

# sabor saudável

Edição nº 13 - Agosto e Setembro/2014

**Ceraflame**  
cookware

Foto: Estúdio Gastronômico



NOSSA EMPRESA  
**LANÇAMENTOS QUE  
SURPREENDEM!**

COLUNA DA CHEF Paula Labaki  
Saltenãs Bolivianas



# EDITORIAL

---

**A** gosto é sempre um mês de novidades aqui na Ceraflame. É quando apresentamos para o mercado e consumidores, durante a ABUP SHOW, novos produtos. E neste ano não poderia ser diferente. Vocês vão conferir nas próximas páginas como foi a participação da nossa empresa nessa importante feira do setor de presentes e utilidades domésticas e conhecer os lançamentos da nossa empresa, que estão lindos, modernos e super funcionais. Além disso, gostaríamos de aproveitar este espaço para anunciar que em breve vamos lançar uma edição especial de receitas da nossa revista digital Sabor Saudável. Este material vai reunir deliciosas receitas, criadas e preparadas por grandes nomes da gastronomia nacional: Chef Flavia Quaresma, Junior Durski, Paula Labaki, Fred Tibau e muitos outros. Todas as receitas foram preparadas, servidas e fotografadas em produtos da Ceraflame, deixando a revista ainda mais especial. Estamos ansiosos para mostrar para vocês mais um material, que está sendo produzido com muito carinho e qualidade para deixar o seu dia a dia na cozinha ainda mais completo. Boa leitura!

## 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](mailto:sacc@certaceramica.com.br)

# ÍNDICE

---

**04** NOSSA EMPRESA  
29ª ABUP SHOW: Sucesso  
Garantido!

**05** NOVIDADES SÓ PARA  
VOCÊ

**08** GASTROMANIA  
Bolo de Pistache

**11** CONVERSANDO COM  
Chef Paulo Machado

**14** ESPAÇO DO PARCEIRO  
HG Grupo

**16** VOCÊ SABIA?  
Como foi construído o Cristo  
Redentor?

**14** COLUNA DA CHEF  
Paula Labaki

**20** COLUNA  
Luna Garcia

**23** CLIENTE DESTAQUE  
Lojas Bemol

**24** MANIA DE BRASIL  
Morro de São Paulo: um paraíso  
que você deve conhecer!

**26** SAÚDE  
Rinite alérgica: entenda o que  
causa este problema e como  
tratá-lo

**30** SUA CASA EM  
HARMONIA  
Flores artificiais: a tendência do  
momento para decorar ambientes

**32** COLUNA DO CHEF  
Paulo Hruschka

# NOSSA EMPRESA

29ª ABUP SHOW: Sucesso Garantido!



Foto: Divulgação



Entre os dias 15 e 19 de agosto nossa empresa participou da 29ª edição da Abup Show, que tradicionalmente acontece duas vezes ao ano na cidade de São Paulo. A feira, promovida pela Associação Brasileira das Empresas de Utilidades Domésticas e Presentes é um dos mais importantes eventos para os segmentos de decoração, presentes, utilidades para o lar, linha têxtil e mobiliário. Neste ano, em novo endereço, o evento foi sucesso garantido. Nosso stand, recheado de lançamentos, atraiu lojistas de todo o Brasil, já de olho nas novidades para oferecer aos consumidores. Além dos novos produtos que apresentamos, outra atração do nosso stand foi a presença do Chef de Cozinha Paulo Hruschka, que durante os cinco dias de evento fez demonstrações das cerâmicas Ceraflame, servindo aos participantes deliciosas receitas! Veja nas fotos como ficou nosso stand e confira na próxima matéria os lançamentos!

Foto: Divulgação





# NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ

Lançamentos 2014!

Ceraflame  
cookware



Foto: Divulgação

## Caçarola 24cm Alta Duo e Duo+

Para completar suas linhas de produtos e trazer mais uma solução inovadora aos consumidores, a Ceraflame apresenta a Caçarola 24cm alta Duo (tampa de vidro) e Duo+ (tampa de cerâmica). Com capacidade para até sete litros, o novo produto é ideal para preparar e servir massas, mas se adapta a qualquer outro tipo de receita, desde carnes até sopas. Basta usar a criatividade! A grande vantagem é que, assim como todas as outras peças da Ceraflame, essa caçarola vai do fogão ou forno direto à mesa, deixando as refeições ainda mais especiais!

## Ramequins

Charmosos, funcionais e modernos, assim são os novos Ramequins da Mondoceram Gourmet. A linha tem três opções de produtos com 6, 8 e 10cm, nas cores: roxo, branco, vermelho, amarelo, laranja e também nas cores candy: coral, caramelo, pistache e turquesa. As pequenas tigelas cerâmicas, que são feitas a partir de matéria-prima inorgânica exclusiva, são atóxicas e podem ir do forno direto à mesa, servindo as refeições e decorando a mesa. Elas são ótimas opções tanto para receitas frias, como patês e sobremesas, como para receitas quentes como os gratinados, suflês, escondidinhos e o delicioso creme brûlée. Outra opção, para donas de casa e chefs de cozinha, é deixar o “mise en place” ainda mais organizado e bonito antes de preparar as receitas!

MondoCeram  
gourmet



Foto: Divulgação

## Novas Cores

Depois de muito sucesso com suas cores vibrantes e alegres, a MondoCeram Gourmet apresenta as novas cores “candy”. Nossos produtos, a partir de agora, serão fabricados nas cores Coral, Caramelo, Pistache e Turquesa, trazendo ainda mais charme na hora de servir a mesa. Portanto, agora são 9 lindas cores para você escolher a sua preferida. As novas cores já estão disponíveis para as peças: copo plastic, copo espresso, bowls, tigelas quadradas, cafezinho espresso, pires, canecas lata, potes, porta utensílios, caneca de sopa e caneca cilíndrica.

