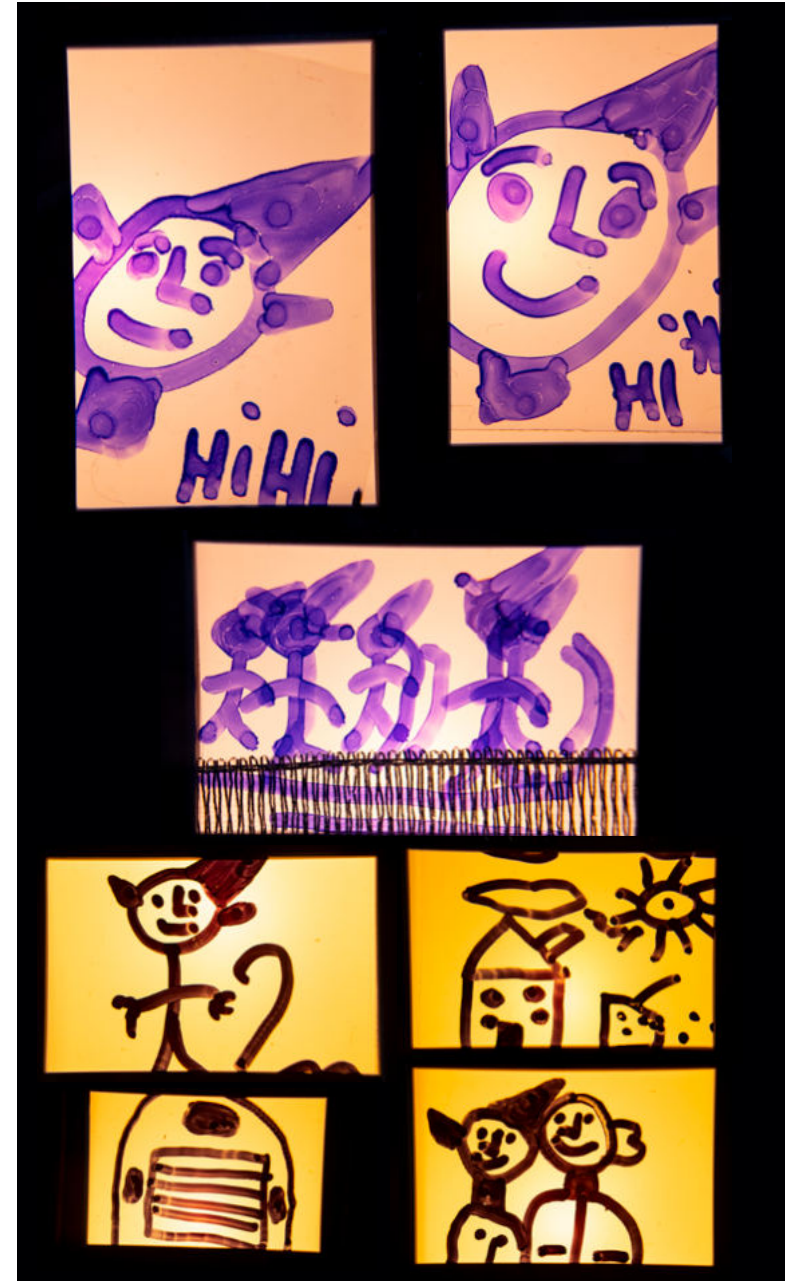
“Para onde vais com essa ervita?
Para o pote da compostagem.”

“Vens para a horta com essa sandalhinha?
São sapatos de sair.”

“Vocês é que são nabos.”

“Não tem espinhas. Não tem ossos.
E é doce.”

“É melhor ter piada do que não ter piada.”



Ficha técnica

Participantes Filipe Costa, Marta Gomes, Raphael Cruz, João Marques, Eduardo Mata, Nuno Augusto, Bruno Consciência, Tetyana Borshchevska, Sara Almeida, Maria Francisca Gama, José Miguel Gomes, Juliana Ribeiro, Mariana Campos, Ana Rita Lopes, Catarina Pinto Mendes, Lara Rodrigues Lopes, Mariana Ventura dos Santos Espada, Joana Albuquerque da Costa, Leonor Marques Pais, Sara dos Santos Gonçalves, David Andrade Costa, Vicente do Vale Caiado, Mafalda Martins Rodrigues, , Beatriz Correia Rodrigues, Rita Maria do Castro Martins Vale, Maria João Campos Reis , António Santos, António Esteves, Tiago Mendes, Leandro Morais, José Santos, Ismael Santos, Rodrigo Ferreira, Hugo Carvalho, Diogo Augusto, Rúben Loureiro.

Colaboradores Ana Isabel Henriques (ASSOL), Carla Barradas (ESAV), Ana Luísa Cardoso (ESAV), Daniela Vasconcelos (ESAV), Fátima Barrancos (ESAV), Graeme Pulleyn (Coordenação e Teatro), Samantha Simões (Cenografia), Ricardo Augusto (Música), Tânia Brinca (Viriato), Catarina Martins (AVISPT21), Luísa Cabral (AVISPT21), Eulália Albuquerque (AVISPT21), Daniela Esteves (Assistência), Mirele Alexandre (Assistência), Guida Rolo (Coordenação), Marta Simal (Assistência), Filipa Fróis (Assistência e Teatro), Raquel Balsa (Design), Gustavo Iván (Assistência), Diogo Costa (Assistência).

Os conteúdos que integram este almanaque são da autoria dos participantes do projeto “Horta de Deméter” ou foram desenvolvidos em co-autoria com os mesmos.

PARCEIROS: QUINTA DA CRUZ- CENTRO DE ARTE CONTEMPORÂNEA, POLITÉCNICO DE VISEU, ESCOLA SUPERIOR AGRÁRIA DE VISEU, CONFRARIA DE S.º ANTÓNIO DE VISEU, ESCOLA SECUNDÁRIA VIRIATO, ASSOL, AVISPT21, ASPEA.

PROMOTOR

FINANCIADORES

APOIO

FINANCIAMENTO



MUNICÍPIO DE VISEU



obrigado





HORTA DE DEMÉTER

ALMANAQUE

· provérbios, adivinhas, calendário

Janeiro

Janeiro geadeiro, nem boa meda nem bom palheiro.

Janeiro molhado, se não cria pão, cria gado.

Fevereiro

Em Fevereiro chuva, em Agosto uva.

Não chovendo em fevereiro, não há bom prado nem bom colmeiro.

Fevereiro chuvoso faz o ano formoso.

Março

Em Março espetam-se as rocas e sacham-se as hortas.

Março chuvento ano lazarento.

Poda em Março vindima no regaço.

Abril

Em Abril sacha e semeia que o céu te abençoa e te remedeia.

Em Abril águas mil.

Maiο

Quando em Maio não troa, não é ano de broa.

Maiο frio, junho quente, torna o lavrador valente.

Junho

Junho floreiro paraíso verdadeiro.

A chuva de São João tolhe a vinha e não dá pão.

As águas de S. João tiram o vinho e não dão pão.

Julho

Em julho reina o gorgulho.

O castanheiro quer em Julho ferver e em agosto beber.

Agosto

Em Agosto toda a horta tem o seu gosto.
Os nabos querem ver o luar de Agosto.
Se não debulhas em Agosto, terás sempre desgosto.

Setembro

Em Setembro planta, colhe, cava e ri, que os santos
e São Miguel valem por ti.
Por São Vicente alça a mão da semente.

Outubro

Em outubro sê prudente, guarda pão, guarda
semente.
Outubro chuvoso torna o lavrador virtuoso.

Novembro

Em dia de São Martinho semeia os teus alhos e
prova o vinho.
No dia de São Martinho, vai à adega e prova o vinho.
Novembro à porta, geada na horta.
Pelos santos favas por todos os cantos.

Dezembro

Quem quer bom alhal tem de semear pelo natal.
Pelo natal, sacha o faval.
Pelo natal poda natural

Não há carne sem osso, nem fruta sem coração.

Quem semeia bom grão, terá bom pão.

Grão a grão enche a galinha o papo.

Água mole em pedra dura tanto dá até que fura.

A laranja de manhã é ouro, à tarde é prata
e à noite mata.

Uvas, figos e melão são sustento de nutrição.

Quem dá o pão dá educação.

A fruta proibida é a mais apetecida.

Abóbora semeada na lua cheia, dá abóbora e meia.

Onde alhos há, vinho haverá.

Quem quiser o alho cabeçudo sache-o pelo entrudo.

De pequenino de torce o pepino.

Semeia nabiças no pó e por elas não tenhas dó.

Quem semeia ventos colhe tempestades.

ADIVINHAS

O que é o que é?

1 Nesta estação o ar ficará muito gelado.
Atenção, é preciso estar agasalhado.

2 Estação do ano em que a temperatura começará,
aos poucos, a diminuir e as folhas das árvores a cair.

3 Nesta estação do ano a natureza torna-se mais
bela, cheia de flores dos mais variadas cores.

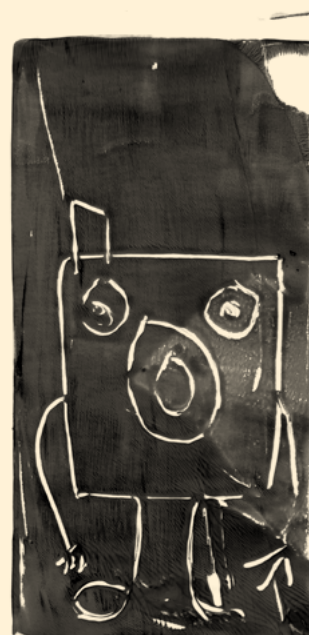
4 Época do ano em que o sol é bem quente e o
calor quase sempre presente.

5 Tem a casa bem guardada
Ninguém lhe pode mexer
Sozinha ou acompanhada
Em novembro nos vem ver

6 Verde foi meu nascimento
Mas de luto me vesti
Para dar luz ao mundo
Mil torneiras padeci

7 É uma senhora muito esbelta
E com finos véus se aperta
Quem tiver que a despertar
Muitas lágrimas há-de chorar

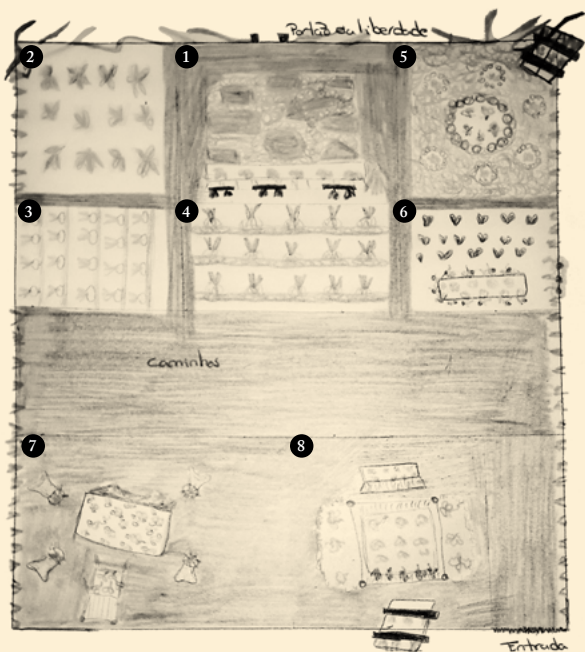
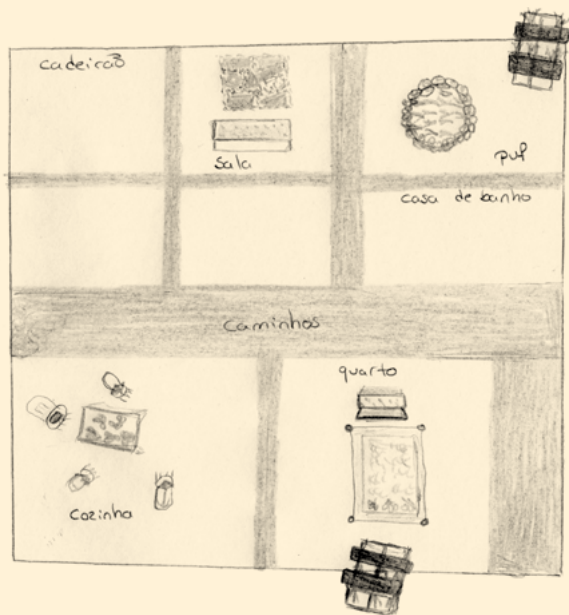
8 Qual e coisa qual é ela:
Tem cabeça mas não é gente
Tem dentes e não é pente



Respostas:

- 1 Inverno
- 2 Outono
- 3 primavera
- 4 verão
- 5 castanha
- 6 azeitona
- 7 cebola
- 8 alho

PLANTAS DA HORTA



- 1 sala
- 2 cadeirão
- 3 cantinho das cebolas
- 4 cantinho dos alhos
- 5 puff e flores repelentes
- 6 casa de banho
- 7 cozinha
- 8 quarto

CALENDÁRIO DA HORTA

Janeiro

Preparar o solo.

Semear alfaces, ervilhas, coentros, pepinos, cebolinhas.



Fevereiro

Semear alho - é o mês do alho

Trabalhos de poda.

Semear alho francês, cebolas, coentros, favas, tomate, salsa.

Março

Semear batatas, abóboras, melancia, melão e tomate.

Abril

Cultivo direto alfaces, aipo, beterraba, beringela, cenouras, grão de bico.

Maiο

Cultivar bolbos e tubérculos.

Rega com maior frequência.

Semear | Plantar couves, brócolos e rúcula.



Junho

Plantar batata-doce.

Melhor mês para plantar chuchu.

Cultivo de alface, abóbora, rabanete, feijão verde, cenoura ou coentros.





Julho

Ótimo para hortaliças que crescem rápido
.rabanetes, rúcula

Agosto

Não é a altura adequada para grandes sementeiras.
Proteger e regar a horta devido às temperaturas altas.

Setembro

Semear plantas que crescerão nos meses de inverno.
Semear | Plantar nabo, couve, salsa, alface e rúcula.

Outubro

Semear | Plantar flor de mostarda, couve, espinafres e abóboras.



Novembro

Semear | Plantar favas, tremçoço, ervilhas, espinafres e rabanetes.

Leguminosas mais resistentes bolbos de alho e cebola

Pedes preparar a horta para semear trigo e cevada.

Dezembro

Colher os legumes/hortaliças tradicionais da época, couve flor, couves, rabanetes, espinafres e alfices.
Mais fáceis de semear nesta altura são couves, aipo ou alho francês.

O que descobri

Lua minguante

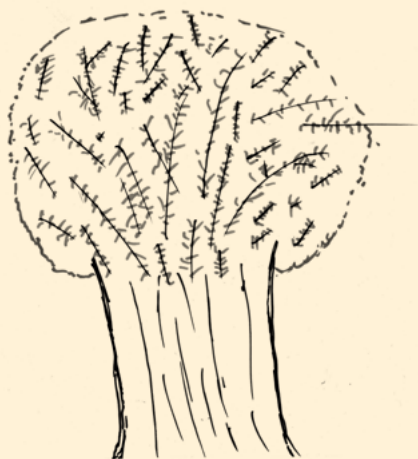
A terra está mais recetiva
Período certo para semear hortaliças sobretudo plantas como manjeriço, aipo e espinafre.
Devem ser colhidos vegetais como alho e cebola.

Lua crescente

Durante esta fase as energias sobem e impulsionam o desenvolvimento das plantas.

É o momento para semear a maioria das plantas e frutas. Exemplos: tomates, cenouras, pepinos, feijão, batatas, morangos, laranjas, maçã, etc.





· Poemário

Poemas e reflexões



Hécate | Ana Luísa

O meu nome é Hécate,
Gosto muito de abacate.
Sou a deusa da magia
E gosto de feitiçaria.

Vivo no mundo inferior,
Mas não é por isso que deixo de ser superior.
Ando com a tocha na mão
E ao meu lado o meu cão.

Eu concretizo os teus desejos,
Mas não há cá beijos.
Entre a pesca e o cultivo,
Fazemos um colorido.

Sou uma deusa poderosa,
E não muito amorosa.
No meu caminho percorrido,
As sementes eu cultivo.

Ela aquela paixão | Bruno

Ela aquela paixão
Lá naquele funilar cone
rodeado pelo Douro
Ela perdida vagueia no meu pensamento
Ela aquela paixão



Sofá | Catarina



Vem Deméter,
Ajuda a tratar das belgas
Já pusemos
Morangos, rúcula e acelgas

Vem Deméter
Gostava que me ajudasses
Estou confuso
Onde é que plantei as alfaces?
A Horta de Deméter....
É ajudar um sofá a ganhar vida

Conozco un lugar... | Gustavo

Conozco un gran sitio donde podemos viajar, Las penas y tristezas no nos pueden alcanzar. Dicen que hay historias y sueños que contar, Allí es donde te dejan los sueños alcanzar. En la Horta de Deméter es donde quiero estar, Si vienes tú conmigo podremos abrazar
Deseos que tú tienes y hacerlos realidad. Mantiene eso en mente, que aqui no hay maldad.
Encuentro con personas que sí son de verdad, Defectos y venenos, no les puedo encontrar. Aprendí mucho con ellos, no lo puedo negar, Quisiera que este tiempo, no tenga que acabar.

Hino de Deméter | Ricardo

Vem Deméter
ensina a cuidar da Terra
semear, fazer crescer e medrar
tudo para dar bom fruto
cada um dá o seu contributo
juntos vamos conseguir
fazer o mundo florir

Ú Ú Ú Ú Deméter
estás no top 3 das minhas deusas preferidas

Perséfone, Tu és Jovem

Perséfone,
Tu és Jovem e o
Mundo é Teu.

COMO VAI SER O FUTURO?
COM QUEM VAIS FICAR?
QUEM É QUE VAIS ABANDONAR?

O Mundo depende de ti.
Como é que saímos daqui?



Reflexões sobre a Horta

Para mim, na horta tem sido um conjunto de encontros muito felizes, onde a adaptação e a aprendizagem reinam. A variedade de participantes, à mistura com a vasta quantidade de áreas artísticas exploradas em simbiose com atividades hortícolas, tem vindo a resultar em colheitas muito positivas. A palavra máxima é a partilha, que acontece todas as semanas de uma maneira ou outra, enriquecendo todos os que participam do projeto.

