

Nestlé com você

JUNHO 2010 • ANO 12 • Nº 46



ESPECIAL MUNDIAL DE FUTEBOL

* Comidinhas para
acompanhar os jogos
* Superpromoções
da NESTLÉ para você

VISUAL NOTA 10

Roupas e acessórios
valorizam os diferentes
tipos físicos

SOPAS MAGGI

Conheça a produção
das delícias feitas com
vegetais fresquinhos

Nestlé
faz bem



BRASIL

Nestlé. Patrocinadora Oficial da Seleção Brasileira.

O Sonho da Daniela é ver Pedrinho



COMENDO DE TUDO

Cardápio

Segunda

ALMOÇO:

arroz + 1 potinho de stroganofinho de carne Nestlé + batatinha

LANCHE:

maçã raspadinha

Terça

ALMOÇO:

macarrão argolinha + carne moída + brócolis em pedacinhos

LANCHE:

papinha de goiaba com leite Nestlé

Quarta

ALMOÇO:

abobrinha refogada + 1 potinho de risotinho de frango Nestlé

LANCHE:

mamão amassadinho



NOVAS
PAPINHAS
DE FRUTAS COM
LEITE.

MAIS UMA NOVIDADE DAS PAPINHAS NESTLÉ
PARA AJUDAR A REALIZAR O SONHO DE TODA MÃE:
VER SEU FILHO COMENDO DE TUDO.

Nestlé
Começar saudável
para viver saudável



índice JUNHO 2010



14

JANTAR A DOIS
Pratos leves e gostosos e uma mesa romântica para celebrar o amor

COMIDINHAS E FUTEBOL
Delícias simples e práticas para você fazer e aproveitar os jogos do mundial de futebol



17



08

FRESCOR – *As sopas MAGGI são feitas com vegetais de qualidade que saem direto da horta*



12



26



30

- 04 **NOSSA PALAVRA**
- 05 **VOCÊ, LEITOR** – Cartas e e-mails
- 06 **NESTLÉ RESPONDE** – A empresa esclarece suas dúvidas
- 07 **VIDA SAUDÁVEL** – Dicas sobre Nutrição, Saúde e Bem-Estar
- 08 **RAIO X** – Por dentro da fábrica da NESTLÉ em São José do Rio Pardo, onde são feitos os produtos MAGGI
- 11 **DA ESTAÇÃO** – Abóbora: saiba quais são as principais variedades e conheça seus benefícios
- 12 **ÁGUA NA BOCA** – Os chefes Edu Guedes e Guilherme Ávila recriam doces típicos de festas juninas
- 14 **HARMONIA À MESA** – Um jantar caprichado para saborear a dois

- 17 **MAGGI COM VOCÊ** – Acompanhe os jogos do mundial de futebol com comidinhas deliciosas
- 20 **PASSEAR** – Conheça as cidades-sede dos jogos do mundial na África do Sul
- 22 **ESPECIAL MUNDIAL DE FUTEBOL** – Fique por dentro das promoções e produtos exclusivos da NESTLÉ, patrocinadora oficial da Seleção Brasileira de Futebol
- 25 **VITRINE** – Saiba por que NESCAFÉ e os leites NESTLÉ fazem o melhor café com leite do Brasil
- 26 **AUTOESTIMA** – Especialistas ensinam quais são as roupas que valorizam cada tipo físico

- 29 **CONVERSA COM...** – Um artigo de Isabella Fiorentino, apresentadora de TV e consultora de imagem
- 30 **BEM-ESTAR** – Atividades realizadas como forma de lazer, os hobbies são ótimos para quem procura melhor qualidade de vida
- 33 **NESTLÉ ON-LINE** – Conteúdos e serviços da NESTLÉ disponíveis na internet e outros meios digitais
- 34 **COMPARTILHAR** – O que fazer para tornar sua cozinha mais sustentável e ajudar na preservação do planeta
- 36 **NOVIDADES** – Lançamentos de produtos NESTLÉ
- 38 **ACONTECE** – As promoções NESTLÉ para o consumidor

Caros Amigos,

Tum, tum, tum...

Daqui, a gente procura escutar o seu coração para atender aos pedidos e compartilhar informações. Neste momento, por exemplo, já estamos ouvindo o tum-tum-tum de 190 milhões de corações verde-amarelos ávidos pelos gritos de gol da nossa Seleção. De quatro em quatro anos, o mês de junho é mágico para nós, brasileiros, quando famílias e amigos se reúnem em torno da TV para vibrar com cobranças de faltas, chutes, dribles e gols – de preferência muitos!

Como não poderia deixar de ser, a NESTLÉ, patrocinadora oficial da Seleção Brasileira de Futebol, está junto com você nessa festa. Além das inúmeras promoções e ações de tirar o fôlego, que você fica conhecendo nas próximas páginas, preparamos sugestões deliciosas para acompanhar os jogos do mundial. Tudo bem gostoso e fácil de fazer; confira na pág. 17. E, ainda na trilha do futebol, a seção *Passear* mostra as nove cidades-sede do mundial da África do Sul e seus principais pontos turísticos. Os lugares são lindos!

Para os corações apaixonados, nossa Cozinha Experimental criou sugestões de receitas para um jantar a dois. Entre velas e flores, comidinhas apetitosas completam o clima de romance. Aproveite, cozinhe e namore! Há também dois renomados chefs, Edu Guedes e Guilherme Ávila, que nos presenteiam com suas receitas do coração para adoçar as festas juninas: Arroz-Doce Cremoso e Pé de Moleque de Chocolate. São recriações imperdíveis, com toques bem pessoais dos experts. Experimente.

Tum, tum, tum...

E o coração da NESTLÉ COM VOCÊ continua a todo vapor: nossa revista traz ainda reportagens que, certamente, vão alegrar corações e mentes. Na seção *Bem-Estar*, você fica sabendo como e por que cultivar um hobby ajuda a melhorar a qualidade de vida. “Fazer algo de que gosta é uma forma de cuidar de si e também de aprender a lidar com obstáculos de maneira saudável”, explica, na matéria, o especialista Felipe Assumpção. Outro cuidado que, nesse caso, faz bem à autoestima é usar as roupas certas para cada tipo físico. A matéria *Valorize Sua Imagem* é uma injeção de autoconfiança.

Ficou curioso para conferir essas e muitas outras novidades? Então, não perca tempo e comece a folhear a revista. Queremos ouvir o seu coração palpitar, e bem alto! Tum, tum, tum...

Um forte abraço,
Equipe NESTLÉ COM VOCÊ

Nestlé com você

CONSELHO EDITORIAL

Ivan Zurita, Izael Sinem Jr., Salvador Pimentel, Márcia Abreu, Alice Hirose

COLABORADORES

Célia Suzuki, Fernanda Fogaça, Fernanda Lopes, Miriam Chagas, Natália Misumi, Renata Valladão, Thais Manzione, Yona Fonseca

PRODUÇÃO EDITORIAL

Trade Comunicação

Coordenador – Pedro Frazão

Editora – Flávia Benvença

Projeto Gráfico/Direção

de arte – Camila Sípahi Pires

Atendimento – Saulo Ribeiro de Mendonça

Equipe – Thais Cechini (arte-finalista), Carol Ribeiro e Thais Ferreira (assistentes de arte), Ana Claudia Marigliani (repórter), Giuliano Agmont (texto), Kim Paiva (estagiário)

COLABORADORES

Claudia Yoshida (culinarista), Márcia Asnis (produtora de objetos), Natalia Gonçalves (assistente de produção), Renato A. Andion (ilustração), Valéria Thomé (revisora), Pipo Gialluisi (fotos externas), Trade Prepress (tratamento de imagens), Empório Fotográfico – Sheila Oliveira e Bruno Carvalho (fotos), Sérgio Bitencourt (assistente de fotografia)

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Flávia Benvença (MTB 17.339)

LOJAS DE SÃO PAULO que gentilmente cederam

material para a produção de fotos desta edição:

Art Mix (11 3064-8991), Divino Espaço (11 5051-1268), Etna Store (0800-286-7786), Floricultura Jardim do Itaim (11 3079-7928), M.Dragonetti (11 3846-8780), Oren (11 3062-8669), Palácio dos Enfeites (11 5095-7500), Pepper (11 3167-2287) e Roupa de Mesa (11 3811-9715)

CAPA Latinstock

IMPRESSÃO Oceano

TIRAGEM 300.000 exemplares

NESTLÉ COM VOCÊ é uma publicação trimestral da NESTLÉ, coordenada pela área de SERVIÇO AO CONSUMIDOR, de distribuição gratuita, dirigida aos seus consumidores.

Telefone: 0800-770-2411 Cartas: SERVIÇO NESTLÉ AO CONSUMIDOR, Caixa Postal 21.144, CEP 04602-970, São Paulo – SP E-mail: falecom@nestle.com.br

Portal NESTLÉ na internet: www.nestle.com.br



“Esta revista foi impressa pela GRÁFICA OCEANO, com papel certificado FSC - garantia de manejo florestal responsável - e tinta ecológica atestada pela ASA (American Soybean Association).”



SMS EM ALTA

Adorei a edição 45 da revista *NESTLÉ COM VOCÊ* e o novo canal de comunicação por SMS.

Rosiane Rabelo Marques
São Paulo, SP (via SMS)

Quero parabenizar a NESTLÉ pela edição 45 e por disponibilizar mais essa forma inovadora de comunicação com o cliente.

Otávio Ferreira Rosa
Uberlândia, MG (via SMS)

Estou feliz em poder falar com vocês através de SMS. Obrigada pela revista, estou curtindo muito.

Jeziliane Santana de Oliveira Florêncio
Camaragibe, PE (via SMS)

Queridos leitores,

Ficamos contentes por receber tantas mensagens por SMS (Serviço de Mensagens Curtas por telefonia móvel) com elogios e agradecimentos. O novo canal do SERVIÇO NESTLÉ AO CONSUMIDOR foi criado para vocês. Portanto, continuem enviando suas dúvidas, críticas, sugestões e seus comentários. Basta mandar um torpedão do seu celular para o nº 25770 com a sua solicitação.

PREFERÊNCIA NACIONAL

Adorei as receitas da reportagem *Batatas à Mesa*. Fiz as Batatas Laminadas e ficaram crocantes e molhadinhas por dentro. Além disso, o molho é divino!

Edvane Josiane Lopes Alves
Registro, SP

Adorei as receitas com batatas, principalmente a de Batatas Laminadas. Deliciosa e muito fácil de fazer!

Andréia Castro
João Monlevade, MG

Edvane e Andréia,

Que bom que vocês testaram e aprovaram as receitas da matéria *Batatas à Mesa*. Não deixem de conferir os pratos, acompanhamentos e sobremesas especiais que preparamos para esta edição. Vocês vão gostar!

EDIÇÃO 45

Adorei a matéria *Retratos de Mãe*. Ser mãe é maravilhoso. Temos de ser mil e uma utilidades, afinal filhos não vêm com manual de instrução.

Vanessa Iolalia da Silva
Campinas, SP (via SMS)

Encantei-me com a seção *Água na Boca*. As dicas da matéria *Das Telas pra Sua Mesa* foram perfeitas como sugestão de sobremesa e diversão.

Marcia Santos
São Paulo, SP

Adorei as receitas Empanadas de Bacalhau, Batatas Laminadas, Batatas Assadas, Enformado de Chuchu e Frango e Pão de Minuto. Tudo o que eu precisava, pois moro sozinha e gosto de receitas práticas como essas.

