

Jornal da Família

NOS CAMINHOS DAS CIÊNCIAS HUMANAS

FOTOS:DIVULGAÇÃO



Tádzio França
REPORTER

O interesse que nutria pela leitura desde os tempos de criança levou o curraísnoven-se Luiz Assunção a enveredar pelos caminhos da antropologia. Com doutorado em antropologia na PUC (SP), ele já desenvolveu diversos trabalhos entre projetos de discussão, livros e revistas, onde enfoca os diversos aspectos da cultura popular brasileiro, através do detalhista viés antropológico. Seu principal objeto de estudo tem sido, há anos, as influências da cultura afro-brasileira. “O período escravagista do Brasil colonial foi o mais marcante pra

mim, desde os tempos de estudante. Acho que porisso, inconscientemente, me interessei tanto pelo estudo dos costumes afro-brasileiros”, explica Luiz Assunção. O ingresso no curso de Ciências Sociais levou o então estudante a se interessar pelas múltiplas práticas de vida, costumes sociais, e as dificuldades da população.

O antropólogo, segundo Luiz, não pode ver o mundo de uma forma homogênea. “O interesse pela diversificação cultural é o maior objeto de estudo, no meu caso, religião e folclore são meus favoritos”, diz. Como escolheu a cultura afro-brasileira como alvo maior de estudo, Luiz já realizou trabalhos relevantes na área. O primeiro foi “Os

Negros do Riacho”, uma comunidade rural potiguar profundamente analisada por ele. Em seguida, Luiz partiu para a área religiosa, dedicando-se aos estudos da umbanda em Natal, e depois pelo interior do Nordeste (Ceará, Paraíba e Piauí).

Luiz atribui a importância de seu trabalho ao registro - ainda pouco explorado por outras - da herança africana no folclore potiguar. Herança que já foi registrada em dois livros publicados por ele: “Os negros do Riacho” e “O Reino dos Encantados” (sobre religião afro). Recentemente, o antropólogo trabalhou na revista “Vivência”, sobre cultura popular. “A revista tem um alcance mais amplo, e analisa a cultura popular num con-

texto contemporâneo”, explica. A revista reúne artigos de pesquisas realizados em Pernambuco, Paraíba e Rio Grande do Norte. “Vivência” pode ser achada em algumas livrarias da cidade, incluindo a do campus universitário.

Atualmente, Luiz Assunção trabalha no registro dos terreiros de umbanda na zona norte de Natal, e também coleta depoimentos de brincantes do folclore. Em 2001, desenvolveu um projeto que levou a discussão sobre a cultura afro para as escolas públicas de Natal. “A repercussão foi ótima. Trata-se de um campo muito aberto ainda, com muita coisa para registrar e estudar”, conclui.

Perfil

- ★Nome - Luiz Assunção
- ★Família - Porto seguro, uma razão de viver
- ★Hobby - Leitura e música
- ★Viagem - São Luís do Maranhão, vou lá sempre que posso
- ★Livro - Grande Sertão Veredas, de Guimarães Rosa
- ★Filme - Zorba, O Grego
- ★Música - MPB
- ★Comida - Carne-de-sol
- ★Um lugar no RN - As serras de Cerro-Corá
- ★Lema - A paixão e a ética devem sempre mover as ações humanas

