

TUDO SOBRE CASCAIS

Propriedade: Câmara Municipal de Cascais - Diretor: Marco Espinheira - Coordenador: Miguel Justino - Editor: Paula Lamparês
Design: Bárbara Palombos | Departamento de Comunicação - Fotografia: Ana Guerreiro, Luís Bento
Tiragem: 15.000 exemplares | Perifoneidade: Mensal Impressão: Sogabal - Depósito Legal: 352367/11

O NATAL JÁ CHEGOU A CASCAIS

Na Parede há uma nova escola cheia de luz
Inaugurada agora, a 23 de novembro, a nova EB1 de Santo António na Parede é uma boa prenda de Natal para as duas dezenas de alunos do pré-escolar e para os 114 alunos do 1.º ciclo que deixaram, finalmente, as velhas salas de aula.
p.3

O comércio local precisa de si
Cascais está empenhado em dinamizar as lojas, a restauração, os mercados, os serviços do concelho. Um comércio próximo, acessível, com produtos frescos e naturais, onde se mantém a tradição e defende-se a economia local.
p.11

E se o Rei Dom Luís I não tivesse vindo veranear para Cascais?
Numa homenagem ao monarca que esteve na origem do Cascais que hoje conhecemos, alteremos a História e especulemos: "Como seria esse outro Cascais?"
p.13



Natal é esperança e luz



Caros cascalenses,

2020 está a chegar ao fim. Não será um ano de boa memória. De uma maneira ou de outra, todos ficamos mais pobres. O vírus levou-nos familiares, amigos ou vizinhos. Empregos e negócios. Sonhos e projetos de vida. Que 2020 se vá para não mais voltar.

Guardemos deste ano a resiliência que mostrámos perante a dificuldade. A união perante a adversidade. E a esperança num novo dia entre tantas semanas e meses de chumbo. Como diz o povo sabiamente, atrás do tempo, tempo vem.

Chegámos ao Natal. Será uma quadra diferente por via das circunstâncias. Mas diferente não significa pior. É apenas isso: diferente. Está nas nossas mãos não deixar que o maldito vírus nos roube também a mais bela época do ano. Está nas nossas mãos aproveitar o Natal para um novo começo.

Um tempo novo em que cada um de nós é parte ativa na restauração dos laços sociais e comunitários.

Um tempo novo em que cada um deixa de ver no outro um desconhecido, mas um semelhante.

Um tempo novo, por fim, em que trazemos os cidadãos mais fragilizados ou nas

franjas para o centro da nossa sociedade, sejam eles os mais idosos, os mais doentes ou os sem-abrigo. A pandemia não distingue ninguém. Somos todos parte da mesma humanidade. Partilhamos as mesmas vulnerabilidades e esperanças. Olhemos, pois, o outro como um de nós.

Caras e caros concidadãos, O Natal não é um lugar, não é um destino, não é azáfama do consumo ou a abundância inebriante.

O Natal é um estado de espírito, é um modo de vida. É um apelo e uma aspiração a sermos melhores, mais justos, mais solidários.

Se o Natal é isso, então somos nós, cada um de nós, que damos um conteúdo especial aos dias desta quadra.

Espero que a grande família de Cascais se una mais do que nunca neste Natal. Se o fizemos, a proximidade social vencerá a distância física, a bondade triunfará sobre o individualismo e a esperança derrubará o medo.

Um Feliz e Santo Natal e um 2021 com saúde e esperança. Estes são os meus votos para todos os membros da grande família Cascais.

Carlos Carreiras

Presidente da Câmara Municipal de Cascais

QUER RECEBER O C DIGITAL?



Registe-se em cascais.pt
[Formulário: Subscrição do C digital]

Na Parede há uma nova escola cheia de luz



A escola EB 1 integrada de Santo S. António é nova, moderna e foi inaugurada. Uma escola não é, decididamente, um só edifício, ainda que novo. É muito mais do que isso. É o encanto do saber e para o qual contribuem vários edifícios. Mas lá que uma escola nova ajuda... lá isso ajuda e muito! E esta foi um processo difícil, explicaria o presidente da Câmara Municipal de Cascais, Carlos Carreiras, na cerimónia de inauguração.

“Desde Rana [a escola que esta veio substituir] até aqui tivemos um conjunto de percalços. Empresas que

foram falindo e sempre que isso acontecia voltava tudo ao início. Enfim, um conjunto de vicissitudes que foram finalmente ultrapassados”.

Agora, transposto, finalmente, o portão e ultrapassado o lance de escadas de acesso a um patamar exterior, a porta envidraçada da nova Eb1 de Santo António, na Parede, dá acesso a um corredor espaçoso e iluminado. A luz espreita do exterior por dois grandes espaços. De um lado um recreio coberto que entra pela escola como um forte convite à eficiência energética, mas também uma presença difusa da imaginação



VÍDEO EM cascais.pt

criativa do lúdico no momento de aprendizagem em sala de aula, como se o momento de brincar e de aprendizagem se interpenetrassem e as paredes caíssem .

Do outro lado, o jardim interior é um espaço polivalente e dá de caras com a biblioteca numa harmonia perfeita. Porque a imaginação não precisa de barreiras precisa de luz, muita luz por sinal, que ilumine os vários edifícios da escola, quem aprende e quem ensina.

O jardim exterior, partilhado pelos alunos do Básico e do Secundário, é um microclima,

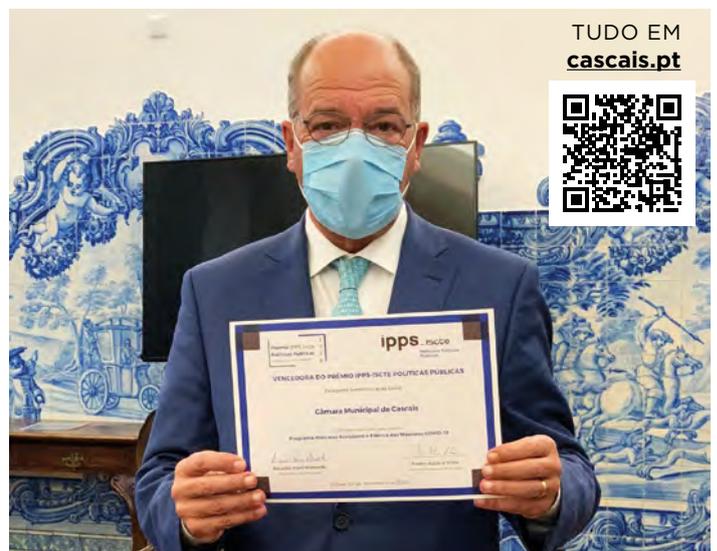
um contratempo urbano que prolonga a luz de um fim de tarde saudoso e bucólico. É como uma despedida saudosa e um convite ao regresso.

