





# CPLP - Comunidade de Países de Língua Portuguesa

A CPLP é constituída por nove países que foram outrora colónias portuguesas. Atualmente, cada um dos países é independente, no entanto ainda existe uma mistura cultural entre a sua própria e as influências portuguesas.

**Cabo Verde** é um arquipélago composto por 10 ilhas, encontra-se na costa de África perto dos Açores e Canárias. Tem uma paisagem e clima esplendorosos onde o turismo prospera.

**Brasil** é o maior país da América do Sul. É o maior produtor de café do mundo e o lugar de um dos locais mais maravilhosos do mundo, a bacia do Amazonas.

**São Tomé e Príncipe** é um país constituído por diversas ilhas pequenas. É o segundo estado africano mais pequeno e, na altura do Império português, era um importante produtor de açúcar. Atualmente, o seu clima é ideal para as colheitas de cacau e café.

**Guiné Bissau** foi outrora parte integrante do grande império do Mali da África Ocidental.

**Portugal** é o coração da CPLP. Uma das nações mais antigas da Europa, foi outrora um dos países mais poderosos do mundo e com um grande império. É atualmente um dos principais estados da Europa Ocidental.

**A Guiné Equatorial** entrou mais tarde para a CPLP, juntando-se em 2014.

**Angola** é um dos maiores países Africanos e graças ao petróleo tem uma das economias de crescimento mais rápido no mundo.

**Moçambique** é rico em recursos naturais e tem uma grande área agrícola e industrial. É famoso pelas suas figuras de madeira talhada, as suas danças e comidas tradicionais.

**Timor Leste** esteve ocupado pela Indonésia, juntou-se aos outros estados-membros da CPLP em 2011.

# FLAVOUR OF PORTUGAL

## Os Cafés Portugueses de Wrexham



Portuguese BBQ



António Ascensão



Manuel Lima



Maria Mendes



Durante a semana, estamos a trabalhar, a tomar conta das nossas famílias e com os nossos vizinhos galeses. Mas quando chega o fim de semana, vamos aos cafés onde podemos falar em português, saber as novidades e apreciar o prato do dia!

**Joaquim:** Já trabalhei por todo o mundo, e não há melhor do que sentarmo-nos no café português a apreciar boa comida e boa companhia!

**Portuguese BBQ Café:** Nos trazemos só alguns produtos de Portugal. Incluindo chouriços, queijos, vinhos e cervejas. Tudo o resto é local pois queremos tudo fresco. O que torna a comida portuguesa e a maneira como a confeccionamos.

**Carlos:** Eu agora consigo ver pastelaria portuguesa noutros cafés – nós introduzimos a nossa comida no País de Gales!

## Comida



Pastel de nata



Delicadeza Portuguesa - polvo



Cachupa

Nós adoramos os nossos pratos tradicionais – fazemos com que nos juntemos. Nos nossos países de origem, cozinhamos sempre a mais para podermos partilhar com os nossos vizinhos.

Um dos nossos pratos mais conhecidos é a Cachupa. É um guisado cozinhado lentamente, com milho, feijão, cassava e carne. É uma das comidas mais apreciada em Cabo Verde e cada ilha tem a sua maneira de fazer.

**Maria Costa:** Nos não sentimos falta da comida portuguesa porque nos trouxemos-la connosco!

**Zilma:** Quando cheguei há mais de 30 anos era muito difícil encontrar os ingredientes para as minhas receitas, mas agora consigo encontrar tudo!

# Receita de Cachupa

## Ingredientes

- 1 colher de sopa (15 ml) de óleo
- 1 cebola, cortada
- 4 dentes de alho picados
- 2 folhas de louro
- 1 lata (398 ml) de tomates em calda
- 2 chávenas (500 ml) de caldo de galinha
- Toucinho de porco cortado (500 g)
- Couve verde cortada (500g)
- 1 batata doce, descascada e cortada aos cubos
- 1 lata (425g) de milho para cachupa
- 250 ml de feijão vermelho cozido
- 250 g de chouriço



Pedro: "Eu adoro cachupa.  
Eu, adoro **mesmo** cachupa!"

## Método de Cozimento

- Pré-aqueça o forno (160°C)
- No fogão, aqueça o óleo em lume médio. Junte cebola e cozinhe, mexendo, até amolecer, durante 3 minutos. Adicione alho, folhas de louro e deixe cozinhar, mexendo, por 1 minuto. Adicione os tomates em calda e deixe levantar ferver. Adicione o toucinho de porco e deixe voltar a ferver. Reduza o calor e deixe ferver por 30 minutos.
- Adicione e misture a couve, batata-doce, milho, feijão vermelho e chouriço e deixe ferver. Tape e transfira para o forno pré-aquecido. Deixe assar até que a carne de porco e os legumes fiquem tenros, cerca de 30 minutos.
- Retire do forno. Deixe a panela tapada, à temperatura ambiente por cerca de 30 minutos antes de servir. Retire as folhas de louro.



**IOLANDA BANU VIEGAS**  
De Moçambique  
No Reino Unido desde 2001  
Cofundadora da CLPW

Eu vim para o Reino Unido através de uma agência de emprego portuguesa. Disseram-me que ia viver e trabalhar para Londres, mas o autocarro trouxe-nos até Wrexham. Nunca tinha ouvido falar da cidade! Foi árduo encontrar trabalho e um local para viver, mas a minha experiência levou-me a criar a CLPW para poder ajudar outros que se mudem para cá. Já me ofereceram trabalho noutros locais, mas eu e a minha filha já fizemos tantas amizades aqui que já não conseguiríamos sair de cá.

Através da criação da CLPW, aprendi muito sobre a lei britânica, o governo local e sobre o consulado português. Isso tornou-me apta a ser, no Norte do País de Gales, a representante do Race Council Cymru e a coordenadora do National Welsh Teatre (Teatro Nacional Galês) (a trabalhar com os sem abrigo). Fui também eleita como conselheira das comunidades portuguesas no Reino Unido e Irlanda, órgão estabelecido pelo Governo português.



**RUI E ANIETE (Tita) SANCHES**  
De Cabo Verde  
No Reino Unido desde 2013  
Dois filhos, Pedro de 7 anos e Henrique (Ricky) 4.

Nós somos ambos de Cabo Verde, mas de ilhas diferentes. Não nos conhecíamos até nos mudarmos para Portugal para terminar os nossos estudos.

**Tita:** As nossas ilhas são muito diferentes. As influências do Rui são mais africanas enquanto as minhas mais europeias. O Crioulo que falamos também é diferente.

**Rui:** Eu sou licenciado em Engenharia Civil e estou atualmente a trabalhar numa fábrica. Estou a estudar na universidade para obter mais qualificações, a minha entidade patronal apoia-me para que o possa fazer. Todas as pessoas que aqui conhecemos nos encorajaram e nos fizeram sentir bem-vindos.

**Tita:** Eu tenho um mestrado em Política Internacional, estou a trabalhar em tempo parcial enquanto tiro um curso de Informática na escola e tomo conta da minha família. Levo os meninos as suas atividades extracurriculares e estou sempre a conhecer gente nova.



## A Língua Galesa

**Maria Medina:** Nos vivemos no País de Gales e esta é a língua materna. É importante saber a língua para se conhecer a cultura de um país.



Como todas as nossas crianças os gêmeos **Sidney e Ty** estão a aprender galês na escola. A maioria dos nossos jovens é trilingue e fala português, galês e inglês – e alguns deles também falam a língua do seu país natal.

**Tita:** Nós vamos aprendendo algumas palavras em Galês graças aos nossos filhos que estão a aprender na escola.

## País de Gales

O País de Gales tem uma paisagem maravilhosa – campo, montanhas e linha costeira.

**Maria C:** Eu adoro Snowdonia. Vou caminhar para lá sempre que posso e levo lá a minha família sempre que me vem visitar.

**Lisinayte:** Já visitei locais por todo o País de Gales: Snowdonia, Caernarfon, Cardiff, Llangollen.... Tenho muita sorte.



## Wrexham

Sabíamos muito pouco sobre Wrexham antes de cá chegarmos, mas agora é a nossa casa.

**Graça:** Adoro fazer parte da comunidade Portuguesa, mas também gosto de estar no País de Gales. Falo sempre com os idosos locais sobre a história do País de Gales.

**Cristiana:** Eu não gosto de cidades grandes e movimentadas por isso Wrexham é excelente. Não é demasiado grande, mas há de tudo aqui.

**Iolanda:** No início não conseguia perceber porque é que Chester, apenas a 10 minutos, era num país diferente, com leis e língua diferentes. Agora sou apaixonada pelo País de Gales.



**MARIA COSTA**  
**De Portugal**  
**No Reino Unido desde 2002**  
**Ama profissional**

Sempre gostei de novos desafios e alcancei muitos dos meus sonhos aqui – trabalhar num hotel, comprar o meu carro preferido e gerir uma creche. Os meninos de quem tomo conta são de todo o mundo, Polónia, Grécia, Lituânia, Nigéria... Tento sempre saber datas importantes desses países para que possamos comemorá-las. Tenho tantos meninos e empregados na creche que agora até vamos mudar para umas instalações maiores.

Eu venho de uma família grande, mas sou a única no Reino Unido. Falamos constantemente por telemóvel ou Skype.

Família: Marido José Tavares; filho Hugo Tavares, esposa Laura Fitton, criança Olivia Tavares (4); filho Nuno Tavares, esposa Laura Davenport, crianças Jamie Davenport (9), Daisy Mae Tavares (4)



**ZILMA PEREIRA**  
**No Reino Unido**  
**desde 1986**  
**Do Brasil**

Conheci o meu marido galês, Brinley Williams, em São Paulo, no Brasil. Ele estava lá a trabalhar como Engenheiro de Minas. São Paulo é uma cidade grande e estimulante, mas eu amei vir para o País de Gales, é lindo. Fiquei fascinada no meu primeiro inverno. Embora haja neve nas zonas montanhosas do Brasil, mas ainda assim foi surpreendente ver de perto.

Estou no Reino Unido há mais tempo do que a maioria da CLPW, e o mais difícil para mim foi a comida, não havia muitas lojas de comida internacional por aqui. Agora, não há problemas. Os nossos Natais são uma mistura de comida galesa e brasileira, mas eu sinto falta dos Natais do meu país, com todos sentados a mesa.

Mas nunca me sinto sozinha aqui. Tento fazer algo novo a toda a hora, ando muito, misturo-me com as pessoas, não paro.



## CLPW - o nosso trabalho

Nós começamos só com uma página no Facebook partilhando informações sobre o que fazer para viver em Wrexham. Agora somos uma CIC (Companhia de interesse comunitário), reconhecida pelo Wrexham Council (Município de Wrexham) e pelo Governo português.

