

sabor saudável

Edição nº 10 - Fevereiro e Março/2014

Ceraflame
cookware

CERAFLAME PARTICIPA DE FEIRA NA ALEMANHA

Borgon Casa: o cliente destaque
da edição.

Alimentos podem prevenir o
câncer!

Available on the
App Store



EDITORIAL

Essa é a primeira edição da Sabor Saudável de 2014 e não poderíamos deixar de desejar a vocês, queridos leitores, um ano repleto de muito amor, paz, saúde e realizações. Que neste ano possamos estar sempre próximos, levando para você e sua família informações de qualidade. E com a chegada do novo ano, é impossível não falar da Copa do Mundo. No mês de junho, o Brasil recebe pela segunda vez o maior e mais importante evento esportivo do mundo, a primeira vez foi em 1950. E em meio a tantas críticas e polêmicas, todo brasileiro deve estar feliz pela grandiosidade que a Copa do Mundo no Brasil promete ser. Nós estamos felizes em receber de braços abertos milhares de turistas, que certamente vão conhecer nossos produtos em algum restaurante espalhado pelo país. Estamos torcendo pelo Brasil, pelo sucesso da Copa! O coração neste ano é metade verde e metade amarelo. E esta edição está recheada de boas coisas: tem receita, dica de turismo, dicas de saúde, entrevista exclusiva e muito mais. Não deixe de nos acompanhar também pelo blog e facebook. Lá, todos os dias tem novidades fresquinhas! Boa leitura, feliz 2014 e até abril.

EXPEDIENTE:

Empresa: Certa Cerâmica

Departamento de Marketing: Kilian Schroeder e Juliana Kursancew

Empresa Responsável: Pontuale Comunicação & Marketing

Jornalista Responsável: Caroline Augusta de Andrade Michel (DRT PR 8676)

Projeto Gráfico: Fabiane Salomon

Fale conosco: sacc@certaceramica.com.br

ÍNDICE

- 04** NOSSA EMPRESA
Ceraflame participa de importantes feiras com novidades!
- 06** GASTROMANIA
Parceria com Estúdio Gastronômico: você vai se deliciar!
- 08** CONVERSANDO COM
Carolina Labaki
- 11** ESPAÇO DO PARCEIRO
POR Tatiana Romano
- 12** VOCÊ SABIA?
Alimentos que ajudam a prevenir o câncer
- 15** COLUNA DA CHEF
Paula Labaki
- 16** NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ
- 18** CLIENTE DESTAQUE
Borgon Casa
- 21** MANIA DE BRASIL
Conheça São Tomé das Letras
- 22** SAÚDE
Esquecimento natural precisa de atenção!
- 28** SUA CASA EM HARMONIA
18 dicas para decorar um espaço pequeno
- 31** COLUNA DO CHEF
Paulo Hruschka

NOSSA EMPRESA

Ceraflame participa de importantes feiras com novidades!

Entre os dias 07 e 11 de fevereiro foi realizada mais uma edição da Feira Ambiente, uma das mais tradicionais e importantes do mundo no setor de utilidades para o lar e decoração. O evento aconteceu em Frankfurt, na Alemanha. Mais de 4.500 expositores participaram, atraindo para o local do evento uma média de 150 mil visitantes durante os cinco dias. E o Brasil foi muito bem representado pela Ceraflame no evento. A feira foi um sucesso absoluto e, muito em breve, devemos exportar para novos países. Para quem não sabe, já temos negócios firmados na Turquia, Rússia, Ucrânia, Inglaterra, Egito, Austrália, Coreia do Sul, Bolívia, entre outros. Kilian Schroeder, gerente de marketing da Ceraflame, estava no evento e disse que a Ambiente é uma excelente oportunidade não só para fechar negócios, mas também para mostrar ao mundo a qualidade dos produtos fabricados aqui no Brasil, comprovando que nosso país tem muito potencial para atuar com qualidade no dia a dia dos consumidores de todo o mundo. Além da participação na feira na Alemanha, nossa empresa já está confirmada para a ABUP SHOW 2014, que será realizada entre os dias 07 e 10 de março na Bienal do Ibirapuera, em São Paulo. A feira, uma das mais importantes do setor de utilidades e presentes do país, é promovida duas vezes ao ano pela Associação Brasileira das Empresas de Utilidades e Presentes. Uma das novidades da empresa que fez sucesso na Feira Ambiente e deve surpreender na ABUP é a nova Linha Duo⁺, que chegou ao mercado muito moderna e funcional. A linha é formada por painéis, panelas e frigideiras. “A nova linha Duo⁺ vai trazer aos consumidores uma opção ainda mais moderna e funcional de equipamentos cerâmicos para fazer parte de suas cozinhas e refeições. O grande diferencial da linha será a tampa de cerâmica, permitindo que os produtos possam ir ao forno com a tampa, além de outros benefícios”, destaca Kilian. Vale lembrar que todas as peças da Ceraflame são atóxicas, 100% resistentes a choques térmicos, não riscam, podem ir do forno direto à mesa, podem ser utilizadas no micro-ondas e máquina de lavar louça.



Lançamento
Linha Duo⁺
Moderna e
funcional.



MANTEIGAS PREMIUM GRAN MESTRI

Consumir as manteigas Gran Mestri é o mesmo que fazer uma viagem pela alta gastronomia, ela foi desenvolvida especialmente para os apreciadores da boa manteiga, pelas mãos dos mestres italianos. A matéria prima é procedente de vacas selecionadas dentro dos mais rigorosos padrões de higiene e controle sanitários, onde o bem estar animal está sempre presente. Geramos sustentabilidade através da alimentação a base de pasto. A manteiga Gran Mestri é produzida nos mais altos padrões de qualidade, atendendo os requisitos de normas e padrões internacionais. Nossas embalagens com design diferenciado transmitem o alto padrão. É a primeira manteiga em lata do Brasil com abre fácil.



**PRIMEIRA
MANTEIGA
EM LATA DO
BRASIL COM
ABRE FÁCIL**



Você sabia que:

- A manteiga confere um sabor especial e característico aos pratos onde é utilizada;
- Produzida com creme de leite fresco e fermentos, a manteiga dispensa o uso de conservantes.



