



## Arnaldo Jabor

### COM OS DEDOS NO PULSO DO BRASIL

**E**le traz para a sala das nossas casas o que muitos políticos corruptos preferiam que ficasse guardado no porão. Há quem não goste dele, do seu estilo meio histriônico, como caracterizam alguns. Outros, em número muito maior, param tudo o que estão fazendo para ouvir seus comentários. Há quem o ache meio canastrão, apesar de ser um dos maiores cineastas que o país já produziu. Outros amam seu estilo teatral, irônico e implacável. Num mundo onde é impossível agradar a todos, e quem muitas vezes parece te agradar quer te prejudicar, o fato é que, gostem dele ou não, é impossível ficar indiferente a Arnaldo Jabor. Há quem preste atenção ao que ele diz apenas para discordar. Discordando, questionando, o debate está na mesa. E essa é justamente a função do analista político na mídia: promover o debate. Arnaldo Jabor, essa lenda viva do jornalismo político brasileiro, ingressou na profissão por obra do destino. Antes de ser conhecido por suas opiniões polêmicas sobre política, fez sucesso como o diretor de filmes como "Toda Nudez Será Castigada", e "Eu Sei Que Vou Te Amar", filme de 1986, que levou 4,5 milhões de espectadores aos cinemas. Mas ele garante que não ganhou dinheiro nessa época, porque o preço do ingresso estava congelado. Com a crise no cinema brasileiro na década de 90 e com congelamento das aplicações no Plano Collor, Jabor não tinha mais como seguir a carreira de cineasta.

Foi então que um amigo o convidou a trabalhar na Folha de São Paulo. Depois ele passou pelo Estadão e em seguida veio a televisão. Ainda bem que esse amigo o levou para esse caminho. Alguém consegue imaginar a TV sem os seus comentários? Hoje, além de estar na TV, ele escreve em 25 jornais e fala todos os dias na rádio CBN. Fez 9 longas, sendo o mais recente "A Suprema Felicidade", apresentado no ano passado, após 17 anos sem filmar. Em entrevista exclusiva para a TRIFATTO durante sua visita a Piracicaba, ele contraria a máxima de Caetano Veloso, que um dia disse que "de perto, ninguém é normal". Quanto mais se chega perto dele, mais normal parece ser. Inteligente, educado e com jeitão simples, ele contraria a fama de ranzinza, ou de humor ácido. Falou sobre vários assuntos: de como a forma de governar de Dilma o tem surpreendido, sobre a atual fase do cinema brasileiro e do que gosta de fazer nas horas de lazer. Sempre atento, Jabor tem os dedos no pulso do Brasil. Confira:

**TRIFATTO** - Aparecer na TV toda semana e falar o que quer durante o Jornal Nacional para milhões de pessoas. Isso faz o senhor se sentir poderoso?

**Arnaldo Jabor** - Olha, uma vez o Evandro Carlos de Andrade (ex-diretor de jornalismo da TV Globo) disse numa entrevista que "o homem mais poderoso do Brasil é Arnaldo Jabor, porque ele pode falar o que quiser durante o Jornal Nacional". Mas, sabe que não vejo dessa maneira, não vejo isso como um poder, porque o poder verdadeiro precisa da possibilidade de execução. Na televisão, às vezes falo para 50 milhões de pessoas por semana, e isso me dá acesso para me meter na vida política do país e emitir opiniões. Mas não que eu tenha poder. Estou muito longe do poder (risos).

**TRI** - Como começou a sua paixão pelo cinema e como o jornalismo entrou na sua vida?

**AJ** - Eu sempre fiz cinema. Em 86 fiz o filme "Eu sei que vou te amar", que teve 4,5 milhões de espectadores e foi muito premiado. Mas em 90 o cinema morre e, depois, mais tarde, renasce. Como o plano Collor congelou tudo, não tive alternativa, fui trabalhar na Folha, depois Estadão, televisão, para sustentar as minhas duas filhas. Brinco que fui para o jornalismo por causa do Collor. Mas eu me apaixonei pelo imediatismo do jornalismo, você escreve hoje e amanhã já sai no jornal, enquanto no cinema o filme pode demorar três anos para sair.

**TRI** - Como vê o atual cinema brasileiro?

**AJ** - Infelizmente existem mais de 100 filmes que não vão ser exibidos, porque são simples e ninguém mais quer ver. O cinema hoje está submetido ao império dos blockbusters, de filmes como Tropa de Elite, o que cria uma situação de anomalia. Se fala muito da nova fase do cinema, mas é uma fase de cinco filmes.

