

sabor saudável

Edição nº 07 - Julho e Agosto/2013

Ceraflame
cookware

ABUP SHOW: NOVIDADES GARANTIDAS PARA O EVENTO!

NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ

Conjunto de Fondue para aquecer e
encantar seu inverno!



Available on the
App Store



ANDROID

EDITORIAL

Começamos mais uma edição da Sabor Saudável com boas notícias aos nossos leitores. No mês de junho a MondoCeram – marca do grupo Ceraflame – participou da Brasil Brau 2013 – XII Feira Internacional de Tecnologia em Cerveja. O evento, que foi um grande sucesso, aconteceu nos dias 25, 26 e 27 de junho no Transamérica Expo Center, em São Paulo. Na feira, que é a maior da indústria cervejeira no país, a MondoCeram apresentou novidades e tendências, como a Linha Duff Beer by MondoCeram e os garrafões de cerâmica para cerveja. Paralelamente ao evento, aconteceu o Congresso Brasileiro de Ciência e Tecnologia Cervejeira, que reuniu profissionais renomados no Brasil e no exterior para palestras e mesas redondas com novas técnicas e soluções para aplicações do processo produtivo da cerveja. Obrigado a todos que nos prestigiaram no evento. E por falar em evento, nas próximas páginas você confere um pouquinho do que será a participação da Ceraflame na ABUP SHOW de Agosto, uma das maiores e mais conceituadas feiras de decoração e utilidades para o lar. Temos ainda novidades em gastronomia, saúde, decoração e turismo, com assuntos variados para o seu dia a dia. Não deixe de ler e conferir as surpresas que preparamos para você nesta edição de julho/agosto. Boa leitura e até a próxima!

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: Fabiane Salomon e Camila Ribovski

Fale conosco: sacc@certaceramica.com.br

ÍNDICE

04 NOSSA EMPRESA

27ª Abup Show
La Cuisine By Ceraflame

06 GASTROMANIA

POR Chef Lu Godoy

08 CONVERSANDO COM

Dr. Sérgio Teixeira

11 VOCÊ SABIA?

Ferro: um mineral fundamental
ao nosso organismo

12 COLUNA DA CHEF

Paula Labaki

14 NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ

16 CLIENTE DESTAQUE

KACYUMARA

18 ESPAÇO DO PARCEIRO

Espaço Carioca de Gastronomia

20 ESPECIAL

De pai para filha

24 MANIA DE BRASIL

Petar: O Parque das Cavernas

26 SAÚDE

Dieta Antifumo

28 SUA CASA EM

HARMONIA

Aromas para a sua casa

30 COLUNA DO CHEF

Paulo Hruschka



NOSSA EMPRESA

27ª Abup Show: novidades à vista

Entre os dias 14 e 18 de agosto a Ceraflame participa da Abup Show, que está em sua 27ª edição. O evento, organizado pela Associação Brasileira das Empresas de Utilidades e Presentes, acontecerá na Bienal do Ibirapuera, em São Paulo. Para quem não conhece, o objetivo da feira é mostrar ao público visitante as principais novidades e tendências em utilidades domésticas, decoração e objetos para o lar. Por isso, a Ceraflame já garantiu dois grandes lançamentos: o bule de chá e a chaleira gourmet. Mas como eles ainda serão lançados e apresentados, vamos deixar todos vocês curiosos e falar das novidades apenas na próxima edição da Sabor Saudável. Fique de olho!

NOSSA EMPRESA

La Cuisine By Ceraflame: cor e design exclusivos para clientes da Shoptime

Para quem não abre mão de cozinhar com qualidade e exclusividade a linha La Cuisine by Ceraflame é uma excelente opção. Desenvolvida em cerâmica atóxica e 100% resistente a choques térmicos, a linha da Ceraflame para a ShopTime (www.shoptime.com.br) vai fazer sucesso na sua cozinha e na sua mesa. Com opções de conjuntos de cinco e três peças, com cor e design exclusivos, a linha é uma grande companheira de donas de casa e profissionais da alta gastronomia em todas as ocasiões. Os produtos – caçarolas e frigideiras - não riscam, podem sair do forno direto à mesa, podem ser utilizados no microondas e máquina de lavar louça.