Leda da Silva Oliveira
Nova Iguaçu, RJ

Cara Leda,

Você que aprecia receitas práticas visite o site da Cozinha NESTLÉ no www.nestle.com.br/site/cozinha.aspx. Lá encontrará pratos para todas as ocasiões.

Conte sua história pra gente!

Compartilhe sua experiência com o SERVIÇO NESTLÉ AO CONSUMIDOR, acessando o site www.nestle-semprecomvoce.com.br no item SUA HISTÓRIA e enviando seu depoimento. Sua história poderá ser publicada!



Amei a seção *Passear*. Agora conhecemos os belos lugares do nosso país e também os outros leitores.

Geisibel Urbano Ornellas
Caieiras, SP

Essa foi a revista de que mais gostei até hoje, como a história do SERVIÇO NESTLÉ AO CONSUMIDOR e a matéria *Atitudes Que Transformam*. Sem contar que adoro os lançamentos, como o ALPINO FAST.

Maricy Arita
São Paulo, SP

SUGESTÕES

Que tal uma matéria com legumes e pratos prontos congelados e outra de decoração para a casa, feita de artesanato reciclado?

Carla Cristina Ferreira de Carvalho
Curitiba, PR

Tenho visto nas receitas vários cortes diferentes nos legumes. Gostaria de sugerir uma reportagem sobre cortes como o laminado, parisiense, chips, jardineira, julienne, entre outros.

Sylmara Paluri
Itapeverica da Serra, SP

Carla e Sylmara,

Suas sugestões estão anotadas! Por enquanto, Carla, você pode acessar o www.nestle.com.br/site/materias/revista/edicoespassadas.aspx e conferir, nas edições passadas da revista NESTLÉ COM VOCÊ, as dicas para confeccionar produtos com material reciclável e decorar a sua casa.

mural

Quero fazer novas amizades com outras pessoas, trocar receitas, conhecer novas culturas, gráficos de ponto reto, etc.

Veridiana Romancini
Rua Major João Batista França, 2.636
São José do Rio Preto, SP, CEP 15025-610

FALE CONOSCO

Revista NESTLÉ COM VOCÊ
Caixa Postal 21.144,
CEP 04602-970, São Paulo – SP
SMS: 25770
e-mail: falecom@nestle.com.br
PORTAL NESTLÉ: www.nestle.com.br



LEITE EM PÓ

Como o leite líquido se transforma em pó?

Clarice Romano Dias
Cascavel, PR

Assim que chega à fábrica, o leite passa por vários equipamentos até se transformar em pó. O processo começa na centrífuga (máquina que gira em alta velocidade), que separa as partículas indesejáveis. Em seguida, o leite é submetido à pasteurização (exposição a altas temperaturas) e, quando resfriado, dois terços da água de sua composição são removidos. O alimento segue para a etapa da homogeneização, que mistura a gordura com as demais substâncias. O processo chega ao fim com a pulverização: um equipamento, que contém ar aquecido, lança um spray sob a forma de gotículas, que evapora o resto da água, transformando definitivamente o leite líquido em pó.



Prazo de validade

Como é definida a data de validade de um produto?

Marcelo Domingos Silva
Poços de Caldas, MG



A NESTLÉ calcula o prazo de validade de seus produtos com base em diversos testes. O processo garante que o alimento mantenha todas as suas características, como sabor, odor e textura, até o prazo indicado. A empresa recomenda que o consumidor respeite a data e não consuma produtos vencidos, mesmo que, aparentemente, estejam em perfeitas condições.

Envie sua dúvida para a seção **NESTLÉ RESPONDE**,
Caixa Postal 21.144, CEP 04602-970,
São Paulo, SP
e-mail: falecom@nestle.com.br



CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS

O que é branqueamento?

Yara Zandoni
Várzea Grande, MT

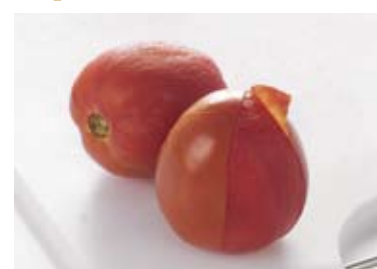
A técnica, muito utilizada na culinária, tem a finalidade de amaciar, preservar a cor, o sabor e a textura dos alimentos, além de contribuir para a redução de alguns odores e também facilitar a retirada da pele de alimentos como tomates, amêndoas e castanhas. Consiste em mergulhar o alimento em água fervente por alguns segundos e, em seguida, em água gelada. O branqueamento ajuda a destruir enzimas responsáveis pela deterioração da comida e se torna um processo importante para sua conservação. Para conhecer outras técnicas culinárias, acesse o site www.nestle.com.br/site/cozinha/aprendendo.aspx

Confira o passo a passo do branqueamento e como tirar a pele do tomate

- 1 Corte delicadamente uma cruz no lado oposto ao cabinho do tomate.
- 2 Cozinhe o tomate em água fervente, por cerca de 10 segundos.



- 3 Retire e coloque imediatamente em água gelada.
- 4 Tire a pele, cuidadosamente.



Consuma fibras todos os dias

Quer que seu intestino funcione como um relógio? Coma alimentos ricos em fibras! Elas regulam o trânsito intestinal e ajudam na formação do bolo fecal. Encontradas em partes de alimentos de origem vegetal, existem as fibras solúveis – presentes na aveia, frutas cítricas (bagaço), maçã, pera e goiaba (com casca) e leguminosas (feijão, lentilha) –, que, quando ingeridas, agem no estômago e no intestino delgado e são capazes de aumentar a sensação de saciedade, ajudar na diminuição dos níveis de colesterol e retardar a absorção de glicose (açúcar no sangue), e as fibras insolúveis, que estão nos cereais integrais e nas verduras em geral. Essas não são digeridas nem absorvidas, ou seja, passam inalteradas pelo intestino, auxiliando seu funcionamento.



QUANTO CONSUMIR? Recomenda-se a ingestão de, no mínimo, 25 gramas de fibras por dia. Por exemplo, 100 gramas (três colheres de sopa) de arroz integral fornecem 3,5 gramas de fibras, enquanto 100 gramas de feijão preto têm 5 gramas, a mesma quantidade de uma unidade de goiaba média. E mais: três colheres da AVEIA NESTLÉ oferecem 3,4 gramas de fibras. Mas atenção: para que as fibras cumpram seu papel é importante tomar bastante água ao longo do dia.

ANOTE – O Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, recomenda que sejam consumidas diariamente seis porções do grupo de cereais e que se dê preferência para os integrais. Alguns produtos NESTLÉ com cereais integrais: NESFIT, FIBRA MAIS e NESCAU, Biscoitos da linha COMBINA COM, além de NESTON e FARINHA LÁCTEA.



Fontes: Guia Alimentar para a População Brasileira – Promovendo a Alimentação Saudável, do Ministério da Saúde, Patricia Davidson Haiat, nutricionista funcional, Transformando Ciência em Benefícios para o Consumidor (publicação NESTLÉ) e Pirâmide dos Alimentos: Fundamentos Básicos da Nutrição, de Sonia Tucunduva Philippi (Editora Manole)



FAÇA BOAS COMPRAS!

Para realizar essa tarefa da melhor forma, confira algumas dicas práticas e sustentáveis:

- [1] Organize uma lista de compras dividindo os produtos por categoria. Assim, você evita o vaim nas gôndolas e ganha tempo.
- [2] Para não amassar as embalagens dos produtos, coloque embaixo os itens mais resistentes, como garrafas e produtos de limpeza. Acima deles, priorize itens relativamente pesados, por exemplo, pacotes de arroz, feijão e café. Por cima, distribua os congelados e os vegetais.
- [3] Fique atento à ordem das compras. Os penúltimos itens devem ser as frutas e os legumes e, por fim, os produtos refrigerados.
- [4] Crie o hábito de olhar a data de validade impressa nas embalagens. Isso ajuda no planejamento doméstico, pois é possível avaliar se o produto será consumido dentro daquele prazo ou não.
- [5] Leia os rótulos e dê preferência a produtos com selos de qualidade, certificados por entidades que atestam sua origem. Essas instituições garantem que os artigos comercializados foram produzidos dentro de normas internacionais e, no caso de “selos verdes”, são ambientalmente corretos e socialmente justos.
- [6] Procure reduzir o consumo de sacolas plásticas e comece a levar sua sacola reutilizável. Essa atitude contribui muito para a preservação do meio ambiente, já que o plástico leva cerca de 450 anos para se decompor.

Fontes: Ana Maria Afonso, especialista em organização pessoal e doméstica, e Instituto Akatu (www.akatu.org.br)

Sopas MAGGI: todo o frescor da horta

Fábrica da NESTLÉ em São José do Rio Pardo usa ingredientes frescos na preparação das sopas e dos cremes MAGGI, que saem da linha de produção com gostinho de receita caseira

As verduras e os legumes usados na fabricação de sopas e cremes MAGGI vêm direto da horta para as linhas de produção da unidade da NESTLÉ em São José do Rio Pardo, no interior de São Paulo. Cenouras, cebolas, aipos, espinafres, alhos-porós, salsas e mandioquinhas chegam fresquinhos no pátio de descarregamento. O objetivo é levar à mesa do consumidor o frescor dos vegetais com praticidade e conveniência. “Os sabores caseiros são nossa referência. Trabalhamos para que as receitas MAGGI reproduzam aquele gostinho da comida feita na hora e alimentem toda a família”, ressalta Claudio Mario de Souza Sarti, gerente geral da fábrica de São José do Rio Pardo. “A diferença é que o modo de preparo, em casa, fica mais fácil e rápido.”

A qualidade dos ingredientes é um dos segredos dos produtos MAGGI. Tudo começa na escolha das sementes que serão plantadas por produtores rigorosamente selecionados para fornecer os vegetais dos sopões e demais produtos culinários desenvolvidos pela marca. Desde 2007, uma parceria da NESTLÉ com a Esalq/USP (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz da Universidade de São Paulo) garante a escolha das melhores variedades de legumes e verduras. O trabalho de técnicos agrícolas com os fornecedores representa mais um cuidado com a qualidade dos ingredientes e a preocupação com as boas práticas no campo (*leia mais no box*). Esses profissionais visitam semanalmente cada uma das propriedades dos parceiros NESTLÉ para garantir que as colheitas atendam aos meticulosos requisitos de qualidade da empresa. O objetivo é aperfeiçoar as técnicas de cultivo de cada fornecedor e garantir que esses pequenos proprietários produzam sempre mais e melhor.

O resultado está no dia a dia dos agricultores que fornecem os ingredientes para as sopas e os cremes MAGGI. Com técnicas de manejo do solo, rotação de

culturas e apoio de pesquisas da Esalq, eles aumentam o rendimento de suas safras e oferecem produtos de alta qualidade. Por isso, a cenoura, por exemplo, chega da horta bem fresca, alaranjada, sem excesso de fibras, gostosa de mastigar, livre de contaminação por agrotóxicos e com tamanho e diâmetro bastante uniformes.

O processamento dos vegetais utilizados nos produtos MAGGI também segue alto padrão de qualidade. A primeira etapa da fabricação é a desidratação de legumes e verduras que vão compor as receitas das diversas linhas da marca. Além do controle de qualidade de cada cenoura e cebola que passa pelas esteiras da fábrica, os técnicos da NESTLÉ asseguram que o valor nutricional dos alimentos não se perde com a retirada da água. Basta mastigar um pedacinho de cenoura dos sopões MAGGI para confirmar isso. A consistência, a textura e o sabor do legume estão lá, com a vantagem de que são utilizadas cenouras com qualidade superior à daquelas encontradas no varejo.

