sabor saudável

Edição nº 02 - Agosto / 2012

Ceraflame
cookware



2º SC Gourmet foi um sucesso

NOSSA EMPRESA

25ª ABUP SHOW:
Presença da Ceraflame está confirmada.

Available on the App Store

ANDROID

EDITORIAL

Caros leitores, é com muita alegria que apresentamos a segunda edição da Sabor Saudável, revista oficial da Ceraflame. Estamos muito contentes com o sucesso conquistado após o lançamento da primeira edição e ansiosos para que todos aprovem e compartilhem as informações e novidades que selecionamos especialmente para vocês. Nesta edição, apresentamos um pouco mais da parceria da Ceraflame com o Instituto Linnea, de Cascavel (PR). Além disso, dicas para organizar o orçamento familiar, opções de produtos para sua casa, deliciosas receitas, uma entrevista especial com o chef de cozinha e apresentador Edu Guedes e muito mais. Desejamos a todos uma excelente leitura. Até outubro!

EXPEDIENTE:

Empresa: Certa Cerâmica
Departamento de Marketing: Kilian Schroeder e Eneide Eckel
Empresa Responsável: Pontuale Comunicação & Marketing
Jornalista Responsável: Caroline Augusta de Andrade Michel (DRT PR 8676)
Projeto Gráfico: Desenvolvimento - Certa Cerâmica
Fale conosco: sacc@certaceramica.com.br

ÍNDICE

04 NOSSA EMPRESA
Ceraflame comemora parceria com Instituto Linnea

05 NOSSA EMPRESA
25ª ABUP SHOW: Presença da Ceraflame está confirmada

06 GASTROMANIA
2º SC Gourmet foi um sucesso

10 CONVERSANDO COM
Edu Guedes, o chef que conquistou o Brasil!

13 VOCÊ SABIA?
Mascar chiclete pode melhorar o raciocínio e a inteligência

14 DE BEM COM A VIDA
10 Dicas para controlar o seu orçamento

16 NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ

18 COLUNA DA CHEF
Paula Labaki

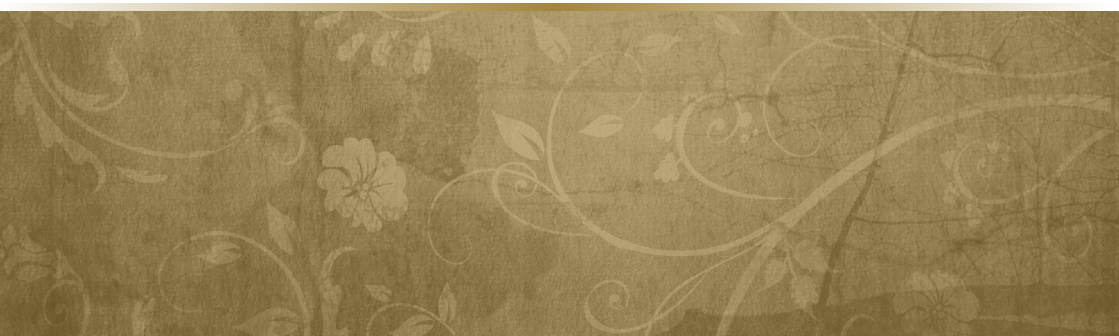
21 CLIENTE DESTAQUE
Casa do Inox

22 MANIA DE BRASIL
Maragogi, o Caribe Brasileiro

25 COLUNA DO CHEF
Paulo Hruschka

26 SAÚDE
Conheça a Síndrome de Burnout

28 SUA CASA EM HARMONIA



NOSSA EMPRESA

Ceraflame comemora parceria com Instituto Linnea

A Ceraflame tem muitos motivos para comemorar o sucesso que está fazendo no mercado nacional. Além da aceitação das nossas linhas de produtos (divididas em Cookware, Terrine e Edu Guedes) em todo o país, o que está fazendo grande sucesso no Paraná é a parceria firmada com o Instituo Linnea, que oferece serviços de nutrição, medicina, odontologia, psicologia, acupuntura, pilates e cozinha experimental. Maria Bety Fabri Berbel, nutricionista e uma das proprietárias do Instituto localizado em Cascavel, comenta que, antes de levar os produtos da marca ao Instituto, há mais de seis anos já utilizava as peças em casa. Para ela, o grande diferencial dos equipamentos é que eles são atóxicos.

> **“Está cada vez mais comprovado que o alumínio é causador de diversas doenças. A maneira mais fácil de evitarmos essa contaminação é a retirada desse metal da cozinha, afinal de contas uma exposição contínua do alumínio pode desencadear hiperatividade, anorexia, retardo no crescimento, obstipação intestinal, alteração de humor e muitas outras patologias.”**

Além de indicar os produtos da Ceraflame – que são fabricados de cerâmica a partir de matéria prima inorgânica exclusiva – a equipe do Instituto, formada por 14 profissionais, também utiliza as peças na cozinha experimental.

“Durante as minhas consultas e entrevistas, sempre abordo a forma de preparo dos alimentos, desde a compra, conservação, higienização e preparo. Um dos pontos mais importantes, por exemplo, é o material dos utensílios que entrarão em contato com o alimento, e as panelas recebem uma atenção especial quanto ao material, toxicidade e, inclusive, a higienização das mesmas”, finaliza Maria Bety.