Foto: Divulgação



## Caneca Cilíndrica

Seja para tomar chá, café ou chocolate quente, as canecas são grandes companheiras no nosso dia a dia. Em casa ou no trabalho, é impossível ficar longe delas, não é mesmo? Pensando nisso, a MondoCeram Gourmet apresenta sua mais nova linha de canecas. Com capacidade para 300ml, elas chegaram esbanjando charme nas cores: roxo, branco, vermelho, amarelo, laranja e também nas cores candy: coral, caramelo, pistache e turquesa.

Foto: Divulgação



## Caneca de Sopa

Sempre com um toque de criatividade, a MondoCeram Gourmet acaba de lançar mais uma linha de produtos que vai deixar a cozinha dos consumidores ainda mais completa. A nova linha de canecas de sopa foi desenvolvida para levar à mesa qualidade e versatilidade na hora de apreciar uma das receitas mais adoradas pelos brasileiros. Com capacidade de 350ml, as canecas tem superfície baixa e são mais largas que os modelos tradicionais. As peças estão disponíveis nas cores: roxo, branco, vermelho, amarelo, laranja e também nas cores candy: coral, caramelo, pistache e turquesa.

Foto: Divulgação



## Linha Matsuri

Atendendo a muitos pedidos e seguindo as tendências mundiais do mercado da culinária japonesa, a MondoCeram lança a Linha Matsuri, com peças para servir receitas típicas orientais. Disponíveis nas cores branca com vermelho e preta com vermelho, a linha veio para surpreender o mercado!

Conheça os lançamentos: copo para saquê 50ml, bowl 13cm, tigela para shoyu, barco 23x14cm, barco 32,5x17cm, travessa retangular rasa 22x12cm, travessa retangular rasa 33x18cm.

Foto: Divulgação



# GASTROMANIA

## Receita de Bolo de Pistache

Foto: Estúdio Gastronômico Luna Garcia

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 15 porções

### Ingredientes para a massa:

5 ovos  
3 xícaras de chá de açúcar  
1 xícara de chá de leite  
2 xícaras de chá de farinha de trigo  
1 colher de sopa de fermento em pó  
150g de pistache quebrado em pedaços

### Ingredientes para a calda:

400ml de creme de leite fresco  
200ml de leite  
200g de açúcar refinado  
50ml de rum branco  
1 pedaço de gengibre fresco (2cm)

### Modo de preparo:

Bata as claras em neve. Junte as gemas, bata mais um pouco e adicione o açúcar, ainda batendo. Coloque o leite e depois a farinha com o fermento. Leve para assar em assadeira untada em forno pré-aquecido a 180 graus por 40 minutos ou até a massa ficar firme e dourada. Para a calda, leve todos os ingredientes ao fogo e cozinhe até ferver e dissolver o açúcar. Banhe o bolo ainda quente e cubra com o pistache em pedaços, embrulhe no papel alumínio e leve à geladeira.











## 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](http://www.granmestri.com.br)

# CONVERSANDO COM

**Chef Paulo Machado**

**E**le é um dos maiores pesquisadores da gastronomia brasileira. Natural do Mato Grosso do Sul, Paulo Machado, em visita ao Paraná, concedeu uma entrevista ao jornal Gazeta do Povo (Caderno Bom Gourmet) para falar sobre o futuro do país e os ingredientes do Paraná, que a cada dia estão ganhando mais e mais destaque no cenário nacional. A Sabor Saudável reproduz para você o conteúdo, com muitas dicas e novidades para quem, assim como nós, ama a gastronomia do Brasil.



Foto: Divulgação

Com sotaque que puxa o erre do interior e apaixonado por descobrir a comida brasileira, o chef sul-mato-grossense Paulo Machado começou a carreira gastronômica meio que por acaso quando foi fazer faculdade de direito em São Paulo. Precisou aprender a se virar e começar a cozinhar. E como o orçamento

era baixo, restaurante não podia ser uma opção. Abandonou a profissão de bacharel e passou a se dedicar à sua paixão. Estudou no Instituto Paul Bocuse, fez estágios em vários restaurantes, inclusive no espanhol Martin Berasategui. Foi lá que o clique para o foco de atuação aconteceu. “No final do estágio eu tinha que fazer um prato brasileiro e eu não sabia preparar uma feijoada. O chef Martin então me disse para voltar e aprender o prato típico”.

Depois disso se tornou mestre em hospitalidade e atualmente é professor de gastronomia em diversas universidades. Em 2010 inaugurou o Instituto Paulo Machado para pesquisas na área de alimentação, no intuito de investir e oferecer cursos, palestras e consultorias na área. Levou a gastronomia brasileira para países como Tailândia, China, Quênia e Etiópia. Participou como chef convidado do Royal Gourmet, o cruzeiro temático da Royal Caribbean que passou pelo Brasil,

Uruguai e Argentina. Fez aulas-show, mostrando o preparo de pratos típicos do seu estado natal: caribéu (um picadinho com carne seca) e chipa guaçu (bolo salgado de milho).

**Você cita nas suas aulas e entrevistas que a mandioca é um ingrediente muito brasileiro. Tem algum outro que consegue estar presente de norte a sul do país?**

O arroz, feijão, a farinha de mandioca e a carne são típicos. Mas o arroz com feijão é um prato regional brasileiro, o que é difícil em um país tão grande como o nosso. Mas eu acredito também na regionalização do Brasil, pois cada local tem um ingrediente, uma técnica, como a cozinha Amazônica que é incrível.

**A Amazônia inclusive é apontada como o futuro da gastronomia brasileira. O que ainda podemos esperar da região?**

O Alex Atala fala que é a maior dispensa do mundo. Mas o que mais temos que valorizar são aquelas receitas que se perdem. Aquela senhora que assa uma pimenta para fazer um prato, indígena ou não, por exemplo. Isso que está se perdendo. E no Brasil tem muita gente que utiliza suas próprias técnicas. É mais importante achar a técnica que o ingrediente porque ali já houve a reflexão sobre o produto e como podemos utilizá-lo. A sofisticação na comida está no uso e aprimoramento de técnicas que não são

as de cozinha de laboratório.

