

Fogão do João Rural



Novas
Receitas

REVISTA NASCENTES

PARAIBUNA, FEVEREIRO/2002 Nº 17

Tem Pamonhada em pleno Carnaval



**Carnaval
é na Avenida**

**Ginafo reuniu
300 pessoas**

DEPÓSITO VALE VERDE

Tudo para sua construção
desde o básico até o acabamento

ENTREGAMOS EM TODA REGIÃO

Temos **MADEIRAS** e **TELHAS**
Confira!

FÁBRICA DE BLOCOS IRMÃOS FORTUNATOS

Artefatos de cimento em geral

- Mourões para cerca e alambrado
- Blocos 10, 15, 20
- Manilha 20, 30, 40, 60
- Anéis para poço
- Canaleta para bloco
- Esteio de cimento para rancho

**O MELHOR
BLOCO DA REGIÃO**

Av. São José, 166 - Centro - Paraibuna - SP

Telefax: (12) **3974-0190**

Drogaria Nossa Senhora do Rosário



"Tratando sua saúde
do berçário ao centenário"

WALTER Farmacêutico

**Atendemos
em domicílio**

ERICSSON
GATES
BRAHMA
NOVOTEL
KAISER
AMPLIMATIC
BIDIM
CEMAN HENKEL
CENTER VALE SHOPPING
CLINICA SÃO JOSÉ
COGNES BRASIL
EATON
HENKEL
JOHNSON
AVIBRÁS
PHILIPS

CEBRACÉ
VIAÇÃO SÃO BENTO
TRANSMIL
VIAÇÃO CAPITAL DO VALE
VIAÇÃO REAL
BREDA TURISMO
SOLETRON
COOPER
HITACHI
PANASONIC
PROLIM
TRANSVIP
UNIVAP
POLICLIN
VIAÇÃO JACAREÍ
MONSANTO

SABESP
BEBIDAS CAMPEÃO
FUNDHAS
EMBRAER
KODAK
ORION
ENGESEG
LASTRO SEGURANÇA
SEGVAP
MANSERU
PREFEITURA SJCAMPOS
WAL-MART
BUNDY
VOLKS

CONVERSA

Este mês a equipe da revista Nascentes e Guia Valemar conseguiu mais uma conquista que vai divulgar em muito nossa cidade.

Depois de 3 meses sendo preparado pelo nosso diagramador, Rogério Faria, estamos lançando o site guiavalemar.com.br, que terá como tema o turismo, a cultura e os sabores de toda a região do Vale do Paraíba e Litoral Norte.

O site terá ainda informações de todas as cidades da região, renovadas todos os meses. Destaque especial será dado ao Fogão do João Rural, que terá sempre novas receitas pesquisadas na região.

Sem dúvida, mais uma conquista que a equipe agradece a todos os nossos anunciantes e prestigiadores de nosso trabalho.

João Rural

ÍNDICE

4-VARANDA

As notícias sobre a cultura e nossa gente.

6-CARNAVAL

Uma análise sobre os antigos carnavais e o que vai acontecer em nossa cidade este ano.

10-FOGÃO

A pamonhada da D. Maria acontece novamente este ano, e tudo com renda para o Lar Vicentino.

14-FOGÃO

Curiosidades sobre o milho verde e mais receitas deliciosas para voce fazer.

18-TURISMO

A Regata Represa de Paraibuna movimentou o começo de fevereiro, com provas durante dois dias.

20- CULTURA

Jovens da Irmandade de São Vicente de Paulo participaram da Ginafo, desta vez realizada na cidade.

21- RELIGIÃO

Muita gente compareceu na tradicional Festa de São Sebastião, cujo ponto alto foi o desfile de cavaleiros.

23-LOS PANTANEROS

As boas histórias de um grupo de jovens da cidade.

www.guiavalemar.com.br

JÁ ESTÁ ON-LINE NOSSO SITE COM INFORMAÇÕES
TURÍSTICAS, CULTURAIS E SABORES TÍPICOS.

GUIA MENSAL
VALEMAR

O site traz na íntegra todas as edições do Guia Mensal ValeMar, com informações turísticas culturais e históricas das cidades do Vale do Paraíba e Litoral Norte.

História e tradição culinária pesquisada com moradores da região. Reportagens sobre os costumes e as origens de pratos típicos com as receitas originais, como eram feitas antigamente



REVISTA
NASCENTES

Em breve, o conteúdo mensal da Revista Nascentes também estará on-line, levando para o mundo tudo o que acontece no chão caipira.

