

sabor saudável

Edição nº 05 - Março/2013

Ceraflame
cookware

LANÇAMENTOS PARA
VOCÊ E SUA CASA!

GASTROMANIA

Você sabe o que é Charcutaria?



Available on the
App Store

ANDROID

EDITORIAL

Para a Ceraflame é motivo de muito orgulho lançar a primeira edição da Sabor Saudável de 2013. Este ano, que tem tudo para ser de ótimos resultados, já começou movimentado para nossa empresa. Como todos poderão ver nas próximas páginas, já participamos de duas grandes e importantes feiras do setor de decoração e utilidades. A Abup Show, em São Paulo, e a Ambiente, em Frankfurt na Alemanha. Nos dois eventos apresentamos muitas novidades, que você poderá conhecer em primeira mão aqui na nossa revista. Além disso, neste mês, conversamos com o jovem chef mineiro Mário Portella, que explicou sobre o universo da charcutaria, uma técnica culinária que teve origem na França durante o período da Idade Média. Conversamos também com a chef de cozinha Luciana Godoy, que participou do processo de desenvolvimento da Tagine, uma das nossas panelas mais exóticas e funcionais. Não deixe de conferir todas as novidades que preparamos especialmente para você. Esta edição de março/abril está imperdível. Não esqueça que você também pode participar, enviando suas sugestões e comentários para o e-mail revistaceraflame@certaceramica.com.br.

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
Pizza Express Inglaterra

05 NOSSA EMPRESA
Facas de cerâmica com assistência vitalícia

06 GASTROMANIA
Charcutaria artesanal com Mário Portella

08 CONVERSANDO COM
Luciana Godoy

10 VOÇÊ SABIA?
Nariz e orelhas nunca param de crescer

12 COLUNA DA CHEF
Paula Labaki

14 NOVIDADES SÓ PARA VOÇÊ

16 CLIENTE DESTAQUE
Casa Maranguape

18 MANIA DE BRASIL
Ouro Preto: Patrimônio Histórico da Humanidade

20 SAÚDE
Conheça alguns mitos da gravidez

22 SUA CASA EM HARMONIA
Saiba como decorar seu lavabo

24 EVENTOS
Abup Show e Ambiente 2013: sucesso garantido

26 COLUNA DO CHEF
Paulo Hruschka



NOSSA EMPRESA

Pizza Express Inglaterra

Além de fornecer para todo o território brasileiro, a Ceraflame também exporta as cerâmicas, que além de serem atóxicas, são as únicas do mundo 100% resistentes a choques térmicos. Foi justamente esse diferencial de mercado que conquistou a tradicional rede Inglesa Pizza Express, que há mais de cinco anos compra assadeiras da Ceraflame para servir aos clientes lasanhas. Os produtos são congelados nas assadeiras, que saem do freezer direto ao forno para depois irem à mesa. O modelo utilizado pela Pizza Express é o redonda com abas na cor preta. O produto, que também está disponível na cor chocolate, pode ser adquirido em três tamanhos diferentes: 20cm e capacidade para 500ml, 22cm e capacidade para 700ml e 24cm e capacidade para 1000ml.



NOSSA EMPRESA

Facas de Cerâmica com Assistência Vitalícia



Quem adquire as facas de cerâmica da Ceraflame tem a segurança de levar para casa um produto 100 % atóxico, com fio até 60 vezes mais resistente do que facas feitas de outros materiais. Além disso, a tranquilidade de ter um produto com assistência vitalícia* faz toda a diferença no seu dia a dia. Em casos de perda do fio e para pequenos reparos na lâmina, o consumidor deve enviar o produto à fábrica, ficando responsável apenas pelo frete**.

*A assistência refere-se à afiação das facas e recuperação de pequenas quebras (dentes) com raio máximo de 1mm.

** Todo serviço de assistência é gratuito, ficando o consumidor responsável apenas pelo frete de ida e volta da faca até a fábrica. Para verificar o procedimento, entre em contato com o SACC através do fale conosco ou pelo 0800 644 6444.