**Quais são os exemplos que podemos seguir para aumentar nossa participação no mundo?**

A culinária mexicana foi elevada a patrimônio cultural porque tem uma técnica muito particular. E o Brasil também tem isso. Existem processos indígenas que são milenares que foram feitos intercâmbios com Incas, Maias e Astecas e isso está se perdendo. E isso tem que ser valorizado para conseguir preservar. A farinha de Morretes, por exemplo, é maravilhosa. Ela é puro amido. Se eu pegar a farinha e colocar água, ela vira uma cola, uma goma. Aí você pega uma farinha de mercado que é ruim, que já é a quinta vez que é processada e por isso fica muito mais barata para indústria e vende como farinha de mandioca. Exportamos esse tipo de produto para fora. Está errado.

**E é isso que você tenta levar para fora do país?**

Você falou certo, eu tento levar. Porque muitas vezes os produtos não têm nem rótulo, mas eu sei como é o produtor, eu conheço, fui ver como é feito. Em alguns casos quando não existe o registro, pode ter adulteração também. O mel da abelha nativa é muito controverso nesse quesito. A Anvisa não o reconhece como ingrediente. Então tem adulteração. Você pode comprar no mercado, mas nem sempre é um conteúdo bom. Quando eu levo eu tenho a obrigação de levar produtos

industrializados e dentro desse nicho procuro encontrar melhores. Mas a minha vontade era levar esses produtos, não necessariamente em larga escala, mas que estejam lá para vender também.

**Quais ingredientes ou pratos que podemos classificar como autenticamente paranaenses?**

O que tem no Paraná e é muito tradicional no interior do estado é o porco no rolete. A gente usa essa festa em muitas cidades do Mato Grosso do Sul. Mas o que eu mais gostei de comer foi o barreado porque me serviram um grande banquete com salada, peixe e vários pratos. Então ele não é só um prato, é mais do que isso. É um prato pra comer com bastante gente. O que mais me chamou atenção na gastronomia paranaense foi o comer junto. É um ritual de comensalidade.

“O que mais me chamou atenção na gastronomia paranaense foi o comer junto. É um ritual de comensalidade.”

- Chef Paulo Machado

# 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](http://www.latinex.com.br)  
[sac@latinex.com.br](mailto:sac@latinex.com.br)



# ESPAÇO DO PARCEIRO

## Bom Gosto e Gosto Bom

**D**esconstruindo um pouco a palavra DEGUSTAR, podemos reparar que ela diz "de gostar" ou de gostar, degustar é aquilo de que se gosta, é colocar atenção naquilo que iremos saborear, usando o olhar, o olfato e por último o paladar. Aprecia-se o alimento que é oferecido, repara-se nas cores usadas no prato, valorizam-se todas as sensações ali contidas, compara-se as que temos em nossa memória, amplia-se aos poucos. Assim como os sabores exuberantes, a diversidade culinária, as cores vivas e alegres são a cara da nossa gastronomia, é a Ceraflame a tradução de todas essas qualidades. Valorizar aquilo que se tem de bom, suas especialidades, variedades, sabores, conceitos é um dos desafios propostos pelo HG Grupo, a partir de suas aulas, palestras, treinamentos e consultorias nesta ampla área. Integrar o sabor, a qualidade dos ingredientes, as texturas, e as cores dos alimentos ao prato onde estão dispostos é a proposta desta parceria de sucesso da Ceraflame e do HG Grupo. Sempre divulgando o que de melhor se produz em suas cozinhas e em cozinhas de todo o Brasil, de forma a clarear para todo seu público o conceito de saúde. O HG Grupo, de uma forma contextual, aplica em suas aulas as mais variadas técnicas culinárias, em que o aluno entende e não resiste ao desejo de fazer parte deste contexto onde ingredientes, formas, sabores, cores, temperos e sensações estejam contidos num mesmo prato. Por isso o HG Grupo, desde seus primeiros passos, aderiu a esse conceito de qualidade total, reunindo essa diversidade de adjetivos que vem do mais intrínseco de cada pessoa, e que se traduz ao produto final que vai à mesa, e só usa Ceraflame.

Foto: Julio Cesar Cristão



"Valorizar aquilo que se tem de bom, suas especialidades, variedades, sabores, conceitos é um dos desafios propostos pelo HG Grupo [...]"



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

...Premiado na Expovinis como  
melhor espumante do Brasil



VG  
VILLAGGIO  
GRANDO  
Boutique Winery

[villaggiogrando.com.br](http://villaggiogrando.com.br)



# VOCÊ SABIA?

## Como foi construído o Cristo Redentor?

### Conheça algumas curiosidades sobre uma das maravilhas do mundo

Fonte: Mundo Estranho

A estátua de 38 metros de altura e mais de mil toneladas, levou cinco anos para ser construída. Pode-se dizer que ela foi criada a seis mãos. O engenheiro Heitor da Silva Costa fez o primeiro projeto, o artista plástico Carlos Oswald se encarregou do desenho final e o escultor francês Paul Landowski modelou as peças que compõem a estátua. Sua construção começou a ser planejada em 1921, quando religiosos e autoridades do governo se reuniram em uma associação chamada Círculo Católico, no Rio de Janeiro, para discutir a ideia. Dois anos depois, foi realizado um concurso de projetos, vencido por Heitor da Silva Cos-

ta, e uma campanha nacional arrecadou fundos para a obra. Além do Corcovado, o Pão de Açúcar e o Morro de Santo Antônio também foram lembrados como possíveis pontos para o monumento. A vontade de integrar a obra à natureza, porém, favoreceu a primeira montanha, cercada por uma bela porção de Mata Atlântica. Segundo o projeto original, o Cristo deveria segurar o globo terrestre em uma mão e uma cruz na outra. Mas a ideia de fazê-lo com os braços abertos caiu no gosto da população carioca e acabou prevalecendo. A construção de fato só teve início em 1926.



