REVISTA

COOPERCICA

AGOSTO 2024 | ANO 27 | Nº 323

PAI, NOSSO PRIMEIRO HERÓI!

CONFIRA A NOSSA HOMENAGEM AO DIA DOS PAIS NA MATÉRIA DA PÁGINA 07

COOPERCICA

NESTA **EDIÇÃO**

08. DICAS DA NUTRI
Alergia ou intolerância?

13. É ÉPOCA
Abobrinha é o destaque do mês.

10. DEU ÁGUA NA BOCA
Cervejas para beber no inverno.

16. UM TOQUE VERDE
Ovo e coração sangrento: plantas exóticas.

04. É DIA
Ações sociais para festejar #Coopsday

06. É DIA
Dia da padroeira de Jundiaí.

12. FIQUE BEM
Os idosos e o inverno.

18. RECEITAS
Palitos de abobrinha com queijo parmesão e espaguete de abobrinha.

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 Apparecido Longo

Projeto Gráfico: Luís Fernando dos Santos
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

AÇÕES SOCIAIS PARA COMEMORAR #COOPSDAY

VAMOS CONSTRUIR UM MUNDO MAIS COOPERATIVO E SOLIDÁRIO!

A Coopercica realizou várias ações sociais para festejar o Dia Internacional do Cooperativismo (#CoopsDay), durante o mês de julho.
Em parceria com Insanos MC, considerado o maior motoclube do Brasil, aconteceu a 4ª. edição do Bonde pela Vida, evento beneficente, em Jundiaí.
A Coopercica é parceira da ONG Sonhar Acordado, que promoveu uma corrida e caminhada em Jundiaí, para arrecadação de alimentos, no dia 13 de julho.
Também foi realizada uma ação na Casa da Criança.
De 10 a 27 de julho, aconteceram apresentações musicais nas lojas Coopercica, em parceria com o Sistema OCESP (Organização das Cooperativas do Estado de São Paulo) e a Fora da Ordem Produção Cultural.
Na Coopercica, os últimos dois meses foram de intensa arrecadação para as famílias afetadas pelas enchentes do Rio Grande do Sul. Com o apoio dos nossos clientes e parceiros, como o De Marchi, foi possível abastecer diversos caminhões com alimentos, produtos de higiene e limpeza, roupas e ração para pets.

BONDE PELA VIDA

Foram três dias de festa (05, 06 e 07 de julho), no Parque da Uva, com apresentações de bandas locais e também de outras cidades.
A entrada foi um quilo de alimento não perecível. Quem não levou, teve a opção de adquirir um vale-compras da Coopercica. O montante arrecadado será doado pelos Insanos a entidades filantrópicas.
Segundo Godoy, do operacional Brasil Insanos MC, o evento foi um sucesso. “ O nosso objetivo, que é divulgar a preservação da vida e a preocupação com o próximo, arrecadou alimentos para causas sociais”.
O Bonde pela Vida reuniu milhares de motociclistas. No sábado (06/07), 14 mil motos partiram do Anhembi (SP), para prestigiar o evento, que nesse dia teve show dos Paralamas do Sucesso.
O canil da Guarda Municipal de Jundiaí participou no domingo e atraiu a atenção do público.
Além de food trucks, o público contou com outras opções gastronômicas, apresentações musicais e teve até um estande de tatuagem, montado em um dos pavilhões da festa.