GASTROMANIA

Charcutaria artesanal com Mário Portella

Aqui no Brasil o termo ainda é novo, por isso, muitos nunca ouviram falar. A charcutaria, método culinário desenvolvido aqui no país pelo jovem chef Mário Portella, teve início na França durante a Idade Média para conservar as carnes, pois naquela época não existia o advento da refrigeração. A charcutaria, que envolve minuciosas pesquisas no âmbito gastronômico, veterinário, microbiológico e científico, é dividida em diferentes categorias, entre elas: salsichas, sal-



sichões, preparações cozidas como presunto cozido e preparações cruas como prosciutto, além das conservas. "A charcutaria envolve processos como secagem, cura e defumação de carnes. É uma atividade de extrema responsabilidade que exige muito conhecimento, pois se trabalha diretamente com bactérias presentes na carne, conservantes que podem ser cancerígeno em alta dosagem. Para se ter uma ideia, de todos os métodos de charcutaria que utilizo, apenas a defumação de alguns embutidos passa pela cocção. Por isso, sempre uso e indico as cerâmicas da Ceraflame, que não liberam metais pesados durante a preparação, mantendo as características do alimento e evitando surpresas desagradáveis no final do processo", explica o chef. A palavra "Charcutaria" (do francês charcuterie, de chair, "carne" e cuit, "cozida") é também conhecida pelo termo italiano salumeria. "Podemos afirmar que a Charcutaria trata das mais diversas formas de conservar carnes desenvolvidas ao longo do tempo. Quando não se podia contar com uma geladeira, ou sequer imaginar os "milagres" de uma máquina a vácuo para conservar a carne, o homem utilizava métodos rústicos que hoje são reconhecidos não mais pela conservação do alimento, mas sim pelo sabor único que traz ao produto", explica o chef Mário.

Como é o processo artesanal da Charcutaria?

Toda a matéria prima é controlada, utilizo apenas carnes que estão dentro das especificações, medidas através do pH. O pH ideal para carnes frescas é ácido, em torno de 5,8 a 6,2, sendo que a carne em início de decomposição tem o pH acima de 6,4. Quanto menor for o pH, menor será a capacidade de retenção de líquidos da carne, assim perderá peso rapidamente, o pH elevado

pode comprometer a qualidade do produto final. Por isso, a importância deste controle rigoroso no processo da charcutaria. Nos processos fermentativos, ocorre a redução do pH devido à ação das bactérias presentes, que produzem ácido láctico durante a fermentação. Neste processo, as bactérias patogênicas como a *Clostridium botulinum* – responsável pela intoxicação conhecida como Botulismo – e a *Escherichia coli* – coliforme fecal são eliminadas e permanecem apenas aquelas que irão ajudar no sabor. Somente após três semanas aparecerão os fungos, indicando se a cura foi boa. O *Penicillium nalgiovense* é o responsável pela coloração branca e ajuda na conservação do produto. As análises que costumo fazer são sensoriais e visuais. Se percebo que o crescimento do fungo está anormal, ou pelo simples surgimento de uma micro-pinta verde ou preta, já descarto a peça. O grande problema no Brasil é que, ao contrário da Europa, muitas pessoas evitam alimentos com “mofos”, por falta de conhecimento sobre o assunto.



Conheça Mário Portella: Aos 27 anos, ele já passou por diversas cozinhas. Atualmente, trabalha na área de jantares e eventos corporativos. Para ele, essa experiência tem sido fantástica. “Em eventos a interação com o público é muito maior do que em um restaurante. Além disso, os menus encantam. A cada evento elaboro um cardápio diferente, isso aumenta o prazer de sempre criar novidades”, comenta o chef. Mário começou muito cedo na

gastronomia já que sua mãe trabalhava como cozinheira. Profissionalmente, está na gastronomia há cinco anos, tendo como principal foco de trabalho a culinária brasileira especificamente na cozinha mineira e a charcutaria. “Quando escolhi a profissão, foi apenas por amor. E com certeza é esse o motivo que me leva a realização profissional ao fim de cada missão cumprida. Quando vejo um comensal fotografando o prato, comendo, elogiando... é um simples gesto que tem um valor enorme. Não existe coisa melhor, a gastronomia é isso: servir com amor”, finaliza.

CONVERSANDO COM

Luciana Godoy

Neste mês nossa coluna "Conversando Com" está um pouco diferente. Em vez de publicar uma entrevista, como vocês acompanham a cada edição, decidimos publicar um depoimento da chef de cozinha Luciana Godoy, que é proprietária do Sugar Lu Brigadeiros Gourmet, que todos os meses lança uma coleção de sabores, dos mais variados. A Chef Lu Godoy é uma grande parceira da nossa empresa, pois nos ajudou diretamente no desenvolvimento da panela Tagine, uma das nossas mais exóticas e funcionais. Além disso, a chef também assinou o livro de receitas que acompanha a panela. Confira o depoimento da chef e saiba como foi o processo de lançamento deste incrível produto!

"A culinária marroquina, embora ainda pouco difundida pelo mundo, vem sendo aos poucos mais conhecida. Suas marcas são: os aromas e temperos, o colorido dos ingredientes, sabores marcantes, couscous e, é claro, as tagines.