O mais nobre dos queijos.

www.granmestri.com.br

GASTROMANIA

**Parceria com Estúdio Gastronômico:
você vai se deliciar!**

Quem sempre nos acompanha, seja pela revista, blog ou facebook, sabe que a Ceraflame investe muito na consolidação de parcerias. Para nós, quando duas marcas se unem, o resultado é certo! Por isso, anunciamos para vocês o mais novo parceiro da Ceraflame:

Estúdio Gastronômico por Luna García
(www.estudiogastronomico.com.br)

Localizado em São Paulo, pertinho ao Parque Ibirapuera, o Estúdio surpreende a todos com sua estrutura: espaços para fotografia, filmagens, palestras, vernissages, eventos de relacionamento que envolvam gastronomia, cursos enogastronômicos particulares e para empresas e uma equipe especializada para receber as confrarias mais exigentes. Os ambientes aspiram arte e as cozinhas são equipadas para o desenvolvimento e elaboração dos mais distintos pratos. A produção conta com um acervo flexível de louças e utensílios, além de uma biblioteca muito direcionada a Arte e Gastronomia. E é claro que os produtos da Ceraflame não poderiam ficar de fora dessa maravilha! Além de equiparmos as cozinhas do Estúdio, nossa parceria também rende deliciosas receitas! Os chefs parceiros do Estúdio estão dando um verdadeiro show de gastronomia, preparando criações de dar água na boca. E para comemorar o sucesso desta novidade, separamos para vocês uma receita deliciosa!





Sobrecoxa de Frango Ao Molho de Tomates

Ingredientes:

400 gramas de sobrecoxa de frango
2 xícaras de chá de cebola picada
4 dentes de alho picado
3 tomates picados em cubos
1 xícara de chá de extrato de tomate
3 colheres de sopa de óleo de canola
Alecrim fresco a gosto
Sal a Gosto
Pimenta do Reino moída a gosto

Modo de preparo:

Tempere as sobrecoxas de frango com sal, pimenta do reino e alecrim. Em uma panela aquecida adicione o óleo e refogue a cebola e o alho até murchar. Acrescente as sobrecoxas e refogue bem. Coloque também o tomate, extrato de tomate e a água. Deixe cozinhar por dez minutos, decore com alecrim e sirva – na caçarola da Ceraflame – acompanhado de arroz branco.

É fácil, simples e muito saboroso!

CONVERSANDO COM

Carolina Labaki



Dizem que filho de peixe, peixinho é! Carolina Labaki, filha da renomada chef paulistana Paula Labaki, trabalhava como designer de joias, mas não resistiu à tentação de trabalhar na cozinha da mãe e seguir a tradição da família. Confira a entrevista exclusiva que a Sabor Saudável preparou para vocês com a jovem de 23 anos. Ela, que nasceu e mora em São Paulo, é formada em design de produto.

Com o que você trabalhava antes de começar a cozinhar?

Me formei em Design de Produto, e trabalhei muito tempo com design de joias, acreditando que aquele seria o caminho da minha vida profissional.

Como você foi parar na cozinha? Influência da mãe ou curiosidade?

Sempre tive a influência familiar, minha vó era uma grande cozinheira e minha mãe é para mim uma cozinheira ainda melhor. Sou apaixonada por doces e sempre fui muito curiosa, eu pegava receitas em português, inglês, francês, alemão... traduzia e testava. Eu perguntava tudo para minha mãe, para minha vó, para minha tia... Se fosse preciso eu mandava e-mail até para a Martha Stewart (hahaha). Meus testes sempre foram muito bem sucedidos, era como um passatempo, antes da faculdade eu ia para a nossa cozinha e fazia algum cupcake diferente, um cookie ou outra coisa que eu estava afim de testar no dia, levava para a vender na faculdade e todos elogiavam. Um certo dia após sair de um emprego que não me fazia feliz, eu olhei para a minha mãe disse "eu vou te ajudar... para sempre!"

O seu antigo trabalho influenciou na sua gastronomia? De que forma?

Eu sou designer, trabalhar com joias para mim era incrível. No estágio que eu fiz na Carla Amorim, tive a chance de conhecer e estar perto de um mundo maravilhoso. Para mim a gastronomia e o design estão totalmente ligados, cores, texturas, movimentos, que nos levam aos sabores e aromas! Gosto de desenhar tudo que faço, para depois poder decidir quais sabores combinariam com quais cores e quais ingredientes combinariam com quais texturas... O design está presente em tudo!

O que você mais gosta de fazer na cozinha? Tem algum trabalho específico sendo desenvolvido?

Doces! Estou agora reformando minha confeitaria, transformando em uma cozinha onde eu possa gravar vídeos/aulas, para colocar em um canal do youtube, um lugar para fazer fotos e para cozinhar também! Estou embarcando em janeiro para uma viagem

de pesquisas em NYC e em março, vou para a França fazer alguns cursos de confeitaria e muito estudo!

Qual é a responsabilidade de trabalhar ao lado de uma grande chef que além de tudo é sua mãe?

É gratificante trabalhar com Paula Labaki e é uma grande responsabilidade pois quando trabalhamos com os nossos pais eles tentam nos preparar para que sejamos os melhores. Ela é muito mais exigente comigo do que com os nossos funcionários.

No seu ponto de vista, qual o maior exemplo da sua mãe como chef? Você se espelha nela para suas criações ou cada uma tem uma identidade?

O maior exemplo que eu tenho da minha mãe é a força de vontade. Ela trabalha o dia e a noite toda e no final, está sempre com aquele sorriso no rosto! Nós temos estilos um pouco diferentes, ela foi criada na fazenda e eu fui criada em cidade grande.

Qual a experiência “gour-

met” mais marcante da sua vida?

Recentemente estivemos na Europa e quando estávamos em Paris, nos primeiros dias de viagem, fomos conhecer algumas confeitarias. Eu me deparei com as vitrines (Fauchon, Patrick Roger, Pierre Herme e outras) e eu vi todos aqueles doces apresentados como se fossem joias caríssimas. Naquele dia tive certeza de que eu estava no caminho certo.

E os planos para o futuro? Pretende continuar trabalhando com sua mãe no catering ou tem outros projetos?

Eu pretendo continuar com o nosso catering, e tenho algumas ideias paralelas também, tenho muita vontade de ter uma loja diferente.

Para você, qual é o melhor chef de cozinha no mundo? Porque?

Minha mãe, ela fez minha comida desde que eu nasci e hoje muita gente me inveja quando digo que ela prepara meu jantar “Meu Deus, Paula Labaki fez o seu jantar? Que sonho! (hahaha)

Qual é a principal marca do seu trabalho como Chef?

