

REVISTA

COOPERCICA

MARÇO 2024 | ANO 27 | Nº 318

O MAR DE
CHOCOLATE

ESTÁ DE VOLTA!

É **PÁSCOA** NA **COOPERCICA**

▶▶▶▶▶
E AINDA TEM

Homenagem às nossas colaboradoras no Mês da Mulher



PAGUE COM
PIX

MUITO MAIS PRÁTICO!



NESTA EDIÇÃO



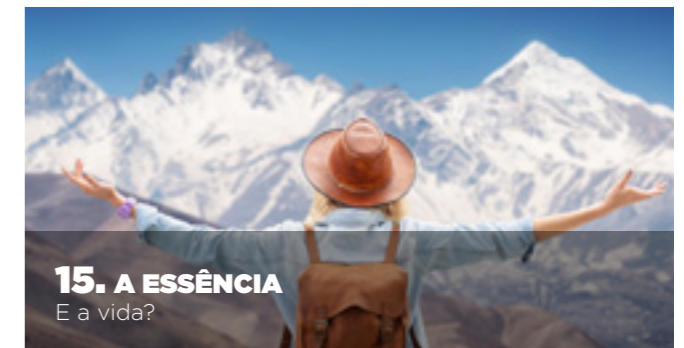
06. É DIA
Dia Internacional das Mulheres



13. É ÉPOCA
Março - SERIGUELA



10. DEU ÁGUA NA BOCA
Peixes e Chocolates: É PÁSCOA!



15. A ESSÊNCIA
E a vida?

04. FIGUE BEM
Dia Mundial da Saúde Bucal

12. DEU ÁGUA NA BOCA
Chocolate e a Páscoa

14. POR DENTRO
Confira as melhores opções da telinha

16. UM TOQUE VERDE
Um mini pomar em vasos

MUITO MAIS PRÁTICA E ZERO USO DE PAPEL!

Como você já sabe, a CooperCica se preocupa com o meio ambiente e busca cada vez mais diminuir o impacto ambiental. Desde Janeiro de 2024 a revista da CooperCica está exclusivamente digital.

NOSSAS LOJAS:

Confira os endereços e telefones de nossas lojas pelo nosso site.

ACESSE NOSSAS LOJAS

EXPEDIENTE

Publicação mensal da Cooperativa de Consumo CooperCica

Conselho de Administração:

Presidente: Orlando Bueno Marciano
Vice-Presidente: Ana Luiza Borges Gomes
Conselheiro Operacional: José Aparecido Longo

Projeto Gráfico: NHRD

Produtora, Planejamento e Controle:

Beatriz de Melo P. Carvalho

Jornalista Responsável:

Mônica J.P. D'Araujo - MTB: 17.685

Matérias e sugestões: monicajulha@gmail.com

www.cooperCica.com.br | @cooperCica



FIQUE BEM



DIA MUNDIAL DA SAÚDE BUCAL

É comemorado em 20 de março e a data reforça a importância da conscientização para diminuir os índices de cárie, doenças periodontais e perda dos dentes.

Para garantir uma boa saúde bucal, é importante:

- Escovar bem os dentes e usar o fio dental após cada refeição.

- Trocar de escova a cada 3 meses.
- Ter uma alimentação saudável, com uso racional do açúcar.
- Evitar fumo e o consumo de bebidas alcoólicas.
- Ir ao dentista regularmente.

PRIMEIRA CONSULTA AO DENTISTA

O Odontopediatra é um profissional indicado para cuidar da saúde bucal de crianças de qualquer idade. Aliás, os dentes, as gengivas e todo o interior da boca merecem atenção especial desde os primeiros anos. Se as crianças forem ao dentista desde cedo, menores são as chances de sentirem o famoso medo de dentista.

A primeira visita do seu filho ao Odontopediatra deve acontecer antes mesmo do nascimento do primeiro dentinho. O ideal é levar o bebê ao dentista quando ele estiver com 6 a 7 meses de vida. Isso porque, antes mesmo dos dentes nascerem, as orientações de limpeza da cavidade oral são cruciais para que os pais ajudem a evitar a formação de cáries nos pedacinhos de dentes que começam a surgir.