Tagine é uma palavra que se refere ao nome do equipamento utilizado para cocção e também para dar nome aos preparos feitos neste equipamento. Participar do projeto Tagines com a Ceraflame foi algo maravilhoso.

Começou um pouco na casualidade, lembro que fui conhecer a fábrica, comentei que eles poderiam pensar em desenvolver uma Tagine. Para minha surpresa, o pessoal sabia do que eu estava falando e já havia pensando na possibilidade. A partir desse momento foram somente alegrias. Poder explicar os benefícios de cozinhar em uma Tagine, como a



panela funciona, tendo sua tampa em formato cônico, garantindo preparos mais macios e úmidos por conta da circulação constante do vapor. No Marrocos existem tagines que são utilizadas para cozinhar e existem também tagines que são utilizadas somente para servir, sendo estas as mais bonitas e delicadas. Eu sabia que sendo uma Tagine desenvolvida pela Ceraflame teríamos uma panela para cocção que certamente seria também uma linda peça para servir os preparos. Foi um dos dias mais felizes quando recebi a primeira Tagine, “filha única de mãe solteira” para testes. Maravilhosa, linda, na cor pomodoro. Chegou então a hora de testes, preparar as receitas Marroquinas utilizando a Tagine. Resultados positivos! Pratos deliciosos, era tudo que eu esperava. Foram poucos os ajustes necessários para que a Tagine de fato nascesse no mercado. Mais uma surpresa: o convite para desenvolver e assinar um pequeno livreto de receitas para ser lançado com a Tagine. Não tenho palavras para descrever o processo, foi muito especial. Escrever as receitas, prepará-las para a sessão de fotos, ver pela primeira vez as Tagines coloridas, uma de cada cor: lindas! Fiquei muito feliz em participar deste processo, auxiliando na criação de um produto que não existia no mercado e indo muito além de simplesmente ter uma nova panela. A experiência foi completa com o nascimento da mini Tagine 13 cm e da Tagine de 28 cm, que representam a seriedade com que a Ceraflame encara seus projetos. À Ceraflame, parabéns! Terei sempre muito carinho pela participação neste projeto”.



receitas Marroquinas utilizando a Tagine. Resultados positivos! Pratos deliciosos, era tudo que eu esperava. Foram poucos os ajustes necessários para que a Tagine de fato nascesse no mercado. Mais uma surpresa: o convite para desenvolver e assinar um pequeno livreto de receitas para ser lançado com a Tagine. Não tenho palavras para descrever o processo, foi muito especial. Escrever as receitas, prepará-las para a sessão de fotos, ver pela primeira vez as Tagines coloridas, uma de cada cor: lindas! Fiquei muito feliz em participar deste processo, auxiliando na criação de um produto que não existia no mercado e indo muito além de simplesmente ter uma nova panela. A experiência foi completa com o nascimento da mini Tagine 13 cm e da Tagine de 28 cm, que representam a seriedade com que a Ceraflame encara seus projetos. À Ceraflame, parabéns! Terei sempre muito carinho pela participação neste projeto”.

Contato: www.sugarlu.com.br e www.facebook.com/sugarlu

VOCÊ SABIA?

Nariz e orelhas nunca param de crescer!



Certamente você já ouviu alguém dizer que nariz e orelhas nunca param de crescer, não é mesmo? Mas será que isso é realmente verdade? Para esclarecer essa dúvida de muitos brasileiros, a equipe de reportagem da Sabor Saudável pesquisou bastante e trouxe para vocês uma resposta bastante interessante. De acordo com um estudo realizado por um grupo de pesquisadores japoneses e publicado na revista *The Laryngoscope*, o nariz e as orelhas aumentam sim de tamanho durante o envelhecimento. A pesquisa foi feita com 1958 pessoas saudáveis, entre homens e mulheres de diferentes faixas etárias. Então isso significa que as orelhas crescem para toda a vida? A resposta é não! As orelhas apenas aumentam de tamanho, mas isso não quer dizer que elas estão realmente crescendo todos os dias. Na verdade, o aumento de tamanho do nariz e das orelhas faz parte do processo de envelhecimento natural do corpo humano. Assim como a pele fica mais fina e elástica, aparecem rugas, o cabelo fica branco e os ossos mais fracos, o nariz e as orelhas também apresentam modificações em sua estrutura externa. O que acontece na orelha é que a flacidez da pele e a frouxidão da gordura causam o alongamento da estrutura, dando a impressão de que a orelha cresce. O mesmo acontece no nariz. A flacidez da pele pode fazer a ponta dele cair um pouco, dando a falsa impressão de que ele cresceu.

