

JORNAL
images
Edição especial
Verão DA ILHA

Foto: Hermann Byron

Floripa

cheia de magia

Conheça as atrações imperdíveis que você só encontra por aqui

Jurerê Internacional:
perfeita para a família

CAMINHADA: Além das praias

• Página G5

guia Gastronômico

PARA COMER BEM
Culinária diversificada

• Página G5

Foto: Divulgação



Restaurantes que são a cara da cidade

Foto: arquivo



Lazer em praças e parques

> MAPA DA ILHA

DISTÂNCIAS: Centro - Praias

(em km)

Armação.....	25
Barra da Lagoa.....	20
Brava.....	38
Campeche.....	20
Canasvieiras.....	27
Galheta.....	16
Ingleses.....	36
Joaquina.....	15
Jurerê.....	23
Lagoa da Conceição.....	12
Lagoa do Peri.....	24
Lagoinha do Leste.....	32
Moçambique.....	29
Mole.....	15
Pântano do Sul.....	28
Ponta das Canas.....	34
Ribeirão da Ilha.....	27
Sambaqui.....	17
Santinho.....	40
Solidão.....	30

Publicação mensal de Verão da Editora de Jornais Imagem da Ilha - Distribuição gratuita com reposição semanal nas praias de Jurerê Internacional, Lagoinha, Praia Brava, Joaquina e Riozinho

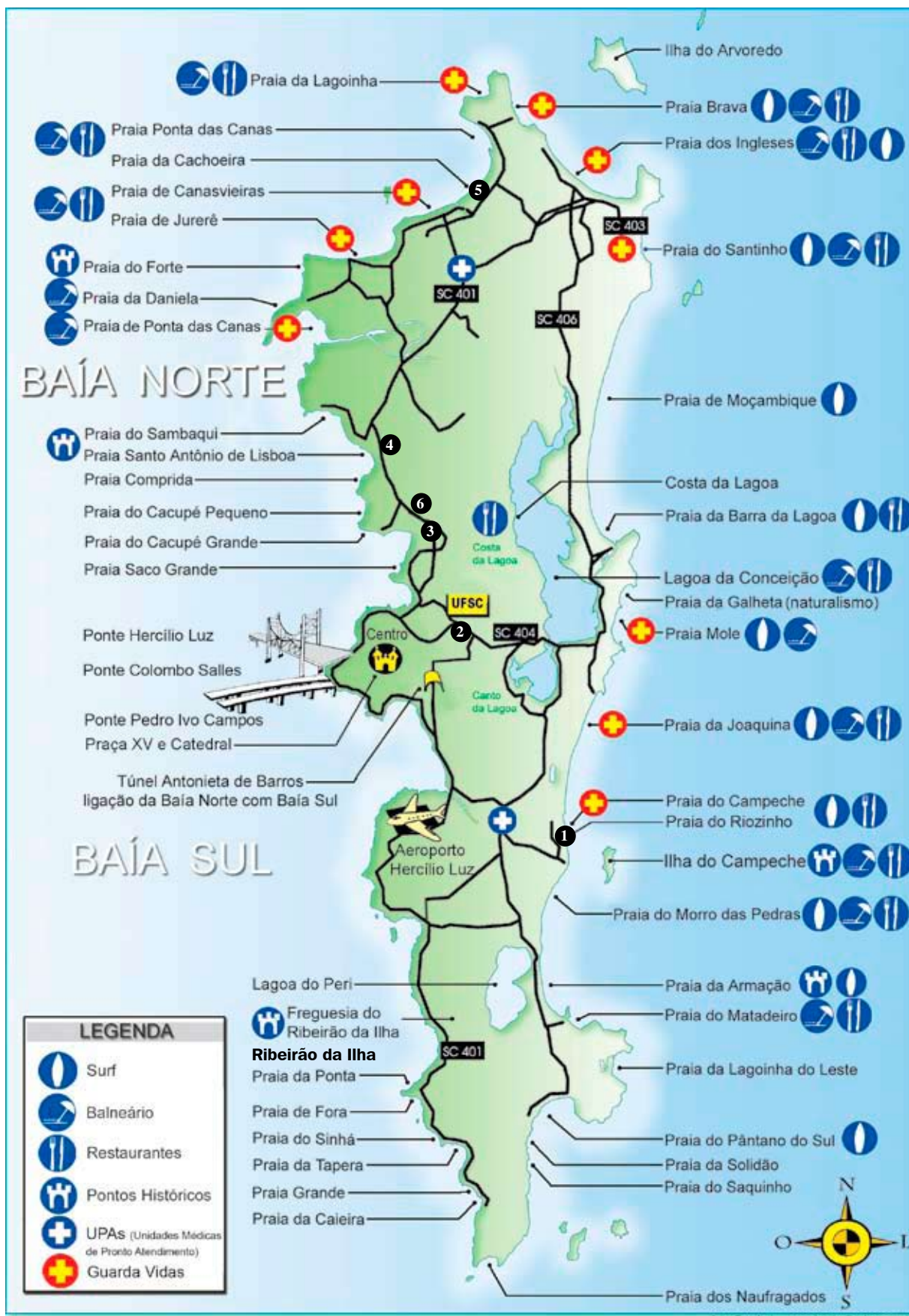
Direção geral: Hermann Byron Neto - **Edição:** Gabriela Morateli - **Textos:** Gabriela Morateli, Luciana de Moraes e Tatiane Dores da Silva - **Conselho editorial:** Hermann Byron Neto, Gabriela Morateli e Urbano Salles - **Diagramação:** Edson Egerland - **Jornalista responsável:** Gabriela Morateli (RP0041871/SC) **Tel. comercial:** (48) 3024 2747 - **Celular Comercial:** (48) 9162 8040 - **e-mail:** hb@imagemdailha.com.br **Telefone Redação:** (48) 3028 3778 - **Impressão:** Diário Catarinense

Os artigos assinados não refletem necessariamente a opinião do jornal, sendo de inteira responsabilidade de seus respectivos autores

Envie comentários e sugestões para o e-mail redacao@imagemdailha.com.br.

Onde encontrar

Os 10.000 exemplares do Jornal Imagem da Ilha - edição de Verão - são distribuídos nas principais praias e hotéis de Florianópolis, com reposição semanal, estando no Open Shopping (Jurerê Internacional), Beiramar Shopping (Café Fanny - 1º piso) e Shopping Iguatemi (Bossa Café - 1º piso)



Arte: Ben Ami - marcedecim@yahoo.com.br

Milhares de conteúdos para você assistir na sala de estar, na piscina de estar e até no aeroporto de estar.



NET HD COM NOW

POR APENAS R\$ 59,90 POR MÊS

+ FILMES GRÁTIS COM 2 PONTOS HD

POR 3 MESES, NO NET COMBO. APOS. R\$ 114,00/MÊS. PACOTES NET COMBO A PARTIR DE R\$ 179,90/MÊS.

ASSINE JÁ: 4004-8844



Oferta válida até 31/1/2015 para contratação do NET Combo HD com a seleção NET Mais HD, a partir do NET Virtua 10 Mega e com qualquer plano de NET Fone. O custo das ligações realizadas com o NET Fone não está incluso no valor do pacote. Degustação do pacote HBO por 90 dias. O NET NOW (on-line) está disponível para clientes NET sem custo adicional para acesso e possui conteúdos gratuitos, pagos, exclusivos e por assinatura. Consulte os conteúdos disponíveis em seu pacote e cidade. Consulte as condições de aquisição e a disponibilidade técnica em seu endereço ligando para 4004-8844 ou acessando www.net.com.br/assinanethdnow.