**TRI** - Na carreira como crítico político, o senhor fez grandes amigos e alguns inimigos. O que é que soma: quando se dá uma pedrada ou quando se faz o elogio?

**AJ** - Depende. A maioria dos retornos que tenho é positiva. É claro que tem gente que me odeia, mas a maioria me trata bem. Eu estou fazendo o meu trabalho e não ligo muito se gostam ou não gostam de mim.

**TRI** - Já sofreu algum tipo de censura na televisão?

**AJ** - Eu sempre tive liberdade para trabalhar, mas quando tem um assunto mais polêmico eu pergunto para o editor se posso falar daquele jeito sobre tal assunto. É claro que há assuntos dentro do jornalismo que não dá para mexer e não dá para falar, como Igreja, por exemplo. É um tabu.

**TRI** - Alguma vez imaginou que alcançaria esse sucesso?

**AJ** - Nunca imaginei que seria comentarista na televisão e nem que alcançaria o sucesso. O jornalismo aconteceu por um acaso na minha vida. Um dia fui convidado a trabalhar e deu certo, acabaram gostando. (risos)

**TRI** - Quais personalidades considera importantes atualmente. Em quem devemos de fato prestar

atenção?

**AJ** - Barack Obama, que está sendo massacrado pelos Estados Unidos, é um homem importante. Aqui no Brasil, pessoas que tenham uma visão moderna, que tenham a intenção de fazer uma reforma, revitalizar esse país tão atrasado. Fernando Henrique Cardoso é um bom exemplo disso, se ele não tivesse passado 8 anos no poder, o país seria um caos. Pensando bem, você é uma pessoa muito importante também (aponta Mara Ferraz, editora da Trifatto).

**TRI** - E o governo Dilma, como está?

**AJ** - Estou gostando da Dilma, ela é uma pessoa que me surpreendeu. Ela é mais formada que o Lula, tem um idealismo de querer melhorar as coisas. Os primeiros seis meses dela ainda não foram suficientes. Mas o simples fato dela querer limpar um pouco a política brasileira, já é uma coisa legal, mas tem gente querendo destruí-la. O José Dirceu disse que se ela continuar assim, ela não acaba o mandato. Ela está sendo corajosa, eu tinha medo dela ser uma continuação do Lula, mas ela tem vida própria. A mulher tem uma visão diferente do homem. A mulher é mais democrática na visão política.

**TRI** - Copa do Mundo de 2014 e Olimpíadas em 2016: o Brasil está preparado para esses dois eventos?

**AJ** - Acredito que para as Olimpíadas dê tempo, mas para a Copa do Mundo eu não tenho certeza. Os interesses são muitos, tem muita roubalheira.

**TRI** - Com quase 500 mil seguidores no Twitter, mais de 15 mil no Facebook, o senhor se relaciona bem nas redes sociais?

**AJ** - Eu sou um blog vivo, eu falo todos os dias na rádio, duas vezes por semana na televisão, escrevo para vários jornais, eu não tenho tempo para ficar escrevendo nas redes sociais, que hoje eu escovei os dentes mais cedo. O que foi feito no meu twitter foi um link direto das minhas opiniões na CBN, assim é atualizado diariamente. Quanto ao Facebook, não sabia que tinha tantos seguidores assim, puxa vida! (risos)

**TRI** - Todo mundo está em alerta e com medo, com a possibilidade de uma nova crise financeira atingir o sistema capitalista global. Caso isso aconteça, o Brasil está preparado para passar por mais um momento de turbulência?

**AJ** - O Brasil teve duas sortes. Primeiro FHC organizou o sistema bancário financeiro. A outra sorte é que quando a economia mundial estava muito boa, os investidores ficaram muito interessados nos países emergentes, porque têm grandes perspectivas de crescimentos. No caso do Brasil por causa das altas taxas de juros - em nenhum lugar do mundo existem juros de 12% ao ano, nos EUA são 0,25 ao ano. Então todos os especuladores vieram para o Brasil. É uma pena que não usam dessa possibilidade para fazer uma reforma porque o dinheiro público é devastado no país, por mil gastos desnecessários.