Você pode anunciar seu negócio gratuitamente em nosso site
Informações - Tel. (12) 3974-0018

VARANDA

BANDA

A Corporação Musical "Osmar Moraes" já está realizando suas primeiras retretas. No último dia 26 apresentou-se no coreto de Paraibuna e no dia 27, mostrou sua arte em São José, no Bairro Santa Inês. Quem quiser participar da Banda é só chegar no Salão Paroquial todos os sábados a partir das 14h. Está acontecendo cursos de música gratuitamente, aberto para jovens.

CULTURA

Durante o mês de janeiro a Fundação Cultural realizou o Projeto Verão, com música, bandas musicais, filmes e poesia na Praça da Matriz.

104 ANOS

Faleceu no último dia 17 de janeiro, o paraibunense Sebastião Melo de Moura. Sebastião Benjamim como era conhecido, completou em dezembro 104 anos de



idade. Era considerado um dos homens mais velhos do Vale do Paraíba.

ANIVERSÁRIO

Pesadas chuvas do final de janeiro, assustaram novamente os moradores da Vila de Fátima. A água chegou a passar por cima do campo de futebol, mas felizmente não atingiu residências. No dia 31 de janeiro, os moradores saíram às ruas para uma festa de aniversário. Comemoraram um ano de espera pelas novas pontes no lugar das que caíram no ano passado.

VIOLA

O Restaurante Chororão volta no primeiro sábado

de março com os shows. O primeiro será com Julio Neme e Eduardo Renô, tocando as boas modas.

TURISMO

Nos últimos dias a cidade tem recebido muitos turis-

tas, principalmente da região. O motivo foram duas reportagens destacando a cidade. Uma na TV Vanguarda e outra no jornal ValeParaibano.

RELIGIÃO

Em fevereiro a Paróquia tem três acontecimentos importantes. Dia 0 a 12, acontece o Retiro de Carnaval. Dia 13, a tradicional Benção de Cinzas na Igreja Matriz. No dia 17 acontece a abertura da Campanha da Fraternidade - 2002.

LUZ NO VILLAGE

Os realizadores do Village Parahybuna venceram mais uma etapa do empreendimento. Neste dia 2 de fevereiro inauguraram todo o sistema de luz elétrica das ruas e lotes. Ao todo foram colocados 130 postes de iluminação pública. A rede de água também já está pronta e este mês será concluído o asfalto da entrada do condomínio. Segundo os proprietários a meta de obras deverá ser concluída muito antes do planejado, que é de 24 meses.

PARAIBUNA, FEVEREIRO DE 2002

NASCENTES

4

TEKINHA
Sport e Boutique

O melhor da moda para você



CARMIM colcci

Tel.: (12) 3974-3197
R. do Meio, 34 - Calçadão
toka.carla@bol.com.br

Bomba dos Amigos do Agenor e da Fia

"Qualidade e Honestidade"

Rua Cel. Martins, 217
Tel.: (12) 3974-0064

Beleza da cabeça aos pés

Cortes, penteados, tinturas, permanentes, cabelos afros, manicure e pedicure, maquiagem e noivas

Gracita Cabeleireira

Tel.: (12) 3974 0868

R. Humaitá, 51 Paraibuna

AUTO CENTER PARAIBUNA



SERVIÇOS **VENDAS**

Amortecedores - Pastilhas
Discos de Freios - Pneus

Alinhamento Computadorizado
Balanceamento Eletrônico
Cambagem - Suspensão - Troca de Óleo
Retífica de Disco e Tambor de Freio

ATENDIMENTO COM QUALIDADE

Telefone: 3974-3741
Pça. Maj. Marc. A. de Moura, 16 - Pça. Rodoviária



DEPÓSITO MARTELO

AJUDANDO VOCÊ A CONSTRUIR SEU FUTURO

O MAIS COMPLETO PARA CONSTRUÇÃO

- ✓ Pisos e Revestimentos
- ✓ Hidráulicas e Elétricas
- ✓ Ferramentas Elétricas
- ✓ Areia e Pedra
- ✓ Blocos
- ✓ Portas e Janelas
- ✓ Gabinete

Lajes e Madeiras

**Os Melhores
Preços
da Cidade**

**Entregamos
em sua obra**

**Faça seu orçamento
e comprove**

TELE-VENDAS
3974 0523 / 3974 0633

PARCEIROS

AKROS

Fortilit

Lef
cerâmica

ullian
portas e janelas de aço



Shell GAS

PARAIBUNA, FEVEREIRO DE 2002

NASCENTES

5

O carnaval perdeu o charme?