> MAPA DO CENTRO DE FLORIANÓPOLIS



Confira a localização de nossos anunciantes

Nos mapas da página 2 e 3 colocamos uma referência de nossos anunciantes com números de identificação.

MAPA PÁGINA 2

- 1) MNASS (Centro - Dunas do Leste II)
- 2) Santa Adega Vinhos Finos (Córrego Grande)
- 3) Ceres Azevedo Café & Cia - SC-401 (Saco Grande)
- 4) Restaurante Mirantes (Centro e Coporate Park - SC 401 - Sto Antônio de Lisboa)
- 5) Antonio's Restaurante (Cachoeira do Bom Jesus)
- 6) Santa Rita Iluminação (Saco Grande)

MAPA PÁGINA 3

- 7) Hippo Supermercados (Centro)
- 8) Ótica Rio Branco (Centro)

- 9) Balada MIX (Centro)
- 10) NET - (Centro)
- 11) Fruto da Ilha - (Centro)
- 12) Direto do Campo - Av Beiramar Norte
- 13) Outback Steakhouse (Centro)
- 14) Pizzeria Milano (Centro)
- 15) Rei do Bacalhau (Coqueiros - Continente)
- 16) Koerich Imóveis (Centro)
- 17) Di Taroni Trattoria (Coqueiros - Continente)

Qual destas
é sua preferida?



**Ceres
Azevedo
Café & Cia**



Cheese Cake de Frutas Vermelhas, Doce de Leite, Maracujá ou Goiaba

• Rodovia - SC 401, nº 4232
• Sentido Praias - Centro • Saco Grande • Fone: 3234-0000 • Dentro do Verde & Cia Garden Center

> ESPORTES AQUÁTICOS

É muito refrescante!

Atividades na água ajudam a manter a forma e amenizam o calor da estação

Que tal aproveitar o verão para praticar um esporte aquático? Florianópolis oferece várias opções, para todos os gostos, bolsos e níveis de coragem: surf, windsurf, kitesurf, stand up paddle, mergulho, caiaque. Escolha o seu preferido e caia na água! Além de diversão garantida, é



refrescância na certa!

Kitesurf, windsurf e Stand up paddle

Com suas águas tranquilas, a Lagoa da Conceição possui o cenário apropriado para a prática de kitesurf, windsurf e a sensação do momento: o stand up paddle. Entre as escolas que oferecem aulas destes esportes está a Windcenter. Mais informações: 3232-2278 e www.windcenter.com.br.

Surf

Para quem quer aprender a surfar ou simplesmente fazer uma aula para experimentar, o que não faltam em Florianópolis são escolas de surf. No verão,



Fotos: Arquivo

Mergulho

Com águas protegidas e profundidades de 3m a 8m, a Ilha do Campeche é um dos locais indicados para a prática do mergulho livre, sem o auxílio de equipamentos para respiração, em Florianópolis. É possível alugar snorkel e nadadeiras na própria Ilha. Para chegar até a Ilha é preciso pegar embarcações nas praias da Armação, Campeche ou Barra da Lagoa.

Caiaque

Para quem curte andar de caiaque, a dica é a Lagoa da Conceição, onde existe o aluguel do equipamento na Avenida das Rendeiras. No Norte da Ilha a sugestão é a praia da Lagoinha, que possui mar mais tranquilo.

muitas delas montam tendas nas praias, oferecendo aulas e aluguel de pranchas e roupas de surf. A praia da Barra da Lagoa está entre as mais indicadas para os principiantes, pois possui mar mais adequado. Uma opção é a Josué Surf School. Mais informações: 8470-3243/9914-4990.

uma ideia
brilhante
para inovar.
você

As maiores **tendências** e **novidades** em **iluminação** estão na **Santa Rita**. Venha conferir.

4002-4600
www.santarita.com.br

SANTARITA
ILUMINANDO SUA VIDA

Luminária
NOTUS
Stella Design



> SEGURANÇA

Crianças protegidas

Ação que disponibiliza pulseiras de identificação previne que crianças se percam nas praias

Já começaram a ser distribuídas nas principais praias de Florianópolis as pulseirinhas de identificação para crianças. Em 2013, foram confeccionadas 15 mil pulseiras e entregues 12 mil. Para esta temporada, 40 mil pulseiras serão disponibilizadas em hotéis, bares, restaurantes, postos salva-vidas e pelos ambulantes credenciados pela prefeitura da capital.

Segundo o delegado Wanderlei Redondo, da Delegacia de Polícia de Pessoas Desaparecidas, "a medida é uma forma de prevenção para que as crianças perdidas não se tornem desaparecidas", destaca.

Um material com dicas de segurança, cuidados com as crianças e orientações aos pequenos, como não aceitar objetos e doces de pessoas desconhecidas, também será distribuído em diversas praias da cidade.

A ação faz parte da Operação Presença 2015 e é uma parceria entre a Prefeitura de Florianópolis, por meio da Secretaria de Turismo, em conjunto com a Delegacia de Polícia de Pessoas Desaparecidas (DPPD).

Os estabelecimentos que tiverem interesse podem solicitar as pulseirinhas com a Secretaria de Turismo de Florianópolis pelo telefone 3952-7000.

> FOTOS

Selfie de qualidade

Com as dicas de um fotógrafo profissional é possível fazer belos registros das férias com o celular

Foto: Reprodução

O celular popularizou a fotografia: até quem não tinha câmera passou a "cliquear" por aí. As férias e festas com a família e amigos, combinações que resultam em momentos únicos, merecem ser registrados e compartilhados. Em um mundo dominado pelas redes sociais, os smartphones estão deixando as câmeras de lado e se tornando os grandes responsáveis por fotografar, editar e compartilhar esses momentos na rede quase que instantaneamente. Mas a facilidade e agilidade para tirar as fotos não precisam implicar na falta de qualidade das imagens. Conhecendo alguns princípios básicos da fotografia é possível fazer bonito na timeline e ganhar muitos likes. As dicas são do fotógrafo Filipe Francisco.

ILUMINAÇÃO: telefones celulares têm

um sensor de luz muito pequeno, ou seja, eles não são eficientes em ambientes de baixa luminosidade. Espere a luz correta, use o sol, aumente a iluminação do ambiente. Para remover sombras é preciso chegar o mais perto possível da cena que estiver fotografando. O flash da câmera do celular deve ser o último recurso.

COMPOSIÇÃO: preste atenção na linha dos horizontes na hora do clique. A maioria dos aparelhos têm grelhas que podem ajudar nisso. A famosa regra dos terços também vale para os celulares: o segredo é dividir a imagem em nove quadrados iguais e colocar o objeto principal em um dos pontos de encontro do quadrado central - o uso das grelhas disponíveis nos aparelhos e em aplicativos é novamente válido.

SEM ZOOM: a grande maioria dos

celulares não possuem zoom óptico, apenas digital, que acaba com a qualidade da imagem. A melhor opção é dar alguns passinhos: chegue o mais perto possível da pessoa que estiver fotografando.

APPS E EDIÇÃO: aplicativos são aliados para melhorar ainda mais suas imagens, eles permitem significantes correções de contraste, iluminação, saturação, enquadramento, além de uma enorme gama de efeitos. Snapseed, Afterlight, Camera+ e Vscocam são ótimas opções, disponíveis tanto para Android quanto para iOS.

