



## VARIEDADES

Saúde / Beleza / Moda / Arte / Decoração / Gastronomia e muito mais

Val Kravchychyn

emaildacoluna@gmail.com

colunistavalkravchy@gmail.com

### PARA COMEMORAR O DIA DO MANEZINHO

Últimos dias para reservar experiência gastronômica com cardápio manezinho

Com presença de D. Bilica e pratos típicos, Conexão Afrodite celebra cultura da Ilha

Manezinho da ilha que sabe que junho é sinônimo de tainha! Além disso, é o mês em que se celebra o **Dia do Manezinho** (comemorado sempre no

primeiro sábado do mês). E, no dia 15, o **Conexão Afrodite** realiza um evento especial, com a presença da prestigiada **D. Bilica (Vanderleia Will)**.

### Foco na cozinha afetiva

Como de praxe nos eventos do **Conexão Afrodite**, o foco é a cozinha afetiva. Nada é servido sem contexto.

Com os sabores, vêm histórias, dicas de preparo e será possível acompanhar toda a elaboração dos pratos.

Com o tema mané, o menu não podia ser diferente: ostras e mariscos ao bafo, tainha escalada, tainha recheada, pirão de camarão e arroz branco.

A sobremesa, uma mousse de bergamota, é pra lembrar o hábito mané de degustar a fruta ao sol de inverno, para esquentar.

### Sobre o Conexão Afrodite

O **Conexão Afrodite** é um projeto da professora e cozinheira **Conceição Garcia**.

Em encontros intimistas na cozinha da própria casa, ela monta cardápios temáticos e, nos eventos, ensina a preparar o menu em meio à boa conversa, histórias e cultura.

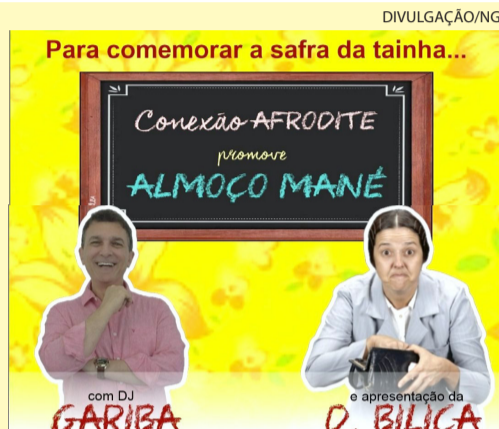
**O quê?:** Almoço Mané **Quando:** dia 15 de junho, a partir das 12h.

**Onde:** Em Santo Antônio de Lisboa, na Capital.

**Quanto:** R\$200 por pessoa (também estão incluídos caipirinha, cerveja e água com ou sem gás).

**Reservas:** Até dia 5 de junho pelo telefone (48) 98864 9671

**Saiba mais sobre o projeto e jantares nos eventos do Conexão Afrodite** [https://www.instagram.com/conexao\\_afrodite](https://www.instagram.com/conexao_afrodite)



### CONTÉM OVO

**Ovo: restaurante de Florianópolis leva ingrediente em todos os pratos**

Cafés e até drinks do Contém Ovo levam a proteína; só a unidade do Mercado de Coqueiros, em Florianópolis usa mais de 5 mil ovos por mês

O ovo é sem dúvida, uma das proteínas mais versáteis utilizadas na culinária.

Nutritivo e considerado um alimento completo, ele é ingrediente principal em muitas receitas, como massas, pães, bolos, doces, entre outros pratos.

Em Florianópolis, uma operação gastronômica, que fica no **Mercadão de Coqueiros**, faz do ovo o protagonista do cardápio.

É que no Contém Ovo ele está presente em pratos, cafés e até drinks.

### São mais de 5.000 ovos por mês

Segundo **Valeria Trento Cabrera**, que é criadora do negócio, são usados mais de 5 mil ovos por mês na elaboração dos pratos e bebidas.

“Nossos ovos são de galinhas criadas livres, certificadas com selos internacionais de bem-estar animal. São ovos caipira, de galinhas livres e tamanho jumbo, ou seja, ovos muito mais nutritivos e saudáveis que os convencionais, com mais betacaroteno, vitamina A e vitamina E, com menos colesterol e gordura saturada do que um ovo de galinhas criadas em gaiolas”, compartilha **Valeria**.

### O primeiro passo

**Sempre** com a mente inquieta, **Valeria**, que é natural de Criciúma, no Sul de Santa Catarina, e há 15 anos mora em Florianópolis, decidiu em 2021 mudar o rumo profissional e empreender.

O primeiro passo dessa jornada começou em julho de 2021, com a abertura do **The Coffee**, uma das principais redes de franquias de café **TO GO** do Brasil, na Rua Esteves Junior, no Centro de Florianópolis.

### Protagonista: o ovo

**Com formação** em administração empresarial pelo Centro de Ciências da Administração e Socioeconômicas (**Esag**) da Universidade do Estado de Santa Catarina (**Udesc**) e intercâmbio na Universidad de Buenos Aires (**UBA**), na Argentina, **Valeria** decidiu ousar e abrir uma operação onde o ovo é o protagonista.

### Dois objetivos

**A primeira unidade** da operação, que oferece sanduíches, burritos, ovos no pote, sobremesas e até bebidas com ovo, foi aberta em outubro de 2022, na Rua Arno Hoeschl, no Centro de Florianópolis, e em novembro de 2023, a segunda foi inaugurada no **Mercadão de Coqueiros**.

Ainda neste ano, será inaugurada uma nova operação na região da Madre Benvenuta.

“Para mim, empreender requer muita pesquisa e é preciso estar o tempo todo em constante estado de inquietude e em busca por uma melhor versão de nossa empresa e de nós mesmos como empresários com dois objetivos: satisfação do cliente e resultado e crescimento do negócio”, completa.

### ALMANAQUE Dicas da coluna

**Nos dias mais frios**

- Evite mudanças bruscas de temperatura: procure se agasalhar adequadamente ao sair de ambientes quentes para o frio, pois as mudanças bruscas de temperatura podem enfraquecer o sistema imunológico.
- Proteja adequadamente as extremidades do corpo para manter estável a temperatura corporal. Faça uso de cachecóis, gorros, luvas e meias térmicas adequadas.
- Mantenha-se hidratado: mesmo que não sinta tanta sede é importante beber água regularmente para evitar a desidratação causada pelo ar frio e seco.

### Você sabia?

Que em 30 minutos, o corpo humano emite calor suficiente para fazer ferver um galão de água?

Que Júpiter e Saturno têm chuva de diamantes?

### Para refletir:

“Um político divide os seres humanos em duas classes: instrumentos e inimigos.”  
(Nietzsche:)

■ Quer ter sua pauta divulgada neste espaço? Enviar para: emaildacoluna@gmail.com  
Infs.: (48) 98413-7808

