

O frio chegou, o apetite aumentou

O frio chegou, o apetite aumentou nesta época do ano, mas muitas vezes não necessitamos comer quantidades e sim qualidade. Certos pratos são tão completos que dispensam complementos, nutrindo, satisfazendo e facilitando sua vida na cozinha, com muito sabor. Maiores informações ou receitas, escreva para caixa postal 66035, Cep 05389/SP, ou Disque Dona Benta. São Paulo: 832.7105. Interurbano: (011) 800.7105 (grátis).

VATAPÁ

INGREDIENTES:

1 kg de bacalhau
3 xicaras (chá) de óleo
2 ou 3 cebolas raladas
maço de cheiro-verde
2 xicaras (chá) de coco ralado
½ kg de garoupa cortado em posta
½ kg de camarão fresco limpo
1 xicara (chá) de amendoim torrado e moído
1 xicara (chá) de castanha de caju torrada e moída
5 xicaras (chá) de farinha de trigo Dona Benta
5 colheres (sopa) de azeite-de-dendê

MODO DE PREPARO:

Deixe o bacalhau de molho na véspera. Lave bem, e deixe de molho novamente por cerca de 3 horas. Troque a água e leve para cozinhar juntamente com o óleo, 3 colheres (sopa) de cebola, e o maço de cheiro verde. Deixe até que o bacalhau esteja macio, retire e corte em cubos e leve para cozinhar novamente. Aqueça o coco em banho-maria por cerca de 15 minutos, despeje sobre um pano de prato e aperte-o bem para extrair o leite e reserve.

Em uma panela refogue a garoupa em 1 xicara (chá) de óleo e 3 colheres (sopa) de cebola. Tempere com sal e a pimenta-do-reino a gosto. Abafe e deixe em fogo brando até cozinhar. Retire a garoupa e reserve o caldo. Em uma outra panela refogue o camarão fresco em 1 xicara (chá) de óleo e 3 colheres (sopa) de cebola. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Abafe e deixe em fogo brando até cozinhar. Retire o camarão e reserve o caldo.

Deixe o camarão seco de molho em água fria por cerca de 3 horas. Retire o excesso de água. Passe o camarão, o amendoim e a castanha de caju numa máquina de moer e coloque na panela onde está o bacalhau. Junte a panela do bacalhau, os caldos da garoupa e do camarão. Retire o maço de cheiro verde. Dissolva a farinha de trigo em 4 xicaras (chá) de água, misture bem para obter um mingau grosso. Passe-o numa peneira de modo que caia na panela, mexa bem para que não forme grumos, deixe cozinhar por cerca de 10 minutos. Acrescente o azeite-de-dendê e o leite de coco reservado. Adicione a garoupa e os camarões reservados. Se necessário acerte o tempero. Sirva quente.

PURÊ DE ERVILHAS

INGREDIENTES:
1 xicara (chá) de ervilha partida fama
½ xicara (chá) de cebola picada
2 folhas de louro fama sal
1 tablete de caldo de carne
pimenta-do-reino moída fama

MODO DE PREPARO:

Deixe as ervilhas de molho em 2

xicaras (chá) de água fervente, de véspera. No dia seguinte escorra as ervilhas e coloque em uma panela com a cebola e as folhas de louro. Cubra com 3½ xicaras (chá) de água e adicione uma pitada de sal e o tablete de caldo de carne. Deixe cozinhar em fogo brando, com a panela tampada, até que as ervilhas fiquem macias. Retire as folhas de louro, escoe as ervilhas e bata no liquidificador até obter consistência de purê. Em seguida adicione sal e pimenta-do-reino moída a gosto. RENDIMENTO: 4 a 6 porções.

SOPA DE LEGUMINOSAS

INGREDIENTES:
½ xicara (chá) de grão-de-bico fama
½ xicara (chá) de feijão branco fama
½ xicara (chá) de ervilha partida fama
1 cenoura média picada
1 tomate médio sem casca e sementes, picados
2 colheres (sopa) de óleo
1 dente de alho picado
1 cebola média ralada
½ pimentão vermelho picado
½ colher (sopa) de salsa desidratada fama sal
pimenta-do-reino moída fama
½ xicara (chá) de macarrão curto

MODO DE PREPARO: Deixe os grãos de molho separadamente, em 2 xicaras (chá) de cada. Cozinhe primeiramente em uma panela de pressão por cerca de 15 minutos na própria água do molho, acrescente o feijão branco e cozinhe com a própria água do molho e cozinhe por mais 15 minutos. Por último adicione a ervilha e cozinhe mais 10 minutos. Coloque a cenoura, o tomate e deixe cozinhar sem a tampa. Em uma frigideira pequena, frite o alho, a cebola e o pimentão, acrescente a panela de pressão. Tempere com o sal e pimenta-do-reino. Coloque o macarrão e deixe cozinhar até que fique macio. Retire do fogo e sirva quente.

