

JORNAL
images
Edição especial
Verão DA ILHA

Sorria, você está em Floripa

Saia da rotina e aproveite as delícias que a cidade oferece

Jurerê Internacional: perfeita para a família

Foto: arquivo

TURISMO CULTURAL: Mais que praias

• Página 5

guia
Gastronômico

ONDE COMER BEM
A cara da Ilha

• Página G5

Foto Sergio Vignes



De frutos do mar à cozinha italiana

Foto: Hermann Byron



Cidade tem história pra contar

> MAPA DA ILHA

DISTÂNCIAS: Centro - Praias

(em km)

Armação.....	25
Barra da Lagoa.....	20
Brava.....	38
Campeche.....	20
Canasvieiras.....	27
Galheta.....	16
Inglese.....	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.

Direção geral: Hermann Byron Neto

Edição: Gabriela Morateli - **Textos:** Gabriela Morateli

- **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

e-mail da redação: redacao@imagemdailha.com.br

Telefone Redação: (48) 3028 3778 -

Impressão: Diário Catarinense

Tiragem: 10.000 exemplares

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.



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

JORNAL
image3
DA ILHA

PRESENTE
EM TODAS AS



PLATAFORMAS

cadastre-se: contato@imagemdailha.com.br



> 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) Santa Adega Vinhos Finos (Córrego Grande)
- 2) Restaurante Mirantes (Centro e Coporate Park - SC 401 - Sto Antônio de Lisboa)
- 3) Antonio's Restaurante (Cachoeira do Bom Jesus)
- 4) Santa Rita Iluminação (Saco Grande)

MAPA PÁGINA 3

- 5) WOA Empreendimentos Imobiliários Ltda
- 6) Hippo Supermercados (Centro)
- 7) NET - (Centro)
- 8) Pizzeria Milano (Centro)
- 9) Di Taroni Trattoria (Coqueiros - Continente)
- 10) Koerich Imóveis (Centro)



Curta

image3

DA ILHA

Nos acompanhe no Facebook,
fique por dentro de todas as
novidades de Floripa!

[Facebook.com/imagemdailha](https://www.facebook.com/imagemdailha)

> PARAÍDOS DE FLORIPA

Uma típica colônia de pescadores

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

A Costa da Lagoa está entre os passeios imperdíveis em Florianópolis



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 a Costa 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. Há também barcos que saem do trapiche do Parque Ecológico do Rio Vermelho. Dali, o passeio neste caso dura cerca de dez 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 kitesurf e windsurf. O barco segue margeando a costa, passando pelo Canto dos Araçás. Casas simples dos nativos misturam-se a outras luxuosas. E faz paradas nos pontos – mini-trapiches com cobertura construídos pela prefeitura –, onde acontece o embarque e desembarque de passageiros.

CULINÁRIA

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

> IMPERDÍVEL

Os encantos do Sul da Ilha

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 somada 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.

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.

Foto: Reprodução/Vivendo Florianópolis



Foto: Fabricio Sousa

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

Vista do Morro das Pedras a partir do mirante do convento

> TURISMO CULTURAL

Um pouco de história

Construções tombadas pelo patrimônio permitem conhecer um pouco sobre as origens da cidade

Florianópolis tem um interessante conjunto arquitetônico antigo preservado. São prédios tombados, igrejas centenárias, fortalezas e outras construções que merecem ser visitadas. Fica o convite para reservar alguns momentos de suas férias para conhecer um pouco da história e da arquitetura da cidade.

Entre os locais que vale a pena conhecer está o Mercado Público, na área central, um dos espaços mais democráticos da Capital e que reúne moradores e turistas para fazer compras ou passar horas de lazer. No local, que passou recentemente por uma grande reforma para melhorar sua estrutura interna, pode-se encontrar desde artesanatos até pratos de gastrono-

mia local e frutos do mar fresquinhos.

Floripa também tem vários fortes e fortalezas, entre eles o Forte de Santana, de onde é possível ver o pôr do sol com vista para a Ponte Hercílio Luz. Tem também a Fortaleza de São José da Ponta Grossa, no Norte da Ilha, entre as praias de Jurerê Internacional e do Forte, e as fortalezas Anhatomirim e Ratonas. Saiba mais acessando fortalezasmultimedia.com.br/santa_catarina.

Também vale a pena conhecer os casarios antigos dos balneários de Santo Antônio de Lisboa (Norte), seguido de um café, e do Ribeirão da Ilha (Sul), com vista para o mar saboreando petiscos de frutos do mar, em especial as ostras (confira a matéria da página G4).



Foto: Arquivo

Fortaleza de São José da Ponta Grossa

decisão

Foto: Reprodução

> EM ALTA

Cabeça feita

Cores de cabelos que são tendência para esta estação

Considerada a estação mais colorida de todas, o verão é marcado pelo lançamento de diversas tendências. Para os cabelos, também há novidades. Vários sites, revistas e blogs de moda já estão fazendo suas apostas sobre quais serão os looks mais adotados. Confira as opções:

CABELOS ESCUROS COM MECHAS

Aumentou o número de mulheres morenas que estão aderindo às mechas mais claras para iluminar o visual. Esse procedimento é uma ótima forma de mudar o look, sem precisar pintar todo o cabelo e combina bastante com o verão. Atualmente, há vários procedimentos que incluem esse tipo de tingimento sutil, como o ombré hair, balayage e as já populares californianas.

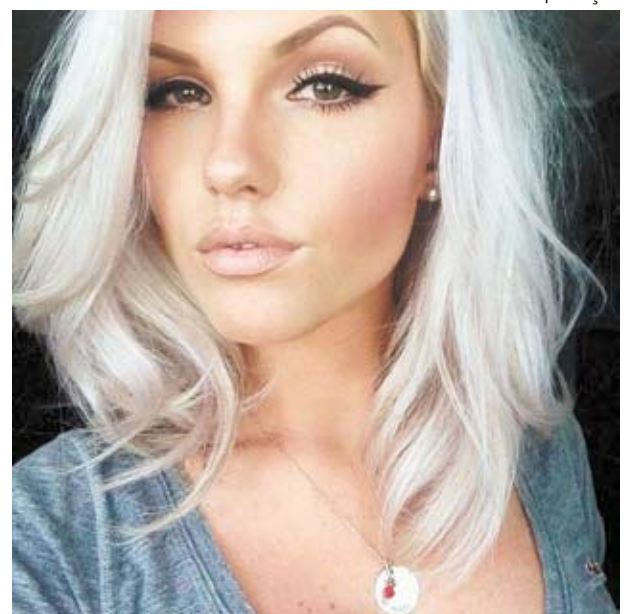
STRAWBERRY BLONDE

O ruivo alaranjado, chamado de strawberry blonde, está em alta. Para atingir o cabelo com essa cor, é necessário que o cabelo seja claro. Se os seus fios forem escuros, você deve primeiro descolori-los. Por ser uma tonalidade muito específica, que não costuma ser vendida por todas as marcas, os profissionais podem usar truques para alcançá-la, mantendo a saúde e a beleza dos fios. Portanto, vale a pena consultar um cabeleireiro especialista em tintura, isto é, um colorista, para ajudar a encontrar o tom desejado.

