



À MODA BRASILEIRA

Para comemorar a Independência do Brasil, selecionamos um cardápio tipicamente nacional.

pág - 02 e 03

SAÚDE NA MESA

Os alimentos orgânicos são a opção mais segura para uma alimentação saudável e natural.

pág - 14

PRIMAVERA EM

família



CULINÁRIA NACIONAL

Do Oiapoque ao Chuí, ou **seja**, entre dois **extremos** territoriais do **país**, não tem **nada** igual: a **gastronomia** brasileira é **diversificada** e deliciosa. As **muitas** influências **sofridas** durante a **colonização**, fez do Brasil um **território** rico em diversidades culturais e **culinárias**.

Aqui, o **requite** europeu **ganhou** o toque **tupiniquim** dos índios e os **fortes** temperos africanos. Da **alimentação** dos indígenas, o **povo** brasileiro **herdou** uma dieta **baseada** nas raízes, **principalmente** a mandioca, e nas **carnes** de caça e pesca. Com os **portugueses**, chegaram **também** o arroz, os **doces**, o coco e, **principalmente**, o açúcar e o sal. Da África, vieram os **sabores** mais **marcantes**, entre eles, **pimentas**, azeite de dendê, **alho** e cebola.

Com o **passar** dos anos, cada **região** desenvolveu um **cardápio** típico. No Norte, **muitos pratos** com farinhas, peixes, **carnes** de caça e ingredientes **exclusivos**, como **açaí**, cupuaçu e guaraná. Já no Nordeste, as **receitas** são **fortes**, basicamente **influenciadas** pelas condições **geográficas** e econômicas. Temperos apimentados, frutos do mar e **diversidade** de **cores** e sabores, são **tradição**.

No meio do **país**, a **culinária** do Centro-Oeste é **marcada** pela pecuária e **investe** no consumo de carnes, **muitas** delas exóticas, como javali, capivara e jacaré. A **alimentação** no Sudeste é **variada**. Entre os estados da **região**, é fácil **encontrar**, feijoada, **massas**, doce de leite, **torresmo** e picadinhos. **Enquanto** isso, no Sul do país, é **possível** aproveitar um **bom** churrasco, **chimarrão** e pratos **típicos** da culinária **alemã**, como **cucas**, **tortas** de maçã e Joelho de **porco**.

Que tal viajar pelo Brasil sem sair de casa? Preparamos um cardápio inspirado na culinária nacional para você conhecer um pouco mais das tradições desse lindo país!



NORTE BOLO DE MACAXEIRA

- 1kg de macaxeira (mandioca)
- 3 ovos
- 2 colheres de manteiga
- 2 xícaras de açúcar
- 1 lata de leite condensado
- 200ml de leite de coco
- 100g de coco ralado
- 2 xícaras de leite
- 50g de queijo ralado



Coloque todos os ingredientes no liquidificador e vá acrescentando a macaxeira cozida aos poucos. Depois, unte uma forma, despeje a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, até que o bolo fique dourado.



NORDESTE FAROFA DE CARNE DE SOL

- 200g de farinha de mandioca
- 1 xícara de carne seca cozida
- 4 colheres de óleo
- ½ cebola
- Sal, coentro, pimenta do reino e salsinha a gosto



Refogue a cebola, adicione a carne e mexa por dez minutos. Acrescente a farinha, tempere e deixe cozinhar por mais cinco minutos, até aquecer a farinha.



CENTRO-OESTE VACA ATOLADA

- 1kg de aipim
- 1kg e ½ de costela cozida
- 4 tomates
- 3 cebolas
- 2 tabletes de caldo de carne
- Sal, pimenta e cheiro verde a gosto



Refogue o aipim e deixe cozinhar. Quando estiver macio, acrescente os outros ingredientes, deixando a costela por último. Tempere e cozinhe por cerca de 40 minutos.



SUDESTE FEIJÃO TROPEIRO

- 500g de feijão vermelho cozido
- 150g de bacon
- 250g de linguiça calabresa
- 4 ovos
- 1 xícara de azeite
- 2 cebolas
- 6 dentes de alho
- 2 colheres de farinha de mandioca
- Sal, pimenta e cheiro verde a gosto



Em uma frigideira, frite o bacon e a linguiça e reserve. Depois, frite a cebola e o alho e acrescente o feijão. Adicione os outros ingredientes, tempere e mexa bem.



SUL CUCA

- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- 1 colher de canela em pó
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher de fermento
- 4 colheres de óleo
- 250ml de leite morno
- Raspas de limão



Em um recipiente, misture o fermento, uma colher de açúcar e metade do leite e deixe descansar por 30 minutos. Acrescente mais cinco colheres de açúcar, duas xícaras e meia de farinha de trigo, duas colheres de óleo, o leite, as raspas de limão, uma pitada de sal e os ovos. Misture até formar uma massa, despeje em uma forma untada, polvilhe a farofa e leve para assar em forno médio. Para a farofa, basta misturar o que sobrou da farinha, óleo, açúcar e a canela.



