

INFOQUALI

Junho 2016 nº 9- Ano 2

CALDOS

Confira receitas de nossos funcionários para o prato mais gostoso de se degustar no frio



MITO OU VERDADE?

Comemos mais no frio?

DICA DO MÊS

Pipoca e guaraná

MEET ME BETTER

Paulo Rogério Blandino

NOVA SEÇÃO

Gente como a gente

MENU

- CALDO DE CEBOLA COM

CALABRESA

- CALDO VERDE DE MANDIOCA

COM LINGUIÇA DE PERNIL

- CALDO DE QUEIJO BRANCO COM

SALMÃO

- CALDO DE BATATA BAROA

- CALDO DE ERVILHA COM

CALABRESA



Com a chegada do inverno, os caldos são a melhor opção para incluir na dieta diária. Além de super saudáveis, eles são fonte infinita de vitaminas das quais nosso corpo precisa. Ao lado, você poderá conferir receitas de caldos indicadas por nossos funcionários. Simples, gostosas e muito fáceis de fazer em casa.

DICA DA SIMONE YAMAUTI (DIRETORIA):

Caldo de cebola com calabresa

Ingredientes: 1 kg de cebola; 2 calabresas; 2 cubos de caldo de carne; 4 colheres (sopa) de farinha.

Modo de preparo: Fatie a cebola e reserve; fatie a calabresa e frite bem, até dourar; retire a calabresa e o excesso de gordura e, na mesma panela, frite a cebola.

Em um litro de água fervente, dissolva os cubos de carne (se preferir, pode fazer o caldo); junte a calabresa, a cebola e o caldo de carne e ferva tudo. Dissolva a farinha em um pouco de água fria, e junte à mistura acima, mexendo sem parar, para não empelotar. Adicione sal (a gosto) e deixe engrossar. Obs.: Com pão para "chuchar" fica ótimo!



DICA DA ESTER DA SILVA (FCI):

Caldo de queijo branco com salmão

Ingredientes: 1 1/2 litro de água; 2 batatas inglesas em cubos; 1 cenoura em cubos; 2 postas de salmão em cubos; 120g de queijo minas frescal (Bonura) em cubos; 1 talo de alho poró (só a parte branca) em fatias; sal a gosto; salsa picada a gosto; azeite de oliva.

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque a água e cozinhe as batatas e a cenoura por cerca de 10 minutos. Acrescente o salmão e cozinhe até que ele fique macio. Junte o queijo e deixe derreter. Adicione o alho poró. Adicione o sal e ferva por 2 minutos. Sirva polvilhado com salsa picada e um fio de azeite extra virgem.



DICA DA SIMONE POSSATTO (ATAD):

Caldo de ervilha com calabresa

Ingredientes: 1 colher (sopa) de margarina; 1/2 cebola picada; 2 dentes de alho picados; 1 calabresa cortada em cubos; 500g de ervilha seca; cheiro verde a gosto; salsa a gosto; cebolinha a gosto.

Modo de preparo:

Escolha os grãos da ervilha, lave-os e deixe-os de molho por uma hora. Em uma panela grande, refogue a cebola e o alho na margarina (basta que murchem, não precisa dourar). Acrescente os grãos de ervilha, água (aproximadamente 2 litros), sal e salsa picada. Deixe cozinhar em fogo baixo por, mais ou menos, 20 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo. Quando a ervilha estiver cozida, com os grãos quase se desfazendo, tire do fogo, bata tudo no liquidificador e reserve. Em uma panela, frite a calabresa até dourar. Quando a linguiça estiver dourada, acrescente o caldo que foi batido no liquidificador. Mexa até engrossar. Na hora de servir, salpique cebolinha, queijo ralado e croutons.



DICA DA GRACIELLE CARDOSO

(BIBLIOTECA):

Caldo verde de mandioca com linguiça de pernil

Ingredientes: 1 kg de mandioca; 2 colheres de óleo; 1/2 kg de linguiça; 1 cebola bem picada; 2 dentes de alho amassados; pimenta do reino a gosto; sal a gosto; couve picadinha a gosto; salsinha a gosto; cebolinha a gosto.