NOSSA EMPRESA

25ª ABUP SHOW: Presença da Ceraflame está confirmada

25.º abup show
um país de cores e formas

Entre os dias 22 e 25 de agosto nossa empresa vai participar da 25ª edição da Abup Show, tradicional feira de utilidades e presentes para o lar, promovida pela Associação Brasileira das Empresas de Utilidades e Presentes. Neste ano, o evento – que sempre acontecia na Bienal do Ibirapuera – será realizado no espaço Transamérica Expo Center, em São Paulo, em virtude da realização da Bienal de Artes, que ocupará o Parque Ibirapuera no mesmo período. A feira acontecerá das 10h às 19h. No último dia, o evento encerra às 17h. Vale lembrar que a ABUP é aberta somente para lojistas e profissionais do segmento "casa e decoração". Na última edição – que teve a presença de 106 expositores - o público visitante foi de cerca de 10.600 profissionais de todo o Brasil. Portanto, se você se enquadra no perfil da feira, está mais do que convidado para nos visitar e conhecer as novidades que estarão em nosso stand.

Sobre a ABUP: Fundada em 1995, a ABUP – Associação Brasileira das Empresas de Utilidades e Presentes - é uma sociedade civil sem fins lucrativos, que atua no âmbito nacional e está sediada na cidade de São Paulo. O objetivo da ABUP é o desenvolvimento do setor de Utilidades Domésticas e Presentes. A ABUP é responsável pela realização da feira ABUP Show, que apresenta as principais novidades do setor e reúne lojistas e profissionais de todo o país.

Serviço:
25º ABUP SHOW

Data: 22 a 25 de agosto de 2012
Local: Transamérica Expo Center
Endereço: Av. Dr. Mário Villas Boas Rodrigues, 387 Santo Amaro - São Paulo - SP
Obs: Não é permitida a entrada de menores de 16 anos.
Atenção: Feira destinada a lojistas e profissionais da área.

GASTROMANIA

2º SC Gourmet foi um sucesso

A participação da Ceraflame na segunda edição da Mostra Brasileira de Delikatessen, Queijos, Vinhos e Gastronomia foi um grande sucesso. O evento aconteceu entre os dias 18 e 21 de julho no Parque Vila Germânica em Blumenau, Santa Catarina. Para quem não sabe, esta foi a segunda participação da empresa no evento. O grande destaque foi nosso stand, montado juntamente com as marcas catarinenses Villaggio Grando (Vinícola) e GranMestri (Queijos). Segundo Kilian Schroeder, gerente de marketing da Ceraflame, a ideia de unir as marcas surgiu para mostrar a força da indústria catarinense no mercado gourmet nacional. "No stand tínhamos equipamentos de cozinha, queijos e vinhos da mais alta qualidade para que os visitantes pudessem visualizar o conceito *premium* dos produtos, que harmonizam perfeitamente entre si. Ficamos muito felizes com o resultado do evento e otimistas para as futuras negociações". Além da exposição de produtos, a programação da Mostra também contou com rodadas de negócios, seminários, aulas show e degustações com renomados chefs nacionais e internacionais. Vale lembrar que o evento, pioneiro neste gênero em todo o Brasil, aconteceu paralelamente à 19ª Festitália, que comemora a cultura italiana trazida pelos imigrantes. Confira as fotos do nosso espaço na 2º SC Gourmet.







Aprenda a fazer uma deliciosa Paella Valenciana na WOK 32

Ingredientes:
300 gramas de arroz
100 gramas de lombinho de porco fresco em cubos
100 gramas de peito de frango temperado com alho em cubos
100 gramas de linguiça defumada em rodelas
150 gramas de camarão
150 gramas de lulas em rodelas
100 gramas de vôngole já cozido
100 gramas de mariscos (mexilhão) já cozidos
100 gramas de peixe em cubos
1/2 xícara de ervilhas frescas (petit-pois)
1 xícara de vagem francesa picadas
1 xícara de suco de tomate (preferencialmente fresco)
1 cebola grande em rodelas
1/2 xícara de pimentão vermelho picado
1/2 xícara de pimentão amarelo picado
4 dentes de alho picados
Sal a gosto
1/2 xícara de azeite

Água para cozinhar o arroz:
1 envelope de açafrão em pó
Aproximadamente 700ml de água pura ou com caldo de peixe pronto
Mantenha no fogo baixo após fervura, para ser adicionado aos poucos.

Para enfeitar:
Lagostins, camarões e vagem francesa, previamente cozidos
Rodelas de linguiça frita, tiras de pimentão vermelho (assados sem pele)

Modo de preparo:
Frite a carne de porco em uma panela com a páprica por 15 minutos e reserve. Frite a carne de frango temperado com alho por 15 minutos e reserve. Frite as linguiças em rodelas e reserve. Na WOK, já aquecida, coloque o azeite e em seguida os ingredientes na seguinte ordem: linguiça, frango, lombo, cebola, pimentões, vagem , ervilha, alho, tomate , lula, camarão, vôngoles, peixe e o arroz. Coloque os ingredientes um a um, começando pela parte central da WOK, ou seja, a parte mais quente da panela e distribuindo pelas laterais. Após colocar o arroz, acrescente o caldo de peixe aos poucos, mexendo sempre. Com o arroz quase cozido, pare de mexer e decore com os camarões, os lagostins, o pimentão vermelho refogado, vagem, a salsinha e abafe até a hora de servir.