TOME NOTA

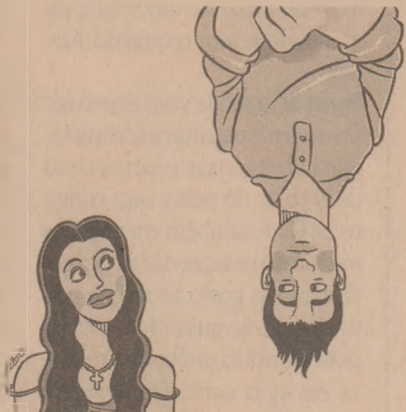
Por Tânia Neves

O QUE MANCHA A PELE NO SOL

Usar filtro solar é fundamental para quem se expõe ao sol, mas apenas isso não é suficiente para proteger a pele. Segundo a dermatologista Mônica Linhares, é preciso ficar de olho em produtos (hidratantes, principalmente) que têm em sua fórmula elementos fotossensíveis e, portanto, não devem ser usados durante o dia, quando há o risco de exposição ao sol. Alguns alimentos também têm substâncias que podem provocar manchas, e deve-se lavar bem a pele depois de ter contato com eles. **COSMÉTICOS.** Observe na fórmula se o produto tem álcool ou substâncias fotossensíveis, como hidroquinona, ácido retinóico, palmitato de retinol, ácidos e tonalizantes como autobronzeadores. Em caso positivo, use somente à noite. Hidratantes sem esses elementos podem ser usados de dia, desde que se passe o filtro solar ou o bloqueador por cima. **ALIMENTOS.** Frutas ácidas, como limão e laranja; abacaxi e mamão, que contêm respectivamente as enzimas bromelina e papaína; uva e bebidas com alta concentração de álcool, quando em contato com a pele sob o sol, também podem provocar manchas.

Contrato de casamento

É rotina nos países da Europa e nos Estados Unidos, mas por aqui a moda do pacto antenupcial ainda não foi além do pequeno círculo de ricos e famosos. No entanto, segundo o advogado Luiz Octávio Rocha Miranda, especialista no assunto, trata-se de um santo remédio para evitar dor de cabeça quando começa a lua-de-mel. Se os noivos lavram um documento assim em cartório, podem estipular regras para a divisão de patrimônio e pensão, em caso de separação, diferentes do que determina o Código Civil. Caso não o façam, vale o regime de comunhão parcial dos bens adquiridos na vigência do casamento. Mais interessante ainda do que o pacto, de acordo com o advogado, é o contrato de convivência, que tem sido a opção de pessoas que querem viver juntas mas não desejam que seus patrimônios pessoais se casem também. — Preparei um desses para um casal de pessoas maduras, cada qual em seu segundo casamento, ambos detentores de bens e



herdeiros. No contrato, estabeleceu-se que um não dependeria financeiramente do outro, e em caso de falecimento não haveria transmissão de bens entre eles. Muitas famílias ficam contra a nova união de pais ou avós temendo futuras brigas por dinheiro na Justiça, o que o contrato evita — explica Rocha Miranda. Para casais de pessoas do mesmo sexo há um terceiro instrumento, o contrato de reconhecimento de sociedade de fato, em que há até a possibilidade de se fixarem critérios de guarda compartilhada para o caso da adoção de filhos por um deles.

Manter o carro ou trocar?

Mudar de carro todo ano, salvo para quem tem dinheiro sobrando ou roda mais de 50 mil quilômetros em 12 meses, é prejuízo. Num primeiro ano de uso, o automóvel tem seu preço depreciado em pelo menos 20%, mas não envelhece tanto assim se você cuidar bem dele. É o que recomenda o técnico em mecânica Rodrigo Amorese Maluhy, da oficina Posto 902: fazer religiosamente as revisões indicadas no manual do proprietário. — Esse livro deveria ser lido com o maior carinho, pra não virar um “manual do próprio otário”: está tudo ali, não tem segredo, mas

quem não lê perde a chance de conservar melhor o seu patrimônio. **PREVENÇÃO.** Para manter o carro sempre bem: fazer as revisões periódicas, mesmo depois do fim da garantia; só abastecer com gasolina de qualidade; nunca esperar o tanque esvaziar muito para encher de novo. **TROCA.** Quando a quilometragem se aproxima dos 80 mil, começam as grandes despesas: amortecedores (pode chegar a R\$ 800), embreagem (R\$ 600 em média), correias (mão-de-obra cara, dependendo do modelo). Taí a hora de pensar em carro novo, se o orçamento permitir.

CALORIAS Quem faz spinning na água entra em forma mais rapidamente do que quem faz o mesmo exercício no seco — logo, o gasto de calorias na água é maior. Mas isso é apenas uma suposição, que será confirmada ou não por um primeiro estudo sobre o tema, utilizando uma aparelhagem adequada. Professor do Espaço Aquático, Marcelo Diniz juntou-se a três colegas da pós-graduação em Fisiologia do Exercício na Universidade Gama Filho para fazer os testes, que começam esta semana na academia.