SELFIE: as câmeras frontais apresentam uma qualidade muito mais baixa do que as câmeras principais do aparelho, mas podem ser muito úteis para colocar



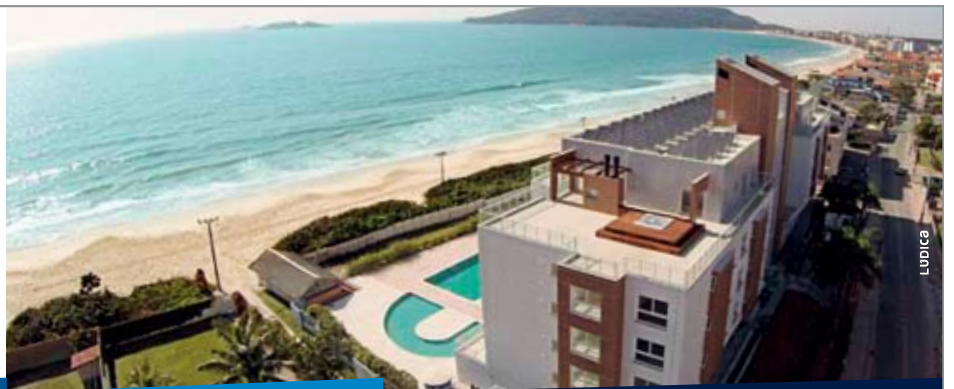
O smartphone será o responsável por registrar os momentos com a família e os amigos

todos os presentes na foto. O tamanho do braço de quem estiver fotografando é um limitador. Mais uma dica: invista em um bastão de selfie ou em um tripé próprio.

Venha viver junto ao mar.



PORTO INGLESES
BEACH RESIDENCE



EMPREENDIMENTO EM FASE DE CONCLUSÃO

ATÉ 3 SUÍTES

APENAS 39 APARTAMENTOS

PLANTÃO E APTO. DECORADO NO LOCAL
RUA DAS GAIVOTAS, 610, INGLESES

(48) 3284-8410

www.mnass.com.br



MNASS
CONSULTORIA IMOBILIÁRIA

CRECI 23321

Registro de Incorporação nº 8.001, de 25 de fevereiro de 2013, Cartório do 2º Ofício de Registro de Imóveis do Estado de Santa Catarina, Comarca de Florianópolis.

> IMPERDÍVEL

Reduto açoriano

Passeio pela Costa da Lagoa é ideal para quem busca descanso em meio à natureza

Foto: Reprodução/Vivendo Floripa

Alguns quilômetros do agito da Lagoa da Conceição está a pacata e tranquila Costa da Lagoa, uma típica colônia de pescadores e um dos últimos redutos da cultura açoriana em Florianópolis. Casas antigas em estilo colonial e uma cachoeira são algumas das atrações que o local reserva. Uma vida em harmonia com a natureza que rende um agradável passeio e boas lembranças de férias.

O barco que vai à Costa da Lagoa sai do trapiche localizado ao lado da ponte no centrinho da Lagoa. O percurso leva em média 40 minutos e na temporada de verão, o transporte está disponível de 30 em 30 minutos.

O passeio reserva belezas desde o início. A começar pela nova perspectiva que se descortina à medida que

a Lagoa vai ficando para trás. Pela embarcação passam esportistas de kitesurfe e windsurfe. O barco segue margeando a costa, passando pelo Canto dos Araçás. Casas simples dos nativos misturam-se a outras luxuosas. Ele faz paradas nos pontos - mini-trapiches com cobertura construídos pela prefeitura -, onde acontece o embarque e desembarque de passageiros. A dica é descer no ponto 21, quase no final da Costa.

CULINÁRIA

A Costa tem mais de 15 restaurantes que funcionam o ano inteiro e estão localizados de frente para o mar, propiciando uma visão privilegiada do local enquanto se saboreia o almoço. O cardápio é regado a frutos do mar.



> LAZER

Para recuperar as energias

Refúgios em SC são ideais para o período de descanso a dois ou em família

Com a chegada das férias, muitas famílias podem não ter tido tempo hábil para programar quase nada. E férias, sejam elas longas ou curtas ou até mesmo um fim de semana, são ponto de equilíbrio fundamental para fazer o nosso dia a dia mais agradável. O Imagem da Ilha pesquisou, em loco, alguns locais privilegiados em Santa Catarina. Dois deles para um aconchegante período a dois, em espaços à beira do mar, e outro, para levar os filhos e aproveitar com eles os passeios a cavalo e as visitas aos cânions da serra catarinense. Confira!

Há 70 km de distância da capital, em Balneário Camboriú, está o Felissimo Exclusive Hotel. O interessante do lugar está exatamente no nome: a exclusividade. Com ambiente indicado para casais, o Felissimo é requinte e aconchego desde a

Fotos: Arquivo



Ambiente exclusivo, o bistrô do Felissimo é ideal para os casais que apreciam a boa gastronomia

entrada. O espaço é dividido em nove suítes, área de lazer com piscina aquecida e ofurô. Uma das atrações é o bistrô do hotel. Atendendo nos três períodos do dia, é ideal para quem prefere curtir a boa gastronomia em um ambiente único. O hotel fica em localização diferenciada, próximo à silenciosa Praia Brava. O ciclismo pode ser uma ótima opção de passeio durante a estadia.

COSTA ESMERALDA

O Ponta dos Ganchos Resort combina a beleza natural da Costa Esmeralda, no norte do estado, com atrações especiais e serviços completos e exclusivos. Localizado em uma península privada, a 50 minutos de Florianópolis, o resort foi eleito um dos 101 melhores hotéis do mundo pela Tatler Magazine de 2013 e reconhecido pela confraria internacional Relais & Chateaux, que elege hotéis e restaurantes com alto padrão de qualidade e charme – apenas outros três endereços brasileiros têm a chancela da rede.

São 25 luxuosos e amplos bangalôs entre 80 m² e 300m² que oferecem aos hóspedes, privacidade, conforto e uma vista



O Rio do Rastro Eco Resort oferece aos hóspedes aconchegantes cabanas de frente para o lago proporcionando uma incrível vista do pôr do sol

inesquecível para o mar. Com temperatura agradável o ano inteiro – com médias que variam entre 20°C e 28°C, o local é perfeito para quem busca descanso, conforto e sofisticação em meio a uma exuberante natureza. Os hóspedes podem relaxar, curtir momentos inesquecíveis e apreciar a gastronomia, que é um dos grandes destaques do resort. Entre as atividades oferecidas aos hóspedes, estão degustação de vinhos, cachaça ou cerveja, trilha ecológica com um visual deslumbrante e clínica de tênis.

SERRA ENCANTADA

Se a opção for a subida da Serra do Rio do Rastro, com suas incontáveis curvas e vista de tirar o fôlego, o trecho por si só já justifica a viagem. Há três horas de Florianópolis, o turista pode se encantar com este local especial. E no topo da serra, está o Rio do Rastro Eco Resort, ideal para hospedagem de alguns dias ou um final

de semana. O resort oferece aconchegantes cabanas de frente para o lago, sendo uma ótima alternativa para as famílias, com chalés maiores, ou casais, com acomodações menores com banheira de hidromassagem. Seja qual for a opção, ambos proporcionam uma vista espetacular do pôr do sol.

Um dos pontos altos do local é a confraternização entre os hóspedes, que acontece no sábado à noite, com churrasco e fogo de chão. Outras refeições são servidas no restaurante, próximo ao lago, inclusive as trutas pescadas na hora. Passeios em trilhas a pé ou a cavalo são um capítulo à parte desta viagem, que ainda inclui cânions com vista cinematográfica.