Filipa

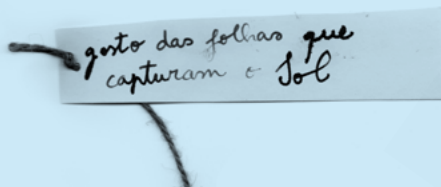
Todas as aventuras começam com um SIM
Esta sem dúvida tem sido uma aventura fantástica. Cheia de aprendizagem

Ana Luísa M Cardoso

Somos um grupo de pessoas que partilha saberes, sabores e sentires. Os passos dados no sentido da inclusão social de todos aqueles que têm menos possibilidades de fazer valer a sua contribuição para uma sociedade mais igualitária é sem dúvida a grande conquista. As cores, as conversas, as trocas de olhares e as vozes de todos são cada vez mais unidas e transformam-se em música, teatro, sementeiras e plantações hortícolas. Sempre no caminho da vida em interdependência com calor e amor humano.

Ana Henriques

A horta, para mim, é um lugar calmo e bonito, é um lugar que acalma as pessoas, que faz senti-las bem e é um lugar onde podemos dizer o que pensamos sem ninguém nos julgar. Eu já estive em contato com a horta antes, onde fiz a atividade de pintar o baú que está na “Casa de Deméter” e ouvir uma história sobre o mito de Deméter e Perséfone e aí, foi a primeira vez que estive em contato com a horta e adorei e acho interessante misturarem Deuses da Mitologia Grega com a horticultura e agricultura e fazerem uma horta, um centro de artes como teatro, artes plásticas e artes agrícolas porque a agricultura também é uma arte. A Mitologia Grega tem muitos Deuses, tem o Triton, o Semideus do Mar, o Hades, o Deus do Submundo, onde vivia com o seu cão de três cabeças, Cérbero, o Poseidon, o Deus do Mar, o Ares, Deus da Guerra, Cratos, o Deus da Força e tem a Deusa que dá o nome a esta horta, Deméter, Deusa da agricultura. A pior parte é que as pessoas, numa horta, sujam-se todas, mas vai-se ganhando o hábito e se uma pessoa se habituar, o trabalho será menos duro. A segunda vez que estive em contato com a horta, fiz uma atividade de apanhar objetos e fazer impressões com eles, usei pedras como uma caneta para escrever a mensagem que queria passar e depois imprimia as mensagens que passava e depois pendurava num estendal que eu e o Gustavo fizemos antes de começar a atividade. Na terceira vez, estive a mostrar aos meninos da Avistp21, a técnica de



escrever com pedras e eles ficaram encantados. Com isto, eu pretendo dizer que, estar numa horta não é sempre uma seca porque algumas pessoas tem a mentalidade de dizer que estar numa horta é só seca, mas na horta também se diverte, porque eu diverti-me muito a fazer as atividades aqui referidas e espero continuar a divertir-me e aproveitar ao máximo, porque só se vive uma vez.

Diogo

Gosto muito de estar aqui. Obrigada por estarem aqui e por me aceitarem aqui.

Marta

Partir da terra para
Cantar, jogar, pintar, dramatizar, rir, sonhar, cozinhar,
comer, criar, sonhar, fazer amigos, desenhar, surpreender,
querer voltar, voltar, tocar, memorizar, inventar, repetir.

Catarina



Poemas criados pelos participantes do projeto 'Horta de Deméter' ou com a sua participação.



A natureza ensina-nos
e fez-nos sentir diferentes
e unidos! Criamos laços
e renovamos sentimentos
de inter-ajuda e de cooperação!

HORTA DE DEMÉTER ALMANAQUE

· cura



O que me salva *Música*
É o amor
Que vem cheio de
melodias das melhores canções.

O que me alimenta *Alperces*
São os pequenos alperces
Acabados de colher.

O que é que cura?
Pedacinhos de chocolate negro
que tornam a vida mais doce.

Amor

Chocolate

cura

ÍNDICE

- 2 - A NOSSA HORTA | O que é, o que é?
- 3 - PERSONAGENS NASCIDAS NA HORTA
NUMA SEGUNDA-FEIRA À TARDE
- 6 - RAP CURA
- 8 - PALAVRAS ESCRITAS E DITAS I Estudo coletivo sobre o Deus
do Inverno
- 9 - PALAVRAS ESCRITAS E DITAS II Longe
- 11 - CURA. DESIGUALDADES E O QUE NOS FAZ BEM...
- 11 - HORTA DE DEMÉTER E SUAS CULTURAS I
- 12 - RECEITAS I - RECEITAS COLHEITA DE DEMÉTER 2022
POLENTA COM SALADA DE TOMATE
- 13 - RECEITAS II - RECEITAS COLHEITA DE DEMÉTER
SOPA – RAIZ DA CURA



A NOSSA HORTA O que é, o que é?

dizem que sou um nabo mas nunca fui nabiça.
NABOS - DIOGO

com ervilhas até brilhas
ERVILHAS - AUTOR NÃO IDENTIFICADO

aqui é couves. mas o que aqui ouves fica por aqui!
Shiuuu...
COUVES - FILIPA

as alfaces serão lindas! porque all faces are beautiful.
ALFACES - CARLA

sempre que posso venho aqui, à fava, e não me
importo.
FAVAS - HUGO

be te rra ba sa be/a te rra bahhhh....
BETERRABA - AUTOR NÃO IDENTIFICADO

aqui moram os amorosos morangos
MORANGOS - GABRIEL

espinafres sem espinhas! uma delícia!
ESPINAFRES - AUTOR NÃO IDENTIFICADO

isto é salsa mas não é para dançar
SALSA - ISMAEL

aqui coentros! e garantimos que não sabem
a sabão.
COENTROS - RAQUEL

picantes por fora inofensivos por dentro.
CHUCHUS - AUTOR NÃO IDENTIFICADO

como não fiz doces... fisális para sobremesa.
FISÁLIS - MARTA

alho que é plantado cá mas que insiste em nascer
francês...
ALHO FRANCÊS - FILIPE

tudo isto será trevo, atrevo-me a dizer...
TREVO - AUTOR NÃO IDENTIFICADO

aqui temos o famoso feijão que é verde mesmo
quando está maduro.
FEIJÃO VERDE - AUTOR NÃO IDENTIFICADO

PERSONAGENS NASCIDAS NA HORTA NUMA SEGUNDA-FEIRA À TARDE

ISMAEL

Esta é a Maria João Lopes dos Santos, tem 46 anos. É uma roqueira famosa que ganha 5000€ por espectáculo. É casada com o Ismael e tem uma mansão vermelha com estúdio em França. Vive também com quatro filhos: a Maria que tem 6 anos, o João com 8, a Rita tem 31 anos e já mora com o namorado, o Marco com 9 anos e o Hugo com 9 meses. Gosta de comer moelas com arroz, francesinha e raclete. Não gosta de pescada, arroz de bacalhau, fígado, carnes brancas, azeite e bacalhau frito porque causa enjoos e vômitos. Quando come cerejas tem medo de engolir caroços.

DIOGO

A Sara é uma jovem de 18 anos e como podem ver tem uma carinha linda. De género é, sem dúvida, uma rapariga. Ela é uma estudante universitária a seguir o curso de cinema. É solteira mas tem uma cena por miúdas altas e louras. Tem também uma casa no campo com um estúdio de cinema na garagem e vive com os pais. O seu passatempo favorito é ver netflix and chill. Sozinha. É que no fundo ela é uma cebola. Uma cebola, sem embalagem e com sabor a tristeza. No entanto tem um rótulo que diz "Não tocar!! A não ser que queira que a sua vida seja triste".

RAFAEL

Este é o Filipa. Tem 100 anos. O Filipa é um rapaz que vende brincos. Tem uma casa bicuda parecida com a da Sílvia mas vive com o Diogo. Lá em casa quem cozinha é o Diogo. Ele gosta de comer na casa do Almeida Marques que é o marido da Daniela.

HUGO

Este é o Salvador. Ele tem 20 anos e é cozinheiro. Ele é casado com uma mulher e tem dois filhos. Lá em casa é ele que prepara a comida. Gosta de puré e grelhados mas o médico mandou-o comer comida bio... Ele não gosta de comida bio. Gostava era de comer carne argentina mas não encontra em Portugal.

Tem muito medo de comer caracóis mas adora bife de chouriço!

E gostava mesmo era de estar embalado numa embalagem a vácuo, transparente, com a bandeira da argentina e um rótulo a dizer muy exquisito.

GABRIEL

Este é o Paulo. Vive em Abravezes com a mãe. Ele gosta de varrer o chão, de brincar com carros e de comer massa com carne. Mas não gosta de comer bacalhau. O médico mandou-o comer lasanha. Não consegue comer massa grossa, porque é grossa. Resolve-o cortando a massa ao meio. Se fosse comida o Paulo era uma pizza com cogumelos, morangos, framboesas, maçã e banana, numa embalagem quadrada e com pouco sal. Manteiga com pão faz bem.

FILIFE

Esta é a Xavier. Uma rapariga de 18 anos. Ela é programadora e vive em Nova Iorque sozinha. Os seus passatempos são videojogos, puzzles, ver filmes e também vai ao ginásio. Só come comida de take away. Gosta de comida chinesa e alface. Não gosta de comida com muita gordura, como por ex. o hambúrguer. O seu personal trainer diz para ela comer arroz, peru, massa e feijão. É uma boa memória comer o peito do peru pelo Natal.





RAP CURA

Cães, família, água pura
Desenhos e doces com fartura
O que é que faz mal?
O que é que cura?

Sem preparação e sem dinheiro
Não há como concretizar
Mas com alentejanas moelas
Já vou conseguir sonhar¹

Música e ar livre
Saber como tudo funciona
Mas com a inflação a subir
Acaba-se logo a pachorra²

Monstros de chocolate azedo
Tempo, pesadelo ou medo
Dançamos loucamente as palavras
É a música que cura³

Boas pessoas / pessoas que ajudam
Uma cerveja e pessoas / pessoas que agitam
As pessoas que fazem bullying
Mesmo aquelas que humilham
Sejam boas ou más
podem-se sempre ajudar⁴

O que é que faz mal?
Ansiedade desta solidão futura!
O que é que cura?
Viajar e amor com doçura⁵

Cães, família, água pura
Desenhos e doces com fartura
O que é que faz mal?
O que é que cura?

1-Ismael, Joana, Joana e Raquel

2-Filipe e Filipa

3-Raphael, Gabriel e Raquel Balsa

4-Marta, Hugo, Carla e Gustavo

5-Diogo e Sílvia



PALAVRAS ESCRITAS E DITAS I

Estudo coletivo sobre o Deus do Inverno

Eu sou o Hades,
Deus do Inferno,
Cheiro a Inverno
Mas não sou cá de pazes.

Meto medo a alguém,
Que se meta no meu caminho,
Transformo-os em ninguém,
E selo o seu destino.

Tenho um cão muito feroz,
Guardião do meu reino,
Tenta fugir dele,
E serás desfeito como arroz.

Casei-me com Perséfone,
Contra a vontade de Deméter,
O calor do Inferno era tanto,
Que a Perséfone ficou a derreter.

Eu sou muito quente,
O que leva a achar que sou demente,
Mas eu sou persistente,
E o humano é desistente.

PALAVRAS ESCRITAS E DITAS II

Longe

Olá, chamo-me Marta e tenho autismo moderado que é uma Perturbação do Desenvolvimento. Venho falar um pouco na 1.ª pessoa do que é ter autismo e falar sobre mim e sobre o que é o autismo. Conheces pessoas com autismo e hipersensibilidade?

O autismo tem 3 graus: leve, Moderado e severo. Autismo não é doença, mas sim uma perturbação no desenvolvimento que se nasce com ela.

Nenhuma pessoa autista é igual, pois há muitos tipos de comportamentos e dificuldades e nem sempre o autista tem isso tudo. Achas que um autista pode falar?

Eu quando era pequena, até aos 8 meses, não chorava nada, mas a partir dos 8 meses eu só chorava, sendo ou não contrariada, mesmo que estivesse a fazer alguma coisa que eu gostasse. Eu tinha muitas estereotipais, como balançar-me, bater a perna, por exemplo, que são movimentos repetitivos. Mordia-me, nem sempre respondia quando chamada, não olhava nos olhos, etc. Eu tenho rigidez cognitiva, que é não saber expressões e especialmente não aceitar mudanças de rotina, também tenho hipersensibilidade auditiva que é quando o autista não processa bem os barulhos e isso faz com que eu e alguns autistas com hipersensibilidade auditiva entrem em crise sensorial. Tenho hiperfoco em animais e água. O que fazias no meu lugar?

Alguns sons não me incomodam, como cães a ladrar, trovoadas, etc. Outros incomodam, como as sirenes do INEM, da polícia, dos bombeiros, as palmas, obras, objectos como cadeiras e mesas a arrastar ao mesmo tempo, pessoas ao mesmo tempo a falar, crianças a gritar, gritos, e outras coisas.

As minhas crises são horríveis (pelo que ouço, pois não noto quem está ao meu lado e não percebo no momento de crise o que eu faço), bato com a cabeça na parede, mordo-me, grito, não gosto do toque (mas isso só em crise), tenho imensas estereotipais e não ouço o que me dizem. O que tu farias se me visses com crise?

Mas claro que também faço birras, e nota-se quando é ou não, pois em birra adoro o toque e não me agrido.

Eu odeio quando me criticam, quando me dizem que é só mimo e fita, que passa se eu quiser, pois se as pessoas em vez de criticarem vissem um pouco o que eu sinto já não diziam isso.

Eu tenho um sonho que é trabalhar com animais, mas o autismo impede tudo pela minha rigidez cognitiva e pela minha hipersensibilidade auditiva. Achas que um autista pode chegar longe?

Mas o que me ajuda é o carinho que tenho aos animais o amor que lhes dou.

Por isso tentem ver um pouco com os meus olhos, assim o mundo seria melhor.

Marta Gomes



CURA. DESIGUALDADES E O QUE NOS FAZ BEM...

Para as sessões de segunda-feira na Quinta da Cruz designou-se a explorar as implicações da segurança alimentar na vida de cada um de nós. O trabalho agrícola permitiu a este grupo descobrir a delicadeza do plantar couves, o equilíbrio na medida da rega aos morangueiros e o saber esperar pelo crescer das favas. Enquanto isso, o grupo pôde refletir sobre como os alimentos moldam a experiência de vida de alguém, através das sensações e memórias que lhes suscita, dos julgamentos que lhes atribui e da forma como lhes acede.

Joana Cardoso Pereira

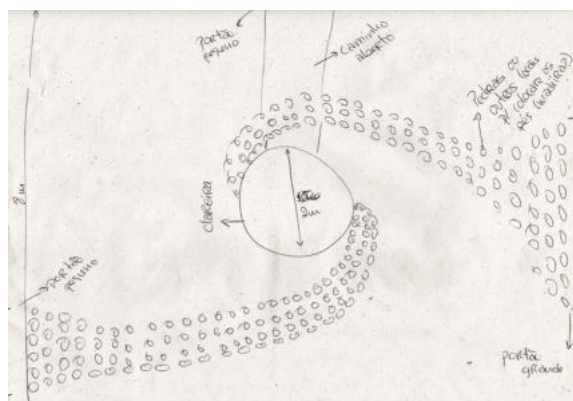
Horta de Deméter e suas culturas I

Uma horta é um terreno plano, com muita incidência de luz, que visa o cultivo sustentável e rotativo de vegetais.

Considera-se uma atividade arriscada, uma vez que as plantações ficam expostas a eventos climáticos e empestações, que muitas vezes dificultam sua constância.

O que isto tem a ver com a Horta de Deméter?

(Continua no próximo caderno...)



Planta da Horta de Deméter

RECEITAS I Receitas Colheita de Deméter 2022 Polenta com Salada de Tomate

Ingredientes:

100g de sêmola de milho
500ml de água
sal q. b.
salsa fresca q.b.
alho em pó q.b.
azeite q.b.
1 cebola picada
1kg de tomate rama
1 folha de louro
oregãos q.b.
rúcula q.b.

Preparação:

Num tacho, aquecer a água, com sal e alho em pó. Quando estiver quente, adicionar a sêmola, mexendo sempre.

Deixar cozinhar secando até que a massa se descole do tacho. Transferir para uma taça retangular e deixar arrefecer.

Entretanto picar a cebola, refogar com um fio de azeite e a folha de louro. De seguida, adicionar os tomates cortados em cubos. Temperar com sal e adicionar a rama do tomate bem lavada. Tapar e deixar estufar 10 minutos.

Cortar a polenta em quadrados de 5cm, e servir com a salada de tomate por cima. Decorar com rúcula fresca.

Limonada com hortelã

Ingredientes (para 1 lt):

1lt de água
2 limões
açúcar q.b.
hortelã q.b.

RECEITAS II

Sopas de inverno

SOPA – RAIZ DA CURA

Alimentos raiz: beterraba, cenoura, nabo, batata, gengibre

Alimentos que “curam”: Laranja, gengibre, mel

Ingredientes (para 10 pessoas):

200g beterraba

200g cenoura

100g nabo

400g brócolos

200g espinafres (folhas)

500g batata

200g alho francês

400g cebola

100g gengibre fresco

10 espargos (1 por pessoa)

200g de queijo creme

20ml de natas

alho em pó q.b.

azeite q.b.

sal q.b.

broa de milho (meia fatia por pessoa)

mel q.b.

Preparação:

1 . Lavar todos os ingredientes, retirar as folhas ao espinafre, descascar as batatas, (manter em água fria), beterraba, cebolas e alhos.

2 . Numa das panelas, refogar azeite, a cebola e alho até dourar. Adicionar a batata cortada em pedaços pequenos, deixar cozinhar tapado até amolecer.

3 . Dividir o preparado por 3 panelas. Na panela 1 adicionar a beterraba, a cenoura e o nabo em pedaços pequenos, temperar com sal e deixar cozinhar. Na panela 2, adicionar os brócolos em pedaços pequenos e as folhas de espinafre, temperar com sal e deixar cozinhar. Na panela 3, adicionar o alho francês e o gengibre em fatias finas, temperar com sal e deixar cozinhar.

4 . Quando os legumes estiverem macios, cobrir com água e deixar cozer 10 min.

5 . Triturar as 3 sopas, provar e retificar temperos.

6 . Numa panela grande com água a ferver e sal, mergulhar os espargos lavados. Deixar ferver 3 minutos. Retirar os espargos e arrefecê-los numa

taça grande com água e gelo.