Dia da Padroeira
15 DE AGOSTO

Nossa Senhora do Desterro, padroeira de Jundiaí, é um título católico dado à Virgem Maria. A santa representa a fuga da Sagrada Família para o Egito. Por isso, também é conhecida como Nossa Senhora da Fuga.
É muito venerada na Itália como a Madonna degli Emigrati. É a padroeira dos exilados e dos imigrantes.
A Catedral Nossa Senhora do Desterro, em Jundiaí, é um dos marcos da colonização que aconteceu no interior do estado de São Paulo. Existia uma lei para a construção de uma igreja em cada povoado. Por isso, muitas cidades se desenvolveram ao redor das igrejas.
Segundo a Prefeitura de Jundiaí, onde hoje está a catedral, havia uma capela erguida pelo casal de fundadores de Jundiaí, Rafael de Oliveira e Petronilha Antunes, em 1651.
A construção da capela foi feita com matérias-primas encontradas na região, como a taipa-de-pilão, e com alguns traços do barroco português. Em 1655, a nova igreja seria dedicada à Sagrada Família, tendo como padroeira a Nossa Senhora do Desterro.

COMO SURGIU
A FOTOGRAFIA

A primeira fotografia impressa foi feita em 1826. Depois de inúmeras tentativas, o francês Joseph Niépce conseguiu gravar em uma placa de estanho a imagem do quintal de sua casa, em Borgonha, na França.
Embora tenha alcançado seu objetivo, levou 8 horas para que a imagem fosse fixada na chapa. Além disso, a qualidade da foto ainda estava muito distante do que temos hoje.
Outro momento marcante foi a primeira fotografia com pessoas, que aconteceu em 1838, feita por Daguerre, em Paris. Na época, o tempo de exposição necessário para que a foto fosse feita era de até 30 minutos, por isso é muito comum que nas imagens realizadas nesse tempo só apareçam as paisagens das cidades. Como as pessoas se moviam muito, não dava tempo para que elas fossem fixadas na câmera.
Mas em um momento peculiar, um engraxate que estava trabalhando ficou parado pelo tempo exigido para o registro. Assim, a imagem foi impressa.
Nessa mesma época, Hercule Florence desenvolvia um método fotográfico no Brasil.
19 de agosto: Dia Mundial da Fotografia

O Criador juntou:
a alegria de um cão encontrando seu dono
a calma da aranha tecendo sua teia
a criatividade da chuva desenhando o arco-íris no céu
a força da natureza
a esperança nas plantas brotando, dando flores e frutos
a sabedoria do rio; a mesma água nunca passa duas vezes
a cooperação das abelhas em coletar o néctar das flores para fazer o mel
a reinvenção da larva em borboleta
a persistência do sol, que nasce e se põe a cada dia
a paciência da lua, que passa por quatro fases e depois volta ao seu estágio inicial

Então, quando não havia mais nada para somar, o Criador combinou tudo isso para elaborar sua obra-prima: **o Pai!**

ALERGIA OU INTOLERÂNCIA?

Por Juliana Mendonça

Na alergia alimentar, as reações acontecem de uma forma muito rápida, após o consumo de um alimento ou de um componente presente em alguma preparação alimentar porque o organismo encara como um corpo estranho em você.

E os anticorpos causam reações no seu organismo. Afinal, quais são os sintomas mais comuns da alergia alimentar? Podem acontecer erupções cutâneas, lesões de pele, alterações gastrointestinais como diarreia, estufamento, mas também pode chegar até ao sangramento intestinal.

São reações anormais e, muitas vezes exacerbadas, causadas pelo consumo de um alimento ou de algum componente que esteja presente na preparação. Por isso é que nas embalagens de alimentos vêm descrito se o produto possui algum composto alergênico. Você pode observar isso na lista de ingredientes, presente nos rótulos dos alimentos.

Agora, a respeito da intolerância alimentar, ela pode acontecer em qualquer momento da vida, tanto na infância como na fase adulta e são reações mais relacionadas ao trato gastrointestinal.

Os sintomas mais comuns da intolerância alimentar são diarreia, estufamento, gases e até prisão de ventre. Esses sintomas podem ser temporários ou definitivos.

Se você perceber um desses sintomas, é importante procurar um médico e uma nutricionista, para identificar se algum alimento está causando alergia ou intolerância alimentar.

O acompanhamento é fundamental porque ao sentir algum desconforto ao ingerir determinados alimentos, você pode tomar medidas drásticas, radicais e até excluir alimentos do seu dia a dia sem necessidade.