A primeira consulta é muito importante e, para evitar traumas futuros, o ideal é que se pareça com um encontro agradável entre o bebê e o profissional que cuidará da saúde bucal da criança por muito tempo. O dentista ainda orientará sobre o que fazer se o bebê começar a sentir dores e incômodos, quando os dentinhos começarem a nascer.

Durante o desenvolvimento da criança, o dentista orientará sobre os cuidados com a saúde das gengivas e dos dentes, limpeza dos dentes e da cavidade oral, além da profilaxia. O profissional também identifica e trata possíveis lesões no interior da boca, realiza exames e, se houver necessidade, faz avaliação através de exames de imagens, como radiografias.

MÊS DAS Mulheres

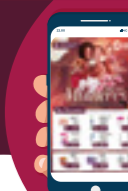
CELEBRE O MÊS DAS MULHERES COM OFERTAS INCRÍVEIS.

AGORA NOSSO TABLOIDE É DIGITAL!

Mais descontos, economia e lista de medicamentos na palma da sua mão.



Acesse o QR Code e fique por dentro de todas as ofertas.



COMPRE NO SITE E RECEBA EM CASA

CONSULTE TAXA, HORÁRIO E REGIÃO PARA ENTREGA.



TORNE-SE UM CLIENTE COOPERMAIS

E APROVEITE AS CONDIÇÕES ESPECIAIS QUE PREPARAMOS PARA VOCÊ. AGORA NOSSO CADASTRO É DIGITAL.

Reservamos o direito de corrigir eventuais erros gráficos. Não jogue este impresso em vias públicas.

Lojas Coopercica Drogaria - Jundiaí

Loja 3 - Vila Rio Branco - 11 3378.1667 | Av. Antônio Frederico Ozanan, 6001
Loja 4 - Jd. São Vicente - 11 3308.6464 | R. Hisaschi Nagaoka, 3595 (Próx. Term. Cecap)
Loja 6 - Caxambu - 11 4584.9537 | Av. Humberto Cereser, 3805
Horário de atendimento das Lojas: Seg. a Sáb. das 8h às 22h - Domingo das 8h às 18h

AQUI TEM PBM

Programa de Benefícios em Medicamentos
Descontos exclusivos direto do fabricante. Consulte se o seu medicamento tem.

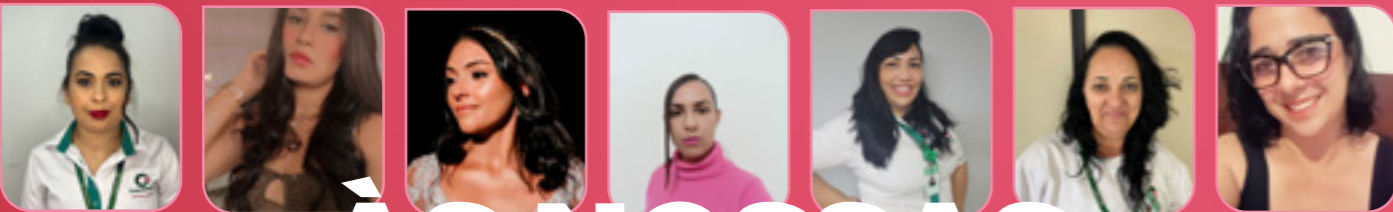
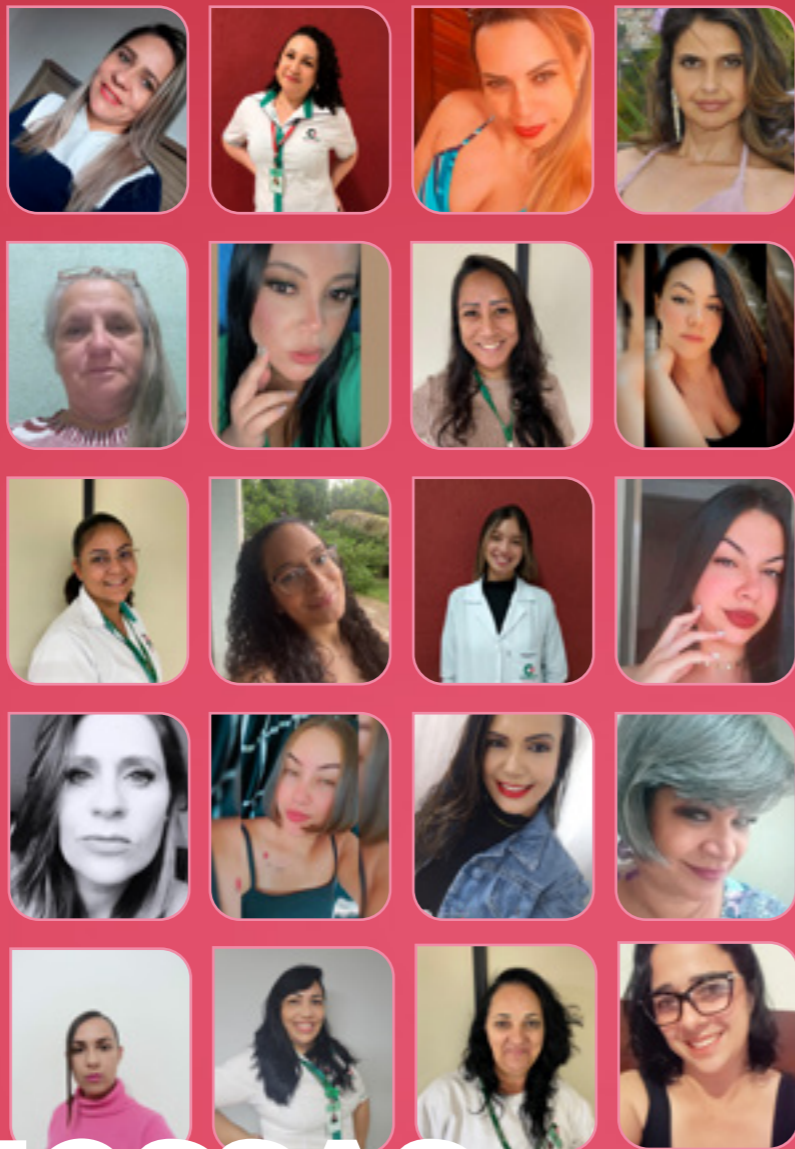