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



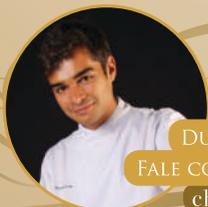
Bacalhau com Bottarga Gold



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

POR Chef Lu Godoy



Tagine de Massas Filo assada com Nozes e Mel

Ingredientes:

Recheio

4 xícaras de nozes picadas;
½ xícara de açúcar;
1 colher de sopa de canela em pó;
1 xícara de manteiga derretida;
500 gramas de massa filo descon-
gelada;

Calda

¾ xícara de água;
½ xícara de açúcar;
1 canela em pau;
Raspas grandes de 1 limão siciliano e
uma laranja;
¾ xícara de mel;

Modo de preparo:

Misture as nozes, o açúcar e a canela. Unte o fundo da Tagine com manteiga. Abra a massa filo e corte círculos do tamanho do fundo da Tagine. Pré-aqueça o forno em 180 graus. Pincele um dos lados de um círculo de massa filo com manteiga e coloque-o dentro da Tagine. Repita este processo, colando um círculo ao outro. Coloque 1/3 da mistura de nozes, canela e açúcar por cima das camadas de massa. Pincele um dos lados de um círculo de massa filo com manteiga e coloque-o por cima da mistura do recheio. Adicione mais 1/3 da mistura de nozes do recheio por cima das camadas de massa filo. Pincele um dos lados de um círculo de massa filo com manteiga e coloque-o por cima da mistura do recheio. Adicione a última parte da mistura de nozes por cima das camadas de massa filo. Finalmente, pincele um dos lados de um círculo de massa filo com manteiga e coloque-o por cima da mistura do recheio. Repita este processo colocando um círculo ao outro até que se formem 8 círculos por cima do recheio. Pincele com manteiga a parte de cima do último círculo montado na Tagine. Corte de modo que se formem pedaços retangulares. Leve ao

forno pré aquecido até ficar com o topo dourado. Esse processo pode levar de 25 a 35 minutos. Enquanto a Tagine está assando, em uma outra panela faça a calda. Ferva a água, açúcar, a canela em pau e as raspas de limão siciliano e da laranja. Abaix o fogo e deixe a calda reduzir por uns 10 minutos. Adicione o mel e deixe incorporar por mais 2 minutos. Retire a canela em pau e as raspas das frutas. Despeje a calda quente por cima da Tagine. Assim que estiver pronto, deixe esfriar em temperatura ambiente para servir.



CONVERSANDO COM

Dr. Sérgio Teixeira - drsteixeira@openlink.com.br

Alumínio: útil e mortal

A Sabor Saudável traz um artigo muito interessante com a participação do Dr. Sérgio Teixeira (clínico geral, homeopata e ortomolecular) sobre a utilização do alumínio no nosso dia a dia. Vale a pena ler e levar essas dicas como exemplo para toda a família, afinal de contas, a saúde deve estar sempre em primeiro lugar! Veja o texto abaixo e saiba porque você deve utilizar produtos da Ceraflame todos os dias!

Se seu cabelo está caindo, desconfie do alumínio. Este metal, quando está excessivo no organismo, provoca grande oleosidade no couro cabeludo, que vai sufocar a raiz dos cabelos. Usar shampoos contra a oleosidade ajuda, mas se você não eliminar a causa, vai perder muito cabelo. Muitas vezes a queda de cabelos vem acompanhada de dormências ou formigamentos quando se fica na mesma posição (com as pernas cruzadas, por exemplo). Além dos seus cabelos, todo seu organismo está sendo prejudicado: o alumínio deposita-se no cérebro, causando o mal de Alzheimer (esclerose mental precoce) e expulsa o cálcio dos ossos, produzindo a osteoporose. Este cálcio vai se depositar em outros lugares, produzindo bursite, tártaro nos dentes, bico de papagaio, cálculos renais... E também

