

sabor saudável

Edição nº 03 - Outubro/2012

Ceraflame
cookware

Café turco: Ibriks da Ceraflame
são sucesso no leste europeu

VOCÊ SABIA?

Sono após o almoço: veja dicas
para manter a produtividade
após a refeição.



Available on the
App Store



EDITORIAL

Já estamos na reta final de 2012 e as novidades da Ceraflame para você são muitas. Nos últimos dois meses nossa empresa participou de importantes eventos. Um deles foi a primeira edição da Feira Mundo Gastronômico, que aconteceu entre os dias 16 e 19 de agosto no Expo Barigui, em Curitiba. Além disso, também marcamos presença na 25ª edição da Abup Show, entre os dias 22 e 25 de agosto no Transamérica Expo Center em São Paulo. As duas participações foram muito importantes, pois pudemos mostrar aos setores de gastronomia, decoração e utilidades para o lar os diversos benefícios de levar Ceraflame para casa ou para os empreendimentos gastronômicos. Como vocês já devem saber, um dos grandes diferenciais da nossa empresa é que todos os produtos fabricados são atóxicos, pois não liberam metais pesados durante o preparo das refeições. Por isso, aproveitamos para reforçar que nossas peças são excelentes alternativas para cozinhar e sempre cuidar da saúde. Para a alimentação das crianças, que em 12 de outubro comemoram o seu dia, os produtos da marca são os mais indicados. Temos seis cores e mais de cem opções à sua escolha, tudo para combinar com você e a decoração de sua casa. Esperamos que gostem das novidades que preparamos para essa edição da Sabor Saudável. Boa leitura e até dezembro!

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: Departamento de Desenvolvimento - Certa Cerâmica

Fale conosco: sacc@certaceramica.com.br

ÍNDICE

- 04** NOSSA EMPRESA
Ceraflame confirma participação no Makro Extravaganza 2012
- 06** GASTROMANIA
Livro inédito traz receitas autorais de 14 chefs atuantes em Curitiba
- 08** CONVERSANDO COM
Lucianna Jardim
- 12** VOCÊ SABIA?
Sono após o almoço: veja dicas para manter a produtividade após a refeição.
- 14** COLUNA DA CHEF
Paula Labaki
- 18** NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ
- 20** CLIENTE DESTAQUE
Loja Casar: um novo conceito de tableware e utilidades domésticas
- 21** MANIA DE BRASIL
Oktoberfest: conheça a maior festa alemã das Américas
- 24** SAÚDE
JunkFood: refeições pouco saudáveis atraem mais a atenção de pessoas que dormem menos que o recomendado
- 25** SUA CASA EM HARMONIA
Aprenda a fazer objetos de decoração para sua casa ficar ainda mais linda e criativa!
- 27** COLUNA DO CHEF
Paulo Hruschka
- 26** NOVIDADE
Café turco: Ibriks da Ceraflame são sucesso no leste europeu



NOSSA EMPRESA

Ceraflame confirma participação no Makro Extravaganza 2012

Evento, direcionado para clientes Makro, acontece nos dias 23, 24 e 25 de outubro no Transamérica Expo Center em São Paulo.

É com alegria que informamos a todos vocês que a Ceraflame vai participarda sexta edição do Makro Extravaganza, que neste ano acontecerá entre os dias 23 e 25 de outubro no Transamérica Eventos, em São Paulo. O evento, que terá a nossa marca como expositora pela segunda vez, tem como objetivo promover oportunidades de contatos e negócios entre os expositores e os participantes através de workshops, palestras, exposições e demonstrações de produtos para capacitar o cliente profissional. Além de expor as cerâmicas em linha, a Ceraflame também vai oferecer um Workshop, que será ministrado pelo chef de cozinha da empresa Paulo Hruschka. Com o tema "Delícias do Brasil", as atividades vão mostrar aos participantes que as cerâmicas brasileiras otimizam ainda mais o sabor e o aroma dos ingredientes do Brasil. O chef Paulo ensinará dicas e técnicas especiais para quem gosta de frutos do mar, preparando com as cerâmicas 100% brasileiras da Ceraflame as deliciosas receitas de "Bobó de Camarão" e "Moqueca de Peixe". Vale lembrar que os produtos da Ceraflame são indicados para consumidores finais e profissionais da alta gastronomia. As peças são atóxicas, as únicas do mercado 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.



Sobre o evento: A edição de 2011 do Makro Extravaganza - criado para a capacitação do pequeno e médio empresário dos setores de foodservice e varejo - recebeu mais de cinco mil empresários e seus funcionários, que foram treinados por profissionais do setor nas mais de 50 palestras e cursos oferecidos gratuitamente no evento.

visite nossa loja virtual
www.bottargagold.com

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

Spaghetthi alla Bottarga Gold



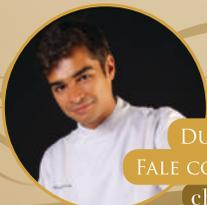
Bacalhau com Bottarga Gold



Bruschetta de Bottarga Gold



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



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.

GASTROMANIA

Livro inédito traz receitas autorais de 14 chefs atuantes em Curitiba

"Marca de Chef" foi idealizado pelo chef Junior Durski e realizado em parceria com o jornal Gazeta do Povo.

