

ENSINO MAGAZINE JOVEM

SUPLEMENTO DO
ENSINO MAGAZINE
DEZEMBRO 2024

DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA



Marlene Vieira, chef

«Cozinhar
é uma forma
de fazer
os outros
felizes»



Ensino Magazine
Na Lisboa Games Week

Garmin
Fénix 8

Donkey Kong
Country Returns
HD

FELIZ NATAL
PRÓSpero ANO NOVO

Design Gráfico: Rui Salgueiro Foto: Direitos Reservados

Publicidade

Boas Festas

SILVAPOR
AMBIENTE E INOVAÇÃO

Quinta da Devesa, Sr.ª da Graça
6060-191 Idanha-a-Nova
E-mail: silvapor@silvapor.pt
www.silvapor.pt

Telef.: (+351) 277 208 208 | Telem.: (+351) 966 896 507
(chamada para a rede fixa nacional) (chamada para a rede móvel nacional)

grincop
we inspire christmas

A GRINCOP deseja a todos os seus clientes, fornecedores, colaboradores, amigos e familiares um Feliz Natal e um Excelente 2025.

272 330 060
www.grincop.pt
geral@grincop.pt

Rua Sra. da Piedade
Lote 4 R/C Dto
6000-279 Castelo Branco

XEROX
zone soft
ÓRBYS SAGE

DUAFAR
ALGARVE 48207

VOCÊ SONHA, NÓS CONSTRUIMOS!
YOU DREAM IT, WE BUILD IT!

Boas Festas
www.duafar.com

MARLENE VIEIRA, CHEF

'COZINHAR É UMA FORMA DE FAZER OS OUTROS FELIZES'



ATUALIDADE
ENSINO MAGAZINE

Defensora da introdução de uma disciplina de cozinha nas escolas portuguesas, Marlene Vieira refere que a gastronomia de qualidade faz parte da nossa identidade. A chef partilha ainda o que não pode faltar à mesa na noite da Consoada.

Estamos quase no Natal, um período de celebração familiar, por excelência. Mesmo sabendo que as tradições variam de região para região, o que é que não pode faltar na noite da Consoada?

A celebração do Natal é, sem dúvida, muito importante no seio das famílias portuguesas e no caso da minha já existem algumas tradições misturadas. Com isto quero dizer que fomos criando uma família maior ao longo do tempo e com esse crescimento vieram também diferentes tradições. Hoje, lá em casa, fazemos desde o famoso bacalhau com todos e o bolo rei, já não pode faltar a baba de camelo, que vem da família do meu marido ou os sonhos de polvo frito, mas as rabanadas e a aletria é o que levam a sonhar com o Natal!

Nasceu na Maia, nos arredores da cidade do Porto. É um mito urbano dizer que se come melhor no norte do país ou há um fundo de verdade nesta afirmação?

É, sem dúvida, um mito! Eu já comi muito bem em quase todas as regiões do país. Existem bons e maus cozinheiros em todo lado.

No seu livro «Cozinha de Chef 2», baseado no programa do canal «Casa e Cozinha», faz uma viagem gastronómica pelo continente, regiões autónomas e ainda alguns países onde os portugueses têm raízes. Quais são os traços distintivos que fazem a gastronomia nacional ser tão elogiada pelos nossos compatriotas e também internacionalmente?

Portugal tem à sua disposição produtos fantásticos durante quase todo o ano, devido ao clima e localização. E desde sempre esta variedade e facilidade de acesso faz toda a diferença na cultura gastronómica. E somos um povo que gosta de cozinhar e faz desta uma prática habitual na sua rotina familiar e social, o que faz dos portugueses um povo que se habituou a dar o que de melhor tem. E temos mais, não só comida, mas sem dúvida a gastronomia de qualidade faz parte da nossa identidade.

O livro apresenta 47 receitas. É uma referência para ter sempre à mão na cozinha lá de casa? Qual foi o objetivo quando o idealizou?

É um livro para quem gosta de fugir da rotina, mas que ainda assim está ligado aos sabores de Portugal. É um livro para quem gosta de surpreender e evoluir. É um livro para quem gosta e aprecia a qualidade dos produtos e a importância das texturas certas. É um livro carregado de história e iden-



tidade. É um fruto do meu trabalho e que espero que gostem.