É DIA



Ana Luiza Borges Gomes
Vice-presidente da Cooperca.



ÀS NOSSAS RAINHAS COLABORADORAS

As mulheres devem ser valorizadas e respeitadas todos os dias. Elas são incríveis. Desempenham muito bem múltiplas tarefas como ser filhas, mães, avós, donas de casa, profissionais dedicadas e batalhadoras.

As mulheres não nascem guerreiras, aprendem a vencer as batalhas com força, determinação, inteligência, garra, sabedoria, paciência, persistência e doçura também. São espelhos do mundo e fonte de inspiração.

Não há o que as mulheres não possam fazer e elas desejam muito um mundo mais justo e igualitário.

Aliás, o mundo pode ser muito melhor se ouvirmos mais as mulheres.

Conheça, a seguir, as nossas colaboradoras Rainhas, que caminham anônimas e sem coroas, mas cuja força transforma o planeta.

08 DE MARÇO: **DIA INTERNACIONAL DA MULHER**



Estampadas na pele, carregamos histórias únicas.





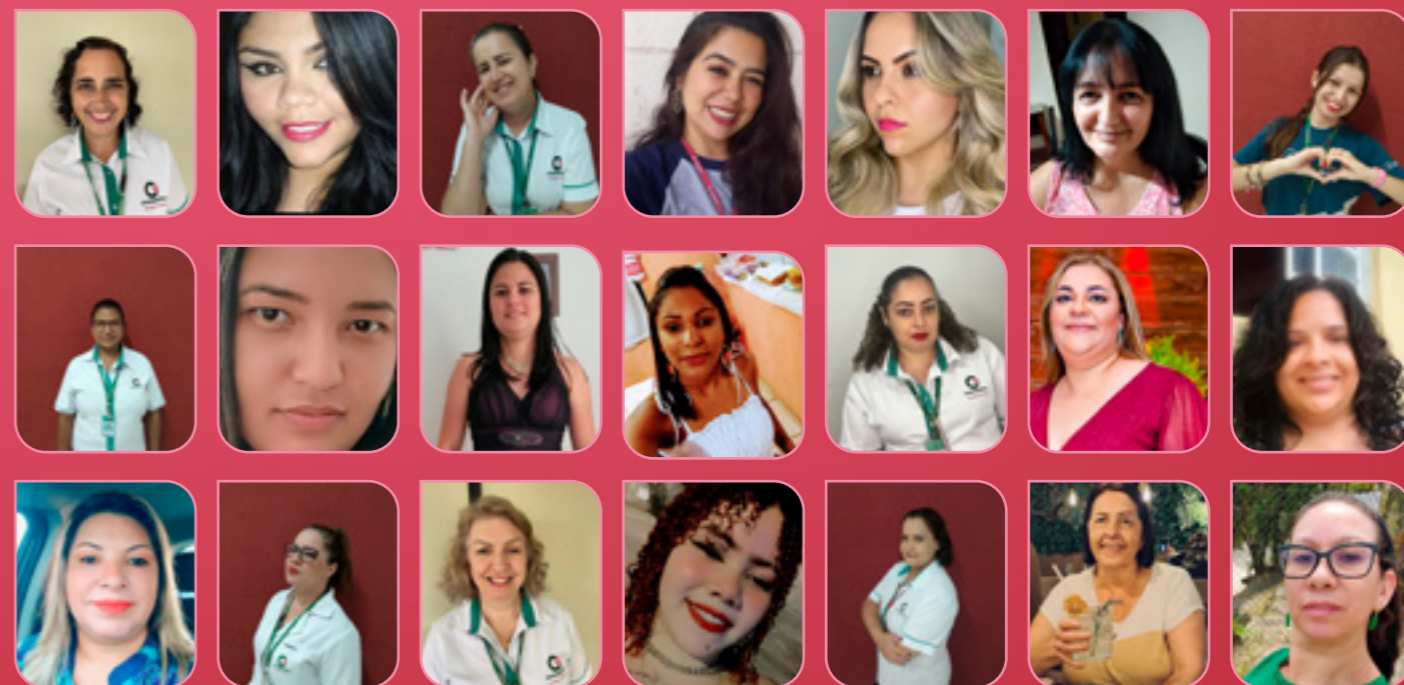
É DIA



*Alinhavadas pela ancestralidade,
tecemos uma força coletiva.*



*Lapidadas pela vida,
inspiramos umas às outras.*





PEIXES E CHOCOLATE É PÁSCOA!

Você sabia que não existe uma espécie de peixe chamada bacalhau? Foi dado esse nome a alguns peixes que passam por um processo de desidratação por salga e secura.

Nas fábricas familiares norueguesas, esses peixes são abertos um a um e dispostos em camadas intercaladas com grandes quantidades de sal marinho. Ficam assim de 3 a 4 semanas. Depois, são dispostos em paletes de madeira e vão para as câmaras ventiladas, onde secam por mais uma semana. É assim que nasce o cobiçado bacalhau.