Convidado para ser curador do espaço Cozinha Show, na feira Mundo Gastronômico, que aconteceu em Curitiba no mês de agosto, o chef dos restaurantes Durski e Madero convidou 14 chefs para serem os personagens, junto com algumas receitas, de um livro autoral onde cada um pudesse mostrar sua essência através do que



Foto: Celso Pilati

sabem fazer de melhor: cozinhar. Em parceria com o jornal Gazeta do Povo, com fotos de Alexandre Mazzo, diagramação e design de Lucio Barbeiro e Osvalter Urbinati Filho, textos de Luiz Augusto Xavier e prefácio de Laurent Suaudeau, a obra Marca de Chef traz cinco receitas autorais de cada um dos chefs. Junior Durski se reuniu com seus colegas Eva dos Santos, Marcelo Amaral, Manu Buffara, Alexandre Bressanelli, Gabriela Carvalho, Marcus Biazzetto, Bato Madalosso, Ricardo Filizola, Dyogo Prado, Gustavo Alves, Fabiano Marcolini, Délio Canabrava e Dudu Sperandio e lançou a proposta, que logo foi aceita por todos. Em tempo recorde, foi organizada uma agenda de fotos de pratos com todos e, em menos de 60 dias, o livro já estava em sua fase final de produção. "Para mim, foi um desafio em dois momentos: como chef, quis integrar todos e mostrar que nossa cidade tem chefs fantásticos e que merecem destaque. Além disso, queria também deixar um registro sobre o momento atual da gastronomia em Curitiba que, na minha opinião, está borbulhando", disse o chef Junior Durski sobre o seu projeto. O livro Marca de Chef está disponível nas principais livrarias de Curitiba e nos restaurantes dos chefs participantes pelo valor de R\$ 89,90.



Foto: Celsio Pilati

CHEF JUNIOR DURSKI: Chef e proprietário dos restaurantes Durski e Madero, Junior Durski – que é um dos parceiros da Ceraflame - é hoje um dos chefs mais conhecidos e admirados de Curitiba. Seus restaurantes, assim como seus pratos e ele próprio, já ganharam diversos prêmios locais e nacionais. Destaques para os prêmios de Melhor Sanduíche (Gazeta do Povo 2010 e 2011), Melhor Hamburger (Veja Goiânia 2011 e Veja Curitiba 2012), Melhor Carne (Gazeta do Povo 2010 e 2011 e Veja 2009, 2010, 2011 e 2012) e Melhor Carta de Vinhos (Guia Quatro Rodas 2011 e 2012). Ex-madeireiro, o chef é dono do sofisticado Restaurante Durski, em Curitiba, onde serve pratos da culinária internacional, e também comanda as 16 unidades do Restaurante Madero presentes nas cidades de Curitiba, Londrina, Goiânia, São José dos Pinhais, Balenário Camboriú e Joinville. Autodidata e defensor da cozinha clássica, realiza mais um grande trabalho no ramo da gastronomia com o livro Marca de Chef, idealizado e organizado por ele. “Tenho certeza que cumpri o meu papel de promover a nossa gastronomia curitibana e ainda consegui ir mais longe, promovi os profissionais do mundo jornalístico que estão envolvidos neste delicioso livro, além de aproximar e integrar ainda mais os chefs de Curitiba entre si”, diz o chef orgulhoso de mais um projeto realizado.

CONVERSANDO COM

Lucianna Jardim



Com a correria do dia-a-dia muita gente acaba deixando a alimentação para segundo plano, dando prioridade às atividades pessoais e profissionais. Por isso, na hora de se alimentar, acabam apelando aos fast foods, que não são as opções mais saudáveis para manter uma dieta saudável e balanceada. Neste mês a Sabor Saudável entrevistou a nutricionista Lucianna Jardim, e o tema principal foi Nutrição Saudável. Portanto, não deixe de ler a matéria e levar para casa algumas dicas pra lá de importantes da profissional, que é uma das grandes parceiras da Ceraflame.

O que é nutrição funcional?

Nutrição funcional é baseada na prescrição de alimentos de acordo com a função de cada nutriente ali presente, não somente pelo valor calórico. A prescrição nutricional é feita depois de uma completa anamnese, rastreio de sinais e sintomas e análise bioquímica do paciente.

Qual a diferença entre nutrição funcional e a nutrição tradicional?

Entendo que a nutrição evoluiu para uma prescrição nutricional baseada nas funções dos alimentos. Portanto, hoje não ficamos presos às calorias dos alimentos como há alguns anos. No meu ponto de vista não deveria existir duas vertentes, já que sempre trabalhamos baseados em pesquisa científica e os artigos publicados

mostram que a qualidade da alimentação é o ponto principal e que alguns alimentos específicos são capazes de prevenir e tratar certas patologias.

Quais são suas principais dicas para uma alimentação saudável e funcional?

Consuma alimentos e não produtos alimentícios. Seu principal ponto de compras para a casa deve ser a feira livre e o hortifrúti e não o supermercado. Não conte calorias. Existem alimentos calóricos como oleaginosas (nozes, castanhas do Pará, abacate) que fazem um bem imenso a saúde e ainda auxiliam o emagrecimento. Frutas, verduras e legumes devem estar presentes (como protagonista)



em todas as refeições.

Utilizar as panelas da Ceraflame faz diferença no dia-a-dia do consumidor?

Com certeza, eu mesma sempre utilizo os produtos da marca. Além de não contaminarem a comida com resíduos, de serem fáceis de limpar e de ter um design lindo que vai do forno direto à mesa, o grande diferencial fica por conta das cerâmicas serem atóxicas, garantindo uma alimentação saudável e segura.

De que forma as cerâmicas da Ceraflame contribuem para uma alimentação funcional?

Não agregando toxinas nos alimentos. Afinal, sempre indicamos alimentos orgânicos para não consumirmos metais tóxicos e pesados.

As panelas de alumínio podem contaminar os alimentos? Elas causam algum mal à saúde?

Sim. Alguns estudos científicos sugerem uma associação entre acúmulo de alumínio e o mal de Alzheimer. O excesso de alumínio pode desencadear diferentes pro-

cessos metabólicos associados a doenças nos ossos ou neurológicas.