vai para dentro das suas artérias, estimulando a pressão alta e a possibilidade de isquemias cardíacas (infarto), cerebrais (trombose) e genitais (frigidez e impotência). Para o Dr. Mauro Tarandach, da Sociedade Brasileira de Pediatria, está bem claro o papel do alumínio nas doenças da infância, graças ao avanço da biologia molecular no que tange ao papel dos oligoelementos na fisiologia e na patologia. Os sintomas clínicos da intoxicação por alumínio nas crianças, além da hiperatividade e da indisciplina, são muitos: anemia microcítica hipocrômica refratária ao tratamento com ferro, alterações ósseas e renais, anorexia e até psicoses, o que se agrava com a continuidade da intoxicação. No Rio de Janeiro, pesquisa realizada pelo Dr. Sérgio Teixeira, membro da Sociedade Brasileira de Medicina Biomo-

lecular, através do mineralograma (análise dos metais presentes no organismo mediante a espectrometria dos cabelos humanos) revelou uma média próxima de 17 vezes acima do normal nos 3.000 pacientes estudados durante três anos, entre crianças e adultos de ambos os sexos. Esse estudo, publicado em seu livro *Medicina Holística – a Harmonia do Ser Humano*, da Editora Campus (1998) demonstra bem a importância que o mineralograma teve para a medicina. Atualmente o Dr. Sérgio Teixeira utiliza a biorressonância para avaliar o nível do alumínio e outros metais. O método é muito menos dispendioso, podendo ser utilizado no consultório ou na casa do paciente. E como é que o alumínio entra no organismo? Através das panelas de alumínio, por exemplo, que vêm sendo proibidas em muitos países do mundo. Na Itália, famosa por seus restaurantes, nenhum deles pode usar essas panelas, devido à proibição do governo italiano. É que as panelas de alumínio contaminam a comida intensamente. Para você ter uma ideia: pesquisa da Universidade do Paraná demonstrou que as panelas vendidas no Brasil deixam resíduos de alumínio nos alimentos que vão de 700 a 1.400 vezes acima do permitido. Isso só ao preparar a comida. Se esta ficar guardada na panela por algumas horas, ou de um dia para o outro, este valor pode triplicar ou quintuplicar. Viu por que vale a pena trocar de panelas? Mas não é só. Sabe as latinhas de refrigerantes e cervejas, hoje tão difundidas no Brasil? Pesquisa do Departamento de Química da PUC demonstrou que elas não são fabricadas de acordo com os padrões internacionais. Em consequência, seu refrigerante predileto pode conter quase 600 vezes mais de alumínio do que se estivesse na garrafa. E além do alumínio, foram demonstrados pelo mesmo estudo mais 12 outros metais altamente perigosos para a saúde nessas latinhas, como o manganês, que causa o mal de Parkinson, o cádmio, que causa psicoses, o chumbo, encontrado no organismo de muitos assassinos e outros. Que tal? Prefira as garrafas, tá? Descoberto em 1809, o alumínio é um metal muito leve (só é mais pesado do que o magnésio) e já foi muito caro. Naquela época, Napoleão III, imperador da França, pagou 150 mil libras esterlinas (mais ou menos 300 mil reais) por um jogo de talheres de alumínio. Este metal tem espantosa versatilidade, sendo utilizado em muitas ligas metálicas. Depois do aço, é o metal mais usado no mundo, seja em panelas, embalagens aluminizadas, latas de refrigerantes e cervejas, antiácidos e desodorantes antitranspirantes, assim como vasilhames para cães e gatos comerem e beberem. Nestes, pode causar paralisia dos membros posteriores que leva ao sacrifício precoce dos animais. Em suma, o alumínio é muito útil... porém mortal.



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

...Premiado na Expovinis como melhor espumante do Brasil



VG
VILLAGGIO
GRANDO
Boutique Winery

villaggiogrande.com.br



VOCÊ SABIA?

