

COMPRAR

✿ APETECE



MANTEIGAS E GRANOLAS ARTESANAIS

VILA NOVA DE FAMALICÃO Os produtos naturais que Joana Azevedo fazia para si e para oferecer deram origem a um novo projeto, de nome Catürra. Manteigas de frutos secos e granolas saem da sua cozinha minhota para todo o país, através da loja online. TEXTO DE **CARINA FONSECA** FOTOGRAFIA **DR**

Quando Joana Azevedo deixou de fumar, viu na prática desportiva um escape e no supermercado passou a ler os rótulos com mais atenção. Resolveu fugir dos produtos industrializados, procurar uma alimentação mais natural, pelo que começou a fazer as suas próprias granolas e manteigas de frutos secos. Costumava oferecê-las também a familiares e amigos, em datas especiais e em jeito de agradecimento, quando dormia nas suas casas, para participar em provas fora da área de residência - faz atletismo, ciclismo e ioga. Foram eles que a incentivaram a criar a Catürra, que

Os produtos naturais de Joana Azevedo podem ser enviados pelo correio para todo o país



vende “produtos artesanais e 100% naturais”, incluindo opções vegan, sem glúten e com baixo teor de açúcar, como se lê na loja online.

Joana tenta que “a lista de ingredientes seja o mais curta possível”, descomplicada, que tudo seja identificável por qualquer pessoa e conhecido dos avós. As encomendas, que ganham forma na sua cozinha, em Vila Nova de Famalicão, podem ser entregues naquela zona, pessoalmente, sem custos adicionais; e seguem por correio para o resto do país. Quem

quiser provar um pouco de cada coisa, encontra diferentes “packs” à venda no site da Catürra, projeto que começou a ser pensado mais a sério em meados de dezembro.

As manteigas de frutos secos são feitas com “ingredientes 100% naturais, sem adição de açúcares refinados nem de emulsionantes”. Há de amendoim, amêndoa e caju. E, para os mais gulosos, a “Newtella”, de avelã e chocolate, a única que leva açúcar (de coco), segundo Joana. Quanto às granolas, têm especial saída a de aveia e cacau com noz e a de aveia e noz pecan, mas existem mais versões, para adicionar a iogurtes, panquecas, papas ou sobremesas. Os biscoitos são uma novidade introduzida muito por força de dois fãs próximos: uma prima e um tio. ●

CATÜRRRA

Web: caturranuts.com.pt
Preços: manteigas de frutos secos desde 2,80 euros; granolas desde 5,50 euros.



PERSONALIZAÇÃO

A CATÜRRRA FAZ GRANOLAS PERSONALIZADAS, COM DIFERENTES BASES OU “TOPPINGS”, EM VERSÕES VEGAN OU MAIS ADEQUADAS AO CONTROLO DA GLICEMIA. BASTA ENVIAR UM E-MAIL (CATURRANUTS@GMAIL.COM).