Foto: divulgação

A cerimônia de inauguração da estátua, em dia 12 de outubro de 1931, foi, obviamente, cheia de pompa, contando com a presença do então presidente Getúlio Vargas. Havia ainda um plano para que o ilustre cientista italiano Guglielmo Marconi - inventor do telégrafo sem fio e nome fundamental no desenvolvimento do rádio - acionasse, diretamente da Itália, as luzes que iluminariam o Cristo. A ideia mirabolante partiu do jornalista Assis Chateaubriand, que combinou com Marconi que ele, a

partir de um iate na baía de Nápoles, emitiria um sinal elétrico que seria captado por uma estação na Inglaterra e retransmitido para uma antena em Jacarepaguá, de onde as luzes seriam acesas. Mas o mau tempo não permitiu que esse artifício tão engenhoso fosse colocado em prática - um contratempo curioso, mas insignificante para a história do monumento que se tornaria símbolo do Rio de Janeiro e do Brasil em todo o planeta.

## **Estátua demorou cinco anos para ser montada peça a peça!**

A estátua foi feita na França pelo escultor francês Paul Landowski - pois se acreditava, na época, que profissionais brasileiros não teriam experiência para executar a obra. Antes de a obra ser trabalhada em seu tamanho original, foram preparadas várias maquetes de gesso. As mãos da poetisa Margarida Lopes de Almeida serviram de modelo para as mãos do Cristo.

A estátua veio da França para o Brasil em pedaços. Só a cabeça era composta por 50 peças e cada uma das mãos media 3,2 metros de comprimento. Para levar esses objetos gigantes ao alto do Corcovado, foi usado o trem que ligava o morro à parte baixa do Rio de Janeiro, ferrovia existente desde o final do século XIX.

Gigantescos andaimes de madeira e ferro permitiam aos operários o acesso aos pontos mais altos da obra, enquanto as peças eram erguidas por um sistema de cabos e roldanas. As várias partes do Cristo eram ocas e foram encaixadas aos poucos na estrutura metálica montada para sustentar o peso da estátua.

A primeira parte a ficar pronta foi a cabeça. O Cristo foi surgindo, portanto, de cima para baixo. Todas as peças da parte externa foram revestidas com pastilhas de pedra-sabão, material que, apesar de ser facilmente riscado, resiste bem ao tempo e às variações de temperatura.



# COLUNA DA CHEF

**Paula Labaki**

**Bolívia e as Salteñas: mais uma viagem e mais muitas coisas na bagagem!**



Recentemente fui à Bolívia para dar uma semana de aulas de gastronomia. Os temas foram os mais variados possíveis, mas sempre com um toque de Brasilidade, pois é fundamental levarmos nossos costumes e gastronomia para além de nossas fronteiras. Sempre que viajo procuro levar insumos nossos, mostrando a grandiosidade das nossas riquezas. Muito bem, chegando à Bolívia, não poderia deixar de saborear as tão famosas salteñas Bolivianas, que são bem diferentes em sabor e textura das tão conhecidas Empanadas Argentinas. Eu já conhecia as salteñas de uma feira Boliviana que acontece todos os domingos aqui em São Paulo, no bairro do Pari: a feira Kantuta. A salteña tem o recheio com muito líquido, como se fosse um verdadeiro ensopado dentro de uma massa, tanto que quando você faz o pedido a atendente entrega uma colher junto. Dizem que a boa salteña sempre suja a sua roupa e é verdade. Então resolvi ir aprender in loco como fazer uma boa e saborosa salteña. Recebi uma aula particular de Rocío Hurtado e lá todos os segredos me foram revelados, como aquele líquido não escorria e molhava a massa antes de ir ao forno, como ela segurava o líquido dentro e todas as outras dicas. O nome Salteña também tem sua história, vamos lá? No início do século XX, a senhora Juana Manuela Gorriti, que mais tarde se tornaria esposa do presidente Manuel Isidoro Belzu, nascida na cidade argentina de Salta, teve de fugir para o exílio com a sua família, durante a ditadura de Juan Manuel de Rosas. Deixou todos os seus bens para trás e instalou-se em Tarija, na Bolívia. Durante muitos anos, a família Gorriti foi marcada por uma pobreza extrema. O desespero levou a família a começar a preparar uns pastéis que designava como "empanadas caldosas", que eram típicas de algumas cidades europeias, na época. A venda destes pastéis tornou-os muito populares, ao mesmo tempo em que Manuela foi apelidada de "a salteña", devido à sua cidade de origem. Os pastéis foram lentamente ganhando popularidade em Tarija, tendo acabado por se converter numa tradição. Era comum dizerem às crianças: "vai lá buscar uma empanada da salteña".

Então vamos a receita que é o mais importante, lembre que o "Rigote" (recheio) é a alma da salteña! Até que por ser a primeira que eu fiz, me sai super bem!!!

## **Massa:**

6 copos de farinha  
6 colheres de sopa de banha

2 gemas de ovo  
1/2 xícara de chá de leite  
1 colher de sopa de açúcar  
1 1/2 xícara de chá de água gelada  
1 colher de chá de sal

## **Recheio:**

3 colheres de sopa de banha  
1 xícara de chá de cebola branca picada

1 xícara de chá de cebolinha picada  
 1/2 xícara de chá de aji vermelho ou  
 outro tipo de molho chili  
 Sal e açúcar a gosto  
 Cominho e orégano a gosto  
 500g de carne de boi finamente picada  
 500ml de caldo de carne  
 1 e 1/2 xícara de chá de gelatina de  
 mocotó  
 1 xícara de chá de ervilhas cozidas  
 1 xícara de chá de batata cozida em cu-  
 bos de tamanho médio  
 2 colheres de sopa de tutano  
 1/2 xícara de chá de passas  
 2 ovos cozidos em fatias finas  
 5 azeitonas pretas fatiadas e sem caroço

### Como fazer?

Faça a massa um dia antes. Misture todos os ingredientes. Depois de bem sovada, envolva em uma toalha úmida e refrigere durante a noite. Faça o recheio também um dia antes. Frite as cebolas na banha e misture-as com o aji, o sal, o açúcar, o cominho e o orégano. Misture a carne e leve a uma fervura. Retire do fogo e deixe



Foto: Paula Labaki

esfriar. Misture em separado a gelatina de mocotó, as ervilhas, as batatas e o tutano. Refrigere durante a noite.