Ferro: um mineral fundamental ao nosso organismo

Muita gente não sabe, mas o ferro é essencial ao nosso organismo. Ele tem inúmeras funções e, na sua ausência, podemos ficar cansados, com a pele e unhas fracas, sem apetite e baixa cognição. Por isso, é fundamental que todos conheçam suas funções com o objetivo de prevenir doenças que possam ser desencadeadas a partir da falta desse mineral no corpo. A Anemia é a principal doença causada pela falta de ferro no sangue. As pessoas que sofrem de anemia geralmente ficam pálidas, cansadas e sem energia, tudo isso porque o ferro é o responsável por formar as hemácias, células que transportam o oxigênio para todo o corpo. Assim, os glóbulos vermelhos diminuem e fazem com que a pele fique mais branca. Neste caso, como há menos transportadores no sangue, o coração é quem exerce este papel, batendo mais vezes e com mais força para que o oxigênio chegue a todos os lugares. O ferro também participa da composição de células cerebrais e sua deficiência pode ocasionar problemas psiquiátricos como a depressão, déficit de atenção, falta de apetite e desânimo. A falta do ferro para as gestantes também representa perigo, pois os bebês podem nascer prematuros. Como prevenir tudo isso? É simples, com o consumo de ferro através da alimentação. Segundo a nutricionista Suzana Lima, da Risa Restaurantes Empresariais, a necessidade diária de ferro para os homens adultos é em média 8 mg por dia e para as mulheres em idade reprodutiva é de 15 mg por dia. “Essa necessidade da mulher aumenta devido à perda de sangue no período menstrual”, explica Suzana. Abaixo, vocês conferem uma relação de alimentos nos quais o ferro pode ser encontrado. O material foi preparado pela nutricionista Suzana especialmente aos leitores de Sabor Saudável.

Cereais: massas feitas com farinha integral, cevada, quinoa, trigo e aveia;

Grãos: feijões (branco, carioca, preto e rosinha), lentilhas;

Oleaginosas: amêndoa, tahine, castanha de caju, pistache e avelã;

Sementes: gergelim, linhaça, girassol e abóbora;

Folhas: mostarda, rúcula e agrião;

Vegetais: cenoura, abóbora, brócolis, batata, abóbora, couve-flor, repolho e nabo;

Frutas Secas: pêsego, figo, uva passa com semente e damasco;

Temperos: curry, tomilho, hortelã, coentro, sálvia, cominho e salsa;

Açúcares: açúcar mascavo e melado de cana;

Carnes: peixes, aves, carne vermelha, mariscos e ostras.

COLUNA DA CHEF

Paula Labaki



Nosso assunto para esta edição da Sabor Saudável é comida para os dias frios. No inverno, nada melhor que poder ter o conforto de um prato quente, que chegue à mesa cheio de perfumes e que conforte nosso dia. Pratos de inverno em sua maioria são mais fortes, normalmente com um pouco mais de gordura. Aqui em nosso país não temos invernos tão rigorosos como na Europa. Por lá os pratos de inverno são normalmente bem mais fortes que os nossos. Mas, por exemplo, sopas, cremes, caldos, ensopados, guizados, risotos e gratinados fazem sucesso em nossas mesas nesta época do ano. Desta vez, trouxe para vocês leitores uma deliciosa receita de Risoto de peras e blue cheese. Fácil e delicioso, feito na Ceraflame que segura o calor por mais tempo, é um prato ideal para um jantar de inverno. Para completar a panela sai do forno direto à mesa conferindo mais charme e rusticidade à refeição.

Risoto de pera com queijo azul

Ingredientes:

- 1 Cebola média
- 3 Peras
- 500 gr de arroz arbóreo
- 375 ml de vinho branco seco
- 1,5 litros de fundo de legumes ou de galinha
- 150 gr de blue cheese
- 50 gr de nozes
- 100 gr de mel

Modo de preparo

1. Leve uma panela com o caldo ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo para o mínimo possível.
2. Descasque as peras e corte-as em fatias de 1 cm espessura. Corte as fatias em tiras de 1 cm de largura e as tiras em cubos de 1 cm x 1 cm aproximadamente. Coloque a pe-

ra já picada em uma assadeira, regue com o mel e leve ao forno 200 graus até ficar levemente dourada. Reserve.

3. Em outra panela de fundo largo e grosso, acrescente a manteiga e leve ao fogo baixo. Quando estiver quente, coloque a cebola picada e mexa bem por cerca de 2 a 4 minutos ou até que fique transparente.

4. Aumente um pouco o fogo e acrescente o arroz. Ao mesmo tempo, adicione o vinho e misture bem até evaporar.

5. Quando o vinho secar, coloque uma concha do caldo e mexa sem parar. Nunca deixe secar totalmente. Adicione outra concha e repita a operação até o arroz estar no ponto desejado, sempre em fogo médio.

6. Acrescente o queijo gorgonzola e as peras (reserve um pouquinho do queijo e da pera para decorar) à panela do risoto e misture cuidadosamente.