Isso pode ser prejudicial e trazer carências nutricionais. Então, procure um profissional para que sejam feitas as substituições mais adequadas. Por exemplo, uma pessoa que tem algum desconforto quando consome leite, pode ter algum grau de intolerância alimentar, e temos opções que substituem, como o leite sem lactose, os iogurtes e os queijos.

Você perceberá que ao fazer as substituições, vai manter alimentos do mesmo grupo alimentar e não passará por uma privação radical e o seu problema será resolvido.

Se perceber algum desconforto alimentar ao consumir alimentos que contenham glúten, não se rotule já como intolerante ao glúten ou com doença celíaca, mas converse com seu médico e a sua nutricionista, para fazer as devidas substituições alimentares.

A farinha de trigo, por exemplo, pode ser substituída pela farinha de arroz, fécula de batata e outras fontes alimentares que não tenham glúten.

Esses foram apenas alguns exemplos, que podem facilitar muito o seu dia a dia. Estou aqui para te ajudar a melhorar a sua saúde e também a qualidade de vida.

SOBRE JULIANA MENDONÇA

- Juliana é Nutricionista, especialista em nutrição clínica, cirurgia bariátrica, emagrecimento funcional e também atua em gestão de serviços de nutrição em ambiente hospitalar.

CERVEJAS PARA BEBER NO INVERNO

A cerveja é uma das bebidas mais versáteis, pois oferece opções de rótulos refrescantes e também outros ideais para o inverno, como as cervejas do tipo IPA, Dunkel, Irish Red e Stout. Trata-se de cervejas mais encorpadas, intensas e mais alcoólicas, justamente para se degustar nas baixas temperaturas.
A seguir, as características dessas cervejas e suas harmonizações.

Dunkel: 4,5% (teor alcoólico)
Composição: cerveja escura, notas de café e cacau, com pouco amargor
Harmonizações: fondue de queijo, salsichas, carnes suínas e frango

IPA: 5,5% e 7,5%
Composição: cerveja clara com aromas cítricos e florais
Harmonizações: feijoada, pizzas e queijos como gorgonzola; pratos picantes e condimentados

Irish Red: 5%
Composição: cerveja escura, notas de caramelo
Harmonizações: carne assada, frango frito, carpaccio e queijos macios

Stout: 8%
Composição: cerveja escura, notas de café e chocolate
Harmonizações: frutos do mar, carne de panela, presunto cru e salame

PAIXÃO NACIONAL

O Brasil é o terceiro maior produtor da bebida no mundo, ficando atrás apenas da China e dos Estados Unidos, e o consumo de cerveja por pessoa no país cresceu 3,1% no pós-pandemia, segundo o Sindicato Nacional da Indústria da Cerveja.
Mas nem sempre foi assim. A história da cerveja no Brasil começou no século 17, quando uma expedição holandesa desembarcou no Nordeste. Sua comitiva trazia cientistas e artistas, que abriram vários empreendimentos na região de Pernambuco, entre eles a primeira cervejaria do Brasil. Em 1654, quando os holandeses deixaram o país, a cerveja foi embora com eles. Nada ficou aqui, o que apagou por um longo período a bebida da memória dos brasileiros.
Conforme os registros da época, com a fuga da Família Real para o Brasil e a abertura dos portos da colônia em 1808, as atividades cervejeiras foram retomadas.
Entretanto, as cervejas eram produzidas de forma artesanal, pelos imigrantes alemães e holandeses, só para consumo próprio. Os ingredientes usados nessa produção eram arroz, milho e trigo, já que não havia cevada nem lúpulo no Brasil.
A cerveja só se popularizou em 1888, quando as duas maiores cervejarias do mundo abriram, quase simultaneamente, no país. No Rio de Janeiro foi criada a Cervejaria Brahma, enquanto em São Paulo nascia a Antárctica. Em 1999, as duas empresas se fundiram para criar a Ambev, a maior produtora do país.