SANDUÍCHE DE POLENTA

INGREDIENTES:
POLENTA:
3½ xicara (chá) de fubá moído (500 grs)
3 colheres (chá) de sal
SANDUÍCHE:
200 g de queijo tipo mussarela em fatias
200 g de presunto em fatias
Orégano

PARA EMPANAR:
Farinha de trigo Dona Benta
2 ovos ligeiramente batidos
Farinha de rosca

PARA FRITAR:
Óleo suficiente para fritura

MODO DE PREPARO:
POLENTA:
Em uma panela aqueça 9 xicaras (chá) de água, quando ferver acrescente o fubá aos poucos. Misture bem e deixe cozinhar em fogo brando por cerca de 15 minutos. Tempere com o sal, coloque em assadeiras, umedecidas com água, na espessura de 0,5 cm. Deixe esfriar. Corte o formato desejado. Faça um sanduíche com a mussarela e o presunto polvilhado com o orégano. Aperte ligeiramente, espete com palito, passe os sanduíches na farinha de trigo, depois no ovo e por último na farinha de rosca. Frite-os em óleo quente até que fiquem dourados. Sirva quente.

TORTA DE CARNE

Ingredientes:

RECHEIO:
500 g de carne moída
2 colheres (sopa) de margarina
4 ovos cozidos
pimenta do reino moída
6 colheres (sopa) de farinha de trigo Dona Benta
½ xicara (chá) de vinho branco
½ xicara (chá) de extrato de tomate
1 tablete de caldo de carne

MASSA:
3 xicaras (chá) de farinha de trigo Dona Benta
3/4 xicara (chá) de margarina
2 ovos
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

RECHEIO:
Tempere a carne moída com o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Passe a carne na farinha de trigo. Refogue na manteiga, junte o vinho branco e deixe até que este evapore, acrescente, então, o extrato de tomate e o caldo de carne diluídos em ½ xicara (chá) de água quente. Cozinhe por cerca de 15 minutos ou até que a carne esteja cozida. Acerte o tempero e deixe esfriar para rechear.

MASSA:

Em um vasilhame misture a far-

nha de trigo com a margarina amassada com um garfo, junte os ovos e o sal. Amasse com as pontas dos dedos para misturar bem os ingredientes. Faça uma bola, embrulhe com um papel impermeável e leve para gelar por cerca de 1 hora.

MONTAGEM:
Espalhe a metade da massa em

uma forma untada, despeje o recheio e cubra com o restante da massa, pincele com a gema. Leve para assar em forno médio (180°C) pré-aquecido por cerca de 30 minutos ou até que esteja dourada.

A torta poderá ser servida quente ou fria.

RENDIMENTO: 8 a 10 porções

Animais de Companhia

ANTONIO DE OLIVEIRA LOBÃO

O gato por fora

O gato doméstico tem o nome científico de *Felis domestica*. Para a maioria dos autores que escrevem sobre esta espécie e proprietários de felinos, o gato é um animal misterioso, fascinante, belíssimo, gracioso, plástico, harmonioso, elegante, inteligente, vivaz, esperto, ágil, livre, valeroso, fantástico, assado, independente, atlético, etc. Todos estes adjetivos e outros mais foram dados por simples e justo reconhecimento e não por questão de favor.

Se estudarmos com mais profundidade a anatomia, a fisiologia e a evolução dos felinos, vamos encontrar as explicações para justificar a conquista de todos aqueles adjetivos. Hoje, vamos mencionar algumas de suas características anatômicas e fisiológicas que aqui resolvemos chamar de sua parte de "fora", aquilo que podemos ver e tocar.

A pele e os pelos são barreiras importantes para proteger o gato de ferimentos, perdas de água pelo seu corpo, dos prejuízos causados pelo calor, frio, raios solares fortes e dos germes causadores de doenças. A pele é bem frouxa, quando tocada por algum objeto duro ela, normalmente, desliza sobre os músculos e ossos, evitando, assim, ferimentos profundos, na maioria das vezes. A pelagem é mais espessa no inverno e mais rala no verão, permitindo uma adequada regulação da temperatura de seu corpo. O brilho dos pelos é devido a uma secreção produzida por glândulas espalhadas pelo seu corpo e que possui, além de outras substâncias, a vitamina D. Dizem os estudiosos do assunto que cada milímetro quadrado de pele de um gato saudável, contém até 200 pelos, que podem ser finos, sedosos, duros, curtos, longos etc.

O esqueleto do gato é composto de 230 a 245 ossos. A sua coluna vertebral possui de 44 a 58 ossos (vértebras) e a articulação entre eles é bem mais rígida do que a de outros animais, tornando a coluna bastante flexível. Ele não tem clavículas.