AUDIÇÃO Filme nacional com legenda em português, para quê? Já pensou que as pessoas com deficiência auditiva são reféns dos filmes estrangeiros legendados? Para diminuir um pouquinho essa injustiça, o CBBB apresenta uma vez por mês um filme nacional com legendas. Sábado será “Carandiru” às 17h. Um exemplo para o circuito pensar mais nos 12 milhões de cidadãos com problemas auditivos no país.

A.S.T.R.O.L.O.G.I.A

Bárbara Abramo

Lua nova: hoje, às 22h23, 23º Leão na 10ª Mansão Lunar favorece cura de doenças e a transformação

■ **ÁRIES** (21 mar. a 20 abr.) A Lua nova de hoje é especialmente mágica e poderosa para você: é o ciclo lunar que pedirá que se transforme, que se supere. Desafios de toda ordem exigirão que se concentre em alvos específicos. Nada ocorre de graça, embora conte com boa mente e coração equilibrado nos próximos 28 dias.

■ **TOURO** (21 abr. a 20 mai.) Como hoje ocorre a Lua nova, é dia de meditar, auspicando semanas enriquecedoras. O astral do ciclo lunar de hoje privilegia o desenvolvimento pessoal, a busca de raízes, limpezas emocionais, para que siga dominando melhor sua vida. Projeto reformas ou mudanças de casa, será favorecido (a).

■ **GÊMEOS** (21 mai. a 20 jun.) Lua nova agita sua comunicação e relação com irmãos e parentes próximos, sendo que a Lua e o Sol formam aspecto fácil com Plutão, que limpa a área. Serão quatro semanas para estabelecer apoios, conciliar onde é possível, construir acordos. Parcerias tendem a florescer. Muitas mudanças.

■ **CÂNCER** (21 jun. a 21 jul.) Ciclo lunar que começa hoje anuncia importante período para finanças, saúde e amor. Temas de base requerem atitude constante de sua parte, no sentido de dominar a situação, aceitando desafios. Muita coisa virá à tona. Nos setores nomeados, será exigido que administre melhor sua liberdade.

■ **LEÃO** (22 jul. a 22 ago.) Como a Lua nova de hoje ocorre em seu signo, a melhor maneira de aproveitar as ondas de criatividade é abrir-se para receber o que o céu enviar como presságio e intuição. Retire-se da confusão na hora em que ela ocorrer e sinta. Depois anote tudo e confira nas próximas semanas.

■ **VIRGEM** (23 ago. a 22 set.) Mercúrio sextil Vênus abre o ciclo lunar trazendo forças que ajudam a melhorar tudo em seu presente. Você precisa só estar aberto (a) para receber a mensagem das estrelas sentindo, em vez de refletir e equacionar. As próximas semanas trazem auto-entendimento e revelação de mistérios.

■ **LIBRA** (23 set. a 22 out.) Chegou a hora de pegar sua vida pelo chifre, dando-lhe nova direção. A Lua nova de hoje ativa seu setor de esperanças e projetos de futuro: fixe-se em seus planos. Que eles tenham o poder da transformação. Pega coragem, autodomínio. Serão 28 dias que podem mudar seu futuro.

■ **ESCORPIÃO** (23 out. a 21 nov.) Em dia de Lua nova, o hiato entre luz e sombra se desfaz. O claro e o escuro perdem contorno, fundindo-se na massa caótica de impulsos e impressões. Vem a distração dos temas banais, que é para você abrir espaço para se nutrir do amanhã. Nesse caso, o amanhã profissional. Apenas intua hoje.

■ **SAGITÁRIO** (22 nov. a 21 dez.) Superpositividade e garra para as próximas semanas é o que anuncia o ciclo lunar que começa hoje! Ativando o setor de fé e inspiração, a Lua e o Sol animam seu espírito para descobertas que podem mudar pontos de vista viciados. Tenha paciência para colocar essas percepções em marcha.