7. Verifique o ponto: o risoto deve ser cremoso, mas os grãos de arroz devem estar *al dente*, ou seja, um pouco durinhos. Porém, se ainda estiver muito cru, continue cozinhando por mais 1 minuto. Se for necessário, junte um pouco mais de caldo e mexa bem. Na última adição de caldo, não deixe secar completamente ou o resultado será um risoto ressecado.

8. Desligue o fogo, acrescente a manteiga sem misturar e tampe a panela. Neste ponto, todos os convidados devem estar à mesa.



NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ



Villaggio Grande Chance: Ótima opção para consumidores que preferem espumantes um pouco mais adocicados sem perder o frescor e delicadeza, o Villaggio Grande Chance, feito das Uvas Riesling apresenta visual de cor clara, límpido com perlage fina e intensa. Seu aroma é frutado, floral, fresco, muito intenso e aromático. É um espumante leve, demi-sec e muito refrescante, harmonizando perfeitamente com sobremesas doces e frutas frescas. Para servir, resfrie na geladeira e para levar à mesa, utilize balde com gelo.

Assadeiras MondoCeram Gourmet:

A linha MondoCeram Gourmet foi criada para deixar o dia a dia na cozinha ainda mais sofisticado e prático. Com produtos disponíveis em cinco cores, a linha traz opções para preparar e servir os alimentos. Você não pode deixar de conhecer as assadeiras, peças coringas na hora de preparar uma massa, carne vermelha ou peixe. Basta escolher a cor que mais combina com você!



Caçarolas Buffet Linha Duo Ceraflame: Lançadas em dois tamanhos (24 cm com capacidade para 1.900 ml e 28 cm com capacidade para 2.500 ml) as caçarolas são produtos que não podem faltar em nenhuma cozinha. São peças modernas, versáteis e altamente funcionais para o preparo de diferentes refeições. A grande vantagem é poder preparar e servir o alimento sem precisar trocar de recipiente. O produto é indicado para preparações rápidas!



Azeite de Oliva de Spray: As importadoras Porto a Porto e Casa Flora trouxeram ao país o azeite de oliva em spray, da francesa SMA Diffusion. Além de reunir praticidade - evitando desperdício - e elegância na hora de servir, o produto se destaca pela sua qualidade, mérito apenas de azeites de oliva extra virgem de categoria superior. A SMA Diffusion elabora seus azeites de oliva por processos mecânicos únicos e extração a frio, garantindo o sabor e as características nobres do produto. Já a embalagem, além de destacar-se pelo seu design inovador, conferindo charme à cozinha e à mesa, é inquebrável e preserva com qualidade as propriedades do azeite de oliva.

Conjunto de Fondue Ceraflame:

Disponível em seis cores (preto, chocolate, pomodoro, curaçau, malbec e oliva), o produto é formado por um réchaud, panela com capacidade para até 2.000ml, queimador, seis garfos e seis molheiras. Um dos grandes diferenciais é que o réchaud, por ter sua parte superior fechada, também pode ser utilizado como um "Brie Réchaud".



Duff Beer: A Duff é uma cerveja puro malte, de coloração amarelo palha, sabor e aroma suaves, com bom equilíbrio entre malte e lúpulo. A bebida é produzida sem nenhum aditivo, segue a lei de pureza alemã. No Brasil, a bebida é produzida artesanalmente pela catarinense Saint Bier. Com teor alcoólico de 5,0%, a cerveja preferida de Homer Simpson harmoniza com pizzas de mozzarella, frutos do mar em geral, empanadas, saladas verdes, sopas leves e sanduíches frios.