PLATINADO

Outra cor que tem feito bastante sucesso é o loiro platinado. Considerado o tom mais claro de todos, que chega quase a ser branco, ele é perfeito para quem

O platinado é perfeito pra quem já tem os fios mais claros



já tem os fios mais claros. As morenas devem fazer a descoloração aos poucos, para preservar os fios e mantê-los bonitos. Diferentemente de outras cores, o loiro platinado precisa de alguns cuidados extras para que a tonalidade não mude, se tornando loiro amarelo forte, por exemplo. Há várias opções de produtos que podem ser usadas em casa com essa finalidade.

TONS PASTÉIS

Se até pouco tempo era impossível pensar em cabelos tão coloridos quanto as roupas, agora diversas mulheres adotaram esse look com alegria e muita determinação. Para alcançar esse tipo de

cor, seja ela rosa, verde ou azul, é necessário descolorir o cabelo antes. Os fios coloridos são bastante democráticos, podendo ser adotados por pessoas com cabelos lisos, ondulados ou cacheados. O que vale é a imaginação e ter ciência de que esse tipo de coloração chama mais a atenção, sendo importante harmonizá-la com a roupa.

SIMPHONIA
WOA BEIRAMAR

CONDOMÍNIOS
TOTALMENTE
INDEPENDENTES

LONGE, VOCÊ IMAGINA.
AQUI, VOCÊ SENTE.

VIVA COM A BEIRA-MAR INTEGRADA À SUA VIDA.

SACADA



OPERA
HOUSE | 3 e 4 SUÍTES
3 VAGAS DE GARAGEM

APARTAMENTOS DE 430 M² A 510 M² DE ÁREA TOTAL

ALTO PADRÃO DE ACABAMENTO

TECNOLOGIA DE PONTA | COMPLETA ÁREA DE LAZER

WOA.COM.BR

VENDAS: (48) 3224.1001

BEIRA-MAR, 3974 / FLORIANÓPOLIS

1º Ofício de Registro de Imóveis de Florianópolis, livro 2, sob nº 75.202 AV-06, datado de 08/10/2013.



> BELEZA

Sem descanso

Manter a pele bem cuidada no verão é essencial para o uso de maquiagem

O costume de cuidar da pele é algo que precisa ser cultivado o ano inteiro. Hábitos como tomar muita água, manter uma alimentação equilibrada e hidratar o rosto com produtos específicos para a região e tipo de pele são determinantes para o sucesso na produção da maquiagem. “Uma pele saudável certamente receberá melhor os produtos de beleza”, afirma a maquiadora Renata Almeida. Ela dá dicas de como manter a pele bem cuidada nas férias de verão.

Hidratação interna: “A famosa frase que diz que a beleza vem de dentro para fora não é mentira”, conta. Manter o corpo hidratado é o primeiro passo para enfrentar esse calorão. Beba muita água, além de refrescar, vai deixar sua pele ainda mais bonita.

Hidratação externa: Usar um bom hidratante no verão também é muito importante. Escolha um produto específico para seu tipo de pele e região (rosto e corpo), dessa forma o resultado será ain-

da melhor.

Proteção solar: A proteção solar deve ser redobrada no verão, pois estamos mais vulneráveis às incidências de raios UVA e UVB. Aplique o produto no corpo e não se esqueça do rosto. Para esse caso, o ideal é usar um especial para a região e com um fator de proteção superior, assim evita o envelhecimento precoce e protege contra doenças de pele. “Os lábios também precisam de atenção e hoje o mercado de beleza é repleto de lip balms e batons com FPS, não há desculpa para não se proteger”, relata a maquiadora.

Escolha a maquiagem certa: Fique atenta, pois a base que usou no inverno pode não ser a ideal para o verão. Nessa época, nossa pele costuma ser mais bronzeada e isso pede uma atenção especial na escolha do tom. “A tendência dessa temporada é favorável à cobertura mais natural, uma base leve é perfeita para isso, além de deixar o visual mais bonito, permite que a pele tenha mais liberdade para respirar”.



> SAÚDE

Cuidados essenciais

Proteger os olhos do sol pode prevenir diversas doenças

Muitas vezes nos preocupamos em proteger a pele, mas esquecemos de proteger os olhos da mesma forma. Com a maior exposição ao sol, precisamos ficar ainda mais atentos e tomar alguns cuidados para evitar doenças como a catarata e até mesmo o câncer.

De acordo com o médico oftalmolo-

gista Dr. Rafael S. Giordani, essas doenças normalmente demoram muitos anos para se desenvolver, porém, a exposição solar sem proteção ajuda a acrescentar danos que poderão acelerar ou até desencadear sérios problemas de saúde. Ele também nos fornece algumas dicas citadas a seguir.

Fique de olho:

- Adquirir óculos de sol em locais confiáveis e que possuam etiqueta nomeada com UV400 ou 100% proteção UV. Alguns oftalmologistas podem atestar a efetividade destes óculos nos seus consultórios;

- Bebês e crianças também devem usar bonés e óculos com filtro UV;

- A luz do sol é mais agressiva ao meio-dia e cedo da tarde, em elevadas altitudes e quando refletidas na água ou areia;

- Não se iluda com as nuvens: os

raios solares as atravessam sem dificuldade e atingem o corpo da mesma forma que na ausência destas;

- Não olhe diretamente para o sol: isso pode gerar grave doença na retina devido à radiação;

- Muito cuidado com as máquinas de bronzeamento artificial à base de luz UV: esteja alerta de proteger os olhos dentro destas máquinas;

- Proteja-se de todas as formas também debaixo do guarda-sol, os raios solares não incidem somente de cima.



Não abra mão de usar óculos de sol confiáveis



Elevado de Canasvieiras

ENTREGUE



Centro de Eventos do Norte da Ilha

ENTREGUE

FLORIANÓPOLIS.

POR ONDE VOCÊ ANDAR,
TEM GRANDES OBRAS DO
GOVERNO DO ESTADO.



Elevado do Rio Tavares
(em parceria com a Prefeitura Municipal)



Duplicação SC-403



Novo acesso ao aeroporto



Novas escolas



Complexo de Delegacias do Norte da Ilha



GOVERNO
DE SANTA
CATARINA

CUIDANDO
DAS PESSOAS,
CUIDANDO
DO FUTURO.

É o maior investimento em obras e ações já realizado na região. Conheça essas e outras realizações, por todo o estado, em: sc.gov.br.

