Nestlé com você

MARÇO 2010 • ANO 12 • Nº 45

Dia das Mães
Os perfis das mulheres do século 21 e o jeito de cada uma cuidar dos filhos

A Páscoa está aí
Prepare o almoço deste dia tão especial sem pressa e aproveite melhor a festa

Pioneirismo e excelência
Serviço Nestlé ao Consumidor completa 50 anos

MUCILON Prontinho vem pronto para beber e combina cereal e leite, especifico para crianças a partir do 6º mês.

São 3 deliciosos sabores.

Saiba mais em www.nestle.com.br/alimentosinfantis

Nestlé
Crescer saudável
para toda a família

"O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS."

índice Março 2010

Preferência nacional
Pratos com batatas que agradam a todos os gostos

Receitas de cinema – *Sobremesas com chocolate que fizeram sucesso em filmes famosos*

04 **Nossa palavra**

05 **Você, leitor** – Cartas e e-mails

06 **Nestlé responde** – A empresa esclarece suas dúvidas

08 **Raio X** – Serviço Nestlé ao Consumidor completa 50 anos de respeito e atenção aos brasileiros

11 **Da estação** – Abacate e berinjela: descubra seus benefícios

12 **Vida saudável** – Dicas sobre Nutrição, Saúde e Bem-Estar

14 **Vitrine** – Conheça a Linha Fast de bebidas, que oferecem sabor e energia a qualquer hora

16 **Harmonia à mesa** – Pratos para a Páscoa, que podem ser feitos com antecedência

19 **Maggi com você** – Sugestões com batatas para incrementar o cardápio da família

22 **Água na boca** – Receitas com chocolate inspiradas em filmes de sucesso

25 **+ Divertido** – Pai e filho vão à cozinha para fazer pães de minuto no Dia das Mães

26 **Maternidade** – Os perfis das mães do século 21, que continuam cheias de amor por seus filhos

29 **Conversa com...** – Um artigo da psicóloga Cecília Russo Troiano

30 **Bem-estar** – Especialistas ensinam a manter a memória afiada

32 **Compartilhar** – O que fazer em sua casa para ajudar na preservação do planeta e na Criação de Valor Compartilhado

34 **Passear** – Postadas por leitoras no site da Nestlé, três dicas de passeio em família

35 **Nestlé on-line** – Conteúdos e serviços da Nestlé disponíveis na internet e outros meios digitais

36 **Novidades** – Lançamentos de produtos Nestlé

38 **Acontece** – As promoções e eventos da Nestlé para o consumidor

Caros Amigos,

Estamos em festa! Há exatos 50 anos nascia o Serviço Nestlé ao Consumidor. Mas o relacionamento entre a empresa e os consumidores começou bem antes. Nesta edição, você conhecerá um pouco dessa história e de fatos interessantes que construíram uma "longa amizade", pautada na confiança e no respeito entre a Nestlé e você. E essa preciosa comunicação também é fonte de riqueza inestimável para fazermos a nossa revista, que, aliás, também é uma das criações do Serviço Nestlé ao Consumidor.

Diariamente, recebemos inúmeras cartas, e-mails e telefonemas de todas as partes do Brasil. São palavras carinhosas, pedidos de receitas, dúvidas, críticas e sugestões. Cada contato desvenda um pouco cada um de vocês, fiéis leitores-consumidores. Trata-se de algo essencial, pois saber com quem estamos nos comunicando nos auxilia na produção de uma revista cada vez melhor, que agrade, surpreenda, informe, divirta, oriente...

E saiba que você, de certa forma, está sempre presente em cada matéria desta revista, já que procuramos estampar em nossas páginas seus desejos e necessidades. Por exemplo: é da leitora Késia Sangi Borges, de Lajinha, MG, a ideia de propor receitas de almoço de domingo que possam ser feitas com antecedência. Com base nessa sugestão, criamos os pratos para a Páscoa, na seção "Harmonia à Mesa", com as dicas para preparação em etapas.

Sua participação não para aí. Em "Passear", três leitoras dão sugestões interessantes de passeio em suas cidades. Na reportagem sobre os diversos perfis de mãe do século 21, mais cinco leitoras compartilham suas experiências diante da maternidade. São palavras emocionantes, como as de Marilene da Cunha Kunze, uma avó coruja que ajudou seus filhos a criar os seis netos, e os considera "a continuação" de sua vida.

Quer mais emoção e novidades? Mergulhe em nossas páginas e conheça receitas com chocolate inspiradas em sucessos do cinema, deliciosos acompanhamentos feitos com batata, como manter sua memória afiada e muito mais! Leia, use e abuse da sua *Nestlé com Você* e entre em contato para nos contar o que achou da revista. Afinal, ela é feita com você e para você!

Um forte abraço,
Equipe Nestlé com Você

Sustentabilidade

A partir deste número, a Nestlé com Você é impressa em papel certificado com o selo FSC (Conselho de Manejo Florestal). Isso significa que a madeira usada na fabricação do papel provém de florestas plantadas apenas para esse fim. Além disso, na tinta, um dos componentes petroquímicos foi substituído por uma substância vegetal à base de soja.

"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)."

Nestlé com você

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

COLABORADORES
Célia Suzuki, Fernanda Fogaça, Fernanda Lopes, Fernanda Tartarella, Miriam Chagas, Renata Valladão, Thais Manzione, Yona Fonseca

PRODUÇÃO EDITORIAL
Trade Comunicação
Coordenador – Pedro Frazão
Editora – Flávia Benvenga
Projeto Gráfico/Edição de imagens – Camila Sipahi Pires
Arte – Mônica Reinhardt (diretora de arte), Alessandra Bosco e Renato A. Andion (assistentes de arte/ilustração), Thiago Leite (ilustrador), Thaís Cechini (arte-finalista), Ana Claudia Marigliani (repórter), Giuliano Agmont (texto), Saulo Ribeiro de Mendonça (atendimento), Kim Paiva (estagiário)

COLABORADORES
Carol Ribeiro e Thaís Ferreira (assistentes de arte), Claudia Yoshida (culinarista), Márcia Asnis (produtora de objetos), Natalia Gonçalves (assistente de produção), Nadra Michel e Valéria Thomé (revisoras), 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 Benvenga (MTb 17.339)

Lojas de São Paulo que gentilmente cederam material para a produção de fotos desta edição: Camicado (11 2252-2902), Divino Espaço (11 5051-1268), M. Dragonetti (11 3846-8782), Paula Almeida (11 3849-2279), Pepper (11 3167-2287), Roberto Simões (11 3168-8680), Roupa de Mesa (11 3811-9715), Utilplast (11 3088-0862) e Welf (11 3670-1367).

CAPA Diomedia
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

Combinação perfeita

Recebi a edição 44 da revista *Nestlé com Você* e gostei da reportagem da seção "Nestlé Responde" sobre o chocolate Suflair, que é um dos meus preferidos. Muito bom também ficar sabendo da origem do panettone.

Isa Teixeira de Souza
Rio de Janeiro, RJ

Especial Festas

A edição 44 está maravilhosa! O encarte *Especial Festas* me ajudou com as receitas de fim de ano. É sempre bom ter em mãos receitas saborosas e confiáveis como as da Nestlé.

Taíze Hollas
Maravilha, SC

A revista *Nestlé com Você* tem um conteúdo excelente e nesta edição o caderno *Especial Festas*, para as festas natalinas, foi superaprovado.

Célia Martins da Silva
São Carlos, SP

Boas sugestões

Gostaria que vocês publicassem mais receitas da culinária de outros países, pois acho bom conhecer novas culturas.

Suzana Eda Hikichi
Alfenas, MG

Por que vocês não colocam na revista uma seção de moda, decoração e jardinagem bem prática?

Sheila Pereira Queiroz
São Paulo, SP

Gostaria de sugerir para as próximas edições um especial sobre congelados e também sobre a consistência de pratos que levam creme de leite.

Eliomara Tirelli
Joinville, SC

Queridas leitoras,

Todas as sugestões são sempre bem-vindas, até porque elaboramos o material pensando em como tornar suas vidas mais práticas e saudáveis com as nossas informações. Quanto a você, Eliomara, confira na seção "Nestlé Responde", à página 6 desta edição, como usar o Creme de Leite Nestlé em suas receitas.

Para o ano inteiro

Achei interessante o calendário *Da Estação 2010*, que mostra os vegetais da época e as frutas. Fiquei apaixonada pela capa, que lembra uma sacolinha de supermercado.

Patrícia Laureano
Hortolândia, SP

A cada ano o calendário está mais sofisticado e já tem seu lugar bem pertinho do meu fogão.

Susana Simone E. Costa
Cachoeirinha, RS

Amei todas as dicas do calendário, que está lindo demais e fica na minha cozinha. Quero fazer todas as receitas!

Michelle Alves Neves
Recreio, MG

O calendário me acompanha o ano todo, pois fica pendurado na minha cozinha e eu o utilizo como agenda. Anoto lá os aniversários da família, o dia do dentista e do médico. Por isso, sugiro que coloquem umas linhazinhas a mais nos dias do mês.

Cleunice de Oliveira Rosa
Londrina, PR

Caríssimas leitoras,

Agradecemos as manifestações de carinho e ficamos contentes em saber que o calendário Da Estação 2010 *fará parte do dia a dia de vocês o ano todo.*

Juntos, sempre

Quando recebo a revista *Nestlé com Você*, é sempre uma surpresa gratificante, pois é muito bom saber que posso contar com vocês na hora de decidir qual prato preparar para minhas visitas.

Juliana Lima Guilherme
Alto Garças, MT

Quero agradecer pelos quatro anos em que tenho recebido a revista *Nestlé com Você*. É muito bom poder colocar em prática as sugestões expostas na revista e saber que dão certo.

Francisleide de Souza Domiciano
Álvares Machado, SP

Registre seu passeio

Que tal uma matéria sobre as praias de Porto de Galinhas (PE) ou do Francês (AL)?

Ricardo de Oliveira Perreira
Recife, PE

Sugiro uma reportagem das áreas turísticas de Olinda e Paulista.

Carla Fernanda Bernardo do Nascimento
Paulista, PE

Caros Ricardo e Carla,

Vocês também podem participar da revista compartilhando conosco seu passeio, em Porto de Galinhas, Olinda ou qualquer outra parte do Brasil. Descubra como na seção "Passear", na página 34 desta edição.

Amizade faz bem

Ao ler o mural da edição 41, comecei uma amizade com a Regina Maria, do Maranhão, por carta, e agora nos falamos pela internet. Ainda não nos conhecemos pessoalmente, mas estamos nos tornando muito amigas. Parabéns pela ideia do mural.

Débora Ferreira Machado
Palmeira D'Oeste, SP

mural

Gostaria de fazer amizades e trocar receitas com pessoas de todo o Brasil.

Regiane Bezerra da Mota
Rua Belmon Limeira Rosal, 201
Caruaru, PE, CEP 55028-075

Quero fazer novas amizades, trocar receitas, papéis de carta e conhecer novas culturas.

Karla Souza
Rua Antonio Correia de Araújo, 95
Recife, PE, CEP 50761-130

FALE CONOSCO

Revista Nestlé com Você
Caixa Postal 21.144,
CEP 04602-970, São Paulo – SP
e-mail: falecom@nestle.com.br
Portal Nestlé: www.nestle.com.br

Falar e ser ouvido é um direito que todo ser humano deve ter. Há 50 anos, essa é a razão de ser do Serviço Nestlé ao Consumidor. Hoje, milhões de brasileiros têm esse desejo atendido por carta, telefone, e-mail e através de nosso site.

Creme de leite

Quando utilizo o creme de leite com soro e o creme de leite sem soro?

Vanilce Costa Figueiredo, Itambé, PB

O CREME DE LEITE NESTLÉ, tanto em lata quanto em caixinha, já vem pronto para usar. Todas as receitas testadas e aprovadas pela Cozinha Experimental da NESTLÉ utilizam o creme de leite com soro, pois, ao contrário do que muita gente pensa, ele faz parte da composição do creme de leite e não deve ser descartado. A formação do soro acontece devido ao processo de esterilização da lata em altas temperaturas, que acarreta a separação das partes creme e soro.

Lactobacilos

O que são os lactobacilos e quais os benefícios deles?

Manuel Rabelo, Auriflama, SP

Os lactobacilos são micro-organismos vivos utilizados na produção de diversos produtos, como iogurtes e leites fermentados. Algumas espécies, como o *Lactobacillus paracasei*, quando consumidas periodicamente, instalam-se no intestino e promovem o aumento de micro-organismos protetores nessa região, inibindo o crescimento de bactérias causadoras de doenças. Dessa forma, contribuem para o equilíbrio da flora intestinal. A NESTLÉ tem dois produtos que usam o *Lactobacillus paracasei*: o NINHO SOLEIL FERMENTADO e o CHAMYTO LEITE FERMENTADO.