CLIENTE DESTAQUE

KACYUMARA

Há mais de 50 anos que as Lojas Kacyumara estão presentes na casa e na vida dos seus clientes, com muita elegância e beleza. Moda casa, decoração, utilidades domésticas, moda feminina, masculina, infantil e íntima. Tudo para estar presente em todos os momentos com um toque de carinho e beleza inesquecível. A história da Kacyumara começou a partir de um sonho. Um sonho compartilhado por três irmãs de levar qualidade e beleza para dentro dos lares e das vidas de seus consumidoras, que sempre procuraram o melhor para suas famílias. Orgulhosamente uma empresa familiar, oferece produtos ímpares, prezando sempre a escolha aprimorada de seus desenhos da linha Cama, que é desenvolvedora e fabricante. Construindo uma sólida reputação e usando qualidade, carinho e beleza como matérias primas, a Kacyumara investe continuamente em qualidade, pesquisa e desenvolvimento de novas linhas para, assim, garantir a combinação perfeita com o estilo e a vida de seus clientes. A Ceraflame está presente em duas lojas da marca: nas cidades de Americana e Limeira, em São Paulo. Segundo Patrícia Marinho, responsável pelo departamento de compras da marca, a Ceraflame é uma marca de muito valor, pois presa pelos mesmos quesitos que a Kacyumara. "Acreditamos que a Ceraflame nos qualifica ainda mais perante nossos concorrentes já que está presente nos pontos mais qualificados de venda. Além disso, a presença semestral do Chef Paulo Hruschka em nossas lojas nos traz uma valiosa aproximação com nossas clientes e difunde ainda mais nossos ideais e objetivos. Além de ser um momento de muita descontração, onde aproveitamos para difundir ainda mais os diferenciais da linha de panelas cerâmica", comenta. Para 2013 a loja anuncia mais projetos que afinarão ainda mais a parceria com a Ceraflame. "Queremos agregar o devido valor ao produto e destacá-lo como um dos principais das nossas lojas. Este segundo semestre deve ser de grandes conquistas para ambos", acrescenta Micheli Ganeo, responsável pelo marketing da Kacyumara.





MANTEIGAS PREMIUM GRAN MESTRI

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



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



Você sabia que:

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



O mais nobre dos queijos.

www.granmestri.com.br

ESPAÇO DO PARCEIRO

Espaço Carioca de Gastronomia - POR Chef Piero Cagnin

Falar sobre risotto é sempre muito prazeroso, este prato de forte e clara origem italiana exerce certo fascínio sobre os amantes da gastronomia, aprendizes de cozinheiro, gourmands e gourmets. Deve ser obrigatoriamente preparado com arroz para risotto, das variedades arborio, vialone nano ou carnaroli, tipos de arroz ricos em amido, essencial para garantir a cremosidade do risotto. O cultivo desses tipos de arroz se dá historicamente na região norte da Itália, nas planícies entre as cidades de Turim e de Milão, sempre pelo método irrigado. Uma das principais características do risotto é a sua versatilidade, pois



podem ser usados os mais variados ingredientes para o seu preparo e pode ser tanto um prato único quanto um acompanhamento para uma carne, ave ou peixe. As panelas da Ceraflame usadas na aula de risotto tiveram um bom desempenho, mantiveram o calor, dificilmente o arroz grudava no fundo e eram de fácil manuseio. A performance positiva foi unanimidade entre os alunos participantes que gostaram de usar as panelas da Ceraflame. Acredito então que essas panelas, sejam uma ótima ferramenta para a preparação de risottos tanto em situações domésticas, quanto em performance profissionais.



ESPAÇO CARIOCA DE Gastronomia

Conheça o Espaço: O Espaço Carioca de Gastronomia é uma referência no segmento gastronômico na cidade do Rio de Janeiro. Um centro inovador, cujo espaço dispõe de estrutura e equipamentos necessários que podem ser utilizados para a execução de cursos, workshops, degustações, teambuilding, aniversários e treinamentos voltados tanto para profissionais quanto para amadores. Idealizado em 2010, quando o Chef Harold Lethiais, também professor de gastronomia, reuniu cinco amantes da culinária (Anna Paiva, Antônio Carlos Figueira, Guilherme Paiva, Paula Arana e Simone Barbieri), todos formados em gastronomia e profissionais de diferentes áreas, que somaram seus conhecimentos para montar um ambiente inédito, agradável e descontraído. No prédio, há três andares totalmente refrigerados, 80m² em cada andar, e cada um destina-se a uma prática diferente. Ao entrarmos no edifício, encontramos um Espaço de Degustação, uma área exclusiva equipada com mesas, cadeiras e uma cozinha montada para workshops, treinamento de garçons, degustações e reuniões gastronômicas, com capacidade para até 30 pessoas. O andar acima é destinado ao Espaço de Gastronomia. O ambiente é amplo, com uma bancada do chef, voltada para cinco estações em forma de ilhas, cada uma com capacidade para até quatro pessoas. Os alunos dispõem de cooktop de quatro bocas, água quente e fria, bancada de mármore para os trabalhos e um forno combinado. O Espaço de Pâtisserie e Confeitaria é o destaque do terceiro piso. O andar é composto por seis mesas móveis, com estrutura em aço, bancadas de mármore (material fundamental no processo de produção), placas de indução, uma bancada para o professor e ainda um forno combinado. As bancadas móveis são um exemplo de que tudo foi pensando minuciosamente. Assim, o andar também pode ser usado para aulas teóricas, usando apenas cadeiras, como também para aulas com todos os alunos reunidos em uma única bancada. Todo esse ambiente agradável pode ser palco de encontros tanto profissionais quanto sociais.