■ **CAPRICÓRNIO** (22 dez. a 20 jan.) É bom para você que o ciclo lunar tenha começado neste domingo; será fácil deixar de lado por algumas horas as tarefas e dedicar-se ao perigoso esporte de respirar e viver, percebendo tudo com novas cores. É um desafio, mas que traz alegria. Nas próximas semanas, mude a rotina, para melhor.

■ **AQUÁRIO** (21 jan. a 19 fev.) Se quer fazer mudanças nos seus relacionamentos, o dia melhor para concentrar-se nisso é hoje. Porque a luação ocorre no seu setor de relações e de rivalidades. E porque traz mesmo a necessidade de rever a tal da justiça e do equilíbrio entre você e os demais. Cortes virão, mas são necessários.

■ **PEIXES** (20 fev. a 20 mar.) Dizia-se antigamente que se você quer dar um fim em uma situação pesada, que ela aconteça numa Lua nova, quando tudo é mais fácil de ser erradicado. E porque hoje é Lua nova e porque ela ativa seu setor de cortes e perdas, é possível que sinta que já é hora de dar uma guinada radical na sua vida.

C.I.N.E.M.A

□ **O BRILHO ETERNO DE UMA MENTE SEM LEMBRANÇAS** (Censura 14 anos) Moviecom 1. Sessões 14h55, 17h05, 19h15, 21h45. Após sua ex-namorada fazer um tratamento experimental para esquecer, um homem decide se submeter ao mesmo processo. Porém ele acaba invertendo a situação, encaixando a ex-namorada em situações de sua vida às quais ela não esteve presente. Com Jim Carrey, Kate Winslet, Kirsten Dunst, Elijah Wood e Tom Wilkinson. Direção: Michel Gondry.

★★★★ **HOMEM ARANHA 2** (Censura livre) Moviecom 2. Sessões 11h20 (apenas sáb/dom/feriado), 13h50. Se passaram dois anos, e Peter Parker (Tobey Maguire) encara novos desafios na medida em que luta com o dom e a maldição, tentando equilibrar sua dupla identidade, como ‘Homem-Aranha’ e sua vida de universitário normal. A vida de Peter Parker está prestes a se tornar ainda mais complicada quando ele encontra um novo inimigo, o Dr. Octopus (Alfred Molina). Peter precisa usar todos os poderes a sua disposição para

tentar parar este diabólico maníaco em sua vingança diabólica.

★ **DIÁRIO DE UMA PAIXÃO** (Censura 14 anos) Moviecom 2. Sessões 16h20, 18h50, 21h20. Noah Calhoun (James Garner) é um senhor de idade que visita periodicamente Allie Nelson (Gena Rowlands) em um asilo. Noel lê para Allie memórias escritas em um antigo diário, que narram a história de um casal separado pela 2ª Guerra Mundial e que apenas se reencontra 14 anos depois. Com a memória prejudicada pela idade, Allie ouve as histórias e acaba se recordando de um grande amor que viveu.

★ **GARFIELD** (Censura livre) Moviecom 3. Sessões 11h40 (apenas sáb/dom/feriado), 14h, 15h50, 17h40, 19h30. O gato mais folgado e preguiçoso das tiras de quadrinhos e do desenho animado ganhou versão digital e chegou às telas de cinema, juntamente com toda a turma: o seu dono Jon e o cão Odie. Para o público infanto-juvenil.

★★ **HELLBOY** (Censura 14 anos) Moviecom 3. Sessões 21h35. Um garoto é salvo dos nazistas em meio a um ritual de magia negra que fez com que ganhasse a aparência de demônio. Quinze anos depois, ele precisa investigar um estranho fenômeno. Adaptado das HQs, é dirigido por Guillermo Del Toro e tem no elenco Ron Perlman, John Hurt e Selma Blair.