> PREVENÇÃO

Sem estresse

Cuidados simples evitam problemas e acidentes na praia como queimadura e afogamento

Com a chegada do verão, o Corpo de Bombeiros de Santa Catarina reforça a atenção nas praias, aumentando o contingente de guarda-vidas e de equipamentos, como jet-skis e botes infláveis. Mas para garantir segurança e tranquilidade na temporada, é preciso que os banhistas também façam a sua parte. Para curtir o verão sem estresse, preste atenção nas informações e dicas do Imagem da Ilha.

CUIDADO COM ÁGUA-VIVA

É comum encontrar águas-vivas em algumas praias no verão. O conselho neste caso é não entrar no mar. Em caso de queimadura, saia da água imediatamente e procure um posto salva-vidas. Lave a área atingida com água do mar ou soro fisiológico. Faça compressas de gelo, que aliviam a dor e sensação de queimadura. Se a dor persistir, procure um médico.

NÃO DÁ PARA COMER DE TUDO

E se você não quer passar as férias no hospital, com diarreia e intoxicação alimentar, fique atento ao que ingere na praia. Compre apenas em barracas autorizadas pela Prefeitura e evite alimentos à base de leite como o queijo coalho.

FIQUE SEMPRE DE OLHO NAS CRIANÇAS

Pais, fiquem atentos aos seus filhos! Com criança não dá para desviar os olhos um segundo. A dica é se revezar: enquanto a mãe lê o livro, o pai toma conta dos pequenos; quando o pai entra no mar, a mãe assume o posto. Outra dica valiosa é colocar neles uma pulseira disponível em estabelecimentos nas praias e postos salva-vidas, constando nome, endereço, telefone e responsável. Isso ajuda os Bombeiros a encontrar os pais. Se a criança for maior, peça para ela ir até o posto salva-vidas caso se perca.

SOL SEM EXAGEROS

Para evitar queimaduras solares e insolação, procure expor-se nos horários recomendados (até às 11h e após às 16h), sempre com protetor solar. Se ficar vermelho, use um hidratante pós-sol, mas se a queimadura for grave, procure um médico imediatamente.

BEBA MUITO LÍQUIDO

Outro perigo do verão é a desidratação. Por isso, não economize nos líquidos. Mas não vale cerveja e outras bebidas alcoólicas, que acabam agravando o problema. Dê preferência à água, sucos e água de coco.

**CACHORRO NA PRAIA? NEM PENSAR**

Final de tarde ensolarado, momento ideal para um passeio na praia na companhia do cachorro. Certo? Errado. Embora seja proibido levar animais, muitas pessoas desrespeitam. Desta forma os frequentadores acabam ficando expostos a doenças, como bicho geográfico. A dica é não sentar diretamente na areia, mas sempre em cima de cangas ou toalhas. Assim, evita-se o contato direto.

SÓ ENTRE EM LOCAL "PRÓPRIO" PARA BANHO

Infelizmente muitas praias são poluídas, sendo consideradas impróprias para banho. Nestes locais, o índice de coliformes fecais é acima da média segura para a saúde do homem. Fique atento às placas colocadas nas praias. Outra dica é acessar o site da Fatma (www.fatma.sc.gov.br), que na temporada publica boletins de balneabilidade das praias de Santa Catarina.

> ESPORTES AQUÁTICOS

No ritmo do verão

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

Fotos: Arquivo

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 mais nova sensação do momento no Brasil, 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, muitas escolas montam tendas nas praias, oferecendo aulas e aluguel de prancha e roupa de surf. A praia da Barra da La-

goa está entre as mais indicadas para os principiantes, pois possui mar mais adequado. Uma opção é a Josué Surf Trainer. Mais informações: 9902-2656.

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.

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.

> LAZER AO AR LIVRE

Natureza à 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.



Leonardo Cunha
36 anos

MÃO
preenchida
sua vida com
vida.

DROGAS.
NÃO DÁ MAIS PRA ACEITAR.

O Leonardo chegou a morar na rua. Depois de tudo o que passou, garante que tem sorte: entre uma turma de 30 amigos, só ele e mais dois sobreviveram. Acesse naoaceitedrogas.com.br e conheça esse e outros relatos. Você vai entender por que histórias como essa não podem mais se repetir.



ASSEMBLEIA LEGISLATIVA
DO ESTADO DE SANTA CATARINA

guia Gastronômico



**FRUTAS E VERDURAS
SELECIONADAS**
a partir de
R\$ 1,89KG

Av. Beira Mar Norte - Agrônômica
Fone: 3228-8674



HORA DO REFRESCO

*Alimentação equilibrada garante pique para
aproveitar o verão*

• Página G3

COMENDO BEM
Toque especial

• Página G5



As cozinhas da cidade

> SABORES DA COZINHA

Por *André Vasconcelos*

André Vasconcelos é cozinheiro autodidata e culinário entusiasta no comando do Bistrô Muito Além do Jardim.

E-mail: bistro@bistromuitoalemdojardim.com

Site: www.bistromuitoalemdojardim.com



As ervas no Ano-Novo

Sempre que me perguntam qual meu tempero preferido, o que mais uso, o que mais indico, enfim, o que mais gosto, respondo sem pestanejar: as ervas aromáticas! Historicamente as ervas chegaram ao nosso dia a dia como remédio em forma de chás, essências, macerações, garrafas, unguentos e tantas outras receitas curativas, e aos poucos foram inseridas nas receitas culinárias, ora para maquiagem a falta do sal em algumas regiões, ora encobrindo o gosto forte, ou podre, de carnes em geral.

Mas como falar de tantas ervas em

um espaço tão pequeno? Como colocar toda minha horta em algumas poucas linhas? Resolvi me ater então à Provence, pois assim como o oriente é o celeiro das grandes especiarias, as colinas do sul da França são pródigas em ervas aromáticas. De lá vem o manjeriço, tomilho, alecrim, salsa, orégano, segurelha, estragão, menta, manjerona e tantas outras laureadas pelo louro. Sozinhas ou combinadas, elas transformam o sabor dos alimentos, despertam os sentidos e estimulam a salivagem a ponto de colaborar com o processo de digestão.

O tomilho dá um toque especial a en-

sopados e preserva o desenvolvimento de fungos em carnes bovinas e embutidos. É glorioso em sopa de ostras com vinho branco. Talvez a mais requintada delas, o estragão, acrescenta sabor a cabritos e cordeiros, além de compor receitas de molhos clássicos como o béarnaise e o tártaro. A manjerona, que era símbolo de felicidade para os antigos gregos, estimula o apetite! A menta é o condimento mais celebrado pela culinária árabe e foi incorporado a ela provavelmente durante a ocupação do grande Império Árabe no século VII.

Uma das mais aromáticas das ervas, o manjeriço, faz parceria perfeita com o tomate, e quando processado com azeite, pinholes e alho, faz o pesto genovês. Pouco conhecida pela maioria, a segurelha estimula a digestão e o metabolismo, além de harmonizar com alimentos pesados como queijos, patês, carne de porco e feijões. O alecrim é marca registrada da cozinha mediterrânea; de sabor picante, fica perfeito com carnes de caça e brilha quando tempera meras batatas cozidas.