Copos fazem a diferença

Realmente existem copos adequados para diferentes tipos de cerveja. As cervejas com menos intensidade de sabor pedem copos estreitos e mais finos. Já as cervejas mais potentes, ideais para temperaturas mais frias, com sabores e aromas a serem explorados, pedem copos com bocas mais largas, para conseguir movimentar o líquido e liberar os aromas.

OS IDOSOS E O INVERNO

Por Alessandra de Almeida

Um dos principais riscos das baixas temperaturas é o idoso sofrer hipotermia (temperatura abaixo de 36,8 graus). Nesse caso, os primeiros socorros consistem em aquecer o idoso com mantas e agasalhos, enquanto não chega o socorro. Se estiver consciente, bebidas quentes podem ajudar a subir a temperatura.

O frio também interfere na imobilidade do idoso, assim como favorece o aparecimento de infecções (gripes e pneumonia). As dores crônicas, como artrite e artrose, também se agravam nesta estação.

Dicas

Para evitar que esses problemas ocorram, é importante:

- O idoso usar boné, touca, manta e agasalho adequado para a proteção em ambientes ao ar livre e salas frias.
- A hidratação do rosto e do corpo deve ser feita com cremes hidratantes específicos, para diminuir a sensação de pele seca.
- É fundamental ter cuidados reforçados com a alimentação. O consumo de sopas, caldos, chás e chocolate quente, por exemplo, ajuda bastante.
- Não se pode esquecer da hidratação via oral, pois nos dias frios o idoso costuma beber menos líquido, principalmente água – tão importante!
- Banhos devem ser rápidos e em temperaturas amenas; de preferência, no período da tarde.
- Usar cobertores que retenham calor, principalmente no período do sono, quando há um declínio da temperatura corporal.
- Tomar as vacinas contra gripe e pneumonias, indicadas pelos médicos geriatras.
- Buscar ajuda médica, se o idoso apresentar sintomas de confusão mental e calafrios, ou dificuldades respiratórias.
- Realizar atividades indoor, isto é, passear em locais como shoppings centers, pois ajuda a quebrar o ciclo da imobilidade.
- Fazer exercícios de alongamento com orientação de profissionais, como Educadores Físicos e Fisioterapeutas.
- Pela falta da exposição ao sol, o idoso deve consumir alimentos à base de vitamina D como peixes (atum, sardinha e salmão), gemas, bifes de fígado e cogumelos, que são muito nutritivos.

Alessandra é Enfermeira Estomaterapeuta, especialista em Cuidados de Saúde em Domicílio. WhatsApp: (11) 97990-2199

AGOSTO ABOBRINHA

A mais popular é a abobrinha italiana, inclusive, muito indicada para quem está fazendo dieta. Cada 100g tem apenas 20 calorias e suas fibras ajudam a dar a sensação de saciedade, além de colaborarem para o bom funcionamento intestinal. É um alimento rico em vitamina C. Na hora de preparar, evite descascar a abobrinha para não perder os nutrientes. No máximo, raspe a casca com uma faca. Se houver pequenos danos na casca, basta remover a parte ferida com a faca e usar o restante. Para cozinhar, também não é preciso colocar água porque vai liberando líquidos ao longo do cozimento.

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

Banana nanica / Caju / Carambola / Kiwi
Laranja-lima / Laranja-pera / Mamão /
Mexerica / Morango / Tangerina

LEGUMES

Abóbora / **Abobrinha** / Cará / Cenoura /
Ervilha / Fava / Inhame / Mandioca /
Mandioquinha / Nabo / Pimentão / Rabanete

VERDURAS

Agrião / Alho-poró / Brócolis / Chicória /
Coentro / Couve / Couve-flor / Erva-doce /
Escarola / Espinafre / Mostarda / Rúcula

ENCONTRE ESTE E MUITOS OUTROS PRODUTOS DO FLV COOPERCICA & DEMARCHI.
CLIQUE E ACESSE NOSSO DELIVERY AGORA MESMO.