CARDÁPIO perfeito

Escolher o molho errado para acompanhar a carne pode acabar destruindo seu jantar. Carnes vermelhas, por exemplo, sempre combinam com a base de tomate, enquanto o frango fica perfeito quando coberto por molhos leves. Outro erro fatal é na hora da harmonização. Os vinhos podem ser aliados ou vilões da refeição. Nas lojas do Armazém do Grão, você encontra sommeliers especializados, prontos para ajudar com a harmonização perfeita, e por isso, selecionamos um passo a passo certo para uma noite especial com o parceiro ou uma reunião deliciosa com os amigos,

CARNES VERMELHAS

Molhos de tomate são a pedida tradicional e mais correta. Mas as bases de curry, mostarda, barbecue, chimichurri e mel também foram uma boa dupla.

HARMONIZAÇÃO

Para harmonizar com os molhos a base de curry, barbecue e chimichurri aposte nas uvas Cabernet Sauvignon, Malbec e Carmenere. Já os molhos de tomate pedem vinhos italianos.

CARNE DE CARNEIRO

Essa carne tem um perfume acentuado. Por isso, o ideal são molhos com alecrim, menta, hortelã ou manjeriço, que vão equilibrar o aroma.

HARMONIZAÇÃO

Neste caso, é possível harmonizar com vinhos mais complexos e estruturados, que tenham passado em barril por pelo menos um ano. Dê preferência às uvas Cabernet Sauvignon, Carmenere e Malbec.

CARNE DE FRANGO

Os molhos suaves são o ideal, mas os ácidos, podem ser uma boa pedida para inovar no sabor. Aposte em limão, pimenta, branco ou quatro queijos.

HARMONIZAÇÃO

Os vinhos tintos leves e jovens, das uvas Merlot, Carmenere e Pinot Noir, e os brancos, de acidez equilibrada, são ideias para os molhos tradicionais. Os molhos ácidos pedem vinhos verdes brancos ou roses.

CARNE DE PORCO

Ficam perfeitas com molhos agridoces, que mesclam sabores adocicados, ácidos e salgados. Também combinam com cítricos e barbecue.

HARMONIZAÇÃO

É preciso ficar atento ao tipo de carne e à quantidade de gordura. A intensidade do molho e da carne podem variar, o que influencia muito a harmonização. Para o molho agridoce, a dica é o espumante brut.



— EXPERIMENTE. —
A QUALIDADE
VAI TE SURPREENDER.



PRIMAVERA COR-DE-ROSA

A ESTAÇÃO MAIS FLORIDA DO ANO COMBINA COM BEBIDAS LEVES

Depois de um **inverno** rigoroso, experimentando uvas mais **encorpadas** como a **Cabernet Sauvignon**, **Malbec** e **Merlot**, é chegada a hora de **investir** em bebidas um pouco mais refrescantes. Com o início da primavera, as **temperaturas** começam a subir, indicando o começo de uma **temporada** regada à **vinhos** e espumantes roses.

Quase tão **leve** quanto o vinho **branco**, a versão rosé da **bebida** tem paladar **fresco** e **aromático**. Esse **estilo**, normalmente, é consumido ainda **jovem**, quando a **acidez** é mais acentuada. A **produção** é feita equilibrando e **controlando** a cor e o sabor da **uva**, ou seja, a casca, **responsável** pela coloração, **fica** menos tempo em contato com o **suco**.

Já o **espumante** rosé tem como **principal** característica a versatilidade: podendo ser servidos em diversas **ocasiões**. A **bebida** é delicada, mas **marcante**, e tem um aroma agradável e paladar com notas **frutadas**. Os **bruts**, tem menos açúcares, os **Moscatel** são bastante **adocicados** e o demi-sec tem a **doçura** equilibrada.

Na **harmonização** dos vinhos roses, aposte em carnes magras grelhadas ou **assadas**, verduras **gratinadas**, massas **italianas** e omeletes. Já os espumantes **combinam** muito bem com aperitivos, **feitos** com queijos de **massa** branca, como Brie e Camembert, **salmão**, carnes gordas e aves **assadas**.

WOMAN POWER!

Você sabia que o primeiro espumante rosé assemblage, que é produzido a partir da mistura de dois ou mais vinhos tintos, elaborados com diferentes uvas, foi feito por uma mulher? A francesa Barbe-Nicole Ponsardin, conhecida como Madame Clicquot, aprendeu o processo de elaboração do champagne com o marido, François Clicquot. Viúva, ela assumiu os negócios da família e desenvolveu etapas importantes da elaboração do espumante, além de ser responsável pela primeira produção de rosé assemblage.