O Amor, eu sou apaixonada pelo que faço, converso com meus bolos enquanto eles estão no forno, elogio o brilho do caramelo quando ele está no fogão...

Que conselho você daria para os jovens que escolhem a gastronomia como profissão?

Tem algum segredo?

Humildade! Gastronomia é paixão, força de vontade e muito trabalho duro! O segredo é não querer sair da faculdade como chef, e sim como cozinheiro!

VERRINE DE MORANGO

Ingredientes:

400g de morango
200ml de creme de leite fresco
2 colheres de sopa de mascarpone
3 colheres de sopa de açúcar
1 colher de sopa de cachaça
Suspiros para decorar

Modo de preparo:

Corte os morangos e em um bowl coloque-o com o açúcar e a cachaça, reserve. Com uma colher misture o creme de leite fresco com o mascarpone. Em copinhos de pinga distribua os morangos com a calda e por cima coloque o creme. Quebre grosseiramente os suspiros e jogue por cima do creme. Utilize os morangos para enfeitar.



ESPAÇO DO PARCEIRO

POR Tatiana Romano



“O Panelaterapia é um blog de receitas simples, com ingredientes possíveis, mas com o diferencial de serem visualmente apetitosas...”

O Panelaterapia surgiu em 2009, em um momento de muito estresse na minha vida. Sou Psicóloga e na época trabalhava como Analista de RH e Professora Universitária. Tinha 3 empregos, fazia uma segunda pós-graduação aos sábados e só tinha os domingos livres. Nesses domingos a atividade que me dava mais prazer era cozinhar, e então resolvi criar o blog para registrar esses momentos. Para minha surpresa a audiência desde então só fez aumentar e precisei ir aos poucos deixando os meus empregos para me dedicar exclusivamente ao Panelaterapia. Precisei me aprimorar em vários aspectos para poder retribuir o carinho dos leitores. Aprendi um pouco de fotografia, aprendi a cuidar da parte técnica de um site, administrar redes sociais, enfim, é um trabalho de estudo e aprimoramento constante. Hoje o blog atinge em média 4,5 milhões de visualizações ao mês e os números só aumentam. O Panelaterapia é um blog de receitas simples, com ingredientes possíveis, mas com o diferencial de serem visualmente apetitosas e neste quesito a parceria com a Ceraflame foi muito importante, pois além de otimizar meu trabalho as peças são lindas e contribuem para o resultado final. Todas as receitas e fotos são desenvolvidas por mim e por isso faço questão de ter parceiros de qualidade que agregam valor ao meu trabalho.

Panelaterapia

VOCÊ SABIA?

Alimentos que ajudam a prevenir o câncer

Que tal adotar uma alimentação mais saudável e que ainda previne doenças crônicas?

Fonte: Marcia Tanaka (Nutricionista Centro de Oncologia e Hematologia Albert Einstein)



O câncer é uma doença multifatorial e alguns hábitos como fumar, obesidade, má alimentação e falta de atividade física apontam para algumas das causas do problema. Segundo a World Cancer Research Fund (WCRF) e o American Institute for Cancer Research (AICR), muitos tipos de câncer podem ser prevenidos quando fazemos escolhas saudáveis no estilo de vida e alimentação. Por isso, muitas pesquisas vêm sendo desenvolvidas para estudar melhor as propriedades de algumas substâncias encontradas nos alimentos que possuem propriedades quimiopreventivas. Na tabela ao lado, você conhecerá alguns exemplos de substâncias nutracêuticas, isto é, substâncias de alimentos específicos com efeito benéfico à saúde e suas fontes alimentares.

Substância nutracêutica	Família Alimentos de alto conteúdo
Compostos organosulfúricos	Cebolas, alho
Isoflavonas	Soja e outros legumes
Quercetina	Cebola, uvas vermelhas, frutas cítricas, brócolis
Capsaicina	Pimenta
EPA e DHA	Óleos de peixe
Resveratrol	Uvas
β -Caroteno	Frutas cítricas, cenoura, abóbora
Catequinas	Chás
Curcumina	Açafrão
Gingerol	Gengibre
Fitoestrógeno	Isoflavona de soja
Licopeno	Tomate

A quimioprevenção é definida como o uso de agentes químicos naturais ou sintéticos para reverter, suprimir ou prevenir a formação do câncer. Em última análise, tais agentes podem impedir ou prevenir o crescimento e sobrevivência de células cancerígenas. A continuidade das pesquisas sobre os efeitos dos nutracêuticos sobre a genética devem fornecer uma visão para os mecanismos de prevenção de doenças, tais como câncer, obesidade, diabetes, aterosclerose e hipertensão através da alimentação. Alguns estudos atuais demonstram que a suplementação de micronutrientes, nutracêuticos e alimentos funcionais podem ter potencial para reduzir o risco de desenvolver câncer, retardar a taxa de crescimento e metástase de uma doença maligna, reduzir a toxicidade associada à quimioterapia e radioterapia - redução da caquexia do câncer (diminuição da massa muscular e gordura corpórea), podem inibir a proliferação celular e induzir a morte celular em células cancerosas. Há ainda, pesquisas que relacionam a alta ingestão de consumo de carne vermelha e de carnes processadas à incidência de alguns tipos de câncer, porém isso não pode ser considerado fator de risco isolado, pois o câncer é decorrente de múltiplos fatores. O AICR recomenda um limite no consumo de carne vermelha que não deve ultrapassar 300g por semana. O ideal é optar pelo consumo de carnes brancas, como peixe e frango e evitar o consumo de carnes processadas como frios, embutidos e carnes defumadas. Numerosos estudos têm sido publicados sobre as atividades farmacológicas e a avaliação clínica de alguns alimentos em relação ao controle do câncer. Embora alguns estudos tenham confirmado uma resposta positiva, seus mecanismos de ação ainda não estão claros. O importante é ter um estilo de vida saudável preconizando uma alimentação equilibrada e nutricionalmente completa, variada em frutas, hortaliças e alimentos integrais, que fornecerão uma grande variedade de vitaminas, minerais, fibras e outros nutrientes, com consequente ingestão de substâncias nutracêuticas. E evitar consumir alimentos processados, gorduras e farinhas refinadas.

