



Erasmus+, Strategic Partnership



Project title: "REALFOODING CHALLENGE"

Project code: 2019-I-ES01-KA229-064076_3



Zalesie Górne

Polónia

No âmbito do projeto Erasmus+, KA2, *Strategic Partnerships / Exchanges of Good Practices, Realfooding Challenge*, decorreu, de 03 a 09 de abril, em Zalesie Górne, na Polónia, um encontro de professores e alunos (mais concretamente *the third short-term exchange of students*), provenientes da nossa escola, da escola anfitriã *Szkoła Podstawowa im. Wspólnej Europy w Zalesiu Górnym* de Zalesie Górne, na Polónia. e de outras escolas europeias envolvidas neste projeto, nomeadamente *Mazsalacas vidusskola*, de Mazsalaca na Letónia, *IES Virgen del Rosario*, de Benacazón em Espanha e *Pohjankartanon Yläaste, Oulun kaupunki* de Oulu, na Finlândia. Refere-se, no entanto, que nenhuns alunos destas duas últimas escolas participaram neste encontro devido a diversas restrições relativamente à situação pandémica COVID-19 e também devido à guerra que se está a desenrolar na Ucrânia.

No primeiro dia, fomos simpaticamente recebidos pela diretora da escola. Depois, fomos agraciados com uma cerimónia de boas-vindas, na qual alunos polacos cantaram várias canções em polaco, mas também em letão e até em português! Depois, uma professora de Música e uma aluna dançaram, graciosamente, uma peça musical. Seguidamente, ficámos a conhecer as instalações da escola. De seguida, iniciaram-se as apresentações de vídeos representativos de pratos tradicionais saudáveis nos vários países que este projeto abrange. Estes pratos exibiam avós de alguns alunos a confeccionarem os pratos ou os alunos confeccionaram-nos, eles próprios, deixando, no entanto, claro que as respetivas receitas lhes tinham sido fornecidas pelos avós,

reforçando, deste modo, o seu carácter tradicional. Ainda neste mesmo dia, os alunos participaram em *workshops* para aprenderem a fazer doces saudáveis, sem açúcar.

No dia seguinte, pondo em prática um dos lemas do projeto, *a healthy lifestyle*, os alunos envolveram-se em jogos de *pinfuvote* e *ultimate*. Depois, visitámos a cidade de Piaseczno e, nas suas imediações, mais concretamente em Powsin, ficámos a conhecer o interessante Jardim Botânico, onde apreciámos a imensa variedade de plantas muitas das quais estão a ser alvo de pesquisas científicas relacionadas com a preservação ambiental. Já depois do almoço, visitámos Konstancin.

Todo o dia de quarta-feira foi dedicado à capital do país, Varsóvia. Através de um *tour* guiado, ficámos a conhecer o seu *Centro Histórico*. Muito surpreendentemente, foi genuinamente reconstruído depois da Segunda Guerra Mundial graças à boa vontade e verdadeiro sentido patriótico do povo polaco que contribuiu, generosamente, para a sua reconstrução. De facto, a cidade foi devastada pelos intensos bombardeamentos e ataques aéreos durante essa guerra, sendo, portanto, muito agradavelmente espantoso que, hoje em dia, o *Centro Histórico* de Varsóvia mantenha as suas características medievais. De louvar, ainda, a sensibilidade arquitetónica dos polacos durante essa fase de reconstrução. Fryderyk Franciszek Szopen (1810-1849) nasceu na Polónia (a mãe era polaca e o pai francês), mas, com a idade de 20 anos, mudou-se definitivamente para Paris. Decidiu, então, adaptar o seu nome polaco à língua francesa – Frédéric François Chopin, nome pelo qual se tornou mundialmente famoso. Em Varsóvia, no *Lazienki Royal Park*, destaca-se o monumento em sua honra. Todos os domingos, de maio a setembro, junto a este monumento, pode-se assistir, gratuitamente, aos *Concertos Chopin*, nos quais os principais pianistas de renome internacional tocam as suas maravilhosas peças. Uma curiosidade muito interessante tem, ainda, a ver com o facto de todos os bancos de jardim situados à volta deste mesmo monumento terem botões que, ao serem pressionados, proporcionam a audição das suas peças musicais mais icónicas. Absolutamente encantador e, certamente, uma benção para a nossa sensibilidade musical!

No dia seguinte, visitámos o castelo dos príncipes Masovian, em Czersk. Foi construído no século XIV. Em 1656, durante a guerra com a Suécia, foi parcialmente destruído. Cem anos depois, foi reconstruído. Depois, sob o domínio prussiano, as muralhas defensivas foram demolidas, reduzindo, assim, a sua importância militar. Atualmente, só três torres restam, constituindo, uma delas a principal entrada. No âmbito do tema geral deste projeto Erasmus+, é bastante interessante salientar a importância de Bona Maria Sforza, uma aristocrata Italiana que, em 1518,

ao casar-se com o rei polaco Sigmund I, se apercebeu da oportunidade de tornar a gastronomia polaca mais saudável. De facto, deu a conhecer vários legumes – *Włoszczyzna* – *legumes para fazer sopa*... A rainha Bona, no seu tempo, promoveu, ainda, a plantação de pomares e vinhas por todo o país. Seguidamente, em Konary, visitámos uma empresa produtora de sumo de maçã natural, sem quaisquer aditivos. Esta visita também se enquadrou, totalmente, nos tópicos *realfooding/a healthy lifestyle* deste projeto.

No último dia, tanto os alunos, como os professores se envolveram, entusiasticamente, na elaboração de *marzannas* (uma espécie de matrafonas) em honra de uma tradição ancestral que tem a ver com a despedida do inverno e as boas-vindas à primavera. Depois, demos um longo passeio até *Zimne Doly* e, após uma aula de campo em *Chojnów Landscape Park*, as *marzannas* feitas por todos os países foram lançadas para uma enorme fogueira. Seguiram-se várias danças à volta desta fogueira, o que foi bastante reconfortante, pois o tempo estava frio...

Este encontro foi uma grande experiência não só para os alunos que nele participaram, como também para os professores. Certamente que foi uma vivência inesquecível para todos. Estamos, pois, muito gratos às equipas de professores e alunos polacos que o organizaram com empenho e esmero. Não podemos, ainda, deixar de manifestar o nosso apreço pela forma amável como as famílias acolheram os nossos alunos.