**TRI** - Sexo ou dinheiro, o que traz mais felicidade?

O senhor concorda com o que dizia o Nelson Rodrigues, de que "o dinheiro compra até amor verdadeiro"?

**AJ** - Entre sexo e dinheiro, eu prefiro as duas coisas. Mas essa frase do Nelson, ele me contou uma vez que foi passear de iate e encontrou um amigo com 80 anos, que estava namorando uma mulher de 25. Ele ficou impressionado e me telefonou para comentar que o mais interessante é que ela o amava. E me disse: "Jabor, o dinheiro compra até amor verdadeiro".

**TRI** - E os amores? São sentidos com a mesma intensidade dos seus 20, 30 anos?

**AJ** - Ah, é bem diferente, até mesmo por uma questão física. Mas tem também a maturidade, que dá pra gente novas formas de se apaixonar. Nos apaixonamos muito, de forma desesperada, quando jovem; aos 30 e 40, ainda vamos mais ou menos nessa. Hoje, sou capaz de amar uma pessoa com todos os defeitos dela. A idade deixa a gente exigente, mas também mais compassivo. Tenho paixões mais humanas, mais humildes, estou mais aberto para amar de uma forma não-narcisista. O apaixonado de carteirinha, na verdade, sente atração por si mesmo e a mulher vira uma espécie de ornamento de suas fantasias.

**TRI** - Quando vêm ao interior de São Paulo, numa cidade como Piracicaba, quais suas impressões? Conseguiria viver longe do Rio e SP?

**AJ** - Ainda não conheço Piracicaba, mas claro que conseguiria viver, sim, no interior paulista. Só não vivo porque tenho um filho pequeno, de 11 anos. Mas se eu pudesse, moraria numa cidade pequena, ficaria escrevendo sem problemas.

**TRI** - Como vê o futuro dos jornais de papel?

**AJ** - Todo mundo diz hoje que não dá mais, que vai acabar. A tendência é haver uma diversificação maior. O futuro é ser mais interativo. Ter integração com as redes sociais. O surgimento de novas plataformas. Não existe mais uma visão de cima para baixo, mas algo mais horizontal.

**TRI** - Há muitos textos assinados por Arnaldo Jabor na Internet. São todos seus?

**AJ** - Quase todos os textos publicados na Internet não são meus. E não tem como desmentir. Uma porção de autores sofre com isso na rede, o Luís Fernando Veríssimo, por exemplo.

**TRI** - Como concilia uma agenda cheia de compromisso?

**AJ** - Não há tanta carga física de trabalho, então dá tempo. O que cansa é a ligação. Eu tenho que administrar a cabeça. No meu trabalho eu tenho que ter desejo de fazer, não dá para fazer de forma mecânica. Não dá para chegar na televisão e falar qualquer merda. Isso que cansa, é um show por dia.

**TRI** - Nas horas de lazer, o que gosta de fazer?

**AJ** - Gosto de ler, ficar quieto, quando posso. Viajar, recentemente fui a Miami, numa Mostra de Cinema. Gosto de ir ao cinema também. Acabei de assistir Super 8, do J. J. Abrams, produzido pelo Steven Spielberg, muito bacana. ■



# O sonho que LUIZ DE QUEIROZ teve há 110 anos

**D**eus quer, o homem sonha, a obra nasce”. Grandes realizações da humanidade, grandes projetos que contribuem para o desenvolvimento de uma sociedade nascem, na maioria das vezes, do sonho de uma pessoa. Se eles nascem por inspiração divina, como escreve o poeta Fernando Pessoa neste célebre verso, melhor ainda. A partir do sonho, a disposição para o trabalho de torná-lo realidade faz que as coisas aconteçam no mundo. Foi assim quando Luiz de Queiroz decidiu, num gesto raro para nossos dias, doar a área onde hoje está a Esalq. Já naquele tempo, em 1901, poderia imaginar a importância de uma faculdade de Agronomia para o Estado de São Paulo. Mas, talvez não imaginasse que sua importância como referência no ensino e pesquisa fossem ultrapassar as fronteiras do país. Festejados em junho deste ano, os 110 anos da Esalq foram marcados por muitas ações comemorativas, que integraram alunos, professores e público em geral. À frente da instituição como diretor, **José Vicente Caixeta Filho** afirma que chegar a 110 anos é uma marca muito forte, pois não é qualquer instituição que consegue atingir essa idade. E o mérito, segundo ele, é de todos os docentes, servidores não-docentes e alunos que têm passado ao longo dessa trajetória pela Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz.