O controle da qualidade MAGGI é feito em diversas etapas da fabricação, com a intenção de garantir a segurança e o padrão dos produtos. Na chegada dos vegetais à fábrica de São José do Rio Pardo, verifica-se cor, aspecto geral, quantidade de terra, pontos de coloração anormal, tamanho do talo, entre outros itens. Depois, os alimentos são submetidos a nova avaliação enquanto seguem pela esteira para o picador. Em todas as etapas existem medidas de segurança que garantem a qualidade dos produtos. Uma vez embalado e pronto para consumo, o alimento é preparado e degustado por profissionais treinados para avaliar viscosidade, cor, sabor e demais características sensoriais. Essa é a garantia de que os produtos MAGGI chegam ao consumidor dentro dos padrões de qualidade NESTLÉ, sempre.

As sopas MAGGI têm gostinho da comida feita na hora, com praticidade e conveniência

Cenouras saem direto da terra para a fábrica da MAGGI



Passam pela linha de produção somente partes nobres dos vegetais

Sabor caseiro do SOPÃO chega ao supermercado em embalagens flexíveis



Filtro eletromagnético impede passagem de contaminantes metálicos para empacotadeira

CRIAÇÃO DE VALOR COMPARTILHADO As cadeias produtivas da NESTLÉ têm como pilar fundamental a Criação de Valor Compartilhado. Ao prover suporte aos fornecedores, a empresa garante que esses pequenos proprietários rurais deixem para seus filhos o que herdaram dos pais, dando sustentabilidade à atividade deles. Assim, a NESTLÉ conta sempre com esse produtor e supervisiona a qualidade das matérias-primas, enquanto ele aprende a manejar o solo de modo que não esgote sua capacidade e aumente sua produtividade. A seleção dos produtores

segue critérios rigorosos. As boas práticas são pré-requisitos. Os defensivos agrícolas devem ser devidamente registrados para uso em culturas específicas, como cebola e cenoura, sempre com controle de manejo. Na fábrica, o cuidado com o meio ambiente é prática fundamental: “A água utilizada em nossos processos é captada, reutilizada, retratada e devolvida limpa à natureza”, explica o gerente Claudio Sarti. “E o vapor usado para desidratar vegetais é produzido com eucaliptos plantados pela NESTLÉ, cujos resíduos se transformam em vasos orgânicos.”



A receita do SOPÃO

Conheça o passo a passo da fabricação do alimento que aquece o seu inverno

FOTOS: PIPO GIALLUISI

CAMPO A produção começa com a escolha da semente dos vegetais. Durante o plantio, prevalecem as melhores práticas agrícolas, no que diz respeito à preparação do solo, passando pela irrigação, até chegar ao combate de pragas e doenças. Experimentos feitos pela Esalq e visitas semanais de técnicos da NESTLÉ garantem colheitas no período certo, na quantidade adequada e com a qualidade esperada.

DESIDRATAÇÃO Existem três diferentes linhas de vegetais na fábrica de desidratação da MAGGI: folhas, leguminosas e cebola. O primeiro passo da desidratação é a limpeza, seguida da retirada da casca (pelagem) (foto 1). No caso da cenoura, há a eliminação da terra com água, depois a injeção de vapor e, por fim, a pelagem por atrito em tambor rotativo (foto 2). No final da esteira, operadores cortam partes menos nobres das cenouras antes da chegada ao picador (foto 3). Depois de picadas, as cenouras são misturadas a açúcares e aquecidas – o que favorece a manutenção do frescor no preparo do sopão na casa do consumidor. A desidratação acontece por cerca de três horas em fornos que atingem temperaturas de até 100°C (foto 4). Os demais vegetais são

submetidos a processos semelhantes aos da cenoura e, antes de ser ensacados em recipiente de plástico com papel, passam por um detector de metal e filtro para a separação de impurezas em máquinas seletoras. Por fim, os sacos seguem para o estoque climatizado para o vegetal não perder as características sensoriais e biológicas.

DOSIMETRIA E MISTURA O sopão é feito com legumes, base em pó com sabor e macarrão. O preparo começa na dosimetria, que consiste na separação fracionada dos ingredientes que darão origem à base, ao macarrão e à mistura de legumes (foto 5). Em seguida, esses ingredientes fracionados vão para um misturador. Dali, cada composto é descarregado em um grande recipiente, a chamada big bag.

ENVASAMENTO Três big bags abastecem empacotadeiras no andar de cima da linha de envasamento (foto 6). A máquina regula a dosagem de cada parte e as acondiciona em embalagem flexível conforme ajuste de peso. Tudo é automatizado. Uma balança dinâmica pesa cada unidade que passa pela linha. Na última etapa, os sopões recebem registro de lote e prazo de validade e seguem para caixas de 24 unidades (foto 7).

Os números

22 produtores forneceram no ano passado para a MAGGI **4.000** toneladas de **6** tipos diferentes de legume e verdura, plantados em **70** hectares. Cerca de **350** pessoas trabalham na produção de MAGGI, que conta com **9** linhas de empacotamento. A de sopões MAGGI é composta por **9** variedades. Já os cremes e sopas claras oferecem mais **27** deliciosas opções ao consumidor.

É tempo de abóbora!

Quase tudo se aproveita deste delicioso vegetal, que, de quebra, oferece vários benefícios à saúde

Outros vegetais da estação: agrião, carambola, tangerina, pinhão, morango e rúcula

▼ **A abóbora** é originária da América Central. Ganhou destaque na gastronomia, pois é quase toda comestível: polpa, sementes e flores. Rica em vitaminas A, C, E e do Complexo B, essenciais para o bom funcionamento do organismo, a abóbora contém alto teor de fibras e é fonte de cálcio, fósforo, ferro e potássio.

VARIEDADES – Há diversos tipos de abóbora, porém alguns são mais consumidos e encontrados com facilidade nos supermercados e nas feiras do país. Veja as mais comuns:

- **JAPONESA OU KABOTIÁ (1)** – É o cruzamento da abóbora com a moranga. A casca tem cor verde-escura, com gomos, e seu interior apresenta uma coloração amarelada. Pesa 2 quilos em média.
- **BIANINHA, GOIANINHA OU PAULISTINHA (2)** – Esta variedade recebe um nome diferente de acordo com o Estado em que é produzida. Tem a casca com cores que variam do verde ao palha e pode ser lisa ou ter listras. Seu formato é alongado e possui um pequeno bojo em uma das pontas. Pesa de 800 gramas a 2 quilos.
- **MENINA BRASILEIRA (3)** – É da família das abóboras gigantes. Tem formato alongado e casca verde-clara rajada de branco. Seu peso varia entre 10 quilos e 60 quilos, em média. É comercializada inteira ou cortada em pedaços.



COMO COMPRAR Opte por abóboras pequenas, que são mais saborosas. Quando o cabinho está bem seco e a casca não cede com uma leve pressão dos dedos, significa que está madura. A casca ainda deve ser lisa, sem manchas ou machucados. Já a abóbora comercializada em pedaços precisa ter aspecto fresco, cor intensa e nenhuma mancha escura nas bordas.



COMO CONSERVAR As pequenas, quando maduras e inteiras, duram até três meses após a colheita, se armazenadas em local fresco e seco. O vegetal comprado em pedaços tem menor durabilidade e deve ser mantido em geladeira, num saco plástico, por até uma semana.



COMO CONSUMIR É usada em receitas salgadas e doces. As sementes são utilizadas no preparo de pães e, quando torradas, servem como aperitivo. As flores (conhecidas como cambuquira) podem ser refogadas ou fazer parte do preparo de sopas e cremes.

1

2

3

MORANGA NÃO É ABÓBORA!

Ambas pertencem à mesma família (Cucurbitaceae) e ao mesmo gênero (*Cucurbita*), mas são espécies vegetais distintas. Por isso recebem nomes científicos diferentes: abóbora (*Cucurbita moschata*) e moranga (*Cucurbita máxima*).



Veja, nas fichas, as receitas: Abóbora com sálvia, Pancake de abóbora com creme de coco, Frango ao molho de tangerina e muito mais.

À moda do chef

Edu Guedes e Guilherme Ávila apresentam suas receitas de doces típicos de festas juninas e ensinam todos os segredos destas delícias

"O ARROZ-DOCE SEMPRE FOI UMA DAS MINHAS RECEITAS PREFERIDAS NA ÉPOCA DE FESTA JUNINA. NESTA, ACRESCENTEI CREME DE LEITE PARA DEIXÁ-LO MAIS CREMOSO"

EDU GUEDES



◀ Arroz-doce cremoso

Rendimento: 8 porções | Preparo: 30min | 348kcal/porção

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de arroz
- 1 lata de **LEITE MOÇA**®
- 4 cravos-da-índia
- 1 lata de **CREME DE LEITE NESTLÉ**®
- 2 colheres (sopa) de suco de limão-siciliano
- 1 colher (sopa) de raspas da casca de limão-siciliano



MODO DE PREPARAR

Em uma panela, cozinhe o arroz em um litro de água, por cerca de 20 minutos, em fogo médio ou até que esteja macio. Misture o LEITE MOÇA, os cravos e, por fim, o CREME DE LEITE. Desligue o fogo e acrescente o suco de limão e as raspas. Sirva morno ou gelado.

DICA – Para dar um toque especial, sirva o arroz-doce na casca do limão-siciliano.

"EM UMA FESTA, NA CASA DE UMA TIA, EXPERIMENTEI UM PÉ DE MOLEQUE E, EM SEGUIDA, UM BRIGADEIRO. GOSTEI DO SABOR DOS DOIS DOCES JUNTOS! TESTEI RECEITAS E ESTA, COM LEITE MOÇA, DÁ SABOR E NÃO DEIXA O CHOCOLATE QUEIMAR"

GUILHERME ÁVILA

▼ Pé de moleque de chocolate

Rendimento: 30 porções | Preparo: 30min | 114kcal/porção

INGREDIENTES

1 lata de **LEITE MOÇA**®
3 colheres (sopa) de **CHOCOLATE EM PÓ DOIS FRADES**®

2 colheres (chá) de manteiga
2 xícaras (chá) de amendoim torrado, sem pele e sem sal
manteiga para untar



MODO DE PREPARAR

Em uma panela, coloque o LEITE MOÇA com o CHOCOLATE EM PÓ e a manteiga. Misture bem e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até desprender do fundo da panela (o que corresponde a cerca de 10 minutos). Acrescente os amendoins e cozinhe por cerca de 3 minutos, mexendo sempre. Coloque em uma superfície untada e deixe esfriar. Corte em quadrados e sirva.



Romance à mesa

*Pratos leves e saborosos, luz de velas, flores...
Prepare um jantar caprichado e surpreenda
o seu amor. Veja as receitas e as dicas!*

*Um belo arranjo
floral dá o tom
romântico para
a noite*

*Todos gostam de um
mimo. Nada melhor
que colocar um
presentinho ou um
bombom sobre o prato.
Além de deixar a mesa
charmosa, o seu amor
vai adorar o gesto*

*Crie uma atmosfera
envolvente. Pegue uma
taça com base larga,
vire e apoie uma vela.
Pronto! Você tem um
lindo castiçal. Evite
velas perfumadas,
para o aroma não
se misturar com
o da comida*

◀ Truta assada com amêndoas

Rendimento: 2 porções | Preparo: 30min | 371kcal/porção

INGREDIENTES

2 filés pequenos de truta (300g)
1 colher (chá) de **FONDOR MAGGI®**
1 colher (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de amêndoas em lascas torradas
manteiga para untar



MODO DE PREPARAR

Tempere o peixe com o **FONDOR MAGGI** e coloque em um refratário pequeno untado. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até que os filés estejam dourados. Em uma frigideira pequena, aqueça a manteiga e doure as amêndoas, em fogo baixo. Sirva sobre os filés.