As pessoas contactam-nos a toda a hora: Como faço para renovar o Cartão do Cidadão português, como é que consigo ter o número de segurança social britânico, onde posso marcar para ir ao médico, e tantas outras questões.

Um casal em que ambos se encontravam doentes na mesma altura, não conseguiam ir levar a filha à escola. Colocámos um pedido de ajuda na página do Facebook, imediatamente 20 pessoas se disponibilizaram.

**Graça:** Eu peço ajuda a CLPW constantemente, não tenho como ir a outro lado, nem sequer ao consulado de Portugal ou ao Apoio ao Cidadão (Citizens Advice)

A CLPW significa muito para nos – há 12 anos praticamente ninguém em Wrexham sabia que viviam aqui portugueses, agora todos sabem.

## CLPW - a nossa diversão

Nós estamos sempre atentos a possíveis apoios para fazermos várias atividades com a nossa comunidade. Estas sessões ajudam as pessoas a melhorar as suas competências, manter-se ativas e a integrar-se. Nós temos aulas de informática, aulas de Inglês e Galês, seminários de artes, entre outros.

Nós trabalhamos em parceria com diversas organizações. Por exemplo já realizamos um evento de comida tradicional comunitária, com a comunidade Polaca de Wrexham. Atualmente estamos a fortalecer a parceria com o novo centro de artes galês de Wrexham, TŷPawb.

Todos os anos em outubro celebramos o mês da história negra – a festa dura horas e nós realmente gostamos de partilhar a nossa herança cultural com os outros.





**CARLA SILVA (2013)**  
**DOMINGOS SOUSA (2013)**  
**CRISTIANA RASTEIRO (2015)**  
**ANTONIO SILVA (2015)**  
**De Portugal**  
**Gerentes do BBQ Café**

Gerir este café e um negócio familiar. A Carla e o Domingos são casados bem com a Cristiana e o António. E a Carla e o António são irmãos.

**António:** Sou desenhador na indústria de construção em aço. Foi um pouco de desafio começar aqui, habituar-me as diferentes unidades de medida (polegadas em vez de centímetros) e aprender os termos técnicos em Inglês, mas para além disso, foi ótimo. Trabalho com clientes de todo o Reino Unido.

A maioria da nossa vida social e feita fora da comunidade portuguesa. Vamos ao pub local e falamos com toda a gente. A maior diferença ente em Portugal e aqui é o tamanho das canecas de cerveja – Pint é muito grande e metade é demasiado pequena.

**Cristiana:** Já fiz grandes amigos aqui e falar inglês ajudou-me. Falo bem porque gosto muito de ver filmes, mas detesto ler as legendas! Estava reticente em vir para cá, mas agora gosto imenso. Costumava ter cabelo comprido, mas cortei-o o ano passado para angariar dinheiro para a luta contra o cancro (McMillian Cancer Support).

**Carla:** A nossa filha adolescente não teve qualquer problema em mudar-se para cá e agora ainda esta mais feliz pois tem um namorado. Já ouvimos pessoas a queixar-se de terem sido aqui vítimas de racismo, mas para nós todos têm sido simpáticos e agradáveis.

**Domingos:** Eu tinha a minha própria empresa de construção em Portugal, mas quis ver como era a vida em Wrexham. Não gosto nada de andar de avião então enchi a carrinha com coisas e vim a conduzir todo o caminho. Comecei a trabalhar na construção e assim fiquei – todos me reconhecem na zona de Wrexham porque tenho trabalhado muito por aqui.



**LISINAYTE LOPES**  
**No Reino Unido desde 2012**  
**De São Tome**  
**Trabalhadora na área Social no Bawso**

Eu acabei os estudos em Portugal, mas vim para cá para melhorar o meu Inglês. Eu contactei o Bawso de imediato pois eles apoiam as minorias étnicas. Eles ajudaram-me a pedir o número de segurança social britânico e inscreveram-me na Coleg Cambria onde consegui aperfeiçoar o meu inglês. Ofereci-me como voluntaria no Bawso desde o início e fiquei encantada quando consegui um emprego lá para apoiar vítimas de violência doméstica. Eu trabalho com paixão – as pessoas chegam até mim desesperadas e eu estou lá para as ajudar. Estou atualmente a tirar o mestrado em Criminologia. É um desafio, mas vale a pena.

A comunidade de São Tome em Wrexham significa muito para mim. Todos os anos organizo uma festa para celebrar o dia da Independência de São Tome (12 de julho de 1975). Como a data é perto do dia da independência de Cabo Verde convido também os meus amigos de Cabo Verde. Trago várias malas de São Tome com material para que consiga decorar a sala para a festa.

**ROSA GOMES**  
**No Reino Unido desde 2014**  
**De São Tome**  
**Mãe da Lisinayte e do Aurio**

Estou feliz por estar aqui a apoiar a minha família, mas sinto a falta da proximidade da vida em comunidade como em São Tome e Portugal. Com sorte consigo ter aqui os ingredientes que preciso para cozinhar e eu uso todas as especiarias do meu país. Faço calulu, um guisado de peixe com plátano, cassava e couve verde.



## O que trouxemos connosco

Aqui estão alguns dos objetos especiais que trouxemos para nos lembrar do nosso país.

**Lisinayte:** Começo por onde? Bandeiras, cascas de coco talhadas, esculturas de madeira, tecidos coloridos – várias malas de coisas!



Maria C

**Carla:** Vinho para um ano!

Este é um dos meus recipientes para cozinhar preferidos.



Tita

As minhas receitas de culinária.



Zilma

Estas pedras coloridas. O Brasil famoso é pelas suas pedras devido ao minério. Eu adoro vê-las e tocar-lhes, é tão relaxante.



**JOSÉ REIS**  
**No Reino Unido desde 2004**  
**De Portugal**

Vimos para Wrexham para trabalhar. Ao mesmo tempo que eu e a minha mulher gerimos o café e a loja, também trabalho em Manchester. Cada manhã, enquanto a Lúcia arranja os miúdos para ir para a escola, eu abro o café. Ela depois substitui-me para eu poder ir trabalhar. Não fechamos o café até às 9h da noite. Queremos assegurar-nos de que os nossos filhos tenham uma boa vida.

A CLPW tem-nos ajudado tanto a aprender sobre os países que falam português em todo o mundo. Eu sou de uma aldeia muito pequena em Portugal, quase não conhecemos ninguém das antigas colónias Portuguesas. Aprendi muito sobre os países da CPLP desde que estou aqui. É maravilhoso conhecer tanta gente.

Esposa: **Lúcia Resende**

**GRAÇA FRAGOSO**  
**No Reino Unido desde 2003**  
**De Portugal**  
**Gere o Restaurante Vasco**  
**da Gama**

A minha avó era de Moçambique e vivi lá durante seis anos. Ainda tenho lá família. Sempre trabalhei em restaurantes e sempre trabalhei arduamente. Durante a semana os nossos clientes são, na sua maioria, britânicos, mas aos fins de semana são maioritariamente portugueses.



*Graça*

**Anabela Vasconcelos**  
**No Reino Unido desde 2004**  
**De Portugal**

Estava curiosa em saber mais sobre o Reino Unido porque conheci muitos britânicos de férias em Portugal. Já tinha ouvido falar do País de Gales e quis saber mais sobre o país. O que particularmente me interessou foram as palavras e nomes em galês que ouvi no filme Senhor dos anéis. Sou casada com um galês por isso sei agora muito mais sobre o País de Gales.

Sinto saudades da minha família e amigos do meu país, mas mantenho as suas fotografias comigo. O café português é muito importante para mim, trabalho a semana toda e venho aqui para me distrair com pessoas conhecidas.



*Anabela*



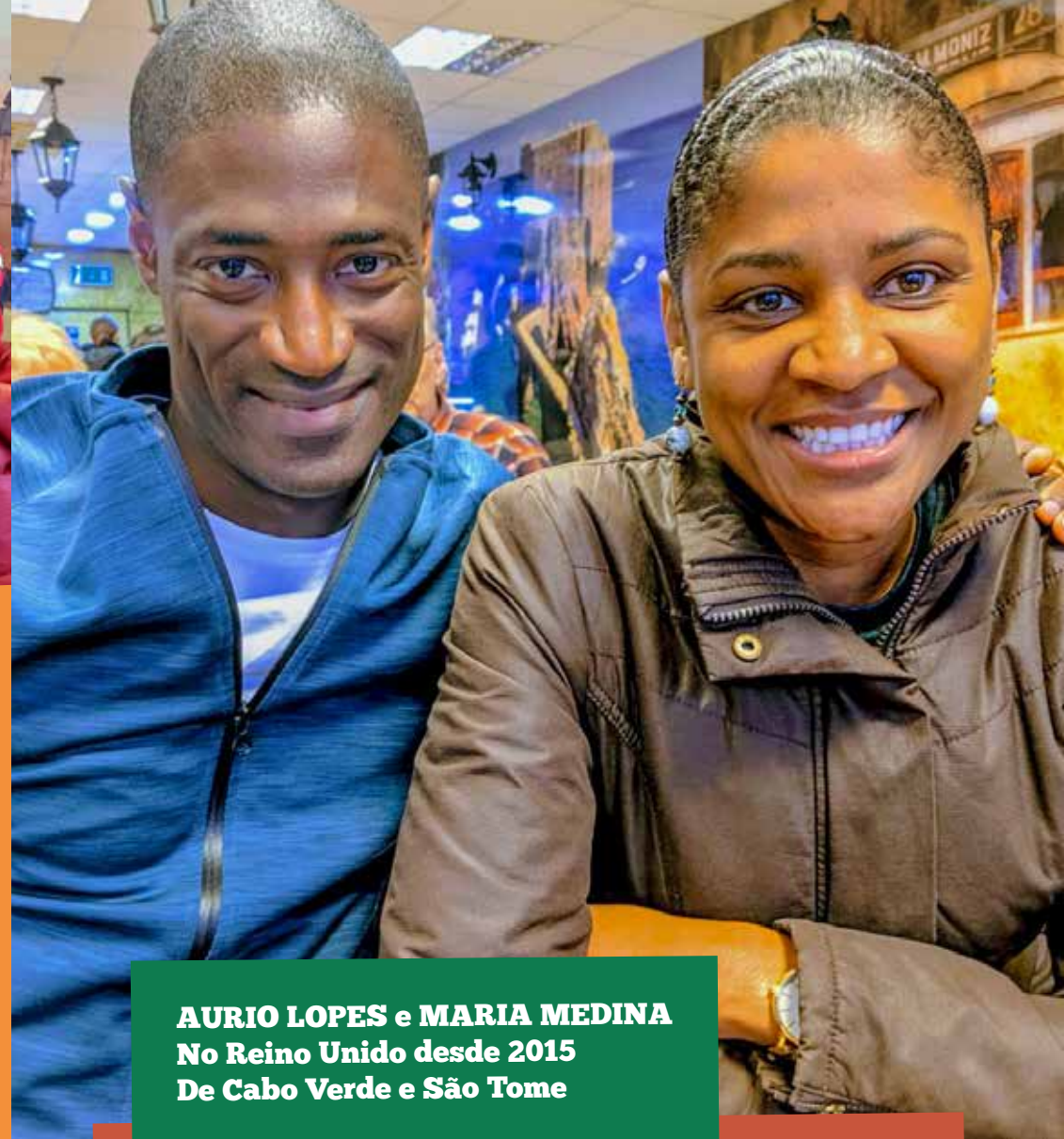
**TED REVOLTA e VERONICA ALVES**  
**No Reino Unido desde 2009**  
**De Portugal**

Vimos para trabalhar, e tem corrido bem. Nós sentimos a falta da família lá na nossa terra, mas nunca nos sentimos perdidos pois as nossas raízes portuguesas são ainda fortes. Agora estamos novamente a conectarmo-nos com Portugal e queremos saber mais sobre o nosso país. Queremos que os nossos filhos aprendam a sua história.