Chega o carnaval e a pergunta é a mesma entre aqueles que querem se divertir no reinado de Momo. Porque o carnaval está perdendo a graça em Paraibuna?

A partir de 1960 até meados de 1980, a cidade viveu um crescimento nas realizações de bailes e desfiles na cidade. Quem, dos mais antigos, é claro, não se lembra dos animados bailes da AEP, com o som das marchinhas do Grupo Telpikar. Formado por Zé Camargo, Zé do Eurico, Cirilo, Totô Moraes e outros, o grupo detonava a noite toda, com metais, teclado e percussão. O salão da AEP era pequeno para tanta gente. Isso foi até o final da década de



Carnaval de rua de 1981 e no Centro Comunitário em 1983.

70. Nesta época surgiram também os desfiles de blocos, chegando a participar até 6 grupos.

Na década de 80, com a inauguração do Centro Comunitário, os bailes foram transferidos pra lá, proporcionando mais espaço. Ao mesmo tempo os desfiles de grupos também cresceram, acontecendo desfiles em três dias.

No final da década os desfiles foram diminuindo e no começo da década de 90, com a destruição do Centro Comunitário os bailes minguraram. O Recanto dos Tamoios tentou alguns bailes, mas tam-

bém parou.

Ficaram os blocos de samba da Vila e do Seu dito e Pinga D'Água que abrilhantaram a festa por alguns anos. Mesmo assim sempre com altos e baixos, por falta de maior apoio.

O carnaval de rua ganhou novo alento com a iniciativa do Serginho Som que resolveu fazer o primeiro baile, em plena avenida, em 1997. Esse é o carnaval que continua até hoje.

Voltando à pergunta

PARAIBUNA, FEVEREIRO DE 2002

DOCE CASEIRO

Amélia

Doce-de-Leite
Goiabada
Pé-de-moleque

Atacado e Varejo

TEL.: (12) 9763-9354
Estr. Municipal do Lajeado, s/n
Paraibuna-SP

Pesqueiro **Mandizeiro**

SISTEMA PAGUE-PESQUE
Lanch - Play-Ground - Camping

Estacionamento fechado
Pesca livre no Rio Paralba
Churrasqueiras - Piscinas

R\$ 3,00 pessoa/dia
Criança até 7 anos não paga

Tamoios - km 38,5
Estr. Cesp - 135 - B. Rio Claro
Tel.: (12) 3974-0466

APIÁRIO FLORADA DA SERRA

José Nogueira

Mel e própolis de Paraibuna analisados pela UNITAU
- Universidade de Taubaté -

Rua Dr. João Batista Brasilano, 121 - Centro
Fone: (12) 3974-0653- 9764-2924
Paraibuna-SP

NASCENTES



inicial. Muita gente não sabe responder porque o carnaval mudou. Basta olhar as fotos para termos a confirmação dos grupos de rua e de salão, muito bem enfeitados e com muita gente participando, como pede a festa.

A nosso ver o crescimento do carnaval e depois sua diminuição, tem como motivo mais forte, o cultural. O crescimento dos blocos em Paraibuna e também em outras cidades foi a partir da divulgação maciça do samba. Com o tempo pudemos

Blocos na rua e grupo no salão em 1980

observar que Paraibuna não tem sambista e, portanto, o carnaval de samba diminuiu.

Temos sim, que descobrir nossa vocação para o carnaval. Será que, assim como SãoLuiz do



Paraitinga, nosso carnaval não deveria ser de marchinhas?

João Rural

CONSULTÓRIO TERAPIAS ESPECIALIZADAS

FISIOTERAPEUTA

Dra. Daniela Alves Soares

CREFITO 3 17.659 F

Nadiely Silva Barros

CREFITO 3129826

Fabiana Gonzales Russano

CREFITO 29579



FONOAUDIÓLOGA

Fga. Letícia B. R. Del Cali

CRFa 81 19

PSICÓLOGA

Cláudia B. Rodrigues Abranches CRP 06/43082-9

Jacqueline de A. C. Rodrigues CRP 06/39150-1

Folia vai agitar a avenida

Como acontece há cinco anos, Serginho Som irá comandar o ritmo da folia em Paraibuna. O palco será o mesmo na Avenida, que será fechada nas cinco noites do reinado de momo. A Seção de Turismo, que está organizando o evento, promete um carnaval sem violência para quem quiser se divertir na cidade.