Dê forma à massa, fazendo círculos de 7 a 10cm no diâmetro e 1/4 de altura. Ponha um pouco de recheio em cada círculo da massa, cubra com passas, fatias de ovos cozidos e de azeitonas. Revista as bordas da massa com o leite ou ovo, assim ficarão bem grudadas quando juntas. Dobre o círculo ao meio, pressionando e dobrando as bordas para selar.

Coloque-as em uma forma, que antes deve ser enfarinhada, e pincele a superfície com leite ou ovo.

Asse por aproximadamente 20 minutos na temperatura de 250°C.



Foto: Paula Labaki

Obs.: Para o Rigote usei a Wok da Ceraflame que se ajustou muito bem como os tachos usados na Bolívia.

*Bom Appetite!*

# COLUNA

Luna Garcia



Foto: Estúdio Gastronômico



A fotografia gastronômica vai além de fotos bem compostas e da luz perfeita. Por trás daquelas fotos que nos faz, muitas vezes, salivar, utilizamos muitas técnicas para dar “sabor” à fotografia culinária, são as técnicas de foodstyling. O profissional que executa normalmente essa tarefa é o estilista de alimentos, chamado de “Food Stylist”. A carreira de um food stylist não é tão óbvia e desde seu início já é um desafio para quem deseja segui-la, já que não faz parte da grade nas faculdades de gastronomia. Enquanto a maioria segue carreira tradicional para se tornar chef de cozinha, alguns preferem seguir essa carreira mais incomum, que desvenda os segredos de deixar os alimentos perfeitos aos olhos. Para esses profissionais diferenciados, uma boa dose de autocrítica, organização e detalhismo são fatores indispensáveis. No Brasil, a profissão ainda não é muito conhecida, mas existe um mercado carente por esse profissional. No início da minha carreira, devido à falta de profissionais capacitados, tive a necessidade de aprender e



Foto: Estúdio Gastronômico



Foto: Estúdio Gastronômico

executar este trabalho sozinha. Atualmente, trabalho na formação de food stylist, dando curso na Escola Panamericana de Artes e workshops no Estúdio Gastronômico. Esse profissional pode trabalhar na consultoria da linguagem visual dos pratos de um restaurante, em editoriais de gastronomia e livros, em comerciais de TV e filmes, e lugares onde a gastronomia entra como um fator importante. Ele é o artista que usa os alimentos como seus pincéis e o prato como sua tela. Apesar de pertencer a outra área, o fotógrafo especializado, geralmente, entende bem desse ofício. Isso acontece por vários motivos, mas o principal é que ele precisa trabalhar junto com o foodstylist e, ainda, com um terceiro, mas não menos importante profissional, o produtor de objetos, normalmente também especializado na área de gastronomia. Tempo é uma outra questão primordial quando se trata da fotografia culinária. O produto em questão é a comida que tende sempre a derreter, secar, escurecer, suar, encolher, murchar... Por isso, a cena deve estar pronta, a luz e todos os aspectos técnicos acertados e, por último, entra a nossa estrela: a comida. Planejamento e um briefing bem feito são peças-chaves para otimizar o tempo, o custo e chegar no resultado perfeito sem grandes surpresas. O know-how ajustado ao tripé fotógrafo / foodstylist / produtor bem entrosados é tudo que precisamos para que a imagem final aguace o apetite e desperte todos os nossos sentidos.



Foto: Estúdio Gastronômico



Foto: Estúdio Gastronômico



Foto: Estúdio Gastronômico



visite nossa loja virtual  
[www.bottargagold.com](http://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](mailto:chef@bottargagold.com)



47 3349 8696 - Itajaí - Santa Catarina



**BOTTARGA**  
gold

*Uma tradição. Uma iguaria. Um sabor.*

# CLIENTE DESTAQUE

**Lojas Bemol**



**A** Bemol foi fundada em 13 de agosto de 1942, pelos irmãos Samuel, Israel e Saul Benchimol como uma empresa de representações comerciais. Nos primeiros anos, comercializava medicamentos e somente depois passou a vender cereais, cimento e eletrodomésticos, ramo em que atua no presente.

A Bemol emprega hoje cerca de 2.100 colaboradores e é líder de mercado em quase todos os segmentos: linha branca, eletrônicos, móveis, telefonia, entretenimento, presentes e artigos de viagem. É apontada em pesquisas de mercado e pesquisas de marca como a Loja de Móveis, Eletrônicos e Eletrodomésticos mais lembrada pela população de Manaus.

Segundo Sheyla Sobreira, gerente de marketing da empresa, atualmente a Bemol tem 20 lojas: 15 em Manaus (AM),

1 em Itacoatiara (AM), 1 em Manacapuru (AM), 2 em Porto Velho (RO) e 1 em Rio Branco (AC), além de 3 Centros de Distribuição, um deles em Manaus, outro em Porto Velho e o terceiro em Rio Branco. “Além das lojas físicas temos também a Bemol Online, que oferece aos consumidores os mesmos produtos das lojas físicas, com diferenciais em serviços: consulta de contratos e bônus Bemol, impressão de boleto bancário para pagamento das prestações e revelação de fotos”, diz.