Qual é o principal erro das pessoas ao se alimentar diariamente?

O maior erro está na qualidade da alimentação. Para uma alimentação correta não basta estar dentro do valor calórico, mas sim consumir um bom conteúdo de nutrientes que tem função positiva no nosso corpo. Um bom conteúdo de fibras, vitaminas, minerais, proteínas com baixo teor de gordura saturada, boa quantidade de gordura boa e carboidrato com baixo índice glicêmico.

Para quem quer emagrecer, o ideal é uma dieta supervisionada ou uma reeducação alimentar?

O ideal é uma reeducação alimentar. Afinal, não basta perder peso, é preciso mantê-lo e só consegue manter o peso quem aprende a comer. O equilíbrio é fundamental.

Na nutrição funcional, existe algum alimento que não deve ser consumido? Ou tudo é questão de quantidades, nutrientes, etc?

O que é saudável para uma pessoa pode causar doença em outra. Na alimentação saudável pedimos sempre para evitar o consumo de produtos alimentícios (industrializados). No Brasil temos uma gama





tão gostosa de alimentos para serem preparados que é um crime contra a saúde e contra o paladar comprar alimentos prontos.

Poderia sugerir um cardápio diário para que os nossos leitores tomem como base?

A prescrição sempre será individual. Abaixo, cito um cardápio básico, que certamente precisaria de alguns ajustes para cada indivíduo.

Café da manhã:

Suco contendo uma fruta, um vegetal (como cenoura ou couve) e semente de chia.
Um ovo mexido.

Colação:

Uma fruta com aveia.

Almoço:

Um prato raso cheio de vegetais crus (folha verde claro e escuro), tomate, cenoura ralada, beterraba ralada, vagem, rabanete, alho poro, brócolis, quanto mais colorido melhor. Temperar com azeite de oliva extra virgem. Adicionar gergelim e amêndoas em lasca.

Arroz sete grãos ou sete cereais.

Feijão, lentilha ou grão de bico (em caldo ou acrescentar na salada).

Uma porção de proteína como frango orgânico, peixe branco, salmão ou ovo.

Lanche 1:

Uma porção pequena de abacate.

Jantar:

Um prato fundo cheio de vegetais crus (folha verde claro e escuro), tomate, cenoura ralada, beterraba ralada.

Legumes cozidos no vapor: vagem, rabanete, alho poro, brócolis, quanto mais colorido melhor.

Temperar com azeite de oliva extra virgem. Adicionar semente de girassol e nozes picadas.

Proteína: peixe branco, salmão, clara de ovo (clarete ou picar na salada), tofu (esfarelar na salada) ou shitake.

Sobremesa: uma fruta assada com canela e óleo de coco.

Ceia:

Chá com duas castanhas do pará.

Lucianna Jardim é nutricionista, mestre em Ciência dos Alimentos pela UFRJ (Universidade Federal do Rio de Janeiro) e diretora da Way Diet – Nutrição Exclusiva, com consultórios no Leblon e na Barra da Tijuca. Com vasta experiência em reeducação alimentar e personal diet, a especialista atua em nutrição clínica, nutrição esportiva e nutrição estética. É também autora de diversos artigos científicos e co-autora do livro "Dermatologia Estética", além de participar ativamente de congressos e cursos de extensão nas áreas citadas.

Site: www.waydiet.com.br

Blog: www.luciannajardim.com.br

Ao pé da cordilheira dos Andes nasce mais um sonho ...



elaborar vinhos finos fora do Brasil. Cada lugar expressa em cada casta suas qualidades e diferenças. Cada garrafa aberta expressa a magia da junção dos alicerces de um grande vinho.

paixão, uva e enologia.

*Malbec 2010
Mendoza - Argentina*

www.villaggiogrande.com.br

(49) 3563 1188



VOCÊ SABIA?

Sono após o almoço: veja dicas para manter a produtividade após a refeição. (Fonte: Portal R7)

Se todos os dias bate aquele soninho depois do almoço, que chega até mesmo a atrapalhar as tarefas do período da tarde, fique tranquilo. Existem muitas dicas, segredos e truques que podem evitar o sintoma e melhorar a sua produtividade. De acordo com médicos especialistas no assunto, a causa dessa sonolência é natural, não podendo ser totalmente evitada, mas minimizada principalmente por meio da alimentação. A primeira e mais preciosa dica é selecionar bem os alimentos durante o almoço. Segundo a endocrinologista Cláudia Cozer, diretora da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, pratos muito volumosos e reforçados com carboidratos como o macarrão, arroz, batata e massas em geral dão mais sonolência. Por isso, ela sugere a escolha de apenas um carboidrato no prato, e mais espaço para fibras e proteínas, sempre com equilíbrio.

Não comer grande volume de comida de uma vez. Quando você



processa os alimentos durante a digestão, eles passam por uma série de reações químicas que tornam o sangue menos ácido. Nessas reações há um aumento do gás carbônico, afinal de contas o organismo está trabalhando mais e gastando mais energia, causando sonolência.

A ingestão de gorduras também deve ser evitada, pois torna a digestão mais lenta. Evite frituras como batata frita, polenta, mandioca e salgadinhos, além de pratos muito gordurosos, como feijoada ou rabada, durante o expediente.

Soneca: Outra causa da preguiça que sentimos depois do almoço pode estar relacionada com a diminuição da temperatura do corpo. O pneumologista e especialista em sono, Maurício Bagnato, do hospital Sírio-Libanês em São Paulo, explica que a sonolência é um processo fisiológico que acontece porque a temperatura do corpo fica mais baixa. Essa oscilação térmica durante o dia é parecida com a que o corpo alcança quando estamos dormindo, por isso sentimos sono. Depois que acordamos a temperatura começa a subir, mas logo depois do almoço passa a diminuir novamente

Para o médico, este é um sinal que a natureza mostra para nós que dormir um pouco não faz mal.