Para além de sermos um país exportador de futebolistas, treinadores, enfermeiros e engenheiros, o mesmo também já começa a acontecer com alguns dos nossos chefs. Já nos podemos considerar uma potência gastronómica?

Acho que não, nem é preciso comparar com o futebol ou tantas outras profissões! Ainda estamos a caminhar a passos estreitos. Temos uma gastronomia muito boa, sem dúvida, mas a forma como a temos “vendido” tem nos deixado para trás. Provavelmente será mesmo isso que queremos, estar aqui sossegados no nosso canto! É preciso muita estratégia e vontade de fazer mais. Olhemos para a América do Sul: o ceviche já se faz em todo o mundo. Já nós podemos dizer que talvez o pastel de nata já se faz em muitos países do mundo, mas muito mal feito. Por que será!?

As 7 maravilhas da gastronomia portuguesa são as seguintes: Alheiras de Mirandela;

Queijo Serra da Estrela; Caldo verde; Sardinha assada; Arroz de marisco; Leitão da Bairrada e o Pastel de Belém. Alguma destas é a receita/prato perfeito ou acha que ainda está para ser feito?

Talvez alguns destes, mas o que distingue os pratos que se tornam populares e que tornam o seu país também popular em todo o mundo tem a ver com a técnica utilizada poder ser replicada com diferentes produtos e em diferentes países e também com a facilidade de concretizar, minimamente. Se eu pudesse sugerir os que para mim seriam pratos portugueses que se pudessem replicar usando outros ingredientes, o bacalhau à brás poderia ser perfeitamente um prato popular no Mundo, na minha opinião! E que no caso aqui importa a técnica utilizada, não podemos ficar ofendidos se em Angola usarem mandioca em vez de batata, ou se em vez de bacalhau usarem cachucho seco.

Os programas de TV sobre cozinha têm, geralmente, boas audiências e contribuíram para fazer dos chefs autênticas pop star, isto para

além da disputa pela conquista das cobiçadas estrelas Michelin, algo que pode ter paralelo com os Óscares do cinema. Este glamour é benéfico ou pensa que existe um reverso da medalha?

Acho que é benéfico, nem que seja para podermos fazer o nosso trabalho da forma como queremos e podermos ter clientes dispostos a sentarem-se nas nossas mesas todos os dias. Somos privilegiados, pois passamos de uma profissão precária para passar a ser vista como uma profissão admirável.

Uma combinação de inovação e tradição, o recurso a produtos de excelência e o toque pessoal são a chave para singrar num meio tão exigente e competitivo?

No meu caso, penso que sim, mas existem outros fatores. O respeito pelas equipas, por quem está ao nosso lado todos os dias a trabalhar, a valorização do trabalho de outros chefs e cozinheiros e, claro, a capacidade de adaptação. A restauração é muito frágil a fatores externos e se não fossemos capazes de nos adaptar seria muito mais difícil de nos afirmarmos.

O ato de cozinhar gera múltiplas e curiosas observações. Uns acham que pode ser relaxante e terapêutico, outros uma forma de transmitir amor. Como o definiria?

Para mim é trabalho e vontade de fazer os outros felizes. Acredito que a grande parte dos cozinheiros gosta essencialmente de dar, gosta de presentear.

O recurso ao take away, à comida já confeccionada ou a congelados tem vindo a ganhar adeptos junto dos consumidores. A falta de tempo é a única explicação para se cozinhar cada vez menos?

Penso que sim, mas também acredito que a sociedade, em geral, não gosta de cozinhar, é mais uma obrigação doméstica e se não for feita minimamente com gosto vai correr mal! Admito que já existem opções muito atrativas ao nível do preço e da facilidade de rápido acesso. No que toca à qualidade já sabemos que não é para todos, mas isso reflete-se em outras áreas: ensino, saúde, etc. É uma pena, mas é assim!

Manifestou, recentemente, o seu desejo de existir uma disciplina de cozinha nas escolas portuguesas. Quais os ensinamentos que se podiam extrair?