Inaugurada agora, a 23 de novembro, a nova EB1 de Santo António na Parede é uma boa prenda de Natal para as duas dezenas de alunos do pré-escolar e para os 114 alunos do 1.º ciclo que deixaram, finalmente, as velhas salas de aula. Integra o Agrupamento de Escolas da Parede e remete para a história a velha escola Rana 2, finalmente rendida. Um investimento a rondar os dois milhões de euros ●

Prémio de Políticas Públicas

A criação de uma fábrica capaz de produzir até cinco milhões de máscaras por mês e a implementação de uma rede de parceiros para as distribuir, associada a uma outra rede de 300 dispensadores automáticos espalhados pelo concelho para venda, tornou Cascais no concelho cujas políticas públicas, a nível nacional, são um exemplo. O reconhecimento chega através do Prémio do Instituto para as Políticas Públicas e Sociais do ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

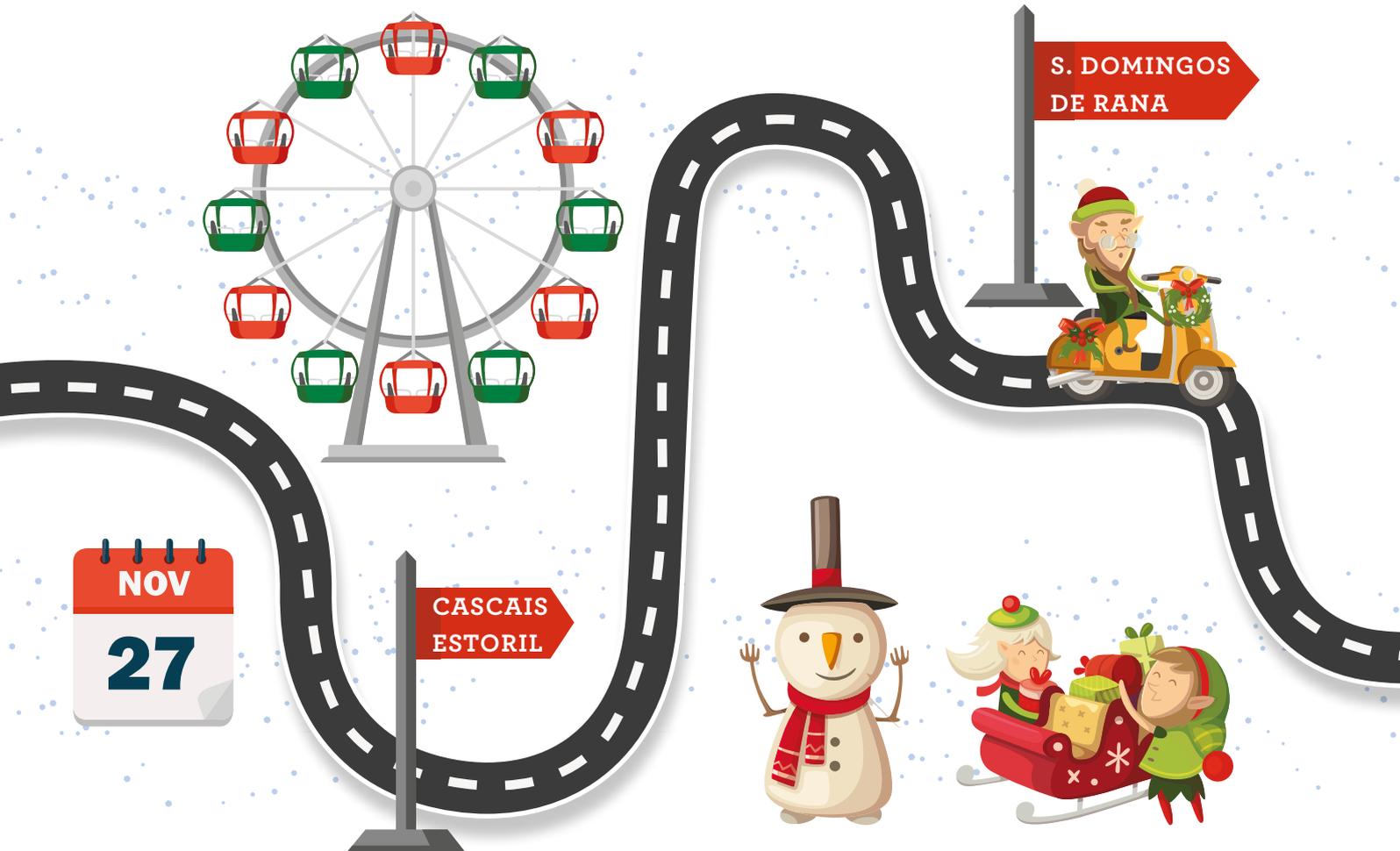
que reconhece ser esta uma forma de “dar a conhecer as melhores práticas implementadas no nosso país e, ao mesmo tempo, reconhecer e valorizar o bom trabalho que está a ser feito e que pode ser replicado por outros organismos”. Um prémio que muito orgulha Cascais corroborando as palavras de Ricardo Paes Mamede, presidente do IPPS: “Só com uma execução de medidas muito eficientes iremos conseguir reduzir os efeitos catastróficos que a pandemia trouxe, e continuará a trazer, em termos económicos, sociais, educativos e culturais” ●



TUDO EM cascais.pt

O Natal já chegou a Cascais

“O Natal não é ornamento: é fermento. Dentro de nós recria, amplia, expande.”, escreveu o Cardeal José Tolentino de Mendonça. Este bem pode ser o mote para o Natal que assinala no calendário o término de um ano anómalo.



Um ano fatídico para muitos porque matizado com inúmeras perdas por causa da pandemia, sejam elas de entes queridos ou materiais. Mas, se há alturas em que é preciso celebrar o Natal esta é uma delas. Uma oportunidade para fazermos diferente. Para não confundirmos a Santa Quadra com “o tráfico sonolento dos símbolos”, nem no deixarmos aprisionar “ao consumismo sonoro de ocasião”, como nos ensina o Cardeal que propõe, ainda, uma única palavra “simplicidade”.

Este **Natal é solidário, não é solitário**. Porque na dolorosa ressaca de uma pandemia todos temos que dar as mãos para atravessar os novos caminhos que embora tortuosos, devem também ser semeados de esperança. Por isso, se baterem à sua porta ou tocarem no seu coração saiba que, provavelmente, é porque o Natal chegou a Cascais.

O **Cortejo de Natal** que irá decorrer de **27 de novembro a 28 de dezembro**, levará a magia do Natal de porta em porta, até si. Soldadinhos de chumbo, um presépio vivo,

um comboio de duendes, carros temáticos e uma via-tura de bombeiros em jeito de homenagem a todos os profissionais que estão na linha da frente a combater a pandemia, escoltarão o trenó do Pai Natal pelas freguesias do concelho (**consulte o percurso e horários em cascais.pt**).