MAIS INFORMAÇÕES EM:

www.felissimoexclusivehotel.com.br
www.riodorastro.com.br
www.pontadosganchos.com.br

Chegamos na rua mais nobre de Floripa

Ótica **Rio Branco** *fashion express* *bocaiúva*

MATRIZ
Av. Rio Branco, 623
Centro, Florianópolis/SC
48) 3224-1224

FILIAL
Rua Bocaiúva, 2108
Beira-Mar Norte, Florianópolis/SC
48) 3324-1224

FACEBOOK.COM/OTICARIOBRANCOFPOLIS

> LAZER AO AR LIVRE

Natureza a flor da pele

Parques, praças e calçadões de Florianópolis são um convite a prazerosos passeios

Fotos: Arquivo

Verão combina com espaços ao ar livre. Florianópolis tem praças, calçadões e parques que valem a pena ser visitados para uma caminhada ou mesmo um tranquilo passeio. Um programa perfeito para a família e para casais.

CALÇADÃO

A Avenida Beira-Mar Norte é a mais famosa da cidade, possui ciclovia e amplas calçadas para caminhada. A via apresenta maior infraestrutura para comportar um grande número de pessoas, que se exercitam ou admiram uma das mais lindas paisagens da Ilha.



PARQUES

Do Córrego Grande: Possui vegetação nativa, lagos, trilhas e animais, como coelhos, patos e tartarugas. Várias famílias se reúnem no local para fazer um piquenique junto à natureza. Um excelente

passeio para fazer com as crianças. Está localizado no bairro Córrego Grande e abre diariamente das 7h às 19h.

De Coqueiros: Localizado na parte continental da cidade, tem quadra de esporte, parquinho infantil e pista de caminhada, além de uma bela vista para o mar.

PRAÇAS

Celso Ramos: Localizada próxima ao Beiramar Shopping, com vista para a Avenida Beira-Mar, tem parque infantil, bancos e bastante árvores e flores.

XV de Novembro: Cartão-postal de Florianópolis, fica localizada no Centro da cidade e sua maior atração é a centenária figueira, que fica ainda mais linda iluminada à noite.



VERÃO CELESC

EXERCITE A SUA CONSCIÊNCIA

Celesc
Distribuição S.A.

GOVERNO DE SANTA CATARINA

DICAS DE ECONOMIA PARA USAR O CHUVEIRO:

- 1 MUDE A CHAVE PARA "VERÃO" ANTES DE TOMAR O SEU BANHO
- 2 EVITE BANHOS LONGOS, PRINCIPALMENTE NO HORÁRIO DE PICO ENTRE 7 E 10 DA NOITE
- 3 AVALIE A POSSIBILIDADE DE INSTALAR UM SISTEMA ALTERNATIVO DE AQUECIMENTO SOLAR DE ÁGUA PARA O BANHO
- 4 APARELHOS COM O SELO PROCEL DE EFICIÊNCIA ENERGÉTICA SÃO A SUA GARANTIA DE ECONOMIA



> PAISAGENS DESLUMBRANTES

Sob os encantos do Sul

Região tem praias preservadas e de grande beleza natural

As praias do Norte e do Leste de Florianópolis são mais conhecidas por moradores e turistas, mas o Sul reserva balneários belíssimos. Que tal fazer um tour pela região e conhecer seus paraísos? Fica a dica.

PRAIA DO CAMPECHE

Destaca-se pela beleza de seu mar so-

mada a de seus frequentadores. O point da praia é o Riozinho, que ficou famoso nos últimos anos.

PRAIA DO MATADEIRO

Com mar verde hipnotizante, fica localizada ao lado da praia da Armação. O acesso é feito a pé, mas dura apenas alguns minutos.



Foto: Reprodução/Vivendo Florianópolis

Ribeirão da Ilha: estilo colonial e as famosas ostras da cidade

MORRO DAS PEDRAS

A vista do alto desta praia, frequentada por surfistas, é belíssima. Do mirante do convento do Morro das Pedras (Casa de Retiros Vila Fátima) é possível visualizar a praia, a mata nativa e a estrada que dá acesso à Armação.

PÂNTANO DO SUL E RIBEIRÃO DA ILHA

Estes dois balneários atraem pela culinária e história. O Pântano é uma colônia de pescadores de mar calmo e restaurantes de culinária típica da Ilha. No Ribeirão, os atrativos são as construções antigas estilo colonial português e os restaurantes à base de ostras.

> SERVIÇO

SOS da luz

Serviço de SMS da Celesc facilita comunicação entre empresa e consumidor

Em caso de falta de luz, os consumidores da Celesc podem usar a tecnologia SMS – mensagem via celular – para informar gratuitamente à empresa a falta de energia em na unidade consumidora.

Os consumidores podem enviar o SMS para o número 48196 com a mensagem Sem Luz, espaço e o número da unidade consumidora que está localizado no canto superior direito da fatura de energia elétrica.

Cerca de 850 mil unidades consumidoras cadastradas no sistema da Celesc já recebem avisos de falta de luz ou de desligamento programado via SMS.

“É uma medida que permite dinamizar nossa comunicação com o consumidor e isso facilita toda a qualidade do atendimento. A mensagem enviada via

SMS é uma inovação da Celesc, que vem sendo adotada por diversas empresas do Setor”, destacou o presidente da Celesc, Cleverton Siewert.

Para que os consumidores possam usufruir desse serviço de aviso sobre a falta de luz, é importante que mantenham atualizado o cadastro do número de celular. Isso pode ser feito pela Agência Web ou direto em uma das lojas de atendimento.

No entanto, caso o cliente queira cancelar o serviço, pode enviar uma mensagem para o número 48196 com o seguinte texto: sair avdesli número unidade consumidora.

Além do serviço de SMS a Celesc também investiu na ampliação dos serviços oferecidos via internet pela Agência WEB no portal www.celesc.com.br.

> ARTES

Cores da Ilha

Continente Shopping apresenta a exposição do artista plástico Elias Andrade

Obras inspiradas nas festividades açorianas e nas bicicletas, do artista plástico Elias Andrade – popularmente conhecido como Índio, estão expostas no Continente Shopping. A mostra chamada ‘Cores da Ilha’ vai trazer dez quadros que apresentam alguns ícones da cultura, como o boi de mamão, a Festa do Divino Espírito Santo, entre outros temas folclóricos.

Além de temas da cultura açoriana, mostra também peças com desenhos de bicicletas. Nascido no Sambaqui, em Florianópolis, Elias Andrade já expôs em diversos países da Europa, das Américas e da Oceania. Autodidata, ele mostra o cotidiano da vida na Ilha, com referências da pesca, natureza,

entre outros temas característicos da região. A exposição tem entrada gratuita.



NOTÍCIAS

ENERGIA

Serviço de SMS da Celesc

Em caso de falta de luz, os consumidores da Celesc podem usar a tecnologia SMS para informar gratuitamente à empresa a falta de energia em na unidade consumidora



SERVIÇO

O quê: exposição ‘Cores da ilha’, de Elias Andrade

Onde: no Continente Shopping, próximo à Livrarias Catarinense

Quando: desde o dia 5 de janeiro

Quanto: gratuito

guia Gastronômico

PRA ANIMAR!
É quente e gostosa

• Página G7



Pimentas dão o toque às refeições

O BOM DA CIDADE

*Restaurante reúne tudo que Floripa gosta:
ótima culinária e atendimento impecável*

• Página G4

*Outback e
seu jeito
único de
ser*

**FRUTAS E VERDURAS
SELECIONADAS**
a partir de
R\$ 1,69KG
Av. Beira Mar Norte - Agrônômica
Fone: 3228-8674

> SABORES DA COZINHA

Por Ceres Azevedo

Ceres Azevedo é produtora gastronômica para coquetéis e jantares.

ceresazevedo@gmail.com (48) 3209-8439 - 9162-8041



Receita de molho pesto genovês

Ingredientes:

1 maço de manjeriço fresco, 1 dente de alho, 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado, 1 colher (sobremesa) de pinoli, 1 pitada de sal marinho, azeite de oliva extra virgem (quantidade suficiente para dar cremosidade ao molho). **Modo de fazer:** No pilão - macere as folhas de manjeriço e depois coloque os outros ingredientes. Continue macerando até ficar cremoso. No liquidificador - coloque os ingredientes com uma pedrinha de gelo e vá incorporando o azeite aos poucos até que o molho fique na textura desejada.