MondoCeram
gourmet



www.mondoceramgourmet.com.br

0800 644 6444

visite nossa loja virtual
www.bottargagold.com

*Para os Asiáticos Karasumi,
para os Italianos Bottarga,
para os franceses Pontargue,
para os Gregos Avgotaracho...*

Bacalhau com Bottarga Gold



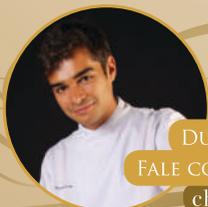
Spaghetthi alla Bottarga Gold



Bruschetta de Bottarga Gold



*...e para os brasileiros,
Bottarga Gold!
O nosso
verdadeiro caviar.*



DUVIDAS E RECEITAS:

FALE COM O CHEF HINDRIGO LORRAN

chef@bottargagold.com



47 3349 8696 - Itajaí - Santa Catarina



BOTTARGA
gold

Uma tradição. Uma iguaria. Um sabor.



COLUNA DA CHEF

Paula Labaki

Tantos nomes e um sabor único... sabor de Brasil,
é ela a nossa MANDIOCA

Sua origem mais antiga é na região sudoeste da Amazônia. Para quem não sabe, é um arbusto e o nome de seu caule é maniva. Espalhou-se pelo mundo e hoje o maior produtor é a Nigéria. Tem tantos nomes, como por exemplo, aipim, maniva, macaxeira, mandioca, entre outros. Sua versatilidade, sabor e textura fazem dela um dos mais importantes alimentos em nosso país. Consumida muito pelos índios, ganhou também lendas a seu redor, fazendo parte da cultura brasileira como por exemplo “A lenda de Mani”. Dela se extraem diversos tipos de farinha: tapioca, polvilho, este feito do fino amido proveniente da prensagem da massa de mandioca. De sua fermentação, temos a puba usada em bolos, biscoitos, etc. O Aipim, que é a mandioca sem veneno, consome-se cozido e servido com leite e manteiga ou simplesmente cozido e frito. Hoje com a gastronomia numa crescente em nosso país, o uso da mandioca tem crescido em criações de restaurantes e chefs, desde os restaurantes mais simples aos mais estrelados. Em seu berço, a Amazônia, existem preparos típicos como o Tacacá, molho de Tucupi e a Maniçoba, que é feita com as folhas cozidas. Os índios fazem uma bebida que se chama Cauim através da fermentação. A Tiquira é uma aguardente também feita de mandioca e com teor alcoólico bem alto. A mandioca ganha hoje mais um lugar a mesa, além de todos os que já possuía, afinal de contas, ela não contém Glúten. Com o crescente número de pessoas com intolerância a Glúten, ela se torna uma opção muito ampla de novos preparos. E para quem acha que ela é única, está enganado” Existem variedades como, por exemplo, a mandioca brava, que contém uma substância que se chama Ácido Cianídrico, que é altamente tóxico. No entanto, este ácido é destruído pelo calor do fogo e, por isso, ela passa por dias de cocção para poder ser consumida. Na fazenda comíamos mandioca no café da manhã, com leite, açúcar e manteiga, no almoço frita, no lanche como bolo cremoso e, desta forma, ela faz parte da alimentação de tantos e tantos brasileiros. Em ano de Copa do Mundo no Brasil, cabe a nós cozinheiros colocarmos ainda mais mandioca em nossos cardápios e mostrarmos ao mundo uma de nossas riquezas!!!



NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ

Espumantes DOCDUO

Eles chegaram ao mercado para agregar qualidade e sofisticação ao segmento de festas e eventos no Brasil e no mundo. A linha DOCDUO Premier foi desenvolvida por uma equipe de Enólogos e Sommeliers especialistas em eventos, e classificada como a 1ª linha de espumantes criada exclusivamente para esse segmento. Graças à produção limitada, elaborada ano a ano com o que há de melhor em matéria-prima, a família DOCDUO é classificada como "Premier". Suas uvas são provenientes de Terroirs localizados no Rio Grande do Sul, região considerada uma das melhores do mundo para elaboração de espumantes.



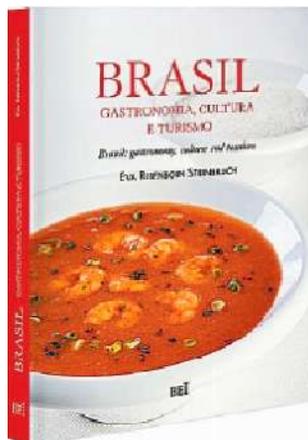
Linha Pé de Lata

Essa é uma sugestão para quem gosta de inovar na hora de decorar a casa. Lançada pela MondoCeram – marca do grupo Ceraflame – a linha é moderna, funcional e divertida. O porta utensílios, por exemplo, é ideal para quem adora colecionar produtos exclusivos. Com variação de quatro artes (tomate, ervilha, milho e damasco) a Pé de Lata é ousada, criativa e moderna. A linha também conta com potes herméticos para melhor conservação dos alimentos que podem ser armazenados neles. Vale a pena conhecer e apostar nessa ideia!



Livro Brasil – Gastronomia, Cultura e Turismo

Mais que um livro de cozinha, é uma viagem pelo grande mosaico dos sabores brasileiros. Eva Ribenboim Steinbruch selecionou receitas típicas de cada região do Brasil. O volume reúne 60 receitas testadas, entre entradas, pratos principais e sobremesas. Foram escolhidos preferencialmente os pratos tradicionais, preparados a partir de ingredientes regionais – entre as receitas do Norte, por exemplo, as de peixes, muitas vezes combinadas com mandioca, enquanto os pratos nordestinos revelam a influência africana. Além de fotografias primorosas, delicadas ilustrações da própria autora enriquecem a obra. Um glossário final com informações complementares explica termos e ingredientes regionais e oferece sugestões para substituição de ingredientes.



Copa do Mundo 2014

Agora sim, falta pouco para o Brasil receber a Copa do Mundo FIFA 2014. Esta será a segunda vez que nosso país é sede da competição, considerada o mais importante evento esportivo do mundo. A MondoCeram, já pensando na torcida brasileira, desenvolveu uma linha de canecas e canecos licenciados pela FIFA para a Copa do Mundo. Na foto, o caneco de 550ml pode ser uma boa pedida para assistir as partidas acompanhado de um chop bem geladinho. O produto é decorado com o mascote Fuleco. Esta é apenas uma das várias opções que os brasileiros podem escolher! Garanta já a sua!