A Noruega exporta três espécies desses peixes salgados para o Brasil: saithe, zarbo e ling. Até 2019, eles podiam ser comercializados como “tipo bacalhau”. Entretanto, a legislação atual determina que o nome correto da espécie seja informado na embalagem.

O **ling**, por exemplo, é um peixe salgado muito consumido aqui por suas lascas macias e sua versatilidade no preparo. Fica delicioso no forno, na panela ou na frigideira.

O **saithe e o zarbo** também agradam muito o nosso paladar e podem ser feitos desfiados ou em pedacinhos, como no **bolinho de bacalhau ou**

no bacalhau à Brás (tradicional prato da culinária portuguesa, leva bacalhau desfiado, batata palha, cebola frita, ovo batido, azeitonas e salsa picada). Esta receita foi criada pelo sr. Braz, que era dono de uma tasca (restaurante português pequeno e familiar). Em pouco tempo, o prato ficou bastante conhecido dentro e fora de Portugal.

Os ingredientes básicos e tradicionais que mais combinam são batatas, ovos, cebola, azeitona e muito azeite. Entretanto, a versatilidade do bacalhau é enorme, podendo ser preparado com molho branco ou ao sugo, e também com brócolis, vagem, espinafre e pimentão.

Dessalga

Seja qual for a espécie, quem compra peixe salgado precisa se planejar, pois o processo de dessalga não admite pressa. Depois de lavado na água corrente, o peixe deve ser mergulhado em água gelada, com a pele para cima, para que o sal possa se depositar no fundo da vasilha. O tempo depende do tamanho da peça.