Sabor e aroma inigualáveis do molho pesto

Com certeza você já provou o molho pesto, mas sabe de onde vem este nome? De origem italiana, vem de "pestare" que significa trituração, esmagar. Originário da região de Ligúria, na Itália, onde fica a cidade de Gênova, daí a expressão "pesto genovês".

É lá que encontra-se o mais aromático e saboroso manjeriço, em função do perfeito terroir para seu cultivo e desenvolvimento. A variedade desta região cresce recebendo a brisa do mar e das colinas. Por esta razão o manjeriço da Ligúria apresenta um equilíbrio perfeito entre aroma e sabor, o que o levou a conseguir o selo DOP (denominação de

origem protegida), bem como o Pesto produzido lá.

O verdadeiro pesto genovês vai além das tenras e pequenas folhas de manjeriço fresco, é composto de outros ingredientes, como alho, azeite, pinoli, sal e queijo parmesão ou pecorino e um detalhe muito especial: um pilão para macerar as folhas e liberar o sabor inconfundível antes de serem misturadas aos outros ingredientes.

É claro que é possível preparar o molho pesto no liquidificador. Neste caso, a minha dica é colocar uma pedrinha de gelo, para que o molho não aqueça, mantendo assim sua coloração viva. O ideal

é consumi-lo cru e para armazená-lo na geladeira basta deixá-lo coberto com azeite de oliva para que permaneça fresco com sabor e aroma inalterados.

Delicioso para acompanhar massas, pizzas, saladas e sanduíches este molho de aroma fresco e sabor penetrante é

uma bela combinação com pratos leves servidos na primavera e no verão.

A moderna gastronomia criou outras versões para o molho pesto, com rúcula, agrião ou salsinha. Mas o verdadeiro pesto genovês tem que ser com manjeriço.

Aproveitem as férias!



> BEBIDAS

Por Eduardo Machado Araujo

Certified Sommelier - Court of Master Sommeliers e Santa Adegas Vinhos Finos

E-mail: eduardo@santaadega.com.br

Site: <http://www.vinho365.com.br> • Fone: 3234-1296



Verão combina com saúde, comidas leves, praia e festas. Gosto de indicar vinhos com esses perfis nessa época do ano; consigo fazer muitas pessoas que torcem o nariz pra vinhos branco e rosé provarem e aprovarem ótimas sugestões nesses estilos e fazê-las perceber que tem muita coisa boa e diferente além dos tradicionais Chardonnays que conhecemos.

Vou sugerir nessa coluna alguns vinhos que têm esse estilo, que irão combinar com festas, uma tarde na piscina, um happy hour com o pessoal do trabalho e, acima de tudo, com o bem-estar, pois são vinhos produzidos de forma sustentável, com um trabalho orgânico e até uma filosofia biodinâmica.

Os vinhos espumantes são símbolos das festas e tanto um clássico Cham-

pagne quanto um inusitado, pelo menos por aqui, Brut Nature, da Bairrada, em Portugal, são ótimas escolhas. Falo do Champagne Deutz Brut Classic, símbolo de elegância e finesse e que trará maior exclusividade aos seus brindes, e o delicioso espumante 3B da brilhante Filipa Pato, um preferido daqueles que gostam de diversificar.

Os brancos e rosés não podem faltar e indico algumas uvas diferentes, mas todas com ótimo aroma e excelente acidez refrescante. A Alsácia, região mais ensolarada da França, produz brancos de altíssima qualidade, e a família Barmes Buecher utiliza a filosofia biodinâmica para criar um delicioso Riesling no vinhedo de Herrenweg. Outra excelente escolha vem da Toscana na Vila Medieval de San Gimignano com a uva Vernaccia,



local da primeira Denominação de Origem Controlada para vinho branco na Itália. Lá a pequena Poderi Del Paradiso produz vinhos únicos, entre eles esse branco de personalidade.

Cada vez mais procurados, os vinhos rosés são um par perfeito pra estação, minha indicação são os elegantes roses franceses, um deles produzido por um dos enólogos mais influentes do mundo do vinho, Denis Dubourdieu. Em Bordeaux ele produz um rosé frutado e refrescante chamado Le Rosé de Floridène. Para um estilo mais elegante e delicado sugiro um clássico rosé da

Provence, o Château de Porcieux, é um dos rosés mais premiados no mercado brasileiro.

E se você acha que os tintos devem ser esquecidos, pois são pesados e combinam com o inverno, vale a pena provar alguns leves, elegantes e que podem ser servidos próximos a 16 graus, mais refrescados. Um deles é uma novidade da Viña Ventisquero, produzido com três uvas não muito comuns por aqui. O Ventisquero Grey G.C.M., sigla para Grenache, Carignan e Mataro faz parte de um projeto com o famoso enólogo australiano John Duval e é proveniente de blocos específicos de vinhedos na belíssima região de Apalta, sendo inclusive eleito o melhor vinho da região no Guia Descorchados.

E finalmente um preferido pessoal vindo da região de Maremma, na Toscana. Um vinho produzido com a filosofia biodinâmica e de maneira orgânica numa pequena propriedade chamada Poderi San Cristoforo. O Carandelle é feito a partir da uva Sangiovese e demonstra com pureza e muita finesse o que há de melhor por ali. É um vinho excelente para agradar os mais exigentes e principalmente surpreendê-los com o preço.

> PARADA ESTRATÉGICA

Para recarregar as energias

Lugares bacanas e saudáveis para a refeição pós-praia

Fotos: Divulgação

Caminhada, frescobol, banho de mar. Praia dá uma fome! Com o corpo em movimento, acabamos gastando muita energia, e mesmo levando alguns petiscos, é preciso fazer uma refeição mais reforçada na volta para casa. Cozinhar? Nem pensar. O cansaço pede uma comida especial. Por isso, o Imagem da Ilha sugere dois locais para fazer aquela parada estratégica: Balada Mix e Fruto da Ilha. Ambos ficam no Centro, bem pertinho da Avenida Beira-Mar Norte, e oferecem um cardápio elaborado de acordo com a sua fome.

Balada Mix tradicional casa de sucos do Rio de Janeiro o Balada Mix traz para Floripa toda a sua essência, com cardápio diversificado que serve de sucos, açaí, omeletes e grelhados a sanduíches, hambúrgueres e pratos elaborados com menu executivo e sugestão do chef. Uma delas é o Filé mignon grelhado com salada de queijo brie:

suculento bife de filé mignon (250 g) servido com mix de folhas, generosas fatias de queijo brie, tomate seco, croutons e molho de mostarda e mel. O restaurante funciona de terça a domingo, das 11h30 às 23h. **Rua Bocaiúva 1925**. Mais informações: 3037-4848

Fruto da Ilha: além dos sucos variados, caros-chefes da casa, o cardápio é repleto de outras delícias, como cafés, empanadas, tortas integrais e sanduíches naturais. Pra começar bem o dia, uma das novidades é o combo de café da manhã, com ovo mexido, misto quente, café médio ou suco de laranja. Para o almoço, opções bem leves como as saladas com frango ou peito de peru e omeletes são a pedida ideal para saciar a fome sem descuidar da saúde. A casa, localizada na **Rua Bocaiúva, em frente ao Beiramar Shopping**, abre de segunda a sexta das 9h às 22h; aos sábados das 9h às 21h. Mais informações: 3028-8884.