CLIENTE DESTAQUE

Borgon Casa



A arte de servir e receber bem os amigos e familiares sempre foi cultivada na casa da família goiana Borgon, que há exatos um ano e quatro meses decidiram criar a “Borgon Casa”, um novo conceito em decoração, presentes e utilidades para a cidade de Itumbiara (Goiás) e região. A ideia se concretizou com um mix de produtos sempre atualizados com as tendências do mercado em um ambiente agradável para que seus clientes se sintam bem. E mais: a Borgon Casa se propõe a se estabelecer como referência em exclusividade, sofisticação, bom gosto e excelência no atendimento. Percorrer os 114m² da loja, tanto nos artigos de decoração e utilidades, mostram um universo de sensações e revela que um presente da marca Borgon é, na verdade,

um objeto de desejo. Localizada na Avenida Beira Rio, um ponto turístico e o cartão postal da cidade de Itumbiara (Goiás), a única loja Borgon Casa apresenta uma discreta fachada com um toque plus europeu que nos arrasta a conhecer o seu interior em um espaço exclusivo.

Na busca constante por novidades no mercado nacional, a Borgon Casa é mais que uma loja exclusiva em decoração de interiores. Sua atmosfera cosmopolita, sofisticada e cultural ultrapassa os limites de livre comércio de objetos de decoração e utilidades. Do moderno e clássico ao rústico, a loja apresenta uma variedade de peças sem abrir mão da personalização e individualidade de cada cliente. E falando nisso, a loja oferece consultorias residenciais através da sua arquiteta, Mari Borges e também faz listas de casamento, chá bar, chá de casa nova e aniversário. Além disso, tem parcerias firmadas com os arquitetos e designers mais reconhecidos da cidade e Região. A Borgon Casa, ainda, proporciona usualmente, cursos de culinária aos seus clientes e promove eventos em comemoração a datas marcantes, como Dia da Mulher, Dia das Crianças e Dia dos Pais. Inclusive, sua cozinha gourmet já recebeu

em dois anos consecutivos o chef da Ceraflame, Paulo Hruschka para a realização de cursos gastronômicos.



Outro diferencial da marca está na forte presença nas Redes Sociais Facebook e Instagram, onde são feitos posts com dicas de culinária e de decoração e, claro, sobre as novidades da loja. A parceria com a Ceraflame foi firmada antes mesmo da inauguração da loja Borgon Casa, através de contato feito na feira Abup Show, em 2012. Para a Borgon Casa (opinião compartilhada por seus clientes), os diferenciais da Ceraflame se resumem em: ser 100% cerâmica; apresentar painéis com design e em cores fortes e alegres; oferecer cursos de gastronomia; e serem usadas no fogão, forno e microondas, podendo ir direto para a mesa, mantendo a temperatura dos alimentos por mais tempo. Os produtos mais vendidos são as panelas Wok e Tagine. As parcerias só têm a agregar. A loja Borgon Casa já comprovou a qualidade dos produtos da Ceraflame e tem consciência de quanto a marca é bem sucedida e reconhecida. No planejamento para 2014, a Borgon Casa espera sempre levar as novidades Ceraflame para seus clientes, oferecer cursos de gastronomia em parceria, e acompanhar as tendências da marca na Abup Show.

Lipton

**UM CHÁ COM QUALIDADE
INCOMPARÁVEL,
DO CULTIVO A XÍCARA.**



A marca de chá favorita das Américas

- Chás 100% naturais, sem aditivos, preservativos ou corantes.
- Produzido somente com as melhores folhas de chá.
- Ricos em flavonóides e antioxidantes.
- Puro sabor, quente ou gelado.

LATINEX
INTERNATIONAL

41 3022 7273 :: www.latinex.com.br
sac@latinex.com.br



Conheça a delicadeza e os encantos de nossas jóias...

...Premiado na Expovinis como melhor espumante do Brasil



VG
VILLAGGIO
GRANDO
Boutique Winery

villaggiogrande.com.br





MANIA DE BRASIL

Conheça São Tomé das Letras

Localizada no sul do Estado de Minas Gerais, São Tomé das Letras fica no alto de uma montanha de pedra, incrustada na Serra da Mantiqueira a 1.444 metros do nível do mar. A cidade tem céu quase sempre muito azul e é envolvida por um vale intensamente verde, onde se escondem verdadeiras maravilhas. O astral místico, reforçado pelas construções em pedra, por cachoeiras, grutas e ladeiras, fazem de São Tomé um dos destinos mais disputados de Minas.

A rústica cidadezinha proporciona aos turistas e moradores uma das vistas mais exuberantes da Serra da Mantiqueira. Do alto da Casa da Pirâmide, uma construção abandonada feita de pedra, vislumbra-se 360 graus de um mar formado por montanhas, que ganha cores mágicas durante o pôr do sol. Só estando lá para sentir a emoção e a boa energia do lugar. Nos valores ao redor, os visitantes não podem deixar de conhecer cascatas, corredeiras, grutas e mistérios que chamam para a cidade os turistas exotéricos – alguns acreditam que a região abriga uma passagem secreta para Machu Picchu, a cidade sagrada dos Incas, no Peru.

Já no Centro de São Tomé, as atrações são as arquiteturas em pedras sobrepostas, como a da Igreja do Rosário, dos restaurantes que não decepcionam nas deliciosas e únicas receitas mineiras e também das lojinhas de artesanato, que encantam a todos os tipos de público. Místico ou não, é impossível passar pelo comércio da cidade e não se encantar com as velas, incensos e as casinhas em pedra São Tomé, o souvenir típico da região. Se você gostou e quer ir para lá, não deixe de conhecer as cachoeiras, dezenas delas escondem-se nos vales que emolduram São Tomé. Não deixe também de explorar as grutas, esqueça o medo e desvende os mistérios de um cantinho magnífico do nosso país. E, para finalizar, a parada obrigatória é a casa da Pirâmide, um dos cartões postais da cidade. Feita em pedra, ela fica a 1 km do centro em um dos pontos mais altos da cidade. Por lá, aproveite também para conhecer o Cruzeiro e a Pedra da Bruxa, com visuais de tirar o fôlego.

Para informações de ecoturismo, restaurantes, pousadas, acesse: www.visitesaohome.com.br

SAÚDE

Esquecimento natural precisa de atenção!