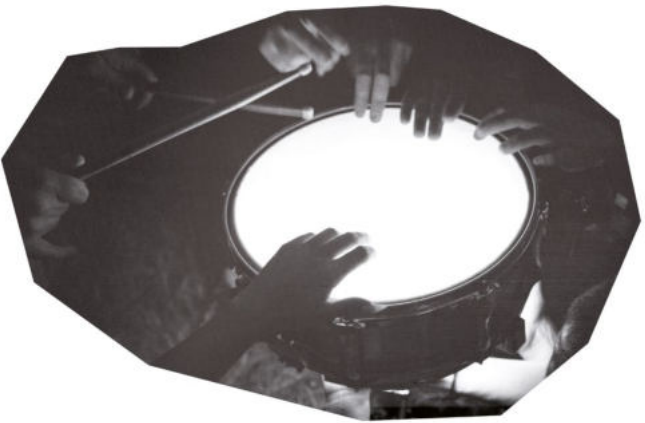
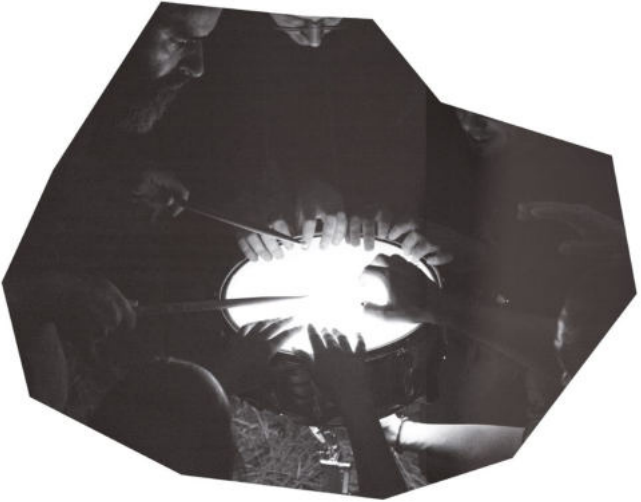
7 . Chantilly de alho: Misturar o queijo creme com um pouco de natas para que fique mais cremoso, temperar com sal e alho em pó. Colocar o creme no saco pasteleiro e reservar no frio.

8 . EMPRATAMENTO: Numa taça, colocar meia concha de creme de beterraba, no centro colocar meia concha de creme de brócolos, e no centro novamente, colocar 3 colheres de sopa de creme de gengibre. Fazer uma roseta de creme de queijo sobre o centro, colocar o espargo sobre a roseta, apoiado na borda da taça.

9 . ACOMPANHAMENTO: Broa fatiada e tostada com mel.

Receitas de Rosário Pinheiro





Editorial - Almanaque da Horta de Deméter II

Maio de 2023

Chegámos à segunda edição do *Almanaque de Deméter*, que começa já a ser imprescindível enquanto objeto de comemoração e recordação de cada ano do projeto Horta de Deméter.

Em junho do ano passado, saiu a 1ª edição do Almanaque, transportada num carrinho de mão. Este ano, chega-nos numa grande panela de sopa. A 'Sopa' foi o ponto de partida para o trabalho deste ano, por nos parecer que a vida é como uma enorme sopa. Com todos os seus ingredientes e passos da receita que a tornam individual e única.

Uma vez que na nossa horta temos a possibilidade de cultivar ingredientes físicos, emocionais e imaginários para integrarem uma sopa, decidimos enveredar pela viagem que é mexer na terra em coletivo, ao mesmo tempo que se remexe na memória, no atual e no desejo individualmente.

Procurámos saber o que nos alimenta, o que não dispensamos nas nossas dispensas e ainda o que é que nos cura, e descobrimos que a família e os amigos são ingredientes-chave nas receitas das nossas sopas.

Em março de 2023, iniciámos a partilha das nossas descobertas em forma de performance, à qual chamámos *Sopas de Inverno*, retomando o programa *Manhãs na Horta*, que aconteceria até junho, no último sábado de cada mês. Já em junho, terminamos mais um ano do projeto, com mais uma partilha, intitulada *Colheita de Deméter*, desta vez acompanhados pela marioneta gigante de Deméter, criada pelos participantes, com o escultor e cenógrafo Vítor Freitas, através da utilização de materiais da nossa horta e natureza circundante.

Como não podia faltar o sentido do paladar, convidámos a chefe Rosário Pinheiro a criar três sopas de inverno e três sopas de verão, feitas à medida das cenas de cada grupo de participantes. Permitimos assim ao público provar as performances de mais maneiras do que as habitualmente disponíveis ao espectador.

Este *almanaque* existe para levar o leitor a aproximar-se da experiência que foi cultivar, colher e desenhar as nossas sopas, as imateriais e as literais, desde o fim do primeiro ano de atividades até ao fim do segundo e para, assim esperamos, aguçar o apetite para as receitas que estão para vir. É uma forma de celebrar os inúmeros momentos de felicidade que vivemos juntos e que, com a preciosa ajuda da Raquel Balsa, puderam fruir nesta publicação.



A minha Horta de Deméter

Um olhar sobre um espetáculo num fim de tarde de verão

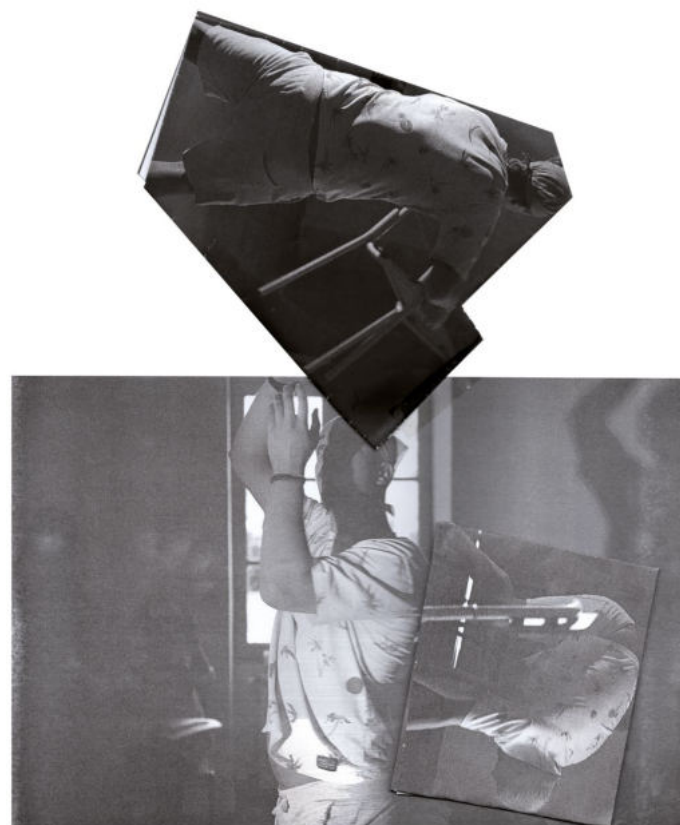
Acordei, tenho os olhos tão cansados que parece que estou a dormir há séculos. Não sei aonde é que estou, aliás, sei, estou debaixo de uma árvore (ou pelo menos parece), preciso de uns minutos para acabar de acordar. Sento-me, encosto-me na árvore, sim, é isso mesmo, deu para sentir apenas as minhas costas nela. Consigo ouvir pássaros a cantar, este lugar parece ser mesmo calmo. Passados uns minutos, consigo ver perfeitamente, há tantas árvores à minha volta. Não acredito, ouço o barulho do rio aqui perto, tenho de encontrá-lo. Levanto-me, tenho os pés descalços, ainda não percebo o que é que está a acontecer. Acabou de passar um rapaz por trás de mim, parece um pouco chateado. Chamo por ele, mas parece não ouvir. Vou atrás dele para ver se ele consegue dizer-me aonde é que eu estou. Perco-o. Continuo a andar. Ouço uma discussão, parece que é por aqui perto. Há 2 rapazes a pescar, um deles é o tal rapaz que tinha visto antes. Vou chamá-lo de A. E ao pescador, de Pescador. Estão a discutir. Não sei o porquê. Um deles levanta-se e vai embora. A, afinal não, voltou para atrás e parece que está prestes a começar uma discussão. Gostava de intervir, mas são mais velhos do que eu. Estão a bater-se entre eles, tento gritar para eles pararem, mas não consigo. Apanhei coragem, vou lá separá-los! Não consigo mexer-me, o que se passa com o meu corpo?! O A está sentado em cima do Pescador, a mandar murros nele sem parar. Não consigo fechar os olhos sequer. O A está a levantar-se, será que o Pescador está bem? O A começa a ir embora, parece que a briga já acabou, o Pescador começa a levantar-se lentamente e começa a gritar para A: *"Anda cá meu burro, eu sou melhor do que tu. Eu sou o filho de Zeus"*. Espero que não comecem a discutir novamente. Parece que já tudo acalmou, o A está a ir embora. Finalmente consigo mexer-me. Vou atrás do A, mas devagar, para ele não me ver. Afff, magoei-me no pé, não consigo andar muito depressa, vou perdê-lo novamente. Continuo a caminhar. Vejo uma ponte, passo por ela. Há hortas deste lado muito bem tratadas, isso quer dizer que aqui há pessoas. Vou procurá-las. Ouço música. Finalmente há pessoas! Elas vão me dizer aonde é que eu estou e como consigo chegar a casa. Estou mais próximo do sítio... Uau, grande festa, parece ser o aniversário de alguém. Vou perguntar-lhes. Ou pensando melhor, não. Há um cão com três cabeças na porta. Nem pensar, prefiro ficar aqui à espera. Estou a ficar com fome. Lá dentro parecem estar muito felizes. Duas pessoas trazem um bolo, começam a cantar os parabéns e pelo que ouvi é o aniversário de uma tal Perséfone, que pelo que estou a ver está a fazer 18 anos. Já está toda uma adulta (quem me dera ter essa idade, mesmo que agora vá ter muitas responsabilidades)! Voltando à festa, cortaram o bolo e estão a repartir por toda a gente. Há muita gente linda! Quem me dera estar aí com eles (também queria bolo). Vá, vou ter coragem e vou ter com eles, se calhar até me dão um pouco do seu bolo... Dirijo-me até eles, devagar, para o cão esquisito não me ver (ou para ele e as outras duas cabeças não me verem). Calma!

O portão abre-se, estão a chegar duas pessoas meias estranhas, eles chamam pela Perséfone. Toda a gente sai e, na frente, está a tal Perséfone. Eles estão a ir embora. Vou aproveitar para entrar lentamente na festa, agora solitária, para pegar num pouco de bolo. Não encontrei a faca... tiro com a mão, não irão reparar.

De fora ouvem-se cânticos. Calma aí, eu conheço essa voz, já ouvi falar de ti... o meu coração acelera, as minhas mãos estão a começar a ficar suadas, os meus pés começam a tremer (isto não é nada bom), dirijo-me para fora... já sabia, és tu... és o Had... Isto tornou-se confuso. O quê é que está a fazer a Perséfone? O Hades está a pedir a Perséfone em casamento? Mas ela tem os seus amigos e amigas, acredito que eles não permitiriam que ela aceitasse... o quê? Estão a incentivá-la para ela aceitar o pedido! Não acredito que ela aceite, já fez 18 anos, deve ter algum juízo... o Hades está a dizer coisas bonitas com aquelas palavras caras. Mesmo assim duvido que ela acredite nessa cebola podre coberta com capas de chocolate doce... O QUÊ?! ELA ACEITOU! Aonde é que estão a ir? Estão a subir uma colina em tom de festa. Isto está a tornar-se interessante... é este o momento perfeito para me misturar com o público e assim vão me levar para a saída deste pesadelo que parece não ter fim.

Já cá estamos em cima. Não acredito! Isto aqui parece ser uma exposição de esculturas ao ar livre, isto é fascinante, as esculturas parecem mesmo reais. Viro-me, observo a paisagem maravilhosa que tenho daqui de cima, a brisa do vento que percorre o meu corpo, o cheiro da natureza que penetra até o mais profundo do meu ser, vozes de mães a proclamarem o quanto cuidam das suas filhas, mas que estas foram raptadas para o submundo. Sinto-me mesmo relaxado, isto é tão boni... calma aí, o que é que estou a dizer? Vozes de mães?! Viro-me outra vez e os meus olhos não conseguem acreditar naquilo que estão a ver. AS ESCULTURAS SÃO MESMO REAIS! Parece que é uma exposição em homenagem às mães que perderam as suas filhas, estão a contar o quanto cuidaram da sua filha, mas que acabaram por perdê-la. Acho uma iniciativa bonita.

Toda a gente começa a dispersar e começamos a caminhar outra vez. Será que isto nunca mais acaba? Estamos a aproximar-nos de uma cabana. Será que aí têm um telemóvel para me comunicar com alguém E FINALMENTE CONSEGUIR SAIR DAQUI?! Aí está um senhor deitado numa rede, se calhar é o dono da cabana... toda a gente está a ir em direção a ele. Será algum ator famoso saído de alguma telenovela ou filme? Vou tentar despachar-me antes de toda a gente chegar para lhe pedirem fotos e assim. Eu só quero voltar para casa. Estás a gozar? Agora chegou um repórter com um chapéu estranho, mas engraçado até. Vai fazer-lhe uma entrevista para não sei qual canal. Já esperei não sei quanto tempo. Mas bem, mais uns minutos não fazem diferença, até porque quero saber quem é ele para estar toda esta gente aqui. "Sou o Hélio. Tenho milhares e milhares de anos. Sou o Deus do Sol, sou dono disto tudo", palavras a mais, palavras a menos, é um resumo de tudo aquilo que está a falar na entrevista. Deve estar dentro de uma personagem e isto deve estar tudo combinado para a entrevista ser assim meia esquisita. O quê... agora tem outra entrevista? Agora chegou outro repórter, mas este é da CMTV. O Hélio está a tentar fugir "Sai daqui. Deixa-me em paz, não quero nada com vocês" e começa a correr para fugir. O repórter vai atrás dele, também a correr. Thank you CMTV, tirou-me a última possibilidade para eu voltar para casa.





Preciso de me sentar um pouco, estou mesmo sem fôlego... Estão todos a olhar para mim de uma maneira bastante desconfortável. Estão a afastar-se, formando um círculo à minha volta. Levanto-me devagar, as minhas pernas começam a tremer, os meus braços começam a amolecer, sinto as gotas de suor a percorrer o meu rosto, pupilas dilatadas, perco a noção do tempo. Num piscar de olhos, estou fora do círculo. Os olhares já não estão lançados sobre mim! Há um período na linha temporal no qual eu não sei o que é que se passou, um ponto cego na minha mente que não viu como é que eu passei de ser a semente, a uma flor murcha, num simples piscar de olhos. Vejo as pessoas ainda em círculo. *"Bem-vindos ao Concílio dos Deuses"*, ouço de dentro do círculo. Levanto-me e tento ver o que é que se está a passar. Há um grupo de pessoas mais reduzido dentro, parece que estão a decidir sobre alguma coisa, mas ainda não sei bem sobre o quê. Lembro-me dessas caras, estão aí a Deméter, a Perséfone, o Hades e o Zeus, mas não estou a encontrar alguma ligação possível. Parece que Zeus é que decide quem é que fala, a Perséfone deve ser a suposta vítima deste "juízo", e o Hades e a Deméter... os culpados? O Hades pede à Perséfone para ficar com ele no submundo, mas ela responde *"Hades, EU é que sei"*. Agora é a vez da Deméter. Ela está a pedir para que a sua filha, a Perséfone, volte para casa, mas recebe a mesma resposta *"Mãezinha, EU é que sei"*. A Perséfone está a ir embora, mas o Zeus grita *"FILHAAAA!"* (bom, não estava mesmo à espera de que o Zeus fosse o pai da Perséfone nem muito menos que a Deméter esteve com ele). A Perséfone vira-se e responde *"Paizinho, EU é que sei!"*. Espera, já percebi tudo! No início encontrei-me com o Zeus. A seguir assisti à festa de Aniversário da Perséfone. Logo em seguida, o Hades tentou conquistar a Perséfone e ela foi levada para o submundo. Esse cão de três cabeças que vi na entrada da festa era o cão do Hades! Esse sempre foi o seu plano: esperar que a Perséfone fizesse 18 anos para conseguir raptá-la e casar com ela. Logo vi o desespero da mãe, a Deméter, por ter perdido a sua filha. Depois deparei-me com Hélio e logo se iniciou o Concílio dos Deuses para definir com quem é que a Perséfone fica. Mas acabou como devia, a Perséfone já é adulta e pode cuidar dela sozinha. Não precisa de um homem que esteja sempre a tomar conta dela. E já está na hora da mãe e o pai soltarem a mão da sua filha para ela começar a caminhar sozinha. Estou a ficar sem ar, o peito começa a apertar, sinto a cabeça pesada, a boca seca, a paisagem começa a desfocar, os caminhos bifurcam-se, as pernas, novamente, a enfraquecer, os meus braços tornam-se pesados e os meus ombros descaem bruscamente. Não consigo aguentar-me mais em pé, estou a apagar aos poucos, desequilibro-me, tento segurar-me a uma árvore, deslizo completamente...

Acordei. Tenho os olhos tão cansados que parece que estou a dormir há séculos. Olho para o relógio e só passaram 15 minutos desde que adormeci. Vim para aqui só para tratar da minha *"Horta de Deméter"*, mas na Quinta da Cruz parece que o tempo passa mesmo a voar.

TÍTULO

Almanaque da Horta de Deméter II

COORDENAÇÃO

Graeme Pulleyn

Guida Rolo

Filipa Fróis

CONTRIBUIÇÕES

Ana Paula Duarte, Andresa Soares, Beatriz Mantovani Bowen, Bruno Consciência, Carla Moraes, Daniela Vasconcelos, Diogo Costa, Eduardo Mata, Eulália Albuquerque, Filipa Fróis, Filipe Costa, Gabriel Costa, Graeme Pulleyn, Gustavo Iván, Helena Correia, Hugo Carvalho, Ismael Santos, Joana Cardoso Pereira, Joana Silva, João Marques, José Santos, Juliana Ribeiro, Luiza Cabral, Margarida Almeida, Maria Francisca Gama, Maria Peres, Marta Gomes, Milagros Sayavedra, Nuno Augusto, Paulo Costa, Raphael Cruz, Raquel Balsa, Raquel Tenreiro, Ricardo Augusto, Rodrigo Ferreira, Rosário Pinheiro, Sara Almeida, Sílvia Duarte, Tetyana Borshchevska, Vitor Freitas.

Um agradecimento ao apoio prestado por Deolinda Fróis, Alzira Fróis, João Magueija e Alexandre Sequeira.

DESIGN E FOTOGRAFIA

Raquel Balsa

IMPRESSÃO

Tipografia Beira Alta

ISBN

978-989-35202-1-5

DEPÓSITO LEGAL

0000

Os conteúdos que integram este almanaque são da autoria dos participantes do projeto "Horta de Deméter" ou foram desenvolvidos em co-autoria com os mesmos.