Para se aventurar nesse universo rosa, o sommelier Marcelo de Melo Castro indica:

- Espumante Aquarela, Casa Perini
- Bossa Nº 3, Hermann
- Adobe Reserva Rosé, Emiliana
- Rosé Português, Muralhas de Monção
- Rosé Italiano, Montecchio Lambrusco
- Rosé Americano, Wood R Mondavi Zinfandel
- Rosé Perini, Frisante Tropical



VINHOS ROSÉ

ENTRADA

BRUSCHETTA

- 1 pão francês
- 2 tomates sem casca e sementes
- ¼ de pimentão
- 10 azeitonas
- Sal, azeite, queijo parmesão e orégano a gosto

Corte o pão em rodela e reserve. Em uma tigela, misture todos os ingredientes, formando uma pastinha. Lembre-se de picar os tomates e o pimentão. Coloque sobre o pão e leve ao forno baixo por meia hora.



ESPUMANTES ROSÉ

ENTRADA

CESTINHA DE PARMA COM BRIE

- 100g de queijo Brie
- 100g de presunto de Parma
- 1 pimentão vermelho

Asse o pimentão na grelha ou na churrasqueira. Enquanto isso, forre uma forminha de empada com o presunto e leve ao forno 180°C por dez minutos. Desenforme, recheie com um pedaço de queijo e pedacinhos de pimentão e volte ao forno por três minutos antes de servir.



PRATO PRINCIPAL

FETTUCCINE COM CAMARÕES

- 500g de Fettuccine
- 400g de camarão
- 1 dente de alho cortado em lâminas
- Suco de um limão
- 100g de manteiga
- Sal, azeite e pimenta do reino a gosto

Ferva meia panela de água e cozinhe a massa. Tempere os camarões e grelhe no azeite. Coloque um pouco mais de azeite na frigideira, adicione o alho e deixe dourar. Acrescente o suco e a manteiga, e mexa até que derreta por completo. Volte com o camarão, mexa bem e misture à massa já cozida.



PRATO PRINCIPAL

SALMÃO AO FORNO

- 300g de salmão
- 2 dentes de alho
- Sal, limão, azeite e alcaparras a gosto

Forre um refratário com papel alumínio, coloque a posta de salmão e tempere. Finalize com o alho, a cebola cortada em rodela e as alcaparras. Regue com o azeite, cubra com o papel alumínio e asse em forno pré-aquecido a 200°C, por cerca de 25 minutos.





delícias da SERRA

Há mais de um ano, Petrópolis ganhou uma opção de sobremesa deliciosa. Os sorvetes Gelato Imperial invadiram o mercado, unindo sabor e qualidade. Fundada pelos irmãos André e Bruno Maia, a Gelato conta com um mix diversificado de produtos e sabores, entre eles sorvetes e picolés das linhas sem lactose, ao leite e premium.

"A partir de várias horas de estudos, cursos, feiras e visitas técnicas, ficou claro o que queríamos fazer: construir uma marca que valorizasse acima de tudo a qualidade do sorvete com um preço acessível, usando matérias primas nobres e mais saudáveis, com produtos sem glúten e sem gordura hidrogenada. Assim, toda a história da Gelato Imperial vem sendo construída", conta André Maia.

A grande novidade deste ano é o lançamento da linha de 150ml e um litro, com novos sabores. "Estamos finalizando os estudos, mas alguns sabores já foram eleitos: sem lactose de pitanga, ao leite de Romeu e Julieta e chocolate branco com coco flocado", anuncia o empresário.

Atualmente, são dez rótulos, em potes de dois litros, disponíveis nas lojas do Armazém do Grão da Mosela, Corrêas e Capela. Mas, também produzem edições limitadas, que totalizam mais de 70 tipos de receitas, divididas nas categorias: ao leite, sem lactose, zero açúcar, zero gordura (diet) e alcoólicos.

Para André, a dedicação e esforço na construção da marca deu certo. "Mais do que um desafio empresarial e profissional, a Gelato Imperial é uma realização pessoal. Criamos todo projeto através de uma paixão que nos arrebatou, todo nosso tempo e recursos estão 100% focados para o projeto. Ter nosso produto como parte da alimentação das pessoas nos preenche de orgulho, porque nos dá certeza de que fizemos a escolha certa", analisa.