★★★ **EU, ROBÔ** (Censura 12 anos) Natal 1. Sessões 16h40, 19h, 21h20/Moviecom 4. Sessões 11h50 (apenas sáb/dom/feriado), 14h15, 16h30, 18h45, 21h/Moviecom 5. Sessões 13h (apenas sáb/dom/feriado), 15h15, 17h30, 19h45, 22h. Numa sociedade futurista, o paranóico detetive Del Spooner, vivido pelo astro Will Smith, investiga um crime que ele acredita ter sido cometido por um robô. O caso faz com que Spooner descubra uma aterroizante ameaça à raça humana: os robôs inteligentes NS-5. Baseado na obra de Isaac Asimov.

□ **MULHER GATO** (Censura 10 anos) Natal 2. Sessões 14h, 16h20, 18h40,

21h/Moviecom 6. Sessões 12h50 (apenas sáb/dom/feriado), 15h, 17h10, 19h20, 21h30. As aventuras da Mulher-Gato (Halle Berry) têm início quando ela resolve acertar algumas contas e também se divertir. Subitamente dotada de força, agilidade e sentidos super-desenvolvidos, ela não é apenas Patience Phillips: é também uma criatura sedutora que vive um delicado equilíbrio entre o bem e o mal.

OBS.: No dia 5 de agosto haverá alteração na sala 1 do Moviecom. HOMEM ARANHA 2 será exibido em uma única sessão, às 13h40. Na mesma sala e também no cine Natal 2 vai ter a pré-estreia de Eu, Robô. Sessões: 16h10, 18h50, 21h/21h30.

★ RUIM
★★ REGULAR
★★★ BOM
★★★★ ÓTIMO
★★★★★ EXCELENTE
□ ESTRÉIA



Jornal da Família

Jota Oliveira

jotaliveira@terra.com.br



EX-ALUNOS

Vem sendo grande a procura, na Perfumarie, das senhas/passaporte para a festa dos ex-alunos Marista, próximo dia 21, promovida pela Associação dos Antigos Alunos Marista. A diretora Tânia Leiros vem dando show de motivação e apoio na reativação do AAMM, que está cheia de gás. De dez! Antes de cair na gandaia, os ex-alunos se reunirão para agradecer o reecontro em missa celebrada no dia 16 às 19h30, na quadra do colégio.

EXPECTATIVA

A comissão organizadora de Natal do Congresso da Sociedade Brasileira de Dermatologia, que acontecerá em Natal no período de 25 a 29 de setembro, em grande expectativa com relação às obras que estão para ser executadas para realização do evento Natal e a 3ª capital do Nordeste a sediar este evento, que é o maior da Dermatologia realizado no Brasil em termos de números. Estarão em Natal neste período cerca de 3 mil congressistas, 300 convidados com 30 palestrantes estrangeiros.

CARPE DIEM!

No estudo e aprendizado do comportamento humano percebemos, que nós seres humanos precisamos conhecer nossos limites, assim como, nossas potencialidades. Precisamos entender que ao encarar as realidades da nossa vida cotidiana, acontecem conflitos, que geram preocupações e constrangimentos, quando é necessário impor limites às pessoas especiais ou utilizar a palavra “não”. O bom senso e uso adequado desta palavra nos ensinam que é preciso ter coerência e discernimento

com os fatos. Saber dizer “não” em alguns momentos do seu dia é de suma importância para o aumento da sua qualidade vida, acabando com alguns estresses desnecessários. Aproveitando o gancho, tenha em seu coração um pensamento que diz: o grande amor de um pai consiste em aprender a dizer “não” ao filho. Mostrar limites coerentes para quem está ao nosso lado ou dizer “não”, é orientar a pessoa na busca de um crescimento maior, onde com certeza, apuramos a nossa percepção do mundo, com as pessoas e com a essência de viver de bem com a vida. Que você tenha um fim semana com muitas energias positivas



A noiva, conduzida pelo pai ao altar

(FOTOS WELLINGTON BARBOSA)

O sim de Luiz Eduardo e Loreнна

Flashes do nupcial de Loreнна e Luiz Eduardo, filhos de Javan Gregório e Maria Lúcia, Pedro Vale (in memorian) e Tereza Cristina, realizado dia 31 de julho passado, com cerimônia celebrada por Pe. Jailson, na Igreja de Sant' Ana e recepção no Olimpo. Laélia Bezerra e Ignez Motta assinaram a decoração e o lindo buquê da noiva foi uma criação de Margarida Cabral Morgantini. O Olimpo recebeu decoração do La Muet Recepções e iluminação de Castelo Casado. Bruno Giovanni mandou ver na seleção, e os convidados fizeram a festa até alta madrugada.



