

Maggi:  
receitas  
práticas com  
peixe e um  
jantar pra  
lá de rápido

# Nestlé com Você

ANO 6 • Nº 21 • MARÇO 2004

# PÁSCOA

Um domingo inesquecível  
para toda a família!

Vida Saudável:  
spa em casa,  
um cuidado que  
você merece



#### CONSELHO EDITORIAL

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

#### COLABORADORES

André Barros, Andréia Faccio, Dora Hosokawa,  
Thais Manzione, Cláudia Yoshida, Camila Guimarães,  
Maria José Barros, 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), Lana Nowikow (reportagem e texto),  
Márcio Guimarães de Araújo (revisão), Éric B.,  
Alexandre Campbell (fotografia), Luiz Fernando  
Martini (ilustração), Milka 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), Cor do Sol (3062-8272),  
Home Marchê (3078-1285) e Roupas de Mesa (3811-9715).

#### JORNALISTA RESPONSÁVEL

Carlos Tranjan (MTB 20.783)

#### IMPRESSÃO

Siquini

#### 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

Entramos no sexto ano de vida de **NESTLÉ COM VOCÊ**. E, como não poderia deixar de ser, aproveitamos essa marca para brindar você com novas mudanças na revista. A partir de agora, a gente vai se basear cada vez mais no **tripé “saúde, nutrição e bem-estar”**, que tem marcado as ações da Nestlé em todo o mundo. Trata-se de reafirmar o principal compromisso da empresa: alimentar bem – de maneira não apenas prazerosa, mas saudável e equilibrada – os seus consumidores, fornecendo-lhes produtos que ajudem a melhorar a qualidade de vida.

Esse compromisso, que irá nortear as ações da Nestlé em todos os veículos de comunicação, está sintetizado numa das matérias mais especiais desta edição – a do spa em casa, na seção **Vida Saudável**. Nas páginas 11 a 13, e no folder especial ao fim da reportagem, você verá como transformar o ambiente doméstico para levar uma vida ainda melhor, conjugando boa alimentação, exercícios físicos e cuidados com a beleza.

Essa mesma preocupação com saúde, boa nutrição e qualidade de vida também pode ser vista na matéria de **Volta às Aulas**, com lanches equilibrados para a garotada manter o pique, e no **Água na Boca**, em que sugerimos um domingo de Páscoa com saborosas receitas em clima informal, bem tranquilo.

Mas as novidades não param aí. A gente mexeu também no visual, na parte gráfica, alterada para proporcionar uma leitura ainda melhor e mais gostosa. E incorporou à revista a seção **Você e Maggi**, que a partir desta edição passa a ocupar espaço especial – nesta estreia mostrando como preparar peixes, sinônimo de leveza, e como fazer um jantar rápido, sinônimo de praticidade.

Rapidez, praticidade, leveza, boa nutrição, vida saudável, vida prazerosa. É a junção de todos esses fatores o que mais iremos perseguir nesta nova fase que começa. E temos a certeza de que valerá a pena – de que alcançaremos nossos objetivos junto com você, que sempre será a razão de existir da Nestlé.

Então é isso. Que você e sua família tenham uma boa leitura – e uma vida pra lá de saudável! E que a gente continue fazendo bem pra você!

**Com um forte abraço de toda a equipe do  
SERVIÇO NESTLÉ AO CONSUMIDOR**

# Sumário



## 4 VOLTA ÀS AULAS

Lanches espertos para crianças e adolescentes recarregarem as baterias.

## 6 ÁGUA NA BOCA

Um almoço de Páscoa bem descontraído, sem hora para começar, sem pressa para terminar.

## 11 VIDA SAUDÁVEL

Spa em casa: dedicação total a você, com alimentação, exercícios e cuidados com a beleza.

## 14 VOCÊ E MAGGI – PEIXES

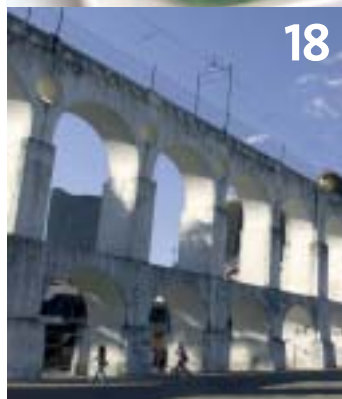
Ensopado? Grelhado? Assado? O melhor – e mais prático – modo de preparar peixes.

## 16 VOCÊ E MAGGI – JANTAR

Você tem pouco tempo? Com uma boa despesa e produtos Maggi, faça um jantar vapt-vupt.



6



18



4



11

## 18 PASSEIO

Vistas pouco conhecidas da Cidade Maravilhosa, pelas lentes de um fotógrafo carioca.

## 22 PRESENTE

Maio vem aí... Prepare e embale bem-casados para aproveitar o mês das noivas.

## 24 PERFIL

A vida e o trabalho da doutora Zilda Arns, a fundadora da Pastoral da Criança, em Curitiba.

## 26 POR DENTRO DA NESTLÉ

Farinha Láctea Nestlé faz 80 anos de fabricação no Brasil, tornando nosso dia-a-dia mais gostoso.

## 28 DA NESTLÉ PRA VOCÊ

Os lançamentos do trimestre, com destaque para as novidades na linha de ovos de Páscoa.

## 30 ESPAÇO DO LEITOR

Cartas, Mural e mais novidades em um espaço que é todo seu.

# Lanches espertos

**A** gente sabe que para alimentar a garotada super-ativa de hoje, além das três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar), é preciso programar lanches entre elas. Lanches saborosos e saudáveis, adequados para cada indivíduo e sua atividade. Dependendo da idade e do ritmo de vida, cada um tem necessidades particulares, e por isso o lanche deve estar de acordo com elas.

Não podemos esquecer que o lanche é uma complementação, não uma refeição. Deve fornecer energia e nutrientes para o período entre as refeições, reabastecendo o organismo, mas também deve ser leve e sobretudo gostoso.

Pensando nisso, para facilitar suas escolhas e orientá-lo na composição mais adequada, montamos cardápios específicos, com receitas exclusivas. É claro que você pode adaptá-los, mas o resultado vai ser um só: fome saudavelmente satisfeita e corpo e cabeça prontos para encarar o que der e vier.

Cardápios para  
crianças e  
adolescentes  
recarregarem as  
energias com  
muito sabor  
e equilíbrio



1

## A composição de um lanche ideal

### Fontes de vitaminas e minerais

- Todos os tipos de frutas, inclusive os sucos
- Todos os tipos de hortaliças
- Néctar de Laranja Nestlé



### Fontes de proteínas

- Carnes (bovina, suína, ave, peixe)
- Embutidos (peito de peru, presunto, entre outros)
- Leites
- Leite Desnatado Molico Nestlé
- Iogurtes Nestlé
- Especialidade Láctea com Requeijão Nestlé
- Cream Cheese Nestlé

### Fontes de energia

- Pães
- Biscoitos Nestlé
- Bolos
- Barra de Cereais Neston
- Cereais Matinais Nestlé
- Cereais Nestlé



## Cardápio 1 Light

- Suco Especial
- Biscoito Matinal Integral Light Nestlé
- Requeijão Cremoso Nestlé Light

### Suco Especial

Rendimento: 1 porção

#### INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de Néctar de Laranja Nestlé
- 1 fatia pequena de melão
- 1 colher (sopa) de suco de pêssego concentrado
- 2 folhas de hortelã picadas
- 4 cubos de gelo



#### MODO DE PREPARAR

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Adoce a gosto e sirva a seguir.



2

## Cardápio 2 Infantil

- Bolo Nutritivo de Banana
- Chaminho com maçã picada

### Bolo Nutritivo de Banana

Rendimento: 20 porções

#### INGREDIENTES

- 100 g de manteiga
- 5 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de Farinha Láctea Nestlé
- 1 xícara (chá) de leite
- 4 bananas nanicas maduras, amassadas
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- manteiga para untar
- farinha de trigo para polvilhar



#### MODO DE PREPARAR

Bata a manteiga com os ovos e o açúcar até obter um creme esbranquiçado (cerca de 3 minutos). Desligue a batedeira, acrescente as farinhas, o leite, as bananas e o fermento e misture bem. Despeje em uma fôrma retangular média (24 x 34 cm), untada e enfarinhada, e leve para assar em forno médio-alto (200 °C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Espere esfriar e sirva.



3

## Cardápio 3 Adolescente

- Sanduíche Super Energia
- 1 garrafinha de Bebida Láctea Neston

### Sanduíche Super Energia

Rendimento: 2 unidades

#### INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de Especialidade Láctea com Requeijão Nestlé
- 2 colheres (sopa) de queijo cheddar cremoso



- 4 fatias de pão de fôrma
- 2 salsichas de frango aferventadas e cortadas em rodelas
- 1 tomate sem pele e sem sementes, picado
- meia colher (chá) de orégano
- 2 folhas de alface

#### MODO DE PREPARAR

Misture bem o requeijão e o cheddar, formando uma pasta, e espalhe sobre as fatias de pão. Em duas das fatias, distribua a salsicha, o tomate e polvilhe o orégano. Cubra com a alface e coloque as fatias de pão restantes. Sirva a seguir.