Da combinação da salsa e cebolinha

vem o nosso cheiro verde, a combinação mais presente na cozinha popular brasileira: tempera desde sopas a simples omeletes. E o que dizer da nossa pizza de todo dia sem o orégano? Um simples ramo fresco transforma o vinagre branco em um nobre tempero. Por fim, para laurear esse trabalho e esses temperos: o louro de sabor e aroma pronunciado enriquece marinadas e ensopados, e confere sabor marcante ao feijão.

Com o intuito de popularizar suas ervas e levá-las a outras cozinhas do mundo, nos idos de 1970, os franceses da Provence desidrataram e temperaram algumas ervas e as batizaram de ervas de Provence, que tradicionalmente incluem manjeriço, louro, manjerona, alecrim, segurelha e tomilho temperadas com raspas de casca de laranja, folhas e sementes de lavanda. Como resultado temos um sabor relativamente adocicado, picante e mentolado que se tornou sinônimo de cozinha rústica francesa e faz parte do inconsciente culinário de todo o mundo. Feliz da cozinha laureada por esses “capins” santos!

Almoço é no Mirantes!

www.mirantes.com.br

> BEBIDAS

Por *Eduardo Machado Araujo*

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

E-mail: eduardo@santaadega.com.br

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



Refrescando o Verão: brancos, rosés e espumantes

No verão, nada melhor do que uma bebida refrescante, gelada e leve para amenizar o calor e, infelizmente, uma das últimas opções escolhidas é o vinho. Além de termos a imagem de uma bebida para o frio, no Brasil percebo uma enorme dificuldade para o vinho branco ser consumido, ele parece ser tratado como sendo “menos vinho” do que o tinto. Em muitos países com grande consumo de vinhos, o branco lidera, mas aqui, ele toma de goleada.

Talvez por falta de conhecimento, ou puro costume, o que é uma pena, já que o vinho branco pode aparecer em diversos estilos e sabores, mais discreto ou aromático, com um corpo amanteigado ou uma acidez crocante, além de ser um acompa-

nhamento perfeito pra grande parte do estilo mais leve da gastronomia dessa época do ano, como frutos do mar, aperitivos e a culinária japonesa.

Além dos brancos, temos o espumante, que está cada vez mais ganhando seu espaço, seja o Champagne, que por aqui tem um preço muitas vezes proibitivo, ou o espumante nacional, que cada vez mais ganha adeptos e conquista o paladar do consumidor mais exigente, aqui e no resto do mundo. Sim, o espumante nacional tem qualidade e preço pra ganhar o mundo! A favor do espumante está a sua ligação com momentos de celebração e certo status que o produto confere à mesa, sem esquecer o seu paladar de borbulhas extremamente refrescantes, tanto que virou febre em al-

gumas praias, tomando o lugar da cerveja.

Outro estilo de vinho que está virando tendência é o rosé, referência da Provence ao sul da França, ele está presente em todos os países produtores e alia seu estilo jovem e com bom frescor a sua coloração charmosa, sendo um excelente acompanhamento para aperitivos à beira da piscina. Todas essas opções estão disponíveis em qualquer mercado ou adega, basta escolher o seu estilo. Deixo algumas dicas:

Espumante Miolo Millésime Brut 2008: esse espumante premiado internacionalmente é produzido no Vale dos Vinhedos, somente em safras especiais, pelo mesmo método de Champagne, com as uvas Chardonnay e Pinot Noir. Envelhece aproximadamente 18 meses junto às leveduras nas caves subterrâneas da vinícola, conferindo

borbulhas elegantes e ótima cremosidade, além de notas aromáticas que lembram frutas cítricas, mel, pão tostado e amanteigado. Um excelente acompanhamento para presunto parma, frutos do mar, pratos agrídocos e também por si só em festas e celebrações.

Dunamis Tom Rosé: um rosé produzido com Cabernet Sauvignon na região da Campanha, fronteira com Uruguai. Com ótima relação preço/qualidade, viva cor e aromas de frutas vermelhas maduras como morango e cereja. Leve e descomplicado, é um rosé pra toda a hora. Seu paladar refrescante e com sabor tutti frutti agrada a maioria dos apreciadores.

Eira dos Mouros Vinho Verde: o vinho verde é perfeito para a estação. Leve, frutado, com ótima acidez e uma sensação de agulha no paladar fazem com que esse estilo seja uma combinação deliciosa com o calor na beira da praia ou piscina. Produzido pela Quinta dos Carapeços, ele possui um aroma atraente, cítrico e que lembra pêssego e abacaxi, com um leve toque floral. Na boca é intensamente refrescante com o leve toque do gás carbônico e ótima acidez, destacando seu harmonioso sabor frutado e um final lembrando o cítrico do limão.

> DRINKS DE VERÃO

Do cardápio para casa

Da redação

Que tal surpreender os amigos e familiares com drinks que são grandes sucessos de restaurantes badalados de Floripa? Eles ensinam suas TOP receitas especialmente para vocês, leitores do *Imagem da Ilha*. É pra fazer bonito na estação!

Rock'n ice
(Didge)

Ingredientes: 25ml de uísque Jack Daniel's, 15ml de rum Malibu, 110g de sorvete de creme, 20g de calda de chocolate.

Modo de preparo: Bata no liquidificador o Jack Daniel's com o sorvete de creme, a calda de cho-

colate e o Malibu. Desenhe a taça por dentro com a calda de chocolate e acrescente cubos de gelo até a extremidade do copo. Despeje o conteúdo do liquidificador. Decore com um triângulo de abacaxi e uma cereja na ponta

Mojito clássico
(Guacamole)

Ingredientes: 6 a 8 folhas de hortelã, 1 colher de açúcar rasa, ½ dose de suco de limão, 1 dose de rum, 110g de gelo. Complete com refrigerante de limão.

Modo de preparo: Macere as folhas de hortelã com açúcar. Acrescente o rum, o suco de limão e gelo. Bata na coqueteleira e despeje em um copo long drink e complete com refrigerante de limão. Decore com um ramo de hortelã.

Caipirinha de Lima Pimenta
(Outback Steakhouse)

Ingredientes: 3 a 4 pedaços médios de lima da Pérsia, 1 colher (bailarina) de pimenta-rosa, 1 colher (sopa) rasa de açúcar 60 ml de vodca, cachaça ou saquê.

Modo de preparo: Macere a lima, a pimenta e o açúcar juntos em um recipiente. Coloque gelo e o destilado e misture bem. Depois, é só servir.