“Há um futuro muito longo à frente e precisamos ter a segurança dos desejos da comunidade para esses próximos tempos”, afirma o diretor. A ESALQ iniciou suas atividades em 1901, como resultado do desprendimento de Luís Vicente de Sousa Queiroz. Em 1934, foi uma das escolas fundadoras da Universidade de São Paulo, junto com a Faculdade de Direito do Largo São Francisco, Escola Politécnica, Faculdade de Farmácia e Odontologia, Faculdade de Medicina Veterinária, Faculdade de Medicina e Instituto de Educação. Hoje são seis cursos de graduação (Ciências Biológicas, Ciências dos Alimentos, Ciências Econômicas, Engenharia Agrônoma, Engenharia Florestal e Gestão Ambiental) e dezenove de pós-graduação nos níveis de mestrado e doutorado. E novos cursos virão em breve. Os diversos cursos da ESALQ abrigam cerca de 2.000 alunos de graduação e 1.200 alunos de pós-graduação, sendo ministrados por 236 professores. Está em andamento o projeto de um novo curso de graduação, em Administração, previsto para início em 2012 e que promete ter uma procura recorde.



José Vicente Caixeta Filho e Marisa D'Arce

## PIONEIRISMO

São quase 13 mil profissionais formados em seus 6 cursos de graduação. E os perfis dos esalqueanos, como são chamados, são hoje marcados pela diversidade. Não há apenas um perfil predominante. Homens e mulheres de todas as classes sociais, de várias partes do país estão em Piracicaba para realizar o sonho de se formar na melhor escola superior de Ciências Agrárias, Ambientais e Sociais Aplicadas. Mas nem sempre foi assim. Graças ao ímpeto de pessoas à frente de seu tempo, houve a abertura de caminhos para as outras gerações. É o caso da querida senhora **Maria Machado César Leão, a dona Mariinha**. Quinta mulher a se formar na Esalq, ela conta que era a única da turma em 1941. “Naquele tempo, as mulheres eram poupadas, digamos assim. Mas Deus me ajudou, pois, de início, eu queria estudar Línguas em São Paulo. Meu pai não deixou. Foi então que eu acabei preferindo fazer a faculdade de Agronomia, com o apoio de minha família”, relembra ela. Hoje com 88 anos, Dona Mariinha fala com emoção daquela época. “Me lembro do primeiro dia de aula, o Prof.

Ciro Marcondes César perguntou para a classe qual era a diferença entre Agronomia e Agricultura. E eu tomei coragem e respondi. E respondi certo, para minha alegria”, conta. Na época em fez o curso na Esalq, ela conheceu Liberato Leão Junior, com quem se casou aos 24 anos. Dona Mariinha diz que nunca sentiu preconceito por parte dos 400 colegas de faculdades, todos homens. “Ao contrário, eles me respeitavam muito. Me sentia muito bem, sem nenhum tipo de preconceito. Era maravilhoso”, relembra. Ela não chegou a exercer a profissão. “Não tinha muita possibilidade disso. No máximo as mulheres se



tornavam professoras. Naquele tempo eu tinha um sonho de ser professora. Mas precisava cuidar da casa”, explica. Hoje, quando vai à Esalq para receber alguma homenagem ou mesmo para visitar sua antiga faculdade, Dona Mariinha se emociona. “Sinto uma saudade tão grande daquele tempo. Era uma época maravilhosa da vida. E hoje vejo tantas meninas estudando lá, me sinto feliz em saber que fui uma das que abriu esse caminho”.



## Pizza à la Amici. Delizia!





**Rodízio de Pizzas**  
Toda Quarta à partir das 20h.  
Faça sua reserva.

**Carta de vinhos**  
Mais de 80 rótulos de vinhos nacionais e importados.

**Happy Hour**  
todas as sextas-feiras com mesa de frios especial.

Rua 13 de Maio, 325 | Centro  
Santa Bárbara D'Oeste | Fone: 19 3463.6563



alimentos, à produção de matéria-prima para a indústria e à produção de bioenergia é através da incorporação de novos conhecimentos”, afirma. Para José Vicente Caixeta Filho, que assumiu a diretoria da Esalq em janeiro de 2011 e para a **Marisa D’Arce**, vice-diretora da Esalq e professora do Departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição (LAN), há duas metas básicas a serem cumpridas em suas gestões. “Uma das metas é acadêmica, relacionada a uma maior valorização dos cursos de graduação da Esalq” diz Caixeta. “A outra, de cunho mais administrativo, é contribuir para uma maior rapidez nas ações da máquina adminis-