Bom Apetite!





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

VILLAGGIO
GRANDO
Boutique Winery

villaggiogrando.com.br

CONVERSANDO COM

Edu Guedes, o chef que conquistou o Brasil!

Para a segunda edição da SABOR SAUDÁVEL, a Ceraflame preparou para vocês uma entrevista inédita com o chef de cozinha e apresentador Edu Guedes, que neste ano lançou, em parceria com a nossa empresa, a linha "Edu Guedes by Ceraflame". Confira abaixo:

Edu, qual foi seu primeiro contato com a televisão e como isso aconteceu?

Meu primeiro contato com a TV aconteceu em 1997. Fui convidado a fazer parte do programa "Note e Anote" com a Claudete Troiano na TV Gazeta. No ano de 2000, quando ela foi para a Record, convidou-me para ir também. Em 2004, a convite de Paulo Henrique Amorin passei a fazer parte do programa "Tudo a Ver" com o quadro "Tá na Mesa". Meu primeiro contato com a TV foi uma experiência maravilhosa. No "Tá na Mesa" tive a oportunidade de aprender muito com as reportagens que produzia mostrando a culinária nas ruas e a comida do dia a dia que o brasileiro mais gostava.

A gastronomia sempre fez parte de seus objetivos profissionais ou começou como um hobby?

A gastronomia sempre foi uma grande paixão na minha vida. Desde pequeno admirava minha avó materna a cozinhar e ficava fascinado. Sou formado em administração de empresas e depois fui estudar gastronomia em Bologna na Itália. A gastronomia veio ao encontro de meus objetivos profissionais. O melhor trabalho é aquele que fazemos com amor e, acima de tudo, fazemos o que gostamos. Considero-me realizado profissionalmente por conseguir unir minha paixão à profissão.

Além de apresentar o Hoje em Dia na Rede Record e percorrer o país em eventos, você também é dono da sorveteria Stuppendo. Desde quando ela existe? Como divide o seu tempo para administrar todos os seus negócios?

A Stuppendo foi meu primeiro negócio ligado à área da gastronomia. Foi inaugurada no ano de 1996 e o maquinário utilizado para a

produção e a matéria prima era de origem italiana. Foi uma grande realização, pois pouco tempo depois, em 1997 a Stuppendo ganhou seu primeiro prêmio internacional em Rimini na Itália e depois, ganhou por três vezes o prêmio da Revista Veja como o melhor sorvete. Sou 100% envolvido em todos os meus negócios. Tenho prazer em participar das negociações e acompanhar o andamento de perto. O tempo é curto e o dia passa muito rápido. Acordo muito cedo por conta do "Hoje em Dia" que é ao vivo e diário, de tarde gravo o "Receita Pra Dois", meus quadros "Segredo da Receita", "A Chefe do Bairro" e o "Edu Delivery", eventos, negócio, família, enfim, o segredo de arrumar tempo está no prazer e satisfação de cada compromisso.


Foto: Chico Audi

É possível separar a vida pessoal da profissional? Como lidar com o assédio dos fãs e da imprensa?

Achei a sintonia para levar a vida pessoal e profissional em paralelo. O público e a imprensa sempre me respeitaram e sou fã desse reconhecimento. Sinto prazer em receber o carinho de cada fã e poder contribuir com a imprensa.

Qual foi o momento mais marcante da sua carreira?

Tive vários momentos marcantes durante minha carreira, reconhecimentos e prêmios que realmente marcaram minha trajetória. Porém, os mais emocionantes foram todas as homenagens que recebo dos telespectadores. São muitas histórias de telespectadores e fãs agradecendo por eu ter contribuído através de uma receita que melhorou a renda daquela família, uma simples dica, esses com certeza são os momentos mais marcantes da minha carreira.

Antes de lançar os produtos "Edu Guedes by Ceraflame" você já conhecia e utilizava as peças da marca? O que está achando do sucesso da linha no mercado nacional?

Já conhecia a Ceraflame e utilizava algumas peças da linha. Sou fã da

marca. Estou muito contente com o sucesso da linha no mercado nacional e recebo diariamente elogios de muito consumidor feliz com a aquisição.

Para você, qual o grande diferencial da Ceraflame? O que motivou ao desenvolvimento dos produtos em parceria com a empresa?

As cerâmicas da Ceraflame mantêm o calor do alimento por muito mais tempo. Com isso, os consumidores conseguem economizar gás e energia elétrica e isso no final do mês representa uma boa economia no orçamento, além do mais, as panelas têm 10 anos de garantia para comprovar sua qualidade. Esse é um grande diferencial que me motivou para o desenvolvimento dos produtos. Sem contar também que o produto é belíssimo, podendo ser levado diretamente à mesa para servir.



Qual é a sua receita para levar uma vida saudável e feliz?

Com a agitada rotina do brasileiro, a receita para levar uma vida mais saudável e feliz é realmente fazer o que gostamos e não economizar no sorriso.

Sobre os planos para o futuro, poderia nos contar algum deles? Tem ideia de lançar um programa apenas seu?