ESPECIAL

De pai para filha

Para registrar uma homenagem a todos os pais do país – já que em agosto comemoramos o Dia dos Pais - a equipe de reportagem da Revista Sabor Saudável resolveu conversar com duas personalidades da gastronomia brasileira: o Chef Junior Durski e sua filha Laysa Durski, que recentemente voltou de Paris, onde passou 10 meses fazendo o curso de Pâtisserie na Escola de Gastronomia Le CordonBleu. Se o ditado “Filho de Peixe, Peixinho é” é verdade, Junior e Laysa são exemplos perfeitos para essa máxima. Confira abaixo a entrevista.



Como você iniciou no mundo da gastronomia? Teve alguma influência na família?

Junior: Em 1994 fui morar na Amazônia. Eu sempre comi muito bem, tanto na casa dos meus pais quanto na casa das minhas avós, além de ser

frequentador de bons restaurantes quando morei em Curitiba e São Paulo. Assim, para continuar comendo bem na Amazônia, não tive outra alternativa senão cozinhar. Eu vivia em uma pequena cidade chamada Machadinho D'oeste no estado de

Rondônia, tinha umas 3.000 pessoas e nenhum restaurante. Eu fazia almoço e jantar todos os dias e isto me deu habilidade, aprendi a mexer com as panelas, a controlar o fogo do fogão e da churrasqueira, enfim, aprendi a cozinhar de fato. Mais tarde, já de volta a Curitiba, minha mãe me ensinou muito do que ela sabia, igualmente meu pai me ensinou muito sobre carnes que era a especialidade dele, ele era de fato um exímio assador de carnes.

Qual sua formação?

Junior: Sou bacharel em direito, mas não me apaixonei pela advocacia e resolvi trabalhar primeiro na atividade madeireira e depois na cozinha e com os restaurantes.

Das suas quatro filhas, Laysa é a única que também mergulhou no mundo da gastronomia?

Junior: Vamos dizer que a Laysa é a primeira, é a única formada, voltou há pouco tempo de Paris onde fez Administração e Pâtisserie na Le CordonBleu.

Qual a especialidade de Laysa na cozinha?

Junior: A Laysa trabalha muito bem com os doces e sobremesas. A especialidade dela é confeitaria, de todos os tipos. Por conta da formação, na Le CordonBleu, ela tem tendência a receitas francesas. Além de adorar

doces caseiros, brigadeiro e as receitas das duas avós, que são grandes cozinheiras. Também tem muita habilidade na gestão dos restaurantes.

O “despertar” para este talento de Laysa teve a influência do pai? Quando você começou a cozinhar e quantos anos tem?

Laysa: Tive, sem dúvida, influência do meu pai. Não só dele, como de toda a família que sempre foi muito ligada em gastronomia e boa comida. Sempre gostei de doces e sobremesas e, desde criança, lá pelos 10 ou 12 anos de idade, já fazia brigadeiro e bolo de chocolate. Claro que, com o tempo, fui gostando e me aperfeiçoando mais. Ano passado fui fazer um curso profissional na França. Mas a paixão pela confeitaria vem totalmente de mim, já que meu pai não é muito fã de doces e, eu, muito pelo contrário, sempre dispensei o prato principal para comer a sobremesa. Para mim sempre valeu aquela máxima "a vida é curta, comece pela sobremesa". Tenho 24 anos.

Além da parceria para elaborar o cardápio de sobremesas da Rede Madero, pai e filha têm outros projetos juntos?