Já no **Dia de Reis**, 6 de janeiro, irá acontecer o **Cascais Christmas Tour**, com a chegada dos Reis Magos à vila de Cascais e muita animação. Na baía de Cascais a Roda Gigante também marcará a já habitual

presença, sempre com todas as medidas de segurança sanitária, definidas pelas autoridades de saúde.

Cascais acende as suas luzes de Natal a **27 de novembro, às 18h30**.

Em Cascais desconfinamos o Natal e tornamo-lo itinerante para que possa celebrar a quadra com toda a segurança. Mas, sobretudo para não deixar ninguém só. Porque o amor e a solidariedade não estão prisioneiras do confinamento ●

CASCAIS CHRISTMAS TOUR



Mercados Solidários de Natal

Este ano, apesar de diferente, por força de uma pandemia que exige que nos mantenhamos fisicamente distantes, em segurança, os mercados solidários de Natal ainda assim vão funcionar nas diversas associações e instituições sociais do concelho.

Num apelo à solidariedade estas instituições proporcionam-lhe a possibilidade de, com a compra de uma prenda, mimar o seu Natal e tornar o de outros melhor, já que as receitas angariadas com a venda destes bens, oferecidos ou mesmo criados voluntariamente pelos seus utentes, reverte para reforçar a resposta social das organizações do concelho.

Loja CerGarden da CERCICA, no Estoril, o Grupo Recreativo Livramento Estoril Clube, a Associação Novamente, em Cascais ou a Fundação o Século, em S. Pedro do Estoril são exemplos de instituições que este ano vão ter mercados solidários de Natal abertos, aonde poderá adquirir a sua prenda solidária. Algumas destas instituições, para além da compra no local, permitem a encomenda online ●

* **Consulte o roteiro, datas e horários dos mercados solidários no concelho.**



Sonho(s) de Natal

TEXTO SÉRGIO SOARES

Com mais ou menos restrições, os portugueses vão celebrar à sua maneira o Natal, neste ano de todos os perigos de 2020. Sem grandes viagens, mais restrito ao núcleo familiar, sem missa do Galo presencial, mas com sonhos de Natal, porque *“Natal é quando um homem quiser!”*

Há um século, Portugal viveu três vagas avassaladoras de Gripe Espanhola, acrescentadas aos terríveis efeitos da participação do país na I Guerra Mundial e à crise económica que provocou uma miséria devastadora por todo o país. Os pastorinhos de Fátima, Francisco e Jacinta Marto, foram duas das vítimas mais célebres dessa pandemia.

A tragédia começou em maio de 1918, quando foi declarada em Espanha uma epidemia gripal, que num curto espaço de tempo se propagou a Portugal, por Vila Viçosa.

Em cerca de dois anos, a pandemia dizimou mais de 100 mil pessoas e vários concelhos perderam até 10 por cento da população.

A grave crise económica atingiu o seu ponto mais crítico em 1918, com racionamento de alimentos e requisição da produção de cereais para garantir o abastecimento das tropas e do Corpo Expedicionário, no meio de grandes

convulsões sociais e políticas, com inúmeras greves e instabilidade governativa constantes.

Na I Guerra, soldados alemães e britânicos fizeram uma trégua inesperada na guerra sangrenta nas trincheiras ao som do chamado Hino Português, um dos nomes pelo qual é conhecida a famosa composição natalícia *“Adeste Fideles”*, atribuída ao rei D. João IV de Portugal. Também chamada de *“Pneumónica”*, a gripe atingiu o país num contexto de grande fragilidade económica, social e política e esse ambiente favoreceu a sua disseminação. Os Natais da Guerra foram tristes, com carência de bens alimentares, com a doença a espalhar-se e com os portugueses a chorarem os seus mortos da batalha de La Lys.

A Sopa do Sidónio e a Duquesa de Palmela

Num clima de caos, Sidónio Pais desencadeou um golpe de Estado e, após eleições, tornou-se Presidente da República.

Apesar do seu regime autoritário, o chamado *“Presidente-rei”* tinha preocupações sociais e apoiou iniciativas para minorar a fome que grassava nas cidades, como as cozinhas públicas. Daí a expressão que chegou aos nossos dias sobre a *“Sopa do Sidónio”*.

Mas seria uma Cascalense de coração, Maria Luísa de Sousa Holstein, Duquesa de Palmela, que fundaria uma autêntica rede de cozinhas económicas, com preços muito baixos para os seus utentes.

Como há um século, também hoje vivemos sob os efeitos e sequelas da pandemia da Covid-19.

O Natal de 2020 não será igual ao anterior. Haverá menos deslocções, menos pessoas nos encontros de família, mas a celebração, por modesta que seja, vai realizar-se, porque *“Natal é em dezembro, mas em maio pode ser, Natal é em setembro, é quando um homem quiser...”*, como escreveu o poeta Ary dos Santos. E nunca tais palavras foram mais acertadas do que neste terrível ano, em todo o mundo ●



Calendário de Advento

FOODLAB

Num natal que será diferente terá a oportunidade de redescobrir sabores de Cascais, da nossa identidade, da nossa história, dos nossos avós. O **Foodlab**, o nosso laboratório de experiências gastronómicas, vai ajudá-lo a criar novas memórias de natal à sua mesa. Situado no coração do renovado Mercado da Vila, num espaço totalmente equipado, com capacidade para 20 pessoas, conta com uma equipa especializada e um vasto menu de possibilidades: eventos, aulas de culinária, degustação, formação, jantares temáticos, promoção de produtos, entre outros. info@cascaisfoodlab.pt | 916 049 725 | Mercado da Vila de Cascais, Loja 8

01 de Dezembro



02 de Dezembro



03 de Dezembro



04 de Dezembro



05 de Dezembro



06 de Dezembro



07 de Dezembro



08 de Dezembro



09 de Dezembro



10 de Dezembro



11 de Dezembro



12 de Dezembro



Calendário de Advento



04 de Dezembro

Vinagre de Framboesas

250g framboesas - 260ml água - 15g açúcar

Dissolva o açúcar na água. Reserve. Lave bem as framboesas e coloque-as numa garrafa ou frasco com tampa hermética, previamente esterilizada. Junte a água até cobrir por completo as framboesas. Feche o frasco e guarde num local fresco ao abrigo da luz. Um dos segredos para o sucesso de um bom vinagre, é a sua armazenagem. Mexa o frasco, balançando-o levemente, pelo menos, uma vez por dia. Após algumas semanas poderá notar a libertação do cheiro de vinagre. A intensidade deste cheiro é o indicador do estado da fermentação do seu vinagre ●

03 de Dezembro

Esfoliante Corporal de Sal, Alecrim e Limão

1 copo de sal grosso (+/- 200ml) - 2 colheres (de sopa) de alecrim - raspas de um limão - 2 colheres (de sopa) de óleo de amêndoas doces

Junte todos os ingredientes num recipiente e mexa bem até misturar o sal, o alecrim, as raspas de limão e o óleo de amêndoas doces. Passe a mistura pelo corpo húmido utilizando movimentos circulares por 3 a 5 minutos. Por fim, retire a mistura com o chuveiro e lave o corpo. Se sobrar esfoliante, pode guardar num frasco de vidro ●

02 de Dezembro

Compota de Abóbora e Cenoura

1 kg de abóbora - 250g de cenoura - 750g de açúcar para compota - gengibre fresco ralado q.b.