# Aquele domingo de Páscoa!

Um almoço bem descontraído, sem hora para começar, sem pressa para terminar. Adultos, crianças, a família toda... ninguém vai esquecer a festança diferente que você bolou.

**N**ão tem domingo mais gostoso que domingo de Páscoa. Não apenas por causa das receitas especiais que a gente prepara, mas também pelo clima que a data transmite – de muita paz, harmonia, companheirismo. Momento ideal para reunir a família e os amigos, bater papo a valer, saborear delícias.

Para que você aproveite com calma esse clima, a gente pensou em um almoço de Páscoa mais informal, quase um *brunch* (a mistura entre o café da manhã e o almoço, o *breakfast* e o *lunch* nos países de língua inglesa). Uma refeição em ambiente descontraído, sem muito prazo para começar nem terminar, com aquele jeito de tranqüilo domingão. E, claro, com todo o sabor da Páscoa – como na sobremesa da página 10, irresistíveis taças de sorvete e chocolate montadas em ovos de Páscoa Nestlé, com as quais você também pode surpreender os amigos se for convidado para uma festa.

É... vai ser aquele domingo de Páscoa!





## ▼ Trouxinhas de Páscoa Rendimento: 15 unidades

### INGREDIENTES

#### MASSA

- 1 xícara e meia (chá) de leite
- 2 tabletes de Tomagic
- 3 ovos
- 1 xícara e meia (chá) de farinha de trigo
- meia lata de Creme de Leite Nestlé
- óleo para untar



#### RECHEIO

- 1 pote de Cream Cheese Nestlé
- meia lata de Creme de Leite Nestlé
- meia xícara (chá) de champignons em conserva picados
- 50 g de tomates secos picados
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada

#### MONTAGEM

- 8 ramos de cebolinha verde

### MODO DE PREPARAR

#### MASSA

Aqueça o leite e dissolva o Tomagic. Coloque no liquidificador, junte os ovos, a

farinha e o Creme de Leite e bata até obter uma massa líquida. Aqueça uma frigideira média untada com óleo e, com uma concha, despeje uma porção da massa no centro, fazendo movimentos circulares para espalhar toda a massa. Doure de ambos os lados, retire e repita a operação até finalizar toda a massa. Reserve.

#### RECHEIO

Misture bem o Cream Cheese e o Creme de Leite até formar uma pasta. Acrescente o restante dos ingredientes e misture bem.

#### MONTAGEM

Passa a cebolinha pela água fervente para amolecer, enxugue e corte ao meio no sentido do comprimento. No centro de cada crepe coloque uma porção do recheio (cerca de uma colher de sopa) e una as extremidades. Amarre com a cebolinha, formando uma trouxinha. Coloque em um prato e sirva a seguir.

#### DICA

Se desejar, polvilhe as trouxinhas com queijo parmesão ralado e leve ao forno médio-alto (200 °C) para aquecer (cerca de 5 minutos).



## ▲ Abóbora de festa

Rendimento: 10 porções

### INGREDIENTES

- meio quilo de bacalhau
- 1 abóbora moranga média
- 1 pacote de Molho Branco Variando o Cardápio Maggi
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola média picada
- 2 pimentões (um vermelho, um verde) pequenos picados
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- óleo para untar



### MODO DE PREPARAR

De véspera, coloque o bacalhau de molho em uma vasilha com água, trocando a água três vezes. No dia seguinte, limpe-o, retire a pele e as espinhas, desfie e reserve. Lave a moranga, pincele-a com óleo, cubra com papel de alumínio, coloque-a em uma assadeira e leve ao forno médio (180 °C) por cerca de 30 minutos ou até que esteja macia. Retire-a do forno e espere amornar. Enquanto isso prepare o Molho Branco conforme as instruções da embalagem e reserve. Aqueça o azeite e doure a cebola. Junte o bacalhau desfiado, os pimentões e os tomates e refogue até que estejam macios (cerca de 10 minutos). Junte o Molho reservado, a cebolinha e a salsa e misture bem. Corte uma tampa na parte superior da moranga e, com uma colher, retire as sementes. Coloque o recheio, polvilhe com o queijo e leve ao forno médio-alto (200 °C) para gratinar (cerca de 15 minutos). Retire e sirva.

#### DICA

Se a carne do bacalhau estiver muito salgada, afervente-a por alguns minutos.





## Brincadeiras para os pequenos

Crianças também têm vez no nosso domingo de Páscoa. Entre uma delícia e outra, elas podem se divertir não apenas com a tradicional caça aos ovos, mas também com outras brincadeiras simples e coloridas – o **quebra-cabeça** com formato de ovo, para os menorzinhos, e a **pintura de ovos**, para os maiores (*explicada na pág. 10*).

Para o **quebra-cabeça** você só precisa de **cartolina de diversas cores, tesoura, grampeador e durex**. Sobreponha três ou quatro folhas de cartolina de cores diferentes e grampeie nos quatro cantos. Trace o contorno de um ovo de Páscoa na folha de cima e recorte – você terá três ou quatro ovos de cores distintas. Mantenha-os sobrepostos e recorte peças em ziguezague, em padrões diferentes (para um ovo de 20 cm de altura, umas três ou quatro peças estão de bom tamanho). Coloque as peças na mesa e peça para as crianças montarem seus ovos. Use o durex no verso para manter as peças unidas.



## ► Frutas de Páscoa com baba de moça

Rendimento: 10 porções

### INGREDIENTES

#### BABA DE MOÇA

- 1 lata de Leite Moça
- 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- 4 gemas



#### SALADA DE FRUTAS

- 2 tangerinas sem sementes, cortadas em gomos e picadas
- 5 figos picados
- 1 xícara (chá) de uvas rubi cortadas ao meio
- 4 colheres (sopa) de suco de maracujá concentrado
- 2 colheres (sopa) de açúcar

### MODO DE PREPARAR

#### BABA DE MOÇA

Em uma panela misture o Leite Moça, o leite de coco e as gemas e leve ao fogo baixo, mexendo sempre. Assim que ferver deixe cozinhar por cerca de 1 minuto para engrossar. Retire do fogo, deixe esfriar e coloque em uma compoteira.

#### SALADA DE FRUTAS

Em um recipiente fundo, misture delicadamente a tangerina, os figos, as uvas, o suco, o açúcar e meia xícara (chá) de água gelada. Cubra e mantenha na geladeira até pouco antes do momento de servir. Para servir, coloque um pouco da baba de moça em tigelas individuais e cubra com a salada de frutas.

#### NA INTERNET TEM MAIS

Quer outras receitas para deixar a sua Páscoa ainda mais gostosa? Não deixe de acessar o portal Nestlé na Internet: [www.nestle.com.br](http://www.nestle.com.br)





## Ovos pintados

**Decorar ovos** é uma tradição em alguns países da Europa – e um barato para crianças de 4 anos em diante. Para evitar sujeira, cozinhe antes os ovos, **de preferência brancos**. Coloque-os em uma cesta e convide a garotada a pintar. Forneça **pincéis, tintas guache de diversas cores e um potinho com água**. Se quiser facilitar as coisas (um trabalho mais bem acabado!), trace padrões na casca dos ovos com um lápis ou uma caneta hidrográfica.

Depois, para finalizar, você pode providenciar **purpurina e cola branca**. Deixe os ovos secarem e no fim do dia presenteie parentes e amigos – reza a lenda que trazem sorte, fertilidade e amor. Mas atenção: a lembrança dura pouco e não pode ser consumida, por causa da tinta.



## Taças especiais de ovos de Páscoa

Rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de mel
- 3 claras
- meia xícara (chá) de **Chocolate em Pó Solúvel Nestlé**
- meia xícara (chá) de amêndoas torradas e picadas
- 12 bolas de **Sorvete de Creme Nestlé**



- 3 **Ovos de Páscoa Nestlé ao Leite n° 15** (cada Ovo pesa 240 g)

### MODO DE PREPARAR

Em uma panela misture o açúcar e o mel, junte meia xícara (chá) de água e deixe ferver até obter uma calda em ponto de fio. Quando estiver quase pronta, bata as claras em neve e, assim que estiverem firmes, junte a calda aos poucos, com a batedeira ligada. Quando encorpar, jun-

te o Chocolate aos poucos e bata até esfriar. Acrescente as amêndoas e misture delicadamente. Cubra e guarde na geladeira. No momento de servir, recheie cada metade dos Ovos com duas bolas de Sorvete (preenchendo até a metade) e cubra com o creme reservado.

### DICAS

- Se desejar, decore com raspas de Chocolate ao Leite Nestlé, Galak e amêndoas em lascas.
- Caso prefira, retire o mel da calda.

# Spa em casa

Aproveite um fim de semana para reproduzir em casa quase tudo o que os bons spas oferecem – boa alimentação, exercícios e cuidados com a beleza

**T**odo mundo sabe que dormir oito horas por noite, alimentar-se direito, fazer exercícios, cuidar da aparência e se divertir faz bem para o corpo e para a alma. Mas para quem dá duro o dia inteiro, trabalhando fora ou em casa (ou em ambos, como é mais comum), mal sobra tempo para um banho caprichado, não é mesmo?