POR Isabel Gardenal / Portal Unicamp

O esquecimento é comum. O esquecimento é comum? Ou o esquecimento pode ser comum e não ser? A resposta pode ser acompanhada nesta entrevista do neurologista do HC Márcio Balthazar, pesquisador colaborador do Departamento de Neurologia da Unicamp, que, entre uma pesquisa e outra no Laboratório de Neuroimagem, abordou inclusive o esquecimento patológico, um mal desse século, mas que sempre existiu. Para ele, o esquecimento pode ser comum, pela falta de atenção. Já o esquecimento patológico não tem cura, mas pode ser tratado com drogas que retardam os sintomas.

O esquecimento é um dos males do século?

Sim. Mas o esquecimento em geral não está, necessariamente, associado à doença cerebral. Em pessoas com idade abaixo de 60 anos, é muito comum queixas de esquecimento, mas que não têm essa ligação. Existem muitas causas de esquecimento em eventos do dia a dia relacionados à ansiedade, que é algo muito prevalente nos dias de hoje. Sintomas psiquiátricos ou psicológicos, como sintomas depressivos, sono insatisfatório, além da ansiedade, podem fazer com que a pessoa diminua a atenção quando executam certas tarefas do dia a dia. Então tendem a esquecer tais eventos. Isso pode não ser doença cerebral.



Quais são as doenças cerebrais mais frequentes?

A princípio, para uma avaliação de quem tem queixa de memória abaixo dos 60 anos, habitualmente é fundamental fazer uma boa entrevista acerca das características de sua vida diária: presença de sintomas psiquiátricos, bom sono, boa alimentação. Afinal, muitas outras causas podem estar envolvidas, como por exemplo o uso rotineiro de determinadas medicações controladas. São os casos dos benzodiazepínicos e de outras medicações. Alguns psicotrópicos ainda podem diminuir a concentração. Assim, a pessoa menos atenta novamente armazena menos informações e tem maior dificuldade para evocá-las depois. Há igualmente anemias crônicas, hipotireoidismo, falta de vitamina B12, entre outros fatores, que podem provocar esquecimento. Eles podem surgir com outros problemas gerais, como a apneia do sono. São pessoas que roncam e que, muitas vezes, têm 'microdespertares' à noite sem tomarem consciência disso. Em consequência, passam o dia com sono e com mais dificuldade de concentração. Isso é muito comum atualmente, contudo talvez o mais frequente seja a ansiedade mesmo, isso em geral abaixo dos 60 anos (embora exista doença cerebral em qualquer idade). Acima dos 60-65 anos é de suma importância ficar atento ao esquecimento como um dos primeiros sintomas da doença de Alzheimer, a quem se atribui cerca de 80% das

demençiais mundialmente.

Mas antes disso?

Quando a pessoa se queixa muito da sua falta de memória, ela não tem esquecimento porque lembra do que esqueceu, enquanto algumas pessoas com doença de Alzheimer não acham que são esquecidas. Esquecem o que esqueceram. Quem vem relatando o que de fato aconteceu é o parente, quem mora junto. Já o muito queixador não tem problema, não pelo menos de origem cerebral.

Quais os desafios encontrados pelo médico que lida com essa abordagem sempre?

Para o médico, fica muito difícil separar o que é relacionado ao cerebral e ao que não é. Se a pessoa tem uma queixa consistente de memória, será que isso já é doença cerebral ou serão algumas das causas mencionadas? A primeira parte dessa abordagem então é formar uma boa história a respeito disso e tentar encontrar outras causas possíveis. Se for ansiedade, é preciso tratá-la, assim como se for apneia do sono e outras causas mais. O ideal é ter uma avaliação formal da memória e de outras funções cerebrais. Há ainda a avaliação neuropsicológica. É quando são testadas a atenção, a memória, a linguagem e a capacidade de percepção visual. Dá-se um valor para isso e é comparado o desempenho da pessoa, com base na idade e na escolaridade. Se acreditarmos que a pessoa tem um desempenho

objetivo de memória abaixo do esperado, a investigação ainda pode prosseguir, com exames de imagem cerebral e outros.

Quais os primeiros indícios do esquecimento?

Algumas características clínicas mais comuns são o fato da pessoa ter dificuldade em se manter atualizada e ser repetitiva. Esquecimento benigno quase todos temos. A frequência com que o esquecimento ocorre é que é preocupante. Se o esquecimento começa a ser consistente e diário, são sinais de alerta para uma possível doença cerebral. Todavia, algumas características também envolvendo dificuldade de orientação no tempo, sobretudo confundir "mês e ano", indica a chance de serem mais relacionados à doença cerebral do que confundir o "dia", por exemplo, sobretudo quando se pergunta de supetão. Pode ser que alguém realmente não se lembre. Contudo, repetitividade é uma das coisas principais para a evolução da patologia.

E, quanto ao uso do computador e das novas tecnologias, eles exigem menos das pessoas para memorizar?

Eu pessoalmente penso que não. Vejo mais como um auxílio, até porque, para saber lidar com o computador - ligá-lo, saber usar o teclado, o que fazer em cada etapa -, é preciso compreender funções cognitivas complexas. Essa questão talvez se refira mais ao fato de usar a tecnologia

como muleta, como um caderninho de anotações. Temos tantas coisas para fazer ao mesmo tempo que eu acho que essas inovações tecnológicas só vêm a contribuir. É claro que com a devida parcimônia.

No atendimento que se presta no HC, por outro lado, vocês se deparam com aquela pessoa que tem 'memória de elefante'?

Esses casos não acabam chegando no médico muitas vezes. Mas existem alguns relatos na literatura falando sobre esse tópico que se chama hipermnésia. Ele é comum em algumas situações, em alguns subtipos de autistas principalmente, como no filme Rain man, em que eles têm uma capacidade mnésica muito grande, específica para algumas coisas em detrimento de outras. Memória visual é uma delas. Para alguns casos, eles têm essa 'memória de elefante' ou hipermnésia. Também há o quadro de pessoas que são acima do normal. É raro. Seria uma memória espetacular para detalhes. Tem gente que vê uma figura com cinco anos de idade e consegue reproduzi-la fielmente aos 15. As causas disso não são muito bem conhecidas, mas nesse caso faz parte de processo patológico.

Há como prevenir a falta de memória?