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



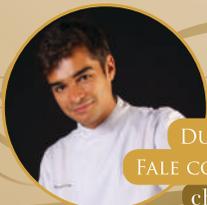
Bacalhau com Bottarga Gold



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.

COLUNA DA CHEF

Paula Labaki

Férias com meus filhos pela Europa! Começamos pela França, caminhar por Paris é ter certeza de que eles levam o alimento a sério. As vitrines de comida são tão lindas como de joalherias. Os alimentos sempre muito frescos e de produtores locais, valorizando a mão de obra e incentivando essa cultura. A origem quase sempre controlada dos insumos e as técnicas e receitas que cruzam eras e eras e continuam presentes, são perfeitas e saborosas. Os utensílios usados sempre de qualidade muito boa, pois para se fazer um bom preparo é preciso utensílios adequados e de qualidade impecável. Logicamente que quando cheguei ao Brasil tinha que reproduzir o que vivi por lá e, para começar, fiz um dos pratos franceses mais tradicionais: Bouef Bourguignon. Para que ficasse perfeito como os que comi por lá, usei uma Panela Ceraflame que é impecável, com qualidade controlada, que também poderia estar em qualquer vitrine em Paris, pois são lindas e competentes. Voltar para casa é sempre maravilhoso e agora com a cabeça repleta de ideias que executarei em minhas Ceraflames.



Receita de Boeuf Bourguignon

Ingredientes:

- 800 gramas de carne de peito ou músculo cortado em cubos grandes
- 1 litro de vinho tinto encorpado
- 2 ramos de tomilho
- 4 dentes de alho com casca amassados com a mão
- 3 colheres de sopa de conhaque

100 ml óleo de girassol
2 colheres de sopa de farinha de trigo
600 ml de caldo de vitela (ou de galinha)
1 buque garni
2 cenouras sem casca cortadas ao meio no sentido do comprimento
20 cebolas tipo echalot
100 gramas de champignon paris fresco cortado em 4
100 gramas de panceta (bacon)
Sal e pimenta do reino

Modo de preparo:

Misture a carne, o vinho, o tomilho, o alho e o conhaque numa travessa funda da Ceraflame. Cubra com filme de PVC e deixe marinar por uma noite. Escorra a carne numa tigela usando uma peneira e reserve a marinada. Aqueça 4 colheres de sopa de óleo numa caçarola buffet Ceraflame em fogo médio. Adicione a carne e refogue por 20 min até dourar. Coloque sal e pimenta, a farinha e refogue por mais uns 3 minutos. Junte o caldo e a marinada e deixe ferver. Retire



a espuma da superfície e acrescente o buque garni. Reduza o fogo e cozinhe, parcialmente tampado por 1h45 min, até a carne ficar bem macia. Nesta altura o molho deve estar espesso e uniforme. No meio do tempo de cozimento da carne, aqueça outra panela com 1 colher de óleo em fogo médio. Adicione a cenoura e a cebola e cozinhe por 10 minutos, até dourar ligeiramente. Junte a carne. No final, junte a panceta refogada, acrescente os cogumelos até dar uma dourada. Junte a carne e bom apetite.

NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ

Neste mês você vai conferir os últimos lançamentos da Ceraflame, que foram apresentados ao mercado na Abup Show em São Paulo e na feira Ambiente na Alemanha. Fique de olho nas novidades e não deixe de garantir a sua peça o quanto antes. Você vai adorar!

Nova Cor: O time de cores da Ceraflame acaba de ganhar uma nova integrante. Alecrim é o nome da mais nova cor da empresa, que há anos fabrica produtos cerâmicos exclusivos e funcionais ao mercado. O tom da novidade é semelhante ao clássico verde esmeralda, que foi eleito como a cor tendência de 2013. Com essa nova opção, os consumidores podem escolher entre seis cores, a que mais agrada e combinar com sua casa. Charme, sutileza e elegância são as marcas registradas do novo tom, que veio para deixar os mercados da gastronomia e decoração ainda mais completos e charmosos.



Ibriks: Muito utilizada pelos europeus, as Ibriks de cerâmica - feitas para preparar e servir o tradicional café turco – prometem fazer sucesso também no Brasil. A novidade chegou ao país para conquistar os amantes do café, que são incansáveis pela busca de novos sabores, aromas e texturas. Para quem não conhece, o Café Turco é uma das formas mais antigas de se fazer e tomar café no mundo. Ele é servido nas chamadas Ibriks, que contam com um cabo longo de madeira para auxiliar no preparo da bebida. A Ceraflame tem quatro opções de Ibriks, todas fabricadas em cerâmica (150ml, 240ml, 350ml e 500ml), nas cores chocolate, preto, malbec, pomodoro, curaçu e alecrim, além das opções decoradas.