trativa da Universidade de São Paulo e particularmente no que cabe à Esalq”, afirma a vice-diretora. Entre os “presentes” dados à Esalq nas comemorações de seus 110 anos está a implantação do Núcleo de Apoio à Pesquisa em Bioenergia e Sustentabilidade. O NAPBS envolve grupos de pesquisa que trabalham desde agricultura e genética de plantas, estudos de paredes celulares e mecanismos moleculares da decomposição da celulose até o desenvolvimento de tecnologias de bioenergia de segunda geração em escala industrial, uso racional de energia, química verde e impactos sócio-econômicos e ambientais e outros temas relacionados.

Durante a cerimônia de implantação do NAPBS, em junho deste ano, o diretor da Esalq lembrou que a Escola foi precocemente elevada de profissionalizante (Escola Agrícola Prática de Piracicaba, em 1901) para o nível universitário graças à sua qualidade de ensino e pesquisa, com “uma história de sabedoria, inspirações, paixões e sonhos”. Segundo Caixeta Filho, se por um lado a Esalq herdou uma série de desdobramentos decorrentes das ações empreendedoras de Luiz Vicente de Souza Queiroz, por outro ela tem “a responsabilidade de trazer sempre mais contribuições a um ambiente acadêmico e de mercado cada vez mais pautado pela



## TRADIÇÃO

A união da modernidade com a tradição na Esalq pode também ser sentida na entidade esportiva dos alunos, a famosa “Atlética”. A Associação Atlética Acadêmica Luiz de Queiroz (AAALQ) foi fundada oficialmente em 1924, derivada de outras associações, como o Clube Atlético Piracicabano (1903) e a Associação Piracicabana de Sports Atléticos (1914). É uma das maiores pioneiras no esporte em Piracicaba e no estado de São Paulo, tendo contribuído com seus atletas para várias conquistas importantes, como o tricampeonato da cidade no futebol, o título da I Olimpíada Universitária Brasileira e sendo premiada diversas vezes como atlética modelo do interior. Um verdadeiro berço de líderes na área das Ciências Agrárias,

dos bancos da Esalq saíram alguns profissionais que mais tarde se tornaram ministros da Agricultura e secretários de Estado. Entre os nomes mais ilustres está o de Roberto Rodrigues (ex-ministro da Agricultura), José Graziano da Silva (ex-ministro extraordinário da Segurança Alimentar e Combate à Fome e atual diretor geral da FAO), Francisco Graziano Neto (ex-secretário de Meio Ambiente e Agricultura de SP), entre muitos outros. Também formado na Esalq, o deputado federal e ex-secretário de Estado da Agricultura Mendes Thame afirma que no atual estágio da economia brasileira o papel da Escola é de grande importância. “O papel da Esalq é duplo. O primeiro, é claro, é formar bons profissionais que

possam aspergir, por todo lugar onde estiverem atuando, conhecimentos de ponta, que demonstram o grande esforço da Escola na capacitação de profissionais para mostrar que podemos praticar uma agricultura do presente: não ficamos esperando uma agricultura do futuro. O segundo papel da Esalq é justamente esse de gerar tecnologias novas: a única forma que nós temos hoje de enfrentar os problemas relacionados à produção de