A gente suspira quando vê aqueles anúncios de spas que prometem o paraíso: tratamentos de beleza, comidinhas na medida, massagens relaxantes, banhos perfumados... E é isso mesmo, os spas são sinônimo de bom trato: dos mais caros e sofisticados até os modestos “day spa”, oferecem uma infinidade de tratamentos conjugando o tripé do bem-estar: alimentação-exercícios-beleza.

Só para quem pode? Não, para quem quer também. Ter o seu próprio spa em casa, ainda que não seja daqueles que a gente vê nas revistas, é algo perfeitamente possível: não é preciso ter equipamentos, nem produtos caros, nem regras. Aliás, apenas duas: agir como se você estivesse num spa de verdade, a quilômetros de casa, sem crianças por perto, sem telefone, sem campainha. A outra, fazer tudo com prazer.

Combinar o ritmo de vida com aquela necessidade básica chamada bem-estar, é disso que a gente precisa. Alimentar-

se bem, exercitar-se e cuidar da aparência são coisas que a gente faz naturalmente todos os dias. O bom é fazê-las com critério, para usufruir ao máximo os seus benefícios. Você pode começar num fim de semana, quando sobra mais tempo, mas quem sabe não mantém o pique e estende a “temporada”?

### Ponto 1: alimente-se bem!

Nunca é demais repetir que a base da saúde e da beleza é a

boa alimentação, e a boa alimentação tem de ser praticada todos os dias. Assim como os exercícios físicos, procure decorar e incorporar nos seus hábitos diários estas simples recomendações:

1. Coma devagar, mastigando bem os alimentos
2. Beba pelo menos 2 litros de água por dia. Dica: deixe garrafinhas em lugares estratégicos, onde possa vê-las, para lembrar-se

3. Estabeleça horários para as refeições: não fique mais de três horas sem se alimentar. O bom é comer de maneira equilibrada, várias vezes ao dia

4. Quanto mais colorida, mais saudável será a refeição
5. Inclua frutas variadas e da época em suas refeições diárias
6. Inicie sempre as refeições pelas saladas

Conta-se que na Antigüidade, onde hoje é a Bélgica, havia um lugar de águas tão puras que os romanos, assíduos frequentadores, o chamavam de *spa* – de “salus per aqua”, saúde pela água. Hoje, spa é estância hidromineral ou hotel, em geral fora dos grandes centros, que oferece tratamentos de saúde e/ou beleza, emagrecimento, alimentação controlada e natural, ginástica, massagens, sauna, banhos etc.

## Um cheirinho e muita água

### Aromaterapia

Para muitos, é a parte mais gostosa do spa. Nas farmácias, lojas de produtos naturais e perfumarias, existe uma infinidade de produtos destinados à aromaterapia em forma de sais de banho, cremes, sabonetes, óleos, essências, incensos e aromatizadores.

São tantas as combinações, indicadas para tantas curas, que só mesmo um especialista para receitar. O melhor mesmo é escolher um aroma que seja agradável ao olfato e usufruir do prazer que ele nos proporciona. Para ficar só em um exemplo, a lavanda, além do cheirinho delicioso, é um eficiente bactericida e regenerador celular, e alivia males como enxaquecas e ansiedade.

Aliada à água, a aromaterapia

torna-se ainda mais eficiente: o banho de imersão costuma ser o objeto do desejo, mas na falta de uma banheira pode-se usufruir de escaldapés, banhos de assento, borrifos, massagens, compressas e inalações. Tudo é bom, tudo faz bem.

### Banho de imersão

Encha a banheira com água morna. Pingue duas gotas do óleo essencial num lenço de algodão, segure-o perto do nariz e aspire profundamente. Dissolva cinco gotas do óleo essencial em uma colher de mel e junte à água. Misture, entre e relaxe. Permaneça assim por uns 15 minutos e depois, se quiser, tome uma chuveirada. É uma das sensações mais deliciosas da vida, ao seu inteiro dispor. Aproveite!





## Salada Equilíbrio

Rendimento: 2 porções

### INGREDIENTES

#### MOLHO

- 1 pote de iogurte Natural Nestlé
- 1 fatia fina de gengibre ralado
- 1 colher (chá) de mostarda
- meia colher (sopa) de Fondor Maggi
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada



#### SALADA

- 15 ramos de agrião
- 1 xícara (chá) de alface picada
- 1 xícara (chá) de arroz integral cozido
- 100 g de peito de peru defumado, picado
- meia xícara (chá) de erva-doce fresca picada
- meia xícara (chá) de palmitos cortados em rodelas
- 1 cenoura cortada em tiras finas

### MODO DE PREPARAR

#### MOLHO

Em um recipiente misture muito bem o iogurte, o gengibre, a mostarda e o Fondor, acrescente a cebolinha e reserve.

#### SALADA

Em um prato coloque o agrião e a alface, formando uma base. Misture o arroz, o peito de peru e a erva-doce e coloque sobre as folhas. Arrume a cenoura e o palmito por cima e sirva com o molho.

7. Evite frituras e alimentos gordurosos em geral

8. Coma pouco no jantar. Lembre-se do ditado: “O melhor é tomar café da manhã como um rei, almoçar como um príncipe e jantar como um mendigo”.

### Ponto 2: exercite-se

Para preparar a “sala de ginástica” do seu spa, comece escolhendo o lugar mais confortável da casa e deixe-o bem aconchegante. Aromatize, diminua as luzes, acenda velas, coloque flores, música, o que quiser. Se tiver companhia, ótimo! Se não tiver, considere que ficar um tempo sozinho, dedicando-se a si mesmo, pode ser uma coisa muito boa.

Aqui a gente sugere três tipos de atividade física, começando por alongamentos, passando por musculação e encerrando com relaxamentos (veja o passo-a-passo aí ao lado). A ideia é mostrar que, reservando um pouquinho de tempo todo dia, de preferência de manhã, você pode se sentir mais saudável e forte para encarar o que der e vier.

### Ponto 3: cuide da beleza!

Massagem relaxante é uma das coisas mais gostosas que se pode ter – e, se feita por um profissional, tanto melhor. Mas a automassagem também é ótima, e o espelho vai imediatamente refletir a beleza que o bem-estar proporciona. Em revistas e sites de saúde e beleza você pode encontrar o passo-a-passo detalhado para massagear pés, mãos, ombros coxas ou o couro cabeludo. Os especialistas afirmam que uma massagem, mesmo superficial, estimula a drenagem linfática, varrendo as toxinas (leia-se formação de celulite), eliminando os líquidos e oxigenando a pele.

Outra boa dica de beleza são as máscaras faciais. Você pode preparar uma receita caseira à base de iogurte, pepino ou mesmo chás de ervas para deixar sua pele macia e ainda aliviar olheiras e rugas. Antes de partir para a ação, a dica é consultar um dermatologista para saber qual a máscara mais adequada a seu tipo de pele.

Então é isso. Um bom spa em casa pra você!

# Alongamento

Os exercícios não levam mais do que cinco minutos, e se você se habituar a fazê-los ao acordar, vai sentir mais disposição para enfrentar o dia.



**1.** De pé, joelhos ligeiramente dobrados, pés afastados a uma distância igual à dos ombros, dedos apontados para a frente. Conte até 30 e relaxe.

**2.** Apóie os antebraços na parede e encoste a testa nas mãos sobrepostas. Dobre uma perna, coloque um pé à frente e o outro bem esticado atrás. Devagar, leve os quadris para a frente, até a parte de baixo das costas ficar reta. Conte até 20 e troque a posição das pernas.



**3.** De pé, joelhos ligeiramente dobrados, com os pés afastados na largura dos quadris, dedos apontados para a frente. Dobre o corpo a partir dos quadris, com os braços e o pescoço bem relaxados, até onde der. Conte até 20 e comece a voltar para a posição inicial desenrolando a coluna, bem devagarinho.

**4.** De pé, um joelho ligeiramente dobrado, a outra perna esticada, com o calcanhar apoiado numa beirada; incline o corpo para a frente, procurando segurar a ponta do pé com as mãos. Conte até 20 e troque.



**5.** De frente para a parede, incline o tronco e apóie as mãos afastadas na largura dos ombros, pouco acima da cabeça. Joelhos ligeiramente dobrados, pescoço relaxado, alongue as costas. Conte até 15 e volte.



Você vai precisar de:

- colchonete ou tapete
- cadeira
- mesinha de centro retangular, bem firme (ou duas almofadas de sofá)
- toalha de rosto
- bola de plástico (mais ou menos do tamanho da de futebol)
- pesos de mão (podem ser improvisados com garrafas de água)



**6.** Entrelace os dedos acima da cabeça, palmas voltadas para o teto. Empurre delicadamente os braços para trás até a altura das orelhas. Sem prender a respiração, conte até 10 e relaxe. Repita todo o exercício.



**7.** Estique os braços acima e por trás da cabeça, segure um cotovelo com a mão e puxe-o para baixo, Conte até 10 e troque a posição dos braços.

**8.** Sente-se e, girando lentamente a cabeça, faça cinco círculos completos para um lado, cinco para o outro.



**9.** Com uma mão apoiada na parede, puxe com a outra o calcanhar do mesmo lado na direção das nádegas. Conte até 20 e troque a posição.

# Musculação



**1. Peito.** Deitado sobre a mesinha de centro, de barriga pra cima, pés apoiados e próximos um do outro, joelhos flexionados, peito para fora, um pesinho em cada mão: abra os braços em cruz, eleve-os do chão até a altura dos ombros e volte.