Mini Cocotte Duo 11 cm: Para inovar e surpreender o mercado gastronômico com inovadoras opções em equipamentos de cozinha, a Ceraflame lança mais uma Mini Cocotte Duo para sua linha de produtos atômicos e 100% resistentes a choques térmicos. Com apenas 11 cm e capacidade para 300 ml, o produto é uma ótima opção para restaurantes que trabalham com gastronomia minimalista e finger foods. Além disso, pode ser utilizado pelos consumidores finais para preparar refeições em pequenas quantidades, evitando desperdícios.



Linha Gigantes do Brasil: Composta por canecas com capacidade para 350 ml e canecos com capacidade de 550ml, os novos itens da Linha Gigantes do Brasil vieram para deixar as partidas de futebol ainda mais animadas. Disponível para 14 clubes brasileiros de futebol, as peças são colecionáveis e deixam a torcida ainda mais completa. Para quem quiser servir cerveja durante as partidas, o grande diferencial é que por serem feitos de cerâmica, os canecos preservam a temperatura da bebida por mais tempo, deixando-a sempre geladinha à espera do gol.



Linha Duff Beer: A MondoCeram, marca do grupo, lança mais uma grande novidade. A partir de agora a empresa fornecerá com exclusividade uma nova linha de produtos cerâmicos licenciados chamada "Duff Beer by MondoCeram". Formada por caneco 400ml com relevo, copo plastic 240ml e copo lata 330ml, a linha é ideal para quem não abre mão de tomar uma cerveja geladinha com muito estilo e inovação. As peças, por serem fabricadas de cerâmica, mantêm a temperatura da bebida por mais tempo.



Taça linha Escudos: Para os torcedores de plantão, que gostam de colecionar os mais diversos objetos licenciados pelo seu time de coração, a novidade da Mondo Ceram chegou para agradar. A Linha Escudos, que conta com uma série de itens, foi contemplada com mais um produto: a Taça, com capacidade para 400 ml. Fica a dica para quem quer comemorar as vitórias e fazer um brinde aos times brasileiros.



CLIENTE DESTAQUE

Casa Maranguape

Em setembro de 1947 o imigrante português Abel Cordeiro funda na Rua Visconde de Maranguape – na Lapa Rio de Janeiro – a Casa Maranguape de louças, uma das pioneiras no segmento especializada em presentes, utilidades para o lar e utensílios para cozinha. Mais tarde, quem assumiu os negócios da família foi seu filho Carlos Cunha Cordeiro. Com o passar do tempo, adquirindo mais experiência e com espírito empreendedor, Carlos começa a multiplicar os negócios e em 1960 muda para uma loja maior na rua São Valentin 51, Praça da Bandeira, onde começa a direcionar e se especializar no segmento institucional, fornecendo e montando os maiores e melhores restaurantes, hotéis e cozinhas industriais do Rio de Janeiro e Brasil. Com a empresa já liderando o mercado nacional de utensílios e equipamentos para copa e cozinha, foi inaugurado em janeiro de 1990 um showroom, loja e um centro de distribuição com total de mais de 4.000 m² de área construída próximo ao CADEG, onde funciona até os dias de hoje, proporcionando a clientes, fornecedores e colaboradores o que há de melhor em atendimento, compromisso, preço e mix de produtos no segmento de utensílios e equipamentos para copa e cozinha profissional e doméstica. Segundo o diretor comercial da casa, Fernando Fernandes Cordeiro, um dos grandes diferenciais da loja é a cozinha conceito, montada para que clientes e fornecedores possam testar os produtos, além de cursos e treinamentos para clientes. “Nós compramos produtos da Ceraflame há cerca de dois anos, o grande diferencial está na qualidade, na apresentação dos produtos na cozinha e também no serviço de mesa. É difícil apontar o produto mais vendido, pois a Ceraflame tem um portfólio muito diversificado em modelos e cores. Mas acho que o que determina a compra é o acabamento do produto, apresentação e durabilidade, que são impecáveis”, comenta o diretor. Sobre as parcerias para os próximos anos, Fernando espera estreitar ainda mais os laços comerciais para continuar encantando os clientes com novidades e satisfazendo os sonhos dos consumidores.