Além da folia normal, os organizadores prometem concurso de fantasias em todas as noites, para animar a moçada.

Além da festa principal ser centralizada na avenida, os jovens mais radicais prometem sair às ruas com o bloco das melindro-



sas, como acontece há vários anos.

Paralelo ao carnaval, acontece a Pamonhada da

Carnaval na avenida no ano passado

D. Maria que promete ter muitas delícias de milho para os foliões recuperarem as energias. Além disso, todos estarão colaborando com a reforma do Lar Vicentino.

Alguns violeiros e sanfoneiros estão prometendo comparecer no local, a Cozinha Caipira, para passarem um carnaval diferente. Com certeza vai rolar modas, arrastapés, forrós e marchinhas.

PARAIBUNA, FEVEREIRO DE 2002

NASCENTES

PARABOX
Antenas
Parabólicas
e TV por Assinatura

Confira
Promoções Mensais

Sky **Century**

Tel.: 3974-0925 / 9763-2121
R. Cel. Martins, 151

Casa
JOAQUIM de Carne CAMARGO

Carnes Frescas
Leitão Lingüiça

Frango recheado
pronto para assar

Rça. Rodoviária, 63
Tel.: 3974-0478

PRIS VÍDEO
PRODUÇÕES
Fotos e Filmagens
(12) 374 0776 e 374 0801
Revelação
e Ampliação

FOTOS 3X4 NA HORA
TELEFONES
(12) 3974 0776 e 3974 0801
Av. Cel. Nabor N. Santos, 300

VIDEO LASER
LOCADORA

LOCAÇÃO DE FITAS

"VOCÊ CONHECE, VOCÊ CONFIA"

Galeria Santo Antônio - Praça da Matriz, 40 - Lj12
Tel:(12) 3974-1111
Paraibuna-SP

P A P E L A R I A

BEIRA RIO

**VENHA CONFERIR
A MAIOR VARIEDADE
DE CADERNOS DA CIDADE**

Caderno Capa Flexível 4 mat.	R\$ 1,95
Caderno Capa Flexível 8 mat.	R\$ 3,00
Caderno Desenho c/ seda 48 fls.	R\$ 1,95
Caderno Milimetrado 48 fls.	R\$ 1,60
Caderno Capa Dura 10 mat.	R\$ 6,50
Caderno Capa Dura 6 mat.	R\$ 4,30
Caderno Brochura ¼ 48 fls.	R\$ 0,50

E MUITO MAIS: Toda linha de produtos para a volta às aulas;
Réguas, lápis, borrachas, canetas, lapiseiras,
apontadores, canetas de gel etc.

**Nas compras a partir de R\$ 20,00
20 dias no cheque pré-datado**

CASA BEIRA RIO TODA VARIEDADE E PREÇO BAIXO QUE VOCÊ PROCURA.

Tel.: **(12) 3974-0707**
Pça. Marcelino A. de Moura, 35 (Rodoviária) - Paraibuna-SP



C.45.035

*Parahybuna
Imóveis*

R. Dr. João Fonseca, nº 17, Centro
Paraibuna-SP
parahybunaimov@ig.com.br

Plantão aos Sábados
até às 18 horas

TEL/FAX: (12) 3974-0364 - (12) 3974-0854

FAZENDA - 110 ALQUEIRES
bom local, casa sede, casa colono, luz, curral,
pequena margem represa, cachoeira, pasto
formado e lago. R\$ 400.000,00

MARGEM RIO PARAÍBA - CASA C/ 4 DORM.
casa hóspede, pesqueiro, pomar, horta, etc. AT 600
m2. R\$ 65.000,00

SÍTIO - 30.000 M2
lago, riacho, várzea, pastagem formada, energia
elétrica, bom local. R\$ 45.000,00 - 30% entrada e o
restante parcelado.