Tanto Bagnato quanto a neurologista Anna Karla Smith, médica do sono do Instituto do Sono, da Universidade Federal de São Paulo, são entusiastas da soneca. E eles recomendam algo em torno de 15 a 30 minutos para quem puder se dar ao luxo.

Para a neurologista, tirar uma soneca pode ser saudável, desde que o indivíduo sinta a necessidade, mas não deve passar de 30 minutos. Ela ajuda até a melhorar a produtividade, pois a pessoa se sente mais disposta depois.

Veja dicas de como evitar o sono depois do almoço

Médicos ensinam o que fazer para evitar aquela moleza depois de comer



Faça refeições à base de folhas, legumes e proteínas



Evite pratos como feijoada ou frituras durante o expediente de trabalho ou estudo



Não coloque mais de um tipo de carboidrato e carne no prato



Beba pouco líquido durante a refeição para não deixar a digestão mais lenta



Tome café ou outra bebida estimulante com cafeína depois de comer



Durma pelo menos oito horas todas as noites



Fique em local com temperatura amena; muito calor dá moleza



Tire uma soneca de 15 a 30 minutos, se puder, ou recline a cadeira durante alguns minutos

Fontes: Claudia Cozer (endocrinologista), Anna Karla Smith (neurologista) e Maurício Bagnato (pneumologista)

COLUNA DA CHEF

Paula Labaki



Tudo começou no ano passado quando fui convidada para ser uma das chefs de um evento de gastronomia na Bolívia. Lá conheci Ricardo Cortez, chef de cozinha e cozinheiro de primeira linha. Boliviano e com uma cozinha criativa, moderna e de raízes bem fortes na cozinha Andina. Ficamos amigos e na época ele me contou que fazia parte de um grupo chamado Chefs de Sulamerica, um grupo de cozinheiros empenhados em mostrar que temos aqui tudo que precisamos para uma gastronomia rica, com técnica e elaboração que não deixa nada a desejar para a Europa, mostrando aos alunos que não precisam sair deste continente para se especializar e ser reconhecido, aprendendo ainda a valorizar o que temos e dividir isso com o mundo! Muito bem, logo de cara fiquei muito interessada no grupo, mas como ele me disse que era um grupo fechado fiquei no meu cantinho. No começo deste ano a alegria me chega por mail: recebi o convite oficial para fazer parte deste grupo seleta e especial. O encontro deste ano foi em Puntadel, no Uruguai, e contou com representantes de vários países. Eu fui representar nosso tão grande Brasil.

A ideia era cada um levar um pouco de seu país na mala e na cabeça. Levei na minha bagagem insumos bem nossos, resolvi levar o norte, o centro e o nordeste e para completar levei ainda uma Sous chef de primeira, Miau Caldas de Recife. Minha mala tinha camarão seco, jambu, goma de tapioca, tucupi, urucum, cupuaçu e só Deus sabe como consegui passar com tudo isso sem apresentar a autorização, que é claro estava na minha bolsa. Lá chegamos carregados de insumos e de energia para mostrar um pouco da nossa rica gastronomia.

Cada chef tem que preparar uma aula para os alunos da universidade Instituto de Gastronomia e uma degustação. Minha aula focava mostrar que o Brasil são vários países dentro de um só, pois temos comidas típicas de varias regiões e costumes gastronômicos dentro de nosso país, somos enormes perto de nossos vizinhos e queria mostrar um pouco disso a eles. Começamos a aula falando do Norte Brasileiro. Para isso, levei o Tacaca para representar essa região, os alunos ficaram encantados com os sabores e sensações surpreendentes do tucupi. O efeito anestésico do jambu foi o ponto alto e assim começamos bem.

O segundo prato foi uma amostra do centro do país com uma moqueca capixaba, que fez sucesso tanto na versão clássica como na versão que resolvi dar a ela com texturas diferentes, mas sempre fiel aos ingredientes usados. E para finalizar logicamente como sempre digo se não fosse paulista seria pernambucana, fizemos um pudim de tapioca com calda de cupuaçu e champagne, ficou muito bom! Missão cumprida e o que fica de um encontro deste são as trocas enormes de informação, de



conhecimentos, a amizade e os laços que se criam e se fortalecem. Mostrar que temos aqui insumos ricos, parceiros fiéis e com produtos de primeiro mundo como as panelas Ceraflame que também tiveram um espaço mais do que especial na minha mala para mostrar durante a aula. Ao voltar, a saudade já aperta, mas no começo de 2013 vamos nos reunir novamente para mais um evento de muito sucesso, cultura, sabores e aromas.

Receita de Moqueca:

Para a Tintura

Ingredientes:

300 gramas de sementes de urucum

1 litro de óleo de canola

Modo de Preparo:

1. Numa panela grande, coloque o óleo e as sementes de urucum. Leve ao fogo baixo e deixe ferver, mexendo sempre para misturar.
2. Quando o óleo começar a ficar avermelhado e as sementes ligeiramente pretas, retire do fogo.
3. Deixe esfriar e coe.
4. Coloque em vidro com tampa e guarde em um local seco e arejado.