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

Em 2010, você poderá nos contatar também por SMS. Essa é mais uma evolução para que nossos olhos e ouvidos fiquem sempre ligados no coração do Brasil. É também uma forma de compartilhar inovação e conhecimento.

Inovações NESTLÉ

Como são criados os produtos NESTLÉ?

Daniela Rogano Mendes, Taguatinga, DF

A empresa elabora seus produtos de acordo com sua filosofia baseada nos pilares de Nutrição, Saúde e Bem-Estar. Mas o processo começa mesmo pelo consumidor. A NESTLÉ investe em conhecimento sobre o consumidor para descobrir as reais necessidades das pessoas. Depois, encaminha essas valiosas informações para os centros de pesquisas e lança mão dos avanços da tecnologia de alimentos, aliados à inovação, para preparar o que futuramente será disponibilizado ao mercado. Alguns aspectos como qualidade, embalagem e segurança são cuidadosamente verificados. Tudo isso permite à NESTLÉ criar produtos com diferenciais nutricionais e contribuir com uma alimentação equilibrada para todas as idades e fases da vida.

Especialista trabalhando no Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Global da América do Sul, em Santiago, no Chile

FOTO: ARQUIVO NESTLÉ

Daqui a gente escuta
o coração do Brasil.
50 anos
Serviço Nestlé
ao Consumidor
Qual é a sua história? No aniversário de 50 anos do Serviço Nestlé ao Consumidor, você vai poder contar para todo mundo sobre o dia em que falou com a gente. Acesse www.nestle-sempreconvoce.com.br e participe.
Nestlé

Atendimento pioneiro e de excelência

Este ano, o Serviço Nestlé ao Consumidor completa 50 anos de respeito e atenção aos brasileiros, e comemora a data com mais inovações

Jesus Itamar Caetano era bebê quando suas fotografias chegaram à Nestlé. Os retratos do garotinho do interior de São Paulo estavam anexados a uma correspondência de seu pai endereçada à matriz da empresa, então no Rio de Janeiro (RJ). Na carta, datada de 1938, Benjamim Caetano contava que a Nestlé fazia parte da alimentação cotidiana de seu filho. No dia 13 de setembro daquele mesmo ano, após ler a mensagem, a empresa respondeu ao remetente, agradecendo-o por suas gentis palavras. Exatamente 50 anos depois dessa postagem, no dia 13 de setembro de 1988, Jesus Itamar, recém-aposentado na época, escreveu à Nestlé para contar sua história. Hoje, aos 73 anos, ele enaltece o carinho que recebe desde pequeno: "Nenhuma outra empresa foi tão atenciosa comigo. É uma amizade antiga. Considero a Nestlé como se fosse da família".

A Nestlé é pioneira no Brasil em relacionamento com o consumidor. Formalmente, o departamento surgiu há 50 anos, em 1960, com a criação do Centro Nestlé de Economia Doméstica *(veja box)*. Antes disso, porém, a empresa já investia em abordagens pessoais, como evidenciam os documentos guardados por Jesus Itamar. "A inovação que sempre buscamos ao nos relacionarmos com os nossos consumidores se reflete na entrega que fazemos diariamente e de maneira personalizada, através dos diferentes canais de contato", diz Márcia Abreu, gerente executiva de Consumer Excellence. "O mais desafiador e gratificante é percebermos que há ainda muita coisa nova para fazer."

1 milhão de atendimentos

Com uma equipe de 70 colaboradores, o Serviço Nestlé ao Consumidor faz hoje aproximadamente 1 milhão de atendimentos por ano. Desses, 45% são telefonemas, 53% e-mails e 2% cartas. Tamanha estrutura demonstra o valor que a empresa dá às manifestações de seus consumidores. Isso porque é o SNC que garante que todas as informações obtidas por intermédio desse relacionamento sejam tratadas com seriedade e devidamente encaminhadas às áreas responsáveis. Alice Hirose, gerente de Gestão de Relacionamento, explica que as opiniões dos consumidores são analisadas com muita atenção: "Consideramos cada uma delas uma oportunidade de sempre melhorarmos nossos produtos e serviços. A filosofia sempre foi de total respeito, prezando pela precisão das informações e pelo relacionamento próximo de cada consumidor".

Inovação

Existem muitos casos em que as sugestões de consumidores se tornam realidade, como aconteceu recentemente com a entrada da Nestlé no mercado de panettones. A inovação é mais uma marca histórica do relacionamento da Nestlé com seus consumidores. Um exemplo é o novo atendimento via SMS, que é o serviço de mensagens curtas de texto por telefonia móvel *(leia mais na pág. 35)*. Para utilizar esse novo canal, basta que o consumidor envie um torpedo de seu celular para o nº 25770 com sua solicitação.

Jesus Itamar, hoje e quando criança, e a carta da Nestlé a seu pai, Benjamin. Na página anterior, a equipe do Serviço Nestlé ao Consumidor

Fotos: Arquivo pessoal e Pipo Gialluisi Fotografia

Outra novidade é o programa *Nestlé com Você Todo Dia*. Por meio dele o consumidor se cadastra na internet e passa a receber, a cada dia, uma informação diferente, personalizada, de acordo com seu perfil. São dicas preciosas sobre Nutrição, Saúde e Bem-Estar e receitas, tudo organizado de forma lúdica e interativa. Para acessar o programa, visite o portal da Nestlé, no *www.nestle.com.br/site/tododia.aspx*.

A Cozinha Experimental Nestlé também traz inovações. Inicialmente criada com o objetivo de desenvolver receitas com o Leite Moça, hoje ela oferece modos de preparo de delícias alinhadas ao conceito de Nutrição, Saúde e Bem-Estar, além de serviços adicionais relacionados ao dia a dia da consumidora (montagem de cardápio, lista de compras, receitas temáticas). As receitas são veiculadas em meios impressos, como folhetos, embalagens e revistas, também estão presentes na internet e, mais recentemente, em um aplicativo para iPhone e iPod Touch. Na prática, os meios digitais ganham cada vez mais espaço no relacionamento da Nestlé com seu consumidor. Mas o que nunca muda é a tradição de atender com respeito e carinho. Esse é um patrimônio eterno e precioso, que faz parte do DNA da Nestlé.

Histórias do coração *"Aparentemente, a leitora nos ligou para elogiar a revista Nestlé com Você. Disse que era fã da publicação. Mas, antes que conseguisse falar qualquer coisa de maneira mais objetiva, começou a chorar. Foram intermináveis segundos de suspiros e lágrimas. Ainda engasgada e nervosa, pediu desculpas. Recomendei, então, que respirasse pausadamente e tentasse se acalmar um pouco. Recomposta, ela desabafou sua história. Contou que ficou sem falar com a filha por mais de 16 anos e que, graças à revista da Nestlé, pôde resgatar todo o afeto acumulado durante todo esse tempo. Tudo aconteceu sem querer. Ela viu um exemplar da revista no carro do genro, interessou-se pelo conteúdo das matérias e quis saber como poderia recebê-la. A questão serviu como pretexto para que mãe e filha pudessem finalmente se reencontrar."*

Gustavo Varoli, *atendente do SNC*

Quer saber mais sobre o Serviço Nestlé ao Consumidor e conhecer mais histórias interessantes destes 50 anos de trajetória? Acesse **www.nestle-semprecomvoce.com.br**.

Foto: Pipo Gialluisi

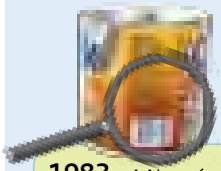
Trajetória de inovação

Além do respeito ao consumidor, o atendimento da Nestlé tem como marca a busca por novos e eficientes canais de comunicação

1960 – Nasce o Centro Nestlé de Economia Doméstica, em São Paulo (SP), integrando a Cozinha Experimental.

anos 60 e 70 – O atendimento personalizado incentiva o contato dos consumidores e eleva, principalmente, o volume de cartas.

1978 – O departamento passa a se chamar Centro Nestlé de Informação ao Consumidor e sua Caixa Postal é impressa nas embalagens.

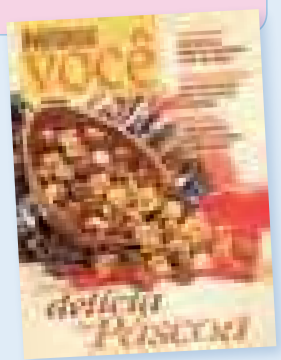


1983 – A Nestlé estreia o atendimento por telefone via 0800 (gratuito).

1995 – Em nova sede, o núcleo de relacionamento muda seu nome para Serviço Nestlé ao Consumidor (SNC) ou Casa do Consumidor.

1998 – Surge o site *www.nestle.com.br*, com e-mail para contato.

1999 – Lançamento da revista *Nestlé com Você*.



2001 – São criados serviços de atendimento especializado para Promoções e Culinária.

2008 – Os fascículos de receitas são disponibilizados para download no site da Nestlé.

2009 – Criação do Programa *Nestlé com Você Todo Dia*

2010 – Abertura do novo canal de comunicação por SMS.

Fotos: Arquivo Nestlé

Sabores do outono

Fique de olho: entre as delícias da safra, o abacate e a berinjela se destacam como alimentos que podem ser utilizados em diversas receitas. Confira!

Outros vegetais da estação: chuchu, banana-nanica, maçã nacional, erva-doce e goiaba.

Abacate

A fruta, originária da América Central, contém diversos nutrientes como fibras solúveis e insolúveis, gorduras insaturadas, folato e carotenoides – substâncias antioxidantes benéficas à saúde. Existem mais de 500 tipos de abacate no mundo, sendo que o Brasil é um dos maiores produtores da fruta.

COMO COMPRAR Escolha as frutas mais pesadas e firmes; as maduras cedem com uma leve pressão dos dedos na casca. Apesar de os abacates de casca verde-clara e sem manchas serem os mais indicados no momento da escolha, algumas frutas podem apresentar manchas de cor marrom-clara na casca, sem que isso indique má qualidade do produto — a imperfeição é apenas superficial.

COMO CONSERVAR Guarde-o em local fresco e arejado. Se ainda não estiver maduro, deixe-o fora da geladeira, para que amadureça. Não os empilhe, pois amassam com facilidade. Após cortar a fruta, a polpa, em contato com o ar, escurece rapidamente. Para adiar um pouco esse escurecimento, pingue gotas de limão no abacate. Se apenas metade da fruta for usada, deixe o caroço encaixado na outra metade e guarde na geladeira. Isso retarda o processo de deterioração.

COMO CONSUMIR No Brasil, a principal forma de consumo é em receitas doces ou ao natural, com açúcar polvilhado em sua polpa e gotas de limão. Já em outros países, é comum preparar o abacate em receitas salgadas como saladas ou acompanhando frutos do mar.

*Fontes: Embrapa (**www.cnph.embrapa.br**); Hélio Watanabe, engenheiro agrônomo da Ceagesp (**www.ceagesp.gov.br**); Nilberto Soares, pesquisador científico do Instituto Agronômico de Campinas (**www.iac.sp.gov.br**); e Nestlé (**www.nestle.com.br**)*

Berinjela

Introduzida no Brasil no século 16 pelos portugueses, a berinjela conquistou status de "planta que cura", pois oferece boas quantidades de substâncias antioxidantes *(veja reportagem na pág. 13)*, vitaminas B1 e B6, além de manganês e cobre. Variedades:

BRANCA Tem formato ovalado e casca branca. É uma das mais difíceis de encontrar no mercado brasileiro.

JAPONESA Fina e alongada, sua casca tem cor roxa ou verde. A polpa é suave e quase não tem sementes.

ITALIANA É o tipo mais comum. Graúda e arredondada, tem a casca roxa ou rosa rajada. A polpa é adocicada e com poucas sementes.

Veja, nas fichas, as receitas: **Guacamole, Antepasto fácil, Sorvete de erva-doce e maçã, Tortinhas de banana e Maçãs com canela.**

FOTOS: GETTY IMAGES

De bem com os sapatos

Na hora da compra:

✻ Experimente o calçado no final do dia, quando a circulação fica mais lenta e os pés mais inchados, assim você seleciona um modelo confortável. ✻ Opte por um sapato de bico arredondado com salto grosso e baixo (no máximo 4cm), do tipo anabela. ✻ Evite os modelos de bico fino, pois comprimem os dedos e podem causar unhas encravadas. ✻ Na gravidez, os pés aumentam quase dois números de tamanho. Nesse caso, é melhor usar sandálias e sapatos confortáveis. Já na menopausa, os pés alargam por causa dos hormônios. Procure calçados mais abertos. ✻ Usou salto alto o dia inteiro? Alongue, de cinco a dez minutos, a musculatura da panturrilha, da coxa e do abdômen. ✻ Alterne diariamente o tipo de calçado. Além de não deformar o sapato, evita possíveis machucados nos pés.

Fonte: Antônio Egydio de Carvalho Júnior, ortopedista do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HFMUSP)

Respiração antiestresse

Quem respira corretamente consegue relaxar em diversas situações estressantes, como o trânsito, e ampliar a capacidade de expansão e de recolhimento da musculatura pulmonar. Veja algumas dicas:

[1] Mantenha a postura ereta, sentado ou deitado, leve as mãos ao abdômen. Concentre a respiração nessa região, sentindo a barriga se encher na inspiração e se esvaziar na expiração. [2] Coloque as mãos à altura das costelas, apontando para o centro. Concentre a respiração nessa região, sentindo as costelas abrindo-se com a inspiração e se recolhendo com a expiração. [3] Leve as mãos acima do peito, um pouco abaixo das clavículas. Concentre a respiração nessa região, sentindo o peito elevar-se com a inspiração e descer com a exalação. [4] Procure fazer pelo menos dez respirações em cada uma das áreas, sempre inspirando pelo nariz e expirando pela boca. [5] Busque gradualmente expandir todos os movimentos, para tornar a respiração cada vez mais lenta e profunda.

Fonte: Genilda Garcia Calvoso, psicóloga do Hospital São Luiz, São Paulo

Use filtro solar

O verão chegou ao fim, mas o que nem todos sabem é que o sol, por meio dos raios ultravioleta, causa danos como manchas e envelhecimento precoce à pele mesmo que não incida diretamente sobre ela. Portanto, diariamente, chova, esfrie ou faça sol, aposte nos fatores de proteção solar (FPS) intermediários 15, 20 ou 25 – e reaplique o produto conforme as instruções do fabricante. Porém, nos dias de calor intenso, o conselho é escolher o FPS de acordo com o tipo de pele. As pessoas de pele mais clara, com menos resistência à radiação solar, devem usar produtos com FPS igual ou superior a 30, enquanto que as de pele mais escura devem optar pelo filtro com FPS inferior a 30.

Fonte: Silvia Nahas, dermatologista do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo

✻

Praticar exercícios físicos moderados, como caminhada ou dança de salão, e com regularidade pode melhorar o humor por 12 horas.

Fonte: Universidade de Vermount (EUA)

✻

Nutrição em um clique

Quer obter informações nutricionais, curiosidades e técnicas para escolher, comprar e conservar frutas, verduras e legumes? Acesse a Enciclopédia de Nutrição Nestlé no **www.nestle.com.br/site/cozinha/enciclopedia.aspx**.

Fotos: Getty Images

Alimentação balanceada, garantia de proteção contra os radicais livres

Quem deseja manter o corpo saudável e protegido precisa incluir na dieta os alimentos ricos em antioxidantes – defensores naturais do corpo –, grandes aliados para contra-atacar os radicais livres, que são moléculas capazes de danificar as células e, com o tempo, podem até promover uma série de doenças, inclusive o envelhecimento precoce.

Uma alimentação balanceada garante um sistema de defesa sempre em alerta, pois um único alimento não traz tudo de que precisamos e nenhum é mais importante do que o outro. Por isso, quanto mais colorido o prato, melhor, já que isso mostra que ele está bem variado e com todos os nutrientes importantes para a proteção e a manutenção do bom funcionamento do corpo. Além das frutas e legumes, o cacau em pó, o chocolate amargo e o café também são exemplos de alimentos que podem ter uma quantidade relevante de antioxidantes.

Anote – Para que se atinjam os efeitos benéficos esperados pela ação dos antioxidantes, o chocolate deve conter cerca de 25% de massa de cacau em sua composição. O Chocolate Nestlé Classic Zero Açúcares apresenta em sua composição 50% de cacau e 0% de lactose.

Quanto consumir de chocolate amargo? Para ter os benefícios, é preciso consumir diariamente de 30 a 40 gramas de chocolate amargo. Além disso, os polifenóis presentes nesse alimento impedem a oxidação do chamado colesterol ruim (LDL). Eles "sequestram" essa molécula, formando um complexo solúvel que é eliminado pela urina.

Veja outros itens ricos em antioxidantes Vitamina C e E, polifenóis e selênio, cujas principais fontes são: frutas cítricas, azeite de oliva, alimentos alaranjados, peixes de água fria (como salmão e sardinha), vinho tinto e chá-verde.

O caminho dos radicais livres

Todas as células do organismo necessitam de oxigênio para converter os nutrientes absorvidos dos alimentos em energia. Por sua vez, a queima do oxigênio pelas células (oxidação) libera moléculas de radicais livres, que apresentam um elétron com carga negativa que tende a se associar rapidamente a outras moléculas de carga positiva com as quais pode reagir ou oxidar. Dessa forma, esses radicais podem danificar as células sadias. Porém, as células expostas a dezenas de ataques de radicais livres por dia têm enzimas protetoras que reparam 99% do dano por oxidação. Sendo assim, o organismo consegue controlar o nível desses radicais produzidos através do metabolismo do oxigênio. Mas essa oxidação que ocorre dentro do nosso corpo devido aos processos metabólicos não é a única fonte de radicais livres. Existem fatores externos que podem contribuir para a formação de um excesso de radicais. Confira ao lado a batalha entre radicais livres e antioxidantes.

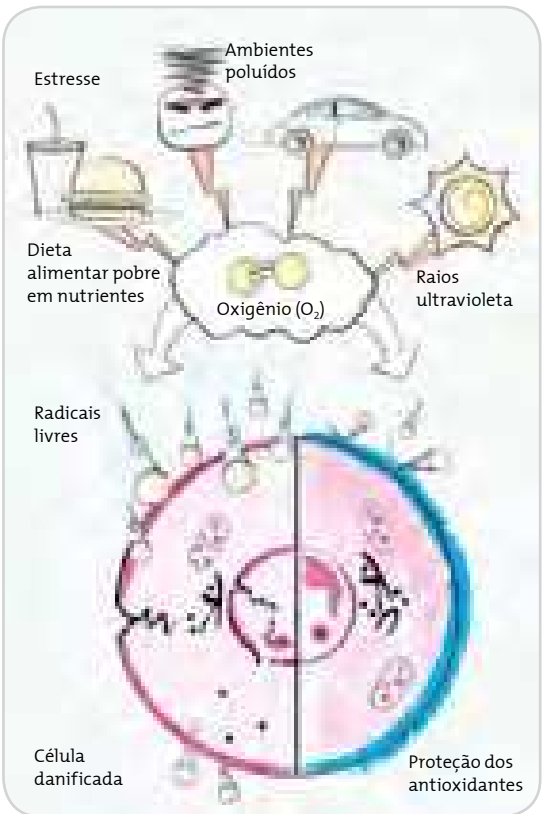


Ilustração: Alessandra Bosco

Fontes: www.nestle.com.br, "Transformando Ciência em Benefícios para o Consumidor" (publicação Nestlé) e Jocelem Salgado, professora da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, da Universidade de São Paulo (www.jocelemsalgado.com.br)

NOVA LINHA FAST
SABOR, NUTRIÇÃO E PRATICIDADE
A QUALQUER HORA

Quem tem uma vida agitada e não abre mão de bebidas gostosas e saudáveis vai adorar a nova Linha FAST. Experimente!

NESCAU® FAST

Uma versão do sabor que você conhece, feita para os jovens-adultos. NESCAU® FAST contém Actigen-E, uma saudável combinação de vitaminas e minerais, e é perfeito para recarregar as energias e voltar com tudo, onde quer que você esteja. **210 kcal**

ALPINO® FAST

O sabor único e irresistível que você conhece e adora, agora em uma versão cremosa e pronta para beber, perfeita para ser degustada quando der aquela vontade de consumir algo bem gostoso. **174 kcal**

Neston® Fast
Uma vitamina de frutas e cereal integral, como a que você prepara em casa, só que muito mais prática, pois já vem pronta para beber. Ideal para quando bate aquela vontade de tomar uma bebida saborosa e nutritiva. 269 kcal

Para quem não para

A Linha Fast é feita sob medida para quem deseja conciliar a correria do dia a dia com uma alimentação saborosa e nutritiva. As embalagens são superpráticas, com tampa de rosca e garrafas modernas e inovadoras, perfeitas para levar e consumir a qualquer hora e em qualquer lugar. Quer saber mais? Entre em **www.nestle-fast.com.br**. No site de Fast você encontra informações sobre os produtos, 500 mil músicas para baixar, ícones de MSN e mais um monte de ferramentas bacanas.

Contagem regressiva para a Páscoa

Quer preparar o almoço de Páscoa sem pressa? Veja nossa seleção de receitas deliciosas, que podem ser feitas com antecedência, para que você aproveite melhor o dia da festa

Empanadas de bacalhau

Rendimento: 30 porções | Preparo: 2h | 171Kcal/porção

INGREDIENTES

Massa

1 pote de **Iogurte Natural Integral Nestlé®**
2 gemas
300g de manteiga gelada em cubos
meia colher (sopa) de **Fondor Maggi®**
4 xícaras (chá) de farinha de trigo
farinha de trigo para polvilhar
1 ovo inteiro ligeiramente batido para pincelar

Recheio

2 colheres (sopa) de azeite
meia xícara (chá) de cebola picada
2 xícaras (chá) de bacalhau dessalgado, cozido e desfiado
meia xícara (chá) de pimentão vermelho picado
meia xícara (chá) de azeitonas pretas picadas

MODO DE PREPARAR

Massa – Em uma tigela, misture o Iogurte com as gemas, a manteiga e o Fondor Maggi. Acrescente a farinha de trigo e misture bem. Embrulhe a massa em papel-alumínio e deixe descansar em geladeira por 6 horas. Abra a massa sobre uma superfície polvilhada e corte, com o auxílio de um cortador redondo, círculos grandes (cerca de 10cm de diâmetro) com espessura média.

Recheio – Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola com o bacalhau e o pimentão por cerca de 5 minutos. Deixe esfriar, misture as azeitonas, recheie os círculos de massa e junte as extremidades, formando uma meia-lua. Pressione as bordas com os dedos, pincele com o ovo e asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até crescer e dourar. Retire do forno e sirva.

Faça com antecedência

✓ Pré-asse as empanadas até antes de dourar. Espere esfriar e coloque-as em uma assadeira, com espaço entre elas. Cubra com filme plástico e leve ao freezer por cerca de 3 horas. Quando estiverem congeladas, embale-as em saco plástico para uso culinário, retire o ar, etiquete e leve ao freezer por até 3 meses.

✓ Descongele as empanadas em geladeira por cerca de 24 horas. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, para terminar de assar até dourar.

Cordeiro de Páscoa

Rendimento: 15 porções | Preparo: 3h e 50min | 373Kcal/porção

INGREDIENTES

Geleia
1 maço de hortelã
meia xícara (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de fécula de batata

Cordeiro
1 pernil de cordeiro (2,5kg)
3 colheres (sopa) de **Gril Maggi®**
2 xícaras (chá) de suco de laranja

MODO DE PREPARAR

Geleia – Em uma panela, ferva as folhas de hortelã com 1 xícara (chá) de água. Bata em um liquidificador, passe por uma peneira e retorne à panela. Acrescente o açúcar, a fécula, dissolvida em meia xícara (chá) de água, e misture bem, até engrossar. Reserve.

Cordeiro – Em uma assadeira média, tempere o cordeiro com a mistura do Gril Maggi com o suco de laranja e deixe marinar por cerca de 2 horas. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, coberto com papel-alumínio, por cerca de 1 hora, virando na metade do tempo e regando com o caldo. Retire o papel-alumínio e deixe por cerca de 30 minutos ou até dourar. Sirva acompanhado da geleia.

Faça com antecedência

✓ Congele o cordeiro já pronto: escorra o caldo e coloque em um recipiente tampado, etiquete e leve ao freezer por até 3 meses. Embrulhe a carne em papel-alumínio e conserve-a em saco plástico para uso culinário. Retire o ar, etiquete e leve ao freezer por até 3 meses.

✓ Descongele a carne e o molho em geladeira por cerca de 24 horas. Leve para aquecer em forno médio (180°C), preaquecido. A geleia deve ser preparada no dia.

Fotos: Sheila Oliveira • Objetos: acervo (aramado e tigela); M. Dragonetti (faca e molheira)

Ravióli de abóbora com gorgonzola

Rendimento: 6 porções | Preparo: 45min | 571Kcal/porção

INGREDIENTES

Massa

500g de abóbora japonesa cozida
1 colher (chá) de sal
3 colheres (sopa) de queijo tipo gorgonzola
1 pacote de massa fresca para lasanha (500g)

Molho Branco

meio litro de leite
2 colheres (sopa) de manteiga
1 colher e meia (sopa) de farinha de trigo
1 lata de **Creme de Leite Nestlé®**
1 colher (chá) de sal

MODO DE PREPARAR

Massa – Em uma tigela, junte a abóbora cozida, o sal e o queijo, amassado com o auxílio de um garfo. Misture bem e reserve. Corte as massas ao meio, coloque meia colher (sopa) do recheio e feche pressionando com um garfo. Em uma panela grande, ferva a massa em 5 litros de água com sal e cozinhe por cerca de 7 minutos. Escorra e reserve.

Molho Branco – Aqueça o leite em fogo baixo. Em uma panela funda, aqueça a manteiga em fogo baixo. Quando começar a derreter, junte a farinha de trigo e deixe dourar, mexendo sempre. Quando adquirir a consistência de massa, coloque o leite aos poucos, misturando vigorosamente. Adicione o Creme de Leite e o sal e misture bem. Aqueça sem deixar ferver. Sirva com a massa.

Faça com antecedência

✓ Prepare os raviólis um dia antes e guarde-os na geladeira da seguinte forma: forre uma assadeira com filme plástico, distribua uma camada de raviólis e cubra com filme plástico. Repita o procedimento para fazer a segunda, terceira, até a última camada de raviólis. Feche bem a assadeira para impedir a entrada de ar.

✓ Para cozinhar, siga a indicação da receita. O molho deve ser preparado no dia.

Foto: Sheila Oliveira • Objetos: Pepper (pratos, galheteiro e garfo)

Batatas à mesa

Elas são os acompanhamentos preferidos nos pratos do dia a dia. Veja aqui nossas sugestões criativas e saborosas

Batatas laminadas

Rendimento: 6 porções | Preparo: 1h | 156Kcal/porção

INGREDIENTES

Molho

meio copo de **Requeijão Cremoso Nestlé®**

meia colher (sopa) de molho de soja (shoyu)

1 colher (sopa) de cebolinha verde picada

Batatas

6 batatas médias

1 colher (sopa) de manteiga

1 stick de **Meu Segredo Maggi®**

MODO DE PREPARAR

Molho – Em uma tigela, misture os ingredientes e reserve.

Batatas – Descasque as batatas e coloque-as em um espeto de madeira para churrasco, no sentido do comprimento, abaixo da metade. Disponha o espeto horizontalmente e corte a parte superior em fatias finas, no sentido vertical, até atingir o espeto. Em uma tigela, misture a manteiga com o Meu Segredo Maggi e pincele as batatas. Coloque as batatas em uma assadeira, ainda nos espetos, e asse-as em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 50 minutos ou até que as batatas estejam cozidas e douradas. Sirva as batatas com o molho.

Foto: Sheila Oliveira • Objetos: Acervo (colher e guardanapo); Camicado (prato)

Batatas assadas

Rendimento: 6 porções | Preparo: 1h e 10min
181Kcal/porção

INGREDIENTES

6 batatas médias sem casca em fatias finas
3 xícaras (chá) de leite
1 tablete de **Caldo Maggi® de Costela**
3 colheres (sopa) de vinho branco
3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
manteiga para untar

MODO DE PREPARAR

Em uma panela, cozinhe as batatas com o leite e o Caldo Maggi, em fogo médio, por cerca de 20 minutos. Transfira as batatas para um refratário (16 x 26cm) untado, despeje o vinho e polvilhe o queijo. Asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até dourar. Sirva.

Dica – Se desejar, prepare em recipientes refratários individuais.

Batatas duquese

Rendimento: 20 unidades (6 porções)
Preparo: 40min | 107Kcal/porção

INGREDIENTES

500g de batatas sem casca
1 envelope de **Maggi® Tempero e Sabor para Massas, Batatas e Arroz**
1 colher (sopa) de manteiga
1 gema
1 pitada de sal
1 pitada de alecrim seco
1 gema para pincelar
manteiga para untar

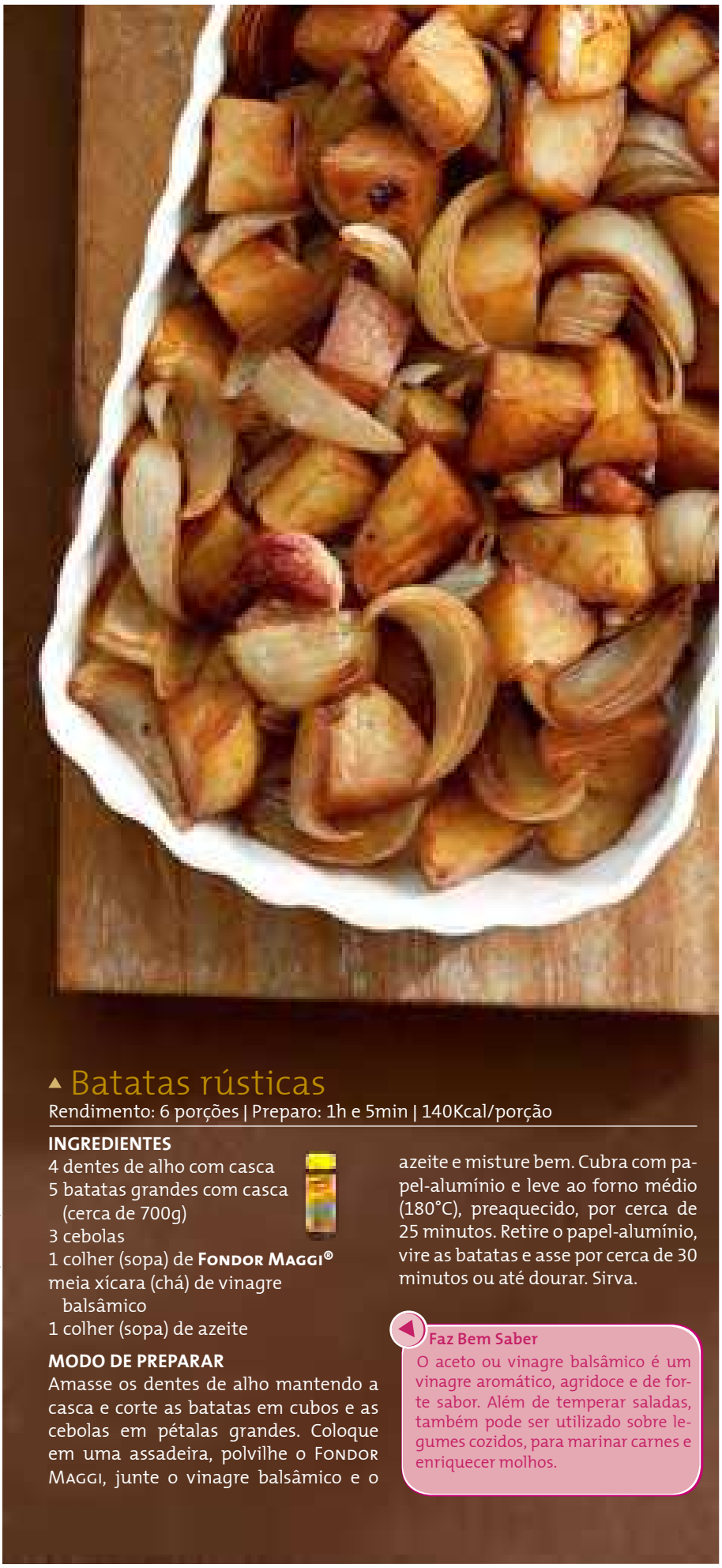
MODO DE PREPARAR

Em uma panela, cozinhe as batatas em água até ficarem macias. Desligue, escorra a água e passe-as por um espremedor de batatas. Adicione, às batatas ainda quentes, o Maggi Tempero e Sabor com a manteiga e a gema. Misture bem o sal e o alecrim. Coloque em um saco de confeitar com bico pitanga grande. Em uma assadeira untada ou forrada com papel-manteiga, modele a massa de batatas em formato de bolinhos. Pincele levemente a gema sobre as batatas. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 10 minutos ou até dourar. Sirva como acompanhamento de carnes.

Faz Bem Saber

O alecrim é uma erva aromática de origem europeia, conhecida também como rosmarinho. É muito utilizada em assados, cozidos, molhos, sopas, carnes e aves. Além de dar um toque especial nas receitas, é uma boa alternativa para substituir ou diminuir o uso do sal no preparo das refeições tornando-as mais saudáveis e saborosas.

Fotos: Sheila Oliveira • Objetos: acervo (carfo, guardanapos, pratos e refratários); M. Dragonetti (travessa)



Batatas rústicas

Rendimento: 6 porções | Preparo: 1h e 5min | 140Kcal/porção

INGREDIENTES

4 dentes de alho com casca
5 batatas grandes com casca (cerca de 700g)
3 cebolas
1 colher (sopa) de **Fondor Maggi®**
meia xícara (chá) de vinagre balsâmico
1 colher (sopa) de azeite

MODO DE PREPARAR

Amasse os dentes de alho mantendo a casca e corte as batatas em cubos e as cebolas em pétalas grandes. Coloque em uma assadeira, polvilhe o Fondor Maggi, junte o vinagre balsâmico e o azeite e misture bem. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 25 minutos. Retire o papel-alumínio, vire as batatas e asse por cerca de 30 minutos ou até dourar. Sirva.

Faz Bem Saber

O aceto ou vinagre balsâmico é um vinagre aromático, agridoce e de forte sabor. Além de temperar saladas, também pode ser utilizado sobre legumes cozidos, para marinar carnes e enriquecer molhos.

Foto: Sheila Oliveira • Objeto: Utiliplast (travessa)

As variedades

A batata é o quarto alimento mais consumido em todo o mundo e base para o preparo de inúmeras receitas. Confira os tipos mais consumidos no Brasil:

Ágata – Ideal para cozinhar e elaborar saladas ou sopas. Não é indicada para fritar, pois sua polpa contém muita água e retém óleo.

Asterix – É a mais versátil de todas as variedades. Quando frita, fica crocante por fora, cozida por dentro e absorve menos óleo. Pode ser assada e recheada ou utilizada no preparo de massas, como nhoque, já que sua polpa esfarela facilmente ao cozinhar.

Bolinha – A batata, de qualquer tipo, é selecionada pelo tamanho e pesa entre 15g e 50g. É consumida de diversas maneiras, entretanto, as mais comuns são cozidas como aperitivo, em conserva (com a casca) ou servidas como acompanhamento de pratos principais.

Caesar – Diferente das outras batatas, esta tem médio teor de água na sua composição e, por isso, serve tanto para assar quanto para fritar.

Doce Amarela e Doce Rosada Canadense – A polpa de ambas contém muito açúcar e escurece rapidamente quando frita, por causa da caramelização do açúcar. Se assada, fica consistente. O ideal é cozinhar e depois assar. Também podem ser consumidas na forma de purê.

Yacon – Seu sabor é adocicado, semelhante ao da pera e do melão. A Yacon se destaca por fazer parte do grupo dos alimentos funcionais. Ao contrário das outras variedades, pode ser consumida crua, sem a casca, como uma fruta. Mas pode também ser preparada cozida ou assada.

Fontes: Anita Gutierrez, agrônoma da Ceagesp (www.ceagesp.gov.br), Arturo Frank, chef de cozinha, Renata Bessa, chef de cozinha, e Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais (www.sbaf.org.br)

Das telas pra sua mesa

Além de retratar belas histórias, sucessos do cinema como Chocolate, Sem Reservas *e* Julie & Julia *apresentam diversas receitas com chocolate como estrelas de suas tramas. Nossa Cozinha Experimental inspira-se nesses filmes e recria algumas dessas delícias para você!*

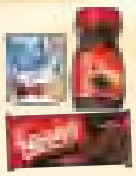
Mousse ▸

Rendimento: 8 porções |
Preparo: 3h e 20min | 288 Kcal/porção

INGREDIENTES

Mousse

3 claras
meia xícara (chá) de açúcar
1 lata de **Creme de Leite Nestlé®**
1 tablete de **Chocolate Nestlé Classic® Meio Amargo**
2 colheres (sopa) de **Nescafé®**
2 colheres (sopa) de licor de laranja



Molho

1 xícara (chá) de leite
1 colher (sopa) de maisena
1 colher e meia (sopa) de açúcar
1 colher (chá) de essência de baunilha

MODO DE PREPARAR

Mousse – Em uma panela média, misture as claras com o açúcar e leve ao fogo baixo, mexendo sempre por cerca de 3 minutos. Retire do fogo e bata em uma batedeira por cerca de 5 minutos ou até dobrar de volume. Reserve. Aqueça em banho-maria o Creme de Leite. Junte o Chocolate, o Nescafé diluído com o licor e mexa até ficar homogêneo. Misture delicadamente as claras reservadas ao creme de chocolate. Coloque em taças e leve à geladeira por cerca de 3 horas.

Molho – Em uma panela, misture os ingredientes e leve ao fogo baixo, por cerca de 5 minutos ou até engrossar. Espere esfriar e sirva com a mousse.

Foto: Sheila Oliveira • Objetos: M. Dragonetti (taça), acervo (tacinhas)

Faz Bem Saber

Sobremesas como estas podem ser consumidas em datas comemorativas e especiais. Equilíbrio e moderação são essenciais para uma alimentação equilibrada. Assim, é possível desfrutar desses prazeres com mais frequência.

Fotos: Sheila Oliveira • Objetos: acervo (pratos com friso, garfo e travessa); Roberto Simões (prato)

Tiramissù

Rendimento: 12 porções | Preparo: 3h
226Kcal/porção

INGREDIENTES

400g de ricota
3 colheres (sopa) de açúcar
1 lata de **Creme de Leite Nestlé®**
meia colher (chá) de essência de baunilha
2 colheres (sopa) de **Nescafé®**
meia colher (sopa) de licor de amêndoas
1 pacote de biscoito tipo champagne
meio tablete de **Chocolate Nestlé Classic® Meio Amargo** picado
Chocolate em Pó Dois Frades® para polvilhar

MODO DE PREPARAR

Em um liquidificador, bata a ricota com o açúcar, o Creme de Leite e a essência de baunilha. Reserve. Dissolva o Nescafé em 1 xícara (chá) de água e adicione o licor. Passe os biscoitos por essa mistura e monte camadas alternadas com o creme e o Chocolate picado, em uma forma de bolo inglês (25 x 9 x 7cm) ou em um refratário com as mesmas dimensões. Termine com o creme e polvilhe o Chocolate em Pó. Sirva gelado.

Faz Bem Saber

O tiramissù, versão italiana do pavê, é tradicionalmente preparado com o queijo mascarpone, um queijo muito cremoso, originário da Itália, que tem aparência semelhante à coalhada. Lembre-se sempre de que o equilíbrio é essencial para uma alimentação adequada. Aproveite os bons momentos e compartilhe as delícias da vida com as pessoas que você ama.

Bolo de chocolate

Rendimento: 15 porções | Preparo: 45min
276Kcal/porção

INGREDIENTES

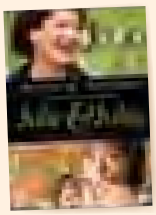
1 tablete de **Chocolate Nestlé Classic® Meio Amargo**
100g de manteiga
4 ovos
1 pitada de sal
1 xícara (chá) de açúcar
1 colher (chá) de essência de baunilha
1 xícara (chá) de farinha de trigo
meia colher (chá) de bicarbonato de sódio
meia xícara (chá) de castanha de caju triturada
2 colheres (sopa) de **Chocolate em Pó Dois Frades®** para polvilhar
manteiga para untar
farinha de trigo para polvilhar
raspas de chocolate para decorar

MODO DE PREPARAR

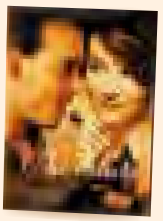
Derreta o Chocolate Meio Amargo e a manteiga em banho-maria e reserve. Em uma batedeira, bata os ovos com o sal até dobrar de volume, junte o açúcar e a essência de baunilha e bata mais um pouco. Desligue a batedeira e misture ao creme de chocolate reservado. Acrescente a farinha de trigo delicadamente, o bicarbonato e a castanha de caju. Coloque em uma assadeira retangular (20 x 30cm) untada e polvilhada e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 25 minutos. Retire do forno e desenforme. Polvilhe o Chocolate em Pó, deixe esfriar e decore com as raspas de chocolate. Sirva.

Inspirações cinematográficas

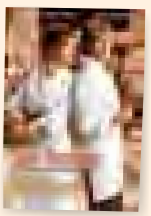
Saiba mais sobre os filmes que geraram as receitas



Julie & Julia, *de Nora Ephron, com Meryl Streep e Amy Adams.* Em 1948, a americana Julia Child vai morar em Paris com o marido. Lá, interessa-se por culinária e passa a apresentar um programa de TV sobre o tema. Cinquenta anos depois, Julie Powell resolve passar um ano cozinhando as receitas do livro de Julia e escrever um blog contando as experiências.



Chocolate, *de Lasse Hallström, com Juliette Binoche e Johnny Depp.* Uma jovem mãe solteira e sua filha de 6 anos se mudam para uma cidade do interior da França. Ali, abrem uma loja de chocolates que resolvem até os problemas de quem os saboreia.



Sem Reservas, *de Scott Hicks, com Catherine Zeta Jones e Aaron Eckhart.* Com a morte da irmã, uma dedicada chef de cozinha se vê obrigada a dividir o tempo entre o trabalho e a sobrinha, filha da irmã falecida. Além disso, ela e seu assistente vivem um conflito, e o resultado dessa colisão é uma série de pratos saborosos.

Confira os produtos Nestlé usados nas receitas

Fotos: Sheila Oliveira • Objetos: Acervo (Travessa, Pá e Forma), DVDs dos filmes: divulgação

Carinho em minutos

Pai e filho vão à cozinha e, numa gostosa brincadeira, preparam pães de minuto para o café da manhã especial de Dia das Mães

Pão de minuto

Rendimento: 15 pães | Preparo: 35min
107Kcal/porção

INGREDIENTES

1 pote de **Iogurte Natural Integral Nestlé®**
2 colheres (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de açúcar
1 ovo
1 colher (chá) de sal
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de fermento em pó
1 gema para pincelar
manteiga para untar

MODO DE PREPARAR

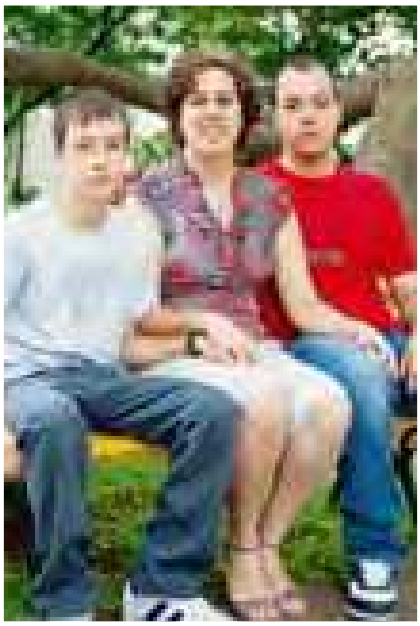
1. Em uma tigela, misture o Iogurte com a manteiga, o açúcar, o ovo e o sal.

2. Peneire sobre esta mistura a farinha de trigo e o fermento.

3. Misture bem a massa e modele pãezinhos redondos.

4. Coloque em uma assadeira untada, pincele com a gema e leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos ou até que fiquem dourados.

Fotos: Sheila Oliveira • Objetos: Pepper (pincel azul, avental vinho e colher vermelha); Acervo (travessa e potinhos de vidro, peneira, pano de prato, forma, quadrinho de maçã e uva, camiseta e camisa polo)



Fotos: Pipo Gialluisi

Retratos de mãe

O estilo de vida e o comportamento da sociedade no século 21 fizeram surgir novos perfis de mãe, mas que continuam com o coração enorme e cheio de amor por seus filhos

17, 25, 30, 40, 50 anos... Hoje em dia, a idade não é mais determinante quando o assunto é maternidade – graças, sobretudo, aos avanços da medicina. Seja bem jovem, seja madura, a maioria esmagadora das mulheres que segura seu recém-nascido nos braços sente a mesma coisa: o amor imenso, incondicional. O mundo nunca mais será o mesmo. Ela foi fisgada para o resto da vida por aquela pessoinha que a fará passar noites em claro, ter preocupações se o pequeno sente frio, se sente calor, se comeu, compartilhar o momento do primeiro dente, as primeiras palavras, o primeiro dia de aula, os primeiros "tudo" no crescimento do filho. É emoção seguida de emoção.

Na essência, ser mãe hoje, apesar de toda a revolução sexual, tecnológica e profissional, não é muito diferente do que foram e sentiram as nossas mães, avós e bisavós. "O que existe em comum é o instinto materno", avalia Lúcia Rosenberg, psicoterapeuta, mãe de três filhos e autora do livro *Cordão Mágico – Histórias de Mãe e Filhos* (Editora Ofício das Palavras). É esse instinto que reúne mulheres com os mais diferentes perfis num único time, o das mães, mulheres que tornam o mundo mais doce e paciente. "É bom ter mãe quando se é criança, e também é bom quando se é adulto", escreve a cronista Martha Madeiros em seu livro *Non-Stop* (Editora L&PM). "Mãe é bom em qualquer idade. Sem ela ficamos órfãos de tudo, já que o mundo lá fora não é nem um pouco maternal conosco. (...) O mundo não tem doçura, não tem paciência, não para para nos ouvir. (...) Mãe é de outro mundo. (...) Sofre no lugar da gente, se preocupa com detalhes e tenta adivinhar todas as nossas vontades, enquanto que o mundo propriamente dito exige eficiência máxima, seleciona os mais bem-dotados e cobra caro pelo seu tempo. Mãe é de graça."

E mãe é feliz. Foi o que apontou a pesquisa *Mães Contemporâneas* (2006), realizada pelo Ibope Mídia: 88% das mães se consideram felizes, mesmo com tantas atribuições e responsabilidades. Além desse dado interessante, o levantamento descobriu que 51% das mulheres brasileiras têm filhos e um terço delas não vive com companheiros e não são casadas, ou seja, acabam desempenhando também, de certa forma, o papel de "pai". E mais: 68% das entrevistadas acham complicado conciliar o trabalho, a maternidade e o casamento, 56% das mães possuem um emprego e 90% delas acreditam que a realização profissional é mais importante do que a remuneração.

Mulheres equilibristas

Muitos estudos vêm sendo realizados para desvendar o comportamento da mulher brasileira em relação à maternidade. No livro *Vida de Equilibrista – Dores e Delícias da Mãe Que Trabalha* (Editora Pensamento/Cultrix), Cecília Russo Troiano, psicóloga, mãe de dois filhos e autora do texto na página 29, entrevistou 800 mães que trabalham fora e chegou à conclusão de que toda mulher é equilibrista, pois não abre mão da maternidade, da realização profissional e, também, dos momentos de lazer. Mas há um sentimento que martela os corações e mentes de nove entre dez mães: a culpa. "Basta ter um filho para começar a se sentir culpada", afirma Cecília. A mulher contemporânea acredita que precisa ser perfeita em tudo e deveria dedicar grande parte do seu tempo aos filhos. Como isso não acontece, passa a se culpar e, consequentemente, a se privar de certos eventos, como uma ida ao cinema com o marido ou sair com as amigas. "Não estamos cometendo nenhum pecado em nos divertir! A mulher precisa parar de se punir", comenta a psicóloga.

Com todas as mudanças de estilo de vida e de comportamento das últimas décadas, a mulher já não vive exclusivamente para casar e ter filhos em uma idade predeterminada pelo comportamento comum da sociedade de tempos atrás, quando o casamento acontecia entre os 18 e 20 anos e o primeiro filho nascia pouco tempo depois. Hoje, a liberdade de escolha – graças aos métodos anticoncepcionais – e as novas atribuições da mulher devido à sua entrada no mercado de trabalho propiciaram o surgimento de novos perfis de mãe. Por exemplo, a que trabalha em tempo integral e deixa os filhos com a avó, que, por sua vez, assume o duplo papel de avó e mãe; a mãe tardia, que priorizou a carreira e atrasou seu relógio biológico, mas por volta dos 40 anos se rendeu aos encantos da maternidade; tem a mãe solteira por opção, que escolheu ter um filho por meio da chamada "produção independente", e por aí vai...

Os especialistas afirmam que, independentemente de perfil, todas podem ser boas mães. "A mulher só aprende a ser mãe depois que tem um filho e não há escola que ensine como criá-lo", sentencia Cecília. Para a psicoterapeuta Lúcia Rosenberg é possível ser uma mãe legal seguindo algumas regras: "Aceite seu filho como ele é". É importante, também, manter um canal de comunicação. "Você precisa conhecer seu filho e ele, você", ensina. Por fim, lembre-se do seu passado: "Você aprontou, brincou, correu riscos? Não impeça que seu filho passe por esse caminho".

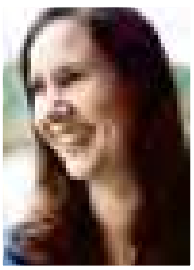
Nestlé: parceira das mulheres

A pesquisa realizada com 800 mulheres pela psicóloga Cecília Russo Troiano apontou também quais são as marcas parceiras da mulher – a autora deixou que as respostas fossem espontâneas. Sabe qual empresa encabeça a lista do Ranking das Marcas Parceiras – Top 12? A Nestlé, com 38% da preferência. Isso mostra que é uma das marcas mais tradicionais entre os brasileiros e de confiança das mães.

Palavra de mãe

Cinco leitoras contam suas experiências com a maternidade

"Conheci o Matheus quando atuava como voluntária em um hospital. Ele tem Síndrome de Down e é cardiopata. Na época eu me recuperava da perda de um filho de 4 meses, também cardiopata e com Síndrome de Down. Quando soube que a família que o adotaria havia desistido, eu e meu marido corremos ao hospital e o adotamos. Estou contente e segura pelo que fiz, foi a melhor decisão que tomei na vida."



Andrea Conceição Batista Alvarez, 38 anos, mãe de Gabriela (21), Tatiana (13) e Matheus (1 ano e 7 meses)

"Costumava dizer que não cuidaria dos netos. Hoje tenho seis e, às vezes, faço o papel de mãe: busco na escola, levo ao encontro dos amigos etc. Algumas pessoas me admiram e perguntam como consigo fazer tanta coisa. É simples: eles são a continuação da vida da gente e é gratificante."

Marilene da Cunha Kunze, 61 anos, avó de Fernanda (27), Flávia (24), Mariane (20), Frederico (17), Fábio (15) e Pedro (5)

"Engravidei aos 14 anos. Foi um susto! Eu e meu namorado fomos morar juntos. Estamos casados até hoje. É claro que passamos momentos difíceis, mas o lado bom é que eu era jovem, não trabalhava e sobrava energia para brincar com as crianças. Jogava bola e aprendi até a fazer pipa. Acho que se tivesse engravidado hoje não teria tanta disposição."

Cíntia Ribeiro de Mendonça Carette, 34 anos, mãe de Renan (19) e Lucas (14)

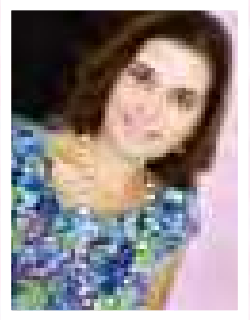
"Quando meu irmão tinha 19 anos, engravidou a namorada, que foi morar na casa de minha mãe. Passei a cuidar dos meus sobrinhos e a programar minha vida em função deles. Até na reunião de pais e mestres, quem ia era eu. Meu irmão se separou da esposa e, tempos depois, faleceu. Os 'meninos' continuaram morando comigo e todos pensam que eu sou a mãe deles. Não tenho filhos, mas, se tivesse que escolher quem seriam meus filhos, escolheria meus sobrinhos."

Inis Aparecida Viana, tia de Rodrigo (27), Guilherme (25) e Henrique (22)

"Queria muito ter um filho, mas descobri que tinha problemas. Após tratamento, engravidei de trigêmeos aos 41 anos. Fiquei alegre e ao mesmo tempo assustada. A gestação foi delicada. Tive de ser internada no hospital por três meses antes do parto. Mas tudo valeu a pena! Conto com a dedicação do meu marido, Sylvio, e o apoio da família para cuidar dos garotos. É o máximo ser mãe de trigêmeos!"

Sueida Panza, mãe de Gabriel, Rafael e Daniel (3)

Fotos: Pipo Gialluisi



Cecília Russo Troiano*

Tentando acertar

Após conviver com a maternidade há quase 17 anos, posso afirmar que ser mãe é o papel mais difícil que desempenho na vida. Ser mãe é um tema que me ocupa, pelo menos mentalmente, boa parte do dia. Trabalhando fora ou não, ser mãe sempre toma bastante espaço em nossas agendas, sejam elas agendas mentais, sejam reais. Esse item nunca está "ticado", sempre está no status "pendente", em observação constante.

Mais do que apenas me manter ocupada, ser mãe é uma função altamente complexa, que me faz tentar ser melhor a cada dia, a cada palavra, a cada gesto. Num carinho, numa bronca ou num passeio, sempre tento acertar, fazer aquilo que acho melhor. Outro dia, conversando com minha filha adolescente sobre esse tema, ela me disse uma sábia frase:

> *"Mãe, é a primeira vez que você é mãe. E é a primeira vez que sou adolescente, é assim mesmo, vamos tentando..."*

Ao ouvir essas palavras, me enchi de satisfação e pensei: "Acho que estou no caminho certo!" Essa sensação não tem preço, vale por todas as noites maldormidas e mais um pouco.

Acredito que todas nós educamos os filhos na maior das boas intenções, com todas as nossas imperfeições e dúvidas como pessoas, mas certamente queremos muito acertar. O pior de tudo é que nunca temos essa certeza de que estamos trilhando o caminho certo. Talvez por isso seja tão bacana quando uma outra pessoa, que convive com nosso filho por algum tempo, nos fale que ele é ótima companhia e supereducado. O coração de mãe se incha e vem aquela sensação de missão cumprida ou, pelo menos, de confirmação da rota.

Histórias é o que não faltam no dia a dia com nossos filhos para ilustrar esse dilema. Lembro-me de uma vez que cheguei em casa e meu filho caçula, hoje com 13 anos, fazia sua lição. Eu estava cheia de culpa, havia trabalhado muito nos últimos dias e imaginei que ele estivesse sentido com isso. Na minha cabeça passava algo como: "Coitadinho, nem estou conseguindo dar atenção para ele". Cheguei, entrei no quarto dele, conversamos um pouco e lá fiquei sentada a seu lado. Achava que se eu ficasse lá seria uma forma de compensar minha ausência recente e fazê-lo mais feliz. Ele esperou uns cinco minutos, depois, sem vacilar, disse: "Mãe, pode ir pra lá, eu estou bem". No fundo, ele sacou que quem não estava bem era eu! Essa maldita culpa que nos persegue e esse sentimento de que nossos filhos estão sempre mais carentes do que de fato estão.

Exemplos, tenho aos montes. Acho que todas as mães têm. Como diz uma conhecida, "basta ser mãe para ter culpa, vem no kit". Mas a boa notícia é que a felicidade de ser mãe é bem maior do que a culpa. Na pesquisa que fiz para meu livro *Vida de Equilibrista – Dores e Delícias da Mãe Que Trabalha*, as entrevistadas, todas mães, davam uma nota 7 para a culpa e nota 9 para a felicidade, em uma escala que ia até 10. Essa é uma excelente notícia: somos mais felizes do que culpadas! Exatamente por isso as mães conseguem achar energia e determinação para seguir adiante. De alguma forma, a felicidade nos ajuda a aplacar ou acalmar a culpa. E assim seguimos, tentando acertar...

*Cecília Russo Troiano é psicóloga, diretora-geral do Grupo Troiano de Branding, autora do livro *Vida de Equilibrista – Dores e Delícias da Mãe Que Trabalha* (Editora Pensamento/Cultrix)

Foto: Divulgação

Recordar é viver

Especialistas garantem que quem cultiva uma vida saudável e a mente ativa mantém a memória afiada – afinal, precisamos dela para realizar todas as tarefas do dia a dia

As pessoas só se lembram da memória quando começam a se esquecer das coisas. É a chave de casa que desaparece, o branco na hora de dizer o nome de um colega, o carro que "some" no estacionamento do shopping e por aí vai. Mas a memória é muito mais do que isso. "Ela é o resultado do que aprendemos. Tudo é memória: o sonho, o tempo, a linguagem, a crença, o desejo, a história... enfim, a vida! Precisamos dela para as mínimas tarefas do dia a dia, como conversar, caminhar ou cozinhar", explica o neurocientista Martín Cammarota, professor adjunto de Neurologia e pesquisador do Centro de Memória da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS). "Por isso, o cérebro é um órgão tão importante para a sobrevivência e requer cuidados tanto quanto o coração, o pulmão, o intestino..."

Evidentemente, não existe fórmula mágica para tornar a memória mais eficiente do que ela já é. Mas é possível cuidar do corpo como um todo para que suas partes funcionem bem e de forma integrada. "Para isso, é preciso desfrutar de saúde física, praticar atividades desafiadoras todo dia, investir em relacionamentos sociais e gozar de bem-estar emocional", ensina a fonoaudióloga Ana Alvarez, pesquisadora das áreas de atenção, audição e memória e autora, entre outros, do livro *Deu Branco* (Editora Best Seller). "Sem esquecer que o prazer deve estar presente em todas as coisas que fazemos. Foi-se o tempo em que era preciso sofrer para se atingir algum objetivo."

Ana Alvarez é adepta do que se poderia chamar de teoria do divertimento. Ela sustenta que o lazer, a criatividade, os jogos, a descontração e as atividades lúdicas são fundamentais para quem valoriza e busca o bem-estar. "E é justamente esse bem-estar que vai garantir um aproveitamento pleno de nossas capacidades cognitivas, ou seja, de aprendizado", esclarece. O professor Cammarota concorda e é enfático em seus conselhos: "Leia um livro ou jogue palavras cruzadas porque isso lhe traz satis-

Foto: Getty Images

fação e faz sentido para a sua vida, e não porque quer exercitar a memória. O cérebro não é como o bíceps, que as pessoas fortalecem na academia. É diferente e muito mais complexo".

O especialista ressalta, ainda, que se esquecer das coisas é normal. Afinal, quem nunca se desesperou ao procurar algo importante e só depois descobriu que tinha guardado o tal objeto em um lugar secreto até para si? Segundo Cammarota, o processo de envelhecimento pode até mudar a dinâmica do cérebro. "Mas amadurecimento não é doença, é da natureza da vida. Além disso, com quantos anos as grandes mentes humanas costumam ganhar notoriedade? Mais de 50, sem dúvida", pondera Cammarota. "Entretanto, se perceber que algo em sua capacidade de memorizar realmente não está bem, procure ajuda de um especialista, mas não entre em pânico", assegura. Veja, a seguir, algumas dicas dos especialistas para unir o bem-estar aos cuidados com a memória.

LEMBRE-SE

- ✓ **Alimentação** – A dieta balanceada, em quantidades e horários adequados, é fundamental para a saúde física, emocional e intelectual. Por isso, comer bem é o primeiro passo para atingir o bem-estar do corpo e da mente.
- ✓ **Brincadeiras** – Jogos de memorização, agilidade mental ou estratégia exigem bastante do cérebro. E isso faz bem. O desafio e a recompensa devem estar sempre presentes nessas atividades. Você pode até inventar seu próprio jogo. Por exemplo, decorando os ingredientes de uma receita.
- ✓ **Lazer** – Os hobbies são ótimos aliados do bem-estar mental. Tanto os que exigem habilidade com as mãos, como cozinhar, pintar e bordar, quanto aqueles que mexem com a mente, como ler livros e ir ao teatro. Portanto, abuse das atividades lúdicas e criativas nas horas de folga.
- ✓ **Novidades** – O trabalho intelectual é imprescindível para quem quer manter a memória ativa. A ideia é aprender coisas novas todos os dias e sentir prazer nisso. Pode ser um idioma diferente, hábitos culturais de um determinado país ou técnicas de artesanato.
- ✓ **Exercícios** – Fazer atividade física, além de aliviar o estresse, favorece a concentração, a atenção e a compreensão. Ou seja, quem faz exercício tem mais chance de sucesso durante qualquer processo de aprendizado. Se possível, intercalando alongamento, relaxamento, força contra a gravidade e movimentos aeróbicos.
- ✓ **Sono** – Dormir bem é a melhor dica para quem busca saúde para o cérebro. É nessa hora que ele processa todas as informações que colheu durante o dia. Também é uma oportunidade de descanso, afinal, ele funciona numa espécie de piloto automático durante o sono, como o resto do corpo. O ideal é dormir de sete a oito horas ininterruptas por noite.

ESQUEÇA

- ✗ **Automedicação** – Remédios podem comprometer funções cerebrais, principalmente aqueles que agem no sistema nervoso central, como os ansiolíticos. Portanto, só use medicamentos com supervisão do seu médico.
- ✗ **Drogas** – Os entorpecentes têm um efeito devastador na mente de seus usuários. No caso de dependência química, as lesões podem ser irreversíveis. Isso vale tanto para o álcool quanto para as drogas ilícitas.
- ✗ **Depressão** – A doença leva a um estado de apatia e prostração. Sem estímulo e desencorajado, nosso cérebro também perde vitalidade. A falta de prazer e sentido na vida agrava a situação. É fundamental estar atento, saber reconhecer e tratar a depressão com profissionais qualificados.
- ✗ **Estresse** – A vida moderna impõe frequentes situações que levam ao estado de estresse. O problema é que nem sempre extravasamos a adrenalina acumulada no trabalho, no trânsito ou em casa. Essa ansiedade, com o passar do tempo, pode causar prejuízo às funções cognitivas.
- ✗ **Sedentarismo** – A falta de exercícios físicos regulares prejudica o metabolismo do corpo. Além de predispor a doenças como hipertensão, diabetes e colesterol alto, o sedentarismo pode também atrapalhar o aprendizado.
- ✗ **Ronco** – Mesmo sem perceber, muita gente acorda várias vezes à noite com o próprio ronco. Esse processo regular de interrupção do sono pode comprometer o armazenamento das informações colhidas durante o dia. Assim, quem sofre desse problema deve procurar ajuda profissional.

Fonte: Ana Alvarez, pesquisadora com tese de doutorado em Ciências pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) das áreas de atenção, audição e memória

Atitudes que transformam

Entenda o que é sustentabilidade e descubra, com dicas simples e práticas, o que fazer em sua casa para ajudar na preservação do planeta

Se tiver espaço, plante uma árvore. As variedades frutíferas contribuem para a alimentação dos pássaros.

Deixe o carro na garagem um dia por semana. Em um ano você emitirá cerca de 440kg a menos de dióxido de carbono na atmosfera, o principal poluente causador do efeito estufa, além de uma série de elementos tóxicos.

Mantenha uma parte do quintal permeável, com espaço para plantar grama, flores, temperos e até hortaliças. O piso permeável auxilia no escoamento da água da chuva e diminui o problema das enchentes.

Regue o jardim com mangueira de esguicho-revólver, pois gasta menos água. Outra opção é captar a água da chuva em um recipiente e armazená-la para molhar as plantas.

Molhe as plantas nas primeiras horas da manhã, quando a temperatura está mais baixa. Dessa forma, economiza-se água, pois evapora menos.

Ilustração: Renato A. Andion

Desenvolvimento sustentável, um dos assuntos mais importantes da atualidade e uma das vertentes do conceito da Criação de Valor Compartilhado (*veja o box*), que a Nestlé adota mundialmente, vem sendo amplamente discutido e colocado em prática pela empresa. Entre as várias ações para divulgar a importância do tema sustentabilidade, está o Fórum de Criação de Valor Compartilhado da Nestlé Brasil, que aconteceu no Hotel Copacabana Palace, no Rio de Janeiro, e contou com a participação especial do ex-secretário geral da ONU e Prêmio Nobel da Paz, Kofi Annan.

Em sua palestra, Annan citou o papel dos jovens no desenvolvimento sustentável. "Eles precisam se envolver o mais rápido possível. É necessário começar em sua escola, bairro, cidade ou comunidade. O jovem não pode temer falar o que pensa e deve colocar a boca no mundo", disse. A partir desta edição, trazemos aqui o tema sustentabilidade, com propostas simples e práticas para aplicar em sua casa e, assim, contribuir para a preservação do meio ambiente e a melhora da qualidade de vida. É importante saber que as ações praticadas em todos os momentos da vida, como produzir e consumir, causam impactos ambientais que se refletem na sociedade, na economia e na cultura. Ser sustentável significa aproveitar de maneira consciente todos os recursos naturais, sem esgotá-los. Para colocar a sustentabilidade em prática, é preciso entender o conceito dos "Três Rs", isto é, reduzir, reutilizar e reciclar. São propostas de atitudes referentes ao nosso modo de consumo. A sustentabilidade passa diretamente por essas três ações.

Reduzir é usar com consciência produtos que se tornarão lixo e, assim, evitar o desperdício. E isso não é apenas em relação à alimentação. O consumo de água e energia elétrica, de forma controlada, também contribui para essa questão.

Reutilizar é uma maneira de evitar que vá para o lixo o que não é lixo. Ou seja, é aproveitar os produtos para outros fins. Por exemplo: doar livros e roupas, e usar o alimento por inteiro, do talo à folha.

Reciclar é o ato que abrange os outros dois conceitos. Afinal, quando se recicla algo, está se reutilizando e, consequentemente, reduzindo-se o consumo. Para se ter uma ideia, o Brasil produz aproximadamente 115 mil toneladas de lixo domiciliar por dia e cerca de 30% é composto por materiais recicláveis como papel, vidro, plástico e latas. Por isso, é tão importante separar o lixo, além de refletir sobre o que se consome diariamente.

Se cada pessoa seguir o conceito dos "Três Rs", estará ajudando na preservação do meio ambiente.

*Fontes: Instituto Akatu (**www.akatu.org.br**), Portal da Sustentabilidade (**www.sustentabilidade.org.br**) e Francisco Lima, consultor e arquiteto do programa Ecoprático, da TV Cultura*

Compartilhando valor com toda a sociedade

A Nestlé acredita que para se ter sucesso nos negócios a longo prazo é necessário criar valor para todos os setores da sociedade em que a empresa está presente. Esse é o princípio fundamental da **Criação de Valor Compartilhado**, um compromisso da Nestlé que leva benefícios diretos às regiões onde atua por meio de investimentos de longo prazo, transferência de tecnologia e treinamentos.

São iniciativas que trazem benefícios sustentáveis a agricultores, fornecedores, produtores, distribuidores, consumidores, colaboradores e para a empresa. Assim, a prática desse conceito impacta positivamente sobre a sociedade no contexto da criação de um negócio bem-sucedido. Hoje, a Nestlé atua diretamente entre cerca de 600 mil agricultores no mundo, e mais: 2,4 milhões de pessoas nos países em desenvolvimento ganham seu sustento a partir da cadeia Nestlé.

Viva o verde!

Postadas por leitoras no site da Nestlé, três dicas de passeios em parques de várias cidades do Brasil para fazer com a família

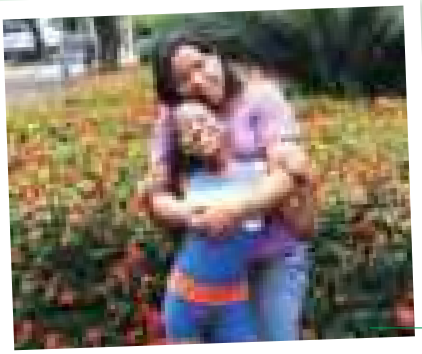
A seção "Passear" mudou. A partir de agora, quem dá as dicas são vocês, leitores. Nesta edição, aproveitando o "Click no Parque", que convidou consumidores do Brasil inteiro a enviar fotos de um passeio no parque, na praça ou em outra área verde de sua cidade, apresentamos três belas imagens postadas em nosso site. Márcia Regina da Silva, de Itumbiara (GO), Regiane Barão Szczypa, de Curitiba (PR), e Simone da Mata Paiva, de Vitória (ES), compartilharam suas experiências em meio à natureza e deixaram seus depoimentos. E é por meio delas que a Nestlé com Você presta sua homenagem às mães de todo o país, desejando que possam receber da vida, em forma de felicidade, o mesmo amor dedicado aos filhos.

Em 2010, seu passeio na revista

Participe você também deste espaço

Durante todo o ano de 2010, a Nestlé com Você vai divulgar fotos de leitores da seção "Passear". Registre com sua câmera passeios em contato com a natureza, na cidade, na praia ou nas montanhas, com sua família ou seus amigos, e depois poste as imagens no **www.nestle.com.br/site/revista.aspx**.

Compartilhe conosco esses momentos inesquecíveis de sua vida. Estamos aguardando!



Parque Moscoso

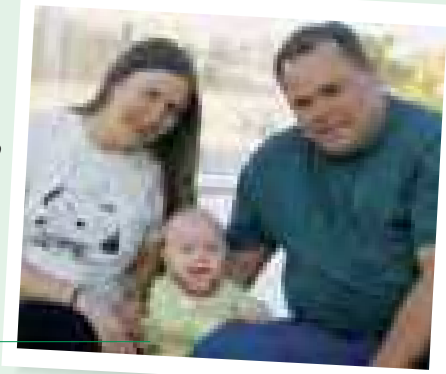
"Sempre que posso levo minha filha ao Parque Moscoso, aqui em Vitória. O lugar é um dos meus preferidos. Enquanto ela se diverte no parquinho, tomo um sorvete e fico observando a paisagem, que tem muitas aves e um belíssimo lago com peixes."

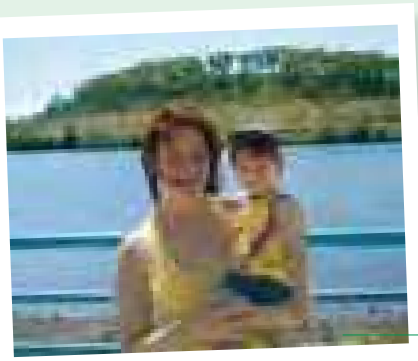
Simone da Mata Paiva e sua filha, Bethânia, de Vitória (ES)

Parque Tanguá

"Moro em apartamento e o meu refúgio aqui em Curitiba são os parques. O Tanguá surpreende pela natureza, tem lagos com chafariz, espaço para caminhar e um mirante de onde é possível ver quase toda a cidade. É um excelente local para passear com a minha família."

Regiane Barão Szczypa, o marido, Leandro, e a filha, Manuela, de Curitiba (PR)





Avenida Beira Rio

"Adoro levar meu filho, Erick, para passear na Avenida Beira Rio. Essa área verde da cidade, margeada pelo Rio Paranaíba, tem um parquinho onde meu filho adora brincar. Sem contar que o espaço é ótimo para entrar em contato com a natureza e fazer um piquenique."

Márcia Regina da Silva e seu filho, Erick, de Itumbiara (GO)

Parque Moscoso Rua 23 de maio, s/nº, Vitória (ES) • *www.vitoria.es.gov.br/semmam.php?pagina=moscoso*

Parque Tanguá Rua Oswaldo Maciel, s/nº, Curitiba (PR) • *www.curitiba.pr.gov.br/siteidioma/linhaturismo/tangua.aspx* • *www.viaje.curitiba.pr.gov.br*

Avenida Beira Rio Avenida Beira Rio, s/nº, Itumbiara (GO) • *www.itumbiara.go.gov.br/turismo*

Fotos: arquivo pessoal

RECEITAS NA TELA DO IPHONE

Imagine-se em um supermercado e surge a vontade de preparar um delicioso Pudim de LEITE MOÇA. Você pega seu celular e, com um toque, visualiza os ingredientes de que precisa para preparar a receita. Gostou da facilidade? Pois esse recurso já é realidade. Trata-se do NESTLÉ Receitas, o aplicativo de receitas para o iPhone. Entre os recursos disponíveis estão a lista de compras, a busca e o armazenamento de receitas NESTLÉ. Inicialmente, o NESTLÉ Receitas é exclusivo para o iPhone e o iPod Touch e pode ser baixado gratuitamente por meio do site da loja Apple Store (**www.apple.com/itunes/affiliates/download/**).

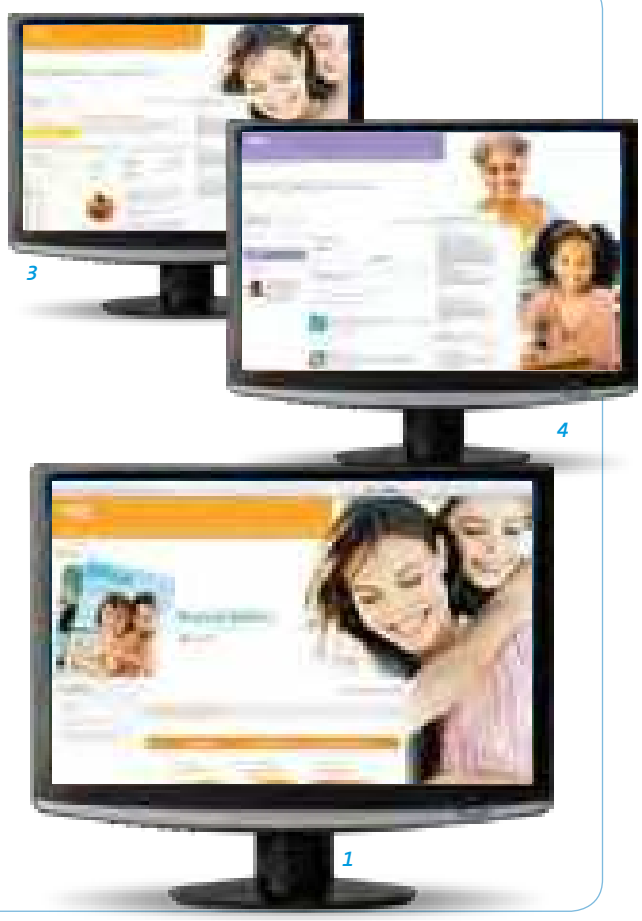
ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR VIA SMS

Está cada vez mais fácil entrar em contato com o SERVIÇO NESTLÉ AO CONSUMIDOR. A partir de agora, você pode enviar gratuitamente um torpedo com suas dúvidas, críticas, sugestões, comentários... É o Serviço de Atendimento por SMS, em que o consumidor envia mensagens de texto, com no máximo 138 caracteres, para o número 25770 e recebe as respostas também por SMS. A iniciativa da NESTLÉ de criar esse tipo de serviço, de abrangência nacional, é inovadora no mercado e mostra que a empresa está atenta à evolução dos meios de comunicação e preocupada em oferecer facilidade aliada a um bom atendimento. O diferencial do novo serviço é a mobilidade proporcionada pelo celular e a facilidade que o consumidor tem para falar com a empresa.