**2. Barriga das pernas.** Na ponta dos pés, desça e suba os calcanhares.



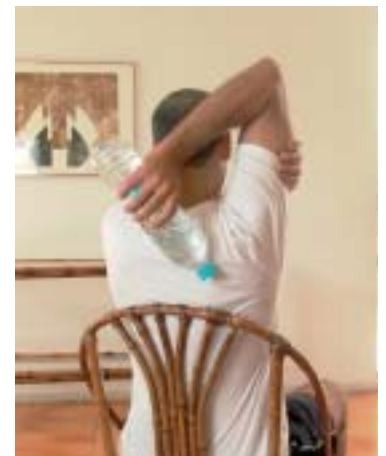
**3. Abdômen superior.** Deite-se e, de joelhos dobrados, envolva a nuca com a toalha e segure firme as pontas. Eleve a cabeça e os ombros e volte devagar. Inspire deitado e expire ao subir.



**4. Parte anterior dos braços.** De pé, um peso em cada mão, costas apoiadas na parede, pés afastados, joelhos ligeiramente flexionados. Dobre os cotovelos com os dedos apontados para cima até a altura dos ombros.



**5. Coxas e glúteos.** De pé, pernas afastadas, coloque a bola entre a lombar (um pouco abaixo da cintura) e uma porta ou parede lisa. Deslize sobre a bola até ficar de cócoras, coxas paralelas ao chão, e suba até a posição inicial.



**6. Parte posterior dos braços.** Sentado, peso numa mão, braço estendido para o alto. Dobre e estenda o antebraço, até alcançar a parte de trás do pescoço com o peso, e volte. Faça o mesmo com o outro braço.



**7. Abdômen inferior.** Deitado, as mãos sob as nádegas, palmas para baixo, flexione os pés e pedale no ar, esticando e dobrando bem as pernas.

# Relaxamento

Depois desse esforço, você vai precisar de alguns minutos para relaxar e poder usufruir das coisas boas que virão a seguir.

**1.** Sente-se numa posição bem confortável e feche os olhos.

**2.** Respire pelo nariz enchendo o peito tanto quanto puder e expire esvaziando-o totalmente.

**3.** Começando pelos pés, contraia e estire cada músculo até chegar ao rosto.

**4.** Estenda os braços baixando bem os om-

bro. Perceba como o pescoço alongou.

**5.** Sentado, apóie os braços numa mesa e estenda os dedos das mãos bem abertos e relaxados.

**6.** Sentado, “cresça” os pés bem apoiados no chão até senti-los pesados e soltos.

**7.** Pressione o queixo para baixo, maxilares e lábios frouxos.

**8.** Pressione a língua no assoalho da boca, sinta a garganta se soltar.

**9.** Deitado, feche os olhos e sinta as pálpebras relaxarem.

**10.** Espreguice-se para todos os lados, sem pressa. Sente-se por alguns segundos e levante-se devagar desenrolando a coluna.

# Peixe à moda... do freguês!



Você quer assado?  
Prefere cozido?  
Grelhado? Não tem  
problema: escolha  
o peixe, siga as dicas  
Maggi e prepare  
o que a sua  
vontade mandar.

**Q**ue peixe é leve e saudável, todo mundo sabe. Rica fonte de proteínas, sais minerais (como iodo e fósforo) e vitaminas A, D e do complexo B, ele tem valor nutritivo semelhante ao da carne vermelha, com a vantagem de ser menos calórico e mais digestivo. Que peixe é abundante no Brasil, nem precisa dizer. Agora, que peixe é fácil de fazer... com isso nem todo mundo concorda. Não até conhecer estas deliciosas – e práticas, praticíssimas! – receitas Maggi. Ponha peixe em sua mesa, e sem muito trabalho!

## Peixe em postas com pirão Rendimento: 5 porções

### INGREDIENTES

- 1 kg de peixe em postas (robalo, tainha, cação, badejo)
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 2 tabletes de **Caldo de Legumes e Verduras Maggi**
- 1 pimentão vermelho cortado em rodelas grossas



- meia xícara (chá) de farinha de mandioca
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada

### MODO DE PREPARAR

Tempere o peixe com o suco de limão e a pimenta e reserve. Em uma panela, dissolva os tabletes de Caldo Maggi em três xícaras (chá) de água fervente. Coloque

as postas no caldo, abaixe o fogo e cozinhe, em panela semitampada, por cerca de 15 minutos. Junte as rodelas de pimentão, tampe a panela e cozinhe por mais 2 minutos. Retire as postas e o pimentão e reserve em local aquecido. Deixe o caldo ferver, acrescente a farinha aos poucos, mexendo sempre, e cozinhe em fogo baixo até engrossar. Retire do fogo, acrescente a salsa e a cebolinha e sirva acompanhando as postas de peixe.





## Peixe com legumes caramelizados

Rendimento: 4 porções

### INGREDIENTES

- 4 postas de peixe (badejo, cação, robalo, namorado) (cerca de 800 g)
- meia colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de Fondor Maggi
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pacote de Molho Madeira Variando o Cardápio Maggi
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 cenoura média cortada em rodelas grossas e aferventada
- 1 abobrinha cortada em rodelas e aferventada



- 1 cebola grande cortada em gomos

### MODO DE PREPARAR

Tempere o peixe com o suco de limão, o Fondor e a pimenta. Em uma frigideira aqueça o azeite e doure as postas. Reserve em local aquecido. Prepare o Molho Madeira conforme as instruções da embalagem e reserve. Em uma panela grande aqueça o açúcar até caramelizar. Junte os legumes e deixe refogar. Acrescente o Molho reservado e deixe cozinhar até derreter os torrões de açúcar. Coloque as postas em um prato de servir, acompanhadas dos legumes.

## Peixe aromático

Rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 6 filés de peixe (cação, namorado, merluza, pescada) (cerca de 800 g)
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- meia colher (sopa) de suco de limão
- 1 tablete de Tomagic
- 1 dente de alho amassado
- 4 tomates sem pele e sem sementes, picados
- meia colher (chá) de manjeriço seco
- 1 colher (sopa) de azeite



### MODO DE PREPARAR

Tempere o peixe com o sal, a pimenta e o suco de limão, cubra e leve à geladeira para tomar gosto por cerca de meia hora. Enquanto isso, em um recipiente junte o Tomagic, duas colheres (sopa) de água quente e misture bem até dissolvê-lo. Acrescente o alho, os tomates e o manjeriço e reserve. Corte seis quadrados de papel de alumínio (25 x 25 cm), sobreponha com quadrados de papel-manteiga e unte com o azeite. Escorra os filés e arrume-os um a um sobre cada papel, cobrindo com a mistura de tomates reservada. Feche as pontas dos papéis, formando pacotes, coloque em uma assadeira e leve ao forno médio-alto (200 °C) por cerca de 20 minutos. Abra os pacotes e deixe assar por mais 10 minutos. Retire e sirva a seguir.



## Algumas espécies



# Jantar vapt-vupt

Aquele amigo aparece de surpresa... Ou é você que chega do trabalho sem muito tempo para cozinhar... O jantar? Sai num instante – pelo menos para quem dispõe de uma boa despensa, de produtos Maggi e de uma salada fresca na geladeira.

**S**abe aquele dia em que você não deixou nada preparado para o jantar? De repente os planos mudam e – pronto! – você quer preparar alguma coisa rapidamente.

Nessas horas você precisa contar com aliados na cozinha. Além de sua “mão” e de utensílios como uma simples panela de pressão (veja a receita de batata aí ao lado), você pode agilizar as coisas se tiver na despensa uma boa variedade de produtos Maggi, sempre práticos, e de ingredientes “curingas”, que caem bem em tudo quanto é receita. E, claro, não custa nada ter também uma salada lavada e seca na geladeira, prontinha para levar à mesa e temperar.

Então, mãos à obra. Você tem as receitas, você tem os aliados. Já dá para sentir o aroma... e num instante!

## Batata expressa

Rendimento: 4 porções

### INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 kg de batatas descascadas e cortadas em cubos
- 2 sticks de **Meu Segredo Maggi**
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada



### MODO DE PREPARAR

Em uma panela de pressão coloque o azeite, as batatas e polvilhe o Meu Segredo. Tampe e leve ao fogo médio até que levante fervura. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos. Desligue o fogo, espere perder a pressão, destampe a panela e coloque a batata em um prato de servir. Polvilhe com a cebolinha e sirva a seguir.

## Despensa curinga



Produtos Maggi: Delícias de Frango e de Carne, Meu Segredo, Hoje Eu Quero, Meu Instante, sopas Bem-Estar, Lámen, Tomagic, Gril, Fondor... e muito mais



Outros produtos Nestlé: Especialidade Láctea com Requeijão Nestlé, Creme de Leite Nestlé, iogurte Natural Nestlé



Enlatados em geral: palmito, ervilhas, milho verde, azeitonas, atum...

### MAIS RECEITAS PRÁTICAS?

No portal Nestlé na Internet ([www.nestle.com.br](http://www.nestle.com.br)) você encontra uma série de receitas variadas da Cozinha Nestlé. Acesse já!