Para a Moqueca

Ingredientes:

- 1 1/2 kg de badejo cortado em postas
- 300 gramas de camarões grandes
- 3 tomates
- 3 cebolas
- 1 maço de coentro
- 1/2 maço de cebolinha
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 30 ml de tintura de urucum
- 100 ml de caldo de peixe (se for usar cubo, dissolva apenas 1)
- Suco de 2 limões
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Coloque as postas de peixe num recipiente e tempere com o sal e o suco de limão. Enquanto prepara os outros ingredientes, deixe o peixe marinando na geladeira. Os ingredientes do pirão e os do peixe podem ser preparados juntos.
2. Com uma faca afiada, corte os tomates ao meio e retire as sementes. Pique as metades em pedaços pequenos. Descasque as cebolas e corte cada uma delas ao meio. Em seguida, apoie cada metade numa tábua e corte em cubos. Lave as folhas de coentro, de cebolinha em água corrente e seque bem. Pique as ervas.
3. Leve uma panela grande ao fogo baixo e acrescente o azeite e o óleo de urucum. Deixe aquecer. Em seguida, acrescente a cebola e refogue por dois minutos. Com uma escumadeira, retire metade da cebola e reserve.

4. Adicione metade do tomate picado e mexa bem com uma colher de pau. Em seguida, coloque as postas de peixe sobre a cebola e o tomate. Cubra as postas com a cebola reservada e o tomate restante.

5. Acrescente o coentro, o sal e o caldo de peixe. Tampe a panela e deixe cozinhar, em fogo baixo, por 10 a 15 minutos, sem mexer. Verifique os temperos e se o peixe está cozido.

Para o pirão

Ingredientes:

- 3/4 xícara (chá) de farinha de mandioca
- 600 ml de caldo de peixe (se for usar cubo, dissolva apenas 1)
- 1/2 maço de coentro picado
- 1/2 cebola picada
- 1 tomate picado
- 30 ml de tintura de urucum
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Numa panela média, leve a tintura de urucum ao fogo baixo. Quando aquecer, adicione a cebola e refogue por dois minutos.
2. Acrescente o tomate e refogue por mais 1 minuto.
3. Junte o caldo de peixe e os temperos restantes e deixe o caldo ferver.
4. Em seguida, acrescente a farinha de mandioca aos poucos, mexendo com uma colher sem parar.
5. Ajuste os temperos e sirva bem quente.



AQUI TEM
500
LITROS DE LEITE

Para produzir uma peça de Gran Mestri são utilizados 500 litros de leite selecionado.

Os cuidados para produzir um queijo tipo grana são especiais e começam ainda no campo, com a dieta diferenciada e a atenção redobrada nas regras higiénicas e sanitárias. Somente matéria prima selecionada e de alta qualidade pode ser usada na fabricação do Gran Mestri, requisito essencial para obter sabor e textura únicos.

Um alimento precioso e completo.

30g de Gran Mestri correspondem à 60% das necessidades diárias de cálcio.

Ideal para quem não tolera lactose.

Recomendado em todo o mundo para crianças, idosos, gestantes e esportistas que precisam de energia imediata.



O mais nobre dos queijos.

www.granmestri.com.br

NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ

Moquequeiras: Com duas opções, uma de 28 cm e outra de 20 cm, as novas moquequeiras da Ceraflame foram lançadas nas cores pomodoro, malbec, curaçu, preto e chocolate, colocando opções para combinar com todos os gostos e cozinhas. As peças contam com duas alças e um furo na tampa de vidro, que facilitam a saída do vapor do cozimento dos alimentos e a visualização da refeição que está sendo preparada. O grande diferencial é que elas podem sair do fogão direto à mesa. Além disso, elas não riscam, são fáceis de lavar e podem ser utilizadas no micro-ondas e máquina de lavar louça. Vale lembrar que as moquequeiras são produtos baixos, que têm sua superfície de contato com o ar maior. Portanto, a evaporação e o processo de redução de caldos nestas peças, por exemplo, é muito mais rápido do que em um produto mais alto.



Mistura completa para panqueca: Esta é mais uma das novidades que a Latinex trouxe para o Brasil para facilitar o seu dia-a-dia na cozinha. Se você gosta de panquecas, mas tem dificuldade para acertar o ponto da massa, a mistura pronta e completa da Hy Top é uma ótima alternativa. Basta adicionar água, misturar bem e preparar as panquecas em uma frigideira Ceraflame já aquecida. Uma caixinha de mistura pode render até 70 panquecas médias. Para quem não sabe, a marca HY TOP foi fundada nos anos 50 e é uma empresa especializada em produtos de conveniência tipicamente americanos. A caixinha tem 907 gramas.

Caneco Libertadores: Em comemoração ao Corinthians, que foi o Campeão Invicto da Copa Libertadores da América 2012, a MondoCeram lançou o Caneco "Corinthians Libertadores". O produto, que tem capacidade para até 400 ml, é feito de cerâmica e vem integrar a linha de produtos licenciados pelo clube paulista, que conta com diversas outras peças como cofres, canecas, cumbucas, copos, petisqueiras e outras opções. O lançamento é mais uma opção para os torcedores que colecionam produtos do Corinthians e que também gostam de produtos personalizados para torcer quando o time entra em campo.



Livro Almoço em Paris: Escrito pela jornalista Elizabeth Bard, a obra conta sua própria história de amor. Ao se apaixonar por um francês, Gwendal, ela começa a ir de Londres, onde mora, a Paris para passar os finais de semana com ele. Depois, se muda de vez para a cidade. Além das novidades turísticas, linguísticas e culturais, ela conhece também a culinária parisiense, aprendendo em cada situação um novo prato. E descobre que aprender a cozinhar e construir uma nova vida como estrangeira em uma terra estranha têm muito em comum. As receitas citadas pela autora são apresentadas ao fim de cada capítulo, divididas por temas, como receitas para sedução, refeição para levantar o astral de todo mundo, para manter a forma no verão, jantar entre amigos e banquete de ano novo. O livro, que alcançou a lista de best-sellers do New York Times e vai virar filme em breve, traz também dicas preciosas fora dos roteiros turísticos, com bistrôs descolados, lojinhas exóticas, fornecedores exclusivos de queijos e muito mais.