Não se recomenda remover pele e espinhas antes da dessalga, pois concentram o colágeno que deixa o peixe saboroso.

O tamanho da peça é o que determina o tempo da dessalga.

O Conselho Norueguês da Pesca recomenda que uma peça de bacalhau desfiado, por exemplo, leve 6h de dessalga (com uma troca de água de 3 em 3 horas). Já o processo de um lombo demora 72 horas, trocando a água de 8 em 8 horas.

Outros peixes

As opções mais econômicas e não menos saudá-

veis e apetitosas são **sardinha, corvina, tainha, pescada-amarela e cavalinha**.

Os peixes que mais sobem nessa época são os pescados considerados nobres, como robalo, linguado, badejo e tilápia.

Harmonização

Os vinhos tintos leves, como Pinot Noir, combinam bem com esses pratos, além dos vinhos rosé, branco e espumantes.

CURIOSIDADES

- Os pioneiros na pesca foram os vikings, que secavam peixes para conservá-los nos barcos. A salga surgiu no século 11 com os povos bascos. Mas os portugueses são os donos do maior número de receitas de bacalhau salgado e seco do mundo.

- Mais de 95% da produção da Noruega de peixes salgados e secos é exportada, sendo o Brasil e Portugal os seus maiores consumidores.

- A temporada de pesca na Noruega vai de janeiro a abril e se aproveita tudo do peixe. A cabeça do bacalhau é seca e exportada para países como a Nigéria, onde é usada em caldos. O fígado serve para se extrair óleo e as ovas são consumidas salgadas (caviar).



CHOCOLATE E A PÁSCOA

No Brasil, a tradição dos ovos de chocolate surgiu pelos imigrantes italianos, já que no país de origem deles essa forma de celebração já existia. Porém, a produção de ovos achocolatados no Brasil começou por volta de 1950.

Na Europa e nos Estados Unidos, era e ainda é mais comum apresentar as crianças na Páscoa com coelhos de chocolate ou cestas de doces. No nosso país, novamente por influência italiana, em 1994, surgiram os ovos de chocolate com brinquininhos dentro.

Aliás, os ovos de chocolate são muito desejados pelas crianças, adolescentes e até pelos adultos.

Mas isso não significa que o chocolate não possa estar presente nas sobremesas servidas na Páscoa.

Acompanhe:

Bolo: nos Estados Unidos, por exemplo, é comum ser servido um bolo de chocolate com calda quente de chocolate.

Mousse: a receita é do químico francês Hervé This, que, através da gastronomia molecular, criou uma mousse que leva apenas chocolate e água, ideal para veganos e alérgicos.

Trufas: a receita é uma opção inclusive para presentear familiares e amigos. O preparo traz a versão clássica do doce, feito com ganache de chocolate e coberto com chocolate em pó.

Rocambole com recheio de brigadeiro: leva chocolate na massa, no recheio e na cobertura.

DEGUSTANDO O CHOCOLATE

Comer sem pressa e prestar atenção aos cinco sentidos ajuda a degustar o chocolate e evita que você “devore” o ovo numa só vez. A técnica chamada “mindful eating” ou comer com consciência plena - pode te ajudar.

- Abra a embalagem. Perceba os sinais que o seu corpo dá, como a boca salivar ou o estômago “roncar”, já que você vai comer o tão desejado chocolate. Você quer abrir logo a embalagem e nem se importa em rasgá-la?

- Pegue um pedaço do chocolate e coloque na sua mão. Observe detalhes como aroma e textura.

- Chegou o momento tão esperado: o pedaço que estava na sua mão, vai para a boca. Não mastigue. Deixe o chocolate derreter, para sentir ainda mais o seu sabor e as sensações que provoca na sua mente (alegria ou satisfação, por exemplo). Só depois começa a mastigá-lo, lentamente.

- O sabor é um grande aliado para compreender se você quer mesmo continuar comendo. Se for degustar mais um pedaço com essa consciência, perceba se as sensações se modificaram.

- Então, conseguiu comer menos chocolate e sentir satisfação e saciedade?

MARÇO SERIGUELA

Muito comum na região Nordeste, a seriguela tem um sabor doce e levemente ácido e pode ser consumida ao natural ou usada no preparo de sucos, geleias e sorvetes.