Descasque e corte a abóbora em bocados pequenos. Descasque e rale as cenouras. Pese e coloque num recipiente com o açúcar por cima. Deixe macerar algumas horas. Leve a lume brando, até atingir o ponto estrada (115°C). A meio da cozedura junte o gengibre ralado. Deixe arrefecer e guarde em frascos esterilizados ●

01 de Dezembro

Coroa de Natal

1 pedaço de arame grosso para guia - rolo de arame fino - tesoura de poda - vários tipos de folhas de eucalipto - cedro - hortensias secas - bagas de eucalipto - pinhas - fita de serapilheira para o laço

Enrole o arame grosso com o tamanho pretendido. Corte a verdura em pedaços pequenos e disponha sobre a bancada um conjunto de cada variedade. Prepare os ramos de verdura ao seu gosto. Corte pedaços de arame fino para ir segurando os ramos na sua coroa. Sobreponha os ramos, as pinhas e as bagas de eucalipto e tenha o cuidado de sobrepor sempre o ramo seguinte de forma tapar o arame que seguiu o ramo anterior. Para terminar, corte a fita de serapilheira do tamanho desejado e prenda-a no arame que serviu de base à coroa. Pode optar por fazer um laço ●

Apoio: Florista do Mercado

08 de Dezembro

Postais de Natal

1 folha de cartolina, 50 x 65 cm (cor à escolha) - 1 tubo de cola - tesoura - x-ato - régua - lápis - revistas antigas, papel de embrulho (de anos anteriores), postais antigos (reciclar)

Recorte com a tesoura bastantes itens que possam estar relacionados com o Natal (imagens, palavras, pedaços de textos). É importante ter muitos recortes para fazer várias simulações até chegar àquelas que mais gostar. Neste exemplo que apresentamos foram usados recortes de revistas. Decida qual a dimensão dos cartões. Nós optámos por 16 x 10 cm. Desenhe na cartolina, com lápis, os vários cartões. Corte-os com o x-ato. Faça as composições com os recortes, nos cartões, sem colar. Quando tiver a certeza que a composição está do seu agrado, comece a colar os diferentes recortes ●

07 de Dezembro

Manteiga Aromatizada

170g de manteiga com sal - 1 de ramo de salsa - 1 de ramo de alecrim - 1 de dente de alho - 1 limão - mistura de 4 pimentas moidas

Deixe a manteiga à temperatura ambiente. Adicione raspa de limão e algumas gotas. Pique os alhos e as ervas e junte à manteiga. Coloque um pouco de pimenta moída. Bata bem a manteiga na batedeira. Reserve no frio ●

06 de Dezembro

Pudim de Citrinos

6 ovos - 375g de açúcar - 25g de farinha - 2 laranjas (casca ralada e sumo) - 1 limão (casca ralada e sumo) - 25g de manteiga

Parta os ovos e mexa-os ligeiramente para ligarem. À parte, dissolva o açúcar e a farinha no sumo dos citrinos. Acrescente a raspa destes e a manteiga derretida. Junte este preparado ao anterior e envolva bem. Deite a mistura numa forma, untada com manteiga e polvilhada com açúcar. Leve ao forno a cozer, a 180°C. Quando estiver cozido, mas não seco, deixe arrefecer algum tempo dentro da forma e depois desenforme ●

05 de Dezembro

Panquecas com Chocolate Quente e Frutos Vermelhos

225g farinha com fermento - 45g de açúcar - 1 colher (de café) de sal - 400ml de leite - 3 ovos - 40g de manteiga - 1 colher (de sobremesa) de mel da Quinta do Pisão - ½ de laranja (sumo e raspa) - pimenta rosa q.b. - manteiga para fritar - **Chocolate Quente:** 200g de chocolate negro - 200ml de natas frescas - **Topping:** mirtilos e framboesas

Panquecas: Coloque a farinha, o açúcar e o sal numa tigela. Junte o leite e os ovos batidos. Misture. Adicione a manteiga derretida, o sumo e a raspa da laranja e mexa até obter uma massa homogénea. Coloque uma frigideira em lume brando com um pouco de manteiga. Verta para a frigideira cerca de ½ concha de sopa por cada pancake. Quando a massa começar a ganhar bolhas, vire-a. Cozinhe até ficar tostada. Repita o processo. **Chocolate quente:** Parta a tablete em pedaços pequenos. Reserve. Coloque as natas ao lume até quase ferverem. Verta-as sobre o chocolate e mexa com as varas. Sirva com os mirtilos e framboesas e regadas com o chocolate quente ●

12 de Dezembro

Areias de Cascais

190g de açúcar - 190g de manteiga - 90g de banha - raspa de limão - 550g de farinha de trigo - 250g de açúcar para polvilhar

Trabalhe o açúcar com a manteiga, a banha e a raspa de limão. Junte a farinha e amasse bem. Se necessário acrescente umas gotas de água. Coloque as bolinhas num tabuleiro untado com manteiga e leve ao forno, a 230° C, cerca de 15 minutos. Devem ficar claras. Depois de retirá-las do forno, passe-as por açúcar ●

11 de Dezembro

Conserva de Pimentos

1 pimento vermelho - 1 pimento laranja - 1 pimento verde - 2 dentes de alho - alecrim - casca de limão e de laranja - óleo q.b.

Corte os pimentos ao meio e elimine as sementes. Coloque-os num tabuleiro e leve ao forno pré-aquecido, a 200°C, durante 20 minutos. Retire-os do forno, lave-os bem e elimine a pele. Corte-os em tiras largas e coloque-as num frasco. Descasque os dentes de alho, esmague ligeiramente e junte às tiras de pimento. Adicione um raminho de alecrim, uma casca de laranja e outra de limão. Cubra com óleo e feche o frasco hermeticamente ●

10 de Dezembro

Pêras com Mel

4 pêras - 2 colheres (de sopa) de mel da Quinta do Pisão - sumo de 1 laranja - 2 cálices de vinho de Carcavelos - pau de canela em cada pêra - 4 retângulos de papel de alumínio

Lave e descaroe as pêras. Pique-lhes a polpa com um garfo. Num copo misture o mel e o sumo de laranja e o vinho de Carcavelos. Coloque as pêras num tabuleiro forrado com papel de alumínio, verta o líquido por cima das pêras. Coloque um pau de canela dentro de cada pêra. Forre o tabuleiro com papel de alumínio e leve ao forno por 30 minutos, a 180°C ●