Os músculos são pequenos, mas dotados de muita potência, bem aderidos e ajustados aos ossos formam, juntos, um sistema completo de alavancas para movimentos e saltos precisos.

A frouxidão da pele, a flexibilidade da coluna vertebral e de outras articulações e a potência dos músculos das costas e membros permitem que o gato faça, com seu corpo, uma figura semelhante a um "U" invertido e que, através, com facilidade, frestas bem menores do que o diâmetro de seu corpo.

O gato não necessita de exercícios intensos para manter a sua forma física como o homem e outros animais. Uma pequena caminhada pela casa e quintal, um pulo sobre os móveis, uma escalada de muro ou árvore são suficientes para manutenção de sua habilidade de exímio caçador e matador. As vezes, achamos que o gato é preguiçoso e que vive espreguiçando-se o dia todo. O espreguiçar para o gato é muito mais do que o alongamento e aquecimento para o exercício da sua animal uma condição imediata de luta. Toda vez que encontramos um gato espreguiçando-se, devemos lembrar que este ato corresponde para nós à preguia, corresponde para ele, com bem menos esforço, o nosso "cooper".

À nossa caminhada, nossa pedalada em bicicleta, a corrida dos jogadores antes de entrar em campo para disputar uma partida decisiva, o nosso pular corda etc.

Os músculos do gato possuem as características necessárias para que ele seja rápido, ágil e silencioso. Os ossos próximos do tronco são relativamente mais curtos do que os próximos dos dedos. Todos eles unidos por fortes ligamentos.

Seu centro de gravidade está próximo da cabeça e, portanto, assim, que os membros dianteiros suportem o peso de seu corpo e os traseiros o impulsionem.

O gato anda nas pontas dos dedos e sobre as almofadinhas, dando-lhe, em consequência, um andar elegante e silencioso.

Nas pontas dos dedos está o conjunto de uma de suas grandes armas, as unhas. Em número de 5 em cada pata dianteira e de 4 em cada traseira, elas possuem a forma e características de afiadas foices. Normalmente, permanecem escondidas em verdadeiros estoios protetores e, quando necessário, o animal aciona um sistema preciso, formado de ligamentos e potentes músculos, expondo, em fração de segundos, a sua temida arma.

O seu modo de andar, iniciado pela pata traseira esquerda, bem conjugado e harmonioso, economiza esforço e energia. Ao correr, seus membros ficam completamente estendidos e quando os traseiros avançam, os dianteiros são recolhidos ao solo, isso faz com que suas passadas sejam bem esticadas. Elas correspondem a três vezes o comprimento de seu corpo e a sua velocidade atinge 50 quilômetros por hora. Além da velocidade, seu sistema locomotor permite que ele mude rapidamente de direção com o mínimo esforço.

As almofadinhas plantares atacam, também, como amortecedores de choques. Freios e são eficientes órgãos do tato.

Conhecendo mais algumas características, que serão descritas posteriormente, vamos entendendo, pouco a pouco, porque o gato é dotado de tantos adjetivos elogiosos. (Antonio de Oliveira Lobão é médico veterinário).

Publicado novamente por ter sido com falhas

PLANTÃO OBRIGATORIO DE FARMACIAS E DROGARIAS

Nos dias 11 e 12/07/1992, estarão de Plantão as Farmácias e Drogarias localizadas nas 46 GRUPO, e obedecendo obrigatoriamente o horário das 8 às 20 horas, de conformidade com a Lei nº 3264/90 e Decreto nº 5354/90.

Drogaria Droga Pires, Rua Gov. Pedro de Toledo, 1064 F: 22-3583. **Drogasil**, Rua Gov. Pedro de Toledo, nº 1.244 F: 34-5959. **Farmácia Neves**, Rua Boa Monte, nº 1612 F: 22-2123. **Farmácia Popular**, Rua Voluntários de Piracicaba, nº 603 F: 22-3872. **Droga Rezende**, Av. Rui Barbosa, nº 577 F: 21-5471. **Droga Lidice**, Av. Lidice, nº 200 F: 21-6730. **Drogadri**, Av. Francisco de Souza, nº 814. **Droga Jardim**, Av. Carlos Botelho, nº 258 F: 33-2599. **Farmácia Dom Bosco**, Rua Moraes Barros, nº 1690 F: 34-5200. **Drogaria Drogadri**, Rua Bom Jesus, nº 1061 F: 33-8497. **Drogaria Riachuelo**, Rua Riachuelo, nº 1704 F: 22-3551. **Drogaria Morumbi**, Rua Dr. Jorge Augusto da Silveira, nº 2307 F: 34-4246. **Droga Elite**, Rua Lúcio Razzari, nº 378 F: 33-4693. **Drogaria Rezende**, Av. São Paulo, nº 544 F: 34-050. **Drogaria Ferraz**, Rua Princesa Amélia, nº 10. **Drogaria Rosário**, Rua do Rosário, nº 696 F: 33-4271. **Droga Rezende**, Av. Presidente Vargas, nº 35 F: 33-5774. **Drogaria Salsinha**, Av. Joaquim José, nº 599 F: 39-7292. **Droga Moda**, Rua Dr. Virgílio da Silva Fagundes, nº 593 F: 25-1343. **Drogaria Bess**, Rua Inácio de Almeida Lara, nº 331.