UMA DOCE TRADIÇÃO

DESCUBRA DE ONDE VEM A PRÁTICA DE ENTREGAR DOCINHOS ÀS CRIANÇAS

Se você cresceu em um bairro familiar, sabe que o Dia de São Cosme e São Damião é a alegria da garotada. Há anos, muitas pessoas cultivam o hábito de distribuir sacolinhas com doces tradicionais como os de banana, abóbora, paçoca, maria-mole, suspiros, chocolates e balinhas às crianças que batem à porta procurando pelas guloseimas.

No início do séc. III, os gêmeos Cosme e Damião, filhos de uma família nobre, passaram a usar a medicina para curar as pessoas mais pobres na região da Arábia. Mais tarde, os dois se tornariam Santos protetores dos gêmeos e das crianças, além de padroeiros dos médicos. Nascia assim o costume de distribuir doces, como forma de homenageá-los e cumprir promessas.

Com o passar dos anos, a prática perdeu um pouco a força. Mas, mesmo com toda modernidade, algumas pessoas mantêm a antiga tradição. Como é o caso da cozinheira Sílvia Regina, que todos os anos distribui as guloseimas no bairro onde mora. "Quando éramos crianças, eu e meus irmãos pegávamos os saquinho da vizinhança e passamos essa brincadeira aos nossos filhos. Guardo boas lembranças desses momentos, por isso, faço questão de manter a tradição", comenta.

Selecionamos duas receitas de dar água na boca para você comemorar o Dia de São Cosme e São Damião, que é celebrado no dia 26 de setembro.

SUSPIRO

- 5 claras
- 4 xícaras de açúcar
- 1 limão grande ralado



Bata as claras em neve na batedeira e vá acrescentando o açúcar aos poucos. Com a ajuda de uma colher, monte o suspiro em um refratário, salpique as raspas do limão e leve ao forno aquecido a 100°C. Asse até que o doce cresça.

DOCE DE ABÓBORA

- 1,5kg de abóbora
- 2 litros de água
- 1kg de açúcar
- 1 canela em pau
- 4 cravos-da-índia
- Açúcar cristal a gosto



Descasque a abóbora, corte em cubos e deixe de molho na água por duas horas. Em uma panela, coloque o açúcar, a água, os cravos e a canela e ferva até que o açúcar dissolva. Adicione a abóbora e cozinhe por meia hora. Se necessário, acrescente mais água. Retire do fogo, espere esfriar, escorra a abóbora e passe no açúcar cristal.



CUIDADOS COM A SAÚDE

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS DEVE SER SEMPRE ACOMPANHADA POR UM PROFISSIONAL

Antes de **começar** a praticar **exercícios** ao ar livre ou dar **início** às atividades praticadas **dentro** da academia, é imprescindível o **acompanhamento** de um **profissional** especializado. Só assim você **garante** a prática **saudável**, sem correr riscos. O primeiro **passo** é consultar um **médico** para um **check-up** completo. Depois, é **hora** de procurar um **professor** de Educação Física.

"A Educação Física foi regulamentada em 1998. Deste então, o Conselho Regional de Educação Física do Rio de Janeiro e Espírito Santo (CREF1) vem atuando na organização e fiscalização de todos os locais que tenham algum tipo de atividade física", comenta o professor **André Fernandes**, presidente do **CREF1**.

Só o **profissional** será capaz de **avaliar** e organizar os exercícios, **acompanhar** as atividades e **garantir** que elas sejam **executadas** da forma correta sem **prejudicar** a segurança e eficiência do treinamento. Além disso, o **professor** ainda vai incentivar o aluno nos momentos de cansaço e **desânimo**.

"Somente um profissional de Educação Física devidamente registrado no CREF1, órgão que dá à sociedade a garantias da formação em Educação Física, vai atuar de forma eficaz na prevenção e recuperação da saúde dos indivíduos iniciantes ou atletas", explica **André**.

A falta de **acompanhamento** resulta em **diversas** lesões e os tratamentos **variam** entre os pacientes. "Nós recebemos muitos casos de alunos de academias e corredores. Em termos de corrida, o que mais vemos são dor lombar, lesões musculares, por falta de treinamento adequado, e tendinite. Em relação à academia, recebemos problemas gerais em termo de musculatura e tendinite, causada por excesso de esforço, contratação muscular e lombalgia", comenta o **ortopedista** Caio Bretas.

O recomendado pelo **médico** são pelo menos **meia hora** de exercícios diários, **acompanhados** pelo professor de **educação** física e iniciados **apenas** após a consulta médica. Para não **desistir** da atividade, **pratique** aquela que mais **combina** com você. "Qualquer esporte deve ser iniciado de forma bem lenta, mas o que importa é praticar a atividade que você gosta! Você deve fazer atividade física desde criança, para se preparar para a sua velhice", aconselha o **ortopedista**.



