



uel—2020

relações
híbridas entre
imagem e texto

_2020

org. rafael ancara

memória
alimentar
de londrina
e adjacências

► QUAIS SÃO OS 3 PRINCIPAIS

benefícios

DA VITAMINA DE ABACATE PARA A

nossa saúde?



// AUTORES
ANDRÉ TAMAGNONI
JÚLIA MARRONI

01

01

Faz bem para a pele.

Você provavelmente já ouviu falar na máscara de abacate para reduzir as olheiras e as marcas de expressão.

Porém, você sabia que a vitamina da fruta também pode trazer os mesmos benefícios?

A bebida ajuda na produção de colágeno, favorecendo a nossa pele, além disso é rica em agentes antioxidantes que combatem o envelhecimento precoce das células, conferindo uma pele mais bonita e jovem.

02

02

Melhora a saúde do coração.

A fruta é uma boa fonte de vitamina E, substância que garante uma boa circulação sanguínea, prevenindo a formação de coágulos que prejudicam o sistema circulatório, fazendo com que o músculo cardíaco funcione corretamente.

Outro destaque para a fruta é a presença dos ácidos graxos ômega 3 e 6, que ajudam no controle dos níveis de colesterol no sangue.

03

03

Torna o cérebro saudável.

As gorduras boas (ômega 3 e 6) presentes no abacate são responsáveis por melhorarem a nossa capacidade de concentração e garantir uma boa memória por mais tempo.

A fruta também conta com a presença do folato, substância que atua na prevenção de derrames, AVC, Mal de Alzheimer e outras complicações.

INGREDIENTES

- 1 Abacate;
- Leite gelado;
- 5 a 6 colheres de açúcar.



COMO FAZER

- Pegue o abacate, corte e retire o caroço;
- Coloque toda a polpa retirada da fruta no liquidificador;
- Acrescente leite, quanto mais leite colocar, mais rala a vitamina vai ficar;
- Acrescente 5 a 6 colheres de açúcar e bata no liquidificador;
- Acrescente gelo para ficar ainda melhor em dias quentes.

É MAIS DO QUE COMIDA

Café com Propósito

Único estabelecimento com comida 100% vegana em Londrina, com espaço cultural aberto à comunidade. #govegan

Queridinhos *do Café!*

1º



COXINHA JACA

Jaca desfiada com massa de batata.

2º



SUPER PROTEICO

Hambúrguer crocante de feijão fradinho, quinoa, pimenta dedo de moça, páprica, farinha panko, mostarda em grãos e outros temperos mágicos! Tomate, maionese de alho, anéis de cebola e alface!

3º



BOI BUMBÁ

Hamburguer de grão de bico com ora pro nobis, provolone vegano, veganesse, alface, tomate e cebola!

Comida Verdade!

As produções são artesanais, utilizando ingredientes saudáveis, com diferentes fontes de proteínas e vitaminas, e menor uso de industrializados. Priorizam as produções locais orgânicas ou que não usam agrotóxicos.

"Aqui se come comida verdade, feita no seu tempo, sem pressa e com ingredientes que a gente sabe de onde vem." - Café com Propósito

Aos 60 anos, dona Lourdes iniciou o Gardênia Café, um pequeno negócio em família que nasceu do sonho e espírito empreendedor, um espaço apoiador de artistas e produtores locais, com a transformação na alimentação da filha Tatiana Bittencourt, em 2016 o café também se transformou, passando a atender pelo nome de "Café com Propósito", sendo o primeiro e único estabelecimento **100% vegano** de Londrina.

"Foi a união e a vontade de fazer acontecer que

nos fez resistir." -Tatiana Bittencourt

Um dos objetivos do Café com Propósito, é mostrar que é possível se alimentar bem seguindo uma alimentação vegana, mantendo os sabores familiares e sem o uso excessivo de temperos exóticos.

No local são realizadas ações de sustentabilidade no dia-a-dia do estabelecimento, sempre buscando gerar menor impacto ambiental, com alternativas veganas e naturais, separação de lixo, com-

posteiras, incentivo a uso de bicicletas e apoio a produtores locais, sempre empenhando-se para diminuir o impacto causado no planeta.

"FOI A UNIÃO E A VONTADE DE FAZER ACONTECER QUE NOS FEZ RESISTIR."

- TATIANA BITTENCOURT

Por Bruno Petri e Manuela Azambuja

BOLINHO DE CARNE DO TOMIO



1977 – TOMIO E ROSA COMPRAM O BAR;

PARA CHEGAR A RECEITA ATUAL DO BOLINHO, ROSA TESTOU VÁRIAS RECEITAS COM SUA FAMÍLIA.



CONHECIDO PELA PRODUÇÃO ARTESANAL E INGREDIENTES FRESCOS. TÃO FRESCO QUE O ÓLEO É TROCADO A CADA 4 FRITADAS!



FICA ÓTIMO COM CERVEJA E O MOLHO DE PIMENTA ESPECIAL DA CASA;



O PRECINHO É CAMARADA: MÉDIA DE R\$ 6 POR BOLINHO;



UM VERDADEIRO SUCESSO NA CULINÁRIA LONDRINENSE:



“MELHOR BOLINHO DE LONDRINA!”

ESPETACULAR!

SENSACIONAL!

MELHOR DE TODOS!

EM HOMENAGEM A ROSA, CRIADORA DO DELICIOSO BOLINHO, O **BAR DO TOMIO** ALTEROU A LOGO EM 2014. A INSPIRAÇÃO FOI A FLOR DE CEREJEIRA, ÁRVORE SÍMBOLO DO JAPÃO, ONDE TOMIO E ROSA MORARAM POR 11 ANOS! A FLOR É SÍMBOLO DE AMOR, ESPERANÇA E RENOVAÇÃO.



RUA VENEZUELA, 490 – SEGUNDA A SÁBADO, DAS 17H ÀS 23H!

FRUTAS

ÁGUA

**100%
NATURAL**

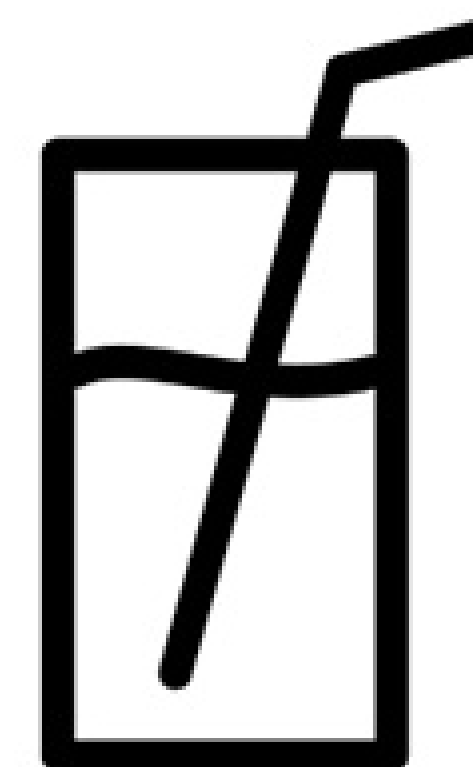
LEITE

**500 ml
2L**

**ANTES
QUITANDA
DE FRUTAS**

**AGORA
CASA DE
SUCOS**

**SEMPRE
ATÉ
AS 23H**



SUCO DA RODOVIÁRIA

**RENATO
SUCOS**