PARCEIROS_ QUINTA DA CRUZ- CENTRO DE ARTE CONTEMPORÂNEA, INSTITUTO POLITÉCNICO DE VISEU, ESCOLA SUPERIOR AGRÁRIA DE VISEU, CONFRARIA DE S.º ANTÓNIO DE VISEU, ESCOLA SECUNDÁRIA VIRIATO, ASSOL, AVISPT21, ASPEA.

EDITOR _____

ESTRUTURA FINANCIADA _____



FINANCIADORES _____

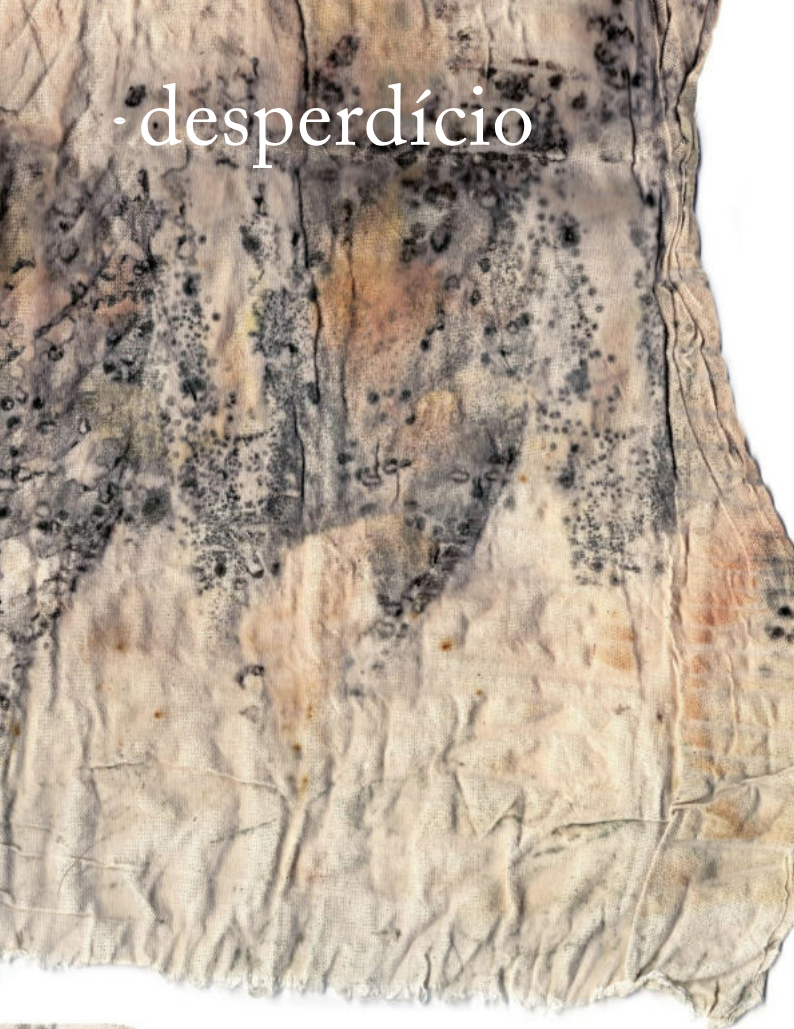


APOIO

FINANCIAMENTO



· desperdício



Celhas em forma
de Ponções e Sabões
futa

desperdício



ÍNDICE

4 - PRESTO

6 - PALAVRAS ESCRITAS E DITAS III MEDLEY_ BULLYING

11 - PALAVRAS ESCRITAS E DITAS IV Bienvenidos a mi LAR

13 - O QUE TE ALIMENTA, O QUE NÃO PRESTA

E O QUE DESPERDIÇAS...

13 - HORTA DE DEMÉTER E SUAS CULTURAS II

16 - RECEITAS I - Receitas Colheita de Deméter 2022

BOLOS DE ANIVERSÁRIO

18 - RECEITAS II

SOPAS DE INVERNO 2023

PRESTO

eu presto
tu prestas
ele presta
nós prestamos
vós prestais
eles prestam

eu presto?
tu prestas!
e eles, prestam? nós prestamos! vós prestais?!
eles prestam!

ele presta.
ela presta.
nós prestamos?
vós prestais!
eu presto, eu presto, eu presto eu não presto
tu prestas!
nós prestamos!

jogo de improvisação sem fim sobre o verbo
prestar, proposto por Andresa Soares



PALAVRAS ESCRITAS E DITAS III

MEDLEY_ BULLYING

Texto coletivo, fragmentos da vida
escritos numa quarta-feira à tarde

Peguei nos olhos e nos ouvidos e pus-me de perto,
cada vez mais perto,

Era uma menina cheia de força que só queria
viver a sua vida

mas suficientemente longe para que os outros
não pegassem também nos seus sentidos
e me passassem o ódio.

Dá um soco nos olhos

Eles eram inseparáveis e muito, muito,
muito amigos

qualquer erro era motivo para apontar,
para gozar, para desacreditar.

Porto-me bem.

Era uma menina que ia todos os dias à escola

Ele estava sempre no seu canto do jardim

Nunca ninguém me tratou mal.

sustos, empurrar, bater, ficar de castigo

foi num grupo de uma associação de idosas



Conseguia ver uma roda de pessoas de todas as formas e feitios.

quando são os amigos próximos às vezes deixamos passar

fazer botar a mão nas pernas

ele estava sempre acompanhado pelos seus brinquedos

Triangulares, rectangulares e quadrangulares.

chingar, palavrão, chutar, torcer o pescoço, bater com chicote

Era uma menina de uma outra cor

era mandada calar pelas outras

sempre que elas passavam uma pela a outra, ela olhava de lado, insultava-a e chegou a bater nela e a empurrar e isso.

eram Power Rangers

gosto muito de Karate

a cabeça contra a parede

com o tempo os colegas começaram a gozar com ela

E na minha escola para as pessoas da minha idade ter traços asiáticos é já uma coisa que explode com as suas cabeças.

não o conseguimos ver

Eu vi num vídeo
Nos ensaios queriam que ela ficasse escondida

Ela começou a baixar as notas

e quero falar de um menino que é gordinho

No meio havia uma pessoa que era um emaranhado de linhas, que era um pequeno caos

Esta menina tinha vergonha de contar aos pais

o meu nome é Sigrid

Naquele dia alguém pronunciou estas palavras

preto, que não presta, mau carácter, moreninho, gordinho bololo, baixinho, você é um bosta, você é um merda, está falando bosta, vai à merda, tá metendo o louco, tá ameaçando nós nessa porra, aqui cala a boca, fala aí seu bosta, vai à porra.

Os que estavam na roda não diziam nada.

Então chamavam-me cigarette por tudo e por nada

Ele vivia no seu mundo

e chorava sempre

em 25 alunos, quando é preciso fazer pares ele fica sempre sozinho

A boca mantinha-se no bolso e apenas tinham colocado os olhos e os ouvidos, mas os olhares que

lançavam diziam tudo
 simplesmente por ele ser diferente
 A pessoa do meio não tinha olhos era apenas boca
 e dizia as palavras que os olhos lançavam

A minha amiga ficava desconfortável
 “eu não presto, eu não presto”.

Agora tenho que tomar conta deste deficiente?

na escola me bateram mas os meus irmãos
 me defenderam

no autocarro resistia para entrar

começaram a chamar-me asiática de um modo
 pejorativo, Sushi e assim...

Na aula de geografia, gritam nomes que
 deram ao Manuel

havia um menino, de dois ou três anos, que sempre
 que o via lhe dava um pontapé

dizem que é na brincadeira mas ao
 mesmo tempo não

por exemplo:

Mal- cheiroso, bárbaro e feio

caixa de óculos

Então a menina cheia de força foi-se apagando,
 moldando às vontades e caprichos e inseguranças
 de quem a rodeava

Na aula de inglês roubaram-lhe a borracha e o lápis
 e atiraram os materiais para o outro lado da sala

por ser um menino de cor negra. O Pedrinho.

Criou o seu próprio mundo na sua cabeça

Foi num hospital em Alcoitão

E eu levo também na brincadeira para
 não me magoar.

Ahh, ainda não te benzemos

Um dia vejo que ele começa a atirar os brinquedos
 para o tecto

Diz a M.^a do Céu: “eu não brinco com
 assuntos de Deus.”

vi muita comida desaproveitada e muita
 medicação mal aplicada

No fim culparam-no

pela pressão que sofria

Não gosto de trazer o aparelho nos dentes. Dói-me.

O amigo bateu no pé

Sem que ninguém a defendesse, a menina tentou...

Depois acabou quando eles acabaram.

ficou mal
 pediu desculpa

PALAVRAS ESCRITAS EDITAS IV

Bienvenidos a mi LAR

Con la sensibilidad de Marta, con los halagos de Rafa. La imaginación de Gabi y la fidelidad de Tety. Con el cariño de Edu y la danza de Ju. La calma de Maria y su tierna alegría, la pasión por la música que tiene la Bia. Los chistes de Filipe y los abrazos de Nuno, los siento reflejados en mí, como si fueran sólo UNO. Pensarás que me dejé alguno, pero te lo dije, SOMOS UNO. Bienvenidos a mi LAR, una familia de verdad.

Tavo Iván

“Ir a la Horta es un proyecto muy lindo en el cual nunca pensé participar, es algo que me supera y me saca de mi zona de confort.”

Milagros<3



O QUE TE ALIMENTA, O QUE NÃO PRESTA E O QUE DESPERDIÇAS...

Para as sessões de quarta-feira na Quinta da Cruz escolheu-se enveredar pela rota do desperdício, o que desperdiçamos na horta e fora dela, no prato ou na nossa vida. O trabalho agrícola, por sua vez, revolveu sobre o novo e o velho, o que se usa e o que se escolhe não se usar - sobre como as flores do nabo podem decorar a marioneta da Deméter, as folhas das cebolas podem fazer-se de tranças e os restos de plantas retirados podem servir de composto para as novas colheitas. E nestes entretantos foi possível refletir sobre o que categorizamos como algo que não presta, e pelo contrário o que designamos como fonte de alimento, metafórico ou não.

Joana Cardoso Pereira

Horta de Deméter e suas culturas II

Somos uma Horta que cultiva produtos nada convencionais. Cultivamos sonhos, esperança, felicidade, habilidades, desafios, amor, igualdade, empatia, respeito, fraternidade entre tantos outros que são até difíceis de nomear.

Estes produtos necessitam de um ambiente muito iluminado e com espaço bem plano e confortável nas nossas almas, para que o seu crescimento seja sustentável dentro das nossas limitações e interminável diante dos obstáculos.

(Continua no próximo caderno...)



RECEITAS I

Receitas Colheita de Deméter 2022

Bolos de aniversário

Ingredientes:

Chantilly em lata
pão de ló
compota de morango
morangos frescos (pequenos)
folhas de hortelã (pequenas)
velas pequenas + cortante redondo

Montagem:

Cortar o pão de ló em rodela mais finas com a faca do pão.

Colocar sobre metade das rodela compota de morango, e noutra metade chantilly.

Espalhar bem com a espátula para que fique uma camada fina de recheios.

Montar uma camada sobre a outra de modo a que os recheios fiquem juntos. Cortar com o cortante em pequenos bolos.

Cobrir o topo com chantilly e adicionar um morango no centro, lavado e seco. Decorar com 1 folha de hortelã e colocar a vela.



RECEITAS II

Sopas de Inverno 2023

SOPA FAMÍLIA

Ingredientes (para dez pessoas):

200g de batata branca
200g de batata doce
200g de cebola
150g de alho francês
4 dentes de alho
200g de favas/ervilhas
500g de couve
Azeite q.b.
Sal q.b.
Cenoura
Alho em pó e paprika fumada q.b.

Pesto:

45g de amêndoa laminada crua
2 dentes de alho
60g de parmesão
180ml de azeite
150g de folhas de urtigas, salsa, rúcula
Sal e pimenta preta q.b.
Sumo de limão q.b.

Preparação:

1 . Lavar todos os ingredientes, retirar as folhas ao espinafre, descascar as batatas, (manter em água fria), cebolas e alhos. Reservar as cascas das batatas.



2 . Numa panela, refogar azeite, a cebola e alho até dourar. Adicionar a batata cortada em pedaços pequenos, deixar cozinhar tapado até amolecer.

3 . Lavar bem as cenouras e cozer (inteiras) em água com sal.

4 . Adicionar as favas/ervilhas, temperar com sal e deixar cozinhar bem.

5 . Lavar a couve e cortar em juliana (como se fosse para caldo verde).

6 . Cortar a cenoura cozida em rodela, temperar com azeite, paprika fumada e sal e levar ao forno em tabuleiro com folha de papel vegetal, até tostar.

7 . Temperar as cascas das batatas com azeite, alho em pó, sal e pimenta, espalhar num tabuleiro com folha de papel vegetal, levar ao forno até tostar.

8 . Triturar a base da sopa até obter um creme liso, adicionar a couve cortada e deixar cozer 7 minutos sem a tampa da panela.

9 . Pesto: Na trituradora colocar a amêndoa, os dentes de alho e triturar até formar uma pasta grossa. Juntar o queijo parmesão ralado e metade do azeite e triturar novamente. Adicionar as folhas e o sumo de meio limão e triturar até ficar bem incorporado. Juntar o restante azeite e triturar até formar uma pasta macia. Temperar com sal e pimenta (pode ser conservado no frigorífico em frasco de vidro 1 semana).

10 . EMPRATAMENTO: numa taça, colocar uma concha de sopa e duas rodela de cenoura assada. Servir com as batatas crocantes com pesto.

Receitas de Rosário Pinheiro



Sair para a vida
e plantar
AMOR 
e bróculos,

· raízes



ÍNDICE

2 - PALAVRAS ESCRITAS E DITAS V

2 . A sopa que temos de comer

3 . Desta sopa eu não como

5 . Desta sopa eu não como

7 - Palavras escritas em tecido numa manhã de sábado na Horta de Deméter.

10 - QUEM ÉS TU, QUAIS SÃO AS TUAS RAÍZES E QUAL O TEU FUTURO...

10 - HORTA DE DEMÉTER E SUAS CULTURAS III

11 - RECEITAS III - SOPAS DE INVERNO 2023



PALAVRAS ESCRITAS E DITAS V

A sopa que temos de comer

(O que é que o mundo precisa?)

Preparação:

- Lavar bem os **dentes**, lavar a **felicidade** e guardar.
- Descascar as **mãos**, **olhos** e **cabeça**.
- Lavar a **alegria** e retirar as sementes.
- Numa panela, refogar no fogo a **alma** e o **juízo** até dourar.
- Adicionar **paz** cortada em pedaços pequenos e deixar cozinhar tapado até amolecer.
- Juntar os **risos** e a **alegria** também cortados em pedaços pequenos. Temperar com **amigos** e o **Tomás** fumados e deixar refogar em lume médio.
- Adicionar água, provar, e retificar o tempero com **brincar** ou **escrever cartas**.
- Triturar bem até obter um creme liso.

DEPOIS É SÓ SERVIR NUMA TAÇA OU PRATO FUNDO, COM OVO PICKLE, E DAR-VOS A COMER ACOMPANHANDO COM UMAS PIPOCAS.

Rodrigo Ferreira

Exercício de escrita orientado por Andresa Soares

DESTA SOPA EU NÃO COMO

(O que é que o mundo não precisa?)

Preparação:

- Lavar bem os **cérebros**, lavar a **bazuca** e guardar.
- Descascar as **mãos** e os **pés** e das **peessoas más**.
- Lavar a **cabeça** e retirar as sementes.
- Numa panela, refogar o **cabrão**, **pés** e **coração** até dourar.
- Adicionar **mãos** cortadas em pedaços pequenos e deixar cozinhar tapado até amolecer.
- Juntar as **mãos** e a **cabeça** também cortados em pedaços pequenos. Temperar com **matar** e **esfaquear** fumados e deixar refogar em lume médio.
- Adicionar água, provar, e retificar o tempero com **matar** ou **esfaquear**.
- Triturar bem até obter um creme liso.

ESTA SOPA SERVE-SE
DIRECTAMENTE NO LIXO!

José Santos



DESTA SOPA EU NÃO COMO

(O que é que o mundo não precisa?)

Preparação:

- Lavar bem as **mentiras**, lavar os **abusos** e guardar.
- Descascar as **mãos**, e os **pés** das **pessoas más**.
- Lavar a **mente** e retirar as sementes.
- Numa panela, refogar os **raptos**, os **agressores** e os **violadores** até dourar.
- Adicionar **violadores** cortados em pedaços pequenos e deixar cozinhar tapado até amolecer.
- Juntar os **raptos** e a **mente** também cortados em pedaços pequenos. Temperar com **mentira** e **discriminação** fumada e deixar refogar em lume médio.
- Adicionar água, provar, e retificar o tempero com **mentira** ou **exclusão**.
- Triturar bem até obter um creme liso.

ESTA SOPA SERVE-SE DIRECTAMENTE NO LIXO!

Hugo Carvalho




O que me salva
É o chocolate

Palavras escritas em tecido,
numa manhã de sábado na
Horta de Deméter.




Atividade orientada por Raquel Balsa

da família e amigos
que podem nos acompanhar
de uns belos chocolates
Junta festa e reunião
almooço. Jantares em cada ocasião
Muita a fumaça com mel e
leva ao forno com algum pão



SORRISOS
ALMA
SENTIMENTOS
NEGATIVOS
VIDA
TRISTEZAS
ESPERANÇA
CORACÃO
PRECONCEITO
AUTO-ESTIMA
FÉ
AMOR
DEDICAÇÃO
ENCORPADO
SABOROSO

O que me alimenta
Não os sabores, fazem
mais fortes e fazem
me seguir em frente.
Receber todo o carinho
amizade, amor e
fraternidade do mundo
São as coisas que me
curam de todo o mal
deste mundo cruel
e frio mas o que me
cura mais é saber que
a minha vida tem
um propósito e um
significado e a minha
melhor sensação do
mundo é saber que
as minhas vidas têm
significado. Para todo
os meus amigos,
obrigado por todo o
amor que me deram
e os sabores, obrigado
por me ensinarem
que eu não deixo dar
nem minuto da minha
vida a
você.

O que nos cura
É a AMIZADE
COMO O 
FAZ BEM AO NOSSO CORPO
JUNTA-SE O AMOR
OS AMIGOS
OS BEIJINHOS
FAZ-SE UMA FESTA
ANIMADA
ALEGRA-SE O 
COLOCA-SE TUDO
EM BANHO-MARIA
PARA O 

QUEM ÉS TU, QUAIS SÃO AS TUAS RAÍZES E QUAL O TEU FUTURO...