Recebendo a bênção dos padrinhos da noiva

Dez de Dez



Daniela Fonseca (Promotora de eventos)

- A amizade de Fernanda (minha filha).
 - A cumplicidade de Rubinho (meu filho).
 - O apoio e a segurança dos meus pais.
 - Amigos (meu maior patrimônio).
 - Ver o mar de Natal
- quando acordo.
 - Música (minha vida tem que ter trilha sonora).
 - Viajar com amigos.
 - Leitura, uma viagem sem limites.
 - Um bom vinho
 - Minha paixão pela vida.



Loreнна e Luiz Eduardo felizes cortando o bolo nupcial

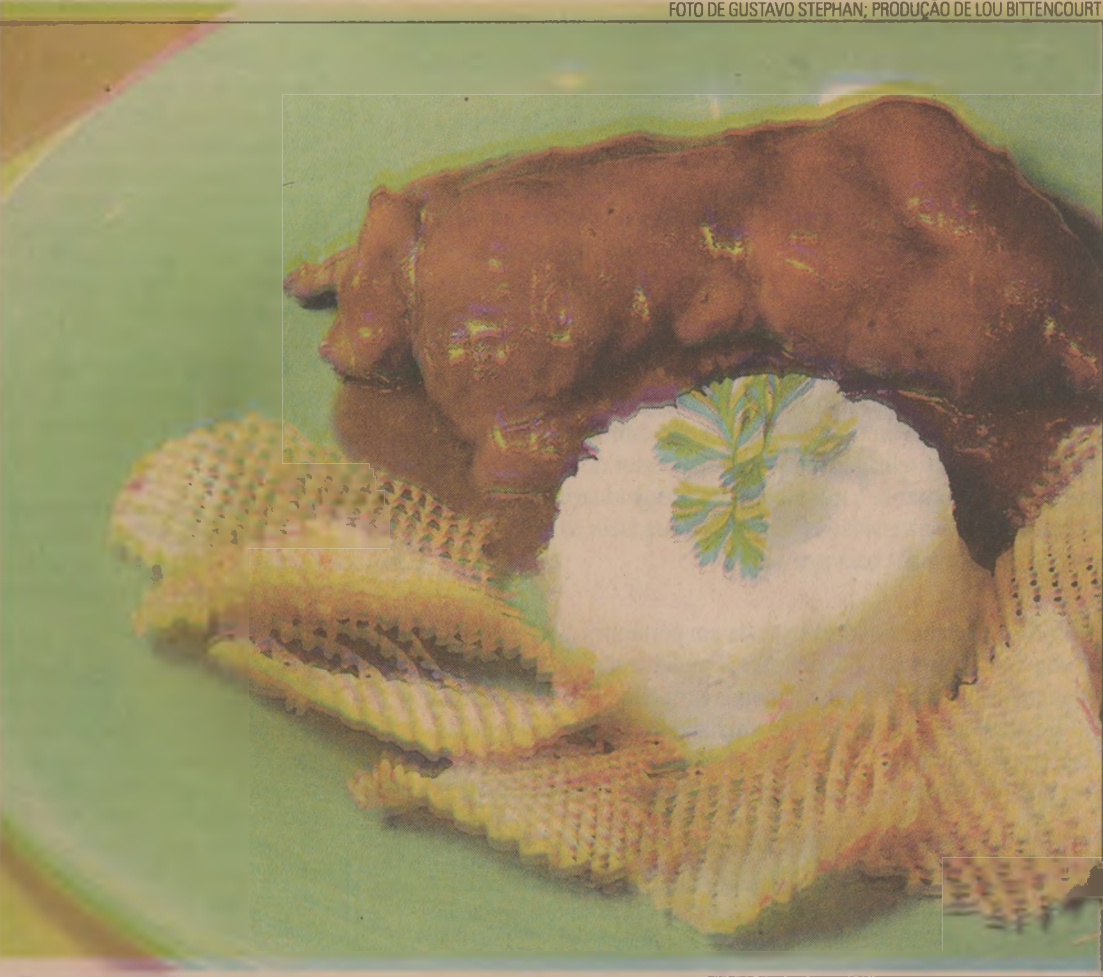


Os noivos em pose com os padrinhos dele

JOSÉ HUGO CELIDÔNIO

Bom, fácil e barato

O frango ao molho de cerveja preta pode ser acompanhado por arroz branco e batatas gaufrettes



O FRANGO ao molho de cerveja preta pode ser acompanhado por arroz branco e batatas gaufrettes

Estava saindo do restaurante depois do almoço. A senhora da mesa ao lado falou: “Adoro ler sua página, mas não faço qualquer de suas receitas porque são muito difíceis”. Meio encabulado, tentei convencê-la de que muitas eram fáceis e até enumerei algumas, mas acho que não tive sucesso. Por isso, resolvi escolher para hoje pratos fáceis e também de baixo custo. Para matar dois coelhos com uma só cajadada. Ou melhor: dois frangos, porque duas receitas são com frango. Uma com

cerveja preta, para quem nunca entrou na cozinha. Tenho certeza que fará não só muito sucesso como também figura de grande “expert”. E outra, inspirada no arroz de pato português, é elementar e deliciosa. Esse arroz de pato aqui no Brasil é conhecido como arroz de Braga, não da Ana Maria, mas da cidade portuguesa que tem esse nome. Só que lá em Braga mesmo ninguém sabe o que é isso. E se um dia vocês lá forem, peçam apenas arroz de pato. Ora pois. Para fazer aqui esse arroz, basta fazer uma