Tenho muitos planos, alguns aos poucos já estão se concretizando. No meu aniversário deste ano um grande sonho se realizou. Montei um caminhão que se torna uma cozinha onde eu posso passar por diversas comunidades carentes contribuindo com a população através de dicas de culinária, ensinando algumas receitas, etc. Já tenho um programa só meu, o "Receita Pra Dois" na Record News. Tenho um carinho muito especial por esse programa, pois consigo combinar a culinária ao mesmo tempo em que entrevisto uma personalidade. Já o "Hoje em Dia" também é uma grande realização. Adoro o formato do programa e, principalmente, estar ao lado dos outros apresentadores. Somos uma família.

VOCÊ SABIA?

Mascar chiclete pode melhorar o raciocínio e a inteligência

Mascar chiclete, que sempre foi visto como um mau hábito pode, na verdade, deixar as pessoas mais inteligentes. Um estudo da Universidade de Northumbria, na Grã-Bretanha, descobriu que o hábito pode ter efeitos positivos sobre o processo de pensamento e de memória. "Os resultados foram muito claros", diz Andrew Scholey, da unidade de neurociência da universidade. "As pessoas que mascaram chiclete se lembraram de mais palavras." Segundo ele, o sabor da goma de mascar não importa, o essencial é o movimento repetitivo de mastigação. Scholey explica que a razão da melhora na memória é um aumento da frequência cardíaca e um incremento da insulina que chega aos receptores no cérebro. A experiência testou 75 pessoas, divididas em grupos dos que não mastigariam chiclete, dos que fariam apenas o movimento de mastigação sem nada na boca e dos que mastigaram efetivamente o chiclete. Depois de 25 minutos, foram feitas perguntas sobre lembranças de nomes ou números. A frequência cardíaca no grupo que mastigou chiclete foi três vezes maior do que nos que não mastigaram e 1,5 nos "mastigadores imaginários". Os pesquisadores acreditam que o aumento da frequência cardíaca melhora o oxigênio no cérebro e as funções cognitivas.

Fonte: Reuters.

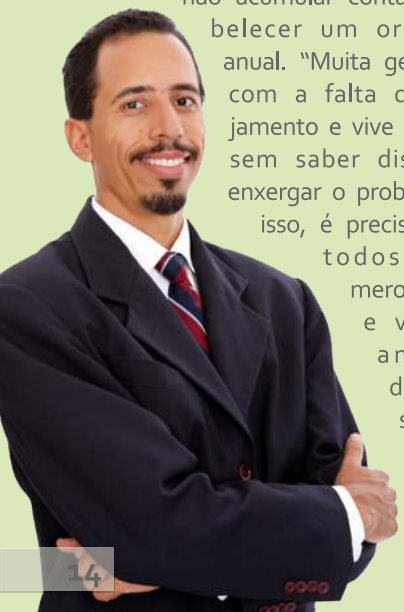


DE BEM COM A VIDA

10 Dicas para controlar o seu orçamento

Em tempos de crise econômica, a necessidade de controlar as despesas e evitar dívidas é fundamental. Mas será que existe uma fórmula para isso?

Com a crise financeira de todo o país, a necessidade de ter um rígido controle sobre os gastos e evitar dívidas tornou-se fundamental àqueles que querem estar sempre de bem com a vida, deixando de lado as dores de cabeça e preocupações. No entanto, o grande dilema de muitas pessoas é: como não estourar o orçamento familiar? Será que existe alguma regra ou fórmula ideal à perfeita distribuição da renda? Segundo Samuel Marques – especialista em Educação Financeira – o ponto de partida para não acumular contas é estabelecer um orçamento anual. "Muita gente sofre com a falta de planejamento e vive estourado sem saber disso, sem enxergar o problema. Por isso, é preciso colocar todos os números no papel e visualizar antecipadamente se haverá sobra ou falta de recursos". Marques garante que não existe uma fórmula ideal para o planejamento financeiro, mas as pessoas podem adotar uma regra de controle das despesas. "A fórmula ideal não existe, pois depende do tamanho da família, da idade de cada membro e de muitos outros fatores. Mas a regra geral é o orçamento 10/20/70, onde 10% da renda vai para a poupança, 20% para o lazer e 70% às despesas gerais", comenta o educador.



Vilões: Para Samuel, existem alguns fatores que, se utilizados de maneira incorreta, contribuem para o descontrole financeiro.

> **"Costumo chamar os vilões do orçamento de despesas ninjas, entre elas as despesas eventuais não planejadas e a despesa financeira, formada por juros, multas e tarifas. A analogia aos ninjas é feita porque esses gastos são tão difíceis de se identificar quanto os guerreiros."**

Dicas:

1. Gaste menos do que você ganha, conheça seu salário e planeje-se para gastar um valor menor do que o que você recebe.

2. Corte os gastos supérfluos, como o uso exagerado do celular.

3. Tenha um controle mensal dos seus gastos. Elabore uma lista com todas as suas despesas.

4. Dedique um tempo para planejamento financeiro – reserve um período na sua agenda para se organizar financeiramente.

5. Faça uma lista de compras antes de ir ao supermercado, feiras e shoppings. Com isso, você evita gastos extras e desnecessários.

6. Tenha um bom controle das compras com cartão de crédito.

7. Evite o uso do cheque especial, uma vez que suas taxas são elevadas.

8. Prefira o pagamento à vista, assim o salário dos outros meses não fica comprometido. Lembre-se que para pagamentos á vista pode haver descontos.