Queijos Pecorino Romano e Sardo da GranMestri: Selecionados por mestres queijeiros italianos, eles são produzidos com 100% Leite de Ovelha. O queijo Pecorino é um queijo de origem milenar, surgiu na Itália há mais de 2.000 anos, de massa dura, curado, sua maturação é de no mínimo oito meses. É um queijo forte, para quem aprecia um paladar mais acentuado. É muito utilizado na cozinha internacional na Pizza, também é a base do molho pesto e pode ser utilizado como um queijo de mesa, com acompanhamentos que mesclam o doce e o salgado. Ralado sobre uma bela "pasta" confere mais sabor e também excelente acompanhando saladas.

CLIENTE DESTAQUE

**Loja Casar: um novo conceito de
tableware e utilidades domésticas**

inaugurada em junho de 2010, a Loja Casar é o cliente destaque desta edição da Sabor Saudável. Segundo a proprietária Josy Bortolanza, a Casar, que está localizada na turística cidade de Blumenau em Santa Catarina, é um empreendimento jovem, mas que já tem grande experiência para colocar à disposição de seus clientes produtos diferenciados e de alta qualidade. Na loja – que tem como público alvo clientes das classes A e B que gostam de peças exclusivas – os produtos da Ceraflame são vendidos há um ano. “Na minha opinião, além do design funcional e diferenciado, as cerâmicas da Ceraflame fazem grande sucesso entre meus clientes devido à sua qualidade. Quem gosta de cozinhar, gosta de Ceraflame, pois sabe dos benefícios que a marca oferece”, comenta Josy. Na Casar, as peças campeãs de venda são as chaleiras, os fervedores, bules e frigideiras.

Para quem quiser conhecer o empreendimento, o site é www.lojacasar.com.br

Casar

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

MANIA DE BRASIL

Oktoberfest: conheça a maior festa alemã das Américas

Neste ano o evento acontece entre os dias 10 e 28 de outubro no tradicional e turístico Parque Vila Germânica, em Blumenau (SC).



A Oktoberfest Blumenau, que aqui no país teve sua primeira edição realizada entre os dias cinco e 14 de outubro de 1984, foi inspirada na maior festa da cerveja do mundo, a Oktoberfest de Munique, na Alemanha, que deu seus primeiros passos em 1810 durante o casamento do Rei Luis I da Baviera com a Princesa Tereza da Saxônia. O evento na versão brasileira nasceu da vontade do povo em expressar seu amor pela vida e pelas tradições germânicas, tornando-se a segunda maior festa alemã do mundo. Para este pessoal, outubro é um mês especial. São 18 dias de festa, que neste ano começa na quarta-feira,

dia 10 e termina apenas no domingo, dia 28, com a presença de brasileiros de todos os cantos do país e turistas que vêm de fora para conferir os desfiles, participações de clubes de caça e tiro e apresentações de danças folclóricas. Muitos não sabem, mas a Oktoberfest de Blumenau tem índices que surpreendem. Em suas 28 edições, mais de 18 milhões de pessoas passaram pelo Parque Vila Germânica desde sua criação, consumindo juntas cerca de 630 mil litros de chopp. O segredo para este sucesso é simples: a Oktoberfest é um produto que se mantém autêntico, preservando as tradições alemãs trazidas pelos colonizadores há 160 anos. E são as belezas desses traços que conquistaram o país inteiro. À noite, é no Parque Vila Germânica que todos se encontram e fazem da Oktoberfest um acontecimento incomparável. Todas as tradições alemãs afloram na sua máxima expressão, através da música, da dança, dos belos trajes, da refinada culinária típica e do saboroso chopp. A cordialidade do povo, a paz e a beleza da cidade também tornam a festa inesquecível. Vale a pena colocar o pé na estrada e conferir.



Chopp x Caneco

Uma das grandes atrações da Oktoberfesté o chopp, servido sempre geladinho aos participantes. Mas para manter o chopp em uma temperatura agradável e prestigiar a festa com tranquilidade, é preciso um bom caneco, não é mesmo? Pensando nisso, a MondoCeram – marca que pertence ao grupo Certa – vai comercializar du-



rante os dias da festa o caneco oficial da Oktober. Feito de cerâmica atóxica, o produto mantém a temperatura do chopp conservada por muito mais tempo, além de ser uma excelente lembrança de uma das festas mais alegres e tradicionais do país. O caneco, que tem capacidade para 500ml, é fabricado na cidade de Rio Negrinho, também em Santa Catarina, e será vendido diretamente aos consumidores na Vila Germânica, onde acontecerá a 29ª edição do evento.

Curiosidades:

A Oktoberfest de Blumenau é uma festa de confraternização entre brasileiros e estrangeiros de diversos lugares. E sendo uma festa típica, de origem germânica, muitos termos usados pela comunidade local acabam chamando a atenção dos visitantes. Se você quer ficar por dentro de alguns termos em alemão, confira a seguir alguns exemplos e também o que quer dizer a letra em alemão do hino da festa, Hallo, Blumenau, do saudoso maestro Helmut Hoegl:

- Schützengesellschaft - Sociedade de Caça e Tiro ou também Schützenverein.
- A expressão EinProsit é o mesmo que o nosso tim-tim.
- Os músicos cantam: Einprosit, EinProsit, der gemütlichkeit e depois erguem o copo e tomam "cerveja", quando tem no palco. Tradução: Um brinde, um brinde ao bem estar - e levantam o copo de chopp, ou de água mesmo.