troca na receita: sai o frango e entra o pato. Mas também sairá mais um dinheirinho do seu bolso. Batata frita para muita gente é um problema. Por isso, incluí uma aula sobre elas, mostrando diversos cortes, como adiantar a fritura sem perder a qualidade e com os nomes também em francês, para vocês irritarem ou causarem inveja aos seus convidados. Além disso, para quando sobra purê, uma maravilhosa receita de um soufflé. Baratiníssima, como tudo de hoje.

FRANGO NA CERVEJA PRETA
Ingredientes: 1 frango inteiro ou 4 sobrecoxas e pernas; 1 pacote de sopa de cebola; 1 garrafa de cerveja Malzbier de 750ml; 1 colher (de sopa) de óleo; sal e pimenta-do-reino, o quando bastem
Modo de fazer: Se você tiver comprado um frango inteiro, corte separando as coxas e pernas e as duas partes do peito, mas com o osso. Corte também em pedaços menores o restante da carcaça para dar mais gosto ao molho. Retire a pele, se quiser (a turma da pouca gordura prefere assim). Lave em água corrente e tempere com sal e pimenta-do-reino.
• Numa panela de tamanho suficiente para caber o frango e a cerveja, coloque o óleo, leve ao fogo e doure os pedaços de frango. Numa vasilha, dissolva o pacote de sopa de cebola em um pouco d'água e despeje sobre os pedaços de frango, assim como a cerveja Malzbier. Deixe cozinhar cerca de meia hora (ou até que o frango esteja bem macio), em fogo baixo, com a panela tampada.
• Sirva com arroz branco ou com uma massa (talharim, penne, espaguete) apenas cozida e usando o próprio molho do frango.
• Nota: Atenção ao sal na hora de temperar o frango. A sopa de cebola já contém sal. Por isso, corrija só no final.