Ui, tantos! A história da nossa gastronomia associada aos povos que por cá passaram, por exemplo, mas também a matemática se pode aplicar.

Uma derradeira questão: que dicas ou conselhos gostaria de partilhar com algum jovem que nos está a ler e que pretende seguir a carreira que abraçou?

Não sei se devo dar conselhos, mas penso que posso sugerir que façam trabalhos de Verão antes de decidirem tirar o curso. ☺

CARA DA NOTÍCIA

Tradição e criatividade

✚ Marlene Vieira nasceu na Maia, em 1980. Ligada à cozinha desde os 12 anos, passou por hotéis de luxo em Portugal e em Nova Iorque, trabalhou com chefs renomados tais como Luís Baena, Jerónimo Ferreira e, mais tarde, em 2012, assumia os comandos de uma cozinha lançando-se como chef com a abertura do «Avenue», no centro de Lisboa e o food corner no Time Out Market. Atualmente, é chefe-executiva e proprietária de três restaurantes que divergem no conceito, mas que se encontram nos sabores portugueses. Tem igualmente participado em vários programas televisivos como «Chefs Academy», «Master Chef», «Cozinha de Chef», no canal «Casa e Cozinha». Lançou há poucas semanas o livro «Cozinha de Chef 2», uma edição Casa das Letras, baseado no programa de TV. Em 2021 foi distinguida com o Prémio Ativa – Mulheres inspiradoras. ■

Nuno Dias da Silva (Texto)
Direitos Reservados (Fotos)

- 1 The tortured poets department: The Anthology – Taylor Swift



- 2 Short N'Sweet – Sabrina Carpenter
- 3 GNX – Kendrick Lamar
- 4 Christmas – Michael Buble
- 5 The party never ends – Juice Wrld
- 6 Brat – Carli Xcx
- 7 The rise and fall of Midwest Princess – Chappell Roan
- 8 + - = Divide X – Tour Collection – Ed Sheeran
- 9 The highlights Weeknd
- 10 From Zero – Linkin Park

Fonte: Associação Fonográfica Portuguesa

- 1 That's so true – Gracie Abrams



- 2 Last Christmas – Wham
- 3 APT – Rose & Bruno Mars
- 4 Sailor Song – Gigi Perez
- 5 All I want for Christmas is you – Mariah Carey
- 6 Rockin' Around the Christmas Tree – Brenda Lee
- 7 Defying Gravity – Cynthia Erivo/Ariana Grande
- 8 Do they know it's Christmas – Dand Aid
- 9 Merry Christmas – Ed Sheeran & Elton John
- 10 Jingle Bell Rock – Bobby Helms

Fonte: APC Chart



Capitão América: Admirável Mundo Novo

“Capitão América: Admirável Mundo Novo”, da Marvel Studios, conta com Sam Wilson no papel de Capitão América. Sam Wilson conhecido anteriormente por Falcão assumiu o papel de Capitão América no final da série “O Falcão e o Soldado de Inverno”, transmitida no Disney+, em 2021.

Depois de se encontrar com o recém-eleito Presidente dos EUA Thaddeus Ross, Sam vê-se envolvido num incidente internacional e tem de descobrir a razão de ser de uma perversa conspiração global, antes que o verdadeiro cabecilha ponha o mundo à beira do abismo. ☹

Título Original: Captain America: Brave New World; Ação, Aventura, Ficção científica; Data de Estreia: 13/02/2025; Realização: Julius Onah; País: Estados Unidos da América; Idioma: Inglês

Fonte: Castello Lopes

Garmin Fénix 8

O Garmin Fenix 8 é a mais recente adição à icónica série Fénix, elevando o padrão dos smartwatches multiesportivos. Com um design robusto e uma série de funcionalidades avançadas, este relógio inteligente é o companheiro ideal para atletas, aventureiros e entusiastas do fitness.

A interface intuitiva e o ecrã AMOLED, de 1,3 ou 1,4 polegadas, garantem uma experiência visual rica em detalhes. Independentemente do ambiente, o Fénix 8 mantém uma visibilidade clara, adaptando-se a diferentes condições de luz para proporcionar uma leitura nítida, seja em interiores ou ao ar livre.