**CARLOS ALBERTO DAIO**  
**No Reino Unido desde 2001**  
**De Angola**

Em Angola eu era jornalista numa rádio católica. Eu adorava o meu trabalho, mas tive de sair de lá por causa da guerra. Já vivi em muitos locais do Reino Unido, incluindo Cardiff e Birmingham, mas gosto muito daqui. No entanto ainda sinto muita falta de Angola – o clima, as praias. Falar disso agora ainda me faz mais sentir saudades.



**AURIO LOPES e MARIA MEDINA**  
**No Reino Unido desde 2015**  
**De Cabo Verde e São Tome**

Nós recomendamos vivamente que outros venham para Wrexham pois tem tantas oportunidades. Apesar de sentirmos falta da família, já conhecemos tanta gente aqui.

O Aurio tem uma licenciatura em engenharia biomédica e estamos a aprender galês para sabermos mais sobre o nosso novo lar.

**O que é que sentimos mais falta do nosso país natal.**

“O sol!”

“O sol!”

“O sol!”

“O sol!”



*Maria C*

Não importa onde vives, não deixes de sonhar. Torna os teus sonhos realidade. Eu tornei os meus.



*Zilma*

A minha mãe disse-me: “Em Roma sê romano.” Desde o início que tentei ser sempre simpática, entender as diferenças e aprender a cultura do local onde estou a viver. É importante.

**Conselho para as pessoas que se mudam para algum lugar novo**



*Graça*

Transmitir a nossa herança cultural às gerações mais novas. Sim, devemos aprender sobre o nosso novo país, mas também transmitir as nossas tradições aos nossos filhos.



*Maria M*

Acredita em ti. Tu consegues.

# Pwy ydyn ni?

Er ein bod yn siarad Portiwgaleg, nid o Bortiwgal y mae llawer ohonon ni'n dod. Mae rhai ohonon ni yn dod o'r naw gwlad o gwmpas y byd lle mae Portiwgaleg yn iaith swyddogol.

Yr hyn sydd gennym yn gyffredin, heblaw am siarad Portiwgaleg, yw ein cariad at deulu, cymuned a gwaith caled. Rydyn ni wedi dod â'r gwerthoedd hyn efo ni i Wrecsam.

## CLPW - Cymuned Siaradwyr Portiwgaleg Wrecsam

CLPW - Cymuned Siaradwyr Portiwgaleg Wrecsam

Mae yna tua 2,000 o siaradwyr Portiwgaleg yn byw yn ac o gwmpas Wrecsam. Rydyn ni'n byw mewn gwahanol rannau o'r dref, yn integreiddio i'n cymunedau Cymreig ac yn byw ein bywydau. Ond gall symud i wlad newydd fod yn hynod anodd ac felly fe wnaethon ni sefydlu CLPW i'n helpu i gadw cysylltiad efo'n cyfeillion Portiwgaleg eu hiaith. Mae CLPW yn rhoi cyngor ar faterion cyfreithiol a materion lleol, yn ein helpu i rannu syniadau ac yn gadael i ni wybod pa bryd fydd y parti Portiwgeaidd nesaf yn cael ei gynnal (edrychwch ar ein tudalen Facebook).

Mae CLPW yn ein helpu i setlo ac yn ein cadw mewn cysylltiad.





# CPLP - Y Gymuned o Wledydd Portiwgaleg eu Hiaith

Mae'r CPLP yn cynnwys naw gwlad. Roedd y gwledydd hyn yn arfer bod yn rhan o gyn-ymerodraeth Portiwgal. Mae pob gwlad yn annibynnol erbyn hyn ac yn cyfuno eu ddiwylliannau unigryw eu hunain efo dylanwadau Portiwgeaidd.

Mae **Cape Verde** yn cynnwys 10 o ynysoedd. Mae'n sefyll wrth ymyl arfordir Affrica, yn agos i'r Azores a'r Ynysoedd Dedwydd. Gyda golygfeydd anhygoel a hinsawdd ardderchog, mae masnach dwristiaeth yr ynysoedd yn ffynnu.

**Brasil** yw'r wlad fwyaf yn Ne America. Dyma'r cynhyrchwr coffi mwyaf yn y byd, ac mae'n gartref i un o'r lleoedd mwyaf trawiadol ar wyneb y ddaear, basn yr Amason.

Mae **São Tomé e Príncipe** yn ffurfio gwlad wedi'i gwneud o nifer o ynysoedd bychain. Hi yw'r ail leiaf o wladwriaethau Affrica a phan oedd Ymerodraeth Portiwgal yn ei hanterth, roedd yn gynhyrchwr siwgr sylweddol. Mae ei hinsawdd yn ddelfrydol ar gyfer ei chnydau presennol, sef coco a choffi.

Bu **Guinea Bissau** unwaith yn rhan o Ymerodraeth Mali Gorllewin Affrica.

**Portiwgal** sydd wrth galon CPLP. Hi yw un o'r cenhedloedd hynaf yn Ewrop ac roedd unwaith yn un o'r gwledydd mwyaf pwerus yn y byd. Heddiw, mae'n wladwriaeth bwysig yn y Gorllewin.

Roedd **Gini'r Cyhydedd** yn hwyr yn ymuno â'r CPLP, dim ond yn 2014 y daeth yn aelod.

**Angola** yw un o wledydd mwyaf Affrica, ac oherwydd ffyniant y diwydiant olew yno, mae twf ei heconomi ymysg y cyflymaf yn y byd.

Mae gan **Mozambique** gyfoeth o adnoddau naturiol ac mae yno ddiwydiannau amaethyddol a gweithgynhyrchu mawr. Mae'n enwog am ei ffigurau pren wedi'u cerfio, ei ddawnsio a'i fwyd.

Arferai **Gorllewin Timor** fod yn rhan o Indonesia ond ymunodd â CPLP yn 2011.

# FLAVOUR OF PORTUGAL

## Caffis Portiwgeaidd Wrecsam



Portuguese BBQ



António Ascensão



Manuel Lima



Maria Mendes

Yn ystod yr wythnos, rydyn ni allan yn gweithio, yn edrych ar ôl ein teuluoedd ac yn cyfarfod â'n cymdogion Cymreig. Pan ddaw hi'n benwythnos, rydyn ni yn y caffis, lle gallwn siarad Portiwgaleg, dal i fyny ar hynt a hanes pawb a mwynhau'r bwyd sydd ar gael y diwrnod hwnnw.

**Joaquim:** Rydw i wedi gweithio ym mhedwar ban byd, ond does dim byd tebyg i eistedd gyda ffrindiau mewn caffi Portiwgeaidd, yn mwynhau'r bwyd a'r cwmpeini.

**Caffi BBQ Portiwgeaidd:** Dim ond rhai o'r cynhyrchion rydyn ni'n eu cael o Bortiwgal. Mae'r rhain yn cynnwys chorizo, cawsiau, gwinoedd a chwrw. Mae popeth arall yn lleol, gan ein bod eisiau iddo fod yn ffres. Yr hyn sy'n ei wneud yn Bortiwgeaidd yw'r ffordd rydyn ni'n ei goginio.

**Carlos:** Nawr, rydw i'n gweld cacennau Portiwgeaidd mewn caffis eraill – rydyn ni wedi cyflwyno ein bwyd i Gymru!

## Bwyd



Pastel de nata



Danteithbwyd Portiwgeaidd – octopws



Cachupa

Rydyn ni wrth ein boddau gyda bwyd – mae'n dod â ni at ein gilydd. Yn ôl yn ein mamwledydd, rydyn ni bob amser yn coginio gormod er mwyn gallu ei rannu e fo'n cymdogion.

Un o'n bwydydd mwyaf adnabyddus o Orllewin Affrica yw cachupa. Potes wedi'i goginio'n araf yw hwn, gyda chorn, ffa, casafa a chig ynddo. Mae'n ffefryn yn Cape Verde, ac mae gan bob ynys ei fersiwn ei hun.

**Maria C:** Dydyn ni ddim yn hiraethu am fwyd Portiwgeaidd o gwbl – gan ein bod wedi dod â fo efo ni!

**Zilma:** Pan ddois i yma gyntaf dros 30 mlynedd yn ôl, roedd yn anodd cael cynhwysion i fy rysetiau, ond erbyn hyn mi fedra i gael gafaél ar y cwbl.