## Filés ao creme Rendimento: 4 porções

### INGREDIENTES

- 8 bifes pequenos e grossos (cerca de meio quilo)
- 1 colher (sopa) de **Gril Maggi**
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola grande cortada em gomos



- 1 lata de **Crema de Leite Nestlé**



### MODO DE PREPARAR

Tempere os bifes com o Gril e frite-os em uma frigideira grande com metade da manteiga, até dourar. Retire e reserve em local aquecido. Na mesma frigideira,

junte o restante da manteiga e a cebola, e deixe refogar por cerca de 3 minutos ou até que murche levemente. Junte o Crema de Leite, misture bem e deixe no fogo até aquecer. Sirva sobre os bifes reservados.

### DICA

- Se desejar, substitua a cebola por um talo de alho-poró cortado em fatias finas.



## Salada prontinha na geladeira

Use alface, agrião, rúcula, escarola. Selecione as folhas, lave-as em água corrente e coloque-as de molho – para cada litro de água filtrada, uma colher (sopa) de água sanitária ou produto para higienizar hortaliças, à venda em supermercados. Seque as folhas (o ideal é ter uma secadora de folhas tipo centrífuga, à venda em lojas de utensílios de cozinha) e depois leve-as à geladeira em recipientes de plástico bem fechados ou sacos próprios para guardar alimentos, já no tamanho das porções. Tire da geladeira um pouco antes de servir, tempere a gosto e... não esqueça de reabastecer com novas porções!



# Um outro olhar carioca

Os cartões-postais e os ângulos insuspeitados da cidade mais bonita do planeta, na visão de um fotógrafo de Ipanema

POR ALEXANDRE CAMPBELL

**A** beleza natural do Rio de Janeiro é um espetáculo inesgotável para os olhos de todos, de visitantes a moradores, como este fotógrafo que vos escreve. Ir trabalhar pela orla do mar, pegar um engarrafamento na Lagoa, enfrentar o calor do verão pelas ruas... tudo isso é compensado pela deslumbrante paisagem ao redor, que assume diversas formas dependendo do lugar em que se esteja.

Após alguns vôos de helicóptero sobre a cidade e muitas

caminhadas, ora a passeio, ora a trabalho, juntei uma pequena amostra de lugares conhecidos por todos, mas vistos de um ângulo diferente. É o caso da imagem que abre esta matéria – o Cristo Redentor, em meio à neblina de um entardecer. Ou da imagem aí embaixo, capturada numa aurora: a Pedra da Gávea (a mais alta), vista da Barra da Tijuca.

São ou não verdadeiras pinturas? Confira as outras, nas próximas duas páginas.





Copacabana

Praia mais badalada pelos turistas que visitam o Rio, é a primeira de mar aberto da cidade depois do centro. Um dos mais cosmopolitas do Brasil, o bairro é inspiração para um repertório inesgotável de música e poesia. Seu calçadão tem o desenho das ondas do mar. Ao fundo, vemos outro cartão-postal, o Pão de Açúcar.



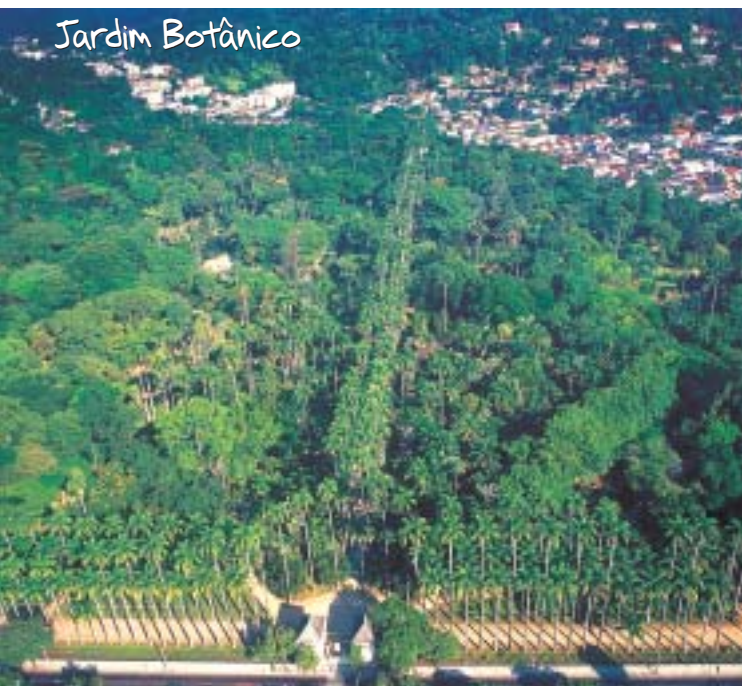
Lagoa e Ipanema

A Lagoa Rodrigo de Freitas foi recentemente eleita a paisagem mais querida dos cariocas. Do alto das Paineiras, a gente tem boa visão da lagoa e do mar, atrás, que dá nas praias de Ipanema e do Leblon. Do calçadão de Ipanema, vê-se o Morro Dois Irmãos, com a Pedra da Gávea ao fundo, no canto esquerdo.



O parque do Jardim Botânico é tão importante para a cidade que virou nome de bairro e referência turística. Um pedaço de verde com chafarizes, lagos, orquidário, diversos tipos de árvores centenárias, alamedas de palmeiras que inspiram a paz. De baixo é possível ver o Cristo Redentor por entre as árvores.

Jardim Botânico



O velho e bom Pão de Açúcar, o coração da cidade, é também a entrada da Baía de Guanabara. Situado na Urca, bairro tranqüilo e agradável, oferece um passeio inesquecível de bondinho e acolhe festas noturnas e muita diversão. Da Praia Vermelha, abaixo, se pode ver o Pão de Açúcar ao contrário, imagem curiosa da cidade.

Pão de Açúcar





Centro

Tão importante na época em que a cidade era capital, o centro abriga construções lindíssimas. Às margens da baía, merece sempre uma percorrida histórica. Os Arcos da Lapa são um dos principais pontos turísticos do centro durante o dia. À noite, o local voltou a viver seus dias de glória com bares e muita gente jovem.



Floresta da Tijuca

É o pulmão da cidade – e o maior parque urbano do mundo. Um lugar encantado encravado nas montanhas, ideal para caminhadas, banhos de cachoeira e piqueniques. A Cascatinha fica próxima a uma das entradas do parque. Embora não seja aberta para banho, é a mais visitada das muitas que há por lá.



## Isclas cariocas Rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- meio quilo de bifes de fígado limpos
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher (sopa) de Gril Maggi
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 cebolas grandes cortadas em rodelas
- 2 colheres (sopa) de azeitonas pretas em rodelas
- 2 colheres (sopa) de azeitonas verdes em rodelas
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 3 batatas grandes cortadas em rodelas médias, cozidas em água e sal
- azeite para regar



### MODO DE PREPARAR

Corte os bifes em tiras finas, tempere com o suco de limão, a pimenta e o Gril e deixe tomar gosto por cerca de 30 minutos. Aqueça metade do azeite em uma panela e frite as cebolas até que estejam douradas. Retire e reserve em local aquecido. Junte o restante do azeite à panela, acrescente as isclas de

fígado, reservando o caldo do tempero, e frite até que estejam douradas. Acrescente o caldo reservado e as azeitonas e deixe ferver até reduzir (cer-

ca de 5 minutos). Junte as cebolas, polvilhe a salsa e misture bem. Sirva acompanhado das rodelas de batata regadas com azeite.

# Bem-casados, bem-bolados

Maio vem aí... Sugestões para  
você produzir – e vender –  
docinhos embalados.

**N**enhum docinho de festa é mais significativo do que o bem-casado. Os dois discos simbolizam a aliança, o recheio a união e o gosto... ah, o gosto! Aquele que todos os casais gostariam de sentir, na boca e no coração, desde a hora do “sim”.

Tem gente que confessa que não perde um casamento só por causa do doce. E tem gente que confessa que faz um bom dinheirinho confeccionando aquelas pirâmides de bem-casados que são ao mesmo tempo lembrancinhas. Aproveite a chance e transforme-se numa especialista em bem-casados. Fáceis de fazer, custam pouco e o efeito visual, dependendo do seu capricho, pode ser magnífico!





## Bem-casados Rendimento: 35 unidades

### INGREDIENTES

#### MASSA

- 4 ovos grandes
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 7 colheres (sopa) de farinha de trigo

#### RECHEIO

- 1 lata de Doce de Leite Moça Para Corte



#### CALDA

- 2 xícaras (chá) de açúcar de confeiteiro

#### PARA EMBALAR

- celofane incolor
- papel crepom
- fitilho de cetim

### MODO DE PREPARAR

#### MASSA

Bata os ovos inteiros e o açúcar, por 10 minutos, até obter uma massa de consistência leve e fofa. Junte o fermento e desligue a batedeira. Acrescente a farinha aos poucos, mexendo levemente com um batedor de arame. Unte uma assadeira com manteiga, grude uma folha de papel-manteiga e unte também o papel. Com uma colher (sobremesa), vá pin-

gando delicadamente porções da massa, deixando espaço entre elas (*foto 1*). Asse em forno médio-alto (200 °C), até ficar firme e levemente dourado. Retire da assadeira ainda quente e reserve.