CASA - 03 DORM.
sala, copa, cozinha, edícula, garagens.
R\$ 70.000,00

CASA CENTRO - 02 ALQUEIRES
sala, copa, coz., edícula, garagem. AT 400 m2.
R\$ 60.000,00

SÍTIO - 5,5 HECTARES
casa sede c/ piscina, quiosque, casa caseiro,
nascentes, excelente topografia, vista
panorâmica, margem Rod. Tamoios. R\$
200.000,00

SÍTIO - 02 ALQUEIRES
riacho, pastagem formada, energia elétrica no
local, próx. SJCampos. R\$ 28.000,00

SÍTIO - 9,0 ALQUEIRES
casa sede, curral, nascentes, pastagem formada,
energia elétrica, boa localização, próx. SJCampos.
R\$ 125.000,00

LOTE - 700 m2
plano, linda vista, água, luz e cabo telefônico.
R\$ 20.000,00.

CHÁCARA - 22.000 m2
casa sede, curral, pomar, energia elétrica, riacho,
semi-plana. R\$ 65.000,00

CHÁCARA - 930 m2
semi-plana, próximo asfalto, com água e luz.
R\$ 7.500,00

LOCAÇÃO
CASA - 03 DORM. (1 suite), dep. empregada, sala,
copa, cozinha, garagens para 2 carros, quintal.
R\$ 800,00

CASA - 02 DORM., sala, cozinha, banheiro, quintal
e garagem. R\$ 270,00.

CHÁCARA - 5.000 M2, casa c/ 03 dorm., (01 suite),
sala em L, sala de TV, lavanderia, piscina, pomar.
R\$ 800,00.

CASA - VILA CAMARGO - 02 DORM., sala,
cozinha, banheiro, quintal. R\$ 230,00.

APARTAMENTOS - 01 DORM., sala, coz. banheiro,
área de serv., e garagem. R\$ 250,00

APARTAMENTOS - 02 DORM., sala, cozinha,
banheiro, área de serv. e garagem. R\$ 350,00

PARAIBUNA, FEVEREIRO DE 2002

NASCENTES

fogão joão do rural

Tem Pamonhada da D. Maria em pleno carnaval

É tempo de milho verde. E com o milho verde é tempo de muitas delícias que todos adoram. E essas delícias estarão à disposição de todos durante a III Pamonhada da D. Maria, que acontece na Cozinha Caipira, durante o carnaval.

O evento foi criado há três anos pela Revista Nascentes e D. Maria, para reunir os amigos em

seu sítio, durante o carnaval. No segundo ano, de comum acordo, o evento passou para a Cozinha Caipira, com o apoio do Serviço Social da Prefeitura Municipal. Quem assumiu o evento foram os integrantes do Lar Vicentino, cuja renda de toda a venda foi

direcionada para a entidade.

A pamonhada foi realizada durante três dias com o apoio da comunidade e vicentinos que se uniram para o trabalho de descascar as espigas e fazer as delícias de milho verde. O sucesso foi tanto que acabou ficando gente sem comer os quitutes, principalmente a pamonha feita no caeté.

Justamente por causa desse problema a entidade resolveu realizar o evento por cinco dias (de sexta a terça-feira). Para agilizar os serviços, os vicentinos se dividiram em grupos por conferência, racionalizando assim o cansativo trabalho de fazer as pamonhas.

Além da pamonha, este ano os organizadores deverão fazer também curau, bolo de milho e até o virado de milho verde.

O milho - Chamado de "avati" pelos índios, foi o único cereal encontrado como alimento comum dos brasileiros originais. Os conquistadores, quando conheciam o milho, cal-



D. Maria preparando a pamonha

Aberta diariamente das 8h00 às 22h00
Perfumaria e Medicamentos em Geral

DROGARIA D. SÃO LUIZ

Encomenda de manipulados
Atendemos convênios com as principais empresas da região

Pça. Manoel Antônio de Carvalho, 88 - Centro
Tel: (12) 3974-0262 cia@fontefarma.com.br

PARAIBUNA, FEVEREIRO DE 2002

NASCENTES

B A Z A R do Déia

Para as suas compras
a melhor Idéia

Papelaria
Presentes
Eletro-Eletrônicos
Produtos para
Informática
e Celular



am em elogios. Exageravam, como Gustav Debret, que em 1816, escreve que a pipoca era a maior contribuição brasileira à cozinha mundial.

O milho pode ser considerado um dos alimentos mais brasileiros que, junto com a mandioca, forma a dupla básica na alimentação dos índios, portugueses, negros, caipiras e até da vida moderna. Isso, por se tratar de um alimento rico em vitaminas e energia para o

homem, principalmente para os moradores da roça.

Desde seu uso ancestral, como quimeras, farelos e fubás, a criatividade de nossas cozinheiras se encarregou de criar muitos pratos com este rico cereal.