O PARAÍSO DA COLHEITA

A SERRA CARIOCA PRODUZ AS MELHORES VERDURAS E LEGUMES DA REGIÃO

Além das **belas** paisagens e **pontos** turísticos, a **gastronomia** é um dos **atrativos** positivos de **Petrópolis**. Mas, para dar **vida** as mais deliciosas receitas são **necessários** ingredientes de **qualidade**. O clima **ameno** e os **diversos** espaços rurais fazem da **cidade** um paraíso para a **plantação** de várias **espécies**.

A **região** do Brejal, **localizado** na Posse, é **berço** da **agricultura** orgânica no Rio de Janeiro. O clima **agradável** da Serra Carioca, o ar **puro** e o solo fértil, são a **fórmula** ideal para a **plantação** de **legumes** e verduras. Há **mais** de 30 anos, os produtores **locais** investem no cultivo **natural** dos alimentos, abolindo o **uso** de agrotóxicos.

Os **produtos** orgânicos oferecem **diversos** benefícios à **saúde**, são mais **frescos** e tem sabor inconfundível. "O trabalho de cultivo do orgânico é todo manual. Nós preparamos o canteiro com as mãos, semeamos, adubamos, cuidamos da capina e depois nós mesmos colhemos. Por isso, podemos garantir um alimento seguro", conta o produtor **Reinaldo Lima**.

A Rede Armazém do Grão, **também** está investindo na **comercialização** do orgânico, **buscando** atender à **necessidade** do **cliente** em consumir um **alimento** natural e **seguro**.

"Através da parceria, o Armazém do Grão visa fomentar a produção regional, gerando lucro para o trabalhador rural e para a cidade. Nós queremos ser a ponte de ligação entre o consumidor petropolitano e os produtores da cidade, estimulando o consumo de alimentos mais saudáveis e naturais e gerando lucro para esses trabalhadores", **Eloya Maiworm**, trade marketing da Rede.

Toda terça-feira e sábado, seis **unidades** do Armazém recebem **diversas** opções de **legumes** e **verduras** orgânicos, **cultivados** sem o **uso** de nenhum **produto** químico ou **agrotóxico**. As hortaliças e leguminosas são **colhidas** horas antes de serem **entregues** às lojas, por isso, o **consumidor** leva para casa o que **tem** de mais fresquinho na **região**.

"O diferencial é a durabilidade e o frescor do alimento, que é colhido duas horas antes de chegar no mercado. Eu acho que o consumidor vai gostar bastante de receber essa mercadoria assim", conta o produtor **Lindomar Silva de Melo**, que há **mais** de 15 anos é certificado a **trabalhar** com a produção **orgânica**.



Chef do GRÃO

CHEF DE SETEMBRO: JOSÉ LUIZ COELHO

COMBINADO DO ZÉ



- 300g de filé de peixe congelado
- 150g de lula
- 150g de camarão
- 300g de arroz arbóreo cozido
- 15g de alcaparras
- 10g de azeitona preta
- 20g de tomate picado sem semente
- 15g de pimenta biquinho
- 20g de cebola roxa picada
- 15g de alho-poró
- 1 colher (café) açafraão
- 200g de batatas em cubos cozidas
- Sal, pimenta do reino, manteiga e azeite a gosto



PREPARO

Peixe, Camarão e Lula:

Tempere o peixe, a lula e o camarão com limão, alho e sal a gosto e reserve. Sele o peixe na grelha. Frite o camarão, retire da panela e, no mesmo óleo bem quente, frite a lula.

Risoto:

Em uma panela, coloque três colheres de azeite, duas de manteiga e doure a cebola e o alho-poró. Acrescente a salsa, o tomate, as alcaparras, o pimentão, a pimenta biquinho e o sal. Finalize misturando o arroz arbóreo já cozido.

Batata Sauté:

Tempere a batata com sal e pimenta do reino a gosto. Coloque duas colheres de azeite e duas de manteiga em uma panela e frite até a batata ficar dourada.



SILVANA COELHO

FROZEN DE MANGA

A SOBREMESA PERFEITA PARA COMPLETAR O PRATO PRINCIPAL!

- 2 mangas grandes
- 250g de iogurte natural desnatado
- Raspas da casca do limão
- 3 folhas de hortelã



Corte a manga em cubos e coloque os pedaços no congelador ou freezer. Depois de congelados, bata no liquidificador, acrescentando aos poucos os outros ingredientes. Leve ao freezer por uma hora, retire e bata novamente. Volte para o congelador por mais meia hora e sirva.

PARA ACOMPANHAR O PRATO

Com o início da primavera, é hora de começarmos a investir em pratos mais leves, como saladas e receitas à base de frutos do mar. Nestes casos, a harmonização pode ser feita com espumantes brut nature, cervejas IPA ou vinhos brancos sauvignon blanc, como indica o sommelier Marcelo de Mello Castro.



