

FITNESS

ANO 12 - Nº 119
PORTO ALEGRE
MARÇO/2009

DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA

HISTÓRIA

OS 40 ANOS DO BARRANCO

Por César Tasca-empresário,
ex-garção da churrascaria

Carta a Santa Tasca

Há vários anos que deves repousar em paz.

Foi nos idos dos anos 50 do século passado, que deixastes a Linha Agusso, para vires a Porto Alegre trabalhar, junto com uma mulher poderosa, a Tia Elza.

De pronto comprastes o Bar Azul, que o transformaria em restaurante e churrascaria, o La Churrasquita. Para tal operação, usando tua capacidade, pusestes dois cardápios: um, com preços elevados, para os habitués do traguinho, cachacinha com bitter, e o outro com preços normais, para os clientes que formariam um dos melhores restaurantes da época. Em pouco tempo, só os clientes do segundo cardápio seriam os frequentadores da casa. Também, com a Tia Elza comandando a cozinha!

Em 1969, com o Osvaldo e o Tio Albino, fundastes o Barranco, que agora completa 40 anos e esta é a razão destas linhas.

Na mesma época o Beira Rio era inaugurado, e segundo tu contavas, um galo veio daquele estádio e se assentou no sobrado da casa, e cantou. Se veio realmente do Beira Rio, não há testemunhos, mas ninguém contestou a história até agora. O fato é que o galo cantou e isto foi tomado como um sinal de algúrio, para a casa, bons ventos sopravam ali, como até hoje.

Reza a lenda que um bom negócio, o elemento sorte é fundamental. E isto tu tivestes, estavas abastecendo teu carro, quando o motorista do carro, que abastecia primeiro deixou cair 300 cruzeiros. Não me lembro a moeda de então, mas pegastes o dinheiro e saistes atrás do carro para devolver aquilo que não lhe pertencia.

Não conseguindo encontrar mais o motorista fostes entregar o dinheiro para o Pão dos Pobres. O padre queria dar um recibo da doação, mas alegastes que como o dinheiro não era seu, não era necessário. Ante a insistência pegastes o recibo e porque não!! Jogastes no bixo. Pegastes 3.000,00 cruzeiros e com este valor comprastes um Opala Comodoro, lembra que saiu por uns 7.000,00 cruzeiros. A sorte não parou aí. Com o número da placa do Opala, apostastes no bixo novamente, e não precisa nem contar o resto da história.

Tanta sorte que o investimento feito no Barranco foi recuperado em menos de 2 meses. Quem consegue isso?

Dizem que tinhas mais de 300 afilhados. Não sei quantos, mas quase todo dia aparecia alguém para ser socorrido. E isto era impressionante, todos que precisassem, tu ajudastes, de alguma ou outra. Até meu pai que faliu duas vezes, encontrou em ti o guarda-chuva. Na última falência, contam, que meu pai, na pequena cidade onde morava, só não devia para o vigário da paróquia, mas já estava pensando em lhe fazer uma visita. Seguindo, trouxesse mais dois irmãos teus para a sociedade, o Tio Ernesto e o Tio Vicente, saindo o Osvaldo do trio original.

Tinhas uma peculiaridade, se gostavas de alguém tiravas até o sapato para esta pessoa, mas senão cruzavas com a cara da pessoa, sai debaixo. Neste ponto devo dizer que nós não nos cruzávamos, mas nos quinze anos que trabalhei contigo sempre houve respeito, quando precisei, bem, eu era parente também, nunca tive não como resposta.

Eram quatro irmãos trabalhando juntos com personalidades um tanto distintas e enquanto estavas vivo, a unidade foi mantida.

Lembro que o sonho da Tia Elza era fazer uma viagem "volta ao mundo". Mas preferias as férias em Noiva do Mar ou as visitas em Sarandi, saudades da origem.

Agora a casa que tu criastes e foi tua cara até morreres, completa 40 anos, e parece que nem teus filhos vão lá comemorar. Mas, não esquenta, por aquelas árvores contam que muitos fantasmas andam por lá desde que ali era um quartel general na guerra dos Farrapos. Talvez algum velho frequentador, dos que ainda vivem te veja por ali, olhando atentamente debaixo daqueles óculos de lente grossa.