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 higiênicas 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

MANIA DE BRASIL

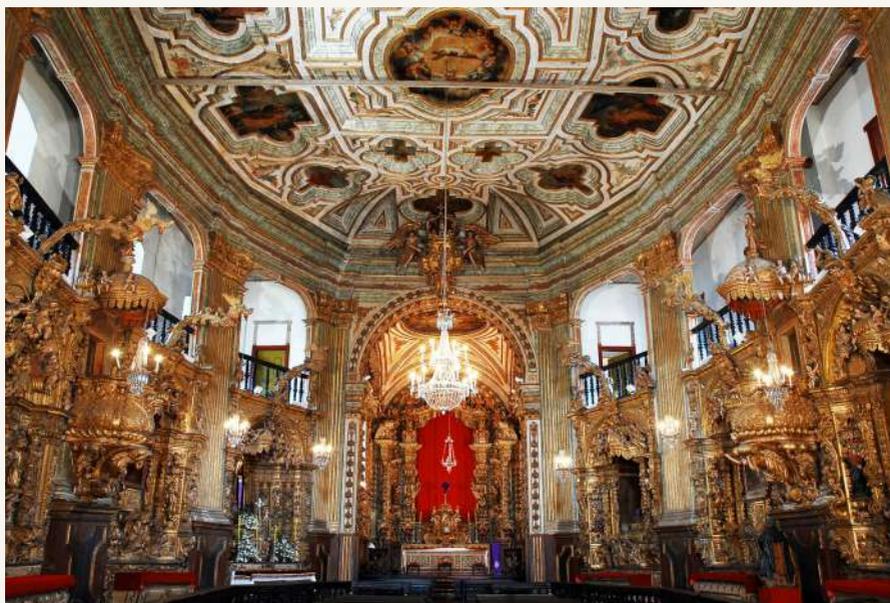
Ouro Preto: Patrimônio Histórico da Humanidade

Ouro preto é considerada uma das maiores riquezas de Minas Gerais. Situada a pouco menos de 100 km de Belo Horizonte, a cidade tem uma incrível arquitetura barroca criada por artistas como Aleijadinho (Antônio Francisco Lisboa). Ouro Preto foi palco de manifestações culturais e histórias do ciclo do ouro no país. Mundialmente conhecida, a arte de Aleijadinho é a maior e mais importante

produção do barroco no Brasil de caráter sacro e religioso. No século XVIII, a cidade passou pela Inconfidência Mineira, a libertação do seu povo em relação aos domínios da corte português e o fim das altas taxas de impostos cobrados sobre a mineração. Tiradentes – Joaquim José da Silva Xavier – tornou-se o mártir do movimento da inconfidência, mas foi enforcado em Praça Pública. O nome da cidade não esconde o que ela representava à economia da região. A maior movimentação econômica já vivida ali foi em razão das extrações de ouro e outros minérios, tornando-a alvo dos países europeus. Com a mudança na capital para Belo Horizonte em 1897, Ouro Preto perdeu sua movimentação, conseguindo manter seu patrimônio longe das inovações e da urbanização. Em 1938 a cidade foi tombada como Patrimônio Nacional para amparar as tradições culturais lançadas pelos modernistas, mantendo em sua memória os fatos históricos que ali foram vividos. Em 1980, foi contemplada pela UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura) como patrimônio cultural da humanidade. Infelizmente, nas últimas décadas Ouro Preto teve um crescimento acelerado em virtude das faculdades que se instalaram por ali, como a Universidade Federal de Ouro Preto, que resultou em uma expansão desordenada e fora dos padrões da UNESCO. Foi criada então a Secretaria Municipal de Patrimônio e Desenvolvimento Urbano, além de um Plano Diretor da cidade e a Lei de Ocupação do Solo para proteger Ouro Preto, que em 2003 quase perdeu sua importante titulari-



dade em virtude da degradação ameaçadora de sua arquitetura através de um incêndio que destruiu grande parte de um casarão do século XVIII, na Praça Tiradentes. A cidade tem mais de 10 igrejas. Diversos passos que representam a paixão de Jesus Cristo, nove museus, casarios arquitetônicos e muitos mais pontos turísticos que toda pessoa que é apaixonada por história não pode deixar de conhecer e registrar.