# Rysáit cachupa



## Cynhwysion

- 1 llwy fwrdd (15ml) o olew
- 1 nionyn, wedi'i dorri'n fân
- 4 ewin garlleg, wedi'u malu'n fân
- 2 ddeilen llawryf
- 1 tun (14 owns/ 398ml) tomatos, yn cynnwys y sudd
- 2 gwpan (500ml) o stoc cyw iâr
- Porc bol wedi'i dorri (1 pwys/500g)
- Bresych gwyrdd wedi'i dorri (tua 1 pwys /500g)
- 1 taten felys, wedi'i phlicio a'i thorri'n giwbiau
- 1 tun (15 owns/425g) o homini, wedi'i ddraenio
- 1 cwpan (250ml) ffa Ffrengig wedi'u coginio a'u draenio
- 8 owns (250g) o dafelli sosej chorizo wedi'i halltu

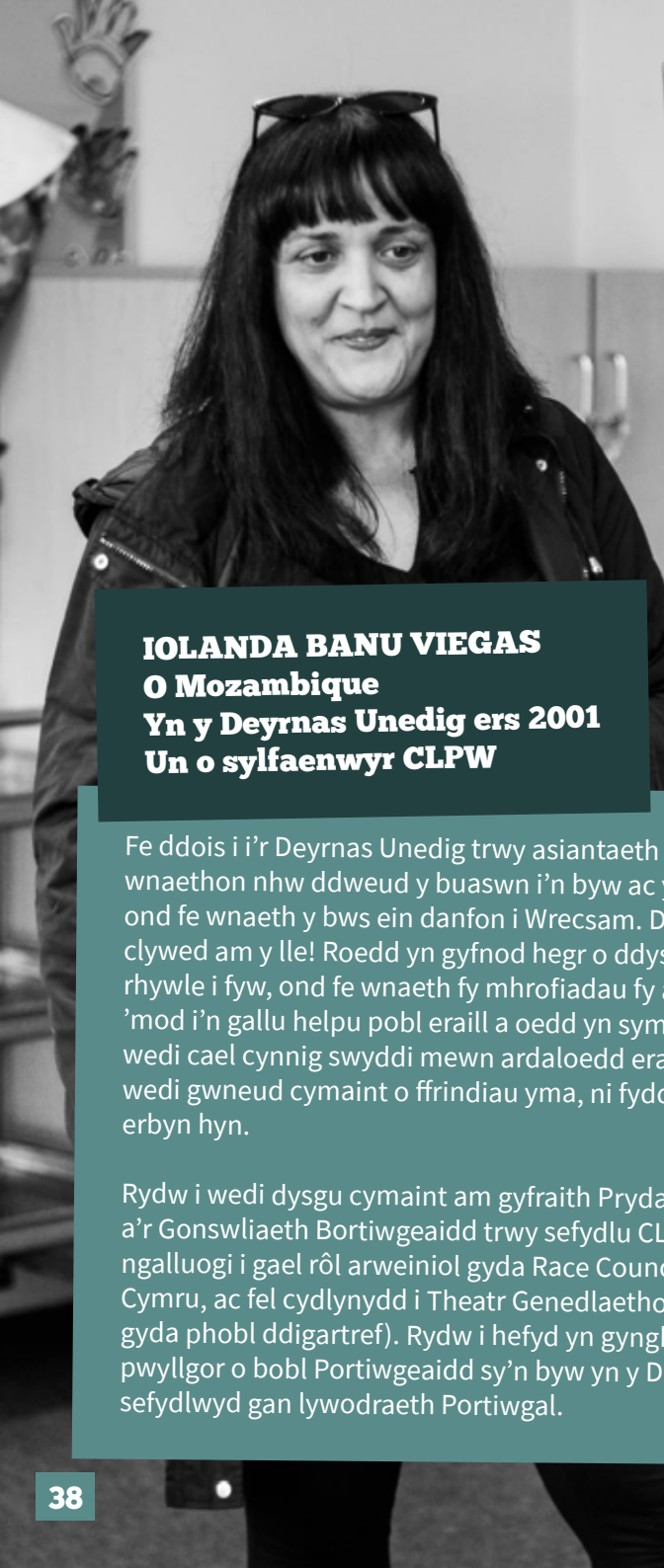


*Pedro: "Rydw i'n hoffi cachupa – rydw i wrth fy modd oho cachupa!"*



## Sut i'w goginio

- Cynheswch y popty i 325°F (160°C).
- Ar y stof, cynheswch yr olew dros wres canolig. Ychwanegwch y nionyn a'i goginio, gan gymysgu, nes bydd yn feddal, tua 3 munud. Ychwanegwch y garlleg a'r dail llawryf a'i goginio, gan gymysgu, am 1 munud. Ychwanegwch y tomatos a'u sudd, ynghyd â'r stoc, a'i ferwi. Ychwanegwch y porc bol a'i ferwi. Trowch y gwres i lawr a'i ffrwtian am 30 munud.
- Rhowch y bresych, tatws melys, homini, ffa Ffrengig a'r chorizo i mewn a'i ferwi. Rhowch gaead ar y cwbl a'i symud i bopty a gynheswyd ymlaen llaw. Pobwch nes bydd y porc yn frau a'r llysiau wedi goginio, tua 30 munud.
- Tynnwch o'r popty. Gadewch i'r cwbl sefyll, dan gaead, ar dymheredd yr ystafell am tua 30 munud cyn ei weini. Cofiwch dynnu'r dail llawryf a'u taflu.



**IOLANDA BANU VIEGAS**  
**O Mozambique**  
**Yn y Deyrnas Unedig ers 2001**  
**Un o sylfaenwyr CLPW**

Fe ddois i i'r Deyrnas Unedig trwy asiantaeth swyddi Bortiwgeaidd. Fe wnaethon nhw ddweud y buaswn i'n byw ac yn gweithio yn Llundain, ond fe wnaeth y bws ein danfon i Wrecsam. Doeddwn i erioed wedi clywed am y lle! Roedd yn gyfnod hegr o ddysgu; dod o hyd i waith a rhywle i fyw, ond fe wnaeth fy mhrofiadau fy arwain i sefydlu CLPW fel 'mod i'n gallu helpu pobl eraill a oedd yn symud yma. Ers hynny, rydw i wedi cael cynnig swyddi mewn ardaloedd eraill, ond rydw i a fy merch wedi gwneud cymaint o ffrindiau yma, ni fydden ni'n gallu gadael erbyn hyn.

Rydw i wedi dysgu cymaint am gyfraith Prydain, llywodraeth leol a'r Gonswliaeth Bortiwgeaidd trwy sefydlu CLPW. Mae hyn wedi fy ngalluogi i gael rôl arweiniol gyda Race Council Cymru yng ngogledd Cymru, ac fel cydlynnydd i Theatr Genedlaethol Cymru (yn gweithio gyda phobl ddigartref). Rydw i hefyd yn gynghorydd etholedig ar y pwyllgor o bobl Portiwgeaidd sy'n byw yn y Deyrnas Unedig, corff a sefydlwyd gan lywodraeth Portiwgal.



*Iolanda*



**RUI ac ANIETE (Tita) SANCHES**  
**O Cape Verde**  
**Yn y Deyrnas Unedig ers 2013**  
**Dau fab: Pedro, 7 mlwydd oed, a Henrique (Ricky) 4.**

O Cape Verde rydyn ni'n dau'n dod, ond o wahanol ynysoedd. Wnaethon ni ddim cwrdd nes roedden ni wedi symud i Bortiwgal i orffen astudio.

**Tita:** Mae ein hynysydd yn wahanol iawn i'w gilydd. Mae mwy o ddylanwad Affricanaidd ar ynys Rui, ac mae f'un i'n fwy Ewropeaidd. Mae'r creoleithoedd rydyn ni'n eu siarad yn wahanol hefyd.

**Rui:** Fe wnes i hyfforddi fel peiriannydd sifil ac rydw i'n gweithio mewn gweithgynhyrchu rŵan. Rydw i'n astudio am gymwysterau pellach yn y brifysgol ac mae fy nghyflogwr yn fy nghfnogi yn hynny. Mae pawb rydyn ni wedi cwrdd â nhw yma wedi ein hannog a gwneud i ni deimlo bod croeso i ni.

**Tita:** Mae gen i radd meistr mewn Gwleidyddiaeth Ryngwladol, ac rydw i'n gweithio rhan amser tra'r ydwn i'n cwblhau cwrs TG yn y coleg ac yn edrych ar ôl y teulu. Rydw i'n mynd â'r hogiau i'w gweithgareddau ar ôl ysgol ac rydw i'n cyfarfod pobl newydd trwy'r amser.



## Yr Iaith Gymraeg

**Maria Medina:** Rydyn ni'n byw yng Nghymru a Chymraeg yw'r famiaith yma. Mae'n bwysig deall yr iaith er mwyn deall diwylliant gwlad. Rydyn ni'n dysgu Cymraeg er mwyn cael closio at bobl Cymru.



Fel ein plant i gyd, mae'r efeilliaid **Sidney** a **Ty** yn dysgu Cymraeg yn yr ysgol. Mae'r rhan fwyaf o'n pobl ifanc yn siarad tair iaith – Portiwgaleg, Cymraeg a Saesneg – ac mae rhai yn siarad iaith eu mamwlad hefyd.

**Tita:** Rydyn ni'n dysgu Cymraeg trwy ein meibion, sy'n dysgu'r iaith yn yr ysgol.

## Cymru

Mae gan Gymru olygfeydd trawiadol – cefn gwlad, mynyddoedd ac arfordir.

**Maria C:** Rydw i wrth fy modd efo Eryri. Rydw i'n mynd yno i gerdded pan bynnag fydda i'n cael cyfle, ac rydw i'n mynd â fy nheulu yno pan maen nhw'n ymweld â fi.

**Lisinayte:** Rydw i wedi teithio hyd a lled Cymru – Eryri, Caernarfon, Caerdydd, Llangollen... rydw i mor lwcus.



## Wrexham

Doedden ni ddim yn gwybod llawer o gwbl am Wrexham cyn symud yma ond yma mae ein cartref erbyn hyn.

**Graça:** Rydw i wrth fy modd yn bod yn rhan o'r gymuned Bortiwgeaidd, ond rwyf hefyd yn hoffi bod yng Nghymru. Rydw i bob amser yn sgwrsio efo'r bobl hŷn lleol yn y caffï am hanes Cymru.

**Cristiana:** Dydw i ddim yn hoffi trefi mawr prysur felly mae Wrexham yn grêt. Dydi hi ddim yn dref rhy fawr, ond mae popeth ar gael yma.

**Iolanda:** I ddechrau, fedrwn i ddim deall sut fod Caer ddim ond 10 munud i ffwrdd ond mewn gwlad arall gyda chyfreithiau gwahanol ac iaith wahanol. Erbyn hyn, rwy'n angerddol dros Gymru.