Nas unidades do Armazém do Grão no Capela, Mosela, Corrêas, Itaipava e Valparaíso você encontra uma equipe de sommeliers capacitada para indicar o rótulo certo para a sua receita.



Outubro é o mês das crianças e o Armazém do Grão quer mostrar aquele prato que faz sucesso com os pequenos na sua casa! Envie a receita através da nossa página no Facebook e participe! O Chef do Grão ensinará a preparar o prato no quadro Memórias com Sabor, do Programa Viver Bem (TV Vila Imperial – canal 19), apresentado pela jornalista Silvana Coelho.

NOVIDADES DO Armazém

DÁ SÓ UMA OLHADA NAS ÚLTIMAS NOVIDADES DE PRODUTOS NAS LOJAS DO ARMAZÉM DO GRÃO!



TERRUAI

Seu lanche acaba de ficar ainda mais gostoso! Agora, nós também comercializamos os deliciosos pães de queijo Terruai, vindos diretamente da Serra da Canastra, no interior de Minas Gerais. Os produtos são produzidos com insumos artesanais, saudáveis e naturais!



ATELIÊ DO SABOR

Com a correria do dia a dia, praticidade é a palavra chave na hora da alimentação. Mas não dá para deixar de lado a importância de uma vida saudável. Por isso, você encontra no Armazém do Grão as saladas no pote e sanduíches naturais do Ateliê do Sabor.

EISENBAHN
A verdadeira cerveja



EISENBAHN

Se você é fã de cerveja, vai amar essa novidade! As nossas adegas receberam os rótulos Pilsen, Pale Ale e Puro Malte da cerveja Eisenbahn. A cervejaria artesanal está localizada em Blumenau, no Sul do País. As bebidas foram desenvolvidas após pesquisas com mestres cervejeiros nos Estados Unidos, Alemanha e Bélgica.



MR. BEY

Para as sobremesas, as lojas do Armazém receberam os deliciosos quitutes da Mr. Bey. Além do brownie com nozes, que pode ser preparado e aquecido no micro-ondas, ou no forno convencional para sua praticidade! Você também pode experimentar o petit gâteau de chocolate. São produtos de dar água na boca!

Turistando

POR DANIELA MOREIRA, JORNALISTA

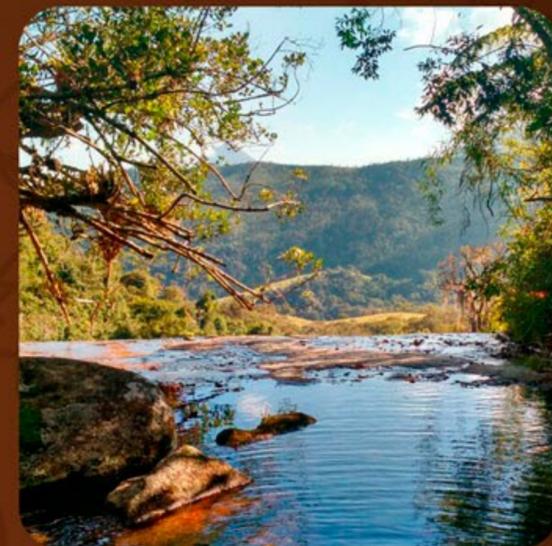
Quem busca belas paisagens e um passeio diferente no fim de semana, definitivamente, não precisa sair de Petrópolis. As opções de trilhas são muitas e com graus de dificuldades variados. A Cachoeira da Macumba, por exemplo, é a ideal para os iniciantes. Além de ser de fácil acesso, é linda e um ótimo estimulante a novos desafios.

Depois de uma longa temporada afastada das caminhadas, reuni algumas amigas e fomos desbravar a Cachoeira da Macumba num domingo ensolarado e frio na Cidade Imperial. Saímos do centro de Petrópolis às 7h30 da manhã, munidas de água, frutas e itens básicos para um piquenique. Seguimos em direção à Estrada Philúbio Cerqueira Rodrigues - BR495, que liga Petrópolis a Teresópolis. A cachoeira fica a exatos dez minutos do centro de Itaipava. Para quem não conhece o local, o trecho é sinuoso e de mão dupla, por isso, requer bastante atenção.

O acesso a cachoeira não possui placas indicativas e fica no lado direito da estrada, onde é possível parar o carro. A trilha é leve e dura cerca de 15 minutos até a primeira piscina, onde também se encontra a queda d'água. Para quem quiser um pouco mais de aventura, é possível encarar mais 20 minutos de trilha, de dificuldade moderada, e encontrar um cenário maravilhoso, comparado a Janela do Céu, que fica em Ibitipoca (MG).