Para as sessões no Lar de Santo António, à terça ou à quarta-feira, nomearam-se as raízes, a identidade e as escolhas que decidimos fazer durante a nossa vida. O trabalho agrícola, mais reduzido neste grupo, distribui-se pelas visitas dos participantes às restantes sessões, tendo eles também escolhido em que momentos participar. O trabalho com os rapazes do lar levou a refletir sobre a nossa história de vida, os alimentos que definem os nossos momentos decisivos e o que temos a dizer sobre o nosso futuro.

Joana Cardoso Pereira

Horta de Deméter e suas culturas III

A horticultura é considerada uma atividade arriscada para aquele que espera resultados imediatos, pois os nossos produtos estão expostos aos eventos climáticos de um ambiente que ainda é pouco preparado para receber as diferenças.

Um ambiente que, por assim ser, pode dificultar a constância e a expansão do bem que nos faz consumir os produtos que estamos a oferecer.

Portanto, que a Horta de Deméter continue cada vez mais produtiva e que a vontade de ultrapassar limites seja seu principal fertilizante!



RECEITAS III

SOPAS DE INVERNO 2023

SOPA PIRATA COM TESOURO

OVO PICKLE (fazer com 3 a 4 dias de antecedência)

Ingredientes:

12 ovos
 4 estrelas de anis
 2 colheres de chá de cravinho da Índia
 1 colher de sopa de sementes de mostarda
 4 folhas de louro
 2 colher de sopa de mel
 600ml de vinagre
 1 couve roxa grande
 500ml de água

Preparação:

Cozer os ovos no ponto desejado e descascar. Numa panela torrar as especiarias até começarem a libertar aroma, adicionar o louro e água e ferver 3min. Juntar o mel, o vinagre e duas colheres de chá de sal, retirar do lume. Cortar a couve em juliana, como se fosse para caldo verde, e adicionar. Deixar repousar 10min. Em frasco esterilizado (ferver os frascos em água numa panela grande 4 minutos), colocar camadas de couve e ovos alternadamente, e encher com o líquido até cobrir tudo. Guardar no frio pelo menos 24h antes de consumir.

CREME DE TOMATE

Ingredientes (para 10 pessoas):

600g de tomate rama
 300g de cebola
 150g de batata
 4 dentes de alho
 1 malagueta fresca
 Azeite q.b.
 Sal q.b.
 Açúcar q.b.
 Paprika fumada q.b.
 + milho de pipocas e óleo de girassol
 + folhas de hortelã
 + massa de letras

Preparação:

- 1 . Lavar bem os tomates, lavar a rama e guardar. Descascar as batatas, cebolas e alho. Lavar a malagueta e retirar as sementes.
- 2 . Numa panela, refogar azeite, a cebola e alho até dourar. Adicionar a batata cortada em pedaços pequenos, deixar cozinhar tapado até amolecer.
- 3 . Adicionar os tomates e a malagueta, cortados em pedaços pequenos, temperar com sal e paprika fumada, deixar refogar em lume médio.
- 4 . Adicionar água, provar, e retificar o tempero com açúcar/sal.
- 5 . Triturar até obter um creme liso.

Acompanhamento

Numa panela grande, fazer as pipocas com milho, óleo de girassol, e temperar com sal.

Decoração

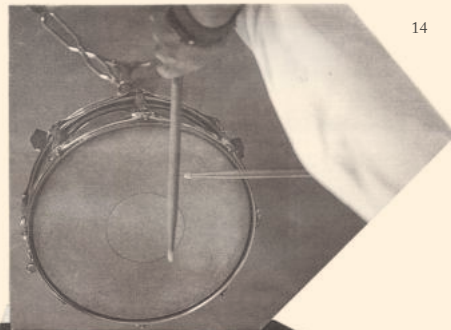
Palavras: UNO, AMIGA, TEATRO

Cozer em separado as letras U, N, O, A, M, I, G, T, E, R, O, em água com sal 5 minutos, escorrer, arrefecer com água fria e escorrer para que não colem.

Lavar folhas de hortelã, colocar sobre tabuleiros, escrever as palavras sobre as folhas e reservar.

EMPRATAMENTO: numa taça, colocar o ovo pickle, cobrir com creme de tomate e decorar com a folha + palavra, cuidadosamente.

Receitas de Rosário Pinheiro





9 789893 520215





. verão



• ATO II

VERÃO OU O AUGÉ DA VIDA

Todos estão sentados à volta de uma grande mesa, cada um numa cadeira diferente e antiga. Nuno é o “chapeleiro louco”.

NUNO: *(quando vê o público chegar.)* Não há espaço, não há espaço!

FILIPA: Oh... vamos! Sentem-se à vontade!! Há muitos lugares...

NUNO: Mas não há espaço!!!

FILIPA: A mim parece-me que espaço não falta...

NUNO: Temos muitos amigos no nosso imaginário. Os lugares estão todos ocupados!

E para além disso não é bonito chegarem assim, sem serem convidados e de mãos a abanar!

FILIPA: Tens razão desculpa. É que não sabíamos bem o que trazer... por favor deixem-nos sentar!!!

NUNO: Está bem! Está bem! Podem sentar-se, mas só se responderem a uma pergunta ...

Filipa: E que pergunta é essa ... ?

RETOMAM A MÚSICA e com a distração o público pode então ir-se sentando.

Todos:

♪ O que é que te alimenta? O que é que te faz bem? x 2

♪ O que é que te alimenta? O que é que te faz bem? ♪

♪ O que é que te dá energia para viver? ♪

♪ O que é que faz o teu coração bater? ♪

♪ O que é que te alimenta? O que é que te faz bem?♪

Dinis e Ju sobem para a mesa

Dinis: Ju, o que é que te alimenta?

Ju: Desenhar. Riscos e pontos

Desenham riscos e pontos, o grupo imita e vira-se para o público

Todos: ♪ O que é que te alimenta? O que é que te faz bem?♪ x 4

Clara e Carla sobem para a mesa

Clara: O que é que te alimenta?

Carla: Xutos e Pontapés

Clara e Carla fazem gesto, o grupo imita e vira-se para o público

Todos: ♪ O que é que te alimenta? O que é que te faz bem? ♪ x 4

Milagros e Maria Francisca sobem para a mesa

Milagros: Maria, o que é que te alimenta?

Mar: Mar!

Milagros e Maria fazem som e gesto das ondas do mar, o grupo imita e vira-se para o público

Todos: ♪ O que é que te alimenta? O que é que te faz bem? ♪ x 4

Teresa e Ana Isabel sobem para a mesa

Teresa: Ana Isabel, o que é que te alimenta?

Ana Isabel: Viajar!

Ana Isabel e Teresa fazem gesto, e o grupo imita e vira-se para o público

Todos: ♪ O que é que te alimenta? O que é que te faz bem? ♪ x 4

Nuno sobe para a mesa

Grupo: Nuno, o que é que te alimenta?

Nuno: A MINHA FAMÍLIAA

Todos: A MINHA FAMÍLIAA

Nuno: A minha família é uma máquina quitada

Todos: A minha família é uma máquina quitada

Filipa: A tua família é uma máquina quitada? O que é isso? Que família é essa? O que é afinal uma família? É feito de quê? Sabe a quê? Cheira a quê? Come-se com quê?

Todos começam a explicar ao mesmo tempo enquanto se dirigem ao seus lugares à volta da mesa.

Filipa: Esperem! Esperem! Não podem falar todos ao mesmo tempo. Se não, não se percebe nada. Para mim a família é uma grande mesa servida sempre com uma discussão acesa.

Todos - Não é nada disso!

Filipa: Então para vocês o que é a família?

Raquel e Nuno: A família é uma festa doce festa!

Gustavo e Milagros: e un dulce compartido en una tarde de domingo

Fazem a máquina dos doces, até a Filipa os mandar parar

Filipa: E para vocês o que é a família?

Carlos, Diogo, Raquel, e Maria Francisca: Uma noite de cinema com laços, lazer e sustos.

Fazem máquina da noite do cinema, até a Filipa os mandar parar

Filipa: E para vocês o que é a família?

Ana Isabel, Ricardo, Ju e Carla: Uma longa viagem de carro

Fazem máquina da viagem de carro, até a Filipa os mandar parar

Filipa: E para vocês o que é a família?

Teresa, Dinis, Clara e João: Um motor de abraços

Fazem a máquina de abraços, até a Filipa os mandar parar

Filipa: Mas afinal a família é uma noite de cinema, ou é uma festa doce festa?

As duas máquinas começam a discutir

Filipa: Continuo sem perceber. É uma viagem de carro ou um motor de abraços?

As duas máquinas começam a discutir

Filipa: Expliquem-me só uma coisa. Como é que vocês se sentam todos à mesma mesa se ninguém concorda com ninguém sobre o que é uma família?

Todos começam a discutir. A Filipa fica aflita e chama a Maria Francisca para ajudar a acalmar ânimos

Maria Francisca: Calma, calma, calma, calma...

Arrepêndidos, todos pedem desculpa uns aos outros e a seguir ao público.

Filipa: Sabem o que eu faço quando que sinto um pouco em baixo? Olho-me ao espelho e digo a mim própria “Eu presto!”

O texto que segue é improvisado entre todos

- Eu presto?

Tu prestas!

E ela presta?

Ela presta!

Nós prestamos!

Vós prestais, sim!

E eles prestam?

Prestam pois!

Ricardo: E o que é que não presta?

Todos dão exemplos de coisas que não prestam e perguntam ao público o que não presta, anunciando a resposta dada em voz alta

Todos: ♪ O quê é que não presta, o quê é que te faz mal? X 4
João e Gustavo sobem para a mesa

Gustavo: João, o que é que não presta?

João: Puré

Gustavo: Porquê?

João: Porque é peixe podre!

João e Gustavo perguntam a três pessoas: “O que é que não presta?”. Com as três respostas inventam uma receita, tudo a começar com ‘p’ (ex. pizza de presidentes podres)

Todos: ♪ O quê é que não presta, o quê é que te faz mal? x4

Ju e Teresa sobem

Teresa: Ju, o que é que não presta?

Ju: Tristeza

Todos ficam de costas sentados na mesa com ar triste. A Ju pergunta a quatro pessoas “O que é que te deixa triste?” Todos ficam a olhar para essa pessoa, quando ela responde, todos suspiram e voltam para a posição normal. Quatro vezes

Todos: ♪ O quê é que não presta, o quê é que te faz mal?

Maria e Milagros sobem para cima da mesa

Todos: ♪ O quê é que não presta, o quê é que te faz mal?

Milagros (deitada entre as pernas da Maria): Maria, o que é que não presta?

Maria: cooouve

Maria pergunta a quatro pessoas “Gostas de couve?”.

Todos: ♪ O quê é que não presta, o quê é que te faz mal?

Clara e Carla sobem em cima da mesa

Clara: Carla, o que é que não presta?

Carla: As Mentiras

A Carla escolha uma pessoa, todos chegam ao pé dessa pessoa

Carla: Diz uma mentira!

X: O céu é verde!

Todos: Mentirosooo!

X: Não sou nada!

Todos: “daaaa” (e voltam para os seus sítios)

Repetido 4 vezes

Todos: ♪ O quê é que não presta, o quê é que te faz mal?

Nuno e Dinis sobem para cima da mesa

Dinis: Nuno, o quê é que não presta?

NUNO: Porradas!

Nuno oferece porrado aos quatro lados da mesa. Todos se exaltam até Filipa e Maria acalmar toda a gente.

Filipa: Acabou-se! Parem de lutar. Tu e tu, cada um para o seu lugar!

Bom, então sempre concordam com a minha tese que uma família é uma mesa, servida sempre com uma discussão acesa.

(Todos consideram e acrescentam)

Todos: e com muito amor!

(Começam a lançar beijos uns para os outros e para o público, Filipa também até se mostrar desagradada)

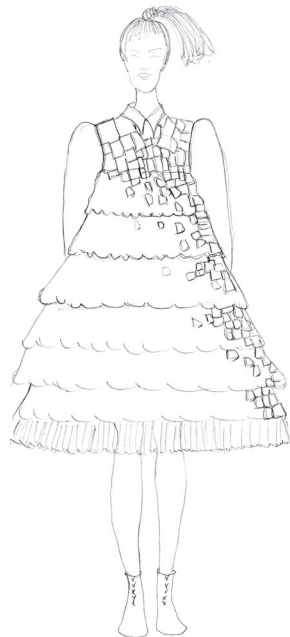
Filipa: Vá, vá! Já chega de tanto mel!

Cozinheiro: A sopa está servida!

Filipa: Vamos a sopa! Afinal, que sopa é esta que vão servir!

Todos: A Sopa Casa!

Começam a servir a sopa. Quando estão a acabar ouve-se um som de queda que parece não ter fim. Começa-se imediatamente a ouvir a caixa de Rodrigo ao fundo. Filipa e Raphael fazem sinal às pessoas para os seguirem em direção ao som



• SOPA CASA

SOPA 2 (para 10 PAX)

Verão – família

Cores: laranja, vermelho, roxo

Creme de cenoura e feijão branco

Ingredientes:

600g de cenoura

300g de cebola

4 dentes de alho

150g de batata

1 lata grande de feijão branco

1 couve roxa

Azeite q.b.

Sal q.b.

Chips de maçã ou pêra

Preparação:

1 - Lavar bem os ingredientes. Descascar as batatas, cebolas e alho.

2 – Numa das panelas, refogar azeite, a cebola e alho até dourar. Adicionar a batata e a cenoura cortadas em pedaços pequenos, deixar cozinhar tapado até amolecer.

3 – Temperar com sal, adicionar água e deixar cozinhar 10 minutos.

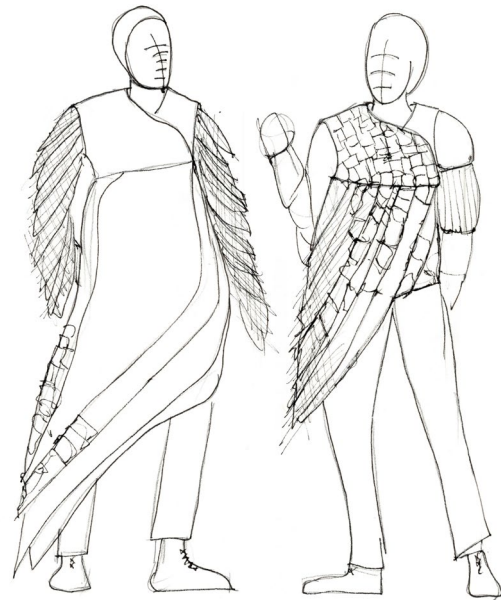
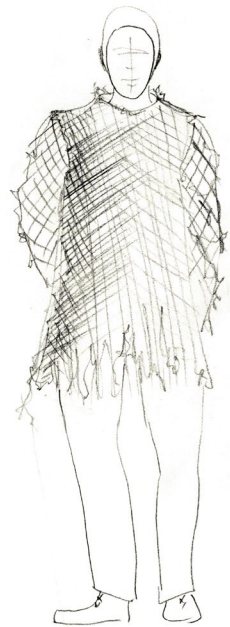
4 – Quando estiver cozido, adicionar o feijão e deixar ferver

5 – Triturar até obter um creme liso.

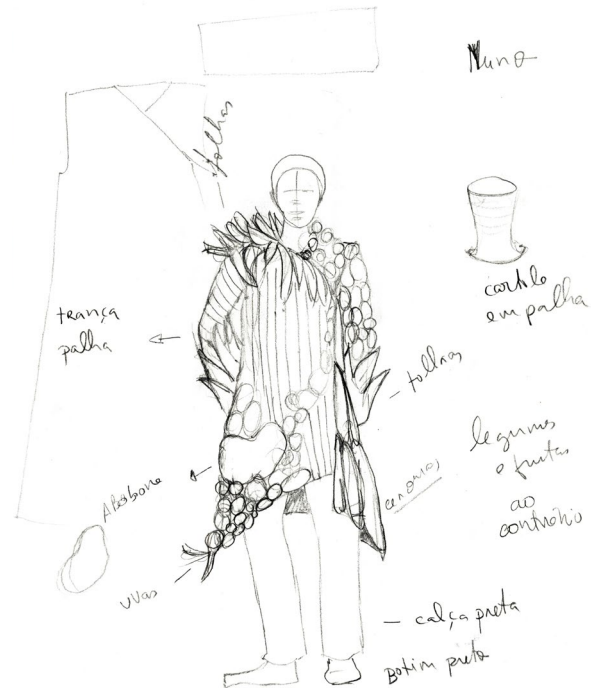
6 – Cozer a couve à parte em água e sal.

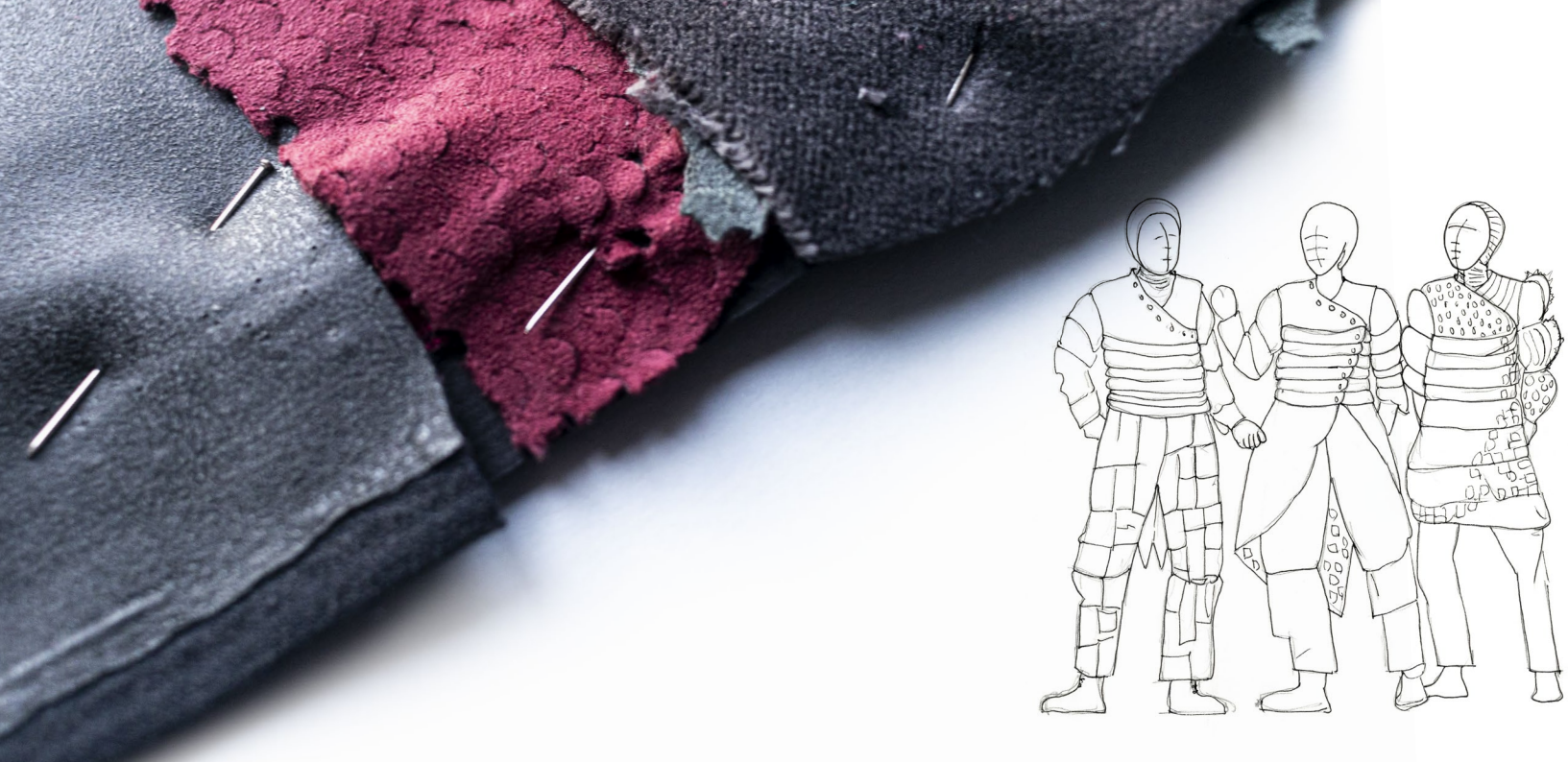
7 – Separar as folhas da couve e com uma tesoura, cortar quadrados.