Pensando em termos da doença cerebral mais prevalente, que é a doença de Alzheimer, tem como diminuir as chances disso vir a acontecer. O segredinho é: tenha UMA VIDA SAUDÁVEL. Na verdade,

entendo vida saudável como uma vida mental ativa, uma vida profissional com objetivos, uma vida pessoal também com objetivos e em que haja interesse em se manter atualizado, em que a pessoa tenha boa escolaridade, que tenha boas leituras e tenha desafios constantes. A solidão normalmente prejudica, a priori os idosos. Além da parte mental, já foi demonstrado ainda que atividade física aeróbica reduz risco de desenvolver doença de memória como a doença de Alzheimer. A alimentação também. Mas essa doença ainda não tem cura e tende a progredir, fazendo com que a pessoa perca a sua independência, qualidade que tanto prezamos. Nesse sentido é muito grave.

Como ela é tratada atualmente?

Há diversas abordagens. Uma vez feito o diagnóstico, há medicações para doença de Alzheimer. Essa medicação, no entanto, não serve para quem tem queixa de memória e que não desenvolveu a doença. Ela só pode ser usada para a doença em si, mesmo na fase leve.

Quais são as classes de medicamentos mais usadas?

A classe mais específica é anticolinesterásica. São três drogas mais empregadas e que são liberadas pela Farmácia de Alto Custo do HC: donepezil, galantamina e rivastigmina. Uma quarta droga, adotada na fase moderada a avançada, que é a memantina.

O que essas drogas promovem?

Essas medicações não agem na causa do problema. O que foi mostrado é que grupos de pessoas que usam essas medicações pioram mais lentamente do que grupos que não usam. O uso dessas drogas ajudam a melhorar comportamentos. São indicadas para todas as pessoas, mas alguns pacientes respondem melhor que os outros, trazendo uma certa estabilização do quadro.

Como melhorar a memória?

Manter uma vida mentalmente ativa, com relações sociais preservadas, com interesses mantidos. Todavia, é preciso saber dosar isso. Agora, realizar muitas atividades ao mesmo tempo acaba prejudicando.



Tem algum exercício que ajuda a ativar a memória?

Não gosto de indicar que as pessoas façam exercícios que nada tenham a ver com a prática dos nossos pacientes, como muitos orientam. Prefiro falar para os pacientes manterem as atividades da vida real. Ou seja, para idosos, que a família prefere que não façam mais nada e fiquem em casa, eu aconselho continuar com algumas atividades. Esse idoso deve ir com o familiar ao mercado, fazer comida, deixar escolher os produtos do mercado, deixar ver o quanto custam, decidir pelo preço, conhecer sobre a vida financeira da família e saber o quanto tem no banco. É necessário ter uma postura crítica para coisas que são relevantes no mundo real.

Memória não quer dizer inteligência, não é?

A pessoa pode se manter lúcida e com capacidade de julgar muita coisa, porém amnésica (esquecida). Isso não tem a ver com inteligência necessariamente. Pode ser uma pessoa brilhante, mas que começa a apresentar uma doença do esquecimento, mesmo se mantendo brilhante e lúcida por muito tempo, com a linguagem preservada por muito tempo e a capacidade espacial preservada por muito tempo. Entretanto, prosseguem tendo esquecimento.



www.mondoceram.com.br

0800 644 6444



Ceraflame
cookware

O sabor de uma vida saudável

Ceraflame
cookware

- Faca em cerâmica;
- Atóxica;
- A lâmina possui alto grau de dureza e seu desgaste é 60 vezes menor que o das facas de metal.



www.ceraflame.com.br
0800 644 6444

SUA CASA EM HARMONIA

18 dicas para decorar um espaço pequeno

Fonte: Blog Eu Decoro

Cada espaço de uma casa é precioso e merece ser decorado com muita atenção e carinho. Devemos saber aproveitar cada cantinho do espaço, sem prejudicar a funcionalidade do ambiente. Felizmente, existem várias dicas para decorar um espaço pequeno. Vamos lá?

- Elimine todos os objetos que não combinem com a divisão e decoração pretendida e/ou que não tenham qualquer utilidade – não há espaço para acolher coisas pouco essenciais. O que escolher manter deve ter um lugar certo, porque ao manter tudo organizado, o espaço vai automaticamente parecer mais amplo e arejado.

- A escolha das cores deve recair sobre tons mais suaves e claros que aumentam, de forma natural, um espaço reduzido. Preferencialmente, escolha uma decoração monocromática, ou seja, uma só cor e utilize-a em tons de intensidade variada. A pintura de paredes e tetos de um só tom amplia visualmente a divisão e, se a tinta tiver um acabamento com brilho, melhor ainda, porque ao refletir mais luz, engrandece o espaço. Se a mobília for escolhida em tons idênticos aos das paredes, o espaço ficará mais harmonioso. Reserve as cores fortes para os têxteis e outros pequenos apontamentos.

- A luz natural é o melhor amigo de um espaço pequeno, inundando-o



com um efeito surpreendente que parece aumentar o recanto mais minúsculo. Se não interferir com a sua privacidade, evite pendurar cortinas. Se fizer questão de vestir as janelas, escolha um simples cortinado leve e semi-transparente, sempre em tons claros. Se existirem paredes com funções puramente decorativas, ganhará ao eliminar ou recortá-las para deixar entrar mais luminosidade. O mesmo aplica-se a portas que não são utilizadas, mais vale retirá-las para ganhar espaço. Em alternativa, escolha portas de correr. Se a luz natural não for muito abundante, invista na iluminação artificial com focos de teto, candeeiros de pé e de mesa.

- Juntamente com a luz natural, os espelhos são um dos melhores recursos para fazer qualquer espaço crescer a olhos vistos: pendurado ou no chão, um espelho é um dos elementos que não pode faltar nas divisões mais pequenas da casa.

- Evite dispor mobiliário junto às portas das divisões e nas áreas de passagem, além de não ser prático, vai apertar ainda mais o espaço. Aposte em mobília “curta” – ottomans, puffs, cadeiras sem braços, mesas baixas – para não roubar centímetros preciosos e “abrir” mais o ambiente. Em termos de objetos decorativos, principalmente os que são mais altos, deve colocá-los, de preferência, junto às paredes em vez de no espaço aberto.

- Ainda em termos de mobiliário

opte por peças grandes, em menor quantidade; do que muitas peças pequenas. A quantidade vai dar um aspecto desarrumado ao espaço, ao contrário de meia dúzia de elementos de grande porte que vão resultar em um ambiente calmo e estruturado ao espaço. Se vai ter mobília estofada, prefira padrões lisos em tons neutros, optando antes por variar em termos de texturas, que podem conferir um interesse acrescido à divisão.