Segundo a gerente, a marca – que é cliente da Ceraflame desde 2010 – oferece cursos e palestras gratuitas nas lojas por meio do Programa de Educação do Consumidor. “Queremos valorizar o nosso cliente e atender os consumidores que buscam beleza e qualidade em peças exclusivas. É o caso dos produtos da Ceraflame, marca parceira que oferece essa versatilidade sempre mantendo o padrão de excelência de suas peças e das refeições que ali serão preparadas. Tenho certeza que a parceria com a Ceraflame será muito duradoura, tudo para proporcionar o melhor produto e serviço aos nossos clientes”, complementa Sobreira.

# MANIA DE BRASIL

## **Morro de São Paulo: um paraíso que você deve conhecer!**

Fonte: MorrodeSãoPaulo.net

Quando falamos que o Brasil é o país da diversidade, Morro de São Paulo (BA) é uma das melhores maneiras de exemplificar essa característica. Essa ilha do Atlântico não atrai só por ter praias bonitas e piscinas naturais com águas transparentes. Morro é a ilha dos opostos: do festeiro que mal vê a luz do dia ou do aventureiro que procura uma praia deserta cheia de coqueiros. Todos podem se maravilhar, não importa se vêm de mochila nas costas ou com um pacote cinco estrelas de um resort de luxo. Morro é a cara do Brasil, mesmo que o brasileiro seja apenas um dos visitantes. A ilha já caiu no gosto do mundo, e hoje, caminhando pelas ruelas estreitas e, sem

carros, é possível ouvir os mais diferentes sotaques. Todo mundo tem seu espaço por lá! Em Morro, a vila é quase tão antiga quanto o próprio Brasil. Fundada em 1535, já teve importância estratégica, principalmente nos primeiros séculos da colonização. A “cidade” é rica em história e deve estar no roteiro dos viajantes. Mas o que realmente faz sucesso por lá são as praias, que são numeradas: primeira, segunda, terceira e quarta praia, além de outras como a Praia do Encanto. É impossível transformar em palavras o que é Morro de São Paulo. Por isso, que tal curtir algumas dicas para aproveitar, da melhor maneira possível, esse paraíso brasileiro?



**Prainha do Forte:** Além das praias mais conhecidas Morro de São Paulo guarda outras preciosidades como a Prainha do Forte, que fica no final das ruínas da Fortaleza e aparece na maré baixa. Frequentada mais pelos moradores, é um lugar sossegado e perfeito para relaxar dentro das piscinas naturais.

**Andar de caiaque:** Alugue um caiaque e se aventure pelas águas da Terceira Praia, próximo a Ilha do Caitá e se quiser ou tiver fôlego siga até a Primeira e Segunda Praia. Com o mar calmo, além de um exercício, é ótimo para conferir a paisagem.

**Mergulhar:** Em todas as praias de Morro de São Paulo você pode mergulhar com apenas com máscara e snorkel. Em algumas é melhor quando a maré está baixa, próximo dos arrecifes. As piscinas naturais do início da Quarta Praia são um ótimo ponto para iniciantes.

**Conhecer a história de Morro de São Paulo:** Além da Igreja e do Forte, Morro de São Paulo também mostra sua importância histórica pela Fonte Grande - foi o mais avançado sistema de tratamento de água do Brasil colonial, o Farol - guia os navegadores desde 1855 e o Casarão, construído em 1608 e abrigou ninguém menos que D. Pedro II.

**Pôr do sol no Forte:** Além da prainha

e da importância histórica, o Forte de Morro de São Paulo é o cenário perfeito para curtir o final do dia - o pôr do sol e se você tiver sorte os golfinhos!

**As baladas:** Morro de São Paulo é mundialmente conhecido pelas belas paisagens, mas também é sinônimo de festas. De segunda a domingo tem uma festa para você curtir, seja na beira da praia ou dentro das casas noturnas. O ritmo frenético vai até o amanhecer!

**Visitar Garapuá:** Isolada das demais praias de Morro de São Paulo, Garapuá é a única praia da ilha que apresenta o fundo totalmente de areia. Tem um pequeno povoado pitoresco que recebe muito bem seus visitantes.

**Moreré e Bainema:** De dezembro a março acontece um passeio que visita as praias de Moreré e Bainema, as mais bonitas da ilha de Boipeba. Além disso, visita as piscinas naturais de Moreré, ótimo ponto para mergulho livre e ver centenas de peixinhos.

**Observar as baleias jubarte:** De julho a outubro, as baleias Jubarte permanecem no litoral de Morro de São Paulo e se pode avistar mãe e filhotes bem próximos da costa. A Rota Tropical é a única agência que opera esse passeio - o "whale watching", uma experiência inesquecível!



# SAÚDE

## **Rinite alérgica: entenda o que causa este problema e como tratá-lo**

Fonte: Site Dráuzio Varella

**N**osso nariz é um dos componentes das vias respiratórias. É o primeiro local por onde o ar passa até alcançar os pulmões. Ele é responsável pela limpeza, umidificação e aquecimento do ar inspirado. E, para exercer essa função, ele possui um complexo mecanismo de defesa. Por isso, ao entrar em contato com alguma substância tóxica, desencadeia uma resposta para impedir que essa substância alcance os pulmões.

O surgimento da obstrução nasal provoca o bloqueio da passagem do agente agressor e, através dos espirros e coriza, a remoção dessa substância. Essa reação é normal e todas as pessoas que entram em contato com algumas substâncias tóxicas apresentam tais sintomas. Por isso, quando fica gripada, a pessoa apresenta obstrução nasal, espirros e coriza, pois seu organismo está tentando protegê-la, impedindo que os vírus alcancem seus pulmões através do ar.

Alergia, na realidade, não significa falta de defesa do organismo. Ao contrário, indica uma defesa exagerada contra agentes que não são potencialmente agressivos ao ser humano. Ou seja, uma pessoa alérgica é hiper-reativa a determinadas substâncias que numa pessoa normal não despertam nenhuma resposta. O sistema imunológico das pessoas alérgicas, por características genéticas, interpreta que determinada substância é tóxica, e que precisa proteger o organismo contra sua entrada. Por essa razão, algumas pessoas convivem normalmente com fatores que causam a alergia, como a poeira de casa, sem ter sintomas, e, outras pessoas, ao entrarem em contato com essa mesma poeira, podem ter rinite e asma. O paciente alérgico não nasce com alergia, mas sim com a capacidade de sensibilizar-se a determinado fator.