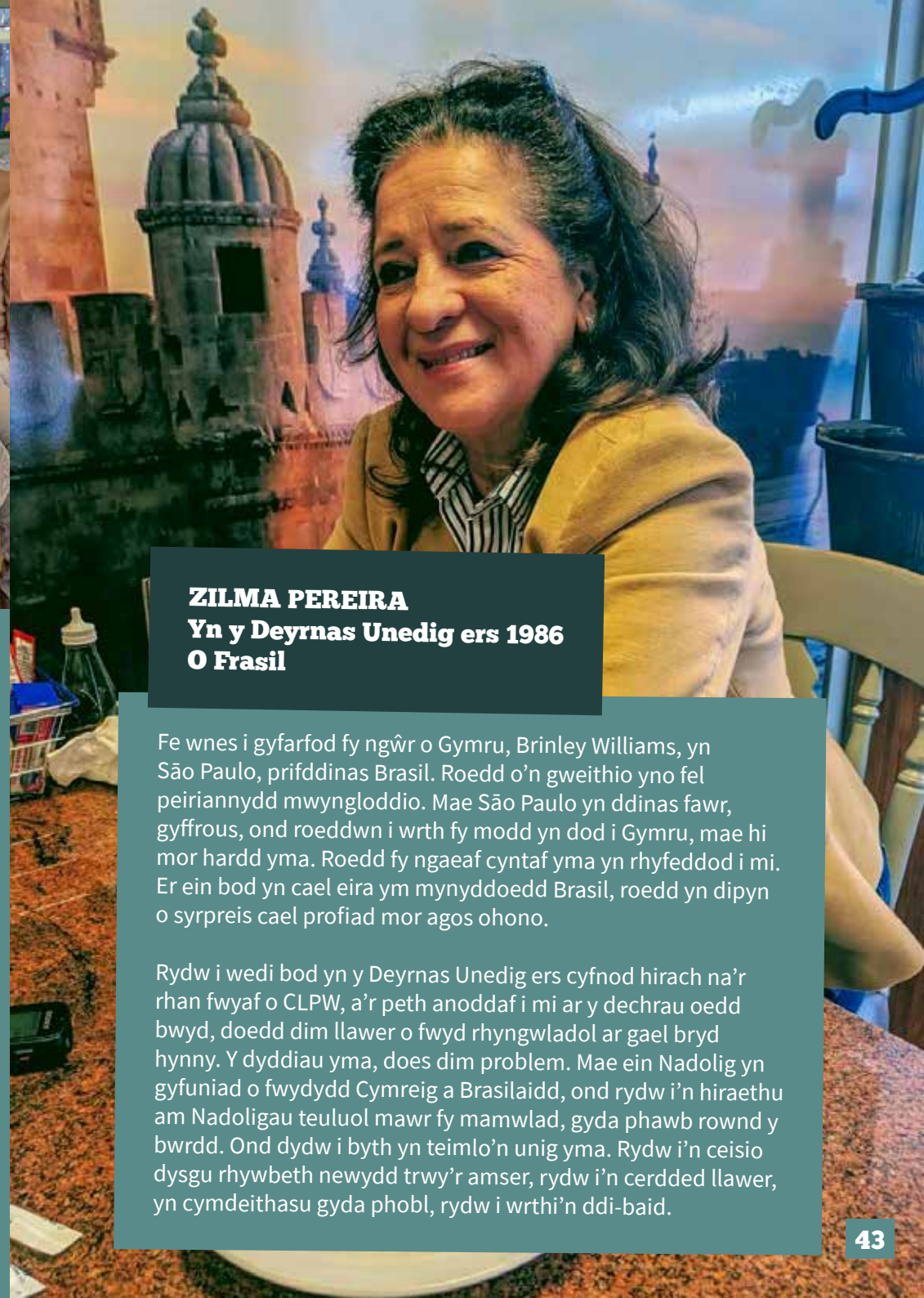
**MARIA COSTA**  
**O Bortiwgal**  
**Yn y Deyrnas Unedig ers 2002**  
**Mae hi'n rhedeg busnes gwarchod plant**

Rydw i wedi mwynhau heriau newydd erioed, ac rydw i wedi gwireddu cymaint o fy mreuddwydion yma – gweithio mewn gwesty, prynu fy hoff gar, a rhedeg meithrinfa. Mae'r plant rydw i'n gofalu amdanyn nhw yn dod o bedwar ban byd: Gwlad Pwyl, Groeg, Lithwania, Nigeria... rydw i'n dysgu'r dyddiadau pwysig yn niwylliant y gwledydd hyn er mwyn i ni gael eu dathlu. Mae gen i gymaint o blant a staff yn y feithrinfa erbyn hyn, rydyn ni'n symud i safle mwy.

Roedd fy nau fab yn eu harddegau yn ansicr am symud yma, ond buan y gwnaethon nhw setlo, yn enwedig pan wnaethon nhw ddechrau cymryd rhan mewn chwaraeon a chwrdd â merched. Mae gan y ddau eu teuluoedd eu hunain yma erbyn hyn.

Rydw i'n dod o deulu mawr, ond fi yw'r unig un yn y Deyrnas Unedig. Rydyn ni'n sgwrsio ar y ffôn neu trwy Skype drwy'r amser.

Teulu: Gwr José Tavares; mab Hugo Tavares, gwraig Laura Fitton, plentyn Olivia Tavares (4); mab Nuno Tavares, gwraig Laura Davenport, plentyn Jamie Davenport (9), Daisy Mae Tavares (4)



**ZILMA PEREIRA**  
**Yn y Deyrnas Unedig ers 1986**  
**O Frasil**

Fe wnes i gyfarfod fy ngŵr o Gymru, Brinley Williams, yn São Paulo, prifddinas Brasil. Roedd o'n gweithio yno fel peiriannydd mwyngloddio. Mae São Paulo yn ddinas fawr, gyffrous, ond roeddwn i wrth fy modd yn dod i Gymru, mae hi mor hardd yma. Roedd fy ngeaf cyntaf yma yn rhyfeddod i mi. Er ein bod yn cael eira ym mynyddoedd Brasil, roedd yn dipyn o syrpreis cael profiad mor agos ohono.

Rydw i wedi bod yn y Deyrnas Unedig ers cyfnod hirach na'r rhan fwyaf o CLPW, a'r peth anoddaf i mi ar y dechrau oedd bwyd, doedd dim llawer o fwyd rhyngwladol ar gael bryd hynny. Y dyddiau yma, does dim problem. Mae ein Nadolig yn gyfuniad o fwydydd Cymreig a Brasilaidd, ond rydw i'n hiraethu am Nadoligau teuluol mawr fy mamwlad, gyda phawb rownd y bwrdd. Ond dydw i byth yn teimlo'n unig yma. Rydw i'n ceisio dysgu rhywbeth newydd trwy'r amser, rydw i'n cerdded llawer, yn cymdeithasu gyda phobl, rydw i wrthi'n ddi-baid.





**CARLA SILVA (2013)**  
**DOMINGOS SOUSA (2013)**  
**CRISTIANA RASTEIRO (2015)**  
**ANTONIO SILVA (2015)**  
**O Bortiwgal**  
**Rhedeg y caffi BBQ Portiwgeaidd**

Mae rhedeg y caffi'n fusnes i'r teulu oll. Gŵr a gwraig yw Carla a Domingos, felly hefyd Cristiana ac Antonio. Ac mae Antonio a Carla yn frawd a chwaer.

**Antonio:** Dyluniwr yn y diwydiant adeiladu dur ydw i. Roedd yn dipyn o her yma i ddechrau, arfer gyda gwahanol fesuriadau (modfeddi yn lle centimedrau) a dysgu'r termau technegol yn Saesneg, ond, heblaw am hynny, mae wedi bod yn wych. Rydw i'n gweithio gyda chleientiaid ym mhob cwr o'r Deyrnas Unedig.

Mae'r rhan fwyaf o'n cymdeithasu yn digwydd y tu allan i'r gymuned Bortiwgeaidd. Mi fyddwn ni'n galw draw i'r dafarn leol ac yn sgwrsio efo pawb. Y gwahaniaeth mwyaf rhwng Portiwgal a fan hyn yw maint y cwrw – mae peint yn rhy fawr a hanner yn rhy fach!

**Cristiana:** Rydw i wedi gwneud cymaint o ffrindiau yma, ac mae siarad Saesneg wedi helpu. Rydw i'n ei siarad yn dda am fy mod wrth fy modd yn gwyllo ffilmiau ond mae'n gas gen i ddarllen isdeitlau! Roeddwn i'n gyndyn o ddod yma yn i ddechrau, ond rydw i'n hapus iawn yma rŵan. Roedd gen i wallt hir o'r blaen ond llynedd fe wnes i ei dorri i godi arian i Gymorth Cancer Macmillan.

**Carla:** Chafodd ein merch yn ei harddegau ddim problem yn dod yma, ac mae hi'n hapusach fyth nawr fod ganddi gariad. Rydw i wedi clywed am bobl yn dioddef o hiliaeth yma, ond mae pawb wedi bod yn gyfeillgar ac yn groesawgar iawn efo ni.

**Domingos:** Roeddwn i'n rhedeg fy nghwmni adeiladu fy hun ym Mhortiwgal, ond roeddwn i am weld sut le oedd yn Wrecsam. Mae'n gas gen i hedfan felly fe wnes i lenwi fy nghar estate gyda phethau a gyrru'r holl ffordd yma. Rydw i wedi aros yn y diwydiant adeiladu o ran gwaith, ac mae wedi bod yn wych – mae pawb yn fy adnabod o gwmpas Wrecsam ac felly rydw i'n gwneud llawer o jobsys yma.





**LISINAYTE LOPES**  
**Yn y Deyrnas Unedig ers 2012**  
**O São Tomé**  
**Gweithiwr cymdeithasol i Bawso**

Fe wnes i orffen fy astudiaethau ym Mhortiwgal ond fe ddois i yma i wella fy Saesneg. Fe gysylltais i efo Bawso yn syth bin gan eu bod yn cefnogi pobl BAME. Fe wnaethon nhw fy helpu i gael fy rhif yswiriant cenedlaethol a fy nghyfeirio at Goleg Cambria, lle gallwn i wella fy Saesneg. Fe wnes i wirfoddoli i Bawso o'r dechrau ac roeddwn i wrth fy modd pan gefais i waith gyda nhw yn cefnogi dioddefwyr camdriniaeth yn y cartref. Rydw i'n angerddol dros fy ngwaith – mae pobl yn dod ataf i mewn argyfwng ac rydw i yno i'w helpu. Rydw i nawr yn gwneud fy ngradd meistr mewn troseddeg. Mae'n heriol, ond yn werth chweil.

Mae fy nghymuned o São Tomé yn Wrecsam yn bwysig iawn i mi. Bob blwyddyn, rydw i'n trefnu parti i ddathlu Diwrnod Annibyniaeth (12 Gorffennaf 1975). Gan fod y dyddiad mor agos i un Cape Verde, mi fydda i'n gwahodd fy ffrindiau o'r ynysoedd hynny hefyd. Rydw i wedi dod â bagiau o bethau o São Tomé felly rydw i'n gallu addurno'r ystafell pan fyddwn ni'n cael parti.

**ROSA GOMES**  
**Yn y Deyrnas Unedig ers 2014**  
**O São Tomé**  
**Mam Lisinayte ac Aurio**

Rydw i'n hapus fy mod i yma yn cefnogi fy nheulu ond rydw i'n hiraethu am glosrwydd bywyd yn y gymuned yn São Tomé ac ym Mhortiwgal. Yn ffodus iawn, fe allaf i gael yr holl gynhwysion sydd eu hangen arnaf i goginio yma, ac rydw i'n defnyddio'r holl sbeisys o fy mamwlad. Rydw i'n gwneud calulu, cawl pysgod gyda plantaen, casafa a bresych gwyrrdd.



## Y pethau sydd wedi dod yma gyda ni

Dyma rai o'r pethau arbennig rydyn ni wedi dod â nhw gyda ni i'n hatgoffa o'n cartref.

**Lisinayte:** Lle i ddechrau? Baneri, cregyn cnau coco wedi'u cerffio, lluniau, ffigurau pren, ffabrigau lliwgar – bagiau o bethau!