- Um chão visível fará qualquer divisão parecer maior ao contrário de um coberto por tapetes. Use tapetes com moderação.

- Em vez de uma mesa de centro na sala, escolha uma consola comprida e estreita para exibir por de trás do sofá ou então uma mesa de apoio para ser colocada ao lado do sofá. Opte por um sofá seccionado que dá um ar mais fluido e menos fechado à sala.

- As televisões estão presentes em todos os cantos da casa e podem ser verdadeiras “intrusas” em espaços diminutos. A solução? Um suporte específico para televisões que podem ser afixadas às paredes ou então modelos como os LCD que são perfeitos para pendurar.

- Num quarto para crianças com dimensões reduzidas, é fácil decorar com diversão: opte por beliches ou então as camas 2 em 1, onde uma delas está camuflada como uma espécie de gaveta encaixada sob a cama de cima, podendo ser aberta de noite e ocultada de dia. Ainda no que toca ao espaço da garota-

da, recorra aos arrumadores de parede não só para decorar, mas também para organizar.

- Mesmo as casas mais pequenas têm corredores e, embora sejam espaços de passagem, podem ser decorados elegante e eficientemente: é o local ideal para colocar armários estreitos ou então para exibir a sua biblioteca. Se preferir deixá-lo vazio, pinte as suas paredes com riscos horizontais, isso vai alongar o corredor.

- Os materiais transparentes alongam qualquer zona porque acabam por refletir a luz e o próprio espaço: pode ser uma mesa com tampo de vidro ou de acrílico, portas e armários com vidro, cadeiras em acrílico transparente ou um biombo.

- Numa cozinha com poucos metros quadrados, escolha uma mesa que possa ser afixada à parede e aberta exclusivamente na hora das refeições; bancos altos ou empilháveis; uma barra de aço inox afixada sobre a bancada para organizar todo o tipo de utensílios e uma decoração minuciosa para poder cozinhar e saborear com muito estilo.

- Embora quase sempre pequenos, os banheiros podem ser habilmente decorados, basta aproveitar as suas paredes para instalar prateleiras bonitas e funcionais, fotografias emolduradas,

espelhos vistosos, um porta-rolos vertical para papel higiênico, um banco com arrumação interior ou que sirva para colocar a roupa suja.

- Em espaços pequenos não há nada como apostar em mobília multifuncional para decorar com estilo e praticidade: camas com arrumação sob o colchão; sofá-cama; mesas de centro, bancos e puffs.

- A arte de embutir: eletrodomésticos, prateleiras, estantes ou armários. Isso vai criar um efeito visual interessante e organizado, sem roubar espaço extra.

- Em quartos de dormir apertados, troque as tradicionais mesas de cabeceira por cubos ou prateleiras afixadas ao mesmo nível, para conseguir o mesmo efeito, com a vantagem de conseguir um look original e apelativo.

- Procure otimizar recantos que parecem muito pequenos para servirem algum propósito interessante: será que aquele nicho não é mais do que suficiente para montar um pequeno escritório ou esconderijo para leitura? O espaço debaixo de uma escada também podia acolher uma mesa e um banco com o telefone ou então uma prateleira embutida para mil e um objetos. O mesmo aplica-se aos espaços existentes nos patamares das escadas.

COLUNA DO CHEF

Paulo Hruschka | paulo@certaceramica.com.br



Olá pessoal. Primeiramente quero desejar a todos vocês um feliz 2014. Que neste ano todas as suas receitas se concretizem... brincadeira, rs. Além das receitas saborosas, estimo aos nossos leitores um ótimo ano novo, marcado por vitórias e realizações. Mais um ano se inicia e nós continuamos com o projeto de chegar cada vez mais perto de nosso amigo fiel. Neste ano com certeza poderemos contar com todos para que, juntos, mais receitas, mais conversas, mais amigos sejam feitos por este Brasil. Estaremos em diversas cidades que já foram percorridas nestes 4 anos de cursos CERAFLAME. Aproveito nossa primeira edição da Sabor Saudável deste ano para lembrar um pouco de nossa trajetória neste período. Começamos tímidos, afinal, para alguém que sempre trabalhou atrás de um fogão dentro de uma cozinha, encarar o público (ainda mais quando se trata de demonstrar algo) foi realmente algo muito diferente. Lembro até hoje como acontecia nos restaurantes, a ansiedade e o nervosismo que tomam conta da gente até que tudo termine, e, se tudo der certo, a grande maioria saía feliz pelos momentos que passaram. O tempo foi passando e realmente admito, que se tratando dos cursos, o pré-preparo, a preparação dos eventos se tornaram mais simples, mas o suspense da degustação me acompanha até hoje. Algo que sempre penso antes de começar um evento: qual será o público que vamos ter hoje? Sério? Cansado? Extrovertido? Pois uma coisa posso afirmar: cada dia é um dia e cada curso é único, e, isso quem faz são as pessoas que estão presentes nos mesmos. Independente se tem 20, 30 pessoas, ou, até 70, 80 pessoas. Acredito eu, que somos contagiados pelos outros e isso determina a forma como se encaminha o curso. Nestes 4 anos rodamos o Brasil inteiro e, com isso, pude ver as diferenças de culturas, costumes, modos e práticas de um país que não se limita a um tipo de cozinha, mas sim, a cozinhas regionais completamente independentes uma das outras. Do churrasco gaúcho ao tacacá do Pará, do Sobá de Campo grande ao virado mineiro... o Brasil é realmente o país da diversidade. O mais interessante disto é que, de norte a sul, de leste a oeste, o Brasil está cheio de pessoas boas que nos acompanham nesta caminhada, independente do sotaque, somos todos filhos desta terra. Quem sabe na próxima oportunidade conto alguns causos destas nossas andanças por aí.

Boa cozinha para todos em 2014, nos encontramos!

Forte abraço,

100% cerâmica



100% RESISTENTE A
CHOQUES TÉRMICOS



TOTALMENTE ATÓXICA



VAI AO MICRO-ONDAS



NÃO RISCA



VAI DIRETO AO FOGO



MANTÉM O CALOR
POR MAIS TEMPO

Ceraflame
cookware

O sabor de uma vida saudável



www.ceraflame.com.br
0800 644 6444