

## ATIVIDADES PARA CRIANÇAS:

## QUADRA DE S. MARTINHO



### Sabes quem foi São Martinho?

O São Martinho consegue trazer o verão ao outono, sabes porquê? Reza a lenda que no ano de 337, o outono estava a ser muito rigoroso e numa noite de tempestade, um cavaleiro chamado Martinho tentava chegar a casa quando foi impedido de avançar caminho por um mendigo. Este pediu-lhe uma esmola, porém, o cavaleiro não tinha mais nada com ele sem ser o manto que o aquecia. São Martinho pegou na espada e cortou ao meio o manto, dando metade ao mendigo. Nesse mesmo momento, a tempestade parou e apareceu o sol. Este milagre ficou conhecido como “o verão de São Martinho”.

### Sabes o que é o Magusto?

É uma festa popular, onde amigos e família se juntam à volta de uma fogueira, enquanto aproveitam o lume para assarem as castanhas. A água-pé e vinho novo são as bebidas de eleição para acompanhar esta celebração.

### Curiosidades

#### Sabias que....

A árvore de onde vem a castanha é o castanheiro.

A castanha está protegida por uma “capa” cheia de picos – o chamado ouriço da castanha.

As castanhas são ricas em vitaminas C e B6.

Há muitas outras maneiras de comer castanhas: cozidas, em puré, numa sopa, em sobremesas doces.

As castanhas têm um baixo teor de gordura.