#### RECHEIO

Coloque o Doce de Leite Moça para Corte em um recipiente e mexa bem com uma colher. Pegue uma parte de massa já assada, espalhe o Doce de Leite com uma espátula e coloque outra parte sobre a primeira, formando um sanduíche (*foto 2*). Repita com o restante da massa.

#### CALDA

Dissolva o açúcar em meia xícara (chá) de água morna e mexa até obter uma calda grossa. Apóie cada doce em um garfo e, com o auxílio de uma colher, banhe-o com a calda (*foto 3*). Deixe secar sobre uma grelha.

#### COMO EMBALAR

Antes de embalar, prepare o papel, cortando o celofane e o crepom em tantos quadrados de 20 cm quantos forem os bem-casados. Depois de secos, embrulhe os doces primeiro com o papel celofane, depois com o crepom. Arremate com um laço de fitilho de cetim (*foto 4*).



### DICA

Nas lojas especializadas em artigos para festas, você pode comprar caixinhas e saquinhos próprios para bem-casados. Depois, é só dar um acabamento caprichado com pequenas flores e laços.



# Doutora em gente



A luta da médica sanitária e pediatra Zilda Arns, fundadora da Pastoral da Criança, para reduzir a mortalidade infantil no país

Fotos: Rodolfo Ferrari

**A**doutora Zilda Arns andava aborrecida naquele ano de 1983. Uma mudança de governo e pronto... todo o bom trabalho que ela havia desenvolvido como diretora da Saúde Materno-Infantil no estado do Paraná estava arriscado a se perder.

O remédio para sua frustração veio na forma de um novo desafio, proposto pelo irmão, Dom Paulo Evaristo Arns, à época cardeal-arcebispo de São Paulo, uma das figuras mais destacadas do Brasil nas últimas décadas. Ele voltava de Genebra, onde participara de uma reunião do Unicef (Fundo das Nações Unidas para a Infância), e telefonou para Zilda, em Curitiba, com uma idéia fixa na cabeça: salvar milhões de vidas infantis

ensinando as mães a aplicarem a reidratação oral, novidade naquele tempo.

Para uma sanitária e pediatra, não poderia haver desafio melhor. Da técnica ela entendia muito bem, mas o problema era *como* realizar a façanha num país do tamanho do Brasil, onde em média, de cada mil crianças que nasciam, 85 morriam antes de completar 1 ano, muitas por desidratação. E esse número, ela sabia, quase dobrava se a estatística fosse feita apenas nos bolsões de pobreza.

## O milagre da multiplicação

Acostumada a dormir cedo, naquela noite avisou os filhos que ia trabalhar num projeto. Tomou algumas xícaras de café e a inspiração chegou na forma da

## Os números da Pastoral

- **110 mil** pessoas na coordenação, capacitação, apoio e acompanhamento de...
- **130 mil** líderes que atendem...
- **1,7 milhão** de crianças menores de 6 anos, **1,3 milhão** de famílias e mais de **80 mil** gestantes em...
- **43 mil** comunidades carentes...
  - nas quais, em média, a **mortalidade infantil caiu** de 58 por mil crianças, há dez anos, **para 14 por mil** crianças atualmente



A doutora Zilda com crianças carentes no Dia da Celebração da Vida, em Curitiba (PR)

bela história da multiplicação dos pães e peixes, do Evangelho de São João: se cinco pães e dois peixes alimentaram cinco mil famintos, por que não multiplicar boas ações por tantas quantas forem as pessoas de boa vontade?

Não deu outra. A doutora Zilda poderia, sim, ajudar a salvar as milhões de crianças de que falava o irmão. Com o apoio do Unicef, ela começou a montar equipes que se espalharam pelas áreas mais carentes do país a fim de formar lideranças nas comunidades para alcançar diretamente os mais necessitados.

Vinte e um anos depois, a rede de solidariedade da Pastoral da Criança conta com nada menos que 240 mil voluntários, todos trabalhando no combate à desnutrição e à mortalidade infantil. A Pastoral atende não apenas crianças pobres, mas também gestantes, centrando o trabalho na educação de lideranças comunitárias. Sua grande missão é ensinar as famílias sobre saúde, nutrição, educação e cidadania, para que possam transformar suas realidades.

Os líderes comunitários são pessoas simples, na maioria mulheres, muitas analfabetas, muitas criticadas pela própria família por trabalharem sem ganhar. Mas todas se sentem verdadeiras “doutoras Zildas” quando ensinam o quanto é importante manter a higiene na casa, preparar o soro caseiro para prevenir uma desidratação, identificar os sintomas de uma crise respiratória, encaminhar a criança para tomar as vacinas e controlar o peso uma vez por mês.

O fruto desse trabalho pode ser atestado na drástica redução da mortalidade infantil (a taxa, que sempre envergo-

nhou o Brasil, mede o total de crianças, para cada mil nascimentos, que morrem até 1 ano de idade). Nas 43 mil comunidades atendidas pela Pastoral, apenas nos últimos dez anos, a taxa despencou de 58 para 14 crianças por mil.

Por tudo isso, por três anos seguidos, 2001, 2002 e 2003, a Pastoral da Criança foi indicada para receber o Prêmio Nobel da Paz. Não veio em forma de prêmio, mas com certeza o sorriso de uma mãe ao conferir o peso do filho no Dia da Celebração da Vida é tão precioso como a honraria sueca.

## Como participar

A Pastoral da Criança conta com recursos do Ministério da Saúde, que arca com a maior parte das despesas, do programa Criança Esperança, da Rede Globo, e do Unicef, além de doações particulares.

Ainda que em pequenas quantias, as doações sempre são bem-vindas: basta R\$1,33 (sim, só isso!) para cobrir o custo mensal de uma criança sob os cuidados da Pastoral, incluindo o gasto com a formação dos líderes.

Se quiser contribuir, anote: **Banco do Brasil – ag. 1244 – cc. 23889-9**. Se quiser trabalhar, é só procurar a paróquia mais próxima e informar-se se está integrada à Pastoral (caso não esteja, com certeza irá indicar outra). E atenção: apesar de ser ligada à CNBB (Conferência Nacional dos Bispos do Brasil), a Pastoral aceita voluntários independentemente de raça e crença religiosa ou política.

## Uma vocação na família

A doutora Zilda Arns vai completar 70 anos no dia 25 de agosto e está muito longe de pensar em diminuir o passo na maratona que é sua vida. Ela ficou viúva muito cedo, com cinco filhos, mas sempre teve forças para manter inabalável sua vontade de melhorar o mundo. “A morte de meu marido foi um baque, mas eu tinha uma bela família, a minha profissão, e estava habituada a trabalhar. Ainda era garota quando resolvi ser médica, e nos estágios em hospitais pude observar os melhores pediatras. Percebi logo que educação e saneamento são necessidades básicas para a saúde e nunca mais deixei de batalhar por isso.”

Zilda nasceu na comunidade de Forquilha, perto de Criciúma (SC), filha dos imigrantes alemães Gabriel e Helena Arns. “Papai não tinha nem curso primário, mas era inteligente, dava muito valor à cultura e logo mandou construir uma escola na vila. Mamãe tinha um jeito todo especial com doentes, uma intuição e sabedoria fantásticas. Como o médico mais próximo ficava a quilômetros de distância, mandou vir da Alemanha alguns livros de medicina, estudou, e com isso por muito tempo minorou o sofrimento da gente de Forquilha.”

Assim, educação e saúde foram os valores máximos daquela família de 13 filhos. Embora o pai quisesse fazer de Zilda uma professora, ela sempre manifestou interesse pela medicina, em especial a pediatria: sempre achou que uma criança com saúde e apoio familiar tem mais chances de se tornar um bom adulto. E, afinal de contas, não deixou de fazer a vontade do pai. Como sanitarista e pediatra, tem uma outra missão, tão nobre como a de curar: a de ensinar a prevenir doenças.



# Tradição em sabor e saúde



A Farinha Láctea Nestlé – produto que fez nascer a empresa e estabeleceu um novo conceito de alimentação – completa 80 anos de fabricação no Brasil

**E**m 1867, ao obter a fórmula final de sua Farinha Láctea, o farmacêutico Henri Nestlé fez nascer a empresa que, no século seguinte, se tornaria a maior fabricante mundial de alimentos. Nove anos mais tarde, por indicação de médicos pediatras, o revolucionário produto de Nestlé, importado da Suíça, fez nascer no Brasil uma história de sucesso. Graças a sua originalidade – um produto de uso simples com alto poder nutritivo para crianças –, a Farinha Láctea Nestlé conquistou o público brasileiro. Diante de tal demanda, o caminho natural: a inauguração, em 1924, da linha de produção de Farinha Láctea Nestlé no Brasil, na cidade de Araras, interior de São Paulo.

Nesses 80 anos, muita coisa mudou no país, e a Farinha Láctea Nestlé se orgulha de ter participado dessas mudanças, ajudando a nutrir gerações de crianças (o sonho realizado por Henri Nestlé) e aos poucos caindo no gosto da meninada um pouco maior e também dos adultos. Sim, porque além dos benefícios nutricionais (*veja quadro Você Sabia?, na página ao lado*), a tradicional mescla de farinha de trigo, leite em pó integral, açúcar, sal, vitaminas e sais minerais sempre se caracte-

rizou pelo irresistível sabor. No café da manhã, no lanche, antes de dormir, misturada ao leite, às frutas, ela sempre contribuiu para tornar nosso dia-a-dia muito mais gostoso.