BATATAS FRITAS
Ingredientes: 6 batatas grandes, maduras, de tamanho mais regular possível; óleo de soja, o quanto baste; sal
Modo de fazer: Batata frita clássica, também conhecida como pommes frites. Descasque e elimine as partes redondas, para que as batatas fiquem em formato de paralelepípedo. Corte, no sentido do comprimento, em fatias de um centímetro e, depois, subdivida também para que fiquem com um centímetro de cada lado. Normalmente, o comprimento é o da batata. Dependendo do tamanho, divida ou não.
• Coloque em água fria por alguns minutos. Escorra e enxugue. Co-

loque numa frigideira ou panela com óleo bem quente, mas não fumegando; deixe “cozinhar” até “branquear”, escorra e reserve na temperatura ambiente ou mesmo na geladeira.
• Na hora de servir, termine a fritura, colocando de novo em óleo bem quente: elas ficarão crocantes e macias. Escorra bem e salgue com sal fino. Essa operação de “branquear” permite que a preparação inicial seja feita com muitas horas de antecedência, ficando para a hora de servir a rapidíssima “dourada” final. E ela vale para quase todas as batatas fritas, com exceção da palha, que deve ser feita numa só fritura.
• Batata palito ou almettes: Proceda como a anterior sendo que o corte é em palitos de menos de meio centímetro de espessura e o comprimento de cerca de cinco centímetros.
• Batata chips: Não precisa aparar as batatas. Corte em rodela finas, de menos de dois milímetros de espessura. Proceda em um tudo como nas anteriores.
• Batata xadrez ou pommes gaufrettes: Para esse corte, é necessário o cortador especial. No mais, proceda como nas anteriores.
• Rendimento: Para quatro a seis pessoas.

ARROZ DE FRANGO
Ingredientes: 1 frango de aproximadamente 2kg; 2 xícaras de arroz parboilizado (cerca de 350ml); 1 cebola grande, bem picada; 4 colheres (de sopa) de azeite; sal e pimenta-do-reino branca; cerca de 200g de lingüiça calabresa, cortada em rodela finas
Modo de fazer: Limpe o frango, tirando-lhe o excesso de gordura e cortando-o em pedaços, incluindo o pescoço, e toda a carcaça. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Reserve.
• Numa panela, refogue a cebola picada, no azeite, até ficar bem escura. Coloque os pedaços de frango dentro desse refogado e mexa até ficar dourado.
• Ponha água aos poucos até o frango ficar macio e cozido. Quando estiver bem macio, reti-

re os pedaços de frango e deixe na panela o caldo resultante e as aparas.
• O arroz será cozido nesse caldo. Se for necessário, salgue mais. Quando estiver cozido “al dente”, retire do fogo.
• A carne do frango deve ser retirada do osso, aos pedaços e não desfiada.
• Numa travessa de barro, para ir à mesa, coloque uma camada de arroz, uma de pedaços de frango e outra de arroz. Cubra com rodela de lingüiça e leve ao forno só para aquecer.
• Nota: Este arroz de frango é uma adaptação da famosa receita portuguesa arroz de pato. Embora não seja da tradição, um pouco de ervilhas ou de favas vão muito bem “dentro” desse arroz. Assim como um contorno de batata palha.

SUFLÊ DE BATATA
Ingredientes: 1 prato de sopa de purê de batatas não muito seco, já pronto; 2 ovos; 2 colheres (de sopa) cheias de queijo ralado (parmesão ou emmenthal); 25g de manteiga (1 colher de sopa)
Modo de fazer: Separe gemas e claras dos dois ovos. Bata as claras em neve. Preencha o forno em temperatura baixa.
• Numa panela, esquente o purê. Quando estiver bem quente, retire do fogo e junte as duas gemas, misturando bem. Em seguida, acrescente as claras batidas em neve e o queijo ralado misturando até ficar tudo bem incorporado.
• Coloque a mistura numa forma para soufflé, untada com a manteiga. Leve ao forno fraco e deixe assar. Normalmente levará de 15 a 20 minutos. Sirva em seguida.
• Nota: Como todo soufflé, ele deve ser assado em forno com a temperatura alta. Caso contrário, crescerá muito e depois cairá muito depressa.

• Cartas para esta coluna: CELIDÔNIO “Jornal da Família”. O Globo, Rua Irineu Marinho, 35 — Rio de Janeiro, RJ — CEP 20233-900; pelo fax: (021) 534-5535; ou pelo e-mail: hugo@uninet.com.br