DISNEY +

VIDENTE POR ACIDENTE
2024 - Comédia

Elenco: Otaviano Costa e Evelyn Castro

Direção: Rodrigo Van Der Put

Resumo: O arquiteto Ulisses (Otaviano), desanimado com sua carreira, decide fazer um teste com uma coach vocacional, e acaba adquirindo um dom misterioso.

NETFLIX

TUDO EM FAMÍLIA
2024 - Comédia Romântica

Elenco: Nicole Kidman, Zac Efron e Joey King

Direção: Richard LaGravenese

Resumo: Tem algo pior do que trabalhar para um astro do cinema todo mimado? Sim: descobrir que ele está a fim da sua mãe.

UMA NOVA MULHER
2024 - Drama Romântico (2 Temporadas)

Elenco: Tuba Büyüküstün, Seda Bakan e Boncuk Yilmaz

Direção: Nuran Evren Sit

Resumo: Ada (Tuba) viaja com as suas melhores amigas Leyla e Sevgi, que procura um tratamento alternativo. Ada encontra seu ex namorado, reabrindo velhas feridas. O visual da Turquia é um dos pontos altos, assim como a história de superação de traumas.

PRIME VÍDEO

EIFFEL
2022 - Drama Romântico

Elenco: Romain Duris e Emma Mackey

Direção: Martin Bourboulon

Resumo: A construção da icônica torre Eiffel é contada através do seu criador, o engenheiro Gustave Eiffel, que viveu uma paixão arrebatadora na juventude. Durante a obra da torre, ele reencontra Adrienne, seu grande amor, uma mulher que guarda segredos e está casada.

OVO E CORAÇÃO SANGRENTO: PLANTAS EXÓTICAS

Você gosta de plantas diferentes? Trata-se de espécies com aparência surpreendente e incomum, que despertam curiosidade e fascínio.

CORAÇÃO SANGRENTO

De origem asiática, é uma planta que pode demorar alguns anos para chegar em sua aparência mais exuberante. Alcança cerca de 50cm de altura e apresenta uma textura herbácea, podendo ser plantada em vasos ou canteiros.
A parte que mais chama a atenção é, sem dúvida, a sua delicada flor, em formato de coração (daí o nome popular). A forma original é de pétalas externas róseas e as internas brancas, mas, atualmente, existem variedades nas cores rosa, branca e vermelha.
É uma planta de meia sombra, mas também aprecia luz direta do sol, desde que seja nas horas mais frescas do dia para não queimá-la.
Esta espécie gosta de solos bem drenados, ricos em matéria orgânica, e deve ser regada especialmente nos períodos mais secos, evitando que o solo seque por completo. O ideal é manter o solo úmido.
Após sua floração, é indicado cortar as hastes de flores murchas para incentivar um novo crescimento, além de prolongar a temporada de florescimento

PLANTA OVO

Seus frutos parecem mesmo ovos de galinha. Nativa da Índia, é cultivada em Holambra, por exemplo. De pequeno porte, tem crescimento compacto, entre 30 e 50cm, o que a torna ideal para espaços pequenos ou vasos. As suas folhas verde-escuras são largas e levemente onduladas que, por si só, já justificariam seu uso para fins ornamentais, mas para completar a beleza, também tem uma florzinha na cor lilás.
A planta ovo prefere clima quente a moderado. Melhor deixá-la em um local onde receba sol, mas também sombra. O solo precisa estar drenado, mas não encharcado, pois o excesso de água pode prejudicá-la. As podas devem ser feitas regularmente.