Maria C

**Carla:** Gwerth blwyddyn o win!

Dyma un o fy hoff lestri coginio.



Tita

Fy rysetiau.



Zilma

Y cerrig lliwgar hyn. Mae Brasil yn enwog am ei cherrig oherwydd yr holl fwyngloddio. Rydw i wrth fy modd yn edrych arnyn nhw a'u cyffwrdd, mi fydda i'n ymlacio wrth wneud.



**JOSÉ REIS**  
**Yn y Deyrnas Unedig ers 2004**  
**O Bortiwgal**

Fe ddaethon ni i Wrecsam i chwilio am waith. Yn ogystal â rhedeg y caffi a'r siop gyda fy ngwraig, rydw i hefyd yn gweithio ym Manceinion. Bob bore, pan fydd Lúcia yn cael y plant yn barod i fynd i'r ysgol, rydw i'n paratoi'r caffi. Mae hi wedyn yn cymryd drosodd gen i, pan fydda i'n mynd i'r gwaith. Dydyn ni ddim yn cau'r caffi tan 9 o'r gloch y nos. Rydyn ni am wneud yn siŵr bod ein plant yn cael bywydau da o ganlyniad i'n hymdrechion ni.

Mae CLPW wedi ein helpu i ddysgu cymaint yn fwy am y cymunedau Portiwgaleg eu hiaith ym mhedwar ban byd. Rydw i'n dod o bentref bach ym Mhortiwgal, a prin oedden ni'n cwrdd ag unrhyw un o wledydd cyn-ymerodraeth Portiwgal. Rydw i wedi dysgu llawer mwy am wledydd y CPLP ers bod yma. Mae'n braf cael cwrdd pawb.

Gwraig: **Lúcia Resende**

**GRAÇA FRAGOSO**  
**Yn y Deyrnas Unedig ers 2003**  
**O Bortiwgal**  
**Yn rhedeg y bwyty Vasco da Gama**

Roedd fy nain o Mozambique ac fe fues i'n byw yno am chwe blynedd. Mae gen i lawer o deulu yno o hyd. Rydw i wedi gweithio mewn bwytai erioed, a gweithio'n galed erioed. Yn ystod yr wythnos, Prydeinig ydi'r rhan fwyaf o'n cwsmeriaid, ond ar y penwythnos, Portiwgeaidd yw'r rhan fwyaf.



*Graca*

**ANABELA VASCONCELOS**  
**Yn y Deyrnas Unedig ers 2004**  
**O Bortiwgal**

Roeddwn i'n chwilfrydig am y Deyrnas Unedig gan fy mod wedi cwrdd â chymaint o bobl Brydeinig ar eu gwyliau ym Mhortiwgal. Roeddwn i wedi clywed am Gymru ac roeddwn yn awyddus i ddysgu mwy am y wlad. Yr hyn oedd o ddiddordeb arbennig i mi oedd y geiriau Cymraeg a'r enwau a glywais yn y ffilm Lord of the Rings. Rydw i'n briod â Chymro ac felly rwy'n gwybod llawer mwy am Gymru erbyn hyn.



*Anabela*

Mae gen i hiraeth am fy nheulu a ffrindiau gartref, ond rydw i'n cadw eu lluniau gyda fi. Mae'r caffi Portiwgeaidd yn bwysig iawn i mi, gan fy mod i'n gweithio trwy'r wythnos ac yn dod yma ar y penwythnos i ymlacio gyda'r bobl rydw i'n eu hadnabod.



**TED REVOLTA a VERONICA ALVES**  
**Yn y Deyrnas Unedig ers 2009**  
**O Bortiwgal**

Dod yma i weithio wnaethon ni, ac mae wedi bod yn dda. Rydyn ni'n hiraethu am ein teulu ym Mhortiwgal, ond dydyn ni byth yn teimlo ar goll gan fod ein cysylltiadau Portiwgeaidd yn dal i fod yn gryf. Rydyn ni'n ailgysylltu gyda Phortiwgal rŵan ac rydyn ni eisiau dysgu mwy am y wlad. Rydyn ni eisiau i'n plant ddysgu ei hanes.



*Carlos*

**CARLOS ALBERTO DAIÓ**  
**Yn y Deyrnas Unedig ers 2001**  
**O Angola**


Yn Angola roeddwn i'n newyddiadurwr radio i orsaf radio Gatholig. Roeddwn i wrth fy modd gyda'r gwaith ond roedd yn rhaid i mi adael oherwydd y rhyfel yno. Rydw i wedi byw mewn amryw o leoedd yn y Deyrnas Unedig, yn cynnwys Caerdydd a Birmingham, ond rwy'n hoffi byw yma. Rydw i'n hiraethu am Angola o hyd, er hynny – y tywydd, y traethau. Mae siarad amdano rŵan wedi codi mwy o hiraeth arnaf i.



**AURIO LOPES a MARIA MEDINA**  
**Yn y Deyrnas Unedig ers 2015**  
**O Cape Verde a São Tomé**

Fe fydden ni'n sicr yn argymhell dod i Wrecsam i eraill, gan fod cymaint o gyfleoedd yma. Er ein bod yn hiraethu am ein teuluoedd, rydyn ni wedi cwrdd â chymaint o bobl newydd yma.

Mae gan Aurio radd mewn peirianeg fiofeddygol, ac rydyn ni'n dau wrthi'n dysgu Cymraeg er mwyn gallu dysgu mwy am ein cartref newydd.



# Yr hyn sy'n codi'r hiraeth mwyaf am ein mamwlad

“Yr haul!”

“Yr haul!”

“Yr haul!”

“Yr haul!”



*Maria C*

Does dim ots lle rydych chi'n byw, cofiwch eich breuddwydion. Gwnewch iddyn nhw ddod yn wir. Dyna ydw i wedi'i wneud.



*Zilma*

Dywedodd fy mam wrtha' i, 'When in Rome, do as the Romans do', felly ers y dechrau un, rydw i wedi ceisio bod yn gyfeillgar, ceisio deall beth sy'n wahanol a cheisio dysgu diwylliant y lle rydw i'n byw ynddo. Mae'n bwysig.

## Cyngor i bobl sy'n symud i rywle newydd



*Graga*

Rhannwch eich treftadaeth gyda'r genhedlaeth iau. Dysgwch am eich gwlad newydd, wrth gwrs, ond cofiwch basio'ch traddodiadau ymlaen i'ch plant.



*Maria M*

Credwch ynoch chi'ch hunan. Mae hyn o fewn eich gallu.

## Who we are

Even though we speak Portuguese, many of us are not from Portugal. Some of us come from the nine countries around the world where Portuguese is an official language.

What we have in common, apart from speaking Portuguese, is our love of family, community and hard work. We have brought these with us to Wrexham.

## CLPW - The Community of Portuguese-language speakers of Wrexham

There are about 2,000 Portuguese-speaking people living in and around Wrexham. We live in different places across the town, integrating into our Welsh communities and just getting on with our lives. But moving to a new country can be daunting and so we set up CLPW to help us stay in touch with our Portuguese-speaking friends. CLPW gives advice on legal and local issues, helps us share ideas and lets us know when the next Portuguese party is (check out our Facebook page).

CLPW helps us settle and keeps us connected.



# CLPL - The Community of Portuguese Language Countries

CPLP is made up of nine countries. These were once part of the former Portuguese Empire. Each country is now independent and mixes its own unique culture with Portuguese influences.

**Cape Verde** is made up of 10 islands. It lies just off the coast of Africa, near the Azores and the Canaries. With superb scenery and wonderful climate, it has a thriving tourist trade.

**Brazil** is the largest country in South America. It's the world's biggest producer of coffee, and it's home to one of the most spectacular places on earth, the Amazon basin.

**São Tomé e Príncipe** form a country made up of several small islands. It's the second smallest African state, and, at the height of the Portuguese empire, was a significant sugar producer. Its climate is ideal for its current crops of cocoa and coffee.

**Guinea Bissau** was once part of the mighty Mali Empire of West Africa.

**Portugal** is at the heart of CPLP. It's one of the oldest nations in Europe and was once one of the most powerful countries in the world, with a large empire. It is now a major Western state.

**Equatorial Guinea** was late coming into CPLP, joining only in 2014.

**Angola** is one of the biggest countries in Africa and, due to its oil boom, has one of the fastest growing economies in the world.

**Mozambique** is rich in natural resources and has large agricultural and manufacturing industries. It's famous for its carved wooden figures, its dance and its food.

**East Timor** used to be a part of Indonesia but joined CPLP in 2011.



# The Portuguese cafes of Wrexham



Portuguese BBQ



António Ascensão



Manuel Lima



Maria Mendes

During the week, we're out at work, looking after our families and meeting our Welsh neighbours. But when the weekend comes, we're at the cafes, where we can speak Portuguese, catch up on gossip and enjoy the dish of the day.

**Joaquim:** I've worked all over the world, but there's nothing like sitting down with friends in a Portuguese café, enjoying the food and company.

**Portuguese BBQ café:** We only bring in a few products from Portugal. These include chorizo, cheeses, wines and beers. Everything else is local, as we want it to be fresh. What makes it Portuguese is the way we cook it.

**Carlos:** I can now see Portuguese pastries in other cafes – we've introduced our food to Wales!

## Food



Portuguese delicacy – octopus



Pastel de nata



Cachupa

We love our food – it brings us together. Back in our home countries, we always cook too much so we can share it with our neighbours.

One of our best-known West African dishes is cachupa. It's a slow-cooked stew with corn, beans, cassava and meat. It's a favourite in Cape Verde, and each island has its own version.

**Maria C:** We don't miss Portuguese food at all – because we've brought it with us!

**Zilma:** When I first came here over 30 years ago, it was difficult getting ingredients for my recipes but now I can get hold of everything.



# Recipe for cachupa



## Ingredients

- 1 tbsp (15 mL) oil
- 1 onion, finely chopped
- 4 cloves garlic, minced
- 2 bay leaves
- 1 can (14 oz/ 398 mL) tomatoes, with juice
- 2 cups (500 mL) chicken stock
- Chopped belly pork (1 lb/500 g)
- Chopped green cabbage (about 1 lb/500 g)
- 1 sweet potato, peeled and cubed
- 1 can (15 oz/425 g) hominy, drained
- 1 cup (250 mL) drained cooked red kidney beans
- 8 oz (250 g) sliced dry-cured chorizo sausage



Pedro: "I love cachupa -  
I **really** love cachupa!"



## Cooking Method

- Preheat oven to 325°F (160°C).
- On hob, heat oil over medium heat. Add onion and cook, stirring, until softened, about 3 minutes. Add garlic and bay leaves and cook, stirring, for 1 minute. Add tomatoes and juice, and stock and bring to a boil. Add pork belly and return to a boil. Reduce heat and simmer for 30 minutes.
- Stir in cabbage, sweet potato, hominy, kidney beans and chorizo and return to a boil. Cover and transfer to preheated oven. Bake until pork is very tender and vegetables are tender, about 30 minutes.
- Remove from oven. Let pan stand, covered, at room temperature for about 30 minutes before serving. Discard bay leaves.