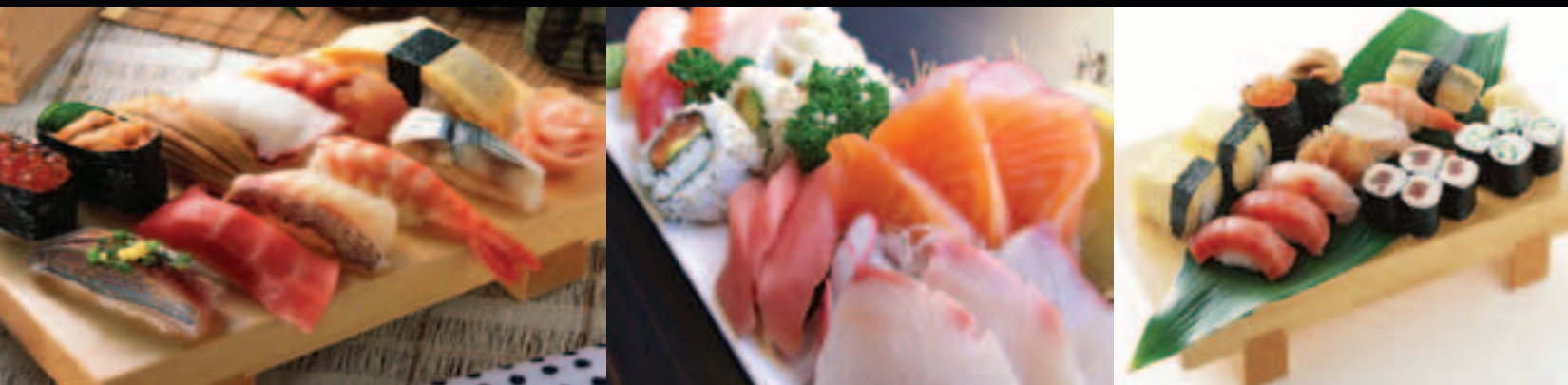


Fotos: Roberto Amaral

competitividade”. E vai além: “Se as carreiras oferecidas pelos cursos da Esalq são as profissões do futuro, podemos dizer que este futuro já chegou, seja para a própria Esalq, seja para o nosso país. Passaram pelos nossos bancos centenas de milhares de profissionais que hoje são claramente identificados e reconhecidos pela sua competência. E esse compromisso com a nossa identidade institucional nos dá a segurança de que muitos outros ‘110 anos’ poderão ser comemorados com o sucesso das atividades de ensino, pesquisa e extensão”, projeta o diretor. ■

# A saudável Culinária Japonesa, 日本料理

conhecida pela sua leveza, sabor e equilíbrio



**O** verão é uma das estações mais esperadas do ano e, para evitar problemas com a sua saúde, é importante ficar atento com a alimentação, ingerindo alimentos com baixas calorias e evitando os gordurosos. Esse é o conselho da nutricionista, Mirela Martins Mariano, do ITHIBAN TEMAKERIA LOUNGE. Que tal unir o prazer de comer com a certeza de estar cuidando da saúde? Pois é exatamente isso que você faz quando opta pela comida japonesa. Tanto que seus mais fiéis seguidores, no continente asiático, ultrapassam fácil a casa dos 80

anos e não são raros os que comemoram os 100 anos. Ao observarmos com muita atenção o cardápio básico da culinária japonesa, dá para compreender melhor a razão destes números. As preparações levam quase nada de **gordura saturada**, deixando os pratos mais leves; os alimentos crus conservam 100% dos nutrientes e são ricos em substâncias importantes para manter a saúde. Quem pretende seguir uma dieta e colher as vantagens da **comida japonesa**, deve evitar versões de **receitas** com maionese, cream cheese e fritas, que acrescentam mais calorias aos pratos. No restaurante, prefira os pratos à la carte, pois no rodízio é bem mais fácil extrapolar nas porções.

**Confira**, a seguir, alguns alimentos utilizados na cozinha japonesa e descubra o que a sua saúde pode ganhar com essa alimentação:

**Algas:** elas enxugam a gordura  
Presentes principalmente nos sushis e temakis, estes vegetais marinhos são excelentes fonte de iodo, necessário para a tireóide e o sistema imunológico tralharem melhor.

**Peixes:** amigos do peito  
Atum, salmão e truta são espécies largamente utilizadas na culinária japonesa. Esse trio é o verdadeiro aliado do coração. Isso porque os três peixes são ricos em ômega 3, um ácido graxo poli-insaturado, que faz uma verdadeira faxina nos vasos sanguíneos, dissolvendo as placas de gordura que se fixam nas paredes das artérias.

**Pepino:** xô inchaço!  
Ele é um dos vegetais mais usados na culinária oriental, compondo saladas, temakis e sushis. O pepino é composto por 95% de água, o que faz dele um alimento de baixa caloria e que garante hidratação do organismo. Também é um diurético natural, que auxilia na diluição dos cálculos renais, e tem potássio, que favorece a flexibilidade.

**Gergelim:** o intestino agradece  
“É considerado um dos vegetais mais ricos em lecitina, um poderoso emulsionante, que facilita a dissolução das gorduras”. O ideal é consumir de 1 a 2 colheres de sobremesa por dia, que vão girar em torno de 80 calorias cada uma. Mas não é só isso: estudos mostram que o gergelim atua como ativador do reflexo cerebral e fortalecedor da pele.