Com água cristalina e muito gelada, não foi possível encerrar um mergulho. No entanto, o cenário valeu o passeio. É importante ressaltar que para fazer qualquer trilha é necessário estar acompanhado por um guia que conheça a região e preservar o local, recolhendo todo o lixo.

Finalizamos nossa manhã de domingo com uma passadinha no Hortomercado Municipal para comer o famoso pastel do Bar do Horto. Sem dúvida, foi uma excelente maneira de encerrar o fim de semana. Espero que aproveitem a dica! Até a próxima!



AJUDA ANIMAL

Um grupo de **amigas**, protetoras dos **animais**, que **decidiu** se unir na **luta** pelo bem-estar e respeito aos **bichinhos**. Nascia **assim** o Projeto Pró-Patinhas, que **atua** em Petrópolis **desde** 2013 e possui **quatro** integrantes: Bianca Berti, Carolliny Vieira, Florence Guedes e Verônica Mallah. A proposta do projeto voluntário é o **resgate** e reabilitação de animais **doentes** ou em situações de **risco**.

Posteriormente, são **realizadas** campanhas de **doação**, para que os **bichinhos** possam **encontrar** um novo lar. Além **disso**, as meninas **realizam** ações educacionais, como **forma** de inibir os maus-tratos, **diminuir** o número de **abandonos** e incentivar as **castrações**. Mais de 150 **animais** já foram **reestabelecidos** e doados **através** da ação.

"O Projeto Pró-Patinhas não é uma ONG, não possui abrigo próprio e os animais resgatados ficam em hospedagens pagas ou lares temporários, mas nem por isso deixamos de atuar de forma ativa em Petrópolis. Para tudo isso ser possível, buscamos parcerias, pedimos doações, vendemos camisetas e produtos com nossa marca, fazemos rifas e eventos", conta **Carolliny**.



Outra **forma** de ajudar é **apadrinhando** um animal. Após o **resgate** e **reabilitação**, os bichinhos **vão** para **hospedagens** pagas, e o **voluntário** pode contribuir com os **custos** ou oferecer um lar **temporário**. "Atualmente, sete animais estão aptos para adoção responsável: duas fêmeas e cinco machos de variados portes e personalidades. Todos a espera de uma oportunidade, um lar de verdade!", comenta **Carolliny**.

Para **adotar** é necessário ser **maior** de 18 anos e possuir os **números** de CPF e Documento de Identidade. Os interessados também devem **passar** por uma entrevista, visita **domiciliar** e aceitar o acompanhamento, além de firmar os **termos** de adoção. Todos os animais são **doados** com as vacinas em **dia**, vermifugados e castrados. Nas **feiras** de adoção, **também** é preciso **apresentar** um **comprovante** de residência.

QUER AJUDAR?



www.projetoportunhas.com.br
projetoportunhas@gmail.com



FAÇA você mesmo

LEVE A PRIMAVERA PARA O SEU LAR

Com a **chegada** da estação mais **florida** do ano, vem a **inspiração** para decorar a casa com muitas flores. Por que não **construir** o seu **próprio** jardim? **Preparamos** um passo a passo para te **ajudar**!

1. Reserve um **espaço** no quintal! Só **sabendo** a área **disponível** para **plantação** é que **será** possível escolher as **espécies** que serão **cultivadas**.

2. Fique **atento** à luminosidade! **Controlar** a incidência de luz sobre as **plantas** é imprescindível para que elas **cresçam** saudáveis.

3. Um **bom** solo é bem **adubado** e tem uma **boa** drenagem. Mas **fique** ligado: além do **adubo orgânico**, algumas **espécies** necessitam de outros **nutrientes**.

4. Na hora de **comprar** as **sementes** ou mudas, fique **atento** às condições do seu **jardim**, como **espaço**, **luminosidade** e facilidade de **rega**. Pesquise antes de **escolher** a espécie.

5. De **acordo** com a espécie **escolhida**, prepare o solo ou canteiro para a **plantação**. Se for o **caso**, **adquira** os vasos **levando** em **consideração** o crescimento da **planta**.

6. Lembre-se que cada **espécie** necessita de um cuidado **especial**. Por isso, **escolha** a terra, o **adubo** e faça um **quadro** de horário de **regas** para cada **planta** ou flor.

7. Quanto às ferramentas, você vai precisar de:

- Regador
- Pá de aço ou alumínio
- Forquilha (para retirar raízes)
- Luvas
- Tesouras de poda



Descobriu que não tem **talento** para a plantação? Não tem **problema**! No Armazém do Grão, **você** encontra lindas **espécies**, que vão **ajudar** a deixar sua **casa** ainda mais bonita e **perfumada**.