DAS 20 AS 08 HORAS
PERÍODO: de 11/07 até 17/07/1992

Farmácia do Povo, Rua Gov. Pedro de Toledo, nº 926 F: 22-4363. **Farmácia Droga Raya**, Rua Gov. Pedro de Toledo, nº 980 F: 33-8534. **Drogas Pires Ltda**, Rua Gov. Pedro de Toledo, nº 1.064 F: 22-3583. **Farmácia Droga Vila**, Av. Rui Barbosa, nº 510 F: 21-291. **Droga Rezende**, Travessa da Saudade, nº 31 F: 34-6211. **Drogaria São Francisco**, Rua São João, nº 2.016 F: 33-2152.

Drogal

INFORMA:

FARMÁCIAS DE PLANTÃO **PLANTÃO NOTURNO**

DROGA DROGA PIREZ
Rua Governador Pedro de Toledo, 1064
Fone: 22-3583

DROGA JARDIM
Av. Carlos Botelho, 258 - Fone: 33-2599

DROGA FARMÁCIA DO POVO
Rua Governador P. de Toledo, 926 - Fone: 22-4363

DROGA DROGA PIREZ
Rua Governador P. de Toledo, 1064 - Fone: 22-3583

O melhor negócio em tintas está aqui!

finíssima acabamento
foco avulso

suvinil
látex

Agora também a sua disposição tintas automotivas da Glaxur.

Antes de comprar, consulte-nos

RCM tintas

Rua Dr. Otavio Teixeira Mendes, 1222
entre Rua José Pinto de Almeida e R. Santa Cruz
Fones: 34-6000 • 34-8117

FÉRIAS DE JULHO À BEIRA DE UM MAR DE ÁGUA DOCE

No Hotel Peninsula, em Avaré, você e sua família podem praticar vários esportes náuticos, como jet kart, lanchas, "sea doo", caiaques, pedalinhos, etc. pois ele está bem à margem da Represa de Jurumirim - uma represa de água limpa três vezes maior que a Baía de Guanabara.

O Peninsula tem também bosque com trilhas especiais, pomar, além de piscina, sauna, quadras de tênis e poliesportivas. E para as crianças: bugies e mini-motos, além de equipes de lazer também para adultos.

Hotel Peninsula. Considerado pela Guia Quatro Rodas um dos melhores e mais próximos da região.

Reserve já o seu apartamento ou chalé e passe as férias de julho à beira-mar, com a tranquilidade e o ar puro do campo. Rápido e fácil acesso pela Rod. Castelo Branco.

Não deixe de consultar nossos preços

Hotel Peninsula
Avaré - São Paulo

Outs: Equipamentos motorizados mediante pequena taxa.

Largo do Arouche, 200
Tela: (011) 223-4120/4433
Fax: (011) 220-8099
Avaré: tel. (0147) 22-1844

JULHO ANIVERSÁRIO DA GATTI

Grande promoção de Óculos, Jóias, Relógios e Canetas em ofertas especiais de aniversário e ainda você ganha descontos de presente.

Fure o balão e ganhe descontos de 5 a 25%

PASSE NA GATTI

GOVERNADOR, 974 - GOVERNADOR, 892

CHEGOU:

WOL

OS GATOS MAIS CHOCANTES DO MUNDO ESTÃO DE VOLTA PARA VOCÊ DELIRAR! NAS BANHAS

CONCURSOS RECEITA FEDERAL

TTN
Provas 30/08 (Área A)
Cursos à noite e aos sábados
Início 18/07 e 20/07

AUDITOR FISCAL (A.F.T.N.)
Previsão 2º semestre/92, 1.000 vagas
Remuneração em torno de 7 milhões
Novas turmas, início 25 e 27/07

Prepare no único curso de Campinas que classificou Auditores Fiscais no último concurso. Assista à aulas sem compromisso. (Aulas no Inglês).

INF. INSCRIÇÕES NA ASSIST
R. Frei Antônio de Pádua, 636
F. Guanabara, Campinas - SP
Fones: (0192) 43-8438 - 41-7144

Arquitetura e paisagismo

Alice Capelari Galvão de Miranda • Rubens Frauendorf Galvão de Miranda
engenheira agrônoma-crea 23129 • arquiteto-crea 39019
fone: 22-5613 - Piracicaba - SP