9. Adote o consumo consciente na sua casa. Diminua o tempo dos banhos, ensaboe a louça com a torneira fechada, apague a luz dos cômodos quando não tem ninguém, etc.

10. Antes de aderir a um financiamento, calcule as taxas de juros. Assim você será capaz de discernir se é um bom negócio ou não.



Contato:
Site: www.samuelmarques.com.br
E-mail: professor@samuelmarques.com.br

NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ



Grissini de Bottarga Gold:
Produzido artesanalmente, é o primeiro Grissini de Bottarga do mundo, elaborado com o verdadeiro "Caviar Brasileiro". Os produtos, que contém glúten, são assados, isentos de aditivos e açúcar, 0% de gordura trans e sem lactose. Ficam ainda mais deliciosos com sopas, saladas, patês, queijos, presunto cru e sua bebida favorita.R$ 10.



Conjunto de assadeiras quadradas Linha Duo:
Elas são versáteis e altamente funcionais. Podem ser utilizadas diariamente na preparação das mais diversas receitas. As novas peças estão disponíveis em três tamanhos: pequena (25x25 cm e capacidade para 2.200 ml), média (27,5 x 27,5 cm e capacidade para 2.800 ml) e grande (30x30 cm e capacidade para 3.500ml) e em cinco cores (preto, chocolate, pomodoro, curaçau e malbec).

Travessas Rasas Mondo Ceram Gourmet:
Disponíveis em três tamanhos (12x22cm, 17x26 cm e 18x33 cm) as assadeiras rasas da Mondo Ceram conquistaram o mercado nacional da gastronomia. O grande diferencial dos produtos fica por conta de suas cores modernas e alegres, que podem ser harmonizadas com diferentes cozinhas e receitas. As peças foram lançadas nas seguintes cores: branca, amarela, laranja, vermelha e roxa.





Cerveja gourmet:
De origem Inglesa, a cerveja Young's Double Chocolate Stout (500ml) tem uma coloração escura com aroma de frutas, chocolate e lúpulos. Rico sabor de chocolate, bem equilibrado, não muito doce, final longo e saboroso. Encorpada, ideal para servir com sobremesas e também para ser degustada sem acompanhamentos. Teor alcoólico: 5,2%. R$ 19.

Chinelo Chique:
Sucesso mundo afora, a Havaianas lançou uma coleção em parceria com a grife italiana Missoni. A campanha MissoniLoves Havaianas une duas marcas registradas: de um lado, a aposta nas estampas hipercoloridas, uma característica da grife italiana, contando com o clássico ziguezague na padronagem; de outro, as tradicionais sandálias slim e um modelo das descoladas alpargatas.A nova coleção da parceria ítalo-brasileira está disponível nas lojas Havaianas e Missoni, espalhadas pelo mundo. R$ 100.



visite nossa loja virtual
www.bottargagold.com

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

Spaghetthi alla Bottarga Gold



Bacalhau com Bottarga Gold



Bruschetta de Bottarga Gold



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



MINISTÉRIO DA AGRICULTURA
BRASIL
INSPECIONADO
1735
S.I.F.



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



Muitos não devem saber, mas fui criada em uma fazenda no interior de SP, onde praticamente tudo o que consumíamos era produzido na própria fazenda. De lá se extraia todo o possível para o nosso consumo e dos moradores da colônia também. Na colônia tínhamos 22 casas, para cada família meu pai deu um pequeno pedaço de terra atrás da casa onde cada um mantinha sua horta, algumas galinhas, as vezes um porco e frutas... isso nunca mais saiu de minha memória. Minha mãe que sempre foi apaixonada por gastronomia, mantinha um pomar de um alqueire e uma horta que era a menina dos olhos de todos. Muito bem, porque estou aqui falando dessas lembranças tão importantes em minha vida? Pois tudo isso foi o exemplo que carreguei e carrego até hoje. Comecei a cozinhar lá, bem pequena, com aquele fogão a lenha enorme, que sempre tinha uma chaleira com água quente. Minha cozinha foi se desenvolvendo e, logicamente, ganhando conhecimentos e técnicas, mas o princípio de se usar as coisas mais próximas e assim mais frescas, de usar o ingrediente como um todo tentando não se jogar nada fora, a busca pela menor taxa de lixo possível, cada vez foi ficando mais forte e mais presente em minha vida e logicamente em minha cozinha. Hoje no Lena Labaki Catering, buscamos fornecedores próximos, visamos utilizar todo o ingrediente, criando receitas a partir de partes antes dispensadas do alimento. Fazemos um trabalho de conscientização com funcionários e pelos lugares que passamos fazendo eventos, procuramos cada vez menos utilizar descartáveis e tentamos mostrar as vantagens desse trabalho não só para nós, mas para nosso planeta. A busca por pequenos fornecedores com produções orgânicas nas proximidades de nossa cidade, logicamente tudo isso não é fácil e nem acho que do dia para a noite o mundo muda, mas acredito no trabalho de conscientização. Além de buscar formas de uso de ingredientes para melhor aproveitamento,



temos a sazonalidade dos Horti-fruti, pois, buscando colocar em seus cardápios insumos que estejam na época teremos maior frescor e não precisaremos usar de meios químicos para amadurecimento etc. Hoje acredito na gastronomia com um olhar muito mais amplo, um olhar de 360 graus. Depois de anos afastada da fazendo consigo ver como na simplicidade e no carinho ao alimento se sabia realmente fazer a coisa certa. Para os interessados, tenho um DVD com quatro aulas abordando esse tema e mostrando algumas receitas legais e o principal mostrando que com criatividade e vontade conseguimos mudar tudo para melhor.