**IOLANDA BANU VIEGAS**  
From Mozambique  
In UK since 2001  
Founder member of CLPW



I came to the UK through a Portuguese job agency. I was told I'd be living and working in London, but the coach dropped us off in Wrexham. I'd never heard of it! It was a sharp learning curve for me finding work and a place to live, but my experiences led me to set up CLPW so I could help others who moved here. I've since been offered jobs elsewhere, but I and my daughter have made so many friends here that we couldn't leave.

Through setting up CLPW, I've learnt so much about British law, local government, and the Portuguese Consulate. This has enabled me to become, in North Wales, the lead for Race Council Cymru and coordinator for National Theatre Wales (working with the homeless). I'm also an elected councillor on the committee of Portuguese people living in the UK, a body established by the Portuguese government.



**RUI and ANIETE (Tita) SANCHES**  
From Cape Verde  
In UK since 2013  
Two sons Pedro, aged 7, and Henrique (Ricky) 4.

We're both from Cape Verde, but from different islands. We didn't meet until we'd moved to Portugal to complete our studies.

**Tita:** Our islands are very different to each other. Rui's has a more African influence, while mine is more European. The Creole language we speak is different, too.

**Rui:** I trained as a civil engineer and I'm working in manufacturing now. I'm studying for further qualifications at university and my employer supports me in this. Everyone we've met here has encouraged us and made us feel welcome.

**Tita:** I have a master's degree in International Politics, and I'm working part-time while I complete an IT course at college and look after the family. I take the boys to their afterschool activities and I'm meeting new people all the time.



# The Welsh language

**Maria Medina:** We live in Wales and this is the mother tongue. It's important to understand the language to know the culture of a country. We're learning Welsh to get closer to Welsh people.



Like all our children, twins **Sidney** and **Ty** are learning Welsh at school. Most of our young people are trilingual and speak Portuguese, Welsh and English – and some speak the language of their home country as well.

**Tita:** We're picking up Welsh through our sons, who are learning it at school.

# Wales

Wales has spectacular scenery – countryside, mountains and coastline.

**Maria C:** I love Snowdonia. I go walking there whenever I can, and I take my family whenever they visit.

**Lisinayte:** I've travelled throughout Wales – Snowdonia, Caernarfon, Cardiff, Llangollen... I'm so lucky.



# Wrexham

We knew very little about Wrexham before we moved here, but now it's our home.

**Graça:** I love being part of the Portuguese community, but I also like being in Wales. I always speak to the older locals in the café about the history of Wales.

**Cristiana:** I don't like big, busy towns so Wrexham is great. It's not too big but there's everything here.

**Iolanda:** At first, I couldn't understand why Chester was only 10 minutes away but was in a different country with different laws and a different language. Now I'm passionate about Wales.



**MARIA COSTA**  
From Portugal  
In UK since 2002  
Runs childminding business

I've always loved new challenges and I've achieved so many of my dreams here – working in a hotel, buying my favourite car and running a nursery. The children I care for come from across the world, Poland, Greece, Lithuania, Nigeria... I find out important cultural dates for these countries so we can celebrate them. I have so many children and staff in the nursery now that we're moving to bigger premises.

My two teenage sons were unsure about moving here but they soon settled, especially when they started playing sports and meeting girls. They both have their own families here now.

I come from a big family, but I'm the only one in the UK. We speak on the telephone or on Skype all the time.

Family: Husband José Tavares; son Hugo Tavares, wife Laura Fitton, child Olivia Tavares (4); son Nuno Tavares, wife Laura Davenport, children Jamie Davenport (9), Daisy Mae Tavares (4)



**ZILMA PEREIRA**  
In UK since 1986  
From Brazil

I met my Welsh husband, Brinley Williams, in São Paulo, the capital of Brazil. He was working over there as a mining engineer. São Paulo is a big, exciting city but I loved coming to Wales, it's so beautiful. I was fascinated by my first winter. Even though we have snow in the mountains of Brazil, it was still a surprise to experience it close.

I've been in the UK longer than most in CLPW, and the most difficult thing for me at first was food, there wasn't much international food around then. Now, there's no problem. Our Christmases are a mix of Welsh and Brazilian food, but I miss the big family Christmas of home, with everyone round the table.

But I never feel lonely here. I try to learn something new all the time, I walk a lot, mix with people, I don't stop.

## CLPW – our work

We started off just with just a Facebook page, sharing information on living in Wrexham. But now we're a fully formed CIC (community interest company), recognised by Wrexham Council and the Portuguese government.

People contact us all the time: How do I renew my ID card, how do I get my NI number, how do I see a doctor, and such things.

A couple who were both ill couldn't take their daughter to school, so we put the call out on the CLPW page – 20 people came forward to help immediately.

**Graça:** I get advice from CLPW I can't get anywhere else, not even the Portuguese Consulate or Citizens Advice.

CLPW means a lot to us – 12 years ago, hardly anyone in Wrexham knew there were Portuguese people here, now they all do.

## CLPW – our fun

We're always looking for funding for workshops for our community. These improve people's skills, keep people active and help them settle. We run IT lessons, Welsh classes, English classes, art workshops, and things like this.

We work in partnership with different organisations. For example, we run food events to share our traditional recipes with other communities in Wrexham. A big favourite is pastel de nata, our famous custard tart.

We're also building a strong partnership with Tŷ Pawb, Wrexham's new arts centre. We've held several events there already.





**CARLA SILVA (2013)**  
**DOMINGOS SOUSA (2013)**  
**CRISTIANA RASTEIRO (2015)**  
**ANTONIO SILVA (2015)**  
From Portugal  
Run the Portuguese BBQ café

Running the café is a family affair. Carla and Domingos are married, as are Cristiana and Antonio. And Antonio and Carla are brother and sister.

**Antonio:** I'm a designer in the steel construction industry. It was a bit of a challenge here to start with, getting used to different measurements (inches instead of centimetres) and learning the technical terms in English, but, other than that, it was great. I work with clients all over the UK.

Most of our socialising is done outside of the Portuguese community. We pop down to the local pub and chat to everyone. The biggest difference between Portugal and here is the size of the beers – a pint is too big and a half is too small!

**Cristiana:** I've made so many friends here, and speaking English has helped this. I speak it well because I love watching films but hate reading subtitles! I was reluctant to come here at first, but now I love it. I used to have long hair, but I cut it off last year to raise money for MacMillan Cancer Support.

**Carla:** Our teenage daughter had no problem coming over and she's even happier now that she has a boyfriend. I've heard of people suffering racism here, but everyone's been so friendly and cheerful to us.

**Domingos:** I was running my own construction company in Portugal, but I wanted to see what it was like in Wrexham. I hate flying so I filled my estate car with things and drove all the way. I've stayed working in the construction industry, and it's been great – everyone recognises me around Wrexham as I do so many jobs here.



**LISINAYTE LOPES**  
In UK since 2012  
From São Tomé  
Social worker for Bawso

I finished my studies in Portugal but came here to improve my English. I contacted Bawso straight away because they support BAME people. They helped me get my national insurance number and signposted me to Coleg Cambria, where I could improve my English. I volunteered for Bawso from the beginning and was delighted when I got a job with them supporting victims of domestic abuse. I do my job with passion – people come to me in crisis and I'm there to help. I'm now doing my master's degree in criminology. It's a challenge but it's worth it.

My São Tomé community in Wrexham means a lot to me. Every year, I organise a party to celebrate the anniversary of Independence Day (12 July 1975). As the date is so close to that of Cape Verde, I invite my friends from there as well. I've brought bags of things from São Tomé so I can decorate the room when we're partying.

**ROSA GOMES**  
In UK since 2014  
From São Tomé  
Mother of Lisinayte and Aurio

I'm happy to be here supporting my family but I miss the closeness of the community life in São Tomé and Portugal. Luckily, I can get all the ingredients I need for cooking here, and I use all the spices from home. I make calulu, a fish stew with plantain, cassava and green cabbage.



## What we've brought with us

Here are some of the special things we've brought with us to remind us of home.

**Lisinayte:** Where do I start? Flags, carved coconut shells, pictures, wooden figures, coloured fabrics – bags of stuff!



*Maria C*

**Carla:** Wine for a year!

This is one of my favourite cooking pots.



*Tita*

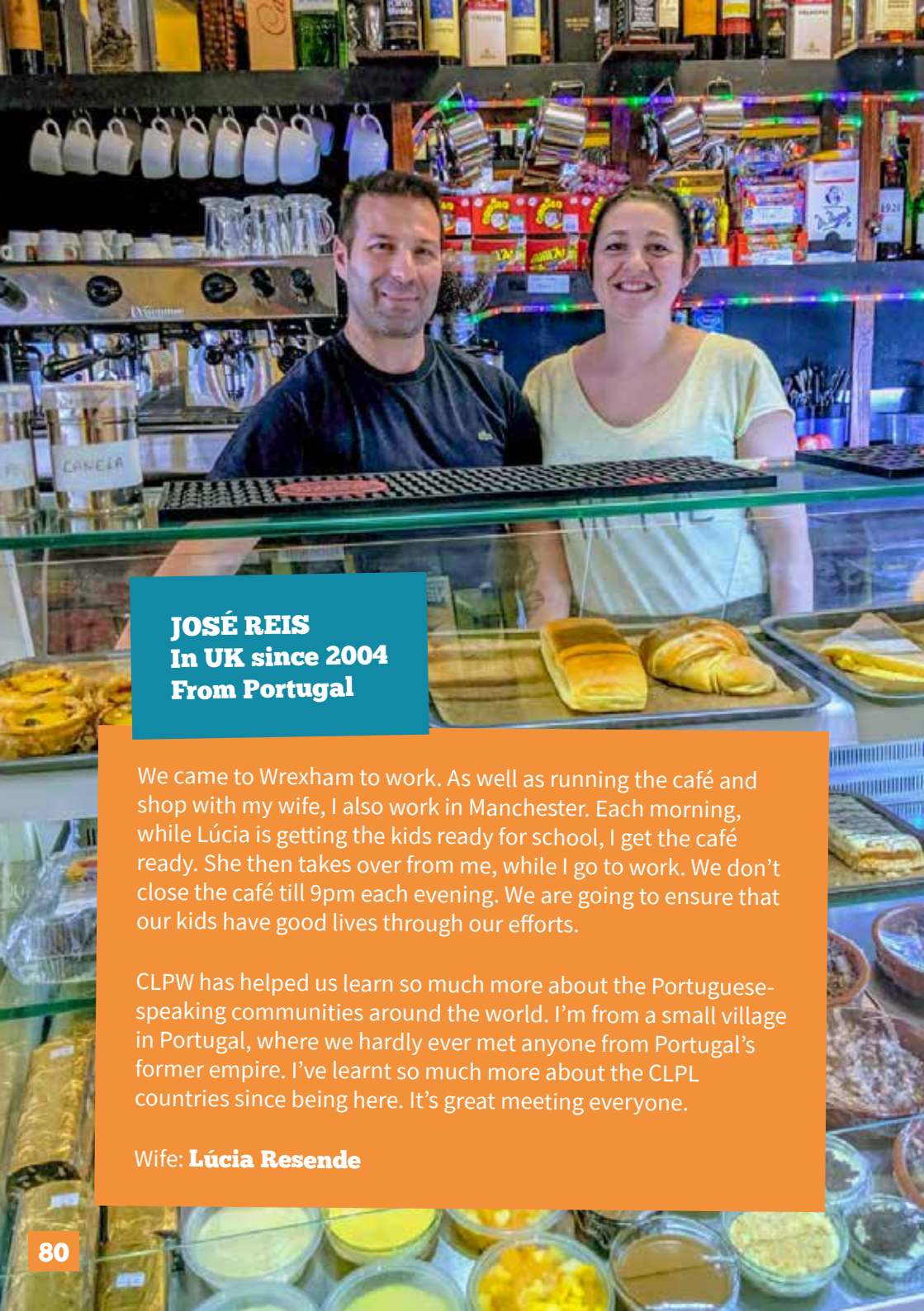
My recipes.