Hallo, Blumenau: Conheça o Hino da Oktoberfest

Hallo Blumenau,
Bom dia Brasil,
Dezessete dias de folia
Música, cerveja e alegria

Hallo Blumenau
Bom dia Brasil
Schön ist wieder hier bei Euch zu sein
(É lindo estar novamente com vocês)
Hier lacht auch bei Regen
Sonnenschein
(Aqui o Sol brilha mesmo quando está chovendo)

Hallo Blumenau,
Bom dia Brasil
Hoje todo mundo está cantando
Hoje todo mundo está dançando

Hallo Blumenau

Bom dia Brasil
Dezessete dias de folia,
Música, cerveja e alegria,

Hallo Blumenau,
Bom dia Brasil,
Schön ist wieder hier bei Euch zu sein
(É lindo estar novamente com vocês)
Hier lacht auch bei Regen
Sonnenschein
(Aqui o Sol brilha mesmo quando está chovendo)

Hallo Blumenau,
Bom dia oh Brasil
Festas para o povo da cidade,
Música pra nossa mocidade.

Hallo Blumenau, Bom dia oh Brasil,
Oktoberfest em Blumenau, Festa
cada vez mais legal.
Freu mich schon das ganze Jahr auf
Euch
(fico contente durante todo o ano em
rever vocês, vocês amigos.)
Euch zu sehen, euch Freunde

Hallo Blumenau,
Bom dia Brasil,
Alles gut, alles Blau
(Tudo bem, tudo azul)
Alles Himmelblau in Blumenau
(Tudo está azul celeste em Blumenau)

SAÚDE

Junk Food: Pesquisa mostra que refeições pouco saudáveis, como doces e salgadinhos, atraem mais a atenção de pessoas que dormem menos que o recomendado.

Na sociedade moderna, reduzir o tempo de dormir tornou-se um hábito comum, decorrente em grande parte das exigências sociais, de trabalho e também de lazer. Passamos mais tempo no computador, levamos trabalho para casa, e a lista de tudo que podemos fazer para “atrapalhar” o sono pode continuar e aumentar. Atualmente, sabemos que dormir bem é fundamental para o bem estar do nosso corpo, do nosso cérebro, da nossa mente e até para nossa alimentação. Um recente estudo realizado pela cientista Marie Pierre St-Onge, do Hospital Central St. Luke's Roosevelt e professora do Instituto de Nutrição Humana da Universidade Columbia, em Nova Iorque, mostrou que quando dormimos menos, os centros de recompensa do cérebro são mais ativados com a exposição a alimentos gordurosos. Estas mesmas

personas, após uma noite de sono completo, não apresentaram a ativação destas áreas de recompensa ao ver “junk food”.

Para chegar a essa conclusão, foram examinadas áreas do cérebro que eram ativadas

quando os voluntários olhavam para comida saudável e não saudável. Um grupo formado por 25 adultos considerados saudáveis, entre homens e mulheres, tiveram cinco noites de sono restringido (de quatro horas apenas) e uma de descanso (com nove horas de descanso), além de se submeterem à medição das alterações cerebrais por um equipamento de ressonância magnética. O resultado é que apenas os que tiveram poucas horas de sono tinham a atenção voltada para as opções não saudáveis de alimentos. O processo, porém, mostrou-se reversível. Após uma noite de sono completo, as mesmas pessoas não apresentaram a ativação cerebral típica registrada anteriormente ao ver junk food à sua frente. O fato é que a necessidade de manter hábitos saudáveis e dormir bem é essencial. Uma boa noite de sono nos restaura das atividades que tivemos e nos prepara para o dia seguinte para que possamos exercer as nossas tarefas de modo satisfatório e para que nosso organismo “trabalhe bem”. Inclusive, nos ajuda a escolher melhor o que comemos! Fica a dica para manter sua saúde mental, física e corporal sempre em dia. Durma sempre bem para ter uma vida mais leve e saudável.



SUA CASA EM HARMONIA

Faça você mesmo: aprenda a fazer objetos de decoração para sua casa ficar ainda mais linda e criativa!

01 . Que tal transformar caixas de suco em vasos?

Para decorar a casa com criatividade e evitar o descarte incorreto de embalagens no meio ambiente, uma das nossas dicas de decoração para esta edição da Sabor Saudável é transformar caixas de suco em vasos modernos e dinâmicos. A técnica, que é fácil de fazer, é barata e faz um grande efeito no visual da sua casa. Para reaproveitar os materiais, você vai precisar de caixas de suco vazias, plástico adesivo do tipo Plasticover de cores alegres e tesoura. Corte a parte superior da caixa, lave bem e a



encape com o plástico adesivo. Corte o molde do vaso no plástico adesivo e depois cole. Para não ficar torto, a dica é retirar a película do plástico lentamente e alisar a base para evitar as temidas bolhas de ar. O resultado é incrível!



02. Aprenda a fazer uma linda saboneteira de bambu para seu lavabo

As cubas de apoio inspiraram a criação desta prática saboneteira, que libera espaço sobre a bancada e permite que a água restante no sabonete escorra diretamente na pia. Para criar, você vai precisar de bambu fino, cordão de algodão preto, verniz de poliuretano e pincel. Para calcular o tamanho das varetas, meça o vão da cuba no sentido da profundidade e some mais 8cm. Depois de cortá-las na medida - cinco unidades são suficientes -, aplique verniz de poliuretano, que nada mais é do que uma proteção contra a umidade.



Amarre as varetas com cordão de algodão, facilmente encontrado em lojas de armarinhos. A cerca de cinco centímetros de cada extremidade da saboneteira, passe o cordão em volta das varetas de forma cruzada, pois assim o bambu não se soltará. Dê três voltas para ficar bem firme e finalize com um nó. Escolha sabonetes cheirosos e deixe o seu lavabo com um toque especial de criatividade.