09 de Dezembro

Cacau Quente

4 colheres (de sopa) de sobremesa de cacau sem açúcar - 1 colher (de sopa) de amido de milho - 1 colher (de sopa) de açúcar mascavado - 1 colher (de café) de canela em pó - 6dl leite - 25g chocolate negro - 25g de chocolate de leite - 2 cravinhos

Num tacho, junte o cacau, o amido de milho, o açúcar e a canela e misture bem. Adicione o leite, incorpore e leve a lume brando. Vá mexendo até levantar fervura e engrossar. Retire do lume, junte o chocolate negro e o chocolate de leite e mexa até derreter. Divida pelas canecas e sirva ●

Calendário de Advento



13 de Dezembro



14 de Dezembro



15 de Dezembro



16 de Dezembro



17 de Dezembro



18 de Dezembro



19 de Dezembro



20 de Dezembro



21 de Dezembro



22 de Dezembro



23 de Dezembro



24 de Dezembro



Calendário de Advento



16 de Dezembro Chutney de Marmelos com Hortelã

2 marmelos grandes - 2 tomates pequenos - 70ml de vinagre - 8 a 10 uvas - 6 a 8 folhas de hortelã - 200g de açúcar - sal q.b. - mistura de especiarias: pimenta, canela, cravinho, cominhos, erva-doce e 2 bagas de cardamomo

Pele os tomates e descasque os marmelos. Corte-os em pequenos cubos. Leve estes ingredientes a cozer num tacho com um pouco de água e o vinagre, até que a polpa se comece a desfazer. Se necessário acrescente mais um pouco de água. Quando começar a adquirir espessura adicione o açúcar, a mistura de especiarias, o sal e as uvas. Deixe cozer por mais 8 a 10 minutos em lume brando. Por fim junte a hortelã ligeiramente picada e deixe cozer mais dois minutos. Coloque num frasco esterilizado ou sirva de imediato ●

15 de Dezembro Cartões de Mesa

1 folha de cartolina, 50 x 65 cm (cor à escolha)
- tubo de cola - tesoura - x-ato - régua - lápis
- caneta de bico fino - revistas antigas ou papel de embrulho de anos anteriores e papel kraft

À semelhança dos postais, comece por recortar com a tesoura imagens relacionadas com o Natal ou rasgue pequenos pedaços de papel de embrulho de anos anteriores. Neste exemplo que apresentamos, foram usados recortes de revistas e sobras de papel kraft de um pacote. Decida qual a dimensão dos cartões. Nós optámos por 16 x 10 cm (que depois serão dobrados ao meio). Desenhe na cartolina, com lápis, os vários cartões. Corte-os com o x-ato. Faça as composições com os recortes, nos cartões e escreva o nome da pessoa por cima do papel kraft ●

14 de Dezembro Laranja Confitada com Chocolate

2 laranjas médias - 350g de açúcar - 800ml de água - chocolate negro

Lave bem as laranjas e corte-as em rodelas com cerca de 4 mm de espessura. Coloque-as num tacho ou panela, cubra com água e leve ao lume até levantar fervura. Retire do lume, escorra a água e repita este processo por mais 3 vezes. Isto irá remover a amargura da casca da laranja. Reserve. Dissolva o açúcar na água e leve ao lume com as rodelas de laranja, durante cerca de 1 hora ou até ficar quase sem líquido. Se necessário, a meio da cozedura, agite o tacho com cuidado para não desfazer as rodelas de laranja. Retire as rodelas de laranja no tacho e coloque-as a secar num tabuleiro forrado com papel vegetal. Quando secarem passe cada metade das rodelas pelo chocolate negro, previamente derretido, em banho-maria. Reserve ●

13 de Dezembro Trufas de Chocolate

200g de chocolate negro - 100g de açúcar fino - 110g de manteiga com sal - 100ml de natas para bater - 1 colher (de sopa) de vinho do Porto - cacau magro em pó

Pique o chocolate em pedaços e junte à manteiga numa taça. Derreta em banho-maria, mexendo bem. Retire do banho-maria, adicione o açúcar, as natas e o vinho do Porto e mexa bem. Leve ao frigorífico até solidificar. Molde pequenas bolinhas com este preparado e coloque-as no frigorífico até ficarem firmes. Passe-as pelo cacau em pó e sirva ●

20 de Dezembro Bolachas de Gengibre

400g de farinha - ¼ colher (de chá) de sal - 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio - 1 colher (chá) de gengibre - 1 colher (de chá) de canela - ½ colher (de chá) de noz-moscada - ¼ colher (de chá) de cravinho em pó - 170g de açúcar amarelo - 160g de manteiga sem sal à temperatura ambiente - 140g de melado de cana - 1 ovo grande

Misture os ingredientes secos e peneire para uma taça. Reserve. Bata a manteiga à temperatura ambiente com o açúcar amarelo. Junte o melado e o ovo e bata bem. Adicione a mistura de farinha batendo a uma velocidade média. Reserve a massa no frio, embrulhada em película aderente, durante 2 horas. Pré-aqueça o forno a 175°C. Polvilhe farinha na bancada e estenda a massa fria até obter uma espessura de ¼ cm. Corte a massa com moldes alusivos ao Natal, leve ao forno num tabuleiro, forrado com papel vegetal, entre 8 a 12 minutos. Rode o tabuleiro a meio tempo de confeção para garantir uma cozedura uniforme. Deixe arrefecer, retire as bolachas do tabuleiro e guarde-as numa caixa hermética ●

19 de Dezembro Bolos de Natal

1kg de farinha - 4 ovos (deixe-se 1 gema para pincelar) - 30g de manteiga - 50ml de leite - 60g de fermento de padeiro - Chá de limão e canela (1L de água, cascas de 1 limão e 2 paus de canela) - 500g de açúcar - folhas de limoeiro - sal q.b.

Amasse metade da farinha e da manteiga com ovos, leite, fermento e chá. A massa deve ficar rija e sem elasticidade, pelo que os 3 últimos devem ser introduzidos à medida que se vai amassando. Repouse durante +/- 2 horas, em local quente e seco. Envolve a restante farinha na massa, açúcar, manteiga, raspa de 2 limões. Deixe descansar, 3 horas, em local quente e seco. Corte a massa com uma faca, molde em forma de bolas e coloque num tabuleiro, em cima de folhas de limoeiro. Pincele as bolas com a gema diluída em água. Com uma tesoura dê um corte em cruz em cada bolinha e leve ao forno pré-aquecido a 200°C, durante cerca de 20 minutos (até subirem e ficarem tostadas). Ainda quentes barre os bolos com manteiga e tape-os com um pano, para não enrijarem ●

18 de Dezembro Ambientador de Natal

2 cascas de uma tangerina - 2 colheres (de chá) de cravos da Índia - 1 Copo de água (+/- 200ml)

Junto todos os ingredientes numa panela e deixe levantar fervura. Quando sentir um cheiro agradável retire do lume. Ponha o preparado num copo ou taça bonita e transparente e coloque no espaço que deseja perfumar ●

17 de Dezembro Borrego assado com batatinhas

1,2 kg de perna de borrego - 10g de alho - 100ml de azeite - Colorau q.b. - 1 folha de louro - 1 cebola - Sal q.b. - 100ml de vinho branco - Pimenta q.b. - 500g de batatinha nova - Tomilho q.b.