PROMOÇÃO
DE VERÃO

Na compra

de 3 banhos, o 4º É GRÁTIS

**SANTO
CHICO**
VETERINÁRIA
www.santochico.com.br



Av. Atlântica, 720 - Jardim Atlântico - São José • Fone: (48) 3244 6759

Rod. Maurício Sirotsky Sobrinho, 2501 Jurerê • Fone: (48) 3282 2016

> CULINÁRIA

Alimento da moda

Tapioca é uma boa alternativa à farinha de trigo, porém, precisa ser consumida com cautela

Da redação

O consumo da tapioca está em evidência, principalmente por pessoas que seguem um hábito de vida saudável e por aquelas com restrições alimentares. O alimento é uma fécula extraída da mandioca ou do aipim que não contém nenhum outro ingrediente em sua composição. Mas será que ela realmente é saudável? Quais os pontos positivos e negativos de seu consumo?

De acordo com a nutricionista Letícia Proença, muitos alimentos considerados práticos possuem como ingrediente principal a farinha de trigo, que carrega junto uma proteína chamada

glúten. "Consumir glúten periodicamente pode trazer prejuízos à saúde como o desenvolvimento de alergias, distensão abdominal, dores articulares, problemas relacionados ao sistema nervoso e aumento do acúmulo de gordura corporal", alerta a nutricionista.

Por isso, buscou-se uma alternativa alimentar para substituir alimentos à base de farinha, entrando em cena a tapioca, que é considerado um alimento de fácil preparo, não possui sódio e nem precisa de gordura para sua elaboração. "A tapioca passou a ser consumida com os mais diversos recheios, doces e salgados, uma boa alternativa para reduzir o consumo de glúten", salienta.

SEM EXCESSOS

É importante destacar que o uso de tapioca em excesso também pode representar um risco para saúde. "Além de não ser nutricionalmente completa devido à falta de vitaminas, minerais e proteínas, ela possui um alto índice de açúcares, o que pode elevar a glicemia", destaca Letícia. Para minimizar este risco, a nutricionista recomenda o uso de fibras em seu preparo, como sementes de chia e de linhaça, farelo de aveia, flocos de quinoa e amaranto ou saladas e frutas.

Uma ótima sugestão para melhorar seu valor nutricional é prepará-la com ovos. Utiliza-se normalmente a proporção de um ovo para 1 ou 2 colheres de sopa de goma de tapioca para elaborar a crepioca.

*Salgado ou doce:
têm recheios para
todos os gostos*



Hora da marmitta

Conheça os benefícios de preparar suas refeições e aprenda a selecionar as opções mais saudáveis

S seja para cuidar melhor da alimentação ou para economizar com as refeições fora de casa, muita gente opta em preparar a famosa marmitta. Alguns vão além e também carregam pequenos lanches para serem consumidos ao longo do dia. Mas, o que deve ser priorizado na escolha desses alimentos? A médica endocrinologista Myrna Campagnoli traz algumas dicas.

“É preciso lembrar que as refeições feitas ao longo do dia devem contemplar todos os grupos alimentares, incluindo fontes de vitaminas, proteínas, carboidratos e até gorduras”, afirma a especialista. Na hora de montar a marmitta, vale optar pela mistura típica brasileira: o arroz e o feijão. Juntos, eles formam uma dupla nutritiva, ofe-



recendo muitos dos nutrientes necessários para a refeição. “Para tornar o prato ainda mais saudável, opte pela versão integral do arroz, e evite colocar alimentos embutidos no feijão, como a linguiça”, destaca a médica.

Para complementar a refeição, é importante incluir uma fonte de proteína magra, com baixo teor de gordura. Carnes brancas, como frango e peixes devem estar mais presentes no cardápio semanal. Para os vegetarianos, pode ser adicionada uma porção extra de grãos, como lentilha ou grão de bico, e até o tofu, espécie de queijo coalho feito com leite de soja. “Não podemos esquecer que os vegetais e leguminosas são as fontes de fibras e vitaminas e, portanto, também devem ser consumidos. Eles podem ser cozidos, preferencialmente no vapor, mas os crus trazem ainda mais benefícios para a saúde”, lembra.

CONSERVAÇÃO

Bolsas térmicas são boas opções, en-

tretanto, conservam os alimentos por pouco tempo. O ideal é mantê-los sob refrigeração, já que a variação de temperatura pode interferir na qualidade e na segurança dos alimentos.

LANCHES AO LONGO DO DIA

Frutas e castanhas são excelentes para os lanches da manhã e da tarde. Além de serem fontes de nutrientes essenciais, também possuem fibras importantes para o funcionamento intestinal. Para quem gosta de doces, as frutas secas são uma alternativa saudável e saciam a vontade de açúcar por mais tempo. No caso dos chocolates, devem ser priorizados os amargos e meio amargos, com maior quantidade de cacau, que é um excelente antioxidante.

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

Paraíso das ostras

Ribeirão da Ilha reúne famosos restaurantes especializados na iguaria

Cardápio variado com ostras atraindo moradores e turistas ao Ribeirão da Ilha



Da redação

Com a maior produção de ostras de Florianópolis, o Ribeirão da Ilha concentra restaurantes que servem criativos e convidativos pratos a base do molusco. A rica gastronomia deste recanto localizado no Sul da Ilha atrai milhares de turistas todos os anos. Entre os restaurantes tradicionais do Ribeirão estão Ostradamus e Rancho Açoriano.

As opções mais pedidas são a ostra in natura - crua, servida com limão -, a ostra ao bafo e a gratinada. Para quem nunca saboreou ostra ou tem certa resistência a frutos do mar mais exóticos, o ideal é começar pela gratinada, pois o queijo encobre um pouco o sabor forte e marcante do molusco. Esta, por sinal, está entre as mais vendidas no Ostradamus, que em

determinadas épocas do ano chega a ser o carro-chefe do restaurante: na temporada, por exemplo, são consumidas mais de 1,4 mil dúzias/semana.

CASARIOS HISTÓRICOS

Além das ostras, o Ribeirão reserva outra feliz surpresa aos visitantes: reúne um dos mais antigos e preservados conjuntos arquitetônicos estilo colonial português da cidade. Um lugar fascinante que com certeza vai ficar gravado na memória das suas férias.

COMO CHEGAR NO RIBEIRÃO?

Saindo do Centro de Florianópolis, siga em direção ao Sul da Ilha, passando pelos túneis e em seguida pela Via Expressa Sul. Depois é só seguir as placas que levam às praias do Sul e ao Ribeirão da Ilha. São cerca de 36 km do Centro.

> 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!

PEIXES E FRUTOS DO MAR

Na Cachoeira do Bom Jesus, Norte da Ilha, o **Antonio's Restaurante** é a pedida ideal para os adoradores de peixes e fruto do mar. No cardápio são oferecidos deliciosos pratos, como o **Polvo Crocante do Nação (foto)**. Polvo grelhado perfumado com alho, sobre uma cama de batatas à portuguesa, puxadas no azeite com cebola, pimentões coloridos, azeitonas verdes e pretas, alho e salsinha. Serve de duas a três pessoas.

Confira toda a excelência da culinária internacionalmente reconhecida do Antonio's.