Esta nova versão permite monitorizar atividades em alta intensidade oferecendo planos personalizados para diferentes modalidades e ajudando a maximizar o desempenho com métricas de treino específicas. Com GPS multi-banda e sensores avançados, proporciona dados precisos sobre o teu desempenho, incluindo ritmo, distância e altitude. ☹

Fonte: PC Diga

Publicidade

Horavla
Boas Festas

Av. Gen. Humberto Delgado, 28-B
6000-081 CASTELO BRANCO

272 342 762
horavla1@hotmail.com
geral@horavla.com
www.horavla.com

exacentro
Boas Festas

Tecas / Troféus / Medalhas / Placas
Corte e Gravação Laser
Impressão
Design Gráfica

Av. General Humberto Delgado, 28
6000-081 CASTELO BRANCO

272 323 345
exacentro.lda@gmail.com
www.exacentro.pt

Graficamares Lda

Feliz Natal
e um próspero Ano Novo

tel: +351 253 992 735 | orcamentos@graficamares.pt | www.graficamares.pt
(Chamada para rede fixa nacional)



Donkey Kong Country Returns HD

Ajuda o Donkey Kong e o Diddy Kong a recuperar o seu precioso depósito de bananas das mãos da nefasta Tiki Tak Tribe em Donkey Kong Country Returns HD para a Nintendo Switch! Pisa inimigos, desloca-te entre barris a velocidades vertiginosas e sobe para jatos e vagonetas em 80 níveis distribuídos por nove mundos.

Passa um Joy-Con a um amigo e enfrentem juntos a Tiki Tak Tribe como DK e Diddy Kong no modo local para dois jogadores. Ataca adversários com a Peanut Popgun do Diddy e voa usando o seu Barrel Jet, esmaga inimigos com o Ground Pound do DK ou despacha-os rapidamente com um Barrel Roll! ☹

Fonte: Nintendo



Magazine no Lisboa Games Week

O Ensino Magazine participou no Lisboa Games Week (LGW), o maior evento nacional de videojogos, que decorreu de 21 a 24 de novembro, na Fil, em Lisboa. O nosso stand foi dos mais procurados e ao longo dos dias do certame fizemos sorteios, distribuímos exemplares do Ensino Magazine e entregámos prémios, como vouchers para o kartódromo de Castelo Branco. Sorteámos também uma Nintendo Switch, cuja vencedora foi Patrícia Lito, estudante natural do Porto. ☹

KARTÓDROMO CASTELO BRANCO
Escuderia Castelo Branco

MARCAÇÕES/INFORMAÇÕES

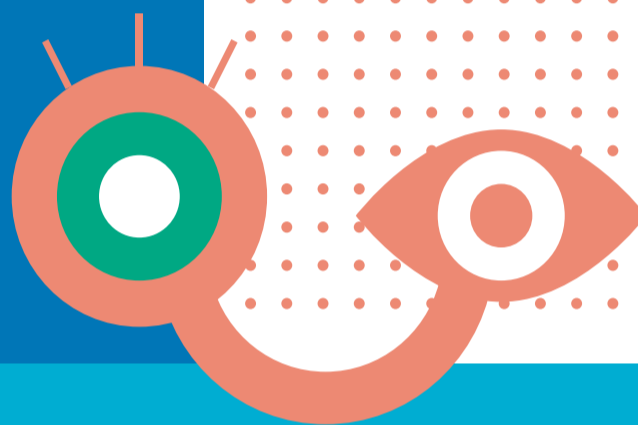
272 327 979 / 967 840 209
kartodromo@escuderiacastelobranco.pt
www.escuderiacastelobranco.pt

Boas Festas



QUA- LIFI- CA

CREATE
THE
FUTURE



QUALIFICA.EXPONOR.PT



12 — 15
MARÇO
2025



EXPONOR_
X

14 — 15
MARÇO

SALÃO DE MESTRADOS,
PÓS-GRADUAÇÕES
E FORMAÇÃO EXECUTIVA

Exponor
exhibitions

AEP¹⁷⁵