Não deixe de conhecer: Apesar das ladeiras e do piso de pedra, a melhor forma de conhecer as históricas construções de Ouro Preto é a pé. Iniciando os passeios pela Praça Tiradentes - lá ficam os museus da Inconfidência e o de Ciência e Técnica, em um dia conheça a Igreja de São Francisco de Assis - projetada por Aleijadinho, a Feira do Lardo de Coimbra e a Igreja Matriz de Nossa Senhora da Conceição, com o Museu de Aleijadinho no anexo. Do outro lado da Praça Tiradentes, as atrações imperdíveis são a Casa dos Contos, as igrejas de Nossa Senhora do Rosário dos Pretos, Matriz de Nossa Senhora do Pilar - uma das mais ricas em ouro - e a Nossa Senhora do Carmo. O Museu do Oratório tem uma representativa coleção de oratórios. Fica a dica!

Fonte: Brasil Escola

SAÚDE

Conheça alguns mitos da gravidez

Quando ficam grávidas, muitas mulheres são bombardeadas por mitos e superstições que, em sua maioria, não apresentam qualquer fundamento científico, enquadrando-se apenas como “tradição popular”. E para tirar algumas dúvidas das futuras mães, conversamos com a obstetra Mery Lubna. Ela desvendou alguns dos principais mitos da gravidez. Confira a entrevista:

É verdade que as grávidas sentem mais calor?

Sim. As mulheres grávidas sentem mais calor por conta do aumento do metabolismo. Com a chegada dos dias quentes, por exemplo, a gestante também transpira mais, facilitando a perda de sais mineiras e líquidos do organismo.

Comer chocolate pode provocar cólicas no feto?

Não. O consumo de grandes quantidades de chocolate provoca cólicas em recém-nascidos e não em fetos. Gestantes podem comer chocolate com moderação, devido ao alto teor calórico do produto.

As gestantes precisam “comer por dois”?

Mito. A alimentação da gestante tem inúmeras finalidades, entre elas mantê-la saudável, contribuir para a



plena formação do feto e armazenar nutrientes para o momento da amamentação. Por isso, a alimentação de uma mulher grávida deverá sempre ser focada em qualidade e não em quantidade.

Ficar sem comer aumenta o enjoo?

Sim, as gestantes não devem ficar sem comer durante longos períodos, pois a liberação de ácidos no estômago vazio provoca o aumento de enjoos. Além disso, ficar em jejum aumenta os riscos de hipoglicemia (baixo nível de glicose no sangue) e as chances de um distúrbio do metabolismo.

A Prática sexual pode prejudicar o feto?

Mito. Depois das primeiras consultas o obstetra terá condições de liberar ou não a gestante para a prática de relações sexuais. Segundo estudos realizados, durante o ato ocorre o aumento do fluxo sanguíneo na região da bacia, o que aumenta a oxigenação fetal. Já no momento do orgasmo, ocorre uma liberação de endorfina (substâncias naturais produzidas pelo cérebro em resposta a determinados estímulos, visando ao relaxamento e à preservação do corpo em relação à dor) que ultrapassam a barreira da placenta, promovendo uma sensação de bem estar no feto.

A gestante deve ou não fazer atividades físicas?

Deve fazer. Após uma avaliação médica completa e desde que a gestante esteja livre de fatores de risco, a atividade física é recomendada durante a gravidez. Os exercícios mais recomendados são os de baixo impacto como caminhadas, yoga, natação e hidroginástica.

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

SUA CASA EM HARMONIA

Saiba como decorar seu lavabo

POR Marcos Faccin da Silva

Por ser um espaço íntimo dedicado às visitas, podemos considerá-lo como um ambiente social de extrema importância em uma residência. Possui destaque e demonstra a personalidade do morador e é nele que podemos explorar o estilo e criatividade na decoração em um ambiente funcional e confortável para os usuários. Pode ter uma linguagem mais sóbria e original com objetos e materiais que representem o clássico ou ter um apelo de design que vai do moderno ao contemporâneo ou até mesmo a mescla dos dois.

Materiais

A possibilidade e variedade são infinitas podendo ser adotado o uso de materiais mais “frios” como a louça, metal, pedra ou em tom mais “quente” como a madeira e até mesmo materiais com transparência como o vidro e o acrílico. Papel de parede e adesivo é permitido, dando efeito de textura e cor, com certo toque de requinte em composição com outros materiais. Preferência

por materiais que sejam laváveis e impermeáveis, com boa durabilidade e praticidade na hora da higienização.

Iluminação

Atualmente utiliza-se muito a luz indireta e decorativa com spots, arandelas, facho de luz embutidos no forro, iluminação embaixo da cuba ou ao longo do espelho. Deve ser suficiente nas áreas de bancada, uma boa composição de iluminação geral, pontual e lateral através de arandelas proporcionam um menor sombreamento no rosto.