Com cardápio selecionado e produtos frescos, locais são ideais para lanches ou refeições completas, como saladas ou pratos elaborados



HIPPO DELIVERY

SUAS COMPRAS ONDE VOCÊ ESTIVER*

Não importa para onde você vai, o Hippo vai com você. A qualidade e os sabores do Hippo estão sempre com você. O delivery atende toda a região da Grande Florianópolis e você pode comprar pelo televentas ou site, além de poder selecionar a entrega Express e ter suas compras com você em até 2h**. Os produtos, selecionados com todo o rigor da equipe Hippo, sempre ao seu alcance.

* Entrega para compras no site a partir de R\$ 100,00. ** Consulte tarifas e abrangências pelo televentas.

4007 2204

hippo.com.br

HIPPO

VOCÊ BEM AQUI

> NA COZINHA

Tentação gelada

Sobremesas com sorvete ficam ainda mais irresistíveis no calor

Da redação

Torta de banana integral com sorvete de creme e granola - Balada Mix

Com a temperatura alta, o paladar pede opções refrescantes e a primeira que nos vem à cabeça é o sorvete. Pra dar uma renovada nessa sobremesa que agrada a todos, dois especialistas ensinam receitas exclusivas para serem preparadas em casa com poucos ingredientes, que além de saborosas, são lindas. Depois dessas dicas imperdíveis, você vai ser a nova atração da sua cozinha!

Sorvete na laranja – Ceres Azevedo

Ingredientes: 2 litros de sorvete de creme, 1/2 xícara de suco de laranja, raspas da casca da laranja. **Modo de Fazer:** Deixe o sorvete fora da geladeira por aproximadamente 1 hora para amolecer. Depois, misture ao sorvete o suco e as raspas de laranja. Leve ao freezer para endurecer. Corte a tampa de algumas laranjas e retire a polpa. Coloque a laranja para gelar e na hora de servir recheie com o sorvete. Enfeite com raspas de laranja, hortelã ou canela.

Ingredientes: 1 copo (americano) de aveia grossa, 1 copo (americano) de farinha de trigo, 1 copo (americano) de farelo de trigo, 1 copo (americano) de açúcar mascavo, 150 gramas de manteiga, 12 bananas Caturra cortadas em fatias, em comprido. **Modo de preparo:** Misture com as pontas dos dedos a aveia, a farinha de trigo, o farelo de trigo, o açúcar mascavo e a manteiga, até formar uma farofa. Divida esta farofa em duas partes e reserve. Unte o fundo e as laterais de uma forma de aro removível. Misture o açúcar refinado e a canela e polvilhe toda a parte interna da forma. No fundo, espalhe uma camada de farofa e, em seguida, uma camada de bananas. Polvilhe açúcar e canela e repita a camada de farofa. Finalize com uma camada de bananas, polvilhadas com açúcar e canela. Asse em forno médio, pré aquecido, por 30 a 40 minutos. Serve oito fatias generosas. A sugestão é servir a torta quente com sorvete de creme e granola.



> S U C E S S O

No gosto de Floripa

Há três anos na cidade, Outback é referência em culinária e atendimento impecáveis

Fotos: Divulgação

Da redação

O público cativo conquistado pelo Outback em Florianópolis desde sua abertura, em 2011, não é só resultado de anos de sucesso da rede em todo o mundo e dos pratos bem elaborados, como os cortes de carnes e a icônica Bloomin'Onion, mas também pelo espírito de equipe da sócia-proprietária do restaurante, **Juliana Sales**. Com sua trajetória de mais de uma década nos estabelecimentos da rede, fez da filial um reduto de colaboradores bem sucedidos, que com simpatia e entusiasmo cativam os clientes. O sucesso é tanto que não raro a casa está lotada e com filas de espera. Por isso, em outubro deste ano, o restaurante ampliou sua área de atendimento e desde então passa a contar com um lounge na recepção, ao lado do saguão e bar.



O Outback apresenta um estilo jovial e é conhecido pelo serviço de excelente qualidade, mas de abordagem informal, com proximidade entre atendimento e clientes. Seu estilo é muito apreciado por quem gosta do fato de poder sentir-se em casa mesmo estando em um restaurante, confraternizando com amigos ou familiares,



O ambiente descontraído do Outback, comandado por Juliana Sales (detalhe), é ideal para reuniões com a família ou amigos



saboreando uma boa comida e sendo bem servido. Os restaurantes não são franquias e são da própria companhia, mas em cada um deles admite-se como sócio um empreendedor que fica responsável pelas operações no dia a dia; no caso de Florianópolis, é Juliana quem está no comando.

Com a ampliação, o restaurante de Florianópolis passou a contar com 240 lugares nas instalações para se preparar para a temporada de verão. "Estamos esperando uma temporada movimentada, já que a marca é conhecida fora da cidade, e tenho a alegria em saber que estamos consolidados, fazendo um trabalho focado em qualidade e a consistência de produtos e atendimento", destaca Juliana.

O CARDÁPIO

Um dos principais pratos, a Bloomin'Onion é um ícone do Outback há



A icônica Bloomin'Onion é o carro-chefe dos aperitivos da casa; as Billy Ribs, costelinhas de porco, também são as mais pedidas. Dentre as bebidas, um chope bem gelado e a Wallaby Darned, deliciosa combinação de frozen espumante, pêssego e vodka

mais de duas décadas, desde a inauguração do restaurante em 1988 nos EUA. A receita chegou ao Brasil junto com o restaurante em 1997 e segue original até hoje. As Aussie Cheese Fries, tradicionais batatas fritas cobertas com queijos e bacon picado; a Kookaburra Wings, sobreasas de frango empanadas com uma mistura de temperos especiais e acompanhadas de molho Blue Cheese e aipo; e a Billy Ribs, costelas de porco regadas com o delicioso molho Billabong, são os petiscos favoritos dos clientes.

Entre os pratos principais: a Junior Ribs, meia-costela de porco grelhada regada com molho barbecue e servida com fritas; o Chicken on the Barbie, peito de frango grelhado, servido com molho barbecue e legumes frescos cozidos no vapor; além dos cortes de carnes selecionados. Já no menu de bebidas, o destaque fica para a Aussie Caipirinha Strawberry Ginger, mix de sabores com essência de morango, limão e gengibre; o drink especial Wallaby Darned, uma deliciosa combinação de frozen espumante, pêssego, vodka e Outback Secret Mixers; além do refrescante chope na caneca congelada.

As sobremesas são um deleite a parte como a Cinnamon Oblivion, sorvete de creme coberto com nozes crocantes, reinando sobre um mix de "Cinnamon Apples" e croutons de canela com creme de chantilly, fruta da estação e calda de caramelo.

AÇÕES PARA O BEM

O Outback participa ativamente da vida da comunidade onde está inserido, através de eventos comunitários, almoços beneficentes e outras atividades locais. Em Florianópolis, o restaurante oferece al-

moços e jantares beneficentes em prol de entidades como o Imperial Hospital de Caridade, Junior Achievement e a Ong Projeto Autonomia Aquática. Além disso, a rede também realiza um evento anual chamado Bloomin' Day, quando toda a renda da famosa Bloomin'Onion é revertida em benefício de uma organização. "É uma grande oportunidade como empresária atuar na vida da comunidade de forma positiva, conscientizando com essas ações", afirma Juliana Sales.

Outro projeto, o Qualidade de Vida Outbackers é voltado para o bem-estar dos colaboradores do restaurante e incorpora a atividade física em seu dia a dia. Todas as quartas e sextas-feiras, o grupo de corrida dos funcionários sai do restaurante rumo à Beira-Mar Norte para praticar o esporte.