Limpe a perna de borrego de gorduras e retire o bedum. Tempere com alho, azeite, colorau, louro, cebola picada, pimenta, sal e vinho branco. Deixe a marinar durante 4 horas. Coloque num tabuleiro e à volta as batatinhas descascadas aromatizadas com tomilho. Leve ao forno a assar, durante 45 minutos, a 165 °C ●

24 de Dezembro Bacalhau à Costa do Sol

50g de farinha - 100ml de água - 550g de bacalhau - óleo q.b. - 1/2 cebola - 100g de manteiga - 5 ovos - Molho branco: 100g de manteiga - 75g de farinha - 700ml de leite - 2 gemas - sal q.b. - pimenta q.b. - noz-moscada q.b. - 6 fatias de presunto - 2dl de natas - 50g de queijo ralado

Desfaça 50g de farinha em 100ml de água. Prepare o bacalhau em lascas grossas e passe pelo polme. Frite em óleo. Reserve. Refogue a cebola, cortada em meias-luas, em 50g de manteiga. Junte os ovos batidos e deixe cozer. Reserve. Leve a restante manteiga e farinha ao lume, mexendo sempre. Adicione o leite. Deixe ferver e misture as gemas desfeitas. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Reserve. Disponha o bacalhau numa assadeira, untada com manteiga. Por cima, coloque os ovos e 2 fatias de presunto cortadas aos bocadinhos, metade do molho branco e as natas. Coloque mais 4 fatias de presunto e cubra com o restante molho branco. Polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno a gratinar, cerca de 15 minutos. Pode acompanhar com uma salada de alface ●

23 de Dezembro Bolo Real

3 ovos - 3 gemas - 250g açúcar - 250g de amêndoa moída - 5g de canela em pó - 125g de doce de chila - raspa de 1 limão - 15g de manteiga - 20g de farinha - fios de ovos q.b. - Calda de açúcar: 300g de açúcar - 150g de água

Bata os ovos (os inteiros e as gemas) com o açúcar até obter um creme fofo. Em seguida misture a amêndoa moída, a canela, o doce de chila e a raspa de limão. Envolve bem todos os ingredientes. Unte uma forma redonda e baixa com manteiga e polvilhe com farinha. Verta a massa para a forma e leve a cozer a 170°C, cerca de 45 minutos. Depois de cozido desenforme e deixe arrefecer. Calda de açúcar: Faça a calda de açúcar, até atingir o ponto de voar (110°C). Retire do lume, verta para uma tigela e bata energicamente até se tornar uma massa de açúcar opaca. Barre a superfície do bolo com esta massa. Disponha os fios de ovos à volta, deixando um círculo no centro, a imitar uma coroa ●

22 de Dezembro Mesa de Natal

2 bases - ramos de eucaliptos - folhagem colorida de época - castiçais de vidro - velas - romãs - marmelos - decorações natalícias

No centro da mesa, no sentido longitudinal, disponha os ramos de eucalipto e as folhagens. Coloque duas bases onde vai assentar os marmelos e as romãs para que fiquem um pouco mais elevados (uma base de cada lado da mesa). Disponha os castiçais a seu gosto e coloque as frutas em cima das bases. Pode, ainda, colocar algumas decorações natalícias ●

21 de Dezembro Nozes de Cascais

Nozes: 100ml de água - 125g de açúcar - 6 gemas - 125g de amêndoa moída Açúcar em pó - 20 nozes - Vidrado: 100ml de água - 250g de açúcar - 3 gotas de sumo de limão ou de vinagre - óleo q.b.

Faça uma calda com a água e o açúcar até atingir o ponto pérola (108°C). Retire do lume e junte, em fio, as gemas previamente misturadas. Acrescente a amêndoa moída e leve novamente a lume brando para engrossar, mexendo sempre. Verta para uma travessa e deixe arrefecer. Molde a massa de ovos e amêndoas em bolinhas, com a ajuda de um pouco de açúcar em pó. Sobre cada bolinha coloque meia noz. Vidrado: Prepare o vidrado, fazendo uma calda com água e açúcar até atingir o ponto de rebuçado (126°C). Retire do lume e adicione o sumo de limão. Com a ajuda de dois garfos, passe as bolinhas pela calda de açúcar e coloque a secar, sobre uma superfície untada com um óleo ou uma grelha. Depois de bem secas, apare o açúcar com uma tesoura e coloque-as em caixinhas de papel frisado ●

O comércio local precisa de si

TEXTO SUSANA JANOTA | FOTOS PAU STORCH

Este é, provavelmente, um dos natais em que o comércio local mais precisa de clientes, de uma luz de esperança que se acenda no término de um ano duro para o negócio. E é por isso que Cascais está empenhado em dinamizar as lojas, a restauração, os mercados, os serviços do concelho. Um comércio próximo, acessível, com produtos frescos e naturais, onde se mantém a tradição mas não se dispensa a novidade.



#EU COMPRO COMÉRCIO LOCAL

A campanha #Eu Compro no Comércio Local pretende, até ao final do ano, dar espaço aos empresários de Cascais para anunciar promoções e ofertas que atraiam o interesse do público e, assim, dinamizar a economia local. Essas ofertas são publicadas na maior plataforma de comércio e serviços do concelho, no diretório **#EuCompro NoComercioLocal** disponível

no site da AECC – Associação Empresarial do Concelho de Cascais (ver QR Code).

Uma campanha lançada pela DNA Cascais em parceria com a Câmara Municipal de Cascais e a AECC.

As ofertas, definidas pelos próprios empresários, abrangem por exemplo descontos num determinado serviço de

um cabeleireiro ou entregas gratuitas em casa por parte de um talho.

Qualquer empresário do concelho pode aderir à campanha sem qualquer custo. Esclarecimentos adicionais através da Linha Cascais: 800203186, de segunda a sexta, das 9h00 às 18h00 (opção 1, seguida de 7) ●

ILUMINE ESTE NATAL!