Objetos

Peças de decoração como Obras de arte, esculturas, quadros ou plantas são bem vindos à decoração do lavabo, cuidado com exageros de



forma que prejudiquem a leitura, circulação e o uso do espaço interno.

Cores

As cores claras causam a sensação de amplitude e leveza dos espaços, as escuras diminuem o ambiente e oferecem um tom mais requintado; Os usos de faixas horizontais ou verticais direcionam a visão aumentando psicologicamente as dimensões do cômodo.

Espelhos

O uso de espelhos proporcionam uma amplitude e continuidade no ambiente, cuidado com os excessos para não causar acidentes com ilusão de ótica.



Tecnologia e Sustentabilidade

Com o uso de técnicas rudimentares ou através de automação residencial, existe a possibilidade de tornar o lavabo um ambiente inteligente com sistemas de aquecimento, com controle de fluxos, e até mesmo a reutilização dos resíduos, tornando seu uso consciente em termos de sustentabilidade.



Segurança

O Lavabo acima de tudo deve ser funcional provido de ventilação natural ou mecânica, Iluminação Natural e Artificial e seu espaço e mobiliários devem ser ergonomicamente corretos. Temos como premissa a NBR 9050/2004 que trata da acessibilidade, mobiliários, espaços e equipamentos urbanos. Valorize seu imóvel contrate um profissional.

Contato:

Arq. Marcos Faccin da Silva / CAU
n.º A57509-7
41 9631-3334 e 41 3026-2690
Desarch Arquitetura e Design

EVENTOS

Abup Show e Ambiente 2013: sucesso garantido

Em fevereiro nossa empresa marcou presença em dois grandes e importantes eventos: a Abup Show e a Feira Ambiente. A Abup, que neste ano comemorou sua 26ª edição, aconteceu entre os dias 16 e 19 no Transamérica Expo Center, em São Paulo. A feira é uma das mais conceituadas do setor de presentes e utilidades em todo o país. Já a Ambiente, que é uma das maiores do mundo no setor de decoração e utilidades, aconteceu na cidade de Frankfurt, na Alemanha, nos dias 15, 16, 17, 18 e 19 de fevereiro. Para as duas feiras a Ceraflame levou as novidades que você já conheceu nesta edição da Sabor Saudável. As novas cerâmicas fizeram sucesso aqui no país e também na Europa, para onde já exportamos nossas cerâmicas há muito tempo. Não poderíamos deixar de registrar nossa participação nestas duas grandes feiras e agradecer a todos os envolvidos, que contribuíram para que nossa marca fosse um grande sucesso nos eventos. Veja abaixo as fotos do nosso stand em cada evento.



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



COLUNA DO CHEF

Paulo Hruschka

Para nossa felicidade, começamos o ano de 2013 com a agenda cheia. O primeiro grande evento foi a ABUP SHOW, que aconteceu entre os dias 16 e 19 de fevereiro em São Paulo. Na feira lançamos muitas novidades que agradaram o público visitante, que a cada ano se torna maior e mais fiel a nossa marca. No stand da Ceraflame a cozinha ganhou um novo lugar, sendo reposicionada para que conseguíssemos abordar um maior número de pessoas para conhecer as cerâmicas. Durante a feira preparei diferentes receitas, o que reuniu dezenas de pessoas em frente ao nosso stand para degustar os pratos e conhecer os produtos nos quais foram preparados. Entre algumas das receitas que fizemos foi risoto de cerveja preta com linguiça calabresa, risoto de mignon com gorgonzola e outras. Resumindo, foi um grande sucesso.



O nosso projeto de rodar o país visitando clientes e fazendo workshops também está a todo vapor. Estamos com nossa agenda praticamente “lotada” até julho. Neste período, viajaremos de norte a sul com nossos cursos e eventos, desde Bento Gonçalves, no Rio Grande do Sul, até Teresina, Piauí. Depois da Abup, por exemplo, fui direto para Manaus. Por lá, ministrei quatro cursos com as lojas Bemol, uma das grandes parceiras da Ceraflame. Por enquanto é isso, na próxima edição volto com mais novidades, mais projetos, mais parceiros e com certeza com mais amigos, conquistados a cada conexão que fazemos para levar a Ceraflame para todo o país.



The logo for MondoCeram gourmet is contained within an orange circle with a scalloped edge. The text "MondoCeram" is in a large, bold, black sans-serif font, with a thin white swoosh underlining the "o" in "Ceram". Below it, the word "gourmet" is written in a smaller, lowercase, black sans-serif font.

MondoCeram
gourmet



www.mondoceramgourmet.com.br
0800 644 6444

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