Modo de preparo: Cozinhe a mandioca na panela de pressão por 15 minutos ou até que fique bem cozida. Refrite a mandioca da panela, reserve a água e amasse a mandioca com um garfo. Na panela de pressão, coloque o óleo e frite a linguiça. Quando estiver bem frita, adicione o alho, a cebola e a pimenta. Deixe refogar. Coloque a água da mandioca (que ficou reservada), acrescente a mandioca amassada, tampe a panela de pressão e, quando começar a pressão, cozinhe por mais 3 minutos. Abra a panela, corrija o sal, coloque a couve, a salsinha e a cebolinha, e sirva quente.



DICA DO GILMAR BERTOLOTE

(SCINFOR):

Caldo de batata baroa (mandioquinha)

Ingredientes: 1kg de batata baroa; 2 litros de água; 1 cebola média picada; 4 dentes de alho amassados; 2 tomates maduros sem semente, em cubos; 1 calabresa em cubos; 3 colheres (sopa) de azeite; cheiro verde a gosto; sal a gosto; pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo:

Retire a casca da batata baroa e pique em rodela na espessura de um dedo. Na panela de pressão, junte a água com a batata descascada e picada, e cozinhe por aproximadamente 15 minutos após a fervura.

Em outra panela, coloque o azeite e frite a calabresa, juntando, em seguida, o alho e a cebola. Frite bem e acrescente os tomates, deixando-os amolecer. No liquidificador, coloque a batata baroa com um pouco da água do cozimento e bata. Na panela de pressão, acrescente a calabresa, cebola, alho e tomate já preparados e, depois, a baroa batida no liquidificador. Mexa bem com o restante da água do cozimento, dê o ponto de caldo de sua preferência (mais grosso, mais ralo etc.) e deixe ferver. Acrescente o cheiro verde, o sal, a pimenta e mexa bem. Sirva a seguir.



PIPOCA E GUARANÁ

Não é preciso ter uma enorme intimidade comigo para saber que sou uma verdadeira apaixonada por filmes. Terror, comédia, drama, ação, tudo me agrada! E, para esse frio que já chegou- e para o que ainda vai chegar-, estourar uma pipoca, abrir um guaraná e

aconchegar-se no sofá para assistir a um filminho é a coisa mais gostosa que existe. Se você tiver uma boa companhia, melhor ainda! Acho, inclusive, que essa é a desculpa perfeita para reunir amigos e/ou familiares. Assistir a um filme sozinho é coisa boa! Mas, se você tem alguém para apertar na hora daquela cena de susto inesperada, ou para dar boas gargalhadas naquela cena hilariante, o programa se torna ainda mais prazeroso e,

principalmente, caloroso. Aproveito para fazer uma propaganda para o Netflix. Por um preço baixíssimo (pago R\$19,90 por mês, e posso assistir no computador ou na TV Smart), o aplicativo oferece séries e filmes para todos os gostos. Se quiser rever aqueles clássicos do Corujão ou da Sessão da Tarde, esse é o "canal".

**Tatiana Gladcheff Zanon Spina-
Assessoria de Comunicação**



CINCO DICAS PARA EVITAR GANHO DE PESO NO INVERNO

Fonte: <http://oglobo.globo.com/sociedade/saude/cinco-dicas-para-evitar-ganho-de-peso-no-inverno-16521044>

Chás de todos os sabores: mantenha uma garrafa térmica com água quente para fazer chás durante o dia. Essa é uma boa estratégia para se manter aquecido e, portanto, não consumir mais calorias do que deve para compensar a perda de energia, gasta para manter o corpo aquecido

Sopas quentes: além de o inverno ser propício para ingestão de pratos quentes, caldos e sopas são uma boa opção para essa época. Além de gostosos, caldos com bastantes legumes e folhas são fontes riquíssimas de vitaminas e minerais. Outra vantagem da sopa? Ela evita a ingestão de alimentos em excesso e, como bônus, ajuda a regular o intestino

Reinvente pratos tradicionais do inverno: experimente usar uma colher de sopa de cacau e uma colher de sopa de açúcar para adoçar sua xícara de leite desnatado, por exemplo. No fondue, em vez de pão francês normal, que tal uma troca pelo integral?

Pegue leve nas festas juninas: como resistir ao cachorro quente ou ao quentão? Não resista, mas escolha apenas um deles. Focar somente os comes e bebes preferidos das festas juninas pode ser uma boa

Não se esqueça de beber água: no inverno, a perda de líquido pelo corpo é muito menor, e a consequência é esquecer-se de se hidratar corretamente, essencial em uma época na qual a umidade costuma ser muito menor.