Para embelezar as ruas do concelho e dinamizar o comércio local nesta época tão especial está a promover-se a iniciativa “Montras de Natal”. Entre 8 de dezembro e 6 de janeiro vote na sua montra favorita através do **Facebook** da Associação Empresarial de Cascais – AECC ●

MERCADO DA VILA DE CASCAIS: HÁ 68 ANOS A FAZER HISTÓRIA

Neste ano atípico, um dos mercados de referência de Cascais completa 68 anos. Um lugar vivido, onde confluem gerações, que tem sobrevivido aos tempos mais difíceis e este não será com certa exceção. Do Mercado Saloio dependem 45 vendedores de legumes e frutas, não contando com o comércio da queijaria, padaria, pastelaria, floristas, sementeiras, microlegumes, peixaria e mariscos, bem como as dezenas de espaços comerciais que não pertencem ao Mercado Saloio. Da Feira de Levante fazem parte 88 trabalhadores. A excelência está à sua porta, porque não aproveitá-la? ●



FEIRAS E MERCADOS COM REFORÇO DE NOVAS DATAS

Até 31 de dezembro

Mercado da Vila Cascais

Feira: Quartas e sextas-feiras
Mercado Saloio: Quartas, sábados e domingos

Carcavelos

Feira e Mercado Saloio: terças e quintas-feiras

São Domingos de Rana

Feira de Tires: sábados

Alcabideche

Feira da Adroana: 1.º e 3.º domingos do mês



TUDO EM
cascais.pt



ESTACIONAMENTO GRATUITO ATÉ AO FINAL DO ANO

Em todo o concelho de Cascais, e até 31 de dezembro, foi suspenso o pagamento de estacionamento tarifado à superfície, numa medida da autarquia que também beneficia quem quer comprar localmente ●

EM CASCAIS COMER BEM NÃO TEM HORÁRIO

Nesta época de pandemia se não puder ir ao seu restaurante favorito peça para lhe entregarem a refeição em casa. Desfrute dos sabores de que tanto gosta no conforto do seu lar ●

CASCAIS CONVIDA

Arquivo Histórico Municipal de Cascais Casa Sommer



Este edifício, mandado construir na década de 90 do século XIX por Henrique Sommer, é um dos mais belos exemplares da arquitetura de veraneio do concelho. Aqui funciona desde dezembro de 2016 o Arquivo Histórico Municipal, que preserva 120 fundos e coleções fundamentais para a reconstituição da nossa memória coletiva.

A grande sala de consulta conta com uma biblioteca especializada em história de Cascais.

Através deste bilhete-postal ilustrado do início do séc. XX podemos concluir que o tempo não passou por esta casa!



Dois pisos são consagrados a exposições sobre a história da nossa terra e das nossas gentes. Já visitou a exposição VIVA A REPÚBLICA?

O mais antigo documento do fundo municipal é o Foral manuelino de Cascais, que remonta ao ano de 1514.



Na Livraria Municipal poderá adquirir centenas de livros sobre o concelho.

O depósito tem cerca de 1,5 quilómetros de prateleiras. O número de documentos que aqui se conserva é astronómico!

HORÁRIO (EXPOSIÇÕES)

2.ª a 6.ª feira das 09H00 às 13H00 e das 14H00 às 17H00

Sábados, domingos e feriados das 10H00 às 13H00 e das 14H00 às 18H00

Consultas por marcação | Visite também o Arquivo Histórico Digital de Cascais

CONTACTOS

Av. da República, n.º 132, Cascais
Tel: (351) 214 815 399 | Email: arquivo.historico@cm-cascais.pt

VISITE EM
cascais.pt



[360Cascais: Visitar,
Casa Sommer]

E se o Rei Dom Luís I não tivesse vindo veranear para Cascais?

TEXTO JOÃO ANÍBAL HENRIQUES

Em 1870 Cascais mudou radicalmente. O charme e o cosmopolitismo que hoje nos caracterizam nasceram da decisão do Rei Dom Luís I de vir veranear para Cascais e do esforço efetuado pela Corte para o seguir nesta sua inusitada escolha de vir passar o Verão nesta pequena vilória de pescadores onde aparentemente não existia nada de especial.

O Cascais dos pescadores, velho, feio e muito sujo, ainda não tinha recuperado da devastação provocada pelo Terramoto de 1755 e as ruínas abundavam, emprestando à povoação um ar de degradação que contrastava com o entusiasmo do Rei que se encantou com o seu mar, a sua paisagem e as suas gentes. O Rei Dom Luís foi uma figura insigne no Portugal do seu tempo. Herdando do Pai, o Rei Dom Fernando a sensibilidade artística e cultural dos

Saxe-Coburgo-Gotha, era um dos mais cultos líderes da Europa de então, pintando, compondo e tocando música e dedicando atenção especial à leitura e à tradução das obras literárias de então. O Rei vivia fascinado pelos mares e pela imensidão azul da baía de Cascais. A ponto de pedir para morrer a olhar para ela.

Com a decisão do Rei Dom Luís Cascais transformou-se na Vila da Corte e num lugar especial. Dizia-se na Corte que Cascais era a terra em que o povo era mais nobre e a nobreza mais popular... E era comum ver o Rei, a Rainha ou os Príncipes Reais a passear descontraidamente pela vila numa proximidade quase familiar com os Cascalenses de então. Cascais desenvolveu-se muitíssimo a partir deste momento e tornou-se o cerne da vida política, económica e social de Portugal. O Clube



da Parada, o Teatro Gil Vicente ou o Casino da Praia eram os locais onde todos queriam ir para serem vistos e para verem o desfile de celebridades que os enchiam permanentemente.



Em 2020 comemoram-se 150 anos desde esta decisão histórica do Rei Dom Luís I. E mesmo tanto tempo depois, Cascais preservou o charme e a aura quase mágica de ser um lugar extraordinário e muito especial.

Numa homenagem sentida ao monarca que teve o ensejo e a coragem para criar o Cascais onde temos a sorte de poder viver no momento atual, importa subverter a História e deixar no ar a pergunta que se impõe: **E se o Rei Dom Luís I não tivesse decidido vir veranear para Cascais?...** ●



VOLUNTARIADO

Os jovens super-heróis da linha da frente

TEXTO SUSANA JANOTA | FOTO ANA GUERREIRO

É a generosidade e responsabilidade que tem levado centenas de jovens – entre os 15 e os 30 anos – dos programas de voluntariado da Jovem Cascais a apoiar a comunidade do concelho no combate à pandemia covid-19.

Quer seja na recolha de bens essenciais nas Casas Solidárias junto aos supermercados, no apoio às equipas de ação social presentes em bairros ou na distribuição de máscaras nos transportes, estes voluntários têm mudado a vida de muitos, mas também as suas próprias vidas. A causa maior que defendem faz com que desenvolvam competências e descubram talentos.

É precisamente com objetivo de ativar o voluntário que existe dentro de cada jovem, incentivando-o e empoderando-o para que seja um cidadão ativo que o projeto-piloto **AtiVoluntário**, a decorrer no Colégio Amor de Deus, tem sido dinamizado pela divisão de juventude da Câmara Municipal.