Antonio's Restaurante

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



SHOW DE SABORES

A **Pizzeria Milano** está ainda mais deliciosa. Com um ambiente maior e com vista privilegiada, de frente para a Beira-Mar Norte, a casa oferece um cardápio exclusivo, cuidadosamente selecionado por sua proprietária, a mestra pizzaiola Grace Frascini. São pizzas, massas, saladas, risotos e as famosas focaccias, que ganharam uma versão para o verão, a **Insalata in focaccia (foto)**. Uma suavidade de sabores inacreditável!

Pizzeria Milano

Rua Bocaiúva, 2526
Avenida Beira-Mar Norte, 2526
Fone: 3024-0034
www.pizzeriamilano.com.br



MASSAS ESPECIAIS

A **Di Taroni Trattoria** reúne o indispensável em uma legítima cantina italiana: massas fresquinhas, pratos bem servidos, carta de vinhos selecionada e atendimento cordial. Há sete anos na cidade e muito bem localizado, em frente ao Parque de Coqueiros, o local é ponto de encontro de quem ama comer bem. Um dos grandes atrativos é o **Spaghetti alla Marinara (foto)**, com camarão, lula, marisco, tomates e ervas ao pomodoro.

Di Taroni Trattoria

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

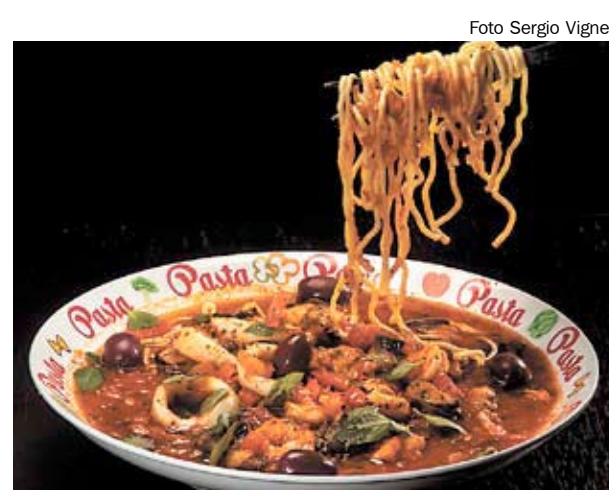


Foto Sergio Vignes

> FAST FOOD

McDonald's lança novidades

Duas versões de Big Tasty e McFlurry Kopenhagen Trufado são as grandes apostas para o início do ano

Da redação

A partir de 05 de janeiro, vários lançamentos chegarão às lojas da rede. Os fãs de Big Tasty já podem comemorar, pois entrarão para o cardápio duas novas versões do famoso sanduíche, conhecido pela qualidade e tamanho de seu hambúrguer, frescor dos vegetais e, claro, pelo inconfundível sabor do molho.

A versão Grand Big Tasty será composta por dois suculentos hambúrgueres, alface, tomate, cebola, queijo emmental e molho Big Tasty. Já no Big Tasty Bacon, o hambúrguer virá acompanhado de bacon, alface, tomate, cebola, queijo emmental e Molho Big Tasty. Nesta versão, o sanduíche será finalizado com um pão quadrado que leva pedacinhos de bacon na sua superfície.

REFRESCANTE E IRRESISTÍVEL

O McDonald's e a Kopenhagen celebram a bem sucedida parceria, responsável pela criação de sobremesas que são sucesso entre os consumidores, com um grande lançamento para o



público aproveitar o início do verão: o McFlurry Kopenhagen Trufado. A partir do dia 5 de janeiro, todos os restaurantes do Brasil passarão a oferecer a deliciosa e inédita combinação de mix de baunilha e cobertura de chocolate McDonald's e os deliciosos pedaços de Trufa Kopenhagen. Desenvolvendo produtos de alta qualidade e sabor inigualável, a parceria entre a rede e a Kopenhagen teve início em dezembro de 2013, com o lançamento do McFlurry Língua de Gato Kopenhagen.



McDonald's lança novidades de verão - Grand Big Tasty, Big Tasty Bacon e McFlurry Kopenhagen Trufado são as grandes apostas para o início do ano

> DICAS

Happy hour sem culpa

Como manter a forma e a saúde sem abrir mão do encontro com os amigos

Encontrar-se com os amigos nos remete à imagem de uma mesa farta. E, por isso, é impossível não pensar em alguns quilos a mais. Saiba, entretanto, que é possível aproveitar a boa companhia sem aquela culpa do dia seguinte. Mesmo que os tradicionais happy hours quase sempre estejam associados ao consumo de alimentos e bebidas calóricos, que pesam tanto no estômago, quanto na consciência, ninguém precisa desistir dos encontros - nem passar fome.

“É importante que as pessoas saibam que dentro de um estilo de vida saudável não é preciso abrir mão de momentos de lazer e convívio social com os amigos. Nessas horas, basta saber fazer as escolhas certas e com equilíbrio”, comenta a

nutricionista Rosana Perim. Ela dá algumas dicas:

- **Não vá ao happy hour com o estômago vazio:** antes de partir para o encontro, faça um lanche leve, como um sanduíche natural, frutas ou cereais. A sensação de fome pode incentivar a escolha de alimentos gordurosos e mais calóricos, sempre presentes nos cardápios.

- **Bebidas sem álcool:** Os smoothies, bebidas com sucos, frutas, sorvetes, iogurtes e outros ingredientes preparados de maneira natural são uma boa opção na hora de escolher os drinks. Prefira as opções feitas com iogurte desnatado. Dessa forma, a quantidade de gordura da bebida diminui. Aposte também nos sucos naturais, ótimas

fontes de vitaminas e minerais. Lembre-se que, na maioria das vezes, os sucos já possuem o açúcar natural da própria fruta, portanto, evite adicionar mais açúcar e adoçantes. Outra opção também é a cerveja sem álcool.

- **Petiscos leves:** Prefira as opções mais saudáveis como bruschettas, iscas de carne, salgados assados, torradas, carnes grelhadas e castanhas. Cuidado com o amendoim, pois, sem perceber, você pode consumir uma quantidade abusiva. Para se ter uma ideia, uma xícara de amendoim tem mais de 500 calorias, além de muito sal. Vegetais em palitos e espetinhos acompanhados de queijos magros também são ótimos e podem fazer parte de uma alimentação saudável.

Uma opção é trocar bebidas alcoólicas por sucos naturais sem açúcar ou smoothies

NO VERÃO, O CONSUMO DE ÁGUA TRIPLICA NO LITORAL. COOPERE EM DOBRO.

**USE A VASSOURA
EM VEZ DA MANGUEIRA
PARA LIMPAR A CALÇADA.**
Mangueira aberta
por 15 minutos
gasta 280 litros.

**CONSERTE
VAZAMENTOS.**
Uma torneira
gotejando por
24 horas gasta
20 litros.

**FECHE
A TORNEIRA
AO ENSABOAR
A LOUÇA.**
Assim você
economiza 100
litros de água,
em média.

**USE O BALDE
EM VEZ DA
MANGUEIRA PARA
LAVAR O CARRO.**
30 minutos
de mangueira
aberta gastam
560 litros.

**TOME BANHOS
MAIS RÁPIDOS
E FECHE O CHUVEIRO
AO SE ENSABOAR.**
Um chuveiro aberto
consome, em média,
9 litros de água
por minuto.