No mais deves descansar em paz, que dono de restaurante, normalmente é assim que consegue um pouco de sossego.

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

SAÚDE: É O MAIS COMPLETO BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E SOCIAL (OMS)

- Mantenha uma alimentação regular e fracionada com 4 à 6 refeições/dia;
- Realize suas refeições em ambiente agradável evitando outras atividades como leitura, assistir tv, conversas que desviem a atenção;
- Use sua criatividade para preparar refeições, combinando: cores, consistência e aromas;
- **PREFIRA** alimentos da época, frescos e com boa aparência;
- Mastigue muito bem os alimentos, essa conduta ajudará na digestão;
- Beba líquidos, preferencialmente água, no período entre as refeições;
- **DÊ PREFERÊNCIA** a carnes magras, peixes, frango sem pele, leite desnatado e óleos vegetais como o de soja, canola, azeite de oliva;
- Evite alimentos de difícil digestão à noite;
- Evite o consumo de alimentos industrializados;
- Coma com moderação e eventualmente doces, sorvetes, biscoitos, bolos e produtos industrializados à base de farinha e gordura;
- Pratique atividades físicas regularmente, pois estão diretamente relacionadas com a nutrição;
- Coma sempre legumes (cenoura, beterraba, chuchu, moranga, abobrinha, rabanete, nabo) e verduras (alface, rúcula, agrião, radite, repolho, chicória, espinafre, brócolis). Estes alimentos são ricos em fibras (parte dos alimentos ajuda no funcionamento do intestino), vitaminas e sais minerais. Quanto mais colorido o prato, melhor será sua alimentação;
- Procure evitar alimentos fritos, sempre que possível. Além de calóricos, dificultam a digestão. Dê preferência aos alimentos grelhados, cozidos e refogados;
- **DÊ PREFERÊNCIA** as frutas, como laranja, bergamota, maçã, banana, uva e outras. As frutas são boas fontes de fibras, vitaminas e minerais;
- **MODERE O CONSUMO** de sal, açúcar, fabricados e refrigerantes. Quando consumidos em excesso, causam danos à saúde;
- **PROCURE** verificar periodicamente sua pressão arterial;
- **FAÇA** exames periódicos de saúde para verificar níveis de gordura e açúcar no sangue;
- **ATENÇÃO!!** Antes de fazer qualquer tipo de exercício consulte um médico para verificar se não existe restrições.

OBS: Estas orientações não substituem o acompanhamento com nutricionista.

Luciana Parareda Guaragna
Nutricionista & Personal Diet
Clínica Fisioest
Rua Álvares Machado, 30 – Petrópolis
(51) 3388.2801 / 9651.9069
Particular & Convênios



EXPEDIENTE

Propriedade de Olides Canton - ME
CNPJ 94.974.953/0001-02
Editor: Jorn. Olides Canton - Mtb 4959
Endereço: Av. Lavras, 425/303
Fone/Fax: (51) 3330.6803
e-mail: olidescanton@bol.com.br
CEP 90460-040 - Porto Alegre/RS
Editoração Eletrônica: Rita Martins (9832.8385)
e-mail: rmlgrafica@terra.com.br
Impressão: RM&L Gráfica (3347.6575)
Os artigos assinados são de responsabilidade dos autores. Os colaboradores não têm vínculo empregatício.



chopp

PIZZAIOLO

forno à lenha

Horário: _____

Diariamente
das 17h à 1h30min

Tele-Entrega
das 19h às 24h

3331.9699
3331.1749

Almoço: _____

Sexta
Sábado
Domingo e
Feriado

Das 11h da manhã à 1h30min da madrugada
ININTERRUPTAMENTE

AV. PROTÁSIO ALVES, 1548

pizza

IMPrensa

**Rogério Mendelski:
" Não tenho vida social"! - Parte Final**

Tive uma experiência rápida com uma coluna diária na Zero hora com o Augusto Nunes. Não deu certo porque enxertavam notícias que eu não tinha escrito. Mas era coisa isolada. Nada programado. Não gosto de falar desse assunto porque o então diretor do jornal Marcos Dvoskin até me pediu para ficar, mas eu achava que não daria mais certo. Mesmo assim, foi uma bela experiência quando conheci o sistema informatizado do jornal.