Receita Sustentável da chef Paula, feita na WOK Preta 32cm

Vegetais a moda Oriental

Ingredientes:
500 gramas de filé em iscas
250 gramas de shimeji
250 gramas de Paris
250 gramas de shitaki
Uma cebola em tiras finas (lembre de guardar as cascas para fazer um caldo de legumes)
100 gramas de talos de salsa

200 gramas de talos de brócolis
100 gramas de folhas de brócolis
200 gramas de tomate cereja
Dois pés de acelga japonesa
Duas colheres sopa de molho de ostra
Quatro colheres sopa de shoyo
Azeite
Uma pimenta dedo de moça sem semente



Foto: Henrique Peron (www.henriqueperon.com.br)

Modo de preparo:
Refogue a cebola e a pimenta no azeite, junte o frango, o shoyo e o molho de ostra e refogue. Quando estiver bem cozido junte os cogumelos e as folhas e deixe refogar rapidamente. A panela Wok é especial para esse tipo de preparo. Sirva na própria panela acompanhado de arroz branco.

Gran Mestri

O mais nobre dos queijos tipo grana





A ARTE DOS MESTRES

Grandes mestres assim se tornam porque trilham o próprio caminho. São independentes e inventam suas receitas. Não se conformam com os modelos prontos e a cada dia aprimoram a arte do que fazem. Grandes queijos só podem ser nobres quando carregam, além de uma bela história, um jeito especial de tocar o paladar. Somente grandes mestres podem fazer grandes queijos.

www.granmestri.com.br | (49) 3322-5600

CLIENTE DESTAQUE

Casa do Inox

Fundada em 1991, a Casa do Inox leva requinte, bom gosto e praticidade para tornar seus ambientes mais aconchegantes. É uma empresa sempre atenta às tendências em conforto, beleza e utilidades em todos os seus produtos. Localizada em área central de Curitiba, capital do Paraná,a loja oferece aos clientes estacionamento próprio, facilidades de pagamento, lista de casamento, além de uma grande variedade de produtos em um só ambiente. Além disso, através de sua equipe de vendas altamente capacitada, oferece aos clientes uma especializada consultoria na tomada de decisão de compras. Há mais de seis anos a loja comercializa, na loja física e virtual, os produtos da Ceraflame, que segundo Carla Bigolin Amaral, sócia administrativa da Casa do Inox, fazem grande sucesso entre os clientes. "Além de ter um design bonito e cozimento eficaz, os produtos da Ceraflame são atóxicos e tenho certeza de que esse fator faz muita diferença na hora do consumidor escolher o que vai levar para casa. Nossos clientes adoram as peças, principalmente as de cor preta e chocolate, e estamos muito otimistas com essa parceria, que deve se fortalecer cada dia mais", comenta Carla.

Para conhecer mais da empresa, acesse o site:
www.casadoinoxonline.com.br

MANIA DE BRASIL

Maragogi, o Caribe Brasileiro

Situada entre Maceió e Recife, Maragogi é o verdadeiro Caribe do Brasil e o segundo polo turístico do estado de Alagoas. A pequena cidade de pescadores tem como principal atrativo sua costa, que proporciona aos turistas extensos coqueirais e um mar calmo, mais parecido com uma piscina de água azul e transparente. O cenário é um dos preferidos e mais perfeitos do país para casais em lua de mel e pessoas que viajam em busca de descanso junto à natureza. Apesar de pequena, a cidade tem diversos hotéis, pousadas e restaurantes, a maioria deles a beira mar. Mas o grande atrativo fica por conta das piscinas naturais de mergulho, que ficam a apenas cinco km da costa recife de corais. Para quem não sabe, elas são protegidas pela Área de Preservação Ambiental Costa dos Corais. Quem viaja para lá, não pode deixar de conhecer estas belezas naturais e espécies marinhas, que nada deixam a desejar se comparadas aos mares caribenhos. E se você gostou da nossa dica do mês só ao ver estas fotos maravilhosas que ilustram a matéria, vai adorar as dicas que preparamos:





O que ver e fazer em Maragogi?
As Galés - piscinas naturais - são os cartões-postais de Maragogi. Os aquários naturais encantam turistas de todas as idades, que mergulham em meio a peixes coloridos e espécies variadas de corais. A vila reserva ainda 22 km de praias tranquilas, como Ponta de Mangue e Burgalhau, emolduradas por coqueirais e águas cristalinas. Os passeios às Galés duram em média duas horas e para melhor aproveitar os mergulhos, nossa dica é ir durante a maré baixa, logo nas primeiras horas da manhã quando o movimento é menor. No verão, as águas ficam ainda mais claras.

Quais praias devo ir?
Maragogi é cercada por praias maravilhosas. Para o Norte ou Sul, são mais de 20 km de paisagens lindas. Você não pode deixar de conhecer as praias de Burgalhau, Ponta do Mangue, Japaratinga e Barreiras do Boqueirão.