Tornar-se sensível significa passar a ter uma resposta de defesa a uma substância que antes era tolerada. Isso significa que podemos conviver com determinada substância por muitos anos, e vir a desenvolver sintomas apenas tardiamente. Essa característica é herdada dos pais. Quando um homem e uma mulher alérgicos tem um filho, a probabilidade da criança ser

alérgica é de 50%. No entanto, mesmo que nenhum dos pais apresente alergia, a criança ainda assim pode ter manifestações alérgicas, como rinite, conjuntivite, asma e alguns tipos de alergia de pele. A forma mais comum, porém, é a rinite. Uma média de 10% a 25% das pessoas sofrem de rinite alérgica.

### **Sintomas**

Os sintomas são obstrução nasal (entupimento), coriza, espirros (algumas vezes o paciente espirra mais 20 vezes seguidas) e coceira no nariz. Essa coceira pode ser na garganta ou nos olhos. Todos os doentes apresentam estes sintomas minutos após o contato com o alérgeno, e cerca de metade deles terão novamente sintomas cerca de 4 a 6 horas depois.

### **E as causas?**

Poeira, pólen e alguns alimentos são substâncias que podem causar alergia. Aqui no Brasil a poeira domiciliar é o fator de risco mais importante. Ela é constituída por descamação da pele humana e de animais, por restos de pelos de cães e gatos, restos de barata e outros insetos, fungos, bactérias e por ácaros. Existem vários tipos de ácaros, o que mais frequentemente está relacionado com a alergia é o *Dermatophagoides ssp.*, nome que significa “aquele que se alimenta de pele”, visto que uma de suas fontes de alimentos é a descamação da pele. No colchão de nossas camas e nos móveis

estofados podem acumular-se muitos fragmentos de descamação de pele. Exatamente por essa razão, nesses locais, é grande a quantidade de ácaros. Ácaros não são capazes de viver sobre uma superfície lisa, por exemplo, em paredes.

### **Como posso tratar?**

O tratamento dos pacientes portadores de rinite alérgica é composto por três pontos fundamentais: a higiene do ambiente, medicamentos e vacinas. A forma mais simples de tratar alergia é evitar o contato com a substância que desencadeia os sintomas. Por exemplo, se o paciente apresenta obstrução nasal, coriza e espirros quando ingere determinado alimento, o mais fácil a fazer é deixar de comê-lo. O problema é que não é tão fácil evitar o contato com o ácaro, a principal causa de rinite alérgica. No entanto, algumas medidas simples podem ser adotadas para diminuir a proliferação desses insetos. A casa e principalmente o quarto, onde o doente dorme, devem ser limpos com bastante frequência. Infelizmente, vassoura e espanador de pó apenas espalham o pó pelo ambiente. Os aspiradores são capazes de reter alguma sujeira, porém normalmente seu filtro não é desenvolvido para limpar o ar por completo. Aspiradores com filtros especiais e de alta eficiência existem, mas têm custo elevado. O ideal é que não existam carpetes, cortinas, tapetes, bichos de pelúcia, almofadas, móveis e outros e

utensílios que possam acumular poeira. Nesse caso, o uso de pano úmido na limpeza é uma forma bastante eficaz para remover a poeira. Deve-se também evitar o uso e contato com travesseiros e almofadas de penas. A utilização de capas protegendo os colchões e travesseiros. Outro ponto importante a considerar é a existência de boa ventilação na casa e no quarto. Em ambientes ensolarados, é mais difícil o bolor se desenvolver. Outra medida fundamental é evitar o contato com substâncias capazes de irritar o nariz, como perfumes, produtos de limpeza, fumaça de cigarro, tintas, inseticidas e poluição. Outros fatores inespecíficos como as mudanças bruscas de temperatura, frio e umidade do ar são igualmente prejudiciais aos doentes com rinite alérgica.

A critério médico, se essas medidas não forem suficientes para controlar os sintomas do paciente, poderemos recorrer à indicação de medicamentos. Existem dois grandes grupos de drogas que podem ser usadas. Um tipo funciona preventivamente e outro apenas alivia os sintomas. Do ponto de vista farmacológico, dispomos de descongestionantes, anti-histamínicos, estabilizadores de membranas e corticosteroides. Cada uma dessas drogas atua de forma diferente, e nenhuma é isenta de efeitos colaterais que, algumas vezes, podem ser graves. Por isso, o ideal, é não realizar automedicação e procurar seu médico. Quando o tratamento feito

nestas condições (higiene ambiental e medicamentos) falha, pode-se associar o uso de vacinas antialérgicas. Esse tratamento é longo, porém, quando feito corretamente, diminui a sensibilidade do doente àquela substância a qual era alérgico. Muitas vezes, chegamos ao ponto em que não há mais necessidade do uso de medicamentos.

A rinite alérgica pode causar outros problemas, como otites (inflamação dos ouvidos), sinusites (inflamação de cavidades existentes na face) e roncospelo entupimento do nariz) que interferem na qualidade de sono do paciente. No entanto, ele só vai apresentar esses sintomas, quando estiver em contato com as substâncias quais é alérgico. Essas substâncias recebem o nome de alérgenos. Quanto maior o contato, mais intensos os sintomas.

Normalmente o paciente com rinite alérgica só apresenta os sintomas quando entra em contato com o alérgeno. Em geral, eles são proporcionais à quantidade de alérgeno a que foram expostos. Na época do inverno, costumam sofrer mais, pois acabam usando cobertores e roupas que ficaram guardados por muito tempo e podem estar cheios de ácaros e fungos. Além disso, esses doentes são mais susceptíveis a resfriados. Na verdade, o resfriado é uma inflamação do nariz, que compromete os mecanismos de proteção nasal, o que facilita a entrada dos alérgenos.