Talvez seja o produto brasileiro que tenha mais receitas. Mesmo assim, alguns setores sociais abandonaram completamente o milho em troca dos enlatados.

Mutirão no ano passado, para preparar a pamonha no caeté

INTEC

MATRÍCULAS ABERTAS

Há 5 anos a sua melhor opção em Cursos de Computação

Tel.: (12) 3974-0814
R. Cel. Camargo, 173 - Centro

ACADEMIA STATUS CORPUS

VENHA NOS CONHECER PARA BUSCAR O EQUILÍBRIO DO CORPO E DA MENTE



Equipamentos modernos como a esteira, bicicletas, orbi-treck e aparelhos abdominais.

NOVIDADES EM BREVE BODY PUMP MUSCULAÇÃO

ACADEMIA STATUS CORPUS
Av. Antonio Feliciano da Silva, s/n
(Em frente a Vila Camargo)
Tel **3974-0985**

FAZENDÃO tem novidades

O Fazendão se consolida cada vez mais como uma das melhores paradas da Rodovia dos Tamoios. Principalmente para quem quer apreciar novos sabores e, o mais importante, com garantia de qualidade.

Depois do café gelado, lançado com sucesso neste verão, os proprietários já estão colocando para seus clientes mais novidades. Agora é a vez dos pães, que estão sendo preparados em padaria própria.

A moderna padaria do complexo Fazendão está instalada no novo prédio, cuja inauguração completa acontecerá até o final do ano. Neste local vem sendo praticadas as receitas de diversos pães, além da busca na criatividade de novas receitas de pães, bolos e quitutes.

Buscando a originalidade em pães, os proprietários buscaram na Itália, terra da massa, uma cozinheira especializada,

para ensinar seus segredos. D. Melinda ficou um mês mostrando o segredo italiano de diversos tipos de pães, para que os clientes da casa tenham produtos cada vez mais com qualidade.

D. Melinda mostrou por exemplo a receita da Fogacia, a pizza original



Acima, D. Melinda, com o aprendiz Marcelo e os produtos feitos na nova padaria. Abaixo, ela prepara a massa de sua receita.



Marcelo, João, Bóia, Cristiano e D. Melinda.

dos italianos, que é preparada com massa de pão e molhos diversos. Outra receita desenvolvida é o verdadeiro ciabata, conforme os camponeses das aldeias italianas apreciam.

Além desses e vários outros tipos de pães que a casa colocará a venda brevemente, a padaria já está produzindo todo pãozinho francês para sanduiches e restaurante do Fazendão.



LANCHONETE E RESTAURANTE

FAZENDÃO

Rodovia dos Tamoios, Km 45
Tels. (12) 3974 0589 3974-0287

Celular 9717-5407

fazendao@fazendao.com

Paraibuna-SP

Auto Posto Chororão

**Temos
DIESEL**

Tel.: (12)
3974-1222

Troca de Óleo / Filtros FRAM / Gasolina
Alcool qualidade **BR** / Extintor

Revendedora: Ultragás



Rodovia dos Tamoios, km 34 - Paraibuna

CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Dra. Naiara Tiradentes
CRO 60.462

Clínica Geral

**Dr. Antonio Carlos
E. Miranda** CRO 52.694

**Clínica Geral
Odontopediatria**

**Dr. Ernesto Maia
Miranda** CRO 12.070

Cirurgia e prótese

Horário de Atendimento
Segunda a Sexta das 8h às 22h / Sábado, das 8h às 18h

Largo do Mercado, 86 Tel.: (12) 3974 02 06

GISELE MÓVEIS



LOJA I

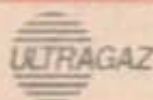
**AGORA
COM PRODUTOS
PARA CAMA
MESA E BANHO.**



LOJA II

Móveis em Geral

DISTRIBUIDOR



LOJA 1 - Pça. Manoel A. Carvalho, 192
LOJA 2 - Av. São José

TEL.: (12) 3974-0234
TEL.: (12) 3974-0012

História e vitaminas do milho

O milho (*Zea mays* L.) é originário da América, provavelmente da faixa tropical do Hemisfério Norte. Era cultivado desde a Argentina até o Canadá quando os europeus chegaram ao continente. Na realidade, o milho é uma das culturas mais antigas do mundo, havendo provas de que é cultivado há pelo menos 4.000 anos.