## Versatilidade

Está aí, nas suas múltiplas possibilidades de combinação, outra das razões do sucesso da Farinha Láctea Nestlé. De tão versátil, ela pode se transformar em um excelente “veículo” para que as crianças tomem leite e consumam frutas, obtendo assim as quantidades adequadas de proteínas, sais minerais e vitaminas para crescerem fortes e saudáveis. Isso sem falar na formulação balanceada de nutrientes, algo que já estava presente na fórmula original.

Além do extremo cuidado em sua composição, a Farinha Láctea Nestlé conta com a segurança e a qualidade dos pro-

duto fabricados pela Nestlé. Tudo começa na fábrica de São José do Rio Pardo, no interior paulista, de onde a Farinha Láctea Nestlé é distribuída para todo o Brasil, e acaba na mesa de milhões de consumidores.





## Mingau de Farinha Láctea Nestlé e Néctar de Laranja Nestlé com mamão

Rendimento: 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de Néctar de Laranja Nestlé
- 1 colher (sopa) de açúcar (opcional)
- 8 colheres (sopa) de Farinha Láctea Nestlé
- 1 xícara (chá) de mamão em cubos

### MODO DE PREPARAR

Em um prato fundo, misture o Néctar de Laranja com a Farinha Láctea Nestlé e coloque por cima o mamão.

## Farofa para acompanhar sorvete

Rendimento: 3 xícaras (chá)

### INGREDIENTES

- meia xícara (chá) de Leite Ninho Tradicional
- meia xícara (chá) de Farinha Láctea Nestlé
- meia xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de castanha de caju torrada e triturada ou moída

### MODO DE PREPARAR

Em uma tigela, misture bem o Leite Ninho, a Farinha Láctea Nestlé, o açúcar e as castanhas, até obter uma farofa.

### DICA

Depois de pronta, coloque a farofa em um recipiente fechado. Guarde por até uma semana.

## Você sabia?

Uma porção de Farinha Láctea Nestlé (cinco colheres de sopa = 35 g = 140 cal) tem quase as mesmas calorias que:

- 1 maçã grande (200 g = 130 cal)<sup>(1)</sup>
- 1 pão francês (50 g = 135 cal)<sup>(1)</sup>
- 2 biscoitos recheados de chocolate (30 g = 150 cal)
- 1 laranja grande (290 g = 140 cal)<sup>(1)</sup>
- 1 copo de Leite Ninho (200 ml = 130 cal)



Uma porção de Farinha Láctea Nestlé contribui para o crescimento e o desenvolvimento das crianças porque fornece:

- 17% das necessidades diárias<sup>(2)</sup> de proteínas, importantes para o crescimento e o desenvolvimento dos músculos
- 26% das necessidades diárias<sup>(2)</sup> de ferro, essencial para a formação das células do sangue (sua falta pode causar anemia)



Uma porção de Farinha Láctea Nestlé fornece a energia para:

- A criança gastar em 40 minutos de futebol ou natação (137 cal) ou estudar por uma hora e dez minutos (146 cal)<sup>(3)</sup>
- A mamãe ir se divertir dançando por meia hora (130 cal)<sup>(4)</sup>
- O papai pedalar pelo parque por meia hora (147 cal)<sup>(5)</sup>

(1) Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras. Grupo de Pesquisa em Nutrição Materno-Infantil – 2ª ed, 1994. (2) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias. IDR para crianças de 4 a 6 anos. (3) Ainsworth BE et al. *Compendium of Physical Activities: An Update of Activity Codes and MET Intensities. Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2000;32 (Suppl):S498-S516. Gasto energético calculado para criança de 28 kg. (4) Ainsworth BE et al. *Compendium of Physical Activities: An Update of Activity Codes and MET Intensities. Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2000;32 (Suppl):S498-S516. Gasto energético calculado para mulher de 55 kg. (5) Ainsworth BE et al. *Compendium of Physical Activities: An Update of Activity Codes and MET Intensities. Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2000;32 (Suppl):S498-S516. Gasto energético calculado para homem de 70 kg.

### PARA ADULTOS E CRIANÇAS



O site da Farinha Láctea Nestlé dentro do portal Nestlé é um prato cheio para todos os que querem conhecer os benefícios da boa nutrição. Há informações para os pais e também uma série de gostosas brincadeiras para a criançada, que pode colecionar um álbum de figurinhas virtuais e curtir um calendário 2004 pra lá de divertido. [www.nestle.com.br](http://www.nestle.com.br)

# A Páscoa das crianças



Além dos ovos já tradicionais, a Nestlé preparou nada menos que **dez lançamentos** para a garotada na Páscoa. Das novas variedades da linha Surpresa aos mini ovos recheados de marcas famosas, tem de tudo para quem mais sonha nesta época do ano!

## 1. Ovo Milkybar

O personagem da marca Milkybar, em versão equilibrista, e mais um mini bombom são os recheios deste ovo de chocolate ao leite, vendido em versão de 200 g.

## 2. Ovo Surpresa As Meninas Superpoderosas

No interior de cada ovo, de 180 g, você encontra um kit porta-lápis, com uma base e topper. Será da Docinho? Da Florzinha? Da Lindinha? São seis diferentes kits para colecionar.

## 3. Ovo Chambinho

Um divertido quebra-cabeça para a criançada é a grande atração desta novidade, que vai agradar em cheio aos menorzinhos. O ovo, de 220 g, traz chocolate branco por fora, recheado com uma camada de iogurte sabor morango.

## 4. Ovo Chokito com Recheio de Caramelo

Chocolate ao leite com uma camada de caramelo crocante, recheado de mini bombons Chokito, em versão de 375 g.





6



## 5. Ovo Passatempo

O delicioso biscoito infantil virou ovo de Páscoa – feito com chocolate alpino e recheado com pedacinhos de biscoito, traz como brinde para a criançada uma mini máscara do macaco brincalhão. Em unidades de 220 g.

## 6. Ovo Chokito Meio a Meio

Esta combinação é preto no branco: metade crocante de chocolate ao leite, metade crocante de chocolate branco. E, como recheio, mais dois mini bombons! Em unidades de 220 g.

## 7. Ovo Sem Parar

Deliciosa combinação de chocolate ao leite com pedaços de Sem Parar, recheado de mini bombons da marca. Só é encontrado no estado de São Paulo, na versão 375 g.

## 8. Ovo Surpresa Batman

Batman, Robin, Coringa e Pingüim. Cada ovo, de 180 g, traz um personagem da mundialmente conhecida história em quadrinhos. Para colecionar... e brincar!

## 9. Ovo Negresco

Com 375 g, traz chocolate meio amargo com recheio sabor baunilha e pedacinhos de biscoito na casca. De quebra, uma barra de Negresco Groove, lançamento desenvolvido especialmente para a ocasião.

## 10. Mini Ovos Recheados

Chocolate ao leite com recheio nos sabores Chandelle, Leite Moça e Sensação. Vêm em caixas de 140 gramas, com um ovinho de cada marca. Os adultos também vão adorar!



## Diet

Quem não pode ingerir açúcar tem a sua disposição os ovos da linha Diet, nas versões Classic Diet ao Leite e Alpino Diet.

## Premium

A linha Premium chega com duas irresistíveis opções: Classic Gianduia, em embalagens sofisticadas de 780 g, e Classic Mascote, em embalagem divertida de 340 g, que vira molde para fazer seus próprios ovos.



## Também tem ovo de sorvete!

Sorvetes Nestlé preparou uma delícia especial para esta Páscoa: um ovo feito com sorvetes de creme e chocolate mesclados com crocante. Cada unidade, de 540 g, vem com oito ovinhos de chocolate Classic Nestlé, Galak e Crunch.

## E tem outro presente!

Não deixe de conferir – a edição é limitada – o novo Sedução Collection, em taças especiais de vidro, nos sabores Mousse de Chocolate (feito com sorvete de chocolate e calda) e Creme Silvestre (mistura de sorvetes de creme de leite e morango com calda de frutas vermelhas).



## Chamyto Tutti-frutti

Leite fermentado sabor Tutti-frutti! Você nunca viu nada parecido. Mas corra, pois o toque genial de Chamyto Tutti-frutti está disponível por tempo limitado.



# É todo seu

Este cantinho, que já era seu, agora é ainda mais. A partir desta edição, a gente vai dar um destaque todo especial também para algumas cartas, idéias, comentários, receitas que dêem o que falar – e, claro, o que cozinhar!

## SUGESTÕES

Sugiro mais reportagens sobre o Brasil. Gostei muito das que já li. Poderiam fazer uma edição com decoração de bolos de festa e docinhos finos para casamento (sem usar pasta americana, apenas chantilly). Também acho legal recheios de bolos.

Michele Marçal Guerrero – Diadema, SP

Gostaria de ver uma matéria sobre festas infantis. Meu sobrinho vai fazer 2 anos e o tema será futebol.

Luciana Vieira da Silveira – São Gonçalo, RJ

Sugestão de matéria: uma revista especial com festas infantis, bolos, doces, salgados,

tortas, decoração com materiais reciclados de produtos da Nestlé, lembrancinhas.