É uma fruta rica em antioxidantes, como a vitamina C e o betacaroteno, que evitam a formação de radicais livres no organismo e ajudam a prevenir o envelhecimento celular e o aparecimento de doenças.

A seriguela também é rica em fibras, que auxiliam a regularizar o intestino, evitando a prisão de ventre e a formação de gases, além do inchaço abdominal.

Além de nutritiva, esta fruta apresenta poucas calorias (5 unidades têm 76cal).

HORTIFRUTIS DA ESTAÇÃO

Confira os legumes, as verduras e as frutas da estação que estão em abundância de oferta e preços mais acessíveis. Mudanças climáticas (seca ou chuva em excesso) podem alterar esse cenário.

FRUTAS

Abacate / Abacaxi / Ameixa Importada
Coco Verde / Figo / Fruta-do-Conde
Goiaba vermelha / Jaca / Limão / Maçã
Mamão / Mangostão / **Seriguela** / Tangerina

LEGUMES

Abóbora / Abobrinha / Berinjela
Beterraba / Cará / Chuchu / Gengibre
Inhame / Jiló / Milho Verde
Nabo / Pepino / Quiabo / Tomate

VERDURAS

Acelga / Alface / Alho-Poró / Coentro
Endívia / Escarola / Repolho / Rúcula / Salsa



ENCONTRE ESTE E MUITOS OUTROS PRODUTOS DO FLV COOPERCICA & DEMARCHI.

CLIQUE E ACESSE NOSSO DELIVERY AGORA MESMO.

NETFLIX



O LENDÁRIO CÃO GUERREIRO

2022 - Animação

Elenco: Samuel L. Jackson e Michael Cera (dubladores)

Direção: Rob Minkoff

Resumo: dois vilões felinos se preparam para acabar com a cidade de Kakamucho. A tarefa de combater esse plano é de Hank (Michael Cera), um cachorro que sonha em ser um grande samurai. Ele acaba convencendo Jimbo (Samuel Jackson), um gato que outrora fora um grande guerreiro, a ser o seu mentor. Uma grande amizade surge entre eles.



ALEXANDRE, O NASCIMENTO DE UM DEUS

2024 - Minissérie

Elenco: Buck Braithwaite e Mido Hamada

Direção: Hugh Ballantyne

Resumo: conta a história de Alexandre, o Grande, antigo imperador guerreiro da Macedônia, conhecido pelas conquistas militares em territórios europeus e asiáticos, 300 anos antes de Cristo. A parte dramática da série foca na batalha de Alexandre contra o império persa, comandado por Dario III.

PRIME VÍDEO



AIR - A HISTÓRIA POR TRÁS DO LOGO

2023 - Filme

Elenco: Matt Damon, Ben Affleck, Michael Jordan, Viola Davis

Direção: Ben Affleck

Resumo: mostra a incrível parceria entre Michael Jordan, na época um desconhecido, e a divisão de basquete ainda inexperiente da Nike. Essa colaboração revolucionou não apenas o mundo dos esportes, mas também a cultura, através da icônica marca Air Jordan.

STAR+



VAI TER TROCO

2023 - Filme, Comédia Nacional

Elenco: Miá Mello, Marcos Veras, Evelyn Castro, Nanny People

Direção: Maurício Eça

Resumo: duas domésticas estão sem receber salário há meses, enquanto os patrões vivem enviando malas cheias de dinheiro para o exterior. Então, elas decidem cobrar o pagamento de forma diferente, com ajuda do Nivaldo, motorista faz-tudo da casa.



EA VIDA?

APRENDER é a essência.

CRESCER é o propósito.

MUDAR é a natureza.

SUPERAR é o desafio.

AMAR é a alegria.

SERVIR é a oportunidade.

OUSAR é o segredo.

AMIZADE é o equilíbrio.

APRECIAR é a beleza da vida.

Mas a **AVENTURA** é viver!



PARA REFLETIR

“A vida é como andar de bicicleta. Para ter equilíbrio, você tem que se manter em movimento”.
Albert Einstein

“O segredo não é correr atrás das borboletas. É cuidar do jardim para que elas venham até você”.
Mário Quintana

“ Você só tem três opções na vida: desistir, se vitimizar ou lutar. Você escolhe”.
Autor desconhecido



UM MINI POMAR EM VASOS

Se você deseja ter árvores frutíferas, mas não tem quintal com jardim ou mora em apartamento, a sugestão é plantar as mudas em vasos. Mesmo em espaços reduzidos, elas podem se desenvolver bem, desde que tome alguns cuidados.