◀ Legumes glaceados

Rendimento: 2 porções | Preparo: 15min | 228kcal/porção

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de mel
1 cenoura grande fatiada
1 sachê de **MAGGI® TEMPERO E SABOR PARA LEGUMES, VERDURAS E ARROZ**
1 xícara (chá) de tomate cereja
200g de ervilha torta



MODO DE PREPARAR

Em uma frigideira grande, aqueça o mel, junte a cenoura e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos ou até ficar al dente. Adicione o **MAGGI TEMPERO E SABOR**, o tomate e a ervilha, e mexa rapidamente. Sirva.

DICA – O cozimento dos legumes deve ser rápido para que não fiquem murchos.

▶ Panna cotta com calda de vinho

Rendimento: 2 porções | Preparo: 4h e 15min | 271kcal/porção

INGREDIENTES

PANNA COTTA DE IOGURTE

1 colher (chá) de gelatina em pó sem sabor
1 pote de **IOGURTE NATURAL INTEGRAL NESTLÉ®**
1 xícara e meia (chá) de leite
3 colheres (sopa) de açúcar



CALDA DE VINHO

meia xícara (chá) de vinho tinto
meia colher (sopa) de fécula de batata
1 colher (sopa) de açúcar

MODO DE PREPARAR

PANNA COTTA – Misture a gelatina com duas colheres (sopa) de água e leve ao banho-maria até dissolver. Em um liquidificador, bata o **IOGURTE** com o leite, a gelatina dissolvida e o açúcar até ficar homogêneo. Distribua em duas taças e leve à geladeira por cerca de 4 horas.

CALDA – Em uma panela pequena, coloque o vinho com a fécula e o açúcar, e leve ao fogo baixo por cerca de 3 minutos ou até engrossar. Deixe esfriar e reserve. Cubra a panna cotta com a calda e sirva.





Arroz romântico ▶

Rendimento: 2 porções | Preparo: 20min | 603kcal/porção

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de arroz
- 1 colher (chá) de sal
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- meio copo de **REQUEIJÃO CREMOSO NESTLÉ®**
- 2 colheres (sopa) de manjericão



MODO DE PREPARAR

Em uma panela média, aqueça o óleo e refogue o arroz. Junte duas xícaras (chá) de água fervente e o sal, e cozinhe por cerca de 15 minutos, com a panela semitampada. Quando estiver quase seco, adicione os tomates e termine o cozimento até secar. Desligue o fogo, misture o REQUEIJÃO e o manjericão, e sirva.

◀ Crumble de morango

Rendimento: 2 porções | Preparo: 20min | 406kcal/porção

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de morangos picados
- meio pacote de **BISCOITO COMBINA COM® AVEIA E MEL** triturado
- 3 colheres (sopa) de manteiga amolecida
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 pitada de canela



MODO DE PREPARAR

Distribua os morangos em dois refratários individuais e reserve. Em uma tigela média, coloque o Biscoito com a manteiga, o açúcar e a canela, e misture até formar uma farofa úmida. Distribua sobre os morangos e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 10 minutos ou até dourar levemente. Sirva quente.

Faz Bem Saber

Crumble é a denominação de uma sobremesa quente que se apresenta em camadas de frutas cozidas cobertas por uma farofa doce crocante. Fica uma delícia acompanhada de SORVETES NESTLÉ.



MAGGI com você

Maggi

A verdadeira magia
acontece na cozinha.

Nestlé
faz bem

É do Brasil!

*Entre um gol e outro da nossa Seleção,
comidinhas gostosas para celebrar com
a família e os amigos a paixão nacional*



Faz Bem Saber

Aproveite o clima de festa e vá para a cozinha com as crianças. O contato descontraído com os alimentos pode incentivá-las a experimentar comidas diferentes e nutritivas.

Receitas da página anterior

Pão de espinafre e mandioquinha

Rendimento: 20 porções | Preparo: 2h | 323kcal/porção

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de **FONDOR MAGGI®**
- 3 tabletes de fermento biológico (45g)
- 1kg de farinha de trigo
- meio maço de espinafre
- 300g de mandioquinha cozida e espremida
- manteiga para untar



MODO DE PREPARAR

Em um liquidificador, bata o óleo com o ovo, o açúcar, o FONDOR MAGGI, o fermento e duas xícaras (chá) de água morna por cerca de 1 minuto. Coloque em uma vasilha grande e junte a farinha, aos poucos, misturando com as mãos. Cubra e deixe crescer por cerca de 1 hora ou até dobrar de volume. Divida a massa em duas partes iguais e reserve. Em um liquidificador, bata o espinafre com meia xícara (chá) de água até ficar homogêneo. Misture em uma das massas até incorporar bem e divida-a em dez porções. Na outra metade da massa, junte a mandioquinha, misture bem até ficar homogêneo e divida-a em dez porções. Modele bolinhas e distribua-as em duas formas redondas (24cm de diâmetro), untadas, alternando as cores. Cubra e deixe descansar novamente, até dobrar de volume. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva.

Salgadinho de tapioca

Rendimento: 60 unidades | Preparo: 1h e 10min | 32kcal/unidade

INGREDIENTES

- 250g de tapioca granulada
- 250g de mussarela ralada
- 1 tomate picado
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- meio litro de leite quente
- 1 tablete de **CALDO MAGGI® DE LEGUMES**



MODO DE PREPARAR

Em uma tigela, coloque a tapioca com a mussarela, o tomate e a salsa. Junte o leite e o CALDO MAGGI. Misture bem e deixe descansar por cerca de 30 minutos em geladeira. Modele e leve para assar em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até dourar. Retire do forno e sirva.

DICAS – 1. Se desejar, substitua a mussarela por queijo minas padrão. 2. Se a massa descansar por mais tempo do que o indicado, será mais difícil de moldar.

Confira a receita do Patê de roquefort e erva-doce, e outras, acessando o site:
www.nestle.com.br/site/cozinha/receitas.aspx



FOTO: SHEILA OLIVEIRA • OBJETOS: M. DRAGONETTI (PRATO), ART MIX (COPOS), ACERVO (TALHERES E ESTRELAS)

▲ Saladinha de trigo

Rendimento: 6 porções | Preparo: 1h e 10min | 159kcal/porção

INGREDIENTES

SALADA

- 1 xícara (chá) de trigo para quibe
- 1 pepino japonês picado
- meia cebola picada
- 1 lata de milho-verde em conserva escorrido
- 1 tomate sem pele e sem sementes picado
- meia xícara (chá) de manjeriço picado

MOLHO

- 1 pote de **IOGURTE NATURAL INTEGRAL NESTLÉ®**
- 1 colher (sopa) de **FONDOR MAGGI®**
- 1 colher (sopa) de suco de limão



MODO DE PREPARAR

SALADA – Em uma tigela, coloque o trigo, cubra com água e deixe de molho por cerca de 1 hora. Escorra e misture com o pepino, a cebola, o milho-verde, o tomate e o manjeriço.

MOLHO – Em uma tigela pequena, misture o IOGURTE com o FONDOR MAGGI e o suco de limão. Sirva a salada regada com o molho.



▲ Esfiha de escarola

Rendimento: 20 porções | Preparo: 2h e 20min | 254kcal/porção

INGREDIENTES

MASSA

1 xícara (chá) de óleo
2 ovos
meia colher (sopa) de sal
2 tabletes de fermento biológico (30g)
6 xícaras (chá) de farinha de trigo

RECHEIO

1 colher (sopa) de azeite
1 cebola picada
meia xícara (chá) de linguiça picada
1 maço de escarola picado
1 sachê de **MAGGI® TEMPERO E SABOR PARA CARNES, LEGUMES E ARROZ**
2 colheres (sopa) de castanha de caju triturada
óleo para untar
farinha de trigo para polvilhar



MODO DE PREPARAR

MASSA – Em um liquidificador, bata o óleo com os ovos, o sal, o fermento e uma xícara (chá) de água morna. Em uma vasilha grande, coloque os ingredientes batidos e junte a farinha de trigo, aos poucos, sovando até soltar das mãos. Deixe descansar por cerca de 1 hora ou até dobrar de volume.

RECHEIO – Em uma panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola. Junte a linguiça e doure por cerca de 5 minutos. Adicione a escarola, o **MAGGI TEMPERO E SABOR** e as castanhas de caju. Misture bem e retire do fogo. Separe porções de massa, abra e coloque um pouco do recheio no centro. Feche no formato da esfiha e coloque em uma assadeira untada e polvilhada. Deixe crescer cerca de 20 minutos e asse em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Retire do forno e sirva.



Receita tradicional da África do Sul



▲ Sosatie – espeto de carne e damasco

Rendimento: 16 unidades | Preparo: 40min | 45kcal/porção

INGREDIENTES

300g de carne em cubos pequenos
meia colher (sopa) de **GRIL MAGGI®**
1 pitada de pimenta-do-reino
1 pitada de curry
16 cebolinhas em conserva
8 damascos secos cortados ao meio
16 minipalitos para montar



MODO DE PREPARAR

Tempere a carne com o **GRIL MAGGI**, a pimenta-do-reino e o curry. Deixe tomar gosto por cerca de 20 minutos. Monte cada espetinho com um cubo de carne, uma cebolinha e meio damasco. Aqueça uma grelha, coloque os espetinhos e deixe-os por cerca de 10 minutos, virando-os sempre, até dourarem. Sirva.



Faz Bem Saber

O termo africano *sosatie* é derivado de “saus” (molho condimentado) e “sate” (carne em espeto). Os espetinhos também podem ser preparados com cogumelos, ameixas secas e carne de cordeiro.



1



2



3



4

No país do mundial de futebol



Neste mês de junho, todos voltam os olhos para a África do Sul para acompanhar o campeonato, que, pela primeira vez, é disputado nesse continente. Aproveite e conheça um pouco sobre as nove cidades que acolherão os times. Elas guardam riquezas únicas, tanto históricas como naturais. São inúmeras praias, montanhas, museus e monumentos históricos que encantam os olhares da mesma forma que os chutes, dribles e gols que a festa do futebol promete

JOHANNESBURGO – Com mais de 5 milhões de habitantes, é a maior cidade e principal centro financeiro e comercial do país. Não faltam atrações turísticas, como o Museu do Apartheid, o Market Theatre – um centro de dramaturgia moderna –, o zoológico (foto 1), o Parque Gold Reef City, onde o visitante pode aprender a dança folclórica gumbboot, e o Oriental Plaza, para quem deseja adquirir objetos típicos africanos. Johannesburg tem grande tradição no futebol. Não por acaso abriga dois estádios: o imponente Soccer City (foto 2), sede da final, para 91 mil pessoas, e o Ellis Park, que comporta 62,5 mil espectadores. Ambos sediam jogos do Brasil na primeira fase.

Aqui tem 2 jogos do Brasil!