As inscrições para os programas de voluntariado estão abertas! Do que é que está à espera para se tornar também num super-herói? ●



MAIS EM

cascais.pt

[Cascais Jovem: Precisamos de ti]

360° CASCAIS



ATÉ **ESPAÇO EXTERIOR**

31
DEZ

FARÓIS DE PORTUGAL - ARQUITETURA E ENGENHO
Farol Museu de Santa Marta

i. 214 815 328 | fmsm@cm-cascais.pt



CULTURA
CASCAIS

29
NOV “HISTÓRIAS
DESCONFINADAS”

E Visitas guiadas à
exposição permanente

13
DEZ **Espaço Memória
dos Exílios**

Segunda - Sexta
14H30 ÀS 16H00 | 10H30-12H00
GRATUITO

i. Inscrição obrigatória

eme@cm-cascais.pt

Lotação máxima por visita:
4 pessoas

26
NOV “PINTAR A
PINTURA”

A Exposição de
González Bravo

13
MAR
2021 **Centro Cultural de
Cascais**

i. Tel. 214 815 660

geral@fdl.pt

13
DEZ CASCAIS
MOSCOW PIANO
QUARTET

Quartetos com Piano de
Beethoven e de Brahms

Centro Cultural de Cascais

11H00 . CUSTO: 5,00 €

i. 214 815 660

geral@fdl.pt

07
NOV WHERE WE ARE

de Christine Istad,
Hennie Ann Isdahl,
Mona K. Lalim e Lisa
Pacini

24
JAN
2021 **Centro Cultural de
Cascais**

CUSTO: 5,00 €

i. 214 815 660

geral@fdl.pt

ATÉ EXPOSIÇÃO
31
DEZ MARIA DA
GRAÇA AMADO
DA CUNHA

Uma Presença Singular no Meio
Musical Português

**Museu da Música Portuguesa,
Casa Verdades Faria**

i. 214 815 904

mmp@cm-cascais.pt

11
DEZ CONCERTOS
OCCO

Auditório Sra. da Boa Nova
19H00 . CUSTO: 6,00 €

Nota. Os eventos culturais
poderão sofrer alterações de datas
e horários, de acordo com as regras
sanitárias definidas pelas
autoridades de saúde.

+INFO ATUALIZADA



cascais.pt

[360° Cascais]

DOWNLOAD

APP  

Mural 18

Trabalhar em rede em prol da Cultura

Há boas notícias para a Cultura e agentes culturais, um dos sectores mais prejudicados pela pandemia, com o cancelamento de muitos dos eventos previstos para

2020. Por isso Cascais vai desenvolver, em conjunto com os 17 municípios da Área Metropolitana de Lisboa, uma programação em rede, com início em janeiro de 2021

que se prolongará até maio seguinte. O projeto Mural 18 terá uma participação financeira do Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional, no valor de 1,5 milhões

de euros, em prol da comunidade artística e do património cultural, imaterial e material. A programação em Cascais será anunciada brevemente ●

Medidas exemplares no combate à pandemia

TEXTO FÁTIMA HENRIQUES

Para contrariar os efeitos de uma pandemia como nunca antes vivemos são precisas medidas como nunca antes tivemos. Com aconselhamento de estratégias militares, a Câmara Municipal de Cascais esteve à altura na primeira vaga, de tal forma que serviu de exemplo a muitos concelhos pelo país. Para resposta às dificuldades agravadas nesta segunda vaga, Cascais manteve em vigor as medidas estruturais, criou novas medidas e reforçou outras. Tudo para responder às pandemias, social e económica que, arrastadas pela pandemia sanitária, colocam em risco o nosso futuro ●



PROGRAMA MÁSCARAS ACESSÍVEIS E FÁBRICA DE MÁSCARAS

Entregamos 10 máscaras gratuitas por semana a munícipes, estudantes e trabalhadores no concelho. Um equipamento de proteção fundamental para quebrar cadeias de contágio ●



DISPENSADORES DE MÁSCARAS

Dispomos de uma rede de 300 dispensadores de máscaras (3 máscaras = a 0,50€) e uma linha mascaras@cascaisproxima.pt para venda a empresas dentro e fora do concelho a custos abaixo do praticado no mercado ●



CARTÃO MAIS SOLIDÁRIO

Pertence ao 1.º ou 2.º escalões do IRS? Não recebe qualquer outro apoio? A pandemia retirou-lhe acesso à fonte de rendimento? Contacte a sua Junta de Freguesia e candidate-se ao Cartão Mais Solidário. Uma ajuda monetária em forma de cartão para ir às compras ●



CENTRO DE CONGRESSOS TRANSFORMADO EM CENTRO DE APOIO

Vocacionado para eventos (suspensos por causa da pandemia), o Centro de Congressos do Estoril acolhe dois centros de teste à Covid-19 (Grupo Joaquim Chaves e Laboratórios Germano de Sousa) e um centro de rastreio epidemiológico (apoio CMC)



DEMOCRACIA DIGITAL

Semanal ou quinzenalmente, o presidente da Câmara está online nos canais municipais no Facebook e Youtube. Intitulada “Fale com o presidente”, a rubrica permite aos munícipes colocar perguntas diretamente e obter respostas em tempo real ●



INFORMAÇÕES PARA EMPRESAS

Para apoio a empresários, Cascais criou uma linha dedicada para atender a força da economia local. As chamadas gratuitas (800 203 186, opções 1 e depois 7) são atendidas por técnicos especializados da DNA Cascais ●

Outras medidas em vigor para combate à pandemia em

cascais.pt



[Área: O que fazemos, Covid-19]

A partir de 23 de novembro passou a acolher também os serviços do Agrupamento de Centros de Saúde (ACES) Cascais, abrindo uma Área Dedicada a Doentes Respiratórios da comunidade (ADR-C) para consultas (dias úteis, das 10h00 às 18h00. Sábados, domingos e feriados, das 09h00 às 13h00). ●

Nova rotunda na Cruz da Popa

Os acidentes frequentes no cruzamento da Cruz da Popa, em Alcabideche, têm os dias contados. Está, neste momento, em curso uma intervenção para criar uma nova rotunda junto às instalações da DNA Cascais e a um dos principais acessos ao centro de Alcabideche. A intervenção obrigou, no entanto, a retirar árvores que se encontravam no local que serão substituídas por outros exemplares tão breve quanto possível ●

Lançamento do Site da Agência Cascais Invest

Já está ON o site da nova agência Cascais Invest, destinada a captar investimento e promover o desenvolvimento económico do concelho, numa conjugação de esforços ao serviço do crescimento económico de Cascais.

A Cascais Invest, criada pelo município de Cascais, visa apoiar o tecido empresarial do concelho e atrair investimento para a região nacional e estrangeiro, replicador

de emprego qualificado e de clusters tecnológicos de ponta. Aqui poderá também encontrar algumas das razões para investir em Cascais, assim como informação sobre todos os associados ●



TUDO EM cascais.pt
[Cascais Invest]

Carreira 100 | Descubra o teu caminho, abre as portas a uma nova carreira 100% ao teu alcance.

Inscribe-te já!



cascais.pt
[Recrutamento]



360°
CASCAIS

ROTAS VISITAS AGENDA

TUDO SOBRE

CASCAIS



DOWNLOAD
APP



● cascais.pt

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas