

Maggi:  
receitas  
para uma  
sessão de  
cinema  
em casa

# Nestlé com Você

ANO 6 • Nº 22 • JUNHO 2004

Perfil: os vôos de  
Daiane dos Santos,  
a nova estrela do  
esporte brasileiro

# PIZZA!

Em receitas variadas, a perfeita  
combinação entre leveza e tradição



#### CONSELHO EDITORIAL

Ivan Zurita, Mário Castelar,  
Edson Ebizawa, Márcia Abreu,  
Irene Alves Ribeiro, Maria Lúcia Ortiz

#### COLABORADORES

Andréia Faccio, Fernanda Lopes, Dora Hosokawa,  
Thais Manzione, Cláudia Yoshida, Camila Guimarães,  
Valéria Oliveira, Natalia Miyamoto,  
Ana Célia Salvadori

#### PRODUÇÃO EDITORIAL

##### Editora Página Viva

Carlos Tranjan (editor-chefe),  
Andrea Souza (editora assistente),  
Sandra Tranjan, José Rodolfo Arantes  
de Seixas (assistentes de arte)

#### COLABORADORES

Chico Max (direção de arte), Paulo Inoue  
(arte), Cláudio Nogueira, Lana Nowikow (reportagem  
e texto), Otacílio Nunes (revisão), Adriano Gambarini,  
Éric B., Ivo Gonzalez (fotografia), Fernanda Guedes,  
Luiz Fernando Martini (ilustração), Mika Franco  
(produção), Picture studio & fotolito  
(tratamento de imagens)

#### Empresas que gentilmente cederam material para a produção de fotos desta edição:

Art Mix (11 3064-8991), Formatex (3897-8130),  
Fúscia Casa (5533-5045), Home Marché (3078-1285),  
Secrets de Famille (3083-7949), Suxxar (3081-1011)  
e Tok&Stok (0800-160161).

#### JORNALISTA RESPONSÁVEL

Carlos Tranjan (MTB 20.783)

#### IMPRESSÃO

Leograf

#### TIRAGEM

300.000 exemplares

Foto da capa: Éric B.

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

#### Correspondência:

Serviço Nestlé ao Consumidor  
Caixa Postal 21.144, CEP 04602-970  
São Paulo – SP

E-mail: falecom@nestle.com.br

#### Portal da Nestlé na Internet:

www.nestle.com.br

# Nestlé faz bem

Se tem um alimento que simboliza a alegria e a confraternização, este alimento é a pizza. E, de fato, poucas coisas são mais gostosas do que reunir os amigos para dividir uma conversa animada e uma “redonda” quentinha, recém-saída do forno. Pois é justamente isso que a gente propõe na seção **Água na Boca** – e não apenas com receitas tradicionais, mas com variações mais leves, como as que levam massa integral.

Bem-estar e boa nutrição também são o ponto forte das duas matérias da seção **Você e Maggi**. Para começar, a gente mostra três deliciosas e supersaudáveis receitas de sopa (além, é claro, dos irresistíveis lançamentos de Maggi para o inverno). Depois, indica receitas práticas para acompanhar uma aconchegante sessão de cinema em casa, com sugestões de filmes que têm a culinária como ingrediente principal.

Esta edição também reserva espaço de destaque para os temas da saúde e do equilíbrio. Na seção **Por Dentro da Nestlé**, mostramos mais uma ação de responsabilidade social da Nestlé – o apoio à Corrida e Caminhada Contra o Câncer de Mama. O evento, iniciativa do Instituto Brasileiro de Combate ao Câncer, já existe há cinco anos e agora vai tomar conta de várias capitais brasileiras, com renda revertida em benefício do IBCC, que pretende conscientizar a população quanto aos benefícios da atividade física para uma vida saudável e, assim, para a prevenção da doença.

Você verá ainda, na seção **Vida Saudável**, como equilibrar alimentação e esportes para jovens adolescentes. E, no **Perfil**, como a princesinha Daiane dos Santos se equilibra entre vida pessoal e oito horas diárias de treinos para manter acesa a maior esperança de medalha de ouro do Brasil na Olimpíada de Atenas. Sim, Daiane pega firme nos exercícios mas nunca esquece as outras coisas boas da vida, como sair com os amigos para escutar música e – surpresa! – comer pizza, é claro que se controlando para manter a forma.

É isso. Muito equilíbrio, muita saúde e um infinito bem-estar pra você. E nos falamos depois da Olimpíada – tomara que comemorando a medalha da nossa Daiane!

Com um carinhoso abraço do  
**SERVIÇO NESTLÉ AO CONSUMIDOR**

# Sumário

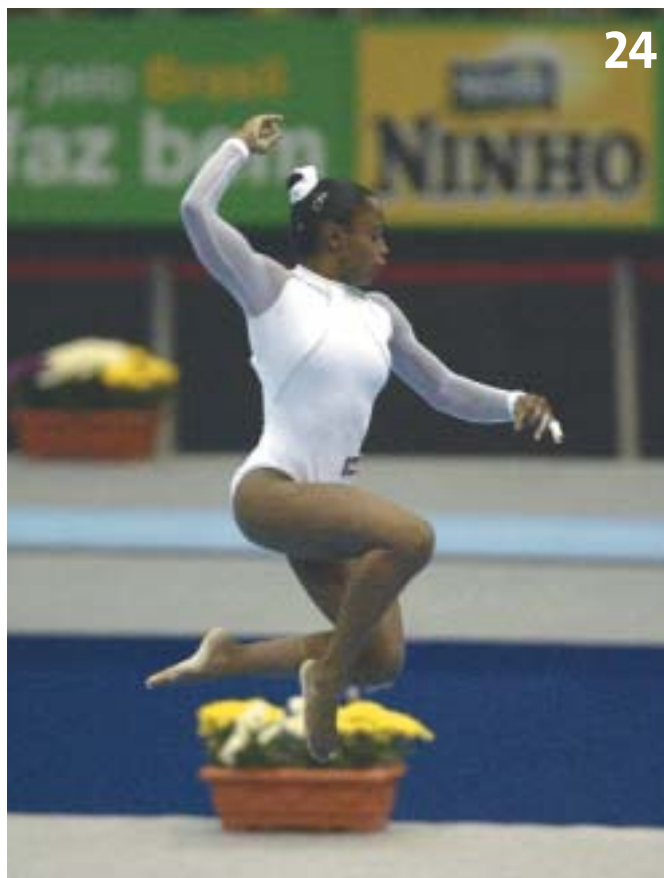
- 4 DICA CASEIRA**  
Jardim de temperos, para ter sempre à mão as ervas mais usadas na cozinha.
- 6 ÁGUA NA BOCA**  
Uma noite só de pizza, para a família toda, para todos os gostos.
- 10 PRESENTE**  
Receitas e um trabalho em ponto cruz para comemorar as festas juninas.
- 12 PASSEIO**  
Uma viagem ao centro da terra no Vale do Ribeira, em São Paulo.
- 16 VOCÊ E MAGGI – SOPAS**  
Receitas de um alimento que aconchega e sempre faz bem. E muitos lançamentos!



6



18



24

- 18 VOCÊ E MAGGI – CINEMA**  
Sugestão para julho: um bom filme em casa e três boas receitas na bandeja.
- 21 VIDA SAUDÁVEL**  
Como equilibrar alimentação e esporte para os adolescentes.
- 24 PERFIL**  
A brasileira Daiane dos Santos e o sonho de medalha de ouro em Atenas.
- 26 POR DENTRO DA NESTLÉ**  
O apoio da Nestlé à Corrida e Caminhada Contra o Câncer de Mama.
- 28 DA NESTLÉ PRA VOCÊ**  
Entre as novidades, destaque para delícias como Chandelle, Sorvetes, Biscoitos...
- 30 ESPAÇO DO LEITOR**  
Uma surpresa para o Dia dos Namorados. E o sucesso do spa caseiro.

# Jardim de cheiros

Cultivar temperos em casa pode ser uma boa (e prazerosa!) pedida

As ervas aromáticas estão para a culinária assim como os perfumes para a mulher. Salsinha, cebolinha, coentro, manjeriço, alecrim, louro, hortelã... Difícil alguma delas não entrar nas receitas de cada dia, nem que seja pra dar aquele toque de capricho no prato final.

Com essa deliciosa mistura de culturas que é a cozinha brasileira e esta terra abençoada onde tudo dá, o nosso “cheiro-verde” é diferente em cada lugar. Assim, no Sul, um maço de cheiro-verde se compõe de salsa, cebolinha, alecrim e louro. No Norte, se não tiver coentro também, não é cheiro-verde – e sempre acompanhado de pimenta dedo-de-moça, claro!

Todas as ervas aromáticas podem ser compradas frescas ou desidratadas, mas apanhá-las na hora de usar é um prazer indescritível, do qual você pode usufruir sempre que quiser, se tiver uma jardineira com seus temperos preferidos. Só é preciso um lugar arejado onde bata sol pelo menos três horas por dia, um vaso, boa terra, boas mudas, água e alguma dedicação.

Se você não tiver pressa, semear é a melhor pedida (veja página ao lado), mas se quiser ver logo sua obra pronta, pode comprar mudas em feiras-livres e até supermercados.



MOLHEIRA-FUCSIA CASA • TECTIDO-FORMATEX

## Geléia de ervas Rendimento: 1 xícara de chá

### INGREDIENTES

- 2 peras descascadas e picadas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 stick de Meu Segredo Maggi
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- meia colher (sopa) de vinagre de vinho branco
- 1 colher (chá) de manjeriço picado
- 1 colher (chá) de sálvia picada
- 1 colher (chá) de tomilho picado



### MODO DE PREPARAR

Bata as peras no liquidificador juntamente com o azeite e o Meu Segredo até formar um purê. Coloque em uma panela, acrescente o açúcar, o vinagre, meia xícara (chá) de água e as ervas e leve ao fogo médio, mexendo sempre até formar uma geléia (cerca de 20 minutos). Retire do fogo, espere esfriar e sirva acompanhando carnes grelhadas ou assadas ou sobre torradas.









### DICAS

1. Se desejar, utilize as ervas disponíveis na sua casa ou ainda acrescente aquelas que combinem melhor com os pratos que deseja preparar (por exemplo, junte alecrim ao molho quando for servi-lo com carne de porco).
2. Você pode substituir as peras pela mesma quantidade de maçãs.



## CADA ERVA COM SEU USO

Não tenha medo de arriscar um tempero novo. Usando a erva certa, sua receita vai ficar muito mais saborosa.

	<p><b>MANJERICÃO</b> Também conhecido por alfavaca. Fresco, confere um sabor inigualável aos molhos de tomates, peixes, frango, frutos do mar, massas e saladas. Deixe para acrescentar no final do preparo.</p>		<p><b>SÁLVA</b> De aroma forte, principalmente se for desidratada, deve ser usada com moderação em carnes fortes como porco, peru, pato, risotos, molhos à base de creme de leite e omeletes.</p>
	<p><b>ORÉGANO</b> É o que dá aquele cheirinho característico à pizza de mussarela, e a única erva cujos aroma e sabor se acentuam na forma seca. Ótimo com carnes grelhadas, frango, molho de tomates, ovos e queijos.</p>		<p><b>TOMILHO</b> Resistente ao cozimento, pode ser colocado no início da preparação de carnes cozidas em vinho, marinadas, batatas, saladas de frutos do mar. Tem sabor muito acentuado, por isso use com moderação.</p>
	<p><b>ALECRIM</b> Seu aroma inconfundível lembra bastante a cozinha portuguesa. Vai bem com frango, carne de porco, pães e batata. Use em pequena quantidade, logo no início da preparação.</p>		<p><b>ESTRAGÃO</b> Fresco ou desidratado, muito aromático. Recomenda-se utilizar em pequena quantidade nos molhos, maioneses, sopas leves, saladas, omeletes e temperos para saladas e frango.</p>
	<p><b>COENTRO</b> Característico da culinária nordestina, é usado fresco ou em sementes também em pratos asiáticos e mexicanos. Combina perfeitamente com peixes, frutos do mar, saladas, molhos e sopas.</p>		<p><b>HORTELÃ</b> Esta é uma erva muito empregada na cozinha árabe, em pratos doces e salgados, molhos para carnes, para acompanhar frutas e como ingrediente de saladas, refrescos e chá.</p>



Os potinhos vazios de **Chambinho** dão ótimas sementeiras. Entre na moda da reciclagem e descubra as utilidades que os descartáveis podem ter:

### PARA SEMEAR

1. Amontoe os potes com o fundo para cima
2. Aqueça a ponta de um espeto e faça um furo no centro de cada pote
3. Coloque terra própria para semear (substrato)
4. Distribua 8 a 10 sementes em cada potinho
5. Cubra com uma camadinha de terra e regue fino
6. Mantenha à sombra, molhe todos os dias, mas só quando a terra estiver seca
7. Quando as mudas atingirem três dedos de altura, é hora de transplantar



### PARA TRANSPLANTAR

1. Forre a jardineira com cacos de telha
2. Coloque terra até dois dedos da borda
3. Solte a muda puxando-a delicadamente do pote
4. Mantendo o torrão, separe as mudas mais fortes e plante-as a uma distância de dois dedos
5. Firme a terra em volta, regue e evite sol direto até pegar bem

# A noite da pizza!

Chame a família e os amigos para uma noitada diferente, com pizzas para todos os gostos: salgadas, doces, leves...

**S**e a pizza ainda não é considerada um prato nacional, com certeza falta pouco. Trazida a São Paulo pelos imigrantes italianos, sua fama logo se espalhou por todo o país – como a de um alimento gostoso, nutritivo, versátil, barato, um símbolo de alegria e de confraternização.

Basicamente, para fazer uma pizza é preciso farinha de trigo, fermento, sal, molho de tomates e a cobertura. Mas as possibilidades de preparo são tantas, tão variadas, que a gente decidiu também botar a mão na massa – e sugerir duas especialidades para que sua noite da pizza seja muito, mas muito especial!

## Como começou

Pode-se dizer que a pizza foi inventada há mais de 2.000 anos, em Roma, quando os nobres apreciavam um tipo de pão (a *piscea*) feito com massa de farinha de trigo, sal e água, ao qual acrescentavam ervas e alho. Mas a pizza como a conhecemos só apareceu bem mais tarde, no fim do século XIX. Em Nápoles, sul da Itália, vivia Dom Raffaelo Esposito, o primeiro pizzaiolo da história, que fazia muito sucesso com seus pães achatados, recheados e cobertos de queijo. A fama do homem correu o país e chegou aos ouvidos da rainha Margherita, que quis experimentar o quitute. Dom Raffaelo não fez por menos: com o vermelho do tomate, o branco da mussarela e o verde do manjericão, as cores nacionais da Itália, homenageou a rainha e batizou a pizza de Alla Margherita. Esperto, não? Fez tanto sucesso que até hoje a receita é repetida em todo o mundo.





## Massa integral Rendimento: 2 discos de pizza grandes, de espessura média

### INGREDIENTES

- 2 tabletes de fermento biológico (30 g)
- meia colher (sopa) de açúcar
- 1 pote de **logurte Natural Nestlé**
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- meia colher (sopa) de **Fondor Maggi**
- 1 xícara (chá) de **Fibre-1 Nestlé**
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo, aproximadamente



### MODO DE PREPARAR

Misture bem o fermento e o açúcar até dissolver e acrescente quatro colheres (sopa) de água morna. Junte o logurte, os ovos, a manteiga e o Fondor. Triture o **Fibre-1** no liquidificador, formando uma farinha, misture com a farinha de trigo e incorpore ao restante dos ingredientes. Sove bem a massa e deixe descansar em superfície enfarinhada até dobrar de

volume. Divida em duas porções e deixe crescer por mais 20 minutos. Abra cada porção com um rolo, sobre superfície enfarinhada, formando os discos (espessura média), e coloque em uma assadeira. Pré-asse em forno médio-alto (200 °C), preaquecido, por cerca de 10 minutos ou até secar. Retire, coloque a cobertura e leve para dourar.



### Pizza natureza

(para 2 discos de pizza)

Misture 250 g de ricota, meio pote de Requeijão Cremoso Nestlé Light e 1 stick de Meu Segredo Maggi, até formar uma pasta. Coloque molho de tomates sobre os discos de pizza e espalhe meia abobrinha em rodela, meia cebola fatiada e 50 g de champignon em cada um. Distribua a pasta entre os discos e cubra cada um com 6 azeitonas pretas e 1 tomate pequeno cortado em rodela. Leve ao forno e gratine.

### Pizza al mare

(para 2 discos de pizza)

Misture 3 xícaras (chá) de brócolis cozidos e picados, 1 cebola pequena fatiada e 1 xícara (chá) de palmito em rodela e tempera com meia colher (sopa) de Fondor Maggi. Coloque molho de tomates sobre os discos de pizza e espalhe meia xícara (chá) de mussarela ralada em cada um. Distribua a mistura de vegetais e 1 lata de atum em conserva de água e sal entre os discos. Cubra cada um com mais meia xícara (chá) de mussarela ralada. Leve ao forno até que o queijo derreta.

#### DICAS

##### MOLHO DE TOMATES

- Para 2 discos de pizza: cozinhe 4 tomates em água até estarem macios. Bata no liquidificador, peneire, tempere a gosto e espalhe sobre os discos de pizza.

##### MASSAS

- Se desejar, deixe as extremidades mais grossas para que formem uma borda ao assar a pizza.
- Caso possua forno a lenha ou forno para pizza, não é necessário pré-assar a massa.

## ► Massa neutra

Rendimento: 2 discos de pizza grandes, de espessura média

### INGREDIENTES

- 2 tabletes de fermento biológico (30 g)
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 lata de **Creme de Leite Nestlé**
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de sal
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo, aproximadamente



### MODO DE PREPARAR

Em um recipiente junte o fermento e o açúcar, acrescente meia xícara (chá) de água morna e mexa bem até dissolver. Junte o Creme de Leite, os ovos, a manteiga e o sal e incorpore a farinha aos poucos, até desgrudar das mãos. Sove bem a massa e deixe descansar em superfície enfarinhada até dobrar de volume. Divida em duas porções e deixe crescer por 20 minutos. Abra cada porção com um rolo, sobre uma superfície enfarinhada, formando os discos, e coloque em uma assadeira.

Para fazer **pizzas salgadas**, pré-asse a massa em forno médio-alto (200 °C), preaquecido, por cerca de 10 minutos ou até que esteja seca. Coloque a cobertura e leve ao forno para dourar. Para **pizzas doces**, asse a massa em forno médio-alto (200 °C), preaquecido, até que esteja dourada. Espalhe a cobertura e leve ao forno para aquecer (cerca de 5 minutos).



FRANCESCO AMERICANO/SUXXAR

### Pizza gratinada especial

(para 2 discos de pizza)

Amasse 150 g de queijo gorgonzola com um garfo e junte 1 copo de Especialidade Láctea com Requeijão Nestlé, misturando bem para formar uma pasta. Espalhe molho de tomates sobre os discos de pizza e polvilhe cada um com meia xícara (chá) de mussarela ralada. Distribua sobre cada disco 3 tomates secos picados e 5 folhas de orégano fresco e cubra com metade da pasta de requeijão. Leve ao forno até gratinar.

### Pizza italiana

(para 2 discos de pizza)

Refogue 3 xícaras (chá) de escarola picada em 1 colher (sopa) de azeite. Tempere com 1 colher (chá) de Fondor Maggi e reserve. Em outra frigideira, frite 250 g de lingüiça calabresa defumada fatiada em meia colher (sopa) de azeite. Junte 1 cebola média em rodela e deixe murchar levemente. Espalhe molho de tomates sobre os discos de pizza e distribua a escarola e a lingüiça entre eles. Espalhe 100 g de mussarela de búfala em rodela e 5 folhas de manjeriço fresco sobre cada disco e leve ao forno até que o queijo derreta.

## Pizza doce

### Pizza de Leite Moça e banana

(para 2 discos de pizza)

Espalhe sobre cada disco de pizza já assado 3 colheres (sopa) de Leite Moça e 2 bananas nanicas cortadas em rodela. Regue cada um com mais 2 colheres (sopa) de Leite Moça e polvilhe canela em pó a gosto. Leve ao forno para aquecer (cerca de 5 minutos).

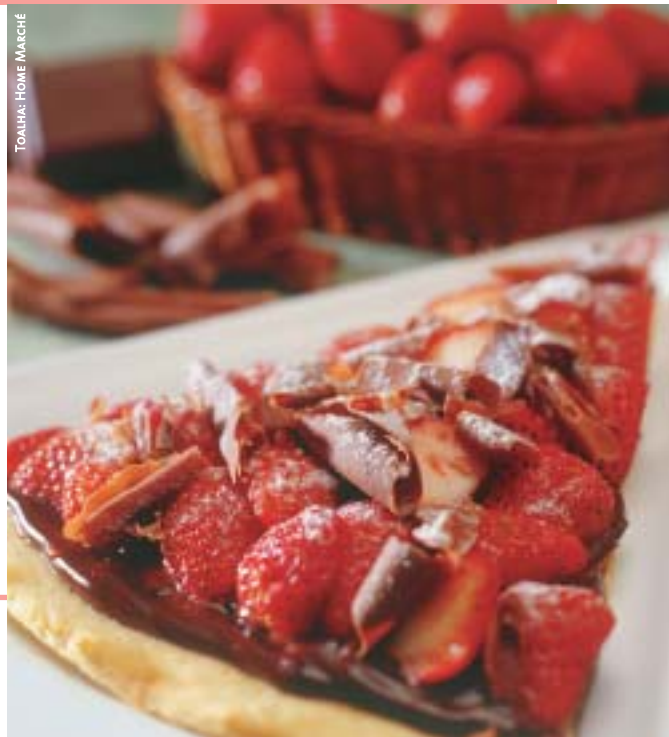


### Pizza de chocolate com morangos

(para 2 discos de pizza)

Derreta 1 tablete de Chocolate Meio Amargo Nestlé (200 g) em banho-maria, junte 1 lata de Creme de Leite Nestlé e misture até formar um creme. Espalhe metade em cada disco e leve ao forno por cerca de 5 minutos. Retire, espalhe meia xícara (chá) de morangos fatiados sobre cada pizza e sirva. Se quiser, decore com raspas de chocolate e açúcar de confeiteiro.

TOALHA: HOWE MARCHÉ



# Prenda boa!

Fogueira, bandeirinhas, balões, uma mesa cheia de coisas gostosas e muita alegria. Acrescente o charme do ponto cruz na decoração... e é sucesso na certa! Todo mundo vai querer a receita – dos docinhos e do bordado.

## CHAVE DE SINAIS

Ponto Cruz c/ 3 fios da linha



Anchor Mouliné



46 (2 meadas)



47 (1 meada)



139 (1 meada)



229 (1 meada)



290 (2 meadas)



300 (1 meada)



332 (1 meada)



370 (1 meada)

Ponto Atrás c/ 1 fio da linha



Anchor Mouliné

382 - contornos

Ponto Atrás c/ 2 fios da linha



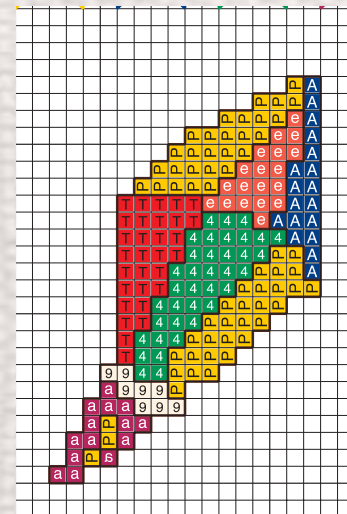
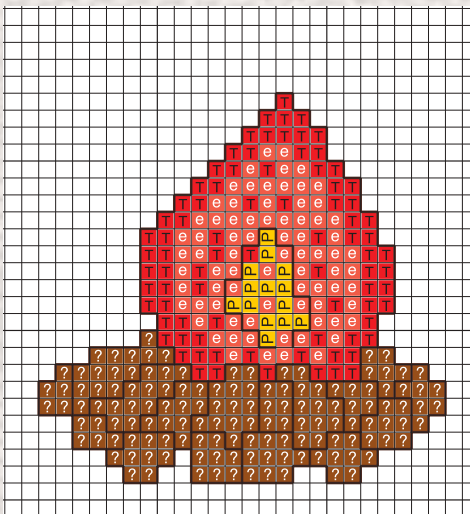
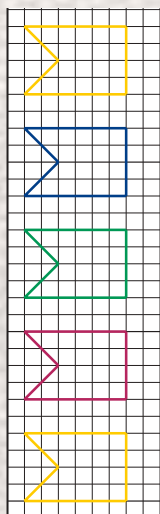
Anchor Mouliné nas cores:

46 - bandeirinha vermelha

139 - bandeirinha azul

229 - bandeirinha verde

290 - bandeirinha amarela



## Material

- Linhas Anchor Mouliné, nas cores e quantidades indicadas na chave de sinais
- Agulha Tapestry Corrente nº 24
- Tecido Aida (étamine) da Karsten na cor 01 (branco) com 70 x 70 cm

## Pontos empregados

- Ponto cruz e ponto atrás

## Execução

- Centralize e borde seguindo o diagrama e a chave de sinais.
- Cada quadrado no fundo do diagrama representa 1 ponto cruz feito sobre 1 x 1 bloco de fios do tecido.
- Faça o ponto ajour a 3 cm de distância do bordado.
- Ao concluir o trabalho, passe a peça pelo avesso com o auxílio de um pano úmido.

## Bom-bocado de mandioca

Rendimento: 30 unidades

### INGREDIENTES

- 1 lata de Leite Moça
- 150 g de coco fresco ralado
- meia xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 4 ovos
- 400 g de mandioca crua descascada e ralada
- manteiga para untar
- açúcar para polvilhar

### MODO DE PREPARAR

Misture bem o Leite Moça, o coco, o açúcar, a manteiga, os ovos e a mandioca. Despeje em forminhas individuais untadas e polvilhadas com açúcar. Asse em banho-maria, em forno médio-alto (200 °C), por cerca de 40 minutos.

### DICAS

1. 400 g de mandioca ralada equivalem a meio quilo de mandioca inteira, com casca. 2. Se desejar, asse a massa em uma fôrma de furo central untada e polvilhada com açúcar. 3. Você pode colocar a massa em forminhas de papel grandes, dentro das forminhas de empada, antes de assar os bons-bocados. 4. Se desejar, desenforme os bons-bocados ainda mornos e regue-os imediatamente com meia xícara (chá) de leite de coco misturado a meia xícara (chá) de coco ralado.

## Coquinhos doces Nestlé

Rendimento: 8 porções

### INGREDIENTES

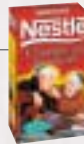
- 1 coco fresco
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 gotas de essência de baunilha
- 3 colheres (sopa) de Chocolate em Pó Solúvel Nestlé

### MODO DE PREPARAR

Quebre o coco, retire sua polpa e corte-a em pedaços pequenos. Em uma panela de fundo largo, coloque o coco, o açúcar, a baunilha, o Chocolate e meia xícara (chá) de água e leve ao fogo médio, mexendo de vez em quando. Quando começar a açucarar, mexa vigorosamente, sem parar, até secar bem. Retire do fogo, espalhe em uma assadeira untada e deixe esfriar. Guarde em recipiente bem fechado.

### DICA

Se desejar variar o sabor, substitua o Chocolate em Pó por 3 colheres (sopa) de Nesquik Morango.



## Moça da roça

Rendimento: 8 porções

### INGREDIENTES

- 2 latas de milho verde, escorridas
- 1 lata de Leite Moça
- 2 vezes a mesma medida (da lata) de leite
- 1 pedaço de canela em pau
- canela em pó a gosto



### MODO DE PREPARAR

Bata no liquidificador o milho verde com duas xícaras (chá) de água. Passe pela peneira. Volte ao liquidificador o suco de milho com o Leite Moça e o leite, para misturar bem todos os ingredientes. Leve ao fogo baixo com a canela em pau, mexendo sempre até ferver (cerca de 5 minutos). Distribua em canecas ou copos com alça, polvilhe canela em pó e sirva a seguir.

### DICA

Se quiser, substitua as 2 latas de milho verde por cerca de 6 espigas de milho. Neste caso, retire os grãos das espigas e bata no liquidificador com a mesma quantidade de água.

### NA INTERNET TEM MAIS

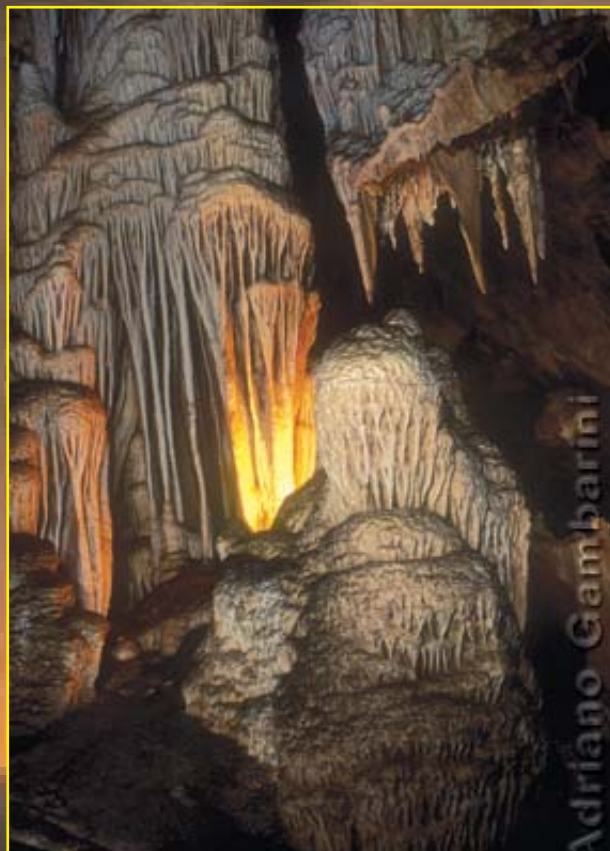
Não perca as outras receitas para festas juninas que a Cozinha Nestlé colocou na Internet. Acesse já o portal Nestlé: [www.nestle.com.br](http://www.nestle.com.br)



# No templo das cavernas

Passeio diferente no sul do estado de São Paulo – uma viagem ao centro da terra!

FOTOS ADRIANO GAMBARINI



Em mais de seis quilômetros de galerias e labirintos, a Caverna Santana exhibe formações rochosas de tirar o fôlego.

Quando você pensa em cavernas, qual a imagem que lhe vem à cabeça? Morcegos? A casa do Batman? A de um homem peludo de tanga e tacape na mão? Esqueça, não é nada disso!

Melhor é imaginar um caminho de sonho, entrecortado por rios, riachos e cachoeiras, cercado com as mais belas e raras plantas nativas, onde espreitam pequenos animais e o silêncio só é quebrado pelo revoar ou canto dos pássaros.

Um caminho não, centenas deles, cada qual levando às cavernas (ou grutas, que é a mesma coisa) espalhadas pelo Parque Estadual Turístico do Vale do Ribeira, o Petar, no sul do estado de São Paulo, já pertinho da divisa com o Paraná.

E no fim de cada caminho, a surpresa de perder o fôlego: uma infinidade de enormes e ao mesmo tempo delicadas jóias de pedra em tons de âmbar, prata e ouro, formadas ao longo de milhares de anos.

Essa beleza toda é o resultado da ação da água sobre o calcário, gota a gota, milímetro a milímetro, séculos e séculos a fio. Com isso, são formados os espeleotemas, caprichosas obras de arte que revestem as cavernas com pontas que saem do teto, as stalactites, e pontas que brotam do chão, as stalagmites. E muitas outras, em forma de flores, bolos de noiva, pilhas de pratos, cogumelos, escudos, cortinas, colunas, cascatas, pérolas gigantes, saca-rolhas, cálices, estátuas...

## Cavernas e muito mais

O Parque Estadual do Alto Ribeira recebe quarenta mil turistas por ano, vindos de todo o país e do exterior. E o lugar não é só para quem quer conhecer cavernas: é para quem abre mão do luxo na hospedagem em favor de belas caminhadas e de esportes radicais como canoagem, escaladas, rapel em rios e cachoeiras. E até para quem quer esperar extraterrestres no Mirante da Boa Vista! Sim, o Petar é uma atração e tanto para todos.

Caverna da Água Suja,  
outro destaque do  
Núcleo Santana: salões  
com mais de vinte  
metros, lagos e, ao final,  
um revigorante banho  
de cachoeira.



Há quatro núcleos de cavernas no parque, mas apenas dois, o de Santana, em Iporanga, e o de Caboclos, em Apiaí, estão abertos à visitação.

### Núcleo Santana

A Caverna Santana é a maior deste núcleo (e rivaliza com a Caverna do Diabo, já no Parque Estadual de Jacupiranga, pelo título de maior caverna do estado de São Paulo). No Petar, a Santana é a mais importante por causa de suas formações, labirintos e galerias, que somam mais de seis quilômetros de extensão. Tem parte acessível ao público, com escadas de madeira e pontes construídas nos locais de acesso mais difícil.

Os quinhentos metros da Caverna da Água Suja você pode percorrer por um riacho que, contrariando o nome, é de águas limpíssimas. Ao longo do caminho, dá para admirar salões de mais de vinte metros de altura e os Travertinos – formações de um mineral chamado calcita que mais parecem represas. E, no final da galeria do rio, tomar um belo banho de cachoeira.

No Núcleo Santana ainda tem a Caverna Morro Preto, em cuja entrada fo-

ram encontrados vestígios de moradores pré-históricos; a do Couto, que atravessa a montanha e tem um teto baixo no qual milhares de gotículas refletem as luzes das lanternas criando uma visão deslumbrante; ou a Toca do Grilo, pequenininha mas com ricas formações.

Cansou de cavernas? Andando pouco mais de dois quilômetros além da entrada para a da Água Suja, chega-se à magnífica Cachoeira das Andorinhas, com quase trinta metros, e logo adiante a Betarizinho, ainda mais alta.

### Núcleo Caboclos

Do Núcleo Santana ao Caboclos são setenta quilômetros, mas, se preferir, o turista pode se hospedar em Apiaí, que fica no meio do caminho e onde se en-

contram pousadas, restaurantes, igreja e belo casario. O Núcleo também dispõe de uma área para sessenta pessoas acamparem com toda a infra-estrutura, inclusive chuveiro – mas de água fria!

Aqui as cavernas mais atraentes são a Gruta do Chapéu, próxima à área de camping, a Desmoronada, a Teminina e a Pescaria, todas com nomes alusivos a algum evento à época da descoberta. Outro local de destaque é a Pedra do Chapéu, apoiada em apenas dois pontos e coberta por delicadas bromélias.

Para chegar às cavernas Desmoronada e Teminina, são duas horas e meia por uma trilha na mata selvagem, o que torna imprescindível a presença de guia. Mas, tenha certeza, o passeio vale a pena – como tudo no Petar. ■

## A maior boca do mundo

A Casa de Pedra, com seu portal de 215 metros de altura – o equivalente a um prédio de 71 andares! –, ostenta o título de “a maior boca de caverna do mundo”. É tão majestosa que apenas ela compõe todo o Núcleo Casa de Pedra. É preciso muita disposição e a ajuda de um guia, mas vale mesmo a pena chegar lá, olhar para cima e reter a imagem na memória – tem de ser na memória: de tão alta, é impossível enquadrá-la no visor da câmera fotográfica.

## Pirão de banana verde Rendimento: 4 porções



### INGREDIENTES

- 3 bananas nanicas bem verdes
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho
- 1 cebola picada
- 1 tomate sem pele e sem sementes, picado
- 2 tabletes de Tomagic
- meia xícara (chá) de farinha de mandioca
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada



### MODO DE PREPARAR

Lave bem as bananas e corte-as em três pedaços, sem tirar a casca. Em uma panela aqueça o azeite e doure o alho e a cebola. Acrescente o tomate e as bananas e deixe refogar. Junte o Tomagic e quatro xícaras (chá) de água e cozinhe até que a banana esteja macia. Retire as bananas, descasque e amasse-as bem com um garfo. Retorne as bananas ao caldo, acrescente a farinha de mandioca aos poucos e cozinhe até engrossar. Polvilhe a salsa e a cebolinha e sirva acompanhando o peixe assado de sua preferência.

Gruta do Chapéu:  
a mais fácil  
de explorar no  
Núcleo Caboclos.



Caverna Morro  
Preto: abrigo para  
moradores pré-  
históricos.

## Como chegar

De carro, o único jeito é pegar a BR-116, a rodovia que liga São Paulo a Curitiba, e ir com cuidado, que a estrada é perigosa, até o km 205, altura de Jacupiranga. Atravessa-se a cidade, e uns setenta quilômetros e muitos quebra-molas depois chega-se a Iporanga, a porta de entrada do Petar.

O melhor é acertar um pacote com alguma agência de viagens especializada em turismo de aventura. Como as taxas de turismo, serviço de guia, refeições e acomodações, tanto em Iporanga quanto em Apiaí, são modestas, o passeio não sai caro. De qualquer forma, para maiores esclarecimentos, inclusive de indicações de hospedagem, é bom anotar o número de telefone da administração do Petar: (xx 15) 3552-1875. E também os do CIT (Centro de Informações Turísticas, em Apiaí): (xx 15) 3552-4227 e 3552-1717.



ARTE LUIZ FERNANDO MARTINI

Outro visão da Caverna  
Santana, tão grande  
que dá nome a um dos  
Núcleos do Petar.

# sopa faz bem!

Para a família toda, só para criança, para quem quer comer mais leve – sopa é sempre saudável

**I**nverno, noite fria e sopa quente. A associação é inevitável, mesmo quando a gente sabe que, na maior parte do Brasil, inverno é apenas nome de uma estação do ano e raramente faz frio...

Mas sopa é muito mais que isso: uma refeição completa, gostosa, tão reconfortante que lembra aconchego e paz.

Substanciosa como a da Fazenda, especial para as crianças como a Diversida com Bolinhas, exótica e leve como a de Maçã, Abóbora e Gengibre, faça frio ou calor, sopa é sempre uma grande pedida.

## ▲ Sopa da fazenda

Rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 100 g de trigo para quibe
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho amassado
- 1 cebola picada
- meio quilo de músculo cortado em cubos
- 50 g de bacon picado
- 1 tomate sem pele e sem sementes, picado
- 1 mandioca descascada e cortada em cubos
- 2 tabletes de **Caldo de Bacon Maggi**
- 200 g de abóbora sem casca, cortada em cubos
- 150 g de vagem picada
- meia xícara (chá) de azeitonas verdes em rodela
- 2 colheres (sopa) de salsa picada



### MODO DE PREPARAR

Coloque o trigo em um recipiente, acrescente água o suficiente para cobri-lo e reserve. Aqueça o azeite em uma panela de pressão, junte o alho e a cebola e refogue. Coloque a carne e frite até que esteja levemente dourada. Enquanto isso, em uma frigideira pequena, frite o bacon e, após escorrer o excesso de gordura, junte-o à carne. Acrescente o tomate e a mandioca, junte dois litros de água quente e os tabletes de Caldo Maggi, tampe a panela e cozinhe por cerca de 20 minutos (após pegar pressão). Espere sair a pressão, abra a panela, junte a abóbora, a vagem e o trigo e cozinhe, com a panela destampada, até ficar tudo cozido (cerca de 10 minutos). Junte a azeitona e a salsa e sirva.

## ► Sopa de maçã, abóbora e gengibre

Rendimento: 4 porções

### INGREDIENTES

- 1 dente de alho amassado
- meia cebola picada
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 maçã ácida sem casca picada
- 2 xícaras (chá) de abóbora em cubos
- 1 fatia fina de gengibre
- 2 tabletes de **Caldo de Legumes e Verduras Maggi**
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada



### MODO DE PREPARAR

Refogue o alho e a cebola no azeite. Junte as maçãs e refogue até dourar. Junte a abóbora, o gengibre, o Caldo Maggi e quatro xícaras (chá) de água quente e cozinhe até que esteja macio. Bata no liquidificador, volte à panela, aqueça, polvilhe com a cebolinha e sirva.



PHOTOS: iStock - TAIHERES ART MIX

## ▼ Sopa divertida com bolinhas

Rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

#### BOLINHAS DE FRANGO

- 1 ovo levemente batido
- 1 pão francês sem casca cortado em cubos
- 200 g de peito de frango cru picado
- meia xícara (chá) de espinafre cozido e picado
- meia colher (sopa) de **Fondor Maggi**



#### SOPA

- 2 tabletes de **Caldo de Galinha Maggi**
- 2 mandioquinhas picadas
- 1 cenoura média picada
- 4 colheres (sopa) de macarrão de letrinhas



### MODO DE PREPARAR

#### BOLINHAS DE FRANGO

Misture o ovo e o pão e reserve. No processador de alimentos triture o frango junto com o espinafre e tempere com o Fondor. Acrescente a mistura de pão e mexa bem até formar uma massa homogênea. Unte as mãos com óleo e faça pequenas bolinhas. Cubra e leve à geladeira enquanto prepara a sopa.

#### SOPA

Dissolva o Caldo Maggi em um litro de água fervente, junte a mandioquinha e a cenoura e cozinhe até que estejam macias. Bata no liquidificador, volte à panela e junte as bolinhas reservadas, cozinhando por cerca de 10 minutos. Junte o macarrão, cozinhe até ficar macio (cerca de 5 minutos) e sirva.



PHOTO: SUZANA • TÍCIO: FORMATEX

# Você e Maggi

## Lançamentos para aquecer seu inverno

A mais completa linha de sopas do mercado ganha cinco reforços de peso neste inverno, todos em edição limitada. Além de duas novas variedades de Meu Instante (*confira quais são na página 20*), Maggi colocou nas prateleiras as seguintes delícias, para você curtir ao máximo a estação mais fria do ano:

### SOPA MINISTRONE

À base de feijão, macarrão, bacon e com outros ingredientes, como pimentão, tomate, salsinha, alho e cebola, é uma receita supertradicional.



### SOPA DECASA CALDO VERDE

Esta tradicional receita portuguesa, muito apreciada em todo o mundo, leva couve, lingüiça calabresa, azeite de oliva e batatas.

### CREME DE QUEIJO

Esta sopa traz uma perfeita combinação dos melhores queijos – delícia que está entre as mais pedidas pelos consumidores.



# Cinema em casa

Sugestão para as férias de julho: um bom filme na tevê e três boas receitas na bandeja

Juntar a família na sala e assistir a um filme comendo pipocas é muito bom, não? Agora, imagine se o filme for *Chocolate* ou *A festa de Babette* ou ainda *Como água para chocolate*, quando só o nome já deixa a gente com água na boca...

E se, em vez de pipoca, você surpreender o seu pessoal com o Petisco de Cinema, a Torta das Estrelas ou as Torradas Hollywood, vai ver como o programa fica muito mais gostoso! Tudo rápido, fácil, nutritivo, econômico e especial, para ser servido bem ali, na hora ou no intervalo do "cinema".

E já que o assunto é culinária e cinema, **NESTLÉ COM VOCÊ** selecionou nove ótimos filmes (você os encontra em VHS ou DVD) cujos dramas, romances e comédias se desenrolam num cenário de delícias. Você vai se emocionar com as histórias e delirar com aquelas iguarias capazes de despertar até o mais insensível dos paladares...

BOWL: SECRETS DE FAMILLE - PHOTO: HOME MARCHÉ



FOTOS: DIVULGAÇÃO



## A FANTÁSTICA FÁBRICA DE CHOCOLATE

O dono da fábrica dos chocolates mais gostosos do mundo anuncia que os sortudos que encontrarem os cinco vales escondidos nas barras poderão conhecer os segredos de seus doces. Melhor: um deles vai ganhar chocolates até o fim da vida.

*Infantil (EUA, 1971). Direção de Mel Stuart. Com Gene Wilder, Jack Albertson, Peter Ostrum e Roy Kinnear.*

## A FESTA DE BABETTE

A história de uma moça francesa que precisou se refugiar numa pequena cidade litorânea da Dinamarca. Um dia ela recebe a notícia de que ganhou uma bolada na loteria e quer retribuir a hospedagem preparando um comvente banquete para seus amigos. *Comédia/drama (Dinamarca, 1987). Direção de Gabriel Axel. Com Stephane Audran e Bibi Andersson.*



## CHOCOLATE

Uma mãe solteira e sua filha de 6 anos instalam uma loja de doces numa cidadezinha no interior da França, despertando a ira e o preconceito da população. Mas os seus chocolates têm o misterioso poder de transformar a vida de quem os degusta. *Romance (EUA, 2000). Direção de Lasse Hallström. Com Juliette Binoche, Victorie Thivisol e Johnny Depp.*

## ◀ Torradas Hollywood

Rendimento: 16 porções

### INGREDIENTES

- 1 pão italiano médio cortado em fatias
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho
- 1 envelope de Molho 4 Queijos Variando o Cardápio Maggi
- 4 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 colher (sopa) de manjericão fresco picado
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado



### MODO DE PREPARAR

Corte as fatias de pão ao meio. Aqueça uma frigideira com um pouco do azeite e coloque algumas fatias do pão, dourando-as levemente de ambos os lados. Repita o processo, adicionando o azeite aos poucos, até dourar todas as fatias. Retire, esfregue o dente de alho em cada uma delas e reserve.

Prepare o Molho Maggi conforme as instruções da embalagem. Espere esfriar, misture o tomate e o manjericão e cubra cada uma das fatias reservadas com essa mistura. Polvilhe com o queijo parmesão e leve ao forno médio-alto (200 °C), preaquecido, por cerca de 15 minutos, para que fiquem crocantes e o queijo derreta. Sirva a seguir.



PRATO:HOME/MARCHE

## ◀ Petisco de cinema Rendimento: 10 porções

### INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 sticks de Meu Segredo Maggi
- meia colher (sopa) de orégano
- 2 xícaras (chá) de amendoim sem casca
- 2 xícaras (chá) de Corn Flakes Nestlé
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado



### MODO DE PREPARAR

Em uma frigideira derreta a manteiga, adicione o Meu Segredo e o orégano e junte o amendoim. Retire do fogo, espere esfriar, junte o Corn Flakes, misture bem e leve ao forno alto (220 °C) por cerca de 10 minutos ou até que esteja seco. Retire do forno, misture o queijo parmesão e espere esfriar. Guarde em recipiente bem fechado.



### O JANTAR

O filme se passa num único cenário, um restaurante italiano, onde os conflitos de cada núcleo de fregueses, alguns profundos, outros cômicos, se escancaram à medida que o vinho e a boa comida desinibem os espíritos.

*Comédia (Itália/França, 1998). Direção de Ettore Scola. Com Giancarlo Giannini, Vittorio Gassman e Fanny Ardant.*

### COMO ÁGUA PARA CHOCOLATE

O drama de Pedro e Titi, dois camponeses apaixonados e reprimidos pela família que os impede de se casar. Mas Titi conhece mágicas culinárias capazes de transportar seus sentimentos para os pratos que prepara, contagiando os comensais.

*Drama (México, 1992). Direção de Alfonso Arau. Com Lumi Cavazos, Mario Leonardi e Regina Torné.*



### VATEL – UM BANQUETE PARA O REI

À beira da falência, o governador de uma região da França do século XVII tem a idéia de encomendar um suntuoso banquete a seu cozinheiro Vatel, para impressionar o rei Luís XIV e com isso propiciar a salvação econômica do condado.

*Drama (França/Inglaterra, 2000). Direção de Roland Joffé. Com Gérard Depardieu, Uma Thurman e Tim Roth.*

## Torta das estrelas

Rendimento: 8 porções

### INGREDIENTES

#### MASSA

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 pacote de



#### Creme de Galinha Maggi

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- manteiga para untar

#### RECHEIO

- 1 pote de Cream Cheese Nestlé
- meia xícara (chá) de leite
- 1 cebola pequena cortada em fatias finas
- 150 g de salame fatiado e picado
- meia xícara (chá) de azeitonas verdes picadas



### MODO DE PREPARAR

#### MASSA

Bata no liquidificador os ovos, o leite e o Creme de Galinha. Transfira para uma vasilha, adicione a farinha e o fermento e misture bem. Despeje em um recipiente refratário médio (20 x 30 cm) untado e reserve.

#### RECHEIO

Misture o Cream Cheese com o leite até formar uma pasta e coloque sobre a massa. Misture a cebola, o salame e as azeitonas e espalhe sobre a torta. Asse em forno médio-alto (200 °C), preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até dourar. Sirva quente ou fria.



PRATO: SECRETS DE FAMILIE

### SIMPLESMENTE MARTHA

Bonita e solteira, Martha vive para uma única paixão: cozinhar num famoso restaurante. Mas sua vida irá mudar. *Comédia (Alemanha/Itália, 2001).*

### COMER, BEBER, VIVER

A história do sr. Chu, um viúvo que se vê envolvido por problemas que podem pôr em risco sua reputação de cozinheiro. *Comédia (Taiwan/EUA, 1994). Direção de Ang Lee.*

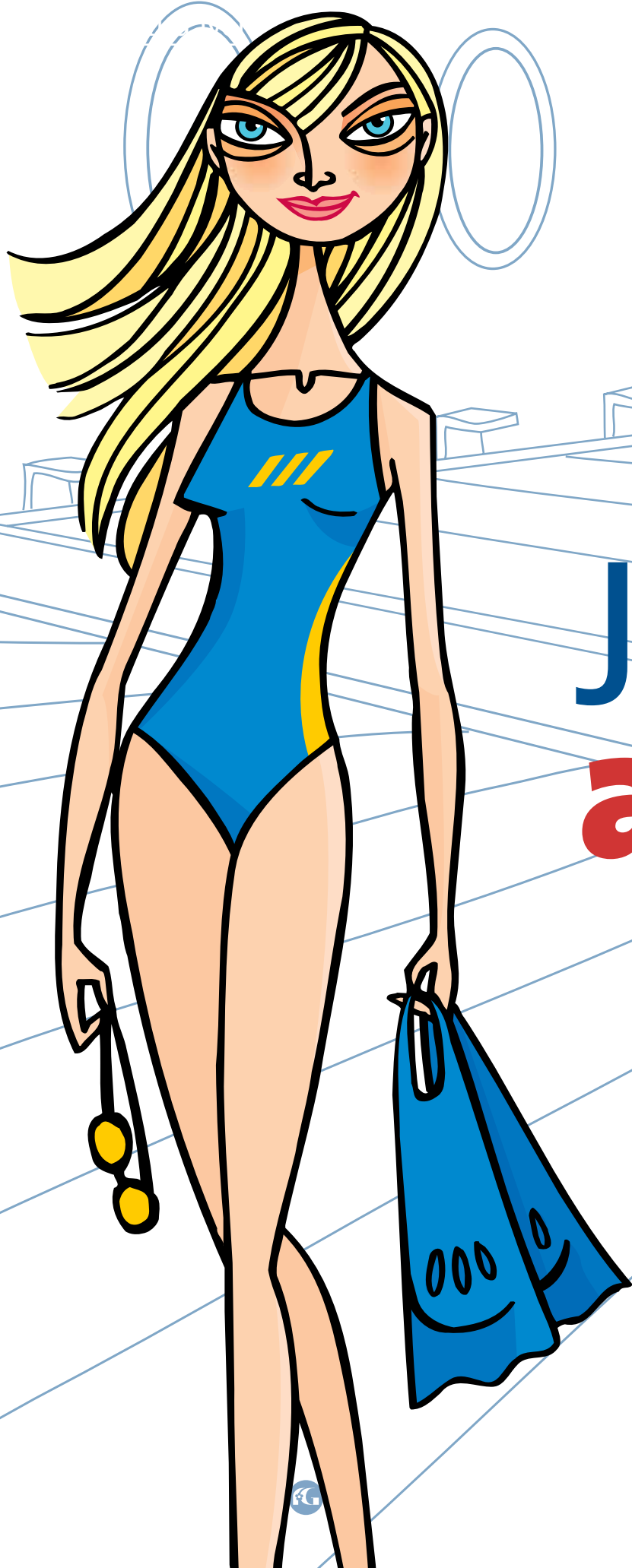
### O AMOR ESTÁ NA MESA

Jovem cozinheiro da Marinha americana vai trabalhar num badalado restaurante francês. *Comédia (EUA, 1998).*

## Faz bem num instante!



Neste inverno, não deixe de saborear as duas irresistíveis novidades da linha de sopas Meu Instante – Milho Verde e Tomate com Manjerição. Mas corra, que a edição é limitada!



# Jovens atletas

Como equilibrar alimentação  
e esporte para adolescentes

ILUSTRAÇÕES FERNANDA GUEDES

**J**á reparou como os adolescentes – até mesmo os que ainda outro dia achavam as aulas de educação física uma chatice – andam querendo treinar em academias, participar de competições, sonhando ser descobertos por algum “caçador de talentos”?

Esporte faz bem em qualquer época da vida, mas, como tudo, tem de ser adequado às possibilidades de cada um. Uma das características mais marcantes do comportamento do adolescente (de todos os tempos, não só dos de agora) é a pressa – pressa de aprender, de crescer, de namorar, de estar pronto para a vida adulta, enfim. E a natureza elegeu o período da adolescência para que tudo isso aconteça ao mesmo tempo agora. É meio conturbado, mas no fim dá certo, você vai ver.

### O cardápio adequado

Todo mundo, em qualquer idade, precisa se alimentar bem, mas o adolescente que pratica esportes precisa mais: além da importante energia para o crescimento, é necessário repor a que foi despendida durante os exercícios.

Os alimentos classificados como carboidratos simples (doces, sucos, frutas) são os mais indicados para ingestão logo antes e durante a atividade física, pois pouco depois de ingeridos se transformam em energia. Os carboidratos complexos, como massas, pães, biscoitos etc., por serem de digestão mais lenta, devem ser ingeridos até quatro horas antes das atividades físicas e logo depois delas.

As proteínas são nutrientes plásticos, isto é, responsáveis pela construção dos tecidos. Como se vê, não são responsáveis pelo fornecimento de energia, mas dela dependem para ser bem aproveitadas. Para garantir um bom desempenho e funcionamento do tecido muscular (dos músculos), devemos manter uma ingestão adequada de proteínas. Então, você já sabe: não dispense carnes, leite e derivados, feijões e ovos.

Ninguém quer ouvir falar em gordura, mas é importante que esse nutriente seja consumido de forma adequada. Principalmente para os que têm atividade física muito intensa, é na gordura que o organismo vai buscar

aquela energia extra. Portanto, a gordura é um nutriente que não pode faltar na alimentação.

As frutas e verduras em geral são ricas em vitaminas, mas você sabe como consegui-las por meio da alimentação? Tudo bem, há um truque infalível: quanto mais colorida a refeição, maior a garantia de que no prato estão contidas todas as vitaminas de que o organismo necessita. E você deve lembrar também que há vitaminas, solúveis em gorduras, presentes em alimentos co-

mo leite integral, queijos e óleos, por exemplo.

Minerais como magnésio, potássio, cálcio e ferro são importantíssimos para que cérebro, músculos e ossos funcionem em harmonia, e durante os exercícios físicos intensos, a necessidade de alguns minerais aumenta. Não tem erro: frutas secas, banana, leite e todos os seus derivados, além de verduras escuras como o espinafre (lembra do Popeye?), auxiliam você a obter uma quantidade adequada desses nutrientes.



## A Nestlé cuidando do seu atleta

Junte a pressa dos adolescentes com a correria que é a vida, principalmente nas grandes cidades, e o resultado é falta de tempo para se alimentar bem. Pensando nisso, a Nestlé desenvolveu alguns produtos que vão ao encontro das necessidades de quem se preocupa com uma alimentação saudável:

### NUTREN ACTIVE

Delicioso suplemento alimentar com 26 vitaminas e minerais e fonte de proteínas. Com Prebio 1, que contribui para um melhor aproveitamento dos nutrientes, é encontrado nos sabores chocolate, morango, baunilha e banana.



### NESTON BARRA

Criado especialmente para quem quer uma opção prática e nutritiva. Com cereais

selecionados, Neston Barra fornece carboidratos e fibras, e repõe as energias de modo leve e natural, em vários e deliciosos sabores.

### NESTLÉ POWERBAR

Os produtos da linha PowerBar são indicados para esportistas que fazem atividades de alta performance, a exemplo de corridas, natação e ciclismo de longa distância. Fique sabendo mais sobre as qualidades nutricionais de PowerBar no site [www.powerbar.com.br](http://www.powerbar.com.br)



## Eles precisam de quê?

Uma alimentação adequada às necessidades deles com certeza é um bom começo. Na adolescência, grande parte da energia produzida pela alimentação é direcionada para o crescimento, muito intenso nessa fase. Como a necessidade é grande, a fome geralmente também é.

Além de se beneficiarem de uma alimentação adequada, os adolescentes também devem manter a prática de atividade física, pois ela auxilia na construção de uma musculatura saudável.

## As obsessões juvenis

Os seres humanos são, por natureza, vaidosos. Isso é muito bom, pois pressupõe auto-estima, sentimento essencial para uma vida saudável.

Acontece que onde a mídia impera – principalmente propaganda, cinema,



tevé e revistas – o bom senso tende a diminuir. Prestigiando a magreza dos modelos e atrizes e o corpo “bombado” de alguns modelos e atores, a mídia faz com que muitos jovens acreditem que só quem é assim terá sucesso na vida.

Esse comportamento acabou contribuindo para o aumento da incidência de doenças psicológicas como a anorexia e a bulimia, caracterizadas pelo medo de engordar, e a vigorexia (ou síndrome de Adônis, o belo personagem da mitologia grega), caracterizada pelo desejo de obter força física.

Na anorexia, o doente recusa-se a comer; na bulimia, come, até demais, mas antes que ocorra a digestão induz o vômito ou a diarreia à custa de laxantes. Embora esqueléticos, os anoréxicos ou bulímicos sempre se acham gordos.

Já a vigorexia é doença típica de rapazes que “malham” demais e, apesar de musculosos, consideram-se fracotes. Com isso, correm o risco de consumir anabolizantes, perigosas drogas que aumentam os músculos mas também provocam crescimento das mamas, impotência e até câncer no fígado.

Assim, o melhor é ficar de olho, e o olho dos pais é bom nisso. Ao primeiro sinal de comportamento estranho em relação à comida, não titubeie: converse, esclareça e, se for o caso, procure o médico. ■

## Tigelada Super Força

Rendimento: 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 bola de Sorvete de Creme Nestlé
- 2 colheres (sopa) de Neston Vitamina em Pó Banana, Pêra e Melão
- 1 colher (sopa) de mel
- meia xícara (chá) de leite
- meia banana em rodelas
- 1 fatia pequena de mamão picada
- 4 gomos de laranja picados
- 1 pacote de Neston Fruta e Fibra

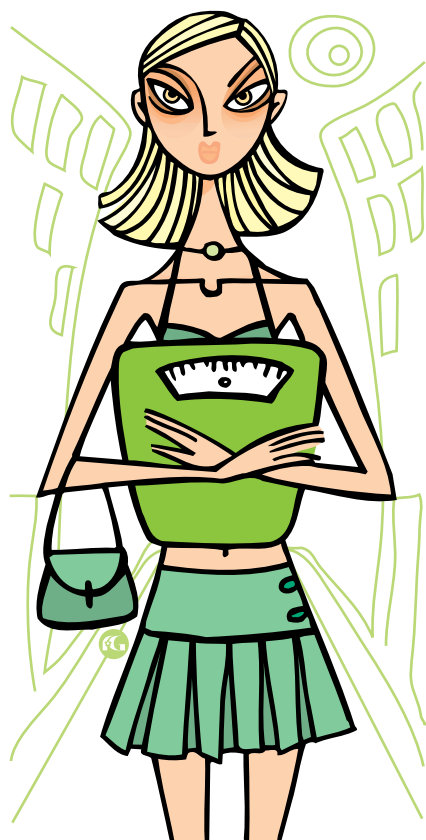


### MODO DE PREPARAR

Bata no liquidificador o Sorvete, o Neston Vitamina, o mel e o leite até ficar homogêneo. Coloque as frutas em uma tigela, despeje a mistura do liquidificador, acrescente o Neston Fruta e Fibra e sirva a seguir.



PHOTOS: FLORE MARCHE



Ela colocou o Brasil no mapa-múndi da ginástica olímpica – e agora sonha com o ouro em Atenas

# Os vôos da brasileirinha

REPORTAGEM CLÁUDIO NOGUEIRA  
FOTOS IVO GONZALEZ

**P**equena (só 1,46m de altura), mas poderosa como poucas mulheres brasileiras, Daiane dos Santos é hoje exemplo único no mundo da ginástica artística: começou a treinar tarde, tem os dois joelhos operados e aos 21 anos é considerada “velha” para o esporte. Mas é nela que o Brasil todo põe a maior esperança de conquista de medalha de ouro na Olimpíada de Atenas, em agosto.

Daiane – ou apenas Dai, para os íntimos –, a segunda das quatro filhas de um casal de funcionários públicos gaúchos, nasceu numa família pobre em Porto

Alegre, em 10 de fevereiro de 1983. O pai, seu Moacir, era e ainda é monitor da instituição que antigamente se chamava Febem, e a mãe, dona Magda, cozinheira na Casa Harmonia, também um abrigo de menores.

Até os 11 anos de idade, Dai era como as outras meninas, estudava e ajudava em casa, só que, todo mundo notava, era bem mais espreitada e ágil. Sorte que no bairro onde morava, Menino Deus, tinha uma praça equipada com brinquedos, onde ela e as amiguinhas costumavam se pendurar nos trepa-trepas, dar saltos mor-

tais e fazer piruetas no gramado. Mais sorte ainda que por ali fosse o caminho da professora de educação física Cleusa de Paula, que, impressionada com o que viu, encaminhou as três amigas a um clube, o Grêmio Náutico União, onde Daiane começou a contrariar os padrões esperados de uma ginasta: era negra e tinha 11 anos de idade, quando até então só as brancas, iniciando o aprendizado com 6 anos, é que tinham chances.

Por diferentes razões, as amigas desistiram, mas Daiane se entregou de corpo e alma a esse difícil esporte. Ainda em Por-

to Alegre, deu duro nas mãos da treinadora Adriana Alves, de quem se tornou amiga, irmã, confidente e algumas vezes, na falta da mãe por perto, até filha. É Adriana, e não o treinador, quem dá aquela força quando os nervos da ginasta ficam à flor da pele, na hora da competição. É de Adriana que vêm palavras de consolo ou crítica quando a apresentação não foi bem. É nas costas de Adriana que Daiane se engancha para festejar uma vitória – gesto bem diferente do respeitoso e contido sorriso com que russas, chinesas e romenas contemplam seus mestres depois de uma exibição perfeita.



A conquista do Rio, ao som de *Brasileirinho*.

### Nos trampolins do mundo

Quando passou a fazer parte da seleção brasileira e foi morar em Curitiba, onde fica a sede da Confederação Brasileira de Ginástica, Daiane imediatamente despertou o interesse do técnico-chefe da seleção brasileira de ginástica olímpica, o ucraniano Oleg Ostapenko. Ele, que já havia treinado quatro campeãs mundiais e olímpicas, logo percebeu o potencial da atleta.

A começar pela irreverência. Imagine Daiane discutindo pelo direito de ir se divertir numa balada noturna depois de oito horas de treino com aquele homem durão, sempre de cara amarrada, acostumado a ser obedecido com um olhar. E, na base da argumentação, simpatia e teimosia, ela sempre ganha as paradas e... as medalhas! Apesar disso, adora-o, acha que nunca seria o que é se não fosse o Oleg e a sua equipe.

Ser celebridade dá trabalho e às vezes atrapalha, principalmente quando se quer fazer o que todas as outras moças de sua idade fazem. Mas Daiane acaba dando um jeito. Adora um pagode, sair com os amigos, comer pizza (mas tem de se controlar para manter a forma). Seus ídolos no esporte são Pelé e Guga, ama a Deus, seus pais e irmãs, acha que o melhor lugar para ficar é a sua casa e que um homem bonito é Paulo Zulu.

### A ginasta que voa

Seja em que ginásio for, cada “vão” e cada acrobacia que Daiane apresenta arrancam entusiasmados aplausos do pú-

blico e altas notas da comissão julgadora, que se diverte com as coreografias ousadas, sob sons nunca antes ouvidos em competições semelhantes – a última “loucura” de Daiane é o animado choro *Brasileirinho*, de Waldir Azevedo, escolhido pela ginasta para sua tão aguardada performance em terras olímpicas.

Mas qual a explicação para tanto talento? Os fisiologistas dizem que as fibras de contração rápida de seus músculos, responsáveis pela velocidade e impulsão, justificam a força muscular de Daiane e de muitos atletas negros como ela. A técnica Adriana concorda, mas garante que não é só genética. Daiane recebe treinamento idêntico ao de todas as companheiras de equipe, só que, por ser uma ginasta incomum, seu desempenho é também incomum.

### A bênção dos Santos

Quando alguém teve a idéia de batizar de “Dos Santos” aquela complicada acrobacia cujo nome técnico é *duplo twist carpado*, talvez não soubesse o significado do sobrenome de Daiane, um dos mais comuns no Brasil. Mas todos os Santos, do céu e da terra, devem mesmo tê-la inspirado a mostrar ao mundo o que é que a brasileirinha tem.

Ela já era a campeã mundial de ginástica artística de solo em 2003, já havia ganhado três medalhas de ouro nas etapas da Copa do Mundo na Alemanha e na França, mas faltava a mais importan-

te: a do Rio de Janeiro. E nada como contar com a torcida de seus pais, irmãs, amigos, todo aquele mundo de gente que acompanhou seu desempenho no ginásio do Riocentro, no início de abril.

Agora espera-se que Daiane traga o ouro de Atenas. Ela faz questão de dizer que não é ela a estrela, e sim toda a equipe brasileira. Assim como faz questão de prestigiar os amigos e companheiros Daniele e Diego Hypólito, que na mesma Copa do Mundo, etapa Rio, também conquistaram suas medalhas de ouro.

Tomara que Daiane seja o primeira dos muitos outros atletas que terão as suas exibições de ginástica batizadas de Da Silva, De Souza, Do Nascimento... ■

Entre um treino e outro, na puxada preparação para os Jogos de Atenas, Daiane deixou uma palavrinha exclusiva (e irreverente, claro!) para os leitores de **NESTLÉ COM VOCÊ**:

“O que eu gostaria de dizer é que torçam por mim, e por toda nossa equipe, nas Olimpíadas. E que continuem comprando produtos Nestlé e fazendo o que eu não sei, que é cozinhar bem. Que continuem sendo experts em cozinhar – eu sou uma negação na cozinha. Fiquei muito feliz em saber que tantas mulheres torcem por nós da seleção. É um apoio muito legal e importante.”

Daiane é a favorita para ganhar o ouro olímpico no solo.





Fotos: Chico Max

O valor das inscrições é revertido integralmente ao IBCC e aos hospitais parceiros nas cidades que abrigam os eventos.

# Corrida pela **Vida**

**P**reocupada com a saúde e o bem-estar da comunidade, a Nestlé oferece este ano mais um exemplo de responsabilidade social, ao patrocinar todas as etapas da Corrida e Caminhada Contra o Câncer de Mama. Iniciativa do Instituto Brasileiro de Combate ao Câncer, o circuito faz parte da grande campanha “O Câncer de Mama no Alvo da Moda”, cujos anúncios você já deve ter visto na televisão. Teve sua primeira etapa realizada em São Paulo, no final de abril, e só irá se encerrar em novembro, em Curitiba, após passar por diversas capitais brasileiras (veja quadro com o calendário na página ao lado).

## Em mais uma ação de responsabilidade social, a Nestlé apóia a Corrida e Caminhada Contra o Câncer de Mama

Com essa promoção, apoiada também por outras empresas, como a Rede Globo, o IBCC cria uma inestimável fonte de renda para manter seu serviço de atendimento e suas campanhas de prevenção, além de conscientizar a população quanto aos benefícios que a atividade física proporciona para uma vida saudável, que tanto pode contribuir para a prevenção da doença. E, como você sabe, quando o assunto é nutrição, saúde e

bem-estar, a Nestlé não pode faltar, como fica claro em diversas outras iniciativas de responsabilidade social desenvolvidas pela empresa, a exemplo do Programa Nutrir.

### Contra o câncer, sabedoria

Não faz muito tempo, as pessoas nem pronunciavam a palavra “câncer”, de tão estigmatizada que era. Com medo do diagnóstico, não procuravam o médico e, literalmente, morriam de medo. Hoje, com a ajuda da ciência, dos meios de comunicação, com a participação de pessoas famosas e influentes nas campanhas de prevenção e luta contra o câncer, muitas vidas são salvas.

No caso do câncer de mama, calcula-se que cerca de 42 mil novos casos surjam por ano no Brasil, e um diagnóstico precoce é fundamental para a cura. Por isso, o IBCC empenha-se tanto nas campanhas de prevenção, estimulando o auto-exame e as visitas sistemáticas ao médico. É claro que o auto-exame não previne a doença, mas caso ela surja e seja detectada logo, as chances de cura são bem maiores.

## O Câncer no Alvo da Moda

Foi do estilista americano Ralph Lauren a idéia de estampar o alvo azul numa camiseta com os dizeres “O Câncer de Mama no Alvo da Moda”, em homenagem a uma amiga, a jornalista Nina Hyde, que morreu de câncer de mama em 1990.

O alvo azul tornou-se um símbolo da prevenção da doença no mundo todo. Modelos famosos e artistas de cinema e televisão, homens e mulheres têm participado ativamente das campanhas que são veiculadas em revistas, televisão,

grandes cartazes e promoções como o Circuito de Corridas que a Nestlé está patrocinando.

Hoje o símbolo também está em cadernos, fichários, mochilas, agendas, bolsas... é bater o olho e lembrar-se de que câncer de mama detectado precocemente tem grandes chances de cura.

Já são treze os países no mundo inteiro que fazem a campanha, e o jeito brasileiro, por causa do crescente sucesso, serve de ótima referência.

## A pista é de todos

O pátio de estacionamento da Assembleia Legislativa de São Paulo, em frente ao Parque do Ibirapuera, amaneceu diferente naquele domingo, 25 de abril: cheio de quiosques, equipes de apoio, repórteres, fotógrafos, cinegrafistas e um grande palanque onde o animador nem precisava se esforçar para agitar a moçada. Dali a pouco, após um bom aquecimento, todas aquelas mulheres de bermuda e camiseta com o alvo azul partiriam para mais uma Corrida e Caminhada Contra o Câncer de Mama.

Em sua 5ª edição em São Paulo, foram 6.500 inscrições, já um número espetacular. Mas com a participação dos namorados, maridos, filhos, da turma que costuma caminhar e correr no Parque do Ibirapuera, dos curiosos de última hora e até dos cachorros, a pista da caminhada ficou muito mais cheia. E deve ficar mais cheia nas outras etapas: o IBCC espera alcançar nada menos que 26 mil inscritos ao longo de todo o circuito este ano – a soma de todos os anos, desde que tudo começou.

Às nove em ponto foi dada a largada: 1.500 mulheres para os dez quilômetros de corrida; os outros, para os cinco de caminhada – tudo na maior alegria e confraternização..

O IBCC existe desde 1968, quando os cânceres de mama e colo do útero eram os responsáveis por boa parte das doenças femininas fatais. De lá para cá o Instituto atendeu a mais de 3 milhões de mulheres e foi percebendo que quanto mais as mulheres se conscientizavam da importância de fazer exames preventivos, menos mortes esses cânceres causavam. Assim, seria possível estender o atendimento a outros tipos da doença como câncer na cabeça e pescoço, de pele, do aparelho urinário, e também fazer cirurgias plásticas e radioterapia. Bom, não? E é isso: ao participar das campanhas, a gente diminui o risco e ainda ajuda quem precisa de tratamento.



## As vencedoras

Foram 1.500 inscrições para a corrida de São Paulo, mas evidentemente quem acabou subindo ao pódio foram as corredoras de elite. A paraibana Ednalva Lauriano, a Pretinha, foi vencedora pela terceira vez, com um tempo de 33:38 – muito bom, para um percurso difícil, cheio de subidas e descidas. O segundo lugar ficou com Fabiana Cristine, por uma diferença de 9 segundos. O terceiro com Nadir Sabino, seguida por Maria Cristina Vaqueiro. As moças ganharam coroas de louros, abraços de autoridades, flores, prêmios em dinheiro e muitos presentes dos patrocinadores. Em 2005, garantem, estarão de volta.



## Os mais esperados

Numa festa assim, ainda mais tendo a Rede Globo como realizadora, não poderiam faltar atores e atrizes para deliciar a platéia. Numa organização exemplar, depois de posarem para as fotos e câmeras de tevê, artistas como Henri Castelli e Fafá de Belém, Carla Dias, Thierry Figueira e Priscila Fantin, entre outros, foram para o quiosque de autógrafos, onde uma multidão em ordenadíssima fila os aguardava.

## As datas de cada etapa em 2004

São Paulo	25 de abril
Belo Horizonte (MG)	23 de maio
Brasília (DF)	20 de junho
Taubaté (SP)	11 de julho
Rio de Janeiro	29 de agosto
Recife (PE)	19 de setembro
Salvador (BA)	26 de setembro
Ribeirão Preto (SP)	17 de outubro
Curitiba (PR)	21 de novembro

Na ocasião, cada cidade fará a divulgação do evento, informando os postos onde as inscrições poderão ser realizadas.

## Atendimento preventivo

A fila para autógrafos com artistas era grande, mas a das mulheres interessadas em informações mais detalhadas sobre o câncer de mama não ficava atrás. Também houve muita procura pelo atendimento médico prestado nos ambulatórios montados especialmente para esse fim. E, como já era esperado, dez entre cada cem mulheres atendidas com suspeita de câncer foram encaminhadas para o IBCC para exames mais específicos.

# Delícias na geladeira

Confira as gostosas (e incríveis!) novidades que a Nestlé preparou para este inverno



## Chandelle Fondue

Ideal para compartilhar com pessoas queridas, **Chandelle Fondue**, no sabor chocolate ao leite, já vem prontinho: é só abrir a embalagem (500 g), levá-la ao microondas por 5 minutos e pronto... é mergulhar suas frutas preferidas!

## Moça Brigadeiro de Colher

O doce predileto do brasileiro vai para a geladeira já prontinho, em bandejas de dois ou quatro potes. É só abrir, pegar com a colher e curtir aquele gostinho de festa!



## Chambinho com Leite Moça

O já delicioso Chambinho combinado com o melhor leite condensado do Brasil. Você encontra o novo sabor, também rico em cálcio e vitaminas, em bandejas com quatro potes, dois de **Chambinho com Leite Moça**, dois de Chambinho Morango.



## Chandelle Biscoito Passatempo

Casamento de duas marcas campeãs de venda – a sobremesa cremosa **Chandelle** e o biscoito **Passatempo** –, a nova versão chega ao mercado em edição limitada, em bandejas de dois a quatro potes.

## SORVETES EM EDIÇÃO LIMITADA

Sorvetes Nestlé bolou três deliciosas novidades em edição limitada até o final de junho – os picolés **Chokito**, **Crunch** e **Mega Chocolate e Rum**. Mega Chocolate e Rum é para os adultos – irresistível sorvete de chocolate e rum com cobertura de chocolate e crocante, com 79 gramas e 250 Kcal. Já o Crunch promete agradar em cheio aos jovens: é um picolé de baunilha com recheio de chocolate e cobertura de chocolate com flocos de arroz, com 62 gramas e 230 Kcal. Chokito, no sabor caramelo, vem com cobertura de chocolate e flocos de arroz, tem 50 gramas e 140 Kcal.



## Levíssima com você

A Nestlé Waters lançou nova versão da água mineral **Levíssima**, a **Sport Cap**, em embalagens de 510 ml, com tampa mais funcional, rótulo novo e formato mais alongado. Na medida para quem frequenta academias e costuma beber diretamente da garrafa, vai conquistar também os que têm o hábito de carregar uma garrafinha de água. Como diz o rótulo, “leve com você”!





## Delícias no bolso

As principais marcas de Biscoitos Nestlé chegam ao mercado em versões “de bolso”, muito mais fáceis de carregar, práticas e econômicas. **Passatempo Recheado com Chocolate, Negresco e Bono Chocolate** agora também são encontrados em embalagens com apenas três unidades, enquanto a de **Passatempo Leite** traz seis unidades. Outro biscoito de roupa nova é o **Salclis**, que passa a ser comercializado em embalagens de 40 gramas, com seis unidades, nas versões original e integral, ambas ideais para quem faz seus lanches fora de casa.



## Variando os Molhos

Maggi apresenta duas novidades para a sua já consagrada linha Variando o Cardápio: os sabores **Mostarda** e **Queijo com Ervas Finas**, que certamente vão fazer o mesmo sucesso do Molho Quatro Queijos, o campeão de vendas em todo o Brasil.

## PARA OS NAMORADINHOS DO BRASIL

A Nestlé reservou uma deliciosa surpresa para o Dia dos Namorados: uma caixa de **Bombons Especiais** para presentear. O produto vem numa embalagem do tipo “bala” – inédita no Brasil –, que se transforma em *bombonière*, e traz 24 bombons especiais nos sabores **Mousse de Chocolate, Gianduia, Avelã** e **Rum**, sofisticados e com uma textura supercremosa. Não deixe de conferir, em edição limitada, até meados de junho.



## Beneful: agora para cães filhotes

A Nestlé Purina criou uma nova e inédita versão da marca Beneful, exclusiva para filhotes. Com mais proteína, Beneful Filhotes é enriquecido com o cálcio do leite: um alimento completo e balanceado que oferece o equilíbrio perfeito entre nutrição e sabor e auxilia o desmame dos novos cãesinhos. O produto estará disponível em práticas embalagens de 1 kg, 2,7 kg ou 10,1 kg nos principais supermercados e pet shops do Brasil.



## Dog Chow para cães adultos

Acabam de chegar ao mercado quatro novas versões de Dog Chow, para cães adultos de raças pequenas, médias e grandes e cães com sobrepeso. Dog Chow Carne & Vegetais, nos sabores carne, ossinho, vegetais e cenoura, e Dog Chow Multisabor (carne, frango, arroz e ervilha) são indicados para cães adultos de raças médias e grandes, e vendidos nos tamanhos 1 kg, 2,7 kg, 10,1 kg e 15 kg. Dog Chow Raças Pequenas, para cães adultos de pequeno porte. A quarta novidade é Dog Chow Light, para cães que precisam perder peso.

# O amor no Mural



Tenho 21 anos e saí no *Mural* em dezembro de 2002. Não mandei o recado para encontrar namorada, mas acabei conhecendo uma baiana que tocou meu coração. Eu estava em Americana, interior de São Paulo, em busca de emprego, e foi lá que me apaixonei pela Valdinéia – tudo através da revista. Ela me ligou, trocamos fotos e nos apaixonamos. Foram quatro meses de amizade e no dia 12 de junho de 2003 firmamos compromisso de casamento. Nosso amor era verdadeiro.



Em janeiro, saí do emprego e parti sozinho para a Bahia. Fui para Maracás, no interior, onde mora a família dela (ela mora em Salvador, com os irmãos). Ao chegar, avistei uma linda mulher de vestido, 1,80 metro, magra, olhos verdes, cabelos longos, linda mesmo. Meu coração não agüentava, afinal foi praticamente um ano de espera. Nos abraçamos um tempão, parecia que já nos conhecíamos. Parecia um sonho, nunca me senti tão feliz. Fiquei vinte dias lá e dezesseis em Salvador.

Nós estamos mais apaixonados ainda. Sofri muito, muitas críticas, tive de voltar, não tenho parentes lá. A despedida foi uma dor muito grande, choramos muito, mas vamos nos casar, se Deus quiser. Foi a melhor coisa que aconteceu na minha vida. Estamos nos correspondendo e telefonando sempre. A Nestlé foi nosso cupido. Então eu queria pedir que na edição de junho, mês dos namorados, vocês fizessem uma reportagem ou uma homenagem para a gente.

**Éder Ragassi de Souza – Paulicéia, SP**

*Éder, não precisa reportagem – sua carta já diz tudo. Fica neste Espaço uma singela homenagem da revista a você e à Valdinéia. E, claro, a todos os namorados deste Brasil.*

## ELOGIOS

Trabalho em uma biblioteca e quando recebo as revistas levo-as para lá. É sempre um sucesso, e acho interessante, porque aproximadamente 90% de nosso público é do sexo masculino. A única coisa ruim disso é que acabo ficando sem a revista. Não tem jeito, já foi incorporada ao acervo.

**Jeovânia L. R. – Divinópolis, MG**

O peixe em posta com pirão é muito usado aqui em nossa região. O pirão também é feito de outra forma: coloca-se a farinha em um prato fundo, e põe-se por cima o caldo do peixe, sem mexer. Esse prato é acompanhado com arroz roxo (mais conhecido como arroz vermelho) no leite. Delícia!

**Divane Maria Varella Ribeiro – Caicó, RN**

A revista tem tudo de bom. Sou fanática pela Páscoa, pois não como carne vermelha, então cada vez que vêm receitas com peixe, verduras e legumes dou pulos de alegria.

**Caroline Francieli Castilho dos Santos – Sarandi, PR**

## VOLTA ÀS AULAS

Gostaria de sugerir a publicação de receitas vegetarianas. Adorei novamente a revista e todo o seu conteúdo. Chegou como sempre na hora certa, pois minha filha é muito difícil de agradar, e o *Volta às Aulas* foi criado especialmente para ela.

**Cláudia Helena Silva Lima – Conselheiro Lafaiete, MG**

Adorei a reportagem dos Lanches Espertos, pois meu filho de 10 anos está há dois em tratamento para perder peso e já não agüentava mais os lanches sem graça que levava para o colégio. Agora começamos a melhorar consideravelmente o cardápio matinal.

**Aldenira Peixoto – por e-mail**

## VIDA SAUDÁVEL

NESTLÉ COM VOCÊ está de parabéns, pois, além de oferecer receitas e informações, preocupa-se com o bem-estar de seus leitores, como na seção *Vida Saudável*, com a dica do spa caseiro. Eu já comecei a fazer os exercícios e a seguir as orientações de como se alimentar bem.

**Gerússia Sertão Sousa – Brumado, BA**

O spa em casa trouxe resultado: meu filho não consegue horário para ir à academia e tem feito os exercícios em casa, como mostrou a reportagem. O uso das garrafas é muito bom.

**Mary Aparecida L. Martins – por e-mail**

## BEM-CASADOS

Adorei a receita de bem-casados, fiz apenas para experimentar e acabou dando tão certo que levei para a festa de uma amiga. Além de ter ficado uma delícia, embalado parecia que já tinha comprado pronto. Ninguém acreditava que tinha sido eu quem fiz aquela obra de arte.

**Cristiana Maria da Cunha Lima – Arraial do Cabo, RJ**

A receita dos bem-casados caiu como uma luva pra mim, devido ao casamento de minha prima. Não tínhamos idéia do que poderíamos fazer para a festa, mas quando abri a revista encontrei a solução, e o doce foi um sucesso.

**Rosa Maria Maffei Guidini – por e-mail**

## FARINHA LÁCTEA

Nota 100 para a matéria da Farinha Láctea. Sempre compro para os meus filhos, só que minha filha e eu ficávamos com água na boca de vontade de comer, mas tínhamos medo de engordar. Hoje vejo que as calorias são poucas. Até meu marido caiu de boca na maravilhosa Farinha Láctea.

**Ângela Maria Lima Falcão Ribeiro – Imperatriz, MA**

Queria compartilhar o sucesso da receita de Bolo de Banana, aquela que usa Farinha Láctea como um dos ingredientes. Que gostinho de infância! Trouxe para o meu local de trabalho e todos que provaram tiveram a mesma sensação de voltar a comer a papinha que a mãe fazia com Farinha Láctea.

**Elza Maria Meinert – Florianópolis, SC**

## RIO DE JANEIRO

É notável o cuidado e o carinho que a equipe tem na elaboração da revista. Adorei a reportagem Um Outro Olhar Carioca: a beleza do Rio de Janeiro ficou muito bem representada através das originais fotos de Alexandre Campbell.

**Rúbia Marques – por e-mail**



CASA DO CONSUMIDOR

## PERFIL

Quero ressaltar o artigo que fala da doutora Zilda Arns, pois sou líder da Pastoral da Criança, já fui coordenadora paroquial, e é ótimo ver o nosso trabalho, não só o de orientação e saúde, mas o de evangelização junto às famílias, ser divulgado e valorizado por uma empresa tão importante.

**Antonia Vaneça da Silva**  
– Água Nova, RN

Li a reportagem com a doutora Zilda Arns. Não ajudo com dinheiro, pois sou pobre, mas ajuda como líder da Pastoral da Criança. Agradeço a vocês por contarem sobre o nosso trabalho e sobre a garra e a autenticidade de uma mulher que batalha para ver um Brasil mais justo e mais humano.

**Patrícia Ferreira da Silva**  
– Patos de Minas, MG

*Caras Antonia e Patrícia, ficamos muito contentes de receber esses elogios de vocês, que batalham pela Pastoral aí em seus estados. Que vocês mantenham esse belo e generosíssimo trabalho.*

## SUGESTÕES

Favor incluir na revista receitas especiais para crianças, preferencialmente de 2 a 4 anos de idade.

**Márcia Regina V. Albino**  
– Porto Alegre, RS

Queria sugerir uma matéria sobre as comidas típicas gaúchas. Temos carreteiros, doces caseiros, compotas, ambrosias, chimiês, arroz de leite, quibebe (feito com abobora) etc. Muitas coisas deliciosas para o inverno.

**Diana Indiara F. Jardim** – Eldorado do Sul, RS

A seção *Vida Saudável* está fantástica! Espero que continuem com reportagens bem “zen”. Falem sobre ioga na próxima edição.

**Rose Côrtes Costa** – por e-mail

Gostaria de dar uma sugestão: uma matéria sobre os benefícios da soja, com receitas de pães, biscoitos etc.

**Giovanna Benndorf** – Curitiba, SC

Que tal falarem sobre o câncer de mama, assunto que preocupa cada vez mais as mulheres brasileiras? Vocês poderiam falar sobre a doença, sobre o auto-exame.

**Érica dos Santos da Silva** – Iramaia, BA

*Cara Érica, sua sugestão está atendida. Neste número a gente fala um pouco sobre o câncer de mama e o apoio da Nestlé ao Instituto Brasileiro de Controle do Câncer. Confira na pág. 26.*

*quase 2 anos, ela diz que gostou especialmente das dicas de alimentação. Hoje, está quase voltando aos 56 kg que tinha antes da gravidez, além de se sentir bem mais saudável. “Passei a comer entre as refeições, para não ficar com tanta fome, e incluí muita verdura na dieta”, conta. E o consumo de água? Outra dica: antes, ela bebia um ou dois copos por dia, hoje são quase 2 litros. Luciana também tem feito exercícios e caminhadas junto com o marido, que está perdendo peso e se sentindo bem melhor. Que continuem assim!*



EDNILSON KALBUSCH

## mural

Quero receber e dar receitas de bolos, recheios, coberturas e tortas.

**Lilian Cristina da Costa**  
liliancrisc@ig.com.br

Tenho várias receitas de salgados de festa.

**Jully Maffioletti**  
jullymaffioletti@ig.com.br

Quero trocar fotos e receitas de bolos e doces para festas.

**Cláudia Damasceno dos Passos**  
tatasdoces@bol.com.br

Gostaria de encontrar alguém que possua receitas da Austrália.

**Marcos Antônio Camargos**  
marcamargos@aol.com

Gostaria que me enviassem receitas de comidas argentinas.

**Alessandra Lopes Soares**  
alesoares2000@yahoo.com.br

Procuro quem saiba fazer compotas, tanto doces (abóbora, abacaxi), como salgadas (pepinos).

**Márcia Terezinha Guedes dos Santos**  
ms\_guedes@yahoo.com.br

Gostaria de receber receitas de bolachas e biscoitos.

**Silvana Maciel**  
Rua dos Operários, 122, Centro, Taubaté, SP – CEP 12020-340

Quero me corresponder com quem gosta de artesanato com material reciclado.

**Ítala Regina B. Lisbôa Souza**  
Rua da Armação, 338/201, Ponta D'Areia, Niterói, RJ – CEP 24040-015

Gostaria de entrar em contato com pessoas que saibam fazer pães de linhaça, centeio, integral, aveia.

**Verônica Michelle C. do Amaral Jomazi**  
Rua Herculano Coelho de Souza, 778, Reunidas, Caçador, SC – CEP 89500-000

Quero entrar em contato com artesãos em biscuit e saber como fazer forminhas para biscuit em silicone.

**Maria Efigênia Campelo**  
Rua 13 de Maio, 287, Paizinho Maria, Currais Novos, RN – CEP 59380-000

## Spa faz bem

“ Queria parabenizá-los pela matéria do spa. Estou há duas semanas fazendo uma alimentação equilibrada. O resultado? Uma noite de sono tranqüila, digestão perfeita e dois quilos a menos, uma pele de pêssego, ânimo ao acordar para trabalhar, 50% menos de estresse e, o mais importante, elogios do marido. ”

**Luciana Barth** – Ibirama, SC

*Descendente de alemães, Luciana tem 28 anos e trabalha como assistente administrativa. Casa com Sérgio e mãe do pequeno Kauan, de*

Lembrete: mantenha seu endereço sempre atualizado. Se houver qualquer alteração, por favor nos comunique.