O que comer?
A guloseima típica da região é o bolinho de gome, semelhante aos sequilhos consumidos no Sul do País, feitos com mandioca e leite de coco. Os doces, em formato de concha, são produzidos no povoado de São Bento e vendidos em bares, restaurantes, lojinhas, praias e até mesmo nas piscinas. Como em todo o nordeste, os restaurantes servem muitas opções de frutos do mar com o típico tempero da região.

Como chegar?
O aeroporto mais próximo é o de Maceió, a 140 km de Maragogi. Para os que se aventuram em viajar de carro, vindo de Maceió o acesso é pela AL-101 Norte. Para aqueles que vêm de Recife, acesso pela BR 101 (até Cabo) e PE-060. Para quem viaja de ônibus, a empresa Real Alagoas faz a linha Maceió-Recife com parada em Maragogi. Para andar pela cidade e praias ao redor, a melhor forma é de carro. Quem não estiver motorizado, tem como opções o aluguel de buggy ou a contratação dos serviços oferecidos por empresas de passeios.

Perfil técnico
Localização: Litoral Norte de Alagoas
Área: 335,0 Km²
Fundação: 1875
População: 25 mil habitantes
Clima: Tropical quente e úmido
Altitude: 5 m
Temperatura Média: 27 graus
Bacias hidrográficas: formadas pelos rios Maragogi, Persinunga, Salgado e dos Paus.
Padroeiro: Santo Antônio
CEP: 57955-000
Economia: Agricultura, Pesca e Turismo
Distância de Maceió: 125 Km
Distância do Recife: 125 Km

Dicas para visitar áreas de recifes de coral:

Procure conhecer as riquezas e belezas existentes nos recifes de coral por meio do mergulho. Antes busque informações com os profissionais da área e com as administrações das unidades de conservação.

Fundeie a embarcação na areia, pois a âncora jogada sobre os recifes destrói corais e outros organismos, além de ser proibida por lei.

Não pise nem toque nos corais. Eles são frágeis e morrem facilmente. Nos recifes existem organismos que possuem substâncias urticantes e tóxicas.

Os equipamentos de mergulho devem ser mantidos perto do corpo do mergulhador, para que não destruam os corais.

Em águas rasas evite o uso de nadadeiras, elas podem provocar a quebra de corais e outros organismos, além da suspensão de sedimentos.

Comprar e comercializar artesanato produzido com corais estimula a depredação dos recifes. Isso é expressamente proibido por lei.

Nunca jogue lixo no mar. Isso prejudica a fauna e flora marinha. Nunca colete nada. Leve do ambiente apenas memórias e fotografias.

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

COLUNA DO CHEF

Paulo Hruschka



No dia 29 de junho estivemos na acolhedora cidade de Vila Velha, no Espirito Santo, participando da inauguração da loja AKASA, localizada no bairro de Itapuã. Lá, fizemos um workshop de demonstração dos produtos Ceraflame para mais de 120 pessoas, que aproveitaram o evento para conhecer as novidades da nova loja, que já está comercializando toda a linha de panelas da nossa empresa, incluindo formas, travessas e leiteiras. Além disso, também estivemos na loja It Home Mogi-Mirim em São Paulo no dia 17 de julho, onde foram demonstrados os produtos para um seleto grupo de cerimonialistas da cidade.

Nos dias 10, 11, 12 e 13 de julho, participamos de workshops nas Lojas Zanini, que ficam em Americana – SP. Lá, demonstramos os diferenciais e os benefícios dos produtos de cerâmica durante a quinzena do alumínio da loja, um evento que acontece há mais de 25 anos. E por mais que a semana fosse do alumínio, só deu Ceraflame, os consumidores adoraram nossas cerâmicas.

Aproveitando o ritmo acelerado da viagem, também realizamos degustação na loja C&C de Santa Bárbara do Oeste (São Paulo) onde também temos grande diversidade de peças Ceraflame à disposição dos consumidores.

No final do mês, participamos da 2ª SC Gourmet em Blumenau, evento no qual pudemos demonstrar nossos produtos em um moderno stand montado em parceria com as marcas catarinenses VillaggioGrando e GranMestri.

Agora nos meses de agosto e setembro já temos vários evento agendados. O mais bacana destes workshops – além de mostrar a qualidade dos nossos produtos – é a oportunidade que temos de estar sempre em contato com os consumidores, seja para esclarecer dúvidas ou para dar dicas de receitas.



Abraços e até a próxima edição.

Chef Paulo Hruschka
paulo@certaceramica.com.br

SAÚDE

Conheça a Síndrome de Burnout

Com o mercado competitivo, ter estresse é normal e até nos ajuda a tomar decisões no trabalho e na vida pessoal. "Em certa quantidade pode ser positivo e mesmo necessário", avalia Marine Meyer Trinca, psicóloga da Medicina Preventiva do Hospital Israelita Albert Einstein (HIAE). Entretanto, se isso é uma constante, principalmente quando chega a hora de entrar na empresa, a questão pode ser um pouco mais séria. No fim da década de 60, estudiosos previram a nova doença, classificada como síndrome de *burnout*. Caracterizada por ser o ponto máximo do estresse profissional, pode ser encontrada em qualquer profissão, mas em especial nos trabalhos em que há impacto direto na vida de outras pessoas. É o que acontece, por exemplo, com profissionais da saúde em geral, jornalistas, advogados, professores e até mesmo voluntários. O termo *burnout* significa que o desgaste emocional danifica os aspectos físicos e emocionais da pessoa, pois, traduzindo do inglês, *burn* quer dizer queima e *out* exterior. Embora já se venha falando sobre o assunto há décadas, no Brasil as discussões em torno da síndrome tornaram-se mais fortes nos últimos anos.