CIDADE DO CABO – A segunda maior cidade do país, com 3,5 milhões de habitantes, é o principal destino dos turistas. Tem montanhas belíssimas, sendo a mais famo-

sa a Table Mountain (foto 3). As praias também chamam atenção pela beleza e pelo clima agradável. Um dos mais conhecidos pontos turísticos é o cais Victoria and Alfred Waterfront, um importante centro cultural e comercial, repleto de restaurantes e lojas. Seu estádio, o Green Point, tem capacidade para 69 mil pessoas.

PRETÓRIA – É a capital executiva do país. A sede do governo fica no centro histórico, onde há monumentos importantes, como o Voortrekker (foto 4), uma enorme construção de granito feita em homenagem aos voortrekkers ou pioneiros, que caminharam por anos no século XIX para reconquistar o território sul-africano, à época sob o domínio do Reino Unido. Loftus Versfeld é seu estádio, para 51,7 mil espectadores.

PORTO ELIZABETH – Como o próprio nome já diz, Porto Elizabeth é uma cidade portuária. Por estar na costa, é marcada pelos esportes aquáticos. Possui longas praias e muitos monumentos históricos, como a Main Public Library, uma biblioteca construída em 1935. Seu estádio, o Nelson Mandela Bay Stadium, tem capacidade para 48 mil espectadores.

RUSTENBURGO – Aqui estão as duas maiores minas de platina do mundo. E esse é um dos fatores que impulsionam a economia local, que cresce aceleradamente. O que mais atrai turistas para Rustemburgo são seus monumentos históricos, como a Igreja Anglicana, a Igreja Reformada Holandesa e o Museu de Rustemburgo. Royal Bafokeng é o nome de seu estádio, para 42 mil pessoas.

DURBAN – Uma das maiores cidades sul-africanas, tanto em extensão quanto em população. A diversão está garantida no Ushaka Marine World (foto 5), um enorme parque aquático, que abriga um dos mais importantes aquários do mundo. No estádio Moses Mabhida (foto 6), para 70 mil pessoas, acontece o terceiro jogo da Seleção Brasileira e também uma das semifinais.

Aqui tem
jogo do
Brasil!

BLOEMFONTEIN – Bloemfontein significa “Fonte das Flores” em holandês. Para quem procura um passeio calmo e bucólico, nada melhor que o King’s Park, cheio de belas roseiras. Já os que buscam cultura, o Museu Nacional de Bloemfontein é o destino. Lá existe uma vasta coleção de fósseis e materiais arqueológicos, que inclui o esqueleto de um dos maiores dinossauros já encontrados. Os jogos acontecem no Free State Stadium, que recebe até 48 mil pessoas.

NELSPRUIT – Intitulada “A Capital Selvagem da África”, Nelspruit abriga o Parque Nacional Kruger, a maior reserva de caça da África do Sul, com quase 20 mil quilômetros quadrados. Outra importante atração é o Jardim Botânico Nacional de Lowveld, com paisagens fabulosas, que ganham charme especial pela presença do belo rio. Seu estádio é o Mbombela, para 43,5 mil espectadores.

POLOKWANE – Conhecida também por seu antigo nome, Pietersburg, é uma ótima opção para o ecoturismo. Na cidade, há um parque com mais de 280 espécies de aves, o Polokwane Birds and Reptiles Park, e, em seu entorno, uma grande concentração de árvores do gênero baobá (foto 7) – as maiores do continente africano, que podem atingir até 30 metros de altura. O estádio da cidade no campeonato mundial de futebol será o Peter Mokaba, que comporta 46 mil pessoas.



Estive lá! O jornalista Celso Paiva foi à África do Sul em 2009 e visitou três cidades: Johannesburgo, Pretória e Bloemfontein. Celso passou a maior parte do tempo em Johannesburgo, onde conheceu alguns dos pontos turísticos da cidade. “O que mais me chamou a atenção foi Soweto, por toda a história de luta racial lá presente.” Esse lugar, que é subúrbio, ficou marcado por ser um dos focos de resistência antirracista na época do apartheid. “Lá visitei também a casa do líder Nelson Mandela.”



especial mundial de futebol

Os golaços da NESTLÉ

Conheça as promoções incríveis preparadas pela NESTLÉ, patrocinadora oficial da Seleção Brasileira de Futebol. Você não pode ficar fora dessas jogadas!

Ao comprar R\$ 11 em Leites NINHO, os consumidores das Regiões Norte e Nordeste concorrem a brindes instantâneos e a 11 casas. NESCAFÉ realiza uma promoção que vai premiar uma sala NESCAFÉ completa por dia e centenas de camisas oficiais da Seleção Brasileira. A promoção MAGGI leva um consumidor, mais um acompanhante, para assistir à final do Campeonato Mundial na África do Sul, com direito a tour gastronômico e visita ao Safári. E NESCAU sorteará 1.000 kits com 11 camisas oficiais, e duas turmas ainda poderão treinar no Centro de Treinamento da Seleção Brasileira.



PROMOÇÃO NÃO DEIXE A TORCIDA ESFRIAR

NESCAFÉ
NÃO DEIXE A VIDA ESFRIAR

CONCORRA A UMA SALA NESCAFÉ, COM TV 40" E SOFÁ, TODOS OS DIAS.

E A MAIS CENTENAS DE CAMISETAS OFICIAIS DA SELEÇÃO BRASILEIRA.

NA COMPRA DE QUALQUER PRODUTO NESCAFÉ, ENVIE O CÓDIGO PROMOCIONAL DA EMBALAGEM VIA SMS** PARA O NÚMERO 70000 E CONCORRA.

BRASIL O CAFÉ OFICIAL DA SELEÇÃO BRASILEIRA

Período de participação: de 10/5/2010 a 29/6/2010 ou enquanto durarem as séries previstas para a promoção. C.A. Caixa nº 1-0417/2010. *A promoção não é válida para a linha de produtos NESCAFÉ DOLCE GUSTO. **Custo do SMS: R\$ 0,31 + impostos. Imagem meramente ilustrativa. Distribuição gratuita. Consulte o regulamento completo em www.naodeixeatorcidaesfriar.com.br



PROMOÇÃO NESCAU

SUA TURMA É A SELEÇÃO

São 1.000 kits de 11 CAMISAS OFICIAIS da SELEÇÃO.

E seu filho ainda pode jogar bola no CENTRO DE TREINAMENTO da SELEÇÃO.

É MUITO FÁCIL PARTICIPAR:

1. Na compra de NESCAU, procure o código único da embalagem.
2. Envie por SMS* para o número 70000.

BRASIL Patrocinador oficial de uma turma **IGUAL A SUA: A SELEÇÃO BRASILEIRA.**

www.nescau.com.br

Certificado de Autorização CAIXA nº 1-0373/2010. Período de participação: 15/5/2010 a 9/7/2010 ou enquanto durarem as séries previstas para a promoção. Imagens meramente ilustrativas. *Consulte a relação de produtos participantes e Regulamento completo no site www.nescau.com.br. **Custo do SMS: R\$ 0,31 + imp/msg. Atenção. Guarde as embalagens até o término da promoção.

A MAGGI® LEVA VOCÊ PARA
VIVER A MAGIA DO FUTEBOL NA
ÁFRICA DO SUL.



Atenção:
guarde suas
embalagens
até o fim da
promoção.

1

Compre qualquer
produto MAGGI®.
Procure o código
promocional nas
embalagens.



2

Envie o código
via SMS* para
o número 70000.



3

Agora é só torcer.
Você e um
acompanhante
podem ver a final
na África do Sul.



WWW.MAGGI.COM.BR/PROMOCAOMAGGI

qualidade Nestlé®

Período de participação: de 17/5/2010 a 15/6/2010. Sorteios lastreados em Títulos de Capitalização emitidos pela APLUB CAPITALIZAÇÃO S/A, CNPJ 88.076.302/0001-94, de acordo com nota técnica e condições gerais aprovadas pela SUSEP, conforme o processo nº 15414.200179/2009-55. *Custo do SMS: R\$ 0,31 + imp./msg. Imagens meramente ilustrativas. Consulte o regulamento completo no site www.maggi.com.br/promocaomaggi

PROMOÇÃO
CORACÃO
VERDE
AMARELO



ENTRE PARA A
MAIOR TORCIDA
DO BRASIL
E CONCORRA
A 11 CASAS*.



E mais de 1 milhão de
prêmios instantâneos!

RS 11 em Leites
NINHO =
1 Raspa
NINHO

Preencha a raspaninho, envie para o
CEP 50600-960 e participe do sorteio.

*O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: O ALEITAMENTO MATERNO EVITA INFECÇÕES E ALERGIAS E É RECOMENDADO ATÉ OS 2 (DOIS) ANOS DE IDADE OU MAIS.



PATROCINADOR
OFICIAL DA
SELEÇÃO
BRASILEIRA



* Prêmios em certificados de ouro, no valor de R\$ 50.000,00 cada.
CERTIFICADOS DE AUTORIZAÇÃO CAIXA Nº 6-0212/2010 (CONCURSO)
E 5-0213/2010 (VALE BRINDE). DISTRIBUIÇÃO GRATUITA.

De cara nova

Vários produtos NESTLÉ “vestem” as cores da Seleção Brasileira e entram em campo para conquistar o consumidor e comemorar na festa do futebol

NESCAU 2.0: durante o mundial, as latas de 400g estarão “vestidas” com as camisas das vitórias históricas da nossa Seleção



LEITE MOÇA: dois modelos especiais “torcem” pela Seleção Brasileira de Futebol



NINHO vai “vestir” a camisa da Seleção, entre para esta torcida! São seis diferentes latas com litografia das camisas das equipes nos anos em que o Brasil foi campeão. Colecione. E mais: NINHO sachê e NINHO líquido também “vestiram” a camisa.



NESTON 3 CEREAIS: embalagem verde-amarela



NESCAFÉ ORIGINAL: edição limitada em latas colecionáveis de 50g e 100g



PAPINHAS: rótulo decorado com ursinho jogando bola



CAIXA ESPECIALIDADES: ilustração remete a estádio de futebol e informações sobre os maiores chocolates do Brasil nos mundiais



NESCAFÉ + leites NESTLÉ = o melhor café com leite do Brasil



Hummm... Cremosa, saborosa e nutritiva, esta bebida é perfeita para o seu café da manhã – uma refeição fundamental!

Que tal começar bem o dia, com muito sabor e, de quebra, cheio de energia? Capriche no café da manhã! Além dos carboidratos (pão, biscoito, cereal matinal) e frutas, saboreie um café com leite supercremoso, feito com NESCAFÉ. Ele é 100% café, elaborado com grãos de alta qualidade: contém antioxidantes, que protegem nosso corpo dos radicais livres, ou

seja, moléculas que estão ligadas a processos degenerativos como o envelhecimento. E o leite, uma das principais fontes de cálcio, o responsável pela saúde dos ossos e dentes, não pode ficar de fora. Segundo o Ministério da Saúde, devem-se consumir três porções diárias de leite e derivados, para garantir a quantidade de cálcio que o organismo precisa.

Valorize sua imagem

Especialistas ensinam quais são as roupas e os acessórios – independentemente da moda – que trabalham a seu favor e ajudam a transmitir autoconfiança

“Quer você goste ou não, seu visual diz algo a seu respeito.” Essa frase, do livro *O Que Suas Roupas Dizem sobre Você* (Ed. Globo), das consultoras inglesas Trinny Woodall e Susannah Constantine, nos faz parar e pensar em nossa imagem. Estar bem ou malvestida influencia a vida de uma pessoa – da conquista de um emprego a um novo amor. As roupas funcionam como um conjunto de símbolos que transmitem mensagens, e a maneira como cada um se veste reflete-se no modo de ser, viver, pensar e agir. “Quando escolhemos um traje que valoriza nosso tipo físico e passa a mensagem que desejamos, ficamos mais confiantes e com a autoestima elevada”, comenta Mara Pusch, consultora de imagem e psicóloga da Universidade Federal de São Paulo – Unifesp.