Portal da Cozinha está renovado

2

Não é só o visual moderno que chama a atenção no Portal da Cozinha (1), do site da NESTLÉ. Quem acessa o **www.nestle.com.br/site/cozinha.aspx** encontra, além do link para a revista *NESTLÉ COM VOCÊ*, a seção "Receitas", com mais de 2 mil opções de pratos e espaço para a troca de comentários e opiniões dos consumidores. Outra novidade são os Fascículos de Receitas (2), com temas diversificados como Sobremesas Geladas, Recebendo Amigos, Receitas Tradicionais e a possibilidade de o usuário salvar esses conteúdos e imprimir quando quiser. Para quem deseja conhecer mais sobre os ingredientes, há a Enciclopédia de Nutrição (3). Os verbetes apresentam as propriedades nutricionais dos alimentos, dicas sobre como comprar e conservar e curiosidades. Além disso, as páginas internas do Portal da Cozinha contam com links para reportagens (4) sobre Nutrição, Saúde e Bem-Estar.



3

4

1

FOTOS: GETTY IMAGES E NESTLÉ

Páscoa para Chocolovers

A Nestlé tem uma linha de ovos de Páscoa para Chocolover nenhum colocar defeito. São produtos para crianças e adultos, para presentear e colecionar. Escolha o seu!

Linha Nestlé Classic Recheado

Classic Dark com recheio de Chocolate ao Leite (360g) e 50% de cacau, Classic Branco com recheio de Frutas Vermelhas (360g), Classic ao Leite com recheio de Avelã (360g).

Coleção Nestlé Classic Anna Anjos

O ovo, feito com o tradicional chocolate ao leite, é acondicionado em latas com design irreverente, criado pela artista plástica Anna Anjos. São três modelos para colecionar e presentear.

Por essa ninguém esperava!

O chocolate que é sucesso da Nestlé agora também em versão ovo de Páscoa: Nestlé Classic Zero Açúcares (200g), elaborado com 0% de lactose e 50% de cacau.

Linha Alpino

Alpino, a combinação perfeita do chocolate pleno com gostinho único e inconfundível, não pode faltar na sua Páscoa. O ovo, que traz uma embalagem dourada e sofisticada, é encontrado nas versões: 375g, 500g e 700g. Além do irresistível Ovo Alpino tripla camada com 470g.

Coleção ovos com brindes

As crianças vão adorar os ovos de chocolate ao leite e curtir os brindes da Linha Surpresa. O Nestlé Surpresa Kit (120g) traz um kit para brincadeiras entre pais e filhos. Já o Surpresa Disney Fadas (170g) vem com uma miniboneca Tinker Bell, com asinhas que mudam de cor no sol; enquanto o Surpresa Cars (170g) tem como brinde um modelo exclusivo do carro Relâmpago McQueen, que faz curvas. Há também o Surpresa Transformers (260g), que vem com um porta-lápis. São três modelos para colecionar.

Lançamentos Alpino

Alpino em novos sabores...

O que já era bom ficou ainda melhor! O clássico sabor de Alpino apresenta duas novas e deliciosas versões: Dark e Milky. Com 60% de cacau em sua formulação, Alpino Dark é uma ótima opção para paladares mais maduros e sofisticados, enquanto Alpino Milky tem consistência macia e derrete facilmente na boca. Os novos sabores vêm em uma embalagem multipack com um bombom de cada!

...em embalagens com três unidades...

Alpino multipack com três unidades do clássico bombom Alpino.

...em latinha...

Embalagem em formato de latinha, uma surpresa diferenciada, Alpino a dois vem com quatro bombons: dois Alpino, um Alpino Dark e um Alpino Milky.

...e também em caixa sofisticada

A Caixa Alpino acomoda 20 bombons do clássico Alpino e é uma excelente opção para presentear e compartilhar com quem você gosta.

Novos tabletes Nestlé Classic

Nestlé Classic Dark

Uma edição especial para os apaixonados por chocolate Nestlé. O único tablete Dark com recheio cremoso de chocolate ao leite do mercado. E mais: com 50% de cacau em sua formulação.

Nestlé Classic Cookies

Nestlé Classic Branco com Cookies – Uma combinação perfeita entre a suavidade do chocolate branco e a crocância dos pedacinhos de biscoito sabor chocolate.

Nestlé Classic ao Leite com Cookies – Pedacinhos de biscoito sabor chocolate dão um charme especial ao inconfundível sabor do chocolate ao leite Nestlé.

Outras novidades

Mais Mucilon por menos

A Nestlé acaba de lançar Mucilon na versão embalagem econômica. O sachê de 600g está disponível nas versões Arroz e Arroz & Aveia. O cereal infantil, recomendado para crianças a partir do 6º mês, contém em sua fórmula Nutri-PROTECT®, uma combinação exclusiva da Nestlé de nutrientes essenciais, 9 vitaminas e ferro de melhor absorção.

Novas Papinhas de Frutas com Leite aprovadas por mamães e bebês

A partir do 6º mês, com a introdução de novos alimentos na dieta das crianças, o consumo de leite diminui. Pensando nisso, a Nestlé lança as novas Papinhas de Frutas com Leite. Todos os três deliciosos sabores (Banana, Goiaba e Pêssego) são ricos em cálcio, fonte de vitamina C, sem adição de açúcar, sem conservantes e com ingredientes rigorosamente selecionados. Agora as mamães poderão variar ainda mais o cardápio de seus filhos!

Leite Moça em nova embalagem

Fácil de abrir, prático para usar, bom para carregar e armazenar, e projetado em embalagem reciclável. Essas são as vantagens do Leite Moça em caixinha, que tem 395g, a mesma medida da lata, com o sabor inconfundível de sempre.

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: "APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS".

NINHO

Nestlé valoriza a cultura

Depois do sucesso em 2009, a promoção "Ninho Alimentando a Cultura" retorna com força total. A ação consiste na exibição gratuita de sucessos de bilheteria, em lugares públicos, em 18 cidades do Nordeste. A promoção traz também outro benefício: na compra de R$ 10 em produtos Nestlé, o consumidor ganha um ticket para trocar por um kit de produtos Nestlé no dia da exibição do filme. Está previsto também um treinamento sobre gestão e negócios em parceria com o Sebrae, em cada cidade, com os varejistas locais. Durante as sessões, haverá degustação de diversos produtos Nestlé. Os filmes exibidos durante os cinco meses de promoção são *Branca de Neve e os Sete Anões, Carros, Procurando Nemo, Hannah Montana (3D), Piratas do Caribe, Se Eu Fosse Você 2, O Menino da Porteira* e *Trair e Coçar É Só Começar*. Confira o calendário e as cidades:

Casa Nova (BA), 14 a 17/1
Jacobina (BA), 21 a 24/1
Senhor do Bonfim (BA), 28 a 31/1
Delmiro Gouveia (AL), 4 a 7/2
Arapiraca (AL), 18 a 21/2
Recife (PE), 25 a 28/2
Cabo Sto. Agostinho (PE), 4 a 7/3
Caruaru (PE), 11 a 14/3
Goiana (PE), 18 a 21/3
Caicó (RN), 8 a 11/4
Mossoró (RN), 15 a 18/4
Picos (PI), 13 a 16/5
Floriano (PI), 20 a 23/5
Patos (PA), 25 a 28/3
Pombal (PA), 1º a 4/4
Iguatu (CE), 22 a 25/4
Itapipoca (CE), 29 e 30/4, 1º e 2/5
Tianguá (CE), 6 a 9/5

Participe!

Já imaginou conhecer a mais tradicional fábrica de chocolates da Nestlé, na Suíça? Essa é a sua chance! Na promoção "Chocolover Nestlé", serão sorteadas seis viagens com acompanhante para conhecer a fábrica da Suíça, com tudo pago. Participar é muito fácil: na compra de um ovo de Páscoa Nestlé, procure na embalagem o código que começa com a letra "P". Envie o código por SMS* para 70000 para concorrer. Os sorteios das viagens serão semanais e virão acompanhados de sorteios de centenas de ovos de Páscoa de 3kg. A ação encerra dia 9 de abril.

Leia o regulamento completo no site www.nestle.com.br/pascoa. Guarde suas embalagens! Período de participação: 1º/3/2010 a 9/4/2010. CA Caixa 1-1216/2009.
*Custo SMS: R$ 0,31 + imp/msg.

Especial Verão

"Nestlé em Ritmo de Prêmios" terá uma ampliação durante a estação mais quente do ano. É a promoção "Especial Verão", que abrange estados da região Nordeste (PE, AL, PB, RN, BA, SE, CE, PI e MA). Veja como é fácil participar: na compra de 1 Ninho ou Molico + R$ 15 ou R$ 30 em produtos Nestlé, você envia o código SMS* para concorrer ao Calhambeque** e ainda ganha um brinde instantâneo: uma bola de praia (R$ 15 em produtos Nestlé) e uma sandália exclusiva (R$ 30 em produtos Nestlé). Cada brinde tem seis versões diferentes, todas inspiradas na poesia de Roberto Carlos e no clima único do verão nordestino. A ação acontece de fevereiro até o final de março de 2010.

Veja os brindes que você pode ganhar

*Custo SMS: R$ 0,31 + imp./msg.
**O automóvel denominado "Calhambeque" foi inspirado no Chevy Coupé 1933. Para efeito de participação nessa promoção e em cumprimento à Lei nº 11.265/06, que dispõe sobre a comercialização de alimentos para lactentes, não participam da promoção os seguintes produtos: Alfare, FM 85, Nan 1 Pro, Nan 2 Pro, Nan AR, Nan Comfort 1, Nan HA, Nan sem lactose, Nan Soy, Nestogeno 1, Nestogeno 2, Nestogeno Plus e Pré-Nan. Promoção válida enquanto durarem os estoques dos brindes. Cupom fiscal não cumulativo. Procurar a moça Nestlé ou o SAC da loja. Não participam dessa promoção os produtos Nestlé da categoria de refrigerados. Imagens dos brindes meramente ilustrativas.

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

O SONHO VIRA REALIDADE

Artur Tochimitsu Tokimatsu, de São Paulo, e seu Calhambeque exclusivo

Artur Tochimitsu Tokimatsu, projetista, 50 anos, morador da Vila São José, em São Paulo (SP), mal podia imaginar que um dos cinco códigos da embalagem que enviou por SMS para o número 70000, para participar da promoção "Nestlé em Ritmo de Prêmios", seria sorteado. Hoje, ele é um dos ganhadores do calhambeque exclusivo, igual ao do rei Roberto Carlos, produzido artesanalmente e assinado pelo bicampeão mundial de Fórmula 1 Emerson Fitipaldi.

"Quando soube que ganhei este carro tão especial, fiquei maravilhado! Constatei que as promoções da Nestlé são muito sérias. Esta é a primeira vez que ganho algo por meio de um sorteio!", conta o felizardo.

Artur é um dos primeiros ganhadores desse supercarro. O próximo pode ser você! Não perca a chance, participe! Mais informações em: **www.nestle.com.br**

Promoção Em Ritmo de Prêmios – CA SEAE/MF nº 01/0363/2009. Período de participação de 19/1/2010 a 16/4/2010.
Custo SMS: R$ 0,31 + imp/msg. Consulte regulamento completo no site www.nestle.com.br

Apenas 50 iguais a esse
no mundo inteiro.
Somente nas garagens
de consumidores Nestlé.
Participe.

Você pode ser o dono de um dos **50 Calhambeques exclusivos** como esse, digno de um rei, criados e desenhados por Ernesto Fittipaldi. Para esse sonho poder parar na sua garagem, **compre um produto Nestlé e procure na embalagem o código que começa com a letra F ou R. Mande-o via SMS para o número 70000** e torça. São dois Calhambeques por semana e pelo menos um por Estado, o grande prêmio final de **1 milhão de reais**, além de **1 joia de ouro por dia** e milhares de DVDs do Roberto Carlos.
Está esperando o que agora? Acelera aí.

ATENÇÃO: GUARDE SUAS EMBALAGENS ATÉ O FINAL DA PROMOÇÃO.