**FECHE A TORNEIRA
AO ESCOVAR OS
DENTES E AO
FAZER A BARBA.**
5 minutos de
torneira aberta
gastam 15 litros.

**LAVE ROUPA
SÓ COM A
MÁQUINA CHEIA.**
Você economiza
135 litros a cada lavada
com 5kg de roupas.

Com as obras de ampliação da Casan e a sua colaboração, garantimos um verão sem falta d'água na temporada passada. Agora a Casan e o Governo do Estado continuam ampliando ainda mais o fornecimento de água. Faça a sua parte mais uma vez e evite o desperdício. A Casan agradece a todos pela colaboração.

Saiba mais: acesse www.casan.com.br



> TABELA NUTRICIONAL

Atenção no supermercado

Rótulos devem ser lidos antes de colocar alimentos no carrinho a fim de evitar surpresas desagradáveis para a saúde

Muita gente faz as compras no supermercado correndo contra o tempo e acaba não se atentando aos alimentos que coloca no carrinho. Para evitar cair em armadilhas é fundamental ficarmos atentos aos rótulos na hora de escolher os alimentos.

Não é necessário ler todo o rótulo, mas algumas informações merecem destaque. Os ingredientes, por exemplo, mostram qual a composição do produto de forma decrescente. Se o primeiro ingrediente presente na lista for farinha de trigo, então é o que está em maior quantidade no produto.

A tabela nutricional também contém informações como calorias, açúcares e gorduras. Os dados colocados na tabela servem para controle nutricional, e devem ser lidos, principalmente, por quem tem restrições alimentares, como os hipertensos, que precisam evitar o sódio.

Ao conhecer cada item da tabela, fica mais fácil ler os rótulos antes de levar para casa alimentos com altos índices de sódio ou gorduras saturadas



Foto: Reprodução

Por dentro do rótulo!**Alguns itens que merecem mais atenção:**

Valor energético: corresponde à energia produzida pelo corpo proveniente de carboidratos, gorduras e proteínas. Ele costuma ser o primeiro item da tabela, colocado em forma de quilocalorias (kcal). Para quem segue dietas com restrições de calorias, este dado é muito importante.

Quantidade da porção: quem nunca comprou um pacote de salgadinho achando que tinha poucas calorias, mas ao chegar em casa percebeu que o número correspondia a apenas um terço do pacote? Este é um dos primeiros itens que deve ser olhado a fim de evitar surpresas.

Gorduras saturadas: encontrada principalmente em alimentos de origem animal, essa gordura, quando consumida em excesso, aumenta o colesterol ruim (LDL). Para saber se o produto tem muito desse nutriente, lembre-se que o recomendado é apenas 20 gramas ao dia. Ou seja, alimentos com mais de 2 gramas a cada 100 gramas já representam 10% da cota diária.

Sódio: está presente em quase todos os alimentos industrializados, inclusive nos doces. O seu consumo excessivo pode ser prejudicial, principalmente aos hipertensos. O indicado é que, a cada 100 gramas de um alimento, deve haver, no máximo, 200 miligramas de sódio.

Fibras: além de ajudar no regulamento do intestino, as fibras são também importantes aliadas para a redução da absorção do colesterol e de açúcares. O ideal é que haja a proporção de 3 gramas de fibras a cada 100 gramas do produto.

Colesterol: o consumo diário de colesterol não deve passar de 300 miligramas. O excesso pode colaborar para o aumento do LDL, resultando em um fator de risco para o infarto.

> PIT STOP

Hora de comer

Bateu a fome? Que tal parar num local especial para recarregar as energias?

Caminhada, frescobol, banho de mar. Praia dá uma fome! Com o corpo em movimento, acabamos gastando muita energia. Mesmo levando uns lanches, 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 alguns locais para fazer aquela parada estratégica no caminho.

VOLTANDO DO NORTE

Café François: Um misto de café, boulangerie, pâtisserie e bar a vins, o François oferece um menu cheio de delícias, com quiches, omeletes, bruschettas, sanduíches, cheesecakes, o clássico francês crème brûlée, cafés, entre outras opções. O local é arejado e tem ambientes interno e externo. O Café François fica na SC-401, 8600, no complexo Corporate Park. Mais informações: 3226-0004.

VOLTANDO DO SUL

Uai di Minas: No almoço a opção é o bufê a quilo ou livre com comidinhas mineiras, servido durante todos os dias da semana, exceto às quartas-feiras, quando o restaurante fecha. No jantar também há opções de refeições à la carte. Para quem preferir fazer um lanche, tem salgados e doces, entre eles pastéis assados, o famoso pão de queijo mineiro e os bolos de fubá e de cenoura. O espaço fica localizado no Rio Tavares, na Rodovia Dr. Antônio Luiz Moura Gonzaga, 1167, entre o Campeche e o Canto da Lagoa. Mais informações: 3334-0094.

VOLTANDO DO LESTE

Café Cultura: Localizado no Centro da Lagoa, oferece além de lanches e doces, opções de pratos salgados. Mais informações: 3334-0483.



Quiches, sanduíches, omeletes e bruschettas são alguns quitutes oferecidos no Café François



ALAMEDA DOMO
CLUB & RESIDENCE
Trindade

Nova
vida.
*Novos
Ares.*

Para deixar o clima ainda
mais perfeito, só com
splits nos quartos
e na sala.



— Últimas Unidades com —
PREÇO ESPECIAL

2 e 3 Dorms. (1 Suíte)
2 e 3 Vagas de Garagem

UM VERDADEIRO CLUBE
E PRONTO PARA MORAR:

- Parque aquático
- Piscina térmica
- Salão de festas
- Salão de festas infantil
- Área fitness
- Saunas
- Alameda grill
- Sala de jogos
- Garage band
- Sala de estudos
- Playground
- Espaço zen
- Bicletário
- Sala infanteen
- Cinema



Vendas no Local: Rua Alba Dias Cunha, 147 – Trindade
Próximo à rótula do CIC – (48) 3225-0099

www.koerichimoveis.com.br

Koerich Incorporação e Participação Ltda. Registro Incorporação - Matrícula nº 98.663-R2 - 2º Ofício de Registro de Imóveis da Capital, Florianópolis/SC, CRECI 2227-J. A Koerich Imóveis informa que móveis e objetos têm caráter ilustrativo, bem como se reserva o direito de alterar as especificações deste material publicitário, prevalecendo as condições informadas no ato da venda e estabelecidas em contrato. Todas as imagens são meramente ilustrativas.