LIVRE-SE DAS PRAGAS

Durante esta época do ano, é comum surgirem infestações de diversos insetos pela casa. Além de incômodos, os visitantes indesejados podem fazer mal à saúde. Livre-se de uma vez por todas desses insetos com dicas simples! (Se as dicas não forem suficientes, chame uma empresa especializada para realizar uma dedetização na residência. Mas lembre-se: na hora de escolher o profissional, confira se ele está cadastrado na Associação dos Controladores de Vetores e Pragas Urbanas (aprag.com.br). Essa é a certificação de que será usada apenas a quantidade necessária de pesticida, garantindo a segurança da sua família.)

PULGAS E CARRAPATOS

Os bichinhos de estimação, normalmente, são os principais transmissores desses parasitas. Para evitar o contato, mantenha sempre os animais limpos, de banho tomado e pelos enxugados. Caso o seu amigo já tenha sido infectado, remova as pulgas e carrapatos usando uma luva e depois cuide da higiene do animal. Também é importante fazer uma boa faxina na casa, investindo no uso de inseticidas e do aspirador de pó. Aproveite também para lavar as roupas, evitando que qualquer peça tenha contato com os parasitas.

FORMIGAS

Para se livrar das formigas, invista em cheiros fortes, que vão afastar o inseto. Coloque um potinho com cravo ou canela no local onde tiver mais formigas e os óleos essenciais cuidarão de espantá-las. Troque o conteúdo a cada duas semanas, para manter a eficácia. Se elas estiverem à procura do açúcar, um pedaço de casca de laranja ou limão dentro do açucareiro vai manter o inseto bem longe. A borra de café também é uma grande aliada! Prepare uma mistura com metade de detergente, metade de água e borrife nos cantos e frestas da casa. Depois, é só cobrir os buracos e rachaduras com o pó.

BARATAS

As baratas são o terror da maioria das pessoas e a principal dica para mantê-las longe de casa é deixar o seu lar sempre limpo. Ou seja, nada de louça suja na pia, lixo acumulado e caixas de papelão amontoadas, principalmente se estiverem com resíduos. Para prevenir a visita do inseto, misture partes iguais de açúcar granulado e bicarbonato de sódio em pratinhos e distribua pela casa.



estação de LIMPEZA

É HORA DE LAVAR AS PEÇAS USADAS NO FRIO

Depois do uso intenso de casacos e cobertores durante o inverno, o início da primavera é o período ideal para higienizar as peças. Guardá-las limpas, ajuda a prevenir que na próxima temporada de frio os itens estejam manchados ou com sinais de mofo.

Lãs, malhas e tricôs precisam ficar longe do sabão em pó, que endurece o tecido. Use apenas sabão neutro e seque em local fresco e arejado. O couro pode receber uma limpeza simples, com pano úmido, seguido de uma boa hidratação, que pode ser feita com hidratante corporal.

Já o cashmere precisa ser limpo a seco, usar água pode comprometer a durabilidade da peça. O veludo, mesmo sendo um tecido delicado, pode ser lavado na máquina, com sabão em pó. Só evite secadoras, que podem encolher a roupa.

Edredons e cobertores também podem ser lavados normalmente, na máquina, usando sabão em pó. Só certifique-se que o eletrodoméstico vai suportar o peso. Depois de limpas, guarde as peças envolvidas em sacos de TNT, evite os de plástico, que facilitam o mofo.

Durante a estação, sempre que possível, abra os armários e deixe as peças ventilarem. Outra dica é apostar em truque caseiros contra o mofo, como deixar pedaços de giz ou um pouco de serralha, dentro de um potinho, guardados no guarda-roupas. Os produtos vão cuidar da absorção da umidade.

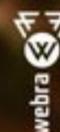


Mala Direta
Domiciliária

Armazém do Grão Ltda.
(093369890001/83)/2014-DR/RJ



Distribuição Lei 6.538/78, Art. 40, § 1º



festival de PRIMAVERA

Esse ano sua primavera será ainda mais especial com os produtos em destaque do Armazém do Grão.

Acompanhe nossas redes sociais para ver todas as novidades.



Capela R. Dr. Paulo Hervê, 955
24 2220-9480

Valparaíso R. Gonçalves Dias, 290
24 2237-3078 | 24 2246-4542

Corrêas R. Castro Alves, 112 e 134
24 2221-2244 | 2221-4509

Itaipava Est. União e Ind., 8455 e 8461
24 2221-8954 | 24 2221-8853

Mosela Rua Mosela, 983
24 2246-0358 | 24 2237-2973

Centro Rua Dr. Porciúncula, 94
24 2247-8384 | 24 2237-1496

Castrioto Rua Santa Rita de Cássia, 411
24 2231-3090 | 24 2235-9178

www.armazemdograo.com.br

Fale conosco!