MondoCeram

[www.mondoceram.com.br](http://www.mondoceram.com.br)



# SUA CASA EM HARMONIA

## **Flores artificiais: a tendência do momento para decorar ambientes**

POR: Caroline Augusta de Andrade Michel

Quem gosta de decorar a casa com a graça das flores, mas não tem muito tempo para cuidar das plantas pode ficar tranquilo. As flores artificiais, que antes eram consideradas “cafonas” estão em alta e a cada dia surgem novas opções no mercado.

Feitas de tecido ou silicone, elas têm aparência quase idêntica às naturais. As de tecido, você só percebe quando toca. Já as de silicone, ou “real toque”, como também são chamadas, são capazes de enganar muita gente. Existem opções para todos os gostos, desde palmeiras, folha de eucalipto às mais diferentes orquídeas, que são os exemplares que mais fazem sucesso neste mercado. Seja para decorar a casa ou escritório, elas chegaram para ficar! Práticas, lindas e



Foto: divulgação



Foto: divulgação

funcionais, as flores artificiais ganharam espaço no mundo da decoração e já conquistaram os mais renomados designers de interiores. E para não errar na escolha é simples. O primeiro passo é escolher a flor que você mais gosta, com uma cor que combine com o ambiente. Não adianta se empolgar, apostar em cores fortes se você gosta do que é mais delicado. Lembre-se que você vai compor um ambiente e vai estar nele todos os dias. Deve ser algo neutro, que mostre



inclusive um pouco da sua personalidade. Depois, vem a escolha do vaso, que é fundamental para deixar o conjunto em harmonia. De vidro, espelho ou cerâmica, cada vaso tem seu charme, lembre-se de fazer uma boa escolha para que ele combine com a flor escolhida. E, por fim, a decoração do vaso. Você pode usar musgo, pedras brancas ou casco de pinus seco. O resultado fica incrível.

**Basta usar a criatividade para repaginar o visual da sua casa!**

**MondoCeram**  
gourmet



[www.mondoceramgourmet.com.br](http://www.mondoceramgourmet.com.br)

0800 644 6444

# COLUNA DO CHEF

**Paulo Hruschka** | paulo@certaceramica.com.br



O pessoal, tudo bem? Já estamos no segundo semestre de 2014 e este ano está passando voando, não é mesmo? Junto com ele vamos levando informação e novos pratos para nossos colegas, isso me deixa muito feliz! Neste primeiro semestre tive o prazer de rever amigos em Manaus em mais uma semana muito bem programada nas lojas Bemol. Como sempre todos muito prestativos e sempre empenhados para que tudo ocorresse da melhor forma possível. Conseguimos reunir mais de 60 pessoas na cidade de Manacapuru, próxima a Manaus, onde sempre temos bons eventos com maravilhosos cursos. Só tenho a agradecer pela amizade e parceria. Voltamos também a realizar nossos cursos na loja de Rio Negrinho, onde sempre contamos com o apoio de nossos colegas de trabalho. Estamos elaborando cardápios diferentes e, para acompanhar esse friozinho que está fazendo em grande parte do país, já elaboramos workshops de sopas e cremes, entre eles: creme de brócolis, sopa de creme de palmito, caldo de mandioca com bacon e couve manteiga. Para finalizar, fizemos uma sopa deliciosa, com a receita de meu amigo Fernando Silveira de Florianópolis. A sopa de batata doce com camarão fez muito sucesso, simplesmente maravilhosa! Outro grande evento que marquei presença foi a ABUP SHOW, que aconteceu entre os dias 15 e 19 de agosto em São Paulo. Mostramos nossos lançamentos ao público, fizemos demonstrações e degustações, e eu tive a imensa felicidade de rever amigos e parceiros. Foi muito bom e produtivo! E, para encerrar, não posso deixar de falar da Copa do Mundo. Infelizmente não ganhamos, mas foi uma boa experiência para aprendermos que não somos mais os melhores no futebol ou pelo menos para aprendermos que precisamos melhorar muito. E, em comemoração a conquista alemã, deixo para vocês uma receita de Goulash, sopa típica alemã com carne e pimentão. A receita é do Chef Heiko Grabolle.

# Goulash (sopa típica alemã)

Chef Heiko Grabolle

## Ingredientes:

800 gramas de coxão duro  
40ml de óleo de canola  
800 gramas de cebola  
30 gramas de manteiga  
5 dentes de alho  
Páprica doce ao gosto  
40 gramas de extrato de tomate  
Ervas seca como louro, alecrim, tomilho, ...  
300ml vinho tinto demi-seco (para esta receita usei um Pinot Noir)  
Sal e pimenta do reino preta  
Aproximadamente 1 litro e meio de caldo de carne

## Modo de preparo:

Corte a cebola em cubinhos pequenos e a carne em cubos maiores de 2 a 3cm. Refogar primeiro a cebola com o óleo por alguns minutos. Adicionar a manteiga e continuar refogando. Em seguida, acrescentar o alho e a páprica doce. Misturar e refogar por mais alguns minutos. Adicionar o extrato de tomate. Refogar novamente e juntar a carne. Após 10 minutos, adicionar as ervas e deglacear com o vinho tinto e aguardar até ferver. Em seguida adicionar a metade do caldo. Ferver em fogo baixo até duas horas colocando mais caldo se necessário. A dica para obter um bom caldo do Goulash é: ferver por um longo tempo para reduzir e concentrar o caldo! A carne deve cozinhar no próprio caldo. Não usar farinha para engrossar! Aproximadamente após duas horas verificar a consistência da carne que deve estar macia e o molho com uma consistência cremosa.

Grande Abraço e até a próxima!



**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](http://www.ceraflame.com.br)  
0800 644 6444