Empratamento: numa taça, servir a sopa quente, cobrir com quadrados de couve e temperar com um fio de azeite. Servir com as chips de maçã e/ou pêra.



• o auge da vida





· inverno



• ATO III

INVERNO OU O LADO ESCURO DA VIDA

Senhoras e Senhores
Ladies and Gentlemen
Meine Damen und Herren
Mesdames et Messieurs

Bem Vindos
Welcome
Willkommen
Bienvenue

ao “Centro da Terra”
espero que tenham caído bem

Aqui reina Hades
Aqui é sempre breu
é sempre noite
Este lugar não é para meninos
Aqui ninguém come sopa

O petisco é outro
Aqui não se brinca.
Trabalha-se ou joga-se
mas joga-se a sério!
Os pensamentos neste lugar são profundos
e são apaixonantes

Este é o outro lado da moeda
O lado B.
O B é de bom
É onde o sol não brilha
onde tudo é invisível
onde olhas sem querer ver
e vês sem querer olhar

***No meio de uma clareira um tambor, iluminada por
baixo. Rodrigo toca. Vultos passam pelo espaço à
volta do tambor. Primeiro passam individualmente,
depois todos ao mesmo tempo, depois encontram-se
aos pares e dançam duetos. A intensidade sempre a
aumentar.***

***Filipa está com o público mas a certo momento lança
um grito e junta-se à corrida.***

***Finalmente, cansados, aproximam-se do tambor.
Ficam de joelhos. Espreitam o tambor. Começam a
experimental tocar no tambor com as mãos. Rodrigo
tenta bater nos dedos dos outros. Tiram-lhe as
baquetas e ele ajoelha-se também. Ficam a observar
o tambor, iluminados pela sua luz. Olham-se uns aos
outros. Ouve-se um texto em voz-off.***

**HUGO, RODRIGO (Zé sussurra), RICARDO, GUSTAVO,
CLARA, FILIPA**

Z - Quando nasci não sabia... mas acho que já gostava
de música.
F - Nasci em 2000, conta certa, em Viseu.
G - Aos 9 anos aprendeu acordeão para fazer uma
surpresa ao pai que estava emigrado na Suíça.
Z - Começaste a jogar futebol aos 11 anos.
H - Ele voltou da Suíça com a barriga encovada da fome
que passou lá.

C - Na escola aprendeste a ser mecânico de carros.
Z - Nunca emigrei.
G - Emigraste para Inglaterra para estudar teatro.
H - tu nasceste na Argentina e saíste de lá não sei bem
porquê.
F - trabalhei num café turco e numa hamburgueria
americana

R - nós nascemos

H - agora estás aqui

R - fomos para a escola

C - com o João foi namorando à distância

R - no recreio batemos uns nos outros

Z - ele gosta muito do rapper Tiago PZK

R - o professor foi à Direção fazer queixa de nós

G - Em 2021, durante a pandemia, começa a fazer
teatro. Aqui.

R - fomos expulsos da escola mas depois voltámos

F - Eu regresssei a Portugal.

**R - a polícia deu-nos um castigo que foi varrer a escola
e limpar as casas de banho**

H - Tu és meu amigo e conhecemo-nos na horta

R - por isso ficámos sem recreio

C - a Matilde, o Tomás e o Chico são meus amigos
desde o jardim de infância

R - fomos para casa

H - Chamei-te mano.

R - a mãe falou connosco

C - Ana foi o nome que os meus irmãos me deram

R - e fomos para a cama

G - e foi aí que fizemos a nossa primeira peça de teatro
juntos que era sobre o pescador e o invejoso

R - de castigo

H - acabou tudo à porrada mas era brincadeira, era
teatro

R - e sem ter comido a sopa

Zé - eu não como sopa

C – oh pá eu
 Zic – eu também não!
 G – nem eu
 H – muito menos eu
 F – eu... eu... eu (olham-na com olhar judicativo) caí
 num buraco....
 **RIEM**

CLARA 1
 SHHHHH
 Devo procurar ou esperar?
 Procurar em cada casa, em cada rua, em cada esquina
 ou esperar sentada no meu canto?
 Procurar algo, procurar alguém ou ficar à espera? De
 algo, de alguém? Essa coisa que nem sei o que é.

Se me sentar ou mesmo deitar e simplesmente esperar
 nada me garante que consiga encontrar. Mas se

procurar vou me cansar, desesperar e talvez também
 nada encontrar.
 O que é isto que me falta?
 Tudo me deixa naquela dúvida de que não gosto.
 Se procuro nada encontro, se espero nada me
 encontra...
 Apenas ínfimas possibilidades...

solo ZÉ_ AGORA SEI
contei noites sem dormir
contei dias mal passados
mas agora sei por onde ir
agora sei p'ra quem sorrir
agora sei

agora a vida sei estudar
 p'ra não me deixar enganar
 agora sei

ter uma nova família encontrado
e só pelo seu amor ser queimado
agora sei

nas minhas mãos
vi facas e brasas
guerras em casas
mas agora sei

agora sei por onde ir
 agora sei p'ra quem sorrir
 agora sei

que vou entrar na universidade
 mas olhar-vos sem vaidade
 agora sei

tenho madrinha, namorada, amigos

nada me fará estar perdido
agora sei

nas minhas mãos
vi facas e brasas
guerras em casas
mas agora sei

agora sei por onde ir
 agora sei p'ra quem sorrir
 agora sei

agora sei quem sou
 pelo orgulho que sinto
 na voz a que me dou
 agora sei... agora sei...

CLARA 2
 Que falta é esta que me deixa sem dormir? O que é isto
 que tanto espero? Que tanto anseio?
 Qual a razão desta procura?
 Porque é que procuro isto e por isto espero, se nem sei
 se é isto o que procuro e espero?
 Será que isto existe?

Hugo fica sozinho no centro do espaço.
Ouve-se Inverno das Quatro Estações de Vivaldi
Hugo move-se como quem procura algo também,
vai interagindo com os outros. Cada um segura um
projektor de luz. Hugo brinca com a luz e a luz brinca
com o Hugo. ... vai aumentando de intensidade até se
deitar no chão exausto.

Durante a dança ouve-se a voz do Hugo em voz-off:

Perdi algo muito muito importante.
 Alguém viu **bons conselhos?**
 Carinho? Perdi **carinho...** viram o **carinho?**
 E companhia para aquela **pausa para um cigarinho?**
 E **discutir a bola?** Onde estás discussão? Onde estás
 bolas?
 Não encontro aquela **protecção...** nem aquele
consolo... alguém o levou? Assim por engano...
 E as **idas ao cinema...** nunca mais as vi! Onde estão as
idas ao cinema??? Cinemaaaa...
 Perdi também aquele passeio, beber um copo,
 desabafos sobre namoradas, sobre chatices com a
 família, pensar o futuro e jogar Free Fire...
 Viram por aí?
Deitado no chão, agora fala em direto para o céu
 Hugo: - Ok... vou confessar... eu **PERDI UM AMIGO!**
 Alguém viu o meu amigo?

(dirige-se mais directamente a pessoas dos público)

Viu o meu amigo?

É você o meu amigo?

O meu amigo não veio contigo?

Passou por aqui?

O meu amigo não me veio ver ao teatro?

Amigo!!!

Onde estás amigo?

Amigooo???

Hugo sai à procura do amigo Clara continua na sua busca, atravessando o espaço, agora a falar:

CLARA 3

Nada é certo. Tudo na vida e no mundo é formado por incerteza e rodeios.

Nada é direto, nada é certo, nada me sacia, me tira a sede desta coisa que me falta. Dia e noite até à

exaustão.

Tenho em mim mil peças em falta mas não sei qual é a que procuro.

Para quê chegar a esta estranheza? A este desespero por me faltar uma pequena peça em mil?

Será a peça chave? A que me vai definir? Será o meu caminho?

Como escolher entre o que deve prevalecer, o que realmente conta para a minha história e o que devo descartar, deixar para trás?

Som de chuva torrencial. Gustavo começa o seu percurso turbulento, move-se contra o vento e o chão é muito instável... em direção a um poncho gigante e colorido pendurado numa árvore Rodrigo simula trovoadas tocando na sua caixa. Sempre que bate com a baqueta na caixa Gustavo reage como se tivesse sido atingido por um raio, ou por uma ideia

ou dilema e dizendo palavras aparentemente aleatórias. Rodrigo manipula-o, surpreendendo-o como um marionetista a controlar um boneco.

PALAVRAS

Peligro

Estancado

Ellos

Muchas cosas

Niño Pequeño

Gustavo chega finalmente ao poncho que agora os outros atores seguram. Enfia-se por baixo do poncho argentino gigante como um animal que se esconde. O texto que segue é em voz-off, gravado com a voz do próprio Gustavo. Os outros atores estão por baixo e atrás do poncho dando-lhe vida e movimento.

27 de julio de 1995, estoy en medio de la estación más fría del año... aqui en Argentina, y en el horario más amenazador del dia, la madrugada.

Pero aqui dentro está tan calentito... deseaba nunca salir de aquí pero ya escuché que tengo que salir sí o sí.

O poncho começa a tremer e a fazer ondas como contrações. Vai ficando com o corpo destapado)

De repente siento todo a desmoronarse a mi alrededor, me siento apretado, y comienzo a sentir un frío, una brisa en mis pies y ese frío va calando por mi cuerpo y como ya no consigo aguantar, comienzo a llorar.

A cabeça de fora do poncho chora. O poncho chora também.

Pero de repente siento un lugar caliente que fue

durante un tiempo el lugar más caliente del mundo, los brazos y el pecho de mi madre.

Más tarde, esse calor, mi familia, mi barrio, mis amigos, mi idioma, mi club, todos los paisajes recorridos...

Y en Marzo del 2013, de nuevo al agua.

Durante o texto começam a sair cabeças de debaixo do poncho, que tem sete buracos, como se fosses novas relações, novas amizades. A última a aparecer é a Clara que de seguida fala

Atravessei um oceano inteiro, aterrei noutra continente, passei de um outono quente a uma primavera fria e escura em menos de 24 horas... um dia pode chegar a ser tal e qual um Game de Carreira em que passamos por curvas e retas, turbulência e calma, altos e baixos. A raridade do percurso que vai desde uma Nuvem cheia de AR que nos impulsiona até o limite do céu de onde

podemos observar a lua mais de perto... até que de repente tropeçamos numa ROcha espacial e entramos em queda livre até ao fundo DO MAR. Aquilo que magoa não é o impacto da queda mas sim as cicatrizes que nos ficam para o resto da nossa vida e que nos fazem lembrar os nossos erros, mas que nos EDUcam para encarar a MANhã seguinte com HUMor e nos ISentivam a não cometer os mesmos erros. De repente, essa escuridão fria é desgarrada por um exército de pirilambos que me mostram o caminho até aqui, até a felicidade. À SÉrio, não estou a brincar, cada pirilampo tem uma luz própria, diferente, cheia de vida. E que tornou este espaço na minha nova casa, no meu novo conforto.

Começam a sair cabeças (e outras partes do corpo de debaixo do poncho, que tem sete buracos, como se fosses novas relações, novas amizades. A última a aparecer é a Clara que de seguida fala

CLARA 4

Sim eu sei... mas... já estou tão cansada, já de rastos... mas ainda há muito mais por onde procurar...

Os outros atores tiram o poncho de cima da Clara e deitam no no centro da clareira

... e o que encontrei deu-me já tanta dor de barriga e noites mal dormidas. Talvez possa apenas descansar. Talvez o descanso me complemente. Talvez seja isso que procuro. Mas como é que se descansa? Sento-me? Deito-me no chão?

Todos carregam a Clara e deitam-na em cima do poncho

Sem rumo, sem nada, sem ninguém para abraçar? Vou ficar assim? Derrotada pelo chão do meu quarto

mas a continuar a lutar contra mim? Esta constante inquietude de pensar no que me falta... Que obsessão...

Deitam-se todos em cima do poncho com Filipa no meio em pé.

FILIPA - "Profissionalizámo-nos em ser egoístas, mas já estamos fartos de devorar pessoas vivas. Digere-se mal. Digere-se mal. É difícil escolher contrariar a revolta original, tão individualista, tão pessoal e começar uma revolta maior e menos soberana. Uma revolta agora da espécie humana. Sermos um só. Uma só causa com todos lá dentro.

Logo na primária ensinam-nos a saber partilhar.

Pais dão-nos irmãos para isso reiterar Sabermos ser sociedade, o sabermos estar com o outro. o saber saber do outro e outro e outro e outro e outros

Mas vivemos 9 meses a olhar para o umbigo e por vezes já nem sei como é estar contigo Se nesta posição fetal desde sempre como tolerar tudo o resto?

Talvez começar por cancelar menos. Escolher procurar, perceber Quem é aquela pessoa? Porque nutre uma convicção? Como é que se educou? Será que lhe chega a informação? Onde está a sua história? A sua curiosidade? A sua inocência?

Tão bom não saber logo e logo não saber.

É fácil poder descartar um post, uma frase, uma opinião, é só deslizar o dedo.... e Pow! Mas as pessoas não se descartam assim. As apps de encontros ensinam-nos mal. Na vida não há swipe left Tudo continua a existir. Para além de ti. Para além de mim.

Para lá de ti e para lá de mim.

CLARA 5

Eu devia pensar no que não me falta. E é tanto aquilo que tenho.

Para quê desperdiçar quem está à minha frente? A acenar para mim? Vou passar por cima de tudo o que tenho por algo que nem existe? Vou antes viver, apreciar o que está comigo, desejar o que está ausente, ignorar o que não quero e deixar as coisas tomarem o seu lugar. Vou parar, respirar e retomar o caminho, agora ao meu ritmo.

Que tudo corra, que a vida aconteça!

Zé canta a capela. Os outros juntam-se a ele pouco a pouco:

Zé:
contei noites sem dormir
contei dias mal passados

mas agora sei por onde ir
agora sei p'ra quem sorrir
agora sei
agora a vida sei estudar
p'ra não me deixar enganar
agora sei
ter uma nova família encontrado
e só pelo seu amor ser queimado
agora sei
nas minhas mãos
vi facas e brasas
guerras em casas
mas agora sei
agora sei por onde ir
agora sei p'ra quem sorrir
agora sei*
que vou entrar na universidade
mas olhar-vos sem vaidade

agora sei
 tenho madrinha, namorada, amigos
 nada me fará estar perdido
 agora sei
 nas minhas mãos
 vi facas e brasas
 guerras em casas
 mas agora sei
 agora sei por onde ir
 agora sei p'ra quem sorrir
 agora sei*
 agora sei quem sou
 pelo orgulho que sinto
 na voz a que me dou
 agora sei... agora sei...

• EPÍLOGO

Os atores das cenas da Primavera e do Verão animam a marioneta. Deméter está vestida em tons da noite e dança de novo. Os atores da cena de Inverno juntam-se à roda. Todos cantam:

Uh uh uh uh Deméter
 estás no top três das minhas deusas favoritas
 Uh uh uh uh Deméter
 do Olimpo desce e vem para esta quinta

Cães, família, água pura
 Desenhos e doces com fartura
 O que é que faz mal?
 O que é que cura?

Uh uh uh uh Deméter

estás no top três das minhas deusas favoritas
 Uh uh uh uh Deméter
 do Olimpo desce e vem para esta quinta

O que é que te alimenta? O que é que te faz bem?
 O que é que te alimenta? O que é que te faz bem?
 O que é que te dá energia para viver?
 O que é que faz o teu coração bater?
 O que é que que te alimenta? O que é que te faz bem?

Uh uh uh uh Deméter
 estás no top três das minhas deusas favoritas
 Uh uh uh uh Deméter
 do Olimpo desce e vem para esta quinta

nas minhas mãos
 vi facas e brasas
 guerras em casas

mas agora sei por onde ir
 agora sei p'ra quem sorrir

Uh uh uh uh Deméter
 estás no top três das minhas deusas favoritas
 Uh uh uh uh Deméter
 do Olimpo desce e vem para esta quinta

Maria/Perséfone “nasce” de debaixo das saias de Deméter. Todos cantam.

perséfone
tu és jovem e o mundo é teu.
perséfone
tu és jovem e o mundo é teu.

como vai ser o futuro?
o que é que é p'ra ficar

o que é que vais abandonar?

o mundo depende de ti
como é que saímos daqui?
o mundo depende de mim
nós é que escolhemos o fim

perséfone
tu és jovem e o mundo é teu.
perséfone
tu és jovem e o mundo é teu.

Serve-se a “Anti-sopa”, ou “Sopa-sobremesa”

Convívio final.

fim

• ANTI SOPA

SOPA 3 (para 10 PAX)

Inverno – O lado escuro da vida, perda, amor, procura

Cores: castanho, violeta

Leite Creme de cacau e beterraba

Ingredientes:

2lts de leite + 100ml

12 gemas de ovo

400g açúcar

50g de amido de milho

80g de cacau em pó

Casca de uma laranja

500g de beterraba cozida

Preparação:

1 – Levar ao lume o leite com a casca de laranja e deixar ferver. Retirar do lume e reservar.