Na década de 1950, o pesquisador Albert Mehrabian, da Universidade da Califórnia (UCLA), nos Estados Unidos, já constatou que, em toda comunicação interpessoal, 55% da mensagem é não verbal, ou seja, a primeira impressão que se tem ao ver uma pessoa baseia-se na aparência e na linguagem corporal. “O visual fala mais alto do que qualquer palavra. Em apenas 30 segundos de interação avaliamos se a pessoa é amigável e semelhante a nós ou não”, revela Mara. Por isso, é importante cuidar da imagem e, quem lança mão da arte de se vestir corretamente, obtém resultados incríveis, mesmo com imperfeições ou quilinhos extras. O segredo? Enfrentar o espelho sem medo nem autocrítica, observar as características físicas de que mais gosta e abusar de peças que valorizam essas áreas.

O segundo passo é tirar todas as roupas do armário, vestir uma por uma e descobrir quais se encaixam a seu tipo físico e estilo. No livro *Personal Stylist – Guia para Consultores de Imagem* (Ed. Senac), a autora, Titta Aguiar, aconselha separar as roupas em três partes: as que devem permanecer no guarda-roupa; as que serão excluídas (não têm bom caimento, não foram usadas por mais de um ano, não estão em boas condições de uso, têm o visual e a modelagem desatualizada ou a cor não valoriza); e, por fim, aquelas que podem ser aproveitadas com uma pequena reforma.

CINTURA FINA

Abuse de cintos, eles dão a impressão de aumentar a cintura

Agora que você já sabe como começar, veja as dicas da consultora Titta sobre o que usar para valorizar seu tipo.



MUITO BUSTO

Aposte em blusas com decotes como o do tipo V, que dá a ilusão de diminuir o volume



POUCO BUSTO

Abuse de babados, roupas com cores fortes, malhas com golas ou pontos grossos



CINTURA INTERMEDIÁRIA
Use cintos desde que sejam da mesma cor da roupa

SEM CINTURA
Adote modelos de blusa ou vestido traspassado, pois criam a sensação de curvas, principalmente quando se prendem as amarras na lateral da cintura

PERNA GROSSA
Prefira calças retas e sapatos pesados

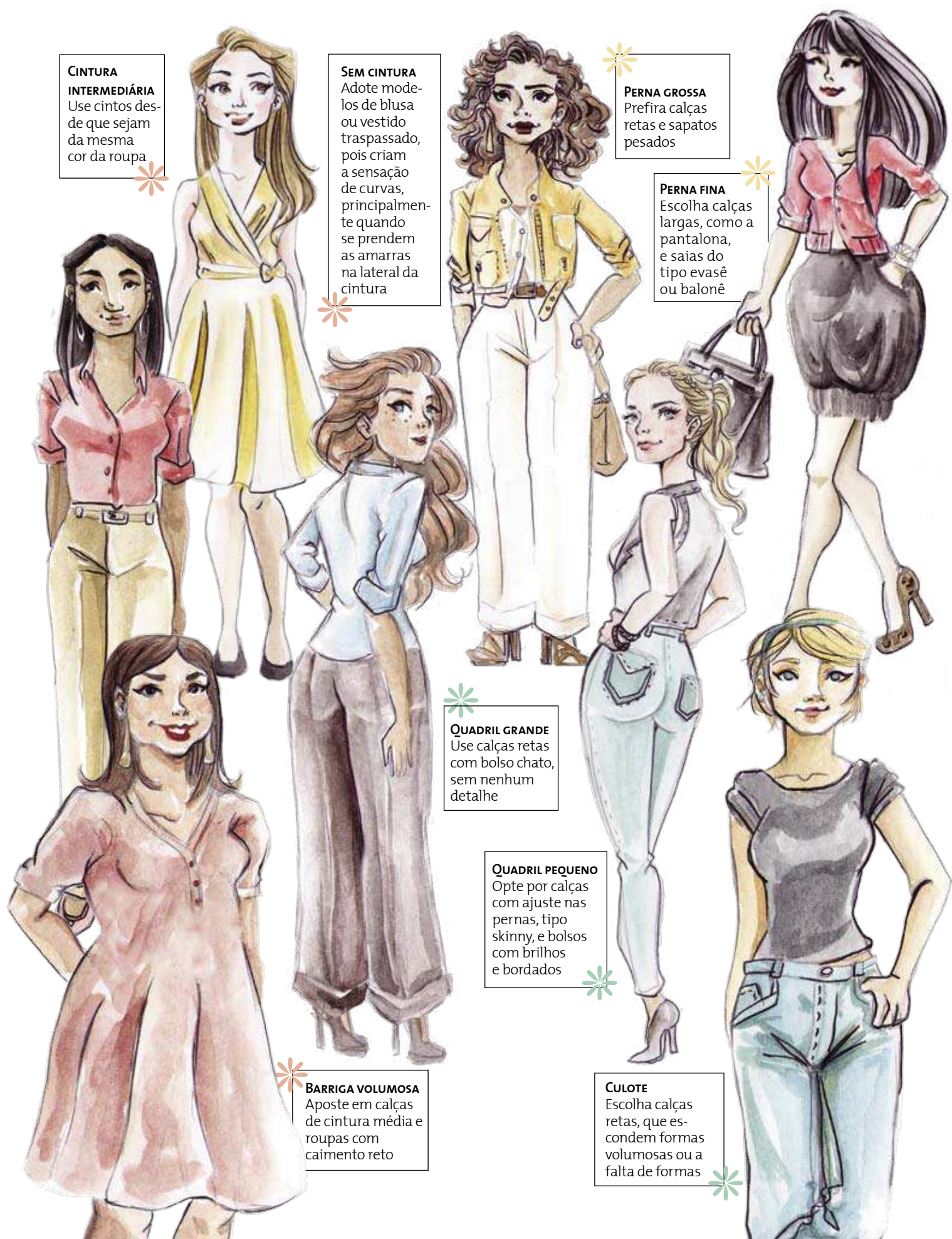
PERNA FINA
Escolha calças largas, como a pantalonas, e saias do tipo evasê ou balonê

QUADRIL GRANDE
Use calças retas com bolso chato, sem nenhum detalhe

QUADRIL PEQUENO
Opte por calças com ajuste nas pernas, tipo skinny, e bolsos com brilhos e bordados

BARRIGA VOLUMOSA
Aposte em calças de cintura média e roupas com caimento reto

CULOTE
Escolha calças retas, que escondem formas volumosas ou a falta de formas



Papai sabe tudo

Para ele não errar nas produções, e você acertar no presente do Dia dos Pais, confira as dicas espertas extraídas do livro Chic Homem – Manual de Moda e Estilo (Ed. Senac), de Gloria Kalil

CALÇAS – Os modelos sociais devem cair sobre os sapatos de forma que as meias não apareçam quando você anda.



JEANS – Prefira o tradicional, com cinco bolsos, que pode ser de abotoar na frente ou de fechar por zíper. O melhor é que venha apenas amaciado, sem lavagens agressivas.

GRAVATA – Tamanho ideal: deve cobrir a fivela do cinto. Jamais a prenda por dentro da calça ou deixe que ela se empine acima da barriga.



SAPATO – Evite sapato social com jeans ou com qualquer roupa esportiva. Aposte em modelos dock siders e mocassins rasos (sapatos esportivos com sola de borracha), além de tênis, com bermudas ou jeans – com meias esportivas ou sem meias, se você tiver canela grossa.



ILUSTRAÇÕES: CAMILLA PICHECO

BLAZER – Vai bem com camisa polo, camisa social, camisa jeans, malha de gola rolê (alta), calça jeans, calça de veludo, calça social. Com gravata ou sem gravata. Só não serve para usar à noite, em ocasiões muito formais, e nem com tênis.



CINTO – Coloque um cinto da mesma família de cores do sapato. Sempre afivela o cinto no terceiro furo.



MEIAS – Regra de ouro: use a meia da mesma cor da calça ou da mesma cor do sapato. Com o terno: jamais ponha meia branca. E evite a curta, que deixa um pedaço da perna à mostra quando você se senta. Não coloque meia social em ocasiões esportivas, especialmente com tênis.

Para saber mais dicas sobre a melhor forma de se vestir, acesse nosso site, www.nestle.com.br/site/materias/revista.aspx





ISABELLA FIORENTINO*



O poder da autoestima



Estar na moda é muito mais do que aderir às últimas tendências lançadas pelos estilistas. É vestir-se de acordo com seu estilo, sua personalidade e com o formato de seu corpo. Sua imagem é o que você conta sobre si aos outros. Cada vez que sai para trabalhar, curtir a noite ou até ir à padaria, você faz uma declaração ao mundo: “Esta sou eu”. Seu visual expressa seus valores, sua essência, seu modo de vida, traduz sua competência, responsabilidade e seu potencial de trabalho.

A beleza exterior é algo tão importante quanto a interior. Na verdade, sua aparência é um reflexo de sua beleza interior e o corpo é o veículo necessário para que essa essência se mostre ao mundo. Mesmo que tenha um visual desencanado, desleixado, estilo “abro-o-armário-e-pego-qualquer-coisa”, ele é uma declaração de quem você é. A cada vez que você se veste de manhã, está contando sua história.

Você precisa identificar algo importantíssimo para que seu visual seja um reflexo de quem você realmente é. Não caia na armadilha de tentar seguir todas as últimas tendências da moda. Elas são tão amplas que, se você quiser seguir todas, parecerá uma pessoa sem personalidade definida. É preciso selecionar apenas o que se encaixa em seu estilo e não ser o que se costuma chamar de *fashion victim* ou vítima da moda. A última coisa que uma vítima da moda tem é estilo. Trata-se de seu modo de ser, de se apresentar ao mundo, é sua marca. Já a moda é algo passageiro: muda a cada estação.

Da mesma forma que um visual inadequado acarreta uma impressão negativa, o visual correto predispõe as pessoas a receber você de uma maneira mais respeitosa, ouvi-la com mais atenção e levá-la mais a sério quando você propõe algo. Quando está bem consigo mesma, de um modo geral deixa isso transparecer em sua aparência – tem vontade de se arrumar, de estar bonita, de conversar, de sair e se divertir.

Não caia na armadilha de aderir a todas as tendências. Elas são amplas e, se você seguir todas, parecerá ser sem personalidade

A moda é muito mais do que vaidade ou luxo. Ela é o reflexo de uma sociedade, de uma época; nos traz a leitura de hábitos, valores, crenças, anseios e temores de cada geração. Com o programa *Esquadrão da Moda*, no SBT, consegui, ao lado de Arlindo Grund, trazer a cultura da moda brasileira e saber que podemos compartilhar e levar esse benefício para cada telespectador, melhorando sua autoestima, com um retorno indescritível! A cada programa, aprendo a desvendar uma identidade e vejo que realmente cada pessoa é um ser singular, que, mesmo enquadrado em padrões generalizados, possui características únicas e exclusivas!

O importante é se conhecer e estar sempre aberta para fazer mudanças. Boa sorte!