Meu lazer é restrito e privado. Quando posso vou para fora, num sítio que tenho em sociedade com um amigo de infância - o irmão que não tive e nossos pais eram compadres. Lá, à beira da lagoa do Casamento, pesco e me divirto enterrando minha camioneta no barro ou atravessando valões que às vezes só o guincho ou um outro carro me reboca. Leio, cozinho, conserto coisas... Sou rigorosamente caseiro. Não conheço a noite, restaurantes da moda e nem mesmo as celebridades da cidade. Veja que falha para um jornalista: não conhecer as celebridades de Porto Alegre! Como não quero passar vergonha pelo desconhecimento de quem movimenta a vida mundana da cidade, fico na minha, até porque quem levanta às 4h da manhã não pode ter tais caprichos.

Provavelmente, não sei se a maior, mas a melhor foi a cobertura da Guerra do Golfo, em 1991, desde Tel Aviv, sendo bombardeada, quase todos os dias pelo Saddam Hussein.

Acho que não escolheira outra profissão. Quem sabe missólogo? Gosto de mexer com fios e eletricidade, mas não teria competência para ligar um transformador de alta potência como fazem esses heróis anônimos da CEEE.

Como já disse levanto às 4h. Começar um programa às 5h30m não seria nada de estranho. Sempre gostei de levantar cedo. Fui padeiro, com meu pai, e fazia isso desde muito jovem.

Sem vida social, como também já contei acima,

mas às vezes, um bom filme (ando vendo o TCM, sensacional) me leva até bem tarde acordado. Aí é brabo ter que levantar.

Uma frase: "Não te entrega!": Um político: Paulo Brossard. Um músico: Ray Conniff. Uma mulher: Golda Meir.

Esposa: Lena Mendelski. É bibliotecária. Esta aposentada.

É difícil citar nomes de quem eu conheci e trabalhei com tantos. Mas eu cito um jovem jornalista que vi desde o começo e que conheço sua competência e sua paixão pela profissão: Giovani Grizotti, da RBS. Gosto muito do Diego Casagrande, dos mais talentosos do Brasil. Do Felipe Vieira e dos atuais colegas da Rádio Guaíba - Ticiano Kessler (anotem esse nome) é um deles. São muitos e não quero cometer injustiça por esquecimento.

O Dr. Breno era um empresário respeitável. Deixou um patrimônio para o RS; O Correio do Povo. Falei poucas vezes com ele, mas sempre me tratou com muito respeito. Me parecia um homem que se cuidava de quem se aproximava dele, pois tinha muito poder. E aí a bajulação é inevitável e ele destestava isso.

Leonel Brizola, um grande brasileiro. Seu sonho para ter um Brasil com educação ainda está por chegar. Aquele projeto de educação integral só não levado adiante porque não interessa aos donos do poder um povo educado e alimentado. Conheci Leonel Brizola e sempre tive grande admiração pelo seu jeito. Estive com ele, algumas vezes no exílio.

A viagem da minha vida foi umas férias que tirei nas montanhas rochosas do Canadá. É aquele lugar que você poderia voltar mil vezes.

Para ler a parte I e II
acesse: www.deolhoseouvidos.com.br

Causos do Parlamento

Deputado Estadual Pedro Prolo (PSD)