**Gengibre:** ele desintoxica geral  
Rico em fibras, o gengibre tem ação desintoxicante, favorece a digestão e alivia a constipação intestinal. “Além disso, o gengibre tem a capacidade de aumentar a temperatura corporal e acelerar a queima gorduras, contribuindo para emagrecimento”.

**Cogumelos:** eles blindam o organismo  
Shimeji e shiitake são duas espécies que incrementam o cardápio da culinária japonesa e blindam o organismo. Esta dupla é um verdadeiro exército de defesa contra doenças, capaz de estimular o sistema imunológico. “Os cogumelos ativam a saciedade, diminuindo a compulsão e a fome”.

## Saúde para todos os gostos

Os pratos frios são a cara da culinária japonesa, mas o cardápio nem de longe fica restrito ao sushi e ao sashimi. Quem prefere opções quentes, principalmente no inverno, também pode fazer escolhas saudáveis e balanceadas. Faz parte desta turma a tradicional missoshiro (sopa de soja), peixe grelhado com legumes refogados, além do clássico yakissoba. “A receita macarrão oriental com carne, frango e legumes ao molho de soja é uma refeição que traz diferentes grupos de alimentos, todos importantes para um prato completo e equilibrado: tem massa, proteína animal e vegetal e legumes. Para uma das refeições diárias, é uma opção perfeita”.

Agora que você já conhece todos os benefícios da culinária japonesa, que tal aprender a preparar algumas dessas delícias? Conseguimos com exclusividade duas delas com o ITHIBAN TEMAKERIA LOUNGE.



Saudável culinária oriental

Ithiban sempre buscando novidades para você

RODÍZIO COMPLETO

Almoço e jantar  
Seg à dom

ALMOÇO EXECUTIVO

Seg à sábado • 11h30

FESTIVAL DE TEMAKIS

Seg • 11 variedades



Empresas  
REFEIÇÕES COLETIVAS



Self-Service  
EM BREVE



Refeições individuais  
MARMITEX

Tudo isso com a qualidade Ithiban

Av. Saldanha Marinho, 1442 | Piracicaba - SP | 19. 3375.3223



## Temaki Califórnia

### Ingredientes

- Arroz para sushi 60g
- Nori (folha de alga) ½ folha
- Gergelim preto e branco 2g
- Manga não muito madura (um pouco mais firminha) 16g
- Kani 32g
- Pepino japonês 20g
- Alface crespa (1 folha)



### Modo de preparo

- Aperte o Kani com os dedos para separar as tiras bem fininhas (elas se soltam facilmente).
- Pique o pepino japonês em fatias finas (como se fosse bastões).
- Corte as mangas em bastões finos.
- Pegue a folha de nori e coloque na palma da mão com a parte brilhante voltada para baixo.
- Molhe um pouco os dedos e pegue uma porção de arroz de sushi. Aperte e espalhe o arroz sobre a folha até ficar uniforme. Salpique gergelim sobre o arroz. Higienize a folha de alface e coloque sobre o gergelim, esticando bem. Acrescente os demais ingredientes no sentido do comprimento. Enrole em forma de cone, para ficar firme a pontinha e não soltar, cole com arroz de sushi. Sirva com shoyo e wasabi (raiz forte).

### Dica do Ithiban

O Temaki se come imediatamente, nada de ficar guardando, pois a alga vai umedecer em contato com os ingredientes e o gostoso é comer quando ela está mais crocante.



## Yakissoba de Frutos do Mar

### Ingredientes

- 100g camarão rosa sem cabeça e descascados
- 50g lula em anéis
- 2 tentáculos de polvo cortados em pedaços médios
- 42g cenoura cortada em diagonais bem finas
- 34g vagem cortada em diagonais bem finas
- 10g acelga cortada em cubos
- 28g brócolis cortado em 5 cm (opcional)
- 32g couve flor cortada em 5 cm (opcional)
- 28g repolho em tiras bem fininhas
- 200g macarrão fino oriental
- 22 ml saquê mirin misturado com kirin
- 25 ml óleo de gergelim
- 78 ml molho de yakissoba
- 1 colher de sopa de margarina
- cebolinha para finalização