*ISABELLA FIORENTINO É EMPRESÁRIA, CONSULTORA DE IMAGEM FORMADA POR ILLANA BERENHOLC (RENOMADA CONSULTORA DE IMAGEM), TOP MODEL E APRESENTADORA DO *ESQUADRÃO DA MODA*. É AUTORA DO LIVRO *NA MODA COM ISABELLA FIORENTINO* (EDITORA NOVA CULTURAL)





O prazer de fazer o que se gosta

Atividades realizadas como forma de lazer, os hobbies são poderosas ferramentas para quem busca qualidade de vida



Preparar uma receita especial, dobrar papéis coloridos e criar um pássaro, dedilhar no violão as notas das músicas de que gosta... Pequenos prazeres como esses, quando executados com frequência em meio à rotina, podem fazer toda a diferença na vida de uma pessoa. Afinal, viver é também se divertir. E ter um hobby é uma forma de diversão que conduz à boa qualidade de vida.

Fazer constantemente algo de que se gosta é bom para o corpo e a mente. Funciona como uma espécie de meditação. No livro *A Ciência da Felicidade* (Editora Campus), a pesquisadora Sonja Lyubormsky explica que os efeitos de executar atividades que nos absorvem inteiramente, sem pensar em outras coisas, geram felicidade e bem-estar – um dos principais objetivos da meditação. A autora chama isso de estado de fluxo.

“O hobby é uma prática agradável, satisfatória e fortalecedora. Uma experiência positiva e recompensadora. Por isso, ao imergirmos nela nem vemos o tempo passar”, constata a psicóloga Sâmia Simurro, vice-presidente de Projetos da Associação Brasileira de Qualidade de Vida. “Além disso, o hobby ajuda a pessoa a gerenciar o estresse e relaxar, além de estimular a criatividade e proporcionar prazer”, diz.

O headhunter Felipe Assumpção, consultor de empresas especializado em recrutamento e seleção de executivos, diz que a prática de atividades de lazer ajuda as pessoas a descobrir quem são e o que querem. “O hobby é um forte indicativo de que estamos diante de alguém capaz de dar um rumo à sua vida”, acredita. “Cultivar o hábito de fazer algo de que gosta é uma forma de cuidar de si e também de aprender a lidar com obstáculos de maneira saudável.”

Inspire-se!

Conheça os prazeres de cinco pessoas que encontraram equilíbrio e bem-estar em diferentes hobbies

A origamista

A bibliotecária
Diva Luzia Marques
Vicente, 53 anos,
já fez mais de 8 mil
dobraduras



“Fazer dobraduras é uma higiene mental. Qualquer hora é hora. Já executei mais de 8 mil origamis em dez anos. O desafio de conseguir fazer uma forma me ajuda a exercitar a paciência. A cada peça terminada me sinto calma e realizada. Ao mesmo tempo percebo que essa atividade estimula a concentração e a coordenação motora. O mais gratificante é presentear as pessoas com as dobraduras que aprendo a fazer. Têm um sentido especial, apesar da simplicidade. Acho que, além de melhorar o físico e o emocional, fazer origami também desperta em mim algo espiritual.”



O músico

O designer Reinaldo
Adreatta, 41 anos,
toca guitarra e tem
sua própria banda

“Sou de uma família de músicos. Minha mãe cantava magnificamente enquanto cuidava da casa. Meu pai é um violeiro de mão cheia. Moral da história, aos 10 anos já tinha meu violão. Hoje, toco guitarra e canto numa banda. Fazemos shows, ensaiamos e até gravamos discos. Mas é tudo bem amador, movido a paixão. Às vezes, acordo com uma melodia na cabeça e logo passo a dedilhá-la no violão. No auge dos meus problemas, procuro sublimar cada impasse convertendo tudo em música. Quando faço arte, sinto que estou conectado com o que sou e o que quero ser. É uma sensação muito boa.”



A paisagista

Pesquisadora e professora de enfermagem, Sônia Aurora Alves Grossi, 57 anos, cultiva um jardim em seu apartamento

“ Mexer com plantas funciona como uma válvula de escape. É um trabalho leve e manual, que me dá muito prazer e paz. Fiz cursos de paisagismo e montei o jardim da varanda do meu apartamento. Cuido todos os dias de minhas orquídeas, patas-de-elefante, yucas e por aí vai. Adubo a terra, rego cada uma delas, tiro folhas secas, enfim, crio o melhor ambiente para elas crescerem. As plantas estão diferentes todos os dias e me dizem do que gostam. É gratificante mexer com seres vivos, que se transformam a cada dia. Sem falar no prazer de contemplá-las, imponentes e bonitas. E também de prová-las. Tenho uma horta na minha cozinha, sempre renovada. ”



O chef

Daniel Solon é publicitário, tem 36 anos e adora cozinhar ao chegar do trabalho

“ Aprendi a cozinhar sozinho, vendo programas de TV, lendo livros de receitas e pegando dicas da minha mãe. Gosto de inventar pratos, sempre com sabor caseiro. É relaxante assumir a cozinha depois de chegar do trabalho. Venho da empresa já com as receitas na cabeça, ligo um som bacana e esqueço a correria do dia a dia enquanto preparo tudo. Faço isso de duas a três vezes por semana. Adoro cheirar, provar o sabor e sentir a textura dos alimentos. Planto em casa alecrim, hortelã, manjericão e cebolinha. Na despensa, tenho temperos secos e vários tipos de azeite. A paixão é tanta que minha mulher até me deu de presente um conjunto de panelas. Faço a massa do macarrão, manjo bastante de comida japonesa e mando bem também na culinária árabe. É um ritual que me renova. ”



O ornitólogo

Médico sanitarista, Luís Fernando de Andrade Figueiredo, 60 anos, observa pássaros na cidade de São Paulo

“ Admiro pássaros desde menino. Uma vez, meu pai atraiu um curió com o canto de outro, que estava numa gaiola. Quis saber por que aquilo acontecia e nunca mais parei de estudar. Sempre que posso, pego binóculos, máquina fotográfica e gravador de som, além do meu guia de campo, e vou para o mato, bem cedinho. Uso até hoje a técnica do playback para atrair aves. Ligo o gravador e logo surgem aves atraídas pelo canto que sai dos altofalantes. Uma vez testemunhei a eclosão de ovos de chopim colocados em um ninho de tico-tico. É um fenômeno raro. Além do prazer de me deparar com bichos cativantes, gosto de caminhar no campo, de preferência acompanhado de amigos com os mesmos interesses, e catalogar coisas novas. ”

Quer iniciar o aprendizado de um hobby?

Veja alguns cursos:

* Origami

Aliança Cultural Brasil-Japão
www.acbj.com.br

* Canto e Música

Escola de Música do Estado de São Paulo – Tom Jobim
www.emesp.org.br
Instituto Baccarelli
www.institutobaccarelli.org.br

* Paisagismo / Decoração

Instituto Brasileiro de Paisagismo
www.ibrappaisagismo.com.br
C&C
www.cec.com.br/Ecommerce/Cursos/ListaCursos.aspx

* Curso de Observação de Pássaros

Centro de Estudos Ornitológicos
www.ceo.org.br

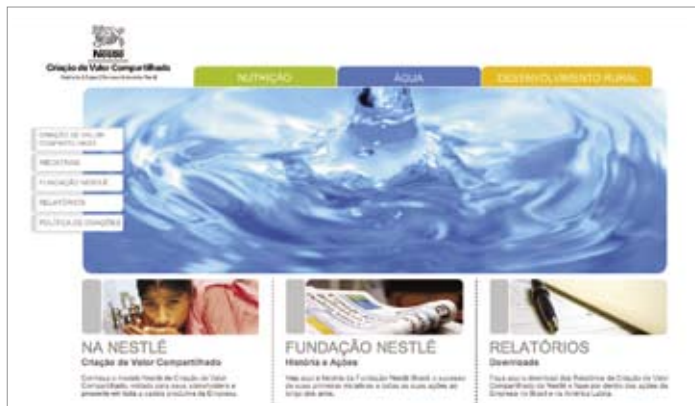
* Culinária

Viver Casa & Gourmet Arno
www.vivercasagourmet.com.br

Nestlé com você Tododia

Agora a NESTLÉ tem informação, dicas e prestação de serviços personalizada diariamente para você.

Um programa de relacionamento que traz o melhor em Nutrição, Saúde e Bem-Estar de acordo com seu perfil e estilo de vida. Cadastre-se e veja tudo o que a NESTLÉ tem só para você: www.nestle.com.br/site/tododia.aspx



Valor Compartilhado na web

O site da NESTLÉ tem uma importante novidade: uma nova área chamada Criação de Valor Compartilhado, que retrata o conceito NESTLÉ de Responsabilidade Social Corporativa. A ideia fundamental, que é uma das diretrizes da empresa aplicada desde sua origem, é aliar o valor econômico do negócio aos valores sociais das comunidades em que a NESTLÉ está presente, por meio de uma produção responsável e sustentável.

A nova página mostra como a NESTLÉ expressa, por meio de ações concretas, o con-

ceito de Criação de Valor Compartilhado, com iniciativas voltadas para temas como água, nutrição e desenvolvimento rural. Além disso, é possível conhecer a história da Fundação NESTLÉ Brasil e suas diversas iniciativas bem-sucedidas. O site também disponibiliza, por download, relatórios sobre as ações da NESTLÉ voltadas para a Criação de Valor Compartilhado no Brasil e na América Latina. Para acessar a nova página, basta digitar www.nestle.com.br/criandovalorcompartilhado

De pai pra filho

Três leitores postaram no site da NESTLÉ as fotos de seus passeios e contaram como se divertiram com seus filhos. Veja!



BRINCADEIRA DE CRIANÇA

"Durante o passeio de bicicleta com meus três filhos, paramos em várias praças da minha cidade, Itajubá (MG), para descansar e brincar. Numa delas, na IPSEMG, eu e o Pedro subimos numa árvore. Foi bem divertido!" – Rodrigo Ângelo de Salles e o filho, Pedro, de Itajubá (MG)

ANOTE: Praça IPSEMG (Instituto de Previdência dos Servidores do Estado de Minas Gerais) – Av. Eduardo José Storino, 199, Itajubá (MG).



FOLIA NO PARQUE

"É muito bom levar minha filha nos fins de semana ao Parque Burtle Marx, em São Paulo. Ela anda de bicicleta, brincamos de bola e observamos os peixes e as tartarugas." – Eduardo Von Atzingen e a filha, Beatriz, de São Paulo (SP)

ANOTE: Parque Burtle Marx – Av. Dona Helena Pereira de Moraes, 200, São Paulo (SP). www9.prefeitura.sp.gov.br/sitesvma/100_parques/regiao/sul/index.php?p=38



DIVERSÃO GARANTIDA

"Em Brotas (SP), conhecemos o Recanto das Cachoeiras, um local com belas cachoeiras, e, para vê-las, atravessamos uma trilha no meio da mata. Os garotos adoraram!" – Waldir de Mello Júnior e os filhos, Matheus e Nicolas, de Bela Vista do Paraíso (PR)

ANOTE: Recanto das Cachoeiras – Estrada Brotas/Patrimônio, s/nº, Brotas (SP). www.recantodascachoeirasbrotas.com.br

PARTICIPE DESTES ESPAÇO!