Lembro de um fato que aconteceu... até porque não faz muito faleceu um antigo servidor da Assembléia, dedicado, amigo de todo mundo, mas muito "parlante", muito boateiro, o Bruno Florêncio Mercado. Ele era um desses funcionários eficientes e dedicados, amigo de todo mundo, e lá pelas tantas havia um projeto que melhoraria alguma coisa no quadro dos funcionários da Assembléia e um dos beneficiados seria ele. O Mercado evidentemente conversou com todos os deputados: "olha, tem um projeto que tem isso, vou melhorar um pouco"... Entramos numa sessão noturna e nessas sessões, às vezes, era preciso fazer tempo para ver os acertos entre lideranças e nós tínhamos um colega, o deputado Paulo Couto, que tinha um vozeirão e uma capacidade extraordinária de pegar um assunto e levá-lo por uma hora ou duas. Bem, nós estávamos numa dessas reuniões e lá pelas tantas da madrugada, o relógio parado, o presidente anunciou: "Projeto numero tal" e o Paulo Couto levantou e disse: "pessoal, a emenda do Mercado!", evidentemente foi aprovado.

Depoimento dado em 2008 a TV Assembléia.

de OLHOS e OUVIDOS

◆ Dia 14.03.09 "Conversa de Jornalista" voltou ao ar feito na hora, ao vivo. Programa em compota não tem muita graça. Glei Soares, entrevistou neste dia Flávio Alcaraz Gomes, Elmar B. da Costa, Wanderley Soares e Ercy Pereira Torma.

◆ Glei Soares só chama Marley Soares de mãe em casa. Na rua, a chama de Marley, "senão fica chato", alega ele.

◆ Programa "Conversa de Jornalista" já vai pros 10 anos... não é pouca coisa, é uma vida.

◆ Dia 14.03: Elmar B. da Costa em conversa com o fotógrafo Espanhol comentava a solidão da Governadora Yeda Crusius no "Tá na Mesa", do dia 11.03 que abriu a temporada dos almoços-palestra na Federasul.

COISAS DO BARRANCO

◆ Dia 17.03 o prefeito Rossano Gonçalves (PDT) de São Gabriel foi comemorar com seu advogado a absolvição de um processo contra ele no TRE na tarde anterior.

◆ Rossano Gonçalves foi recepcionado pelo diretor Chiquinho Tasca, nesta noite de 17.03. Chiquinho bem informado já sabia da absolvição da prefa.

Dr. Belmar Andrade

- > Cardiologia Preventiva e Cardiologia do Esporte
- > Avaliação para prática esportiva
- > Eletrocardiograma e teste ergométrico

Rua Costa, 30/403 - Fone: 3230.2677 - Porto Alegre
Rua Bento Gonçalves, 211 - Fone: (51) 485.1383
Viamão/RS

belmar.jose@terra.com.br

CARTA DO LEITOR

Prezado Sr. Editor

Venho por meio desta, parabenizar a voce e sua equipe e também o historiador Israel Lopes, pela informação histórica, o qual tomei conhecimento ao ler na edição de fevereiro de 2009, um irmão de Honório Lemes. Acredito que todos os jornais, deveriam sempre colocar algo, sobre a história do passado seja do RGS, Imigração Alemã, italiana e outras etnias. Pois é uma forma de trazer ao público em geral, uma dosagem de nossa Cultura. Atenciosamente

Roberto Dillenburg Heberle
Sócio-Fundador do INGERS

Email: roheberle@terra.com.br

Porto Alegre-Rio Grande do Sul-Brasil

Pesquisando: Dillenburg, Diefenthaler
Diefenthaler, Franzen, Heberle,
von Reisswitz, Schapke.

Demais Gernealogias Germanicas

Alenir Canton
Representações



E-mail: alenir@cpovo.net

Fone/Fax: (51) 3311.5211 Celular: (51) 9971.5303

ACESSE E DIVULGUE NOSSO SITE:
www.deolhoseouvidos.com.br

**ANUNCIE NO
FITNESS**

3330.6803

**OU
e-mail**

olidescanton@bol.com.br

Brita
Gramado
0800.514422

Coviplan
Carazinho
0800.7073114
0800.7073124

Metrovias
Pólo Metropolitano
0800 9791133

**Santa Cruz
Rodovias S.A.**
Santa Cruz do Sul
800 7097142

Convias
Caxias do Sul
0800 9791133

Rodosul
Vacaria
0800.5105286

Sulvias
0800 9791133
0800.991133



AGCR

Associação Gaúcha de Concessionárias de Rodovias

As estradas nos levam até você.