Logo depois do descobrimento da América, foi levado para a Europa, onde era cultivado em jardins, até que seu valor alimentício tornou-se conhecido. Aí passou a ser produzido em escala comercial em quase todo o mundo. É o terceiro cereal mais plantado, perdendo apenas para o trigo e o arroz.

A cada ano que passa, novos tipos de alimentos são produzidos a base do milho, sendo uma das mais novas a frutose, que substitui o açúcar na adoção de refrigerantes.

No Brasil, a época de produção de milho varia conforme a região. No Estado de São Paulo, seu plantio acontece geralmente no início das chuvas (setembro-outubro). Em janeiro e fevereiro acontece a colheita verde para uso culinário. Em março, a colheita do milho seco.

Devido ao seu alto in-

dice de proteínas, vitaminas e minerais é muito utilizado na alimentação, tanto em seu estado verde, como seco, em forma de quimeras, fubás e farinhas. Existem alguns países, como o Chile, que usam como alimentação para atletas. Em forma de polenta, o produto faz muito melhor o trabalho das massas, que muitos atletas usam para recuperar a energia.



CASA DE FRIOS

JM

Todos os tipos de corte de frango
Frios, massas, salgadinhos
Filé de frango empanado
Frango e Leitoa Assada

Tel.: **3974 3765**
R. Capitão Porfírio, 5

PARAIBUNA, FEVEREIRO DE 2002

VIDRAÇARIA MOLINA



Molduras
Espelhos
Colocação
Recolocação
de Vidros
em geral

Tel: (12) **3974-0741**
R. Dr. Oscar Thompson, 87

14

COMPOSIÇÃO EM CADA 100 GRAMAS

	VERDE	SECO	FUBA	ANGU
CALORIAS	129	361	120	354
PROTEINAS	3,3 g	9,4g	3,3g	9,6 g
CALCIO	8 mg	9 mg	2 mg	6 mg
FOSFORO	113 mg	290 mg	56 mg	64 mg
FERRO	0,8 mg	2,5 mg	0,6 mg	1,8 mg
VITAMINA A	---	23 mmg	12 mmg	34 mmg
VITAMINA B1	---	0,43mg	0,07 mg	0,20 mg
VITAMINA B1	0,14 mg	0,10 mg	0,02 mg	0,06 mg

CASCAREIA

AREIA LAVADA DE CAÇAPAVA

Fabricação de Blocos de 10, 15 e 20

Av. Antonio Feliciano da Silva
Em frente a Vila Camargo

Tel.: (12) 3974-0985 / 3974-3205 / 9761-9745 / 9763-2870



Novas receitas deliciosas

Creme de Milho Verde Com Coco

Ingredientes- 16 espigas de milho, 1 xícara (chá) de açúcar cristal, 2 xícara (chá) de leite de coco, 4 xícaras (chá) de leite, 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal e canela em pó.

Como fazer- Rale o milho

e passe em peneira fina. Junte o açúcar, o leite de coco, o leite, a manteiga e misture bem. Numa panela grande e grossa leve ao fogo mexendo sempre, até o que fique um mingau. Retire, coloque em tigelinhas e espalhe a canela em pó por cima.

Pamonha

Ingredientes- 20 espigas de milho verde, açúcar e folhas de caetê.

Como fazer- Rale as espigas e depois passe a colher para aproveitar o "coração do milho". Misture o suco na proporção de 1 kg de açúcar para 2 litros de suco. Misture bem e passe na peneira. Faça as pamonhas no caetê, ou na palha de milho e coloque para cozinhar por 40 minutos. Se gostar pode colocar pedaços de queijo na pamonha.

Caldo de Milho Verde

Ingredientes- 6 espigas de milho verde, 4 colheres (sopa) de óleo, 500g de costeletas de porco, 2 cebolas médias picadas, 4 dentes de alho

NAVES

indústria e comércio

PORTÕES AUTOMÁTICOS E MANUAIS



◀ Cancela Automática



◀ Circuito Fechado de TV



▶ Vídeo-Porteiro

- ▶ Interfonia
- ▶ Cerca Elétrica



Eurus 20

▶ Automatizador de Portões

Projetamos e fabricamos
Portões automáticos e manuais
e estruturas metálicas

Atendemos toda a região
do Vale e Litoral

TelaFax: (12) 3974 3505 Av. Dr. Carlo Guimarães (Beira Rio), 250 - www.navesportoes.com.br