GENTE COMO A GENTE

Descobrir o que o docente Fernando Fernandes Paiva faz dentro do IFSC é tarefa fácil. Basta dar uma xeretada em seu currículo Lattes ou simplesmente bater um papo com o simpático professor para saber que seus estudos têm como foco o desenvolvimento de métodos de imagens por ressonância magnética, voltados especialmente para aplicação clínica.

O que pouca gente sabe é que, quando não está mergulhado nos livros tentando encontrar maneiras de quantificar gordura do fígado ou aperfeiçoar técnicas não invasivas de perfusão cerebral, Fernando se debruça sobre tabuleiros de xadrez (físicos ou virtuais) e adora dar cliques da sacada de seu apartamento, a 12 andares do solo. "A vantagem de morar em um local

muito alto é conseguir ver pores e nasceres do Sol magníficos, bem como ter uma vista privilegiada da cidade. Esses cenários têm sido o tema da maioria das minhas fotos. Entre cem cliques, um deles sempre salva", brinca Fernando. "Comecei a estudar um pouco as técnicas fotográficas, comprei uma boa câmera, mas ainda não consegui dedicar o tempo que gostaria a esse hobby".

Como fica grande parte de seu tempo no IFSC, quando está em casa, Fernando procura se dedicar às três grandes mulheres de sua vida: sua esposa Mirella, e suas filhas Mônica, de seis anos, e Camilla, de nove. "Recentemente, comecei uma nova atividade com minhas filhas: idas ao cinema. Elas adoram! Às vezes, eu as busco na escola e, de lá, vamos direto assistir a um filme. No verão, nossas idas ao clube



também são frequentes", conta. Já seu "hobby para maiores" está no gosto por cervejas artesanais e, portanto, idas a bares que ofereçam esse tipo de produto também estão entre seus programas preferidos. No que diz respeito a comidas, ele confessa que gosta basicamente "das piores coisas", como pizzas e hambúrgueres. E, para compensar seus gostos por comes e bebes altamente calóricos, ele pratica atividades físicas funcionais, para manter a boa saúde.

Em relação a crenças, como poucos pesquisadores de sua área, Fernando acredita em Deus, embora não seja seguidor de nenhuma religião específica. "Não sou religioso, e sim curioso. Já fui à missa, a templos budistas e a igrejas mórmons, mas não sigo nenhuma religião, pois nunca encontrei nenhuma que valesse a pena seguir. Mas respeito, e gosto de, pelo menos, conhecer a proposta de cada uma delas", afirma. Sobre uma definição de si próprio, ele escolhe a seguinte frase: "Sucesso depende de foco e muita dedicação".



Um dos cliques de Fernando da sacada de seu apartamento

MEET ME BETTER

Nascido há **38 anos** em **São Carlos (SP)**
 Na USP há **15 anos**
 Lugar mais bonito que conheceu: **Bonito (MS)**
 Lugar que quer muito conhecer: **Estados Unidos**
 Filme preferido: **"Matrix"**
 Música preferida: **May it be (Enya)**
 Frase: **"Nenhum vento sopra a favor de quem não sabe para onde ir" (Sêneca)**



Paulo Rogério Blandino
 Seção de Infraestrutura e Apoio (ScInfAp)

Instituto de Física de São Carlos (IFSC/USP)

Diretor: Prof. Dr. Tito José Bonagamba
Vice-diretor: Prof. Dr. Richard Charles Garratt

Comissão de Qualidade e Produtividade (CGQP- IFSC/USP)

Presidente: Prof. Dr. Alessandro Silva Nascimento
Membros: Ana Paula Plaza Alexandre, Carlos Nazareth Gonçalves, Flávia Oliveira Santos de Sá Lisboa, Kílvia Mayre Farias, Simone Cristina Delgado Possatto e Tatiana Gladcheff Zanon Spina



VOCÊ COMO EDITOR

Nosso jornalzinho é feito exclusivamente para você, servidor! Por isso, ninguém melhor do que você próprio para escolher os assuntos que aparecerão por aqui. Participe ativamente nos enviando suas sugestões e opiniões a respeito do conteúdo, além de críticas e elogios. Tudo ao e-mail qualisec@ifsc.usp.br