Durante todo o ano de 2010, a NESTLÉ COM VOCÊ vai divulgar fotos de leitores. Registre seus passeios em meio à natureza – na cidade, na praia ou no campo –, com sua família ou seus amigos e depois divulgue as imagens no www.nestle.com.br/site/revista.aspx

Cozinha amiga da natureza

Ela costuma ser o coração da casa. É o lugar onde nutrimos o corpo e as relações de afeto, pois, em meio ao fogão, às panelas e aos alimentos, a família se reúne diariamente. A cozinha é também o espaço de encontro com os amigos, já que cada vez mais pessoas descobrem a magia de cozinhar, comer e conversar. E, por ser um local tão dinâmico e vivo, vale colocar em prática uma série de dicas sustentáveis para contribuir com a preservação do planeta. Confira!

GELADEIRA

☞ Instale-a longe do fogão, do forno ou da janela (que recebe sol), pois o calor prejudica seu funcionamento, forçando-a a consumir mais energia.

☞ Abra a porta somente quando necessário. Verifique, eventualmente, se a vedação está funcionando bem. Se a borracha da porta estiver frouxa, o tempo de vida útil dos alimentos será reduzido e o consumo de energia, elevado.

☞ Nunca utilize a parte traseira para secar roupas.

LIXO

☞ Tenha duas lixeiras, para separar o lixo reciclável (papéis, latas, plásticos, como o PET) e o não reciclável.

☞ Despeje o óleo de cozinha usado em uma garrafa PET e leve-o a um posto de coleta que o destine a empresas que fazem biodiesel e sabão com ele. Jamais descarte-o na pia ou no vaso sanitário, pois o óleo chega intacto aos rios e às represas da cidade, contaminando a água e o solo.





LÂMPADAS E ELETRODOMÉSTICOS



☞ Compre lâmpadas e eletrodomésticos com o selo do Programa de Conservação de Energia Elétrica (Procel), pois é a garantia de que o produto está entre os mais eficientes no consumo de energia.

☞ Antes de viajar, tire os aparelhos da tomada. O modo stand by, que fica acionado quando o equipamento está desligado, é responsável por até 25% da energia que ele consome.

☞ Troque as lâmpadas incandescentes por fluorescentes, que iluminam mais e podem ter durabilidade até dez vezes maior.

PIA

☞ Use a seguinte técnica para lavar louça e gastar menos água: encha uma bacia ou a própria cuba da pia com água, para ensaboar a louça. Abra a torneira somente para enxaguá-la.

☞ Prefira detergentes biodegradáveis, que não poluem as águas.

☞ Feche bem a torneira! Uma torneira pingando pouco mais de uma gota por segundo pode desperdiçar em um dia cerca de 46 litros de água.

☞ A torneira elétrica consome muita energia, portanto, use-a somente quando houver necessidade.

ALIMENTOS

☞ Faça o cardápio da semana antes de ir ao supermercado, para evitar desperdícios e economizar dinheiro.

☞ Verduras, legumes e frutas da estação têm sempre preços mais baixos.

☞ Leve sacolas retornáveis às compras. As plásticas demoram cerca de 450 anos para se decompor (veja mais dicas na pág. 7).

FOGÃO

☞ Coloque-o longe das portas e janelas, pois o vento interfere no consumo de gás.

☞ Quando cozinhar, prefira uma panela que corresponda ao tamanho da boca do fogão, assim reduzirá o gasto energético.

☞ O desperdício de gás é evitado com a limpeza frequente dos bicos e queimadores do fogão.

Fontes: CPFL Energia (www.cpfl.com.br), Instituto Akatu (www.akatu.org.br) e Francisco Lima, arquiteto e consultor do programa Ecoprático (www.ecopratico.com.br), da TV Cultura

Sabor e nutrição para a sua mesa

Os lançamentos da NESTLÉ, para crianças e adultos, são opções gostosas e práticas para quem busca uma alimentação saudável



▲ MAGGI INOVA COM PRODUTOS QUE VÃO AQUECER SEU INVERNO!

A marca líder de mercado acaba de lançar o SOPÃO MAGGI® INTEGRALLES. É uma linha feita com cereal integral, 0% de gordura por porção, 25% menos sal e com mais pedaços de vegetais, disponível em dois sabores: PEITO DE FRANGO e VEGETAIS.

Na categoria de Pratos Prontos, a linha GOODLIGHT® é ampliada com o lançamento de dois novos sabores de pasta com baixo teor de gordura e cereal integral no macarrão: PASTA PEITO DE FRANGO COM ERVAS E TOQUE

DE REQUEIJÃO e PASTA SABOR QUEIJO BRANCO COM PEITO DE PERU. Para Massas Instantâneas, a MAGGI® lança LÁMEN PEDAÇOS, a primeira marca da categoria com pedaços de vegetais no tempero e ainda uma variedade com macarrão feito com cereal integral (LEGUMES COM AZEITE e PEDAÇOS DE VEGETAIS). A linha é composta também pelos sabores GALINHA CAIPIRA COM PEDAÇOS DE VEGETAIS e CARNE COM PEDAÇOS DE VEGETAIS.

Em Temperos também há novidade. A marca lança MAGGI® TEMPERO IDEAL PARA ARROZ e MAGGI® TEMPERO IDEAL PARA FEIJÃO. Uma solução de tempero completo para os pratos mais consumidos pelos brasileiros!



◀ CHEGOU NESCAFÉ CAPPUCCINO

Para espantar o frio, nada melhor que uma bebida cremosa, como o novo NESCAFÉ CAPPUCCINO, disponível nas versões TRADICIONAL, CHOCOLATE CLASSIC AO LEITE e ALPINO – esse último traz também mini-bombons ALPINO, ideais para acompanhar a bebida. O preparo é simples: por ser em pó, basta dissolvê-los em água fervente, mexer bem e pronto, é só saborear!



◀ MOLICO COM MAIS CÁLCIO...

Chegou MOLICO TOTALCÁLCIO, um leite rico em vitamina D que, em apenas dois copos (200ml), fornece 100% das necessidades diárias de cálcio. Disponível nas versões líquida (1l) e em pó (lata de 300g).



...E NINHO COM ▶ MENOS CALORIAS

NINHO, o grande aliado da boa nutrição das crianças, acaba de lançar mais uma novidade: NINHO LEVINHO, um leite semidesnatado, que possui 50% menos gordura e é fortificado com vitaminas A, C e D.



▼ BONO SÃO JOÃO

O delicioso biscoito da NESTLÉ ganha edição especial de São João, que será comercializada exclusivamente no Norte e no Nordeste. É o BONO SABOR CANJICA (milho). Assim, o consumidor tem o melhor gostinho das comemorações de São João no seu biscoito preferido!



◀ MAIS ENERGIA PARA O DIA A DIA

Toda a energia, modernidade e sabor surpreendente de NESCAU 2.0 agora também na embalagem de lata de 200g. O item chega para reforçar a linha da marca líder de mercado, hoje composta pelas versões lata de 400g e sachê de 800g.



NUTRITIVO E DIVERTIDO ▼

Dentro do posicionamento Nutrição, Saúde e Bem-Estar e buscando levar para as crianças brasileiras uma nutrição cada vez mais equilibrada, a NESTLÉ reformulou toda a linha de biscoitos PASSATEMPO. Agora, o produto é 100% adequado em gorduras totais, gorduras saturadas, sódio e açúcar, seguindo as recomendações da Organização Mundial da Saúde. Além disso, a nova linha PASSATEMPO contém NutriActive, composto de nutrientes essenciais como cálcio, zinco e magnésio. E mais: os biscoitos ganharam a estampa de um novo personagem, Elvis, e desenhos que estimulam o desenvolvimento da criança.





Promoção
Sabão Inverno
Nestlé

Venha saborear com a Nestlé a estação mais gostosa do ano.

Compre um NESCAFÉ (200g) + R\$ 20 em produtos NESTLÉ e ganhe um prato especial. São quatro lindos modelos com imagens que contemplam o Monumento ao Laçador, de Porto Alegre (RS), a ponte Hercílio Luz, em Florianópolis (SC), e o Jardim Botânico, em Curitiba (PR). A promoção termina no dia 31 de julho e é válida apenas para os Estados da Região Sul. Colecione.



Em cumprimento à Lei número 11.265/06, que dispõe sobre a comercialização de alimentos para lactentes, não participam desta promoção os seguintes produtos: Nan 1 Pró, Nan 2 Pró, Pré Nan, Nan HA, Nestogeno 1, Nestogeno 2, Nestogeno Plus, Nan AR, Nan Comfort 1, Nan sem lactose, Nan Soy, Nidex, Alfare e FM 85. *Promoção válida enquanto durarem os estoques.*

NESFIT DÁ AULA DE DANÇA

Essa é para ninguém ficar parado! NESFIT, o cereal que ajuda a mulher a sentir-se em forma sempre, traz a superpromoção “NESFIT - Masala Bhangra”: na compra de uma caixa do produto você recebe grátis um vídeo de aula da dança indiana masala bhangra. É um ritmo alegre e contagiante, que mexe com o corpo todo por meio de uma divertida coreografia. São dois vídeos para colecionar. A promoção é válida enquanto durarem os estoques.



CHAMYTO TRAZ PROMOÇÃO “CHAMYTOYS”

A promoção “CHAMYTO CHAMYTOYS” distribui figurinhas e CHAMYTOYS (*paper toy / boneco de papel*) de diferentes equipes: são seis times com cinco jogadores cada um. Na compra de qualquer produto da linha CHAMYTO, ganha-se uma figurinha ou um CHAMYTOY. Serão distribuídos também 56 PSP, o videogame portátil da Sony. Para concorrer, basta enviar o código encontrado na figurinha ou no CHAMYTOY através do site www.chamyto.com.br. O consumidor concorre a um PSP por dia. Os sorteios são semanais, até o fim da promoção, em julho.



CA CAIXA nº 1-0123/2010. Período de participação: 3/5/2010 a 9/7/2010 ou enquanto durarem as séries previstas para a promoção. Edição limitada. Imagens meramente ilustrativas. A SONY não é participante ou patrocinadora da promoção. PSP é uma marca registrada da SONY. Consulte a relação de produtos participantes e regulamento completo no site www.chamyto.com.br

VIVA SÃO JOÃO!

A NESTLÉ preparou duas promoções imperdíveis para Belém (PA) e os Estados da Região Nordeste



Em “Cozinha Arretada NESTLÉ”, você compra R\$ 15 em produtos NESTLÉ e ganha um porta-azeite ou um porta-vinagre temáticos.

E na promoção “MUCILON Mamãe Arretada”, ao comprar R\$ 15 em produtos NESTLÉ, mais dois produtos MUCILON, ganha-se, na hora, um pratinho para o bebê. São três modelos. Colecione!

As promoções são válidas até o dia 26 de junho.



*Chegaram os Cappuccinos NESCAFÉ.
3 deliciosas oportunidades para espantar
a rotina e não deixar a vida esfriar.*

NESCAFÉ Cappuccino.
Uma deliciosa união de NESCAFÉ
com os melhores chocolates Nestlé,
nos sabores Tradicional, Alpino
e Chocolate Classic.
A combinação ideal para você
relaxar e aproveitar
um momento de prazer.



NESCAFÉ
Não deixe a vida esfriar.



Uma marca que mora no coração do brasileiro
sabe como fazer ele bater mais forte.

A Nestlé agora é patrocinadora oficial da Seleção Brasileira.
Porque não é de hoje que fazemos parte da torcida verde e amarela.
Só faltava mesmo oficializar essa paixão.

Nestlé
faz bem



Nestlé. Patrocinadora Oficial da Seleção Brasileira.