REDE OUTBACK

A rede Outback Steakhouse possui 64 restaurantes no Brasil, está presente em 31 cidades, 14 Estados brasileiros e Distrito Federal. No mundo está em 22 países entre Américas, Ásia e Oceania. O primeiro restaurante no país foi inaugurado na Barra da Tijuca, no Rio de Janeiro, em 1997.

SERVIÇO:

Rua Bocaiúva, 2468 - no Beiramar Shopping - Fone: 48 3039-0935
www.outback.com.br/restaurantes/florianopolis
facebook.com/OutbackSteakhouseFlorianopolis

> ONDE COMER E BEBER BEM

O Imagem da Ilha destaca espaços que se distinguem pela variedade e qualidade das opções oferecidas. Vale a pena conferir!

O BOM DA ESTAÇÃO

No verão a vontade de saborear pratos saudáveis e bem elaborados aumenta. Sem falar nos sucos bem gelados para matar a sede! O **Balada Mix**, que iniciou sua trajetória há mais de 30 anos como uma tradicional casa de sucos no Rio de Janeiro e hoje é uma rede de restaurantes de sucesso especializada em alimentação saudável, traz pra Floripa a primeira franquia externa, com cardápio que serve os sucos e açais que fizeram a fama da casa, além de muitas outras delícias, como omeletes, saladas, sanduíches, hambúrgueres e grelhados elaborados. A casa fica próxima à Beira-Mar Norte e oferece ambiente descontraído para reunir família e amigos nesta estação.

Funciona de terça a domingo, das 11h30 às 23h.

Balada Mix

Rua Bocaiúva 1925, Centro - Fone: 3037-4848
www.facebook.com/BALADAMIXFLORIPA
 Instagram: baladamixfloripa



RECEITAS ORIGINAIS PORTUGUESAS

Em Coqueiros, na região continental de Florianópolis e com uma linda vista para o mar, está o restaurante O Rei do Bacalhau e suas delícias típicas portuguesas. Os proprietários – Augusto e a chef de cozinha Henriqueta Cabral – prima por cada detalhe da casa. Um dos pratos especiais é o **Bacalhau à Moda do Rei** (foto) - bacalhau assado com molho especial de cebola, pimentão e azeitonas, acompanhado de batatas assadas a murro. Para harmonizar, uma carta de vinhos selecionada. A sobremesa fica por conta de ovos moles, pastel de Belém ou Baba de Camelo. **O Rei do Bacalhau abre de segunda a sábado a partir das 19 horas.**

AOS SÁBADOS ESTÁ ABERTO PARA ALMOÇO!

O Rei do Bacalhau

Rua Desembargador Pedro Silva, 3130 – Coqueiros
 Fone: 3348-0716
www.facebook.com/reidobacalhausc



PARA TODAS AS OCASIÕES

O **Outback** é o ponto de encontro de famílias e amigos que buscam ambiente acolhedor e descontraído e um cardápio completo, que oferece aperitivos como as **Kookaburra Wings (foto)** –, sobressas de frango empanadas com temperos especiais acompanhadas de molho Blue Cheese e aipo; e opções para almoço e jantar. Para refrescar, um chope bem gelado ou drinks exclusivos, como o Wallaby Darned: frozen espumante, pêssego, vodka e Outback Secret Mixers. **Apresente este voucher e ganhe uma Kookaburra Wings na compra de uma entrada ou prato principal e uma bebida não alcoólica. Válido somente no Outback Florianópolis de domingo a quarta-feira (exceto feriados).**

Outback Steakhouse

Rua Bocaiúva, 2468 - 1º piso do Beiramar Shopping - Centro
 Fones: 3039-0935/ 3039-1935



OS PREFERIDOS DA ESTAÇÃO

O **Antonio's Restaurante** é uma excelente pedida para quem aprecia peixes e frutos do mar, os preferidos nesta estação. Localizado na Cachoeira, Norte da Ilha, serve deliciosos pratos, como: **Camarão à Moda do Chef Carlinhos Faria (foto)** – camarão refogado na manteiga com cebola picada, cream cheese e molho barbecue, salpicado de castanhas de caju e acompanhado por arroz e batata palha. **Durante a temporada de verão o restaurante abre diariamente para almoço do meio-dia às 16h e para o jantar, das 19h30 à meia-noite.**

Antonio's Restaurante

Rua Luiz Boiteax Piazza, 2214
 Cachoeira do Bom Jesus (Norte da Ilha)
 Fone: 3284-5736
www.antoniosrestaurante.com.br



SEQUÊNCIA DE DELÍCIAS

A novidade da **Di Taroni Trattoria** é a sequência de massas às terças e quartas (R\$ 38,90 por pessoa) com uma entrada e seis pratos principais, como o **Spaghetti Mafioso** - camarão flambado no conhaque, creme de leite, gorgonzola e bechamel. A cantina fica em frente ao Parque de Coqueiros, na região continental da cidade. **Abre de terça a domingo para o jantar e sábados e domingos para o almoço. Não funciona no último domingo de cada mês.**

APROVEITE TAMBÉM A TELE-ENTREGA DI TARONI!

Di Taroni Trattoria

Av. Eng. Max de Souza, 730 - Coqueiros
 Fone: 3249-2040
www.ditaronitrattoria.com.br

Foto: Priscila Prudêncio/Blog Saboreando por aí



A LEGÍTIMA PIZZA ITALIANA

A **Pizzeria Milano** tem receitas exclusivas com o legítimo sabor da Itália, como a **Tronchetto: uma deliciosa pizza fechada com recheio de mussarela de búfala e queijo roquefort coberta com tomates cereja e rúcula** (foto). A Milano é referência na cidade em gastronomia de qualidade, com pratos fartos e preços acessíveis. A massa é preparada com farinhas e fermento especiais e depois maturada a frio por dias. Isto proporciona uma composição mais leve, mais saborosa e muito mais digestiva. **Aberto diariamente das 19h à meia-noite. Aberto também para almoço aos sábados e domingos, do meio-dia às 15h.**

Pizzeria Milano

Rua Bocaiúva, 2226 – Centro
 Fone: 3024-0034
www.pizzeriamilano.com.br



> C O R E S A B O R

Pratos decorados

Fotos: Arquivo



Flores tornam as refeições da estação mais coloridas e saborosas

Além de aproveitar todos os encantos que o verão proporciona, é hora de abusar de alimentos bem coloridos e saudáveis para manter o entusiasmo e o corpo em dia. Para compor os pratos, as flores comestíveis dão o toque final deixando-os atrativos e cheios de graça.

No entanto é preciso certo cuidado com a procedência destas flores verificando se são realmente próprias para o consumo. “É necessário buscar produtores especializados, que não utilizam qualquer tipo de agrotóxico ou tratamento químico na

plantação. Um ponto muito importante para ressaltar é que estas flores não são as mesmas disponíveis nas floriculturas”, destaca a nutricionista Cátia Medeiros.

JARDIM PRÓPRIO

A produtora gastronômica Ceres Azevedo cultiva no jardim de sua casa, amor-perfeito, rosa, violeta, capuchinha e calêndula, todas próprias para o consumo. “São plantadas em terra orgânica e sem pesticidas”, salienta. As delicadas flores servem para enfeitar suas receitas doces e salgadas e aromatizar algumas bebidas.

Os melhores vinhos, espumantes e serviços você encontra aqui



Eventos Personalizados . Escola do Vinho . Rótulos de 16 países . Equipe de Sommeliers

Rua Joe Collaço, 163 - Córrego Grande - Florianópolis - SC
(48) 3233-1296 - www.santaadega.com.br
santaadega@santaadega.com.br

> D I E T A

Mais disposição para curtir as férias

Conheça os alimentos que ajudam a eliminar toxinas do organismo

Nas férias nem sempre é fácil manter os hábitos alimentares saudáveis. Entre um prato e outro, cometemos deslizos e ingerimos alimentos ricos em substâncias tóxicas que fazem mal à nossa saúde e sobrecarregam o organismo. A consequência da intoxicação alimentar é sensação de estufamento, inchaço, dores abdominais, náuseas, vômitos, tonturas e falta de energia.