De olho nos sintomas:



Problemas de relacionamento com colegas, clientes e chefes, a falta de cooperação entre os colegas de trabalho, de equilíbrio entre a vida profissional e a pessoal e também de autonomia são grandes causadores do nível máximo de estresse. Fortes candidatos são aqueles conhecidos como workaholic, que se identificam bastante com o trabalho, vivem para ele e têm níveis de exigência muito altos. Pessoas com a síndrome apresentam sintomas como fadiga, cansaço constante, distúrbios do sono, dores musculares e de cabeça, irritabilidade, alterações de humor e de memória, dificuldade de concen-

tração, falta de apetite, depressão e perda de iniciativa. Essa soma de mal-estares pode levar ao alcoolismo, ao uso de drogas e até mesmo ao suicídio. No dia a dia, a pessoa fica ainda ar-redia, isolada, passa a ser irônica, cínica e a produtividade cai. Muitas vezes, o profissional acredita que a melhor opção seja tirar férias; entretanto, quando volta, descansado, retoma a postura anterior. "A pessoa tende a adoecer mais porque o sistema imunológico está comprometido. Há casos de pessoas que saíram de férias, descansaram e estavam bem, mas, ao voltar ao trabalho, apresentaram os sintomas novamente", explica Ana Maria Teresa Benevides-Pereira, psicóloga e autora do livro Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador (Casa do Psicólogo).



Caminhos para o bem-estar:

Para detectar a síndrome, deve-se fazer um exame minucioso e analisar se os problemas enfrentados estão relacionados ao ambiente de trabalho ou à profissão. O ideal é procurar um especialista no tema e fazer exames psicológicos. É necessário avaliar se é o ambiente profissional que causa o estresse ou se são as atitudes da própria pessoa que passam a ser o estopim. Existem três focos durante o tratamento psicoterápico: a relação com a profissão, o ambiente de trabalho e o trabalho com foco nos sintomas – por exemplo, a dificuldade de concentração. Junto à terapia, os especialistas aconselham melhorar a qualidade de vida, prevenir o estresse, garantir boa saúde física, dormir e alimentar-se bem, praticar atividades físicas e manter hobbies e interesse pela vida social.

Fonte: Albert Einstein – Sociedade Beneficente Israelita Brasileira

SUA CASA EM HARMONIA



Nesta edição a Sabor Saudável traz como destaque um projeto "pra lá" de moderno e sofisticado de uma casa em um Haras na região metropolitana de Curitiba, no Paraná. Idealizado pelo escritório curitibano "Arquitetare", que tem a frente a arquiteta Elaine Zanon e a designer Claudia Machado. As fotos e conceitos são inspiradores e deixam qualquer um com vontade de se transportar para o local. Aproveite as dicas e as fotos das arquitetas para montar o seu cantinho!

Sobre o projeto: A residência sede de um Haras na região metropolitana de Curitiba é um oásis de conforto e sofisticação em meio à natureza, feito para receber o casal e seus filhos para agradáveis finais de semana. O conceito do projeto foi trazer elementos clássicos, porém aconchegantes ao projeto, conferindo um visual contemporâneo e elegante. Os tons predominantes são o marrom, bege e fendi, sendo que os detalhes trabalhados em grandes molduras brancas trazem requinte e unidade a todos os ambientes. Seguindo a linha conceitual, o projeto compreende desde a concepção de arquitetura de interiores até a execução dos espaços em seus detalhes de composição. A atenção à produção final, compreendendo desde a escolha do mobiliário, iluminação, tecidos, papéis de parede até os objetos de decoração fazem com que o projeto idealizado ganhe vida e se transforme em um estilo de morar sofisticado, confortável e aconchegante. No Living, encontra-se uma lareira voltada às grandes aberturas que integram o ambiente aos campos do haras. Móveis contemporâneos e monocromáticos atualizam a ambientação. A Sala de Jantar, integrada à Cozinha Gourmet, possui tons monocromáticos e estilo contemporâneo nos móveis, harmonizando com os revestimentos sofisticados e com o aconchego da madeira. Possui Home Theater acolhedor e intimista, destacando o design dos móveis projetados pelas profissionais em madeira louro pardo. Esse clima estende-se a Suíte Master onde a lareira proporciona um clima aconchegante ao ambiente. A Área de Lazer é composta por uma varanda coberta com espaço gourmet, integrada à área da piscina.

Serviço:
arquitetare@arquitetare.com.br
www.arquitetare.com.br
(41) 3013-5521 | (41) 3333-5521














100% cerâmica
ULTRARRESISTENTE A CHOQUES TÉRMICOS
VAI DIRETO AO FOGO
VAI AO MICRO-ONDAS
ATÓXICA
NÃO RISCA
Ceraflame
cookware
O sabor de uma vida saudável
www.ceraflame.com.br
0800 644 6444