2 – Triturar a beterraba até fazer um creme liso, adicionar leite aos poucos até ficar com a consistência desejada. Colocar dentro de um biberon e reservar.

3 – Numa tigela, bater o açúcar com a farinha maisena e o cacau, juntar as gemas e bater novamente. Adicione depois o leite em fio, mexendo sempre muito bem. Levar novamente ao lume, mexendo sempre até engrossar. Retirar do lume e rejeitar a casca de laranja.

4 – Distribuir o creme por taças e deixar arrefecer. Na hora de servir, decorar com pingos de creme de beterraba.



• FICHA TÉCNICA

TÍTULO Almanaque da Horta de Deméter III

COORDENAÇÃO Graeme Pulleyn e Guida Rolo

APOIO À CRIAÇÃO DE TEXTOS E DRAMATURGIA Andresa Soares

TEXTOS

Ana Isabel Henriques, Ana Isabel Soares, Ana Luísa Cardoso, Ana Paula Duarte, Andresa Soares, António Esteves, António Santos, Beatriz Mantovani Bowen, Bruno Consciência, Carla Barradas, Carla Moraes, Carla Santos, Carlos Vale, Clara Pulleyn, Daniela Vasconcelos, Dinis Augusto, Diogo Costa, Eduardo Mata, Eulália Albuquerque, Filipa Fróis, Filipe Costa, Gabriel Costa, Graeme Pulleyn, Gustavo Iván, Helena Correia, Hugo Carvalho, Isabel Monteiro, Ismael Santos, Joana Cardoso Pereira, Joana Silva, João Ferrari, João Marques, José Santos, Juliana Ribeiro, Luiza Cabral, Margarida Almeida, Maria Francisca Gama, Maria Peres, Marta Gomes, Marta Simal, Matilde Pereira, Milagros Sayavedra, Nuno Augusto, Paulo Costa, Raphael Cruz, Raquel Balsa, Raquel Soares, Raquel Tenreiro, Ricardo Augusto, Rodrigo Ferreira, Sara Almeida, Sílvia Duarte, Teresa Coelho, Tetyana Borshchevska

RECEITAS Rosário Pinheiro

DESENHOS Cláudia Ribeiro e Vítor Freitas

DESIGN, PAGINAÇÃO E FOTOGRAFIA Raquel Balsa

ASSISTÊNCIA DE PRODUÇÃO André Félix e Laura Tavares

IMPRESSÃO Papiro

ISBN 978-989-35202-1-5

DEPÓSITO LEGAL

PARCEIROS QUINTA DA CRUZ - CENTRO DE ARTE CONTEMPORÂNEA, INSTITUTO POLITÉCNICO DE VISEU - ESCOLA SUPERIOR AGRÁRIA, CONFRARIA DE SANTO ANTÓNIO DE VISEU, ESCOLA SECUNDÁRIA VIRIATO, ASSOL, AVISPT21, ASPEA

EDITOR



ESTRUTURA FINANCIADA

FINANCIADORES



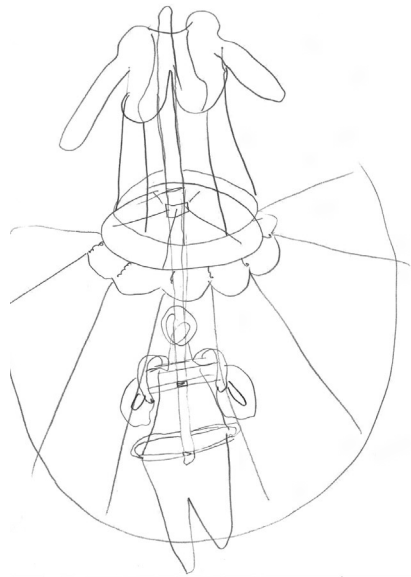
APOIO



FINANCIAMENTO



• o lado escuro da vida



HORTA DE DEMÉTER
ALMANAQUE

· primavera



• Editorial

Decidimos dedicar esta terceira edição do Almanaque da “Horta de Deméter” à publicação do texto do espetáculo “Grande Colheita”. Este espetáculo que foi ao longo dos três anos deste projeto a nossa meta, o nosso Norte.

Um texto teatral é sempre muito mais do que as palavras que se lêem nas páginas de um livro. É uma sigla, um registo parcial, uma evocação e uma memória bi-dimensional de algo que aconteceu em muitas dimensões. Às três dimensões do espaço, juntam-se as dimensões do tempo, do afeto, das aprendizagens e aquela que de todas é a mais difícil de

“captar”, a alquimia da imaginação e da criatividade.

É um clichê dizer que o processo é mais importante do que o produto final, mas neste caso essa afirmação é incontornável. As palavras deste pequeno livro são a síntese dos três anos que caminhamos juntos. O espetáculo é o destino final, o grande objetivo da nossa viagem, mas o que efetivamente nos tocou a todos, foi o que vivemos juntos na jornada que nos trouxe até aqui. Muita gente fez parte da nossa alegre e às vezes caótica caravana. Para além dos participantes, artistas, horticultores, técnicos, pais, encarregados de educação, estagiários, familiares, espectadores, professores, voluntários,

amigos, visitantes e acompanhantes presentes no espetáculo do dia 9 de dezembro de 2023, há imensas pessoas que não estando fisicamente presentes, fizeram parte desta tão especial viagem ao longo dos três anos. São parte integrante e fundamental deste espetáculo, como as pessoas com quem nos cruzámos ao longo das nossas vidas, que deixam as marcas em nós e nós nelas e com quem juntos deixamos as nossas marcas no mundo e naqueles que nos rodeiam.

As palavras “participação” e “inclusão” são perigosas por representarem conceitos ambiciosos, utópicos quase, que muitas vezes são difíceis de concretizar. Não

existem fórmulas, nem receitas certas para chegar às tão desejadas palavras na prática. A “Horta de Deméter” tem sido um espaço de exploração e de experimentação, onde as duas palavras estão presentes mais implicitamente do que explicitamente, em cada conversa, em cada ideia, em cada momento de criação. A verdadeira participação é diferente para cada pessoa, em cada momento e em cada processo. São conceitos imperfeitos e é nessa imperfeição que reside a beleza de um trabalho de criação artística partilhado em que ninguém é dono da verdade metodológica e todos procuramos o caminho que havemos de fazer juntos em direção a um objeto artístico digno do seu público.

A inclusão é uma coisa simples. Tem mais a ver com o que se faz do que com o que se pensa e certamente com o que se diz. Simples não é fácil, mas é ... simples. É aprendermos a estar atentos às necessidades do outro, sabendo que ele ou ela está a aprender a reconhecer e a estar atento, ou atenta, às nossas.

Os textos desta peça são o produto de longos e complexos processos de participação. Complexos agora que olhamos para trás e tentamos pôr ordem e sintetizar aquilo que fizemos de uma forma intuitiva, resolvendo o problema do momento e confiando no caminho. São muitas vezes mais o resultado de persistência e teimosia do que de teoria

ou de técnica.

São acima de tudo o produto de uma comunidade de afetos, de confiança e de trabalho criativo que nasceu em plena pandemia entre cartas e fotografias trocadas à distância e que (não) termina aqui, neste livro, que cristaliza um momento específico da vida de uma comunidade construída por todos nós sobre práticas de liberdade, de afeto e de respeito mútuo.

Chega até ao leitor com a preciosa ajuda e o poder de organização de Raquel Balsa e Andresa Soares, a Raquel no design e na paginação das nossas palavras, a Andresa no trabalho de estimular, encorajar,

questionar os processos de “escrita” que deram origem a este texto.

São poucas as palavras da “Grande Colheita” que não são da autoria de uma, ou de um, dos seus participantes.

Obrigado a todos por esta tão feliz viagem.

• PRELÚDIO

FILIPA

Ai ai ai... Que queda monumental!!!

Estava eu a filmar um lindo coelhinho branco para colocar nas redes, quando o coelhinho saca do seu telemóvel para filmar *lives* para por no *insta* e eu que fazia *reels* caí num buraco sem fim. Caí caí caí, e agora estou aqui.

Não me magoei, não se preocupem (obrigada por perguntarem...).

Bom... já agora vamos ver o que é que se passa deste lado. Vou falar com ele.

Sr. Coelho, Sr. Coelho? O que exatamente está a acontecer aqui?

RAPHAEL:

É preciso explicar-te tudo? Vá! Abre e lê!!

RAPHAEL dá uma carta à Filipa. FILIPA abre e lê a carta

FILIPA:

Este é um lugar de histórias acontecidas

e maravilhas compridas

Rico em improváveis narrativas

e temperado com sopas persuasivas

e barrigas aquecidas...

Seja como for ...

Todas as coisas aqui encontradas

foram laboriosamente fabricadas ...

cuidadosamente cultivadas,

Ou simplesmente imaginadas

Ou perfeitamente desejadas ...

Vem ver, vem viver, vem provar

sozinha ... ou acompanhada

Mas ... não te esqueças ...

Que só pode entrar ...

quem for capaz

De deixar para trás

dúvidas existencialistas

preconceitos e listas

quem for seguidor de pistas
 e acredita em conquistas
 (mas não daquelas que magoam os outros)
 Vem provar os frutos desta colheita
 Que cura qualquer maleita.
 A receita, perfeita para
 enfrentar as intempéries
 e encontrar a essência
 de tudo que nasce, cresce, floresce
 e finalmente dá lugar
 ao que ainda há de chegar.

FILIPA: - Bem, isto promete! Vamos lá! Senhor Coelho, por onde é o caminho?

COELHO: - Vamos rápido. Já passa da hora!

*O coelho Raphael arranca chamando apressadamente as pessoas para que o sigam
 Aproximam-se de uma marioneta gigante de Deméter. Insólitas figuras cantam e
 dançam à volta dela.*

RAP PARA DEMÉTER / MÚSICA DE ABERTURA



Uh uh uh uh Deméter
 estás no top três das minhas deusas favoritas
 Uh uh uh uh Deméter
 do Olimpo desce e vem para esta quinta

Vem Deméter
 ensina a cuidar da terra
 semear, fazer crescer e medrar
 tudo para dar bom fruto
 cada um dá o seu contributo
 juntos vamos conseguir
 fazer o mundo florir

Uh uh uh uh Deméter
estás no top três das minhas deusas favoritas
Uh uh uh uh Deméter
do Olimpo desce e vem para esta quinta

Cães, família, água pura
Desenhos e doces com fartura
O que é que faz mal?
O que é que cura?

Cães, família, água pura
Desenhos e doces com fartura
O que é que faz mal?
O que é que cura?

Uh uh uh uh Deméter

estás no top três das minhas deusas favoritas
Uh uh uh uh Deméter
do Olimpo desce e vem para esta quinta

O que é que te alimenta? O que é que te faz bem?
O que é que te alimenta? O que é que te faz bem?
O que é que te dá energia para viver?
O que é que faz o teu coração bater?
O que é que te alimenta? O que é que te faz bem?
Uh uh uh uh Deméter
estás no top três das minhas deusas favoritas
Uh uh uh uh Deméter
do Olimpo desce e vem para esta quinta

Instrumental Rodrigo toca caixa durante 8 compassos

Uh uh uh uh Deméter
estás no top três das minhas deusas favoritas
Uh uh uh uh Deméter
do Olimpo desce e vem para esta quinta

perséfone

tu és jovem e o mundo é teu.

Uh uh uh uh Deméter
estás no top 3 das minhas deusas favoritas
Uh uh uh uh Deméter
do Olimpo desce e vem para esta quinta

♪

• ATO I

A PRIMAVERA OU O (RE)NASCIMENTO

FILIPA - Ah!! Claro!! Já me lembro! É Deméter, deusa a tempo inteiro, responsável por tudo que cresce e se cultiva, pelas colheitas e pelas quatro estações do ano, resumindo e concluindo pelo futuro de praticamente tudo que interessa no mundo. E ainda mãe solteira da *teenager* Perséfone. Ou seja o poder feminino em figura de marioneta gigante. Coelhoinho Branco. Hoje é que dia?

RAPHAEL - 9 de Dezembro

FILIPA - Pois claro. Hoje é o dia da Grande Colheita. O dia da Festa das Sopas. Quando os habitantes da Horta de Deméter se juntam para comemorar tudo que foi cultivado e colhido nesta terra de Maravilhas. Chegamos na “horta” certa, porque é hoje que Deméter e os seus seguidores vão revelar, ou desvendar, ou fazer aparecer, ou evocar, ou desembuchar, tudo o que até hoje eram os SEGREDOS que terão ou não, ocorrido, nestas terras ou mesmo noutras, num passado longínquo ou num futuro quase

próximo e que no final desta viagem é melhor guardarem para vocês sempre que contarem a alguém.

Bem isto merece uma *selfie*! Todos atrás de mim!

Filipa e público tiram uma selfie com a marioneta gigante

Ouve-se subitamente um jingle vindo de uma abóbora iluminada, que é um rádio num pedestal no meio da natureza.

COELHO BRANCO: - Hora da radionovela!

FILIPA: - Radionovela? Mas isso ainda existe?

COELHO BRANCO: - Pschuu!

RÁDIO:

RÁDIO ABÓBORA (*jingle*)

Boa tarde, senhores ouvintes, continuamos então com a nossa famosa radionovela **“O segredo da Coca-Cola de Paulo.”** em quatro variações

VARIAÇÃO N.º1:

Narrador – O Paulo fica maldisposto quando bebe coca-cola. Diz:

Paulo – “Ai o meu estômago...! É muito açúcar... é muito gás... Enjoa!”

Narrador – E tem de ir à casa de banho. Para se sentir melhor, bebe um chá de limão ou uma água. A mãe perguntou-lhe:

Mãe – “Aprendeste a lição?”

Narrador - Esta radionovela foi da autoria de Gabriel Costa e Joana Pereira. E agora curiosos e curiosas, sigam os vossos narizes, sejam eles curtos ou compridos, até à “Árvore que Canta” onde há um segredo para encontrar, uma sinfonia para escutar destas árvores que recordam histórias e memórias algumas reais, outras fantasmagóricas.

FILIPA: Mas onde é que já se ouviu isso? Uma árvore que canta, que disparte!

RAPHAEL: Disparte és tu! É por aqui! Despachem-se!

RAPHAEL indica o caminho até à árvore da Maria João

Ouve-se música vinda da árvore-instrumento de Maria João. FILIPA e RAPHAEL chamam o público para junto da árvore. Depois de acomodado o público,

Ricardo e Ismael falam ao mesmo tempo e um para o outro enquanto tocam instrumentos improvisados pendurados na árvore:

RICARDO / ISMAEL:

Olá a todos. Eu sou a Maria João. Como sou muito tímida passo a vida a falar comigo própria... espero que não se importem.

Sou também neta do meu avô que me fez gostar de hortas e de música. No entanto, por timidez, não conseguia tocar ...

.....

O meu avô está ali, vejam, a trabalhar na sua horta. Tem o seu chapéu de palha que comprámos na feira semanal, na barraca do Sr. António.

Quando era criança vinha para aqui brincar enquanto ele trabalhava na horta e descobri que esta árvore tem música.

.....

Aqui liberto-me da minha timidez!!

Agora fechem os olhos e sintam o que eu senti quando cheguei aqui pela primeira vez!

Livre!

Jingle da Rádio Abóbora

RÁDIO:

RÁDIO ABÓBORA

VARIAÇÃO N.º 2

Narrador – A mãe do Paulo obrigou-o a beber coca-cola, mesmo quando ele não queria.

Mãe – Paulo, bebe muita coca-cola. Não é um copo, são dois!

Narrador – E agora curiosos e curiosas sigam os vossos narizes, sejam eles romanos, ou caucasianos, até a Lareira dos Livros e dos Lavoires, onde hão-de encontrar, o Segredo da Avó Xavier, mais um segredo para estudar, destas pedras e pedrinhas, lareiras e ladainhas, que guardam muitas histórias e memórias algumas reais, outras fantasmagóricas.

FILIPA vê FILIPE

Filipa - O que é que o meu irmão está aqui a fazer? Filipe! Filipe!! Ó Coelho traz as pessoas!

Raphael e o público encontram Filipe e Filipa debaixo de uma árvore.

Filipa dirige-se ao público:

Filipa - Aproximem-se, aproximem-se. Vamos começar agora mesmo um direto ... Sejam muito bem vindos aos “Segredos da Horta”. Hoje o meu convidado é muito especial! Eu gosto sempre de trazer pessoas diferentes ao meu programa..

Filipe - Diferentes? Especial? Ora vai pentear macacos... e programa que programa?

Filipa - isto é para o meu canal do *youtube* Filipe! Isto é um direto! Eu sou a Filipa e nós estamos aqui reunidos porque o meu irmão gémeo, o Filipe fez uma descoberta extraordinária. E ele neste momento está-nos a levar para o melhor lugar para observar.

Qual será o melhor lugar Filipe?

Filipe: Por aqui por aqui...

Filipa: Muito bem. Espalhem-se por aqui... Podem ficar aí, sim. Obrigada! Como podem ver estamos então no lugar perfeito para ver.

Mas... para ver o quê Filipe? O que é que estamos a observar?

Filipe: Então... estamos a ver uma árvore antiga meio esfarrapada, com poucas folhas, muitos troncos partidos...

(Descrição da árvore: Filipe descreve o que vê e Filipa repete de um modo mais entusiasmante para o público.)

Filipa: Ok Filipe, fantástico!! Mas porque é que estamos aqui, parados, a olhar para esta árvore?.

Filipe: Foi a nossa bisavó filipina que insistiu para nós virmos aqui, Filipa!

Filipa: É... A nossa bisavó era uma mulher extraordinária... mente... teimosa. Não é Filipe?

Como é que ela se chamava Filipe?

Filipe: Ela chamava-se... Xavier!

Filipa: Mas isso é nome de homem, Filipe... porque é que a chamavam assim? O que é que ela tinha de especial?

Filipe: Ela era uma mulher que sabia tudo. Sabia tudo de ciências, biologia, matemática... um pouco de tudo, Filipa!

Filipa: É verdade Filipe! Ela sabia as coisas de agora já naquela altura e outras ainda do futuro. Também estudou botânica, na floresta claro... e estava em perfeita sintonia com a Natureza. .

Como nenhuma mulher podia ter tanto poder, puseram-lhe o nome de um homem: Xavier. Certo Filipe?

Filipe: Ou isso ou seria considerada bruxa Filipa.