Koerich
IMÓVEIS

> QUALIDADE

Saúde à mesa

Conheça os benefícios dos alimentos orgânicos

Da redação

Cada vez mais cresce o interesse pelos produtos orgânicos. No cultivo desses alimentos não são usados agrotóxicos ou qualquer outro tipo de produto que possa causar danos à saúde dos consumidores, como fertilizantes químicos, aditivos, hormônios e sementes transgênicas. Com a maior procura, também aumenta a variedade nas prateleiras dos supermercados. Hoje, podemos encontrar na versão orgânica desde frutas e verduras a carne, frango, açúcar, café, massas, achocolatado e até pasta de

dente. No entanto, a nutricionista Kelly Soares alerta que todos os produtos orgânicos devem possuir um selo de certificação que comprove sua procedência e qualidade.

Kelly explica também que muitos orgânicos possuem preço mais alto porque são produzidos em menor quantidade do que os alimentos convencionais e possuem tempo de colheita mais demorado do que os plantados com produtos químicos. Para quem não pode comprar todos os alimentos orgânicos, ela recomenda comprar frutas e verduras em feiras de bairro ou fazer a sua própria horta em casa.



A nutricionista destaca que esses alimentos têm sabor e aroma mais intensos, pois em sua produção não há agrotóxicos ou produtos químicos que possam alterá-los

O que eles oferecem?

Auxiliam na prevenção de doenças - Estudos relacionam o consumo excessivo de agrotóxicos e outras dessas substâncias com reações alérgicas, respiratórias, distúrbios hormonais, problemas neurológicos e até câncer.

Têm mais nutrientes - Solos ricos e balanceados com adubos naturais produzem alimentos com maior valor nutritivo.

São mais saborosos - Sabor e aroma são mais intensos - em sua produção não há agrotóxicos ou produtos químicos que possam alterá-los.

Contribui com o meio ambiente - Os agrotóxicos usados nas plantações podem levar ao esgotamento do solo. Eles também chegam ao lençol d'água, causando contaminação.

Valoriza a mão de obra - O cultivo orgânico contribui para o desenvolvimento da agricultura familiar e diminui o êxodo rural, além de acabar com o envenenamento por agrotóxicos entre a população do campo.

Fonte: Kelly Soares, nutricionista Funcional e Esportiva.

> DICAS

Oito alimentos que melhoram o ânimo

Para aqueles dias que nos sentimos um pouco cansados existem uma grande variedade de alimentos que podem ajudar a levantar o ânimo. Não servem como remédios para tratar doenças que provocam tristeza como a depressão, mas sim são grandes aliados na hora de abrir um sorriso



Além de fibra e magnésio, a banana é rica em triptofano

Banana: além de ser fácil de comer e transportar contém muita fibra, magnésio e um aminoácido chamado triptofano, precursor do neurotransmissor serotonina, da melatonina e da vitamina B3, e responsável pela sensação de bem-estar.

Cereais integrais (pão, arroz, massa): estimulam a secreção da insulina, um hormônio que aumenta a disposição do triptofano para formar a serotonina.

Sementes e outros frutos secos: contêm altos níveis de triptofano, ajudando o corpo a produzir suas próprias proteínas.

Salmão: contém altos níveis de ácidos graxos Omega 3, essenciais para a síntese de serotonina.

Abacaxi: rico em minerais, vitaminas e compostos ativos que estimulam a produção de serotonina, gerando vitalidade.

Chocolate amargo: ao contrário do que se pensa, o chocolate amargo tem alto nível de triptofano.

Pimenta: contém uma substância chamada capsaicina, responsável por estimular as terminações nervosas da boca ao mesmo tempo em que ajuda o cérebro a produzir endorfina.



> RECEITA PRÁTICA

Ideal no calor

Taça Viena é uma ótima opção de sobremesa

Da redação

Quatro bolas de sorvete a escolher, salada de frutas, uma banana cortada ao meio, três coberturas, granola, chan-

tili, suspiros e dois canudos de waffle. Essa combinação de dar água na boca é a Taça Viena, a sensação das sobremesas disponíveis na rede de restaurantes Viena e que você aprende a fazer aqui.

RECEITA

Ingredientes:

4 bolas de sorvete (morango, creme, chocolate ou crocante),
1 banana cortada ao meio,
100 gramas de salada de frutas,
30 gramas de cobertura de caramelo,
30 gramas de cobertura de morango,
30 gramas de cobertura de chocolate,
100 gramas de chantilly,
1 colher (sopa) de granola,
3 unidades de suspiro,
3 unidades de canudo de waffle.

Modo de Preparo: Coloque na taça a salada de frutas e espalhe bem as três coberturas fazendo um círculo de fora para dentro. Acrescente as bolas de sorvete e a banana, 1 parte de cada lado, e o chantilly em círculo, de fora para dentro, cobrindo toda a taça. Coloque a granola, os suspiros em forma de triângulo com a calda de chocolate sobre cada um deles. Por último, coloque os dois canudos de waffle.

> REFRESCANTE

Cor e sabor

Águas aromatizadas hidratam e refrescam com saúde, permitindo combinações variadas e apresentação elegante

Da redação

Águas aromatizadas são ótimas alternativas para hidratar e matar a sede no verão, e permitem muitas combinações. Utilizando água com gás incrementada com ingredientes especiais, é possível se refrescar e manter a saúde em dia sem deixar de lado o sabor e o prazer de curtir uma boa bebida. Escolha seus ingredientes e suas jarras e garrafas favoritos e mãos à obra!

O chef Reinhard Pfeiffer conta que é

bem fácil e rápido combinar sabores e preparar águas aromatizadas. “O legal é criar. Eu gosto muito de utilizar rodela de laranja lima com hortelã e canela em rama, que precisam ser imersas em água com gás, na geladeira, por aproximadamente duas horas para concentrar o sabor”, diz. O chef recomenda para os dias bem quentes uma água aromatizada com capim limão e rodela de frutas cítricas. Basta juntar limão siciliano, hortelã e alecrim ou manjerição, macerando levemente os ingredientes.

Ingredientes em harmonia

- Abacaxi, menta e gengibre sempre dão ótimas combinações entre si, ou para compor com outras misturas;

- Especiarias como cravo, canela em rama e anis estrelado podem ser espetados nas frutas;

- Alecrim, rodela de carambola e rodela de limão siciliano ou pepino com folhas de menta ou manjerição oferecem sabores diferenciados;

- Para variar, experimente uma com pétalas de rosas e gotas de água de rosas, encontrada em lojas de produtos árabes.



Como fazer:

Água de rosas

Ingredientes: 1 laranja-baía, 15 folhas de hortelã, 8 gotas de água de rosas.

Modo de preparo: corte a laranja em rodela e coloque-as em uma jarra. Junte a hortelã e macere levemente. Cubra com 1 litro de água filtrada e pingue a água de rosas. Leve à geladeira por 2 horas. Decore com rodela de laranja desidratadas e pétalas de rosas míni.