### Modo de preparo

Lave bem todos os legumes e vegetais e corte-os conforme a receita. Cozinhe o macarrão oriental até ficar al dente, escorra toda a água e reserve. Em uma frigideira grande coloque a margarina e refogue a lula em anéis, os camarões rosa cortados ao meio e os tentáculos de polvo, até quando todos os frutos do mar estiverem mudando de cor original. Separe em um re-

cipiente. Em outra frigideira refogue a acelga, a vagem, o repolho, o brócolis, a couve-flor e a cenoura com saquê até estarem al dente. Acrescente nesta frigideira o óleo de gergelim e deixe por alguns minutos. Adicione o macarrão e os frutos do mar e o molho de yakissoba e misture até ficar homogêneo. Para finalizar o prato, salpique cebolinha a gosto. ■

por Mara FERRAZ

# DO LADO DE LÁ

**D**o lado de lá parece tudo tão leve, tão feliz, tão lindo... Tudo parece um sonho perfeito. Um comercial de carro zero. O casal lindo, com filhos lindos mora numa casa linda. Na garagem, carros lindos levam a linda família que passeia sorrindo e cantando a minha trilha sonora.

O que nós temos em comum? Nós, e essa linda família do lado de lá? A trilha sonora.

A música deles é essa aí que toca a sua vida, que toca a minha vida. É com esse som que cada um vive seu ritmo. Família perfeita não existe. Do lado de lá, o que vale mesmo é o mundo da ilusão. E as pessoas adoram se iludir. Todo mundo divide vitórias, mas ninguém sai fazendo propaganda da própria infelicidade. Isso não, afinal enfraquece o filme mostrar que, apesar de felizes, os problemas existem. Felicidade é momento, é benção, e é rápida. Vai do jeito de olhar a vida, vai da música que cada um coloca de fundo pra ouvir o tempo. Perdemos tempo demais querendo viver coisas que nem sabemos se alguém vive de verdade. Todas as princesas que conheci, aquela que dormia muito, a outra que comeu a maçã envenenada, a outra que de tão desajeitada perdeu o sapato saindo esbaforida da balada, durante minha vida toda, até hoje, não saíram dos livros. E os príncipes então? Todos talentosos, lindos, ricos, sarados, cabeludos, educados, apaixonados... Affff! Até cansa de tanta perfeição. Claro que a história talvez perdesse o encanto se a princesa que dormia tivesse tido uma overdose, se a da maçã tivesse sido abusada sexualmente e se a do sapato tivesse caído na escada de tão bêbada... E já pensou num príncipe gordo, careca, chato, grosso, mau humorado e com bafo? Taí, como é lindo imaginar que a vida dos outros é um conto de fadas. Assim a gente fortalece a grama do vizinho, deixa verdíssima. E a nossa, que é verde igual, perde sua cor diante dos nossos olhos, que vivem a ilusão do "mas, e se".

Tem gente que tem muito chão, mas não sabe onde encontrar a luz. Prefere a guerra do que a paz. Prefere procurar defeitos do que elogiar. Prefere desgastar do que poupar. Prefere ter sempre razão do que pensar.



Quer saber? Acho que as gramas são todas iguais, o que muda é a intensidade da luz. Tem gente que é assim, capaz de iluminar um pedaço mínimo de chão. Tem gente que tem muito chão, mas não sabe onde encontrar a luz. Prefere a guerra do que a paz. Prefere procurar defeitos do que elogiar. Prefere desgastar do que poupar. Prefere ter sempre razão do que pensar. Ainda acredito que tudo é uma questão de escolha. No que você tá pensando agora? Se o que você quer é certo ou errado? Se você deve ou não fazer o que tá com vontade? Bem, com relação à vontade, melhor pensar duas vezes, porque vontade dá e passa. Mas se a pergunta for: o quanto fazer o que você quer vai te fazer feliz... aí você está no caminho. Essa talvez seja a pergunta mais difícil de fazer, porque, na maioria das vezes, ela exige atitudes, mudanças, descobertas. Mas o que somos nós, senão uma caixa de surpresas? A gente pode se reinventar a todo o momento. A gente pode ouvir nossa música quantas vezes desejarmos. A gente pode fazer um passeio lindo pela vida, mostrando a cor da nossa felicidade. Porque "os outros, são os outros, é só". Se a gente se perder de nós mesmos, se a gente se abandonar, o que sobra é a grama verde do vizinho. Que, pode ter certeza, não é tão verde assim. ■