COLUNA DO CHEF

Paulo Hruschka



Olá pessoal. Tudo bem? Durante os meses de agosto e setembro tivemos uma agenda bem corrida, com cursos em diversos pontos do Brasil. Começamos fazendo um trabalho em nossa querida e bela Santa Catarina. Depois de um ano retornamos as lojas Hidroart em Balneário Camboriú, Itapema e Penha para fazer demonstrações de nossos produtos ao público catarinense. Como sempre fomos recebidos com muito carinho pelo amigo Jairo, que proporcionou em suas lojas um grande evento para seus clientes. Além disso, também estive presente com toda a equipe da Ceraflame na Abup Show, tradicional feira de utilidades domésticas e presentes para o lar. Lá, lançamos uma nova linha de moquequeiras, que agora entraram para o time das panelas mais saudáveis e saborosas do Brasil. No dia 27 de agosto tive o prazer de retornar a Pomerode em Santa Catarina para ministrar mais um curso pela loja Casa & Cia, do nosso grande amigo Alex. Reunimos novamente um grande número de clientes, os quais degustaram especiais receitas de bobó de camarão, stroganoff de carne e fondue de chocolate preparados com o que temos de melhor em termos de panelas. Em setembro, começamos o mês pisando em solo mineiro. Lá realizamos três eventos em Divinópolis, Sete Lagoas e Belo Horizonte. Em Divinópolis estivemos na loja Florença, que tem mais de quarenta anos de tradição na cidade. Lá fizemos comida italiana para que os clientes conhecessem melhor nossas cerâmicas. Chegamos a Sete Lagoas na loja Enquadre Home para um curso de risotos, onde os clientes puderam degustar receitas com shitake, tomate seco com rúcula e camarão. Chegando em Belo Horizonte, fizemos uma degustação em nossa grande parceira Ormimaq, que é uma das melhores lojas do segmento da cidade. No final do mês viajamos para Americana, em São Paulo, e participamos de uma especial degustação nas lojas Kacyumara. Além disso, também viajei para Campos dos Goytacazes, onde tivemos uma programação diferente, animada e recheada e sabores e aromas, mas esta novidade fica para a próxima edição. Espero que os próximos meses sejam de muito trabalho e muitas viagens.

Abraços e até a próxima edição.

Chef Paulo Hruschka
paulo@certaceramica.com.br

NOVIDADE

Café turco: Ibriks da Ceraflame são sucesso no leste europeu



Recentemente nossa empresa participou da Trade Show Household 2012, que aconteceu em Moscou, na Rússia. A feira, que é uma das mais conceituadas do setor na Europa, foi um grande sucesso. Lá pudemos mostrar toda nossa linha de produtos, que são os únicos do mundo 100% resistentes a choques térmicos. O grande destaque do evento foram nossas Ibriks de Cerâmica, um recipiente utilizado para preparar e servir o tradicional Café Turco. Para quem não sabe o "Café Turco" é uma

das formas mais antigas de se fazer e tomar café no mundo. Muito popular no Oriente Médio, Norte da África, Leste Europeu e Ásia, ele é servido nas chamadas "Ibriks", que contam com um cabo longo para auxiliar no preparo da bebida. Nossa empresa oferece ao mercado quatro tamanhos diferentes de Ibriks, todas fabricadas em cerâmica (150 ml, 240 ml, 350 ml e 500 ml) nas cores chocolate, preto, malbec, pomodoro e curaçu, além das opções decoradas.

Como fazer?

Segundo Rafael Godoy, campeão brasileiro de baristas, a principal característica do Café Turco é o sabor mais marcante e encorpado. Para quem quer fazer a bebida em casa, a dica do profissional é não utilizar o pó de café encontrado em supermercado, pois ele tem moagem mais grossa do que o indicado. O ideal é utilizar um café com moagem semelhante a um talco. Além disso, na hora de preparar um café turco, utilize as Ibriks da Ceraflame, pois por serem de cerâmica preservam a temperatura do café por mais tempo e otimizam o aroma da bebida.

Receita clássica:

Coloque a água em uma Ibrik Ceraflame. Acrescente o café e açúcar a gosto. Misture bastante e coloque no fogo, fique atento quando ele começar a esquentar e formar um tipo de espuma. Esta espuma vai começar a subir lentamente, ficando semelhante a uma cratera de vulcão. Após alcançar seu ponto mais alto, retire a Ibrik do fogo. A espuma deve descer para que se misture com a bebida. Neste momento, seu café turco está pronto para ser apreciado.

Dicas:

Fique atento para não fazer bolhas enquanto a bebida for preparada. Se surgirem bolhas, significa que seu café está fervendo, o que não é correto. Portanto, ao começar a ferver, tire a Ibrik do fogo.

Onde comprar os ingredientes?

Na cidade de Curitiba, capital do Paraná, você encontra todos os ingredientes para fazer o café turco na Loja Café do Mercado, que fica no Mercado Municipal da cidade. Ponto de encontro daqueles que adoram dar uma pausa nas atividades para conversar com os amigos enquanto tomam café, a loja também está oferecendo aos clientes as Ibriks da Ceraflame. Segundo a proprietária Daniela Brizzi NobileThiesen, os itens também estão à venda no site da loja www.cafemercado.com.br. “Estamos no mercado desde 2005 e somos especializados nos melhores cafés do Brasil e do Mundo para atender aos mais exigentes consumidores. Tudo é feito com muito carinho e qualidade para proporcionar aos clientes momentos únicos”, comenta Daniela.



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