*Zilma*

These coloured stones. Brazil is famous for its stones because of all the mining. I love looking at them and touching them, it's so relaxing.





**GRAÇA FRAGOSO**  
In UK since 2003  
From Portugal  
Runs the Vasco da  
Gama Restaurant

My grandmother was from Mozambique and I lived there for six years. I still have a lot of family there. I've always worked in restaurants and I've always worked hard. During the week, our customers are mainly British but on Saturdays, they're mostly Portuguese.



**ANABELA VASCONCELOS**  
In UK since 2004  
From Portugal

I was curious about the UK because I'd met so many British people on holiday in Portugal. I'd heard about Wales and wanted to know more about it. What particularly interested me was the Welsh words and names I heard in the Lord of the Rings film. I'm married to a Welshman and so I know a lot more about Wales now.



I miss my family and friends at home, but I keep their photos with me. The Portuguese café is very important to me, as I work all week and come here at the weekend to relax with people I know.

**JOSÉ REIS**  
In UK since 2004  
From Portugal

We came to Wrexham to work. As well as running the café and shop with my wife, I also work in Manchester. Each morning, while Lúcia is getting the kids ready for school, I get the café ready. She then takes over from me, while I go to work. We don't close the café till 9pm each evening. We are going to ensure that our kids have good lives through our efforts.

CLPW has helped us learn so much more about the Portuguese-speaking communities around the world. I'm from a small village in Portugal, where we hardly ever met anyone from Portugal's former empire. I've learnt so much more about the CLPL countries since being here. It's great meeting everyone.

Wife: **Lúcia Resende**



**TED REVOLTA and VERONICA ALVES**  
In UK since 2009  
From Portugal

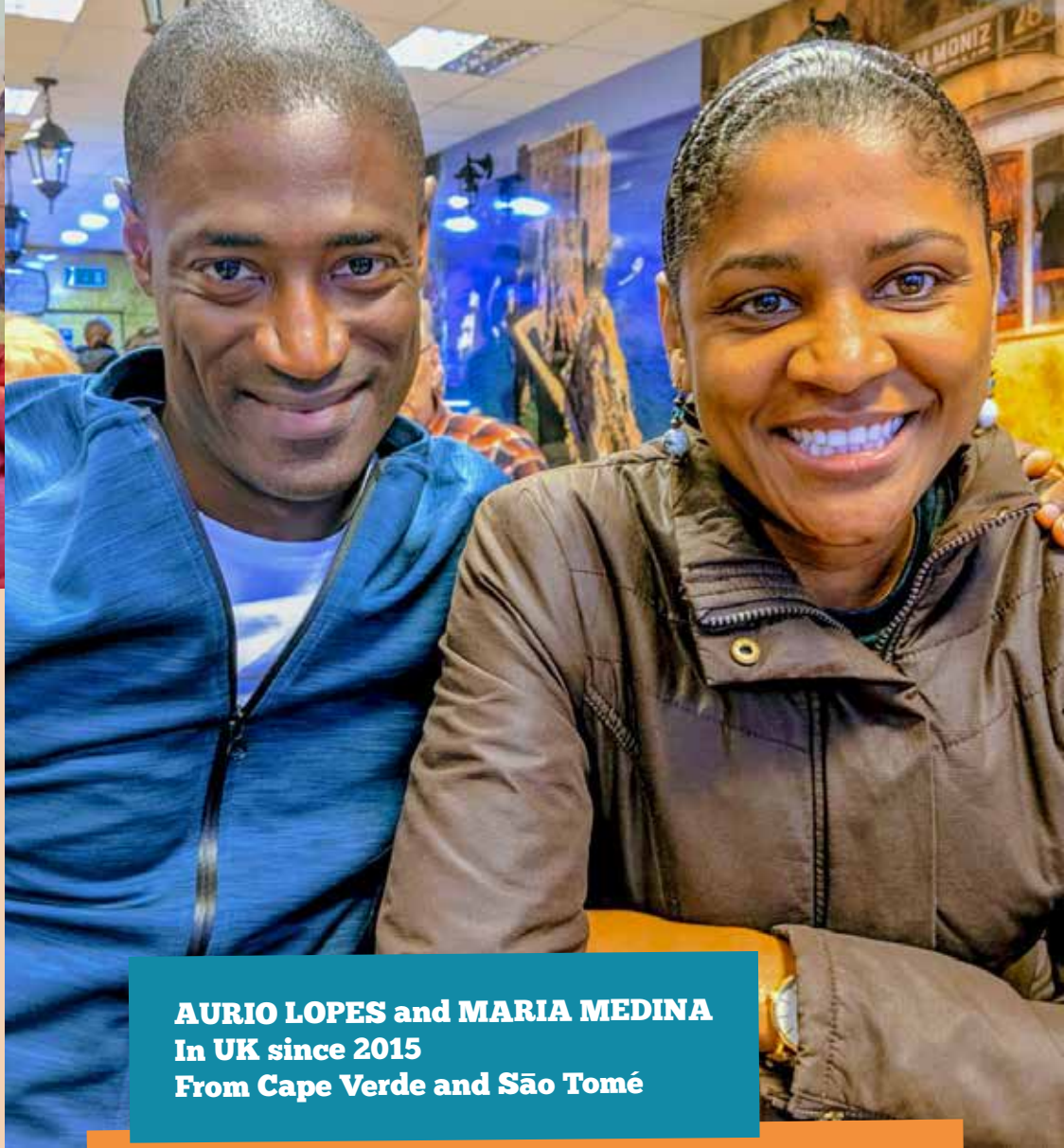
We came here to work, and it's been good. We miss our family back home, but we never feel lost because our Portuguese connections are still strong. We're now re-engaging with Portugal and want to learn more about it. We want our children to learn its history.



*Carlos*

**CARLOS ALBERTO DAIO**  
In UK since 2001  
From Angola

In Angola I was a radio journalist for a Catholic radio station. I loved the work but had to leave because of the war there. I've lived in various places in the UK, including Cardiff and Birmingham, but I like it here. I still miss Angola, though – the weather, the beaches. Talking about it now has made me miss it more.



**AURIO LOPES and MARIA MEDINA**  
In UK since 2015  
From Cape Verde and São Tomé

We would definitely recommend others come to Wrexham as it has so many opportunities. Even though we miss our family, we've met so many new people here.

Aurio has a degree in biomedical engineering, and we're both learning Welsh so we can find out more about our new home.



## What we miss the most about our home countries

"The sun!"

"The sun!"

"The sun!"

"The sun!"



Maria C

It doesn't matter where you live, keep to your dreams. Make them happen. I have.



Zilma

My mother told me, 'When in Rome, do as the Romans do', so from the beginning I've tried to be friendly, tried to understand what's different and tried to learn the culture of where I'm living. It's important.

## Advice for people moving to somewhere new



Graça

Pass on your heritage to the younger generation. Learn about your new country, yes, but also pass on your traditions to your children.



Maria M

Believe in yourself. You can do it.



## Race Council Cymru

A CLPW sente-se orgulhosa de ser parceira do Race Council Cymru. O RCC trabalha por todo o País de Gales para ajudar a combater o preconceito, discriminação racial e qualquer forma de abuso. Através do RCC, a CLPW trabalha em parceria com mais de 100 organizações onde se inclui o Governo Galês, o Museu Nacional de Gales e a Biblioteca Nacional Galesa.

## Race Council Cymru

Mae CLPW yn falch o fod yn fudiad sy'n gweithio mewn partneriaeth â Race Council Cymru. Mae RCC yn gweithio ledled Cymru i herio rhagfarn, gwahaniaethu ar sail hil ac unrhyw ffurfiau o gamdriniaeth. Trwy RCC, mae CLPW yn gweithio gyda dros 100 o bartneriaid eraill sy'n cynnwys Llywodraeth Cymru, Amgueddfa Cymru a Llyfrgell Genedlaethol Cymru.

## Race Council Cymru

CLPW is proud to be a partner organisation of Race Council Cymru. RCC works across Wales to combat prejudice, race discrimination and any forms of abuse. Through RCC, CLPW works alongside over 100 other partners that include the Welsh Government, National Museum of Wales and National Library of Wales.

## Black History Month (Mês da Historia Negra) e Black History Month 365

Todos os anos em outubro, com o apoio do RCC, a CLPW celebra a herança africana e caribenha no Nordeste do País de Gales. O conhecimento da história negra continua durante o ano através da iniciativa Black History Month Cymru 365, mas o BHM dá-nos uma razão especial para partilhar as nossas histórias com todas as comunidades a nossa volta.

## Mis Hanes Pobl Dduon a Hanes Pobl Dduon Cymru 365

Pob mis Hydref, gyda chefnogaeth RCC, mae CLPW yn dathlu treftadaeth Affricanaidd a Charibiaidd yng ngogledd-ddwyrain Cymru. Mae cydnabyddiaeth o hanes pobl dduon yn digwydd gydol y flwyddyn gyda'n menter Hanes Pobl Dduon Cymru 365, ond mae Mis Hanes Pobl dduon yn rhoi rheswm arbennig i ni rannu ein straeon gyda'r holl gymunedau o'n cwmpas.

## Black History Month and Black History Cymru 365

Each October, with support from RCC, CLPW celebrates African and Caribbean heritage in north-east Wales. Acknowledgement of black history goes on throughout the year with our Black History Cymru 365 initiative, but BHM gives us a special reason to share our stories with all the communities around us.