Para desintoxicar o corpo após a comilança exagerada muitos recorrem aos sucos desintoxicantes que promovem um melhor funcionamento do intestino e aumentam a disposição. Mas apenas esta atitude não é suficiente, como explica Ana Huggler, nutricionista da Global Nutrição: “É preciso retirar da dieta os alimentos industrializados que possuem muitos conservantes e sobrecarregam o metabolismo. Além disso, eles são ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio que em excesso podem contribuir para a elevação do LDL (colesterol ruim) e causar doenças cardiovasculares. Evite também frituras, refrigerantes e



doces”.

O recomendado é optar por alimentos que favorecem a eliminação de toxinas, como as oleaginosas. As castanhas, por exemplo, são ricas em vitamina E, ômega

3, cálcio, magnésio, zinco e selênio, que ajudam na eliminação de metais pesados como mercúrio e arsênico, têm ação antioxidante e antiinflamatória. “De maneira geral, a ingestão de frutas é sempre recomendada, principalmente as cítricas, como o abacaxi que contribui para a desobstrução do fígado pelo fato de ser diurético e facilita a digestão”, descreve.

MUITA ÁGUA

A nutricionista explica que a ingestão de, no mínimo, 2 litros de água diariamente é essencial no processo de desintoxicação alimentar. “O consumo regular de água coopera para a eliminação de toxinas por meio da urina. Além disso, ela hidrata o organismo evitando que o corpo retenha líquido e previne problemas nos rins”, informa a nutricionista Ana Huggler. Ela acrescenta ainda que água de coco e chás são ótimas opções para eliminar as substâncias que intoxicam o corpo.

> TEMPERO

É quente!

O poder da pimenta no preparo dos pratos e na manutenção da saúde

Uma comida bem preparada é irresistível, mas existem pratos que requerem um algo mais em seu preparo ou mesmo um condimento ao ser servido. E é nessa hora que a pimenta cumpre muito bem o seu papel. Seu sabor picante proporciona um efeito único e tem a cara do verão em Floripa: quente e incomparável. Saiba por que a pimenta é tão indispensável na elaboração dos quitutes e os benefícios que ela traz para a saúde.

“O segredo da pimenta na cocção é utilizar a quantidade certa. Quando estão desidratadas, por exemplo, em contato com o fogo elas têm seis vezes mais o seu sabor acentuado que as pimentas em estado normal”, lembra Jaime Barcelos, do restaurante Ostradamus. O famoso prato



Arrombassi Istepô, um elaborado arroz com frutos do mar, leva mix de pimentas jalapeño, abanero e abade desidratadas; já na Moqueca de Peixe, um dos carros-chefe da casa, a pimenta vermelha jalapeño é indispensável. “O cliente sente ao fundo um sabor diferenciado e sutil

proporcionado pelas pimentas”, destaca.

No Ostradamus todos os pratos que levam pimentas no preparo são notificados no cardápio, a fim de que o cliente não tenha surpresas ao experimentá-los.

ALGUNS BENEFÍCIOS DA PIMENTA

Fonte: Kelly Cristina F. Soares - Nutricionista Clínica Funcional e Esportiva

Previne o envelhecimento precoce: as pimentas do gênero Capsicum (vermelha, malagueta, dedo-de-moça, cambuci, jalapeño, americana, cumari-do-pará, de cheiro, murupi) possuem propriedades antioxidantes devido à presença de capsaicina, que confere ardência e propriedades funcionais no organismo. **Auxilia**



na digestão e protege a mucosa: a ingestão de pimentas aumenta a salivação, auxiliando na mastigação e protegendo a saúde bucal, estimula a secreção gástrica, aumentando a produção de enzimas e sucos gástricos, o que contribui para a digestão e a motilidade gastrointestinal, promovendo a sensação de bem-estar após a ingestão. **Possui efeito termogênico** (acelera o metabolismo): sua ingestão eleva a temperatura do organismo, o que pode aumentar o gasto calórico. A capsaicina é capaz também de prevenir o acúmulo de gordura na região abdominal.

“Bem dito é a fruta!”

Frutodailha®

desde 2000

frutodailha.com.br

Voltamos!

De Segunda à Sábado das 09:00h às 22:00h
Bocaiúva 2391 / em frente ao Shopping Beiramar

> DOCES FIT

Pra matar a vontade

Opções mais saudáveis de doces mantêm a boa forma no verão

Nesta época do ano estamos mais atentos ao que comemos, afinal, queremos manter a boa forma no verão. Criar novos hábitos alimentares é uma ótima ideia e para deixar o cardápio mais saudável sem perder o sabor e não cair em tentações temos opções mais leves. Como alternativa aos doces comuns, repletos de açúcar branco, a gastronomia investe em opções nutritivas com receitas que podem ser preparadas em casa e consumidas sem culpa, mas com moderação. A nutricionista Kelly Cristina Soares e o chef Reinhard Pfeiffer são os responsáveis pelas criações magrinhas que irão agradar a família inteira.

Kelly Cristina Soares - Nutricionista
Trufa Prestígio

Ingredientes: 3 xícaras de coco fresco ralado, 1 xícara de cacau em pó, ½ xícara de óleo de coco, ½ xícara de melado (pode substituir por mel ou xarope de agave), coco ralado para decorar. **Modo de preparo:** Misture o coco fresco ralado com o cacau em pó. Adicione o melado e o óleo de coco (deve estar na consistência líquida – caso não esteja, derreta em “banho Maria”). Esprema firmemente com a mão para formar bolinhas. Passe o coco ralado para decorar. Leve à geladeira por 2 horas ou freezer por 1 hora para solidificar e ficar na consistência de trufas.

Palitinhos de chocolate 70% cacau
Ingredientes: chocolate 70% cacau, frutas da estação. **Modo de preparo:** derreta o chocolate 70% cacau e envolva o chocolate na fruta. Leve para gelar e endurecer o chocolate.

chef Reinhard Pfeiffer
Beijinho de batata doce

Ingredientes: 1 batata doce grande (255g) descascada e picada grosseiramente, 6 xícaras de água (uns 15 litros), 1 pera (sem a casca) ralada no ralo grosso, suco de ½ limão siciliano (para regar a pe-



ra ralada e não escurecer), 1 colher (chá) de óleo de coco derretido, 2 colheres (sopa) de coco fresco ralado (para envolver ou colocar na massa do brigadeiro), 3 colheres (sopa) de amaranto em flocos, 2 colheres (sopa) de castanha de caju bem picada (xerem), 3 colheres (sopa) de açúcar de coco.

Modo de preparo: Cozinhe a batata doce até ficar macia (15-20 minutos). Despreze a água. Passe pelo espremedor e despreze a parte fibrosa que ficar dentro do espremedor. Num bowl, coloque o restante dos ingredientes e leve à geladeira umas 4 horas para firmar. Passe um pouco de óleo de coco nas mãos e forme brigadeiros, envolvendo-os no coco fresco ralado.

Sua Inspiração

eStúdio.
Crie seu espaço.

Espaços **WOKlife** eStúdio:

- Espaço kids
- Laundry
- Cinema
- Sala de massagem

eStúdios **2 e 3** Suítes de **109 m²** a **280 m²** de Área Total



wokcenter.com.br

Av. Othon Gama D'Eça - Centro

PLANTÃO:
(48) 3222-0707