FLOR-DO-BEIJO

Planta arbustiva, nativa de regiões tropicais das Américas Central e do Sul. Suas folhas são verdes escuras e lustrosas e a ramagem é avermelhada, ereta e ramificada.
É conhecida como flor-do-beijo e lábios-de-mulher, justamente por conta da aparência de sua flor, bastante similar aos lábios carnudos de uma mulher. Sua aparência peculiar é resultado de uma evolução adaptativa para atrair polinizadores como beija-flores e borboletas.
Pode chegar entre 1,5m a 3m de altura. É usada como ornamental em jardins botânicos, mas pode ser cultivada em vasos.
Gosta de climas quentes e úmidos. Precisa de luz indireta para se desenvolver. Em relação às regas, o solo deve estar úmido, mas não encharcado.
A poda também pode ajudar a manter a planta saudável (retirando ramos e folhas mortas), mas nunca faça isso durante o florescimento.

RECEITAS

Palitos de Abobrinha com Queijo Parmesão

Ingredientes
1 abobrinha italiana cortada em palitos
1/2 xícara (chá) de farinha panko
50g de queijo parmesão ralado fino
1/2 colher (chá) de páprica doce
1 e 1/2 colher (sopa) de azeite
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo
Numa travessa média, misture a farinha panko com o queijo parmesão e a páprica. Tempere com sal e pimenta a gosto. Reserve. Preaqueça o forno a 220 ºC. Lave a abobrinha em água corrente e seque bem. Corte e descarte as pontas da abobrinha e corte-as em palitos de 1,5cm de espessura, aproximadamente. Transfira as abobrinhas cortadas para uma tigela grande, adicione o azeite e misture bem para incorporar o azeite. Para empanar, coloque alguns palitos de abobrinha na travessa com a farinha reservada, pressione com as mãos para grudar a farinha, vire e pressione novamente para cobrir toda a superfície. Disponha as abobrinhas empanadas sobre uma forma grande antiaderente ou forrada com papel manteiga, deixando espaço entre elas, e leve ao forno preaquecido por aproximadamente 20 a 30 minutos ou até que as abobrinhas estejam cozidas e douradas; vire-as na metade do tempo com o auxílio de uma espátula. Retire os palitos de abobrinha do forno e sirva a seguir. Fica uma delícia acompanhado de cerveja.

Espaguete de Abobrinha

Ingredientes
2 abobrinhas
1 colher (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de manteiga
1/2 cebola
1 colher (chá) de sal
Queijo parmesão ralado a gosto

Molho
1 lata de tomate pelado
3 colheres (sopa) de azeite
1 dente de alho espremido
1/2 cebola cortada finamente
1 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de açúcar
Pimenta-do-reino a gosto
2 colheres (sopa) de manteiga
Folhas de manjericão

Modo de preparo: Passe as abobrinhas por um descascador em espiral ou um fatiador de legumes ou corte bem fininho com a faca, desprezando apenas a parte com sementes. Reserve. Em uma frigideira, aqueça o azeite, a manteiga e acrescente a cebola. Adicione a abobrinha e refogue em fogo baixo. Tempere com sal e reserve. **Molho:** Em um liquidificador, bata o tomate pelado. Em uma panela, aqueça o azeite e adicione o alho e a cebola. Acrescente o tomate batido, o sal, o açúcar, a pimenta-do-reino a gosto e o manjericão. Mexa bem e quando levantar fervura, acrescente a manteiga. Volte a mexer para que a manteiga derreta e incorpore ao molho. Acerte o sal. Adicione o molho ao espaguete de abobrinha e misture bem. Sirva com queijo ralado, regado com azeite e decorado com folhas de manjericão.

QUINTA DE arrasar
Agora TODAS AS QUINTAS com OFERTAS IMBATÍVEIS para você economizar!
EXCLUSIVO CLIENTE COOPERMAIS
COOPER mais

APROVEITAR OS MELHORES MOMENTOS ECONOMIZANDO, *só pra quem tá on!*

CLIENTE COOPER *mais* TÁ+ON!

ACESSE AGORA PELO QR CODE
E FAÇA JÁ O SEU CADASTRO!