Marina Alves Pereira Toledo

– Coronel Fabriciano, MG

*Caras leitoras, agradecemos muito as sugestões. A idéia de fazer uma grande matéria sobre festas infantis já está em nossa pauta.*

Gostaria de sugerir um especial de frapês (já colecionei quando saíam nas latinhas do leite condensado), pois são muito gostosos e nutritivos para o calor. Gostaria também de registrar minha satisfação com as lindas reportagens da seção passeio e artesanato.

Lucimar Rodrigues de Oliveira

– São Gonçalo, RJ

Sugiro que nos mandem em uma das próximas edições receitas de biscoitos.

Marta Aparecida Soares da Silva – Curitiba, PR

Queria que vocês falassem de cuidados para se ter mãos e pés sempre bonitos e de como eliminar odores indesejáveis das mãos, de maneira caseira.

Cátia Elaine Ventorin de Melo –

Cássia dos Coqueiros, SP

## ELOGIOS AO CALENDÁRIO

Foi muito boa a idéia do calendário, vamos lembrar da Nestlé nos 365 dias do ano. Além do que, é muito bonito e bem prático para usar marcando os compromissos.

Áquila Bessone – Belo Horizonte, MG

Estou feliz por vocês terem enviado este presente maravilhoso. É o calendário mais bonito que tenho em minha casa e as receitas: hum! que delícia! O Pão de Laranja com Passas é muito gostoso. Foi bastante criativa a combinação de ingredientes típicos das cinco regiões do país para a ceia.

Marta Ferreira da Silva – Paulista, PE

*Publicamos neste espaço apenas dois dos incontáveis elogios ao calendário 2004. Agradecemos por todos eles!*

## O LEITOR FEZ A REVISTA

Entrevista com a primeira-dama, sugestão para fazer velas para presentes... tudo está ótimo. A idéia de prestigiar os leitores publicando suas sugestões foi fantástica! Fica meu incentivo para continuarem a valorizar a arte, os costumes, a culinária brasileira.

Luciana de Paula – Gaspar, SC

Agradeço por me enviarem *NESTLÉ COM VOCÊ*, e até já coloquei em prática algumas dicas, como a do suco de melancia com sorvete La Frutta Limão. Achei maneira a reportagem de Fernando de Noronha, que amo de paixão.

Manoel Antonio Amaral Marques

– Rio de Janeiro, RJ

Como sempre, adorei a revista e todo o seu conteúdo, principalmente a receita do Lombo Assado com Farofa Brasileira. Quanto ao Brigadeiro com Geléia de Pimenta, meus filhos ficaram enlouquecidos, só não fizemos na hora porque não tinha-

## faz diferença

“ O presente encartado (o calendário de 2004) parecia ter sido escolhido a dedo para mim. Receitas mais leves, sem carne, são o tipo de alimento que gosto de preparar e de comer. E o mais engraçado nessa história é que nunca me considerei assim uma consumidora da Nestlé. Procuo sempre alimentos mais integrais, mais caseiros mesmo, gosto de preparar meus próprios molhos, o iogurte, o suco de frutas. Mas, de repente, me dou conta de que na lista de compras (onde me vanglorio de não priorizar marcas) o achocolatado é Nescau, o leite condensado é Moça, o creme de cebola, usado com frequência para preparar patês, molhos rápidos, é Maggi. Continuem me ouvindo, e me dando esse prazer de saber que eu faço diferença. ”

Maria Marta Quintão Martins da Costa – Itabira, MG

*Maria Marta tem 45 anos. Dinâmica, divide o tempo entre trabalhos de arte, informática e, claro, cozinha. Organizou para sua mãe, no computador, uma lista de compras mostrando os produtos e o tempo em que são consumidos. Muito exigente com a qualidade do que consome, costuma experimentar todas as marcas, mas confessa que quase sempre volta para os produtos Nestlé. Vegetariana convicta no passado, hoje considera que atingiu um equilíbrio em sua alimentação, consumindo também derivados do leite e carnes brancas. Por isso ficou maravilhada com as receitas do calendário 2004.*



JOSÉ EUSTÁQUIO





CASA DO CONSUMIDOR

tas de final de ano com ingredientes brasileiroíssimos. As velas artesanais geraram muitos elogios e na ceia o Brigadeiro com Geléia de Pimenta ficou com um gostinho de quero mais.

Alice Harumi Mion –  
São Bernardo do Campo, SP

mos a pimenta dedo-de-moça. A sugestão para presente de Natal das velas artesanais também me encantou.

Cleonice Alves de Paula –  
Belo Horizonte, MG

Na última edição as receitas eram divinas e as matérias... Sou louca para conhecer Fernando de Noronha, só que nunca tive condições. A Nestlé me possibilitou conhecer um pouquinho daquele paraíso através das fotos.

Adriana Lopes Fernandes –  
São José dos Campos, SP

Sempre que recebo a revista em casa, começa a briga para ver quem vai ler primeiro. Esta última edição saiu espetacular, principalmente com as receitas para as fes-

A reportagem sobre Fernando de Noronha, que eu conheço, está ótima. Agora vou preparar a Terrina de Frango Defumado e Manjericão, enquanto minha mulher vai fazer o Brigadeiro com Geléia de Pimenta.

Carlos Alberto Dias Matheus – Porto Alegre, RS

Recebi o último exemplar da revista, com uma entrevista muito interessante com a primeira-dama Marisa Lula da Silva. Porém faltou um detalhe: uma receita com os produtos Nestlé que ela prepara para seu marido e filhos.

Priscila Taise Ferreira – Muriaé, MG

Amei a reportagem sobre velas artesanais. Já pretendia fazer velas, e me entusiasmei mais ainda.

Ana Paula Abdalla – Rio Claro, SP

## Dica de receita

Temperei o frango somente com Sopa de Cebola Maggi e vinagre de maçã. Ficou divino! Experimentem!

Valéria A. Mônico – Osasco, SP  
chicota@uol.com.br

Valéria estava pensando em como temperar um peito de frango para o jantar, naqueles dias em que a despensa está praticamente vazia, quando encontrou uma Sopa de Cebola Maggi. Teve a idéia de temperar com a Sopa e um pouco de vinagre de maçã (1 pacote de Sopa para 1 kg de frango). Deixou curtir e depois fritou. Seu marido experimentou e aprovou o gostinho diferente. Valéria trabalha com turismo e adora fazer cursos de culinária. Ela aproveitou nosso contato para elogiar as receitas regionais que saíram na revista e sugerir uma seção só com esse tema.

## CONVERSE CONOSCO

### REVISTA NESTLÉ COM VOCÊ

Caixa Postal 21.144, CEP 04602-970,  
São Paulo-SP, e-mail:  
falecom@nestle.com.br

## mural (um espaço para você trocar receitas e outras informações)



Gostaria de me corresponder com alguém que faça coleção de orquídeas. Estou começando a colecionar algumas espécies, mas preciso esclarecer muitas dúvidas. Quem sabe a Nestlé faz uma matéria a respeito, já que nos leva a conhecer tantos lugares maravilhosos com reportagens que são um show!

Sheila – Rio Verde, GO  
analvan@ibest.com.br

Cara Sheila, vamos colocar sua idéia na pauta. Enquanto isso, você pode conseguir mais informações nesses dois sites que selecionamos: Orquídeas.com.br (<http://www.kanopus.com.br/orquideas/html/>) e Brasil Orquídeas ([http://www.brasilorquideas.hpg.ig.com.br/hobbies/94/index\\_int\\_12.html](http://www.brasilorquideas.hpg.ig.com.br/hobbies/94/index_int_12.html)). E, claro, pode também obtê-las de outros leitores!

Estou procurando receitas árabes, alguém poderia me ajudar?

Ivis Alves Nogueira – Três Corações, MG  
iviscarolinenogueira@bol.com.br

Eu gostaria de receitas da culinária grega. Jéssica Mayra da Silva – José Bonifácio, SP  
jessica@netnew.com.br

Gostaria de receber receitas de pães, broas, biscoitos e amanteigados (fáceis e rápidos de fazer). Tenho muitas receitas das mais variadas para enviar.

Lúcia C. de Souza – Ferraz de Vasconcelos, SP  
lu\_crika@hotmail.com

Quero receber ou trocar receitas de pratos derivados de milho com produtos Nestlé.

Jaqueline Cremonil – Monte Belo, MG  
jaque@eafmuz.gov.br

Gostaria de ter receitas com leite de soja. Célia Regina Sala – Itápolis, SP  
celiareginasala@hotmail.com

Ressalto que o Mural me ajudou a fazer mais de quarenta amigos por correspondência. Daniel Mendonça  
Rua Cônego José Maria, 312, Centro,  
Três Pontas, MG – CEP 37190-000

Tenho 17 anos e gostaria de receber receitas de compotas.

Fernanda Nunes dos Santos  
Rua Colônia Leopoldina, 487, bloco 1, ap. 24,  
Vila Silvia, São Paulo, SP – CEP 03821-020

Gostaria de trocar gráficos de ponto de cruz. Kelli Cristina Tenchini Bronzatti  
Rua Otávio Ibanês Pardossi, 20, CII, Tanabi, SP  
– CEP 15170-000

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