Em primeiro lugar, é preciso escolher bem qual tipo de árvore plantar. Embora muitas espécies possam ser cultivadas em vasos, ideal é que sejam de pequeno porte e fácil de manusear, sem a necessidade de tantos cuidados.

Pés de romã, pitanga, jabuticaba, acerola, araçá e goiaba são ótimos exemplos de árvores frutíferas que se adaptam bem a esse tipo de espaço e você pode ter a fruta no pé.

Além disso, o vaso no qual a muda será cultivada também precisa ser adequado: o material não interfere no desenvolvimento da planta, mas é preciso que ele tenha um dreno para escoamento da água. Já com relação ao tamanho, o vaso deve ter, pelo menos, 10cm de diâmetro a mais que o torrão da muda.

É preciso também ter bastante cuidado e atenção com a poda, pois ela irá controlar a altura, o crescimento das folhas e do caule da árvore. Uma dica é sempre utilizar tesouras apropriadas. Especialistas recomendam que a poda seja feita após a época de frutificação e que os galhos sejam cortados rentes ao caule, na diagonal.

Na hora de regar a sua muda frutífera, lembre-se que, apesar dessas espécies demandarem água em abundância, a terra não pode ficar encharcada. A dica é regar de 3 a 4 vezes por semana no verão; no inverno, 2 vezes ou sempre que a superfície da terra estiver ligeiramente seca, deixando o excesso de água escoar pelo dreno do vaso.

Não se esqueça ainda que o ambiente em que a árvore vai ficar precisa ser bastante arejado e receber a luminosidade adequada para cada espécie.

Tomando todos esses cuidados, a sua árvore pode crescer saudável, com fruta no pé e no seu “cafofo”.

NUTRIENTES

ROMÃ



Possui propriedades antioxidantes, ajudando a retardar o envelhecimento e a baixar os níveis do colesterol.

ACEROLA



Rica em vitamina C, é excelente antioxidante; fortalece o sistema imunológico e previne a gripe.

PITANGA



Auxilia no tratamento da gota, rins e reumatismo.

ARAÇÁ



Tem ação calmante, diurética e anti-inflamatória.

JABUTICABA



O chá preparado com a casca é indicado para tratar diarreia, como também inflamações da garganta.

GOIABA



Possui licopeno, importante antioxidante; ajuda na prevenção de células cancerígenas.



Fricassê de Bacalhau

Ingredientes

3 colheres (sopa) de azeite

2 cebolas cortadas em rodela finas

1 dente de alho amassado

800g de bacalhau dessalgado e desfiado

Azeitonas a gosto picadas

200ml de creme de leite

200g de requeijão

100g de queijo parmesão ralado

1/2 colher (café) de noz-moscada moída

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Batata palha

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180°C. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem macios. Depois disso, retire a panela do fogo, adicione o bacalhau desfiado, as azeitonas, o creme de leite, o requeijão, metade do queijo ralado,

a noz-moscada, o sal, a pimenta-do-reino e misture bem. Transfira este creme que se formou para uma travessa refratária, coloque a outra metade do queijo parmesão por cima, leve ao forno preaquecido e deixe até o queijo gratinar. Retire o creme do forno, coloque as batatas palha sobre o queijo gratinado e sirva na sequência com uma salada verde.

Saquerinha de Seriguela

Ingredientes

10 seriguelas

2 colheres (sopa) de açúcar refinado

150ml de saquê

Gelo a gosto

Modo de preparo

Lave bem as seriguelas e corte-as ao meio descartando o caroço. Em um copo grande e largo coloque as frutas, o açúcar e amasse bem com o auxílio de um socador próprio para caipirinha. Acrescente o gelo e por último o saquê. Misture bem e sirva.

VISITE
NOSSA
LOJA
ONLINE
WWW.COOPERCICADELIVERY.COM.BR





CLIENTE
COOPER
mais
TÁ+ON!



**TORNE-SE UM
CLIENTE COOPERMAIS.
AGORA O CADASTRO
É DIGITAL!**