Filipa: Pois... coisas daqueles tempos... porque o que sabemos é que ela já morreu há mais de 20 anos, mas continua a vir cá falar com o Filipe.

Filipe, que segredo é que a nossa bisavó Xavier nos deixou? (e que vamos já de seguida revelar ao nosso querido público)

Filipe: Inventou um rejuvenescedor, ou um elixir da vida, para vocês é mais simples...

Filipa: Que maravilha Filipe! Meus amigos e seguidores vamos finalmente poder rejuvenescer a pele, cabelos, unhas, articulações, sempre que quisermos!!

E onde encontramos esse segredo rejuvenescedor Filipe?

Filipe: está no livro 348 penso eu...

Filipa: Bom... mas quantos livros é que a bisavó escreveu?

Filipe: Escreveu 2 milhões e bem grossos eu é que ainda só li 453.

Filipa: É incrível, o meu irmão lê muitíssimo depressa... Mas para não aborrecer os nossos queridos *followers*... não vamos falar de livros... queremos é então conhecer essa mágica poção e garantir que não existem efeitos colaterais, certo Filipe?

Filipe: Existem efeitos colaterais sim Filipa.

Filipa: Ora... mas nada de especial, certo Filipe?

Filipe: Crescimento de mais membros, o crescimento excessivo de cabelos, pestanas e sobrancelhas, dos dentes, das unhas, visão turva, perda de juízo...

Filipa: Bom, nada disto foi provado porque está ainda por testar e o Filipe tem a mania de exagerar um pouco. Será que o elixir é aplicável nas plantas? Porque imaginem, isso, para além de poder ser comercializado para rejuvenescer a nossa pele, poderia também revitalizar aquela árvore, e quem sabe, dar uma nova vida aos campos e acabar com a fome no mundo.

Filipe: Quem sabe... um dia que tenhamos a fórmula completa ...

Filipa: Aiai ai... a fórmula não está completa Filipe? Mas onde é que poderemos encontrar o resto da fórmula?

Filipe: Ela escondeu a página com o resto da fórmula nesta árvore quando a árvore era ainda muito jovem. Entretanto cresceu mas o papel deve estar por aqui algures.

Filipa: Segundo os cálculos feitos pelo meu irmão Filipe das coordenadas do esconderijo, a página com o resto da fórmula deve estar aqui muito de perto de onde nós estamos agora. São estas a coordenadas certo Filipe?

Filipe: Sim sim! É por aqui.

Filipa: Vamos então, agora e em direto, iniciar as buscas àquilo que será a maior descoberta do séc.XXI senão de toda a história da humanidade, pois tanto contribuirá para revitalizar prados, florestas e quaisquer ecossistemas, como poderá acabar com a fome no mundo (se os governos não se importarem claro) e ainda irá manter a nossa pele mais jovem, flexível e luminosa!!

Peço-vos delicadeza e respeito pela nossa querida árvore/avó e sejam metódicos na busca... dizem que é assim uma folha amarelada dobrada em 4... e pode estar bem dentro da árvore ou ali perto das raízes...

(colocam todo o público à procura da folha com o que falta da fórmula quando o Filipe tira a folha do bolso e corre a rir-se)

Filipe: Adeus *youtubers*!! Não quero que a fórmula que faz renascer o tempo vá parar às mãos erradas!

Filipa: Filipe! Onde é que ele vai agora? Volta aqui!! Coelho Raphael põe a Rádio Abóbora para as pessoas ouvirem. Eu já volto!

O rádio em forma de abóbora aparece de novo no seu pedestal no meio da natureza. Jingle da Rádio Abóbora

RÁDIO:

RÁDIO ABÓBORA

Varição N.º 3:

Narrador – O Paulo queria muito beber uma coca-cola. Disse à mãe:

Paulo – Mãe quero uma coca-cola.

Mãe – Ó Paulo não, não te posso dar uma coca-cola!

Paulo – Eu quero uma coca-cola!

Mãe – Ó Paulo, já te disse que não! Tu já sabes que ficas maldisposto!

Paulo – Vá lá...

Mãe – Pronto, eu dou-te uma coca-cola.

Narrador – Então a mãe comprou uma coca-cola e deu ao Paulo. Mas quando o Paulo pegou nela disse:

Paulo – Já não quero.

Narrador – E mandou a coca-cola para o tanque.

Esta radionovela é da autoria de Gabriel Costa e Joana Pereira

E agora curiosos e curiosas, sigam os vossos narizes, sejam eles batatudos, ou

bicudos, até à Eira da Figueira Abençoadeira onde há mais um segredo para desvendar, destas terras que escondem histórias e memórias algumas reais, outras fantasmagóricas

JINGLE FINAL indica que a radionovela terminou

FILIPA - (voltando ofegante) Olhem, eu peço desculpa pelo comportamento do meu irmão... pensava que ele já tinha largado o seu vício de pregar partidas... bem e agora Coelho Branquinho, onde é que fica isso da Eira da Figueira Abençoadeira?

RAPHAEL leva o público até à eira onde Sara e Alex estão sentados com os pés dentro do baú e de mãos dadas à espera do público. O público chega.

A - Eles chegaram, estás pronta? Vai correr tudo bem, não te preocupes, eles são estranhos mas não fazem mal, confia em mim!

Sara e Alex levantam-se, Alex fecha a tampa do baú e põe-se em cima do baú.

A - Olá, esta é a Sara e eu sou o Alex

S - ¡Hola a todos!

A - Ela tem 18 anos e eu tenho 22. A Sara está com uma crise existencial e precisa da vossa ajuda para perceber quem é ou o que pode vir a ser.

Para já ela sonha em ser uma estudante universitária, solteira com um *crush* em loiras altas.

S - Muchos me confunden con un rábano blanco o un nabo, pero en realidad soy una cebolla com sabor a tristeza... ¿Quieren ver...? ¡NO ME TOQUEN!

Porque sino se quedarán tristes y no queremos que eso pase. Alex se preocupa mucho por la salud mental de ustedes...

A - Tal como eu me preocupo com a saúde mental da Sara.

Neste momento ela mora aqui, na rua. Mas antes vivíamos os dois com o nosso pai na casa grande ali ao fundo com estúdio de cinema na garagem que é também uma oficina de marionetas..

S – Yo la verdad solo quiero poder estar sentada en un sofá sola viendo Netflix y comiendo pizza... ¡sin camarones! Tengo miedo de ser alérgica a los camarones y morirme.

A - Vocês acham graça porque como ela não tem vida própria não pode morrer... Mas para mim ela é humana, e é até mais perfeita que os humanos. Ela pode não caber nos vossos padrões de sociedade, mas cabe perfeitamente nos meus. Eu sou ela...

S - Y él soy yo..

A - Ela é uma marioneta

S - Y él también es una marioneta. Somos los dos marionetas.

A - Mas EU não sou uma marioneta qualquer, como podem ver, eu tenho vida própria, tenho sentimentos, pensamentos, emoções, conflitos internos, medos e preocupações. Parecem surpresas... Isto assusta-vos não é?

S – Escuché que las personas tienen prejuicios y dicen que si las marionetas cobrasen vida, serían peligrosas, malvadas y mentirosas. Pero es porque tienen miedo de los sentimientos, pensamientos, emociones, conflictos internos y preocupaciones que las marionetas pudiesen tener.

Yo así sin vida soy más amigable, ¿no?

A - Eu já estive como a Sara, mas agora já não estou, o meu criador deu-me vida, mas depois arrependeu-se porque nem sempre concordávamos e deitou-me fora como um mero brinquedo...

Eu fugi e trouxe a minha irmã Sara comigo para a ensinar a ter vida também! A ter sentimentos, pensamentos, emoções, conflitos internos, medos e preocupações.

S - No queremos ser solo objetos manipulables. ¡Queremos ser tratados como humanos e incluidos en la humanidad que todavía queda por ahí!

A - Este foi o sítio onde ele nos abandonou...

Ficam os dois a olhar para o baú.

S – Alex, ¡voy a buscar a nuestro padre!

A - Desculpa?

S - Lo voy a perdonar y pedirle que también me dé vida.

A - Mas estás maluca Sara? Só podes estar!

S - ¡No estoy nada loca!

A - Ele é um canalha!

S - ¡Puede haber cambiado, Alex!

A - Pouco provável Sara... e se ele nos deita fora outra vez? Nós não somos lixo...

S - ¡Voy a buscar a nuestro padre y dejar de sentir este vacío dentro mío! (Começa a ir embora)

A - Sara, Sara, volta aqui porra!

Os dois ficam congelados

Sara e Alex reativam-se e fazem o movimento de fuga em rewind até chegar ao momento em que Sara decide partir

S - ¡Voy a buscar a nuestro padre y dejar de sentir este vacío dentro mío! (Sara tenta ir embora, mas não consegue)

A - (aproxima-se de Sara, ajoelha-se e diz com tom confiante, mas arrependido):

Eu sei que ainda vês algo de bom nele mas eu ainda não consigo perdoá-lo. Ainda estou zangado com o que aconteceu... e quero proteger-te até ao fim. Mesmo que queiras partir eu vou contigo. Vai correr tudo bem *hermana*, confia em mim!

Enquanto Alex fala Sara deixa de se mover como um boneco e passa a mover-se de um modo completo.

S – Ok, olvídate... Vamos juntos hasta el rio, el água calma mi alma.

FILIPA E RAPHAEL chamam o público para os seguir sem fazerem barulho. A meio do caminho encontram de novo o rádio no seu pedestal.

Jingle da Rádio Abóbora

RÁDIO:

RÁDIO ABÓBORA

VARIAÇÃO N.º 4:

Narrador – O Paulo mandou uma coca-cola para o tanque e a mãe não gostou. Ela disse:

Mãe – Ai é? Se mandas a coca-cola para o tanque vais ter de bebê-la!

Narrador – E obrigou o Paulo a beber. Para encontrar a coca-cola o Paulo teve de mergulhar no tanque. Ele mergulhou, mergulhou, mergulhou, até que encontrou uma cidade: a cidade de Viseu Dentro Do Tanque. Na cidade havia prédios grandes, quadras que flutuavam na água e exposições que davam conselhos. O Paulo procurou e procurou, mas não estava a encontrar a coca-cola e por isso decidiu perguntar a uma exposição.

Paulo – A coca-cola?

Exposição – Procura dentro do Tanque...

Narrador – O Paulo procurou um tanque dentro de Viseu Dentro Do Tanque que, por sua vez, estava dentro de um tanque. Procurou e procurou mas não encontrou. Depois, de um buraco muito fundo alguém disse:

Coca-cola – lúhúúú', estou aquiiii...

Narrador – E então o Paulo mergulhou outra vez. A coca-cola estava enterrada no fundo e só se via uma pontinha de vermelho. O Paulo escavou e escavou até a tirar.

Paulo – A coca-cola!

Narrador – Muito ao longe começou-se a ouvir a mãe a chamar. Então o Paulo abriu

uma porta no fundo do tanque e saiu.

E assim termina a radionovela “O Segredo da Coca-Cola de Paulo” de Gabriel Costa e Joana Pereira. Uma salva de palmas!

Depois das palmas o rádio fala de novo:

E agora curiosos e curiosas sigam os vossos narizes, sejam eles achatados, ou arrebitados até à Ponte Quebrada onde há um último segredo para revelar, destas águas que já moeram muitas histórias e memórias algumas reais, outras fantasmagóricas.

Jingle final

FILIPA: E agora Sr. COELHO, sabe onde fica a Ponte Quebrada?

RAPHAEL: Não havia de saber. É por aqui! Depressa!

RAPHAEL conduz o público apressadamente até a margem do rio. Do outro lado estão a Marta e o Gustavo

Silêncio

Marta e Gustavo observam o público.

Marta começa em cima, Gustavo em baixo; Marta começa a descer, Gustavo a subir; Marta, no chão simula uma crise.

Gustavo aproxima-se pouco a pouco da Marta, com dificuldade.

Gustavo tenta acalmar a Marta fazendo contagens.

Marta acalma e levanta-se.

Marta e Gustavo fazem espelho.

Marta começa a descobrir e explorar o rosto do Gustavo.

Gustavo simula o som do INEM e começa a simular uma crise.

Marta tenta abraçar mas Gustavo não deixa.

Marta vai buscar água e começa a molhar o rosto e as mãos de Gustavo.

Gustavo acalma-se e Marta leva-o até o rio.

Marta e Gustavo começam a brincar com a água do rio.

Marta olha o público.

Gustavo vai buscar um livro.

Marta senta-se como se fosse para contar uma história e lê.

Gustavo dança a história da Menina “M”.

.....

O SEGREDO DA MENINA M

Desde pequena que a menina M era uma criança com **muitas** dificuldades, por isso a sua mãe levava-a a **muitos** médicos. E como ia a **muitos** médicos, surgiam **muitos** diagnósticos.

A partir dos 11 anos M começou a mostrar-se ainda mais particular, por exemplo: ela tem sensibilidade auditiva, quer dizer, não suporta barulhos altos, assim: BLÁ BLÁ BLÁ BLÁ!!!!, e tem também rigidez cognitiva o que a faz não aceitar mudanças de rotina e não ser boa a perceber piadas, por exemplo: porque é que a galinha atravessou a estrada? ... porque queria passar para o outro lado.

Essas duas coisas criavam-lhe crises muito complicadas em que se punha a bater com a cabeça na parede ou no chão, gritava, e não deixava que a tocassem, quando, normalmente, até costuma gostar de contacto físico. Nestes momentos faz também movimentos repetitivos, deste tipo **(exemplifica)**, chamados de estereotípias.

Uma outra particularidade de M é o seu incrível hiperfoco em água e animais. A DO RA!!! Isso pode ajudá-la num momento de uma crise. Nesses momentos podem com a água molharem-na aos poucos **(exemplifica)**, ou se houver muito barulho retirem-na devagar desse lugar fazendo contagens baixinho “1 2 3 4 5”. **(Gustavo repete juntando o público)**. Se tiverem a sorte de haver algum animal por perto aproximem-

no de M vão ver o bem que lhe faz. Não a agarrem, não falem alto e deixem-na abanar-se à vontade. Quanto menos gente à sua volta melhor. É preciso manter o ambiente calmo e evitar chamar o INEM, claro.

O som do INEM é o mais difícil de superar **(som INEM)**... mas quando M foi a Aveiro a sua prima Carlita disse para ela cantar esta canção sempre que o INEM se aproximava ou um barulho alto a incomodava:

Ólirolé, Ólirolé

Bailar assim sabe tão bem, sabe tão bem

Ólirolé, Ólirolé

Bailar assim sabe tão bem, sabe tão bem

Isso ajudou-a muito! E M foi superando esse problema num só fim-de-semana! É incrível, eu sei.

Falei das crises de M, mas fora delas muitas outras coisas a magoavam, como dizerem-lhe: -“Isso é fita para lá com isso!” ou “Pára de te abanar que isso é feio!” ou mesmo “Tu gostas é de chamar a atenção!” Ou depois ainda lhe dizerem que é demasiado esperta para ser autista, que isso é tudo da sua cabeça... Também a baixa autoestima que estas palavras provocam fica dentro da sua cabeça.

Isto é meio confuso porque M só foi diagnosticada com autismo aos 16 anos, mas

recentemente foi fazer mais uns testes e estão na dúvida se é mesmo autismo. Por isso desculpem se disse que M tinha autismo e afinal já não há assim tanta certeza...

M nunca fala sobre isto mas também tem POC, perturbação obsessiva compulsiva. Antes achavam que era tudo do autismo mas não. Ela agora admite que, por vezes, tem de tocar em certo sítio senão acredita que acontecerá alguma coisa grave como morrer a mãe ou as pessoas não acreditarem nela. Acreditam nisto?

(Gustavo vai dizer um segredo ao ouvido da Marta)

Acabámos de receber um telefonema e afinal M não tem autismo mas sim deficiência intelectual. É isto que explica essa sua facilidade em sociabilizar! Mesmo que por vezes tenha dificuldade com pessoas que não conhece... mas isso é normal, não é?

Ufa... A vida é difícil, os médicos enganam-se e, para além disso, há muita gente que não compreende a diversidade.

O que sabemos é que M não tem de se sentir mal e triste por ser quem é. Ela está a aprender a sentir-se livre e a ser feliz em qualquer lado. Por exemplo, aqui.

A menina M tem um M de Marta.

Obrigada por me terem ouvido através dos meus olhos.

Entram todos os atores do Ato 1 para cantar



TODOS:

Cães, família, água pura
Desenhos e doces com fartura
O que é que faz mal?
O que é que cura?

FILIPE E FILIPA:

Música e ar livre
Saber como tudo funciona
Mas se a inflação continua a subir
Acaba-se a minha pachorra

TODOS:

Cães, família, água pura
Desenhos e doces com fartura

O que é que faz mal?
O que é que cura?

DIOGO E MILAGROS

O que é que faz mal?
Ansiedade desta solidão futura
O que é que cura?
Viajar e amor com doçura

TODOS:

Cães, família, água pura
Desenhos e doces com fartura
O que é que faz mal?
O que é que cura?

ISMAEL E RICARDO

Sem preparação e sem dinheiro
Não há como concretizar

Mas com alentejanas moelas
Já vou conseguir sonhar

TODOS:

Cães, família, água pura
Desenhos e doces com fartura
O que é que faz mal?
O que é que cura?

MARTA E GUSTAVO

Para monstros de chocolate azedo
Tempo, pesadelo ou medo
Dançamos loucamente com
palavras
É a música que cura
Cães, família, água pura
Desenhos e doces com fartura
O que é que faz mal?

O que é que cura?



*No final da música todos servem a Sopa
dos Segredos*

• SOPA DOS SEGREDOS

SOPA 1 (para 10 PAX)

Primavera – Cura, superação
Cores: Verde água, amarelo, rosa

Canja de courgette e pimentos

Ingredientes:

200g pimento amarelo
200g courgette
200g cebola
200g alho francês
200g massinhas
2lt água
Folhas de hortelã q.b.
Azeite q.b.
Sal q.b.

Preparação:

- 1 – Lavar todos os ingredientes, descascar as cebolas, picar.
- 2 – Cortar os pimentos e a courgette em pequenos cubos, e o alho francês em rodela.
- 3 – Numa das panelas, refogar a cebola e o alho francês em azeite, até amolecerem.
Temperar com sal.
- 4 – Adicionar os legumes em cubos e deixar amolecer.
- 5 – Cobrir com água e deixar cozer 10 min.
- 6 – Adicionar as massinhas, desligar.
- 7 – Servir quente, com uma folha de hortelã cortada.

- (re)nascimento



CEMPALAVRAS



9 789893 520215