Junior e Laysa: Temos muitos projetos. O principal é fazer o Madero crescer sem perder a qualidade, inclusive qualidade é a palavra que

nós mais falamos e focamos.

Quando resolveu abrir o primeiro restaurante?

Junior: Resolvi abrir o primeiro restaurante, o Durski, que foi eleito o melhor restaurante do sul do Brasil pelo Guia 4 rodas da Editora Abril em 1999 quando retornei da Amazônia. Eu cozinhava tanto lá que senti falta aqui em Curitiba. Estava sem motivação para cozinhar somente em casa, eu queria ampliar o meu "público", assim abri o restaurante Durski muito mais por hobby do que pensando no negócio em si. Depois abri o Madero Prime Steakhouse em 2005 ainda por hobby, e em 2009 deixei a minha profissão de madeireiro e passei a me dedicar exclusivamente aos restaurantes. Hoje são 25, e até o final deste ano serão 38. Temos um business plan que contempla 103 restaurantes em 2017, aí sim a primeira fase do nosso projeto de fazer o Madero um grande e respeitado restaurante estará pronta.

Como foi o lançamento da marca Madero – The Best Burger in the World?

Junior: Fomos muito bem recebidos, todas as pessoas que provaram e ainda que provam o cheeseburger do Madero nos elogiam e se tornam clientes habituais.

Quais os projetos de expansão da

rede para este ano? O Madero vai chegar em outros estados brasileiros?

Junior: Estamos construindo 7 restaurantes em São Paulo, 5 na capital e 2 em Ribeirão Preto. Este é o nosso grande desafio, fazer a diferença em São Paulo. Temos planos para 2014 ir para o Rio de Janeiro e Brasília.

Quantas unidades a rede tem e onde estão localizadas?

Junior: Hoje temos 24 restaurantes Madero e um restaurante Durski. Até o final do ano serão 38 (Goiânia 2, Londrina 4, Maringá 2, Balneário Camboriú 1, Joinville 1, São Paulo 5, Ribeirão Preto 2, Foz do Iguaçu 1, Ponta Grossa 1 e Curitiba 17).

Como é a sensação de dividir uma cozinha ao lado de uma das filhas?

Junior: A Laysa é uma filha maravilhosa, ela é perfeccionista, trabalhadora, respeitosa, determinada e muito talentosa. Eu sou realmente um pai orgulhoso e feliz com a filha que tenho.

Ter uma filha chef certamente é um grande presente no dia dos pais. Isso aumenta a responsabilidade na cozinha?

Junior: aumenta sem dúvida, pois sempre vivi para ser um exemplo para a minha família, principalmente para as minhas filhas, Não da para errar.

Lipton

O que Laysa destaca como principal característica de Durski como pai e como chef e o que o Durski destaca como principal característica de Laysa como filha e como chef?

Laysa: como pai, é sempre mostrar o caminho certo sendo o maior exemplo que eu tenho de bondade, coragem e atitude pra fazer o melhor e fazer a diferença. Ele é o típico caso do que "eu quero ser quando crescer", meu maior orgulho! Como chef, é a coragem, tanto na cozinha quanto no escritório. Nunca vi meu pai ter medo de errar, porque se alguma coisa não dá certo, ele sempre dá um jeito de reverter a situação pra melhor. Uma das máximas dele, inclusive, é "um tiro não dado é um tiro perdido". Levo isso sempre comigo.

Junior: Eu tenho muito orgulho da Laysa. Como filha é muito respeitosa, querida e nunca me decepcionou em nada. Nos estudos sempre foi uma ótima aluna, como pessoa sempre bondosa e cumpridora das suas obrigações. Como profissional da gastronomia é muito cuidadosa, detalhista e faz tudo o que é preciso fazer com esmero e dedicação. Eu tenho certeza que ela vai fazer a diferença e será sempre uma grande profissional.

**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

Petar: O Parque das Cavernas

Localizado no Sul do Estado de São Paulo entre as cidades de Iporanga e Apiaí, o Parque Estadual Turístico do Alto Ribeira (Petar) tem mais de 300 cavernas, dezenas de cachoeiras, trilhas, comunidades, sítios arqueológicos, paleontológicos e muitas outras atrações para quem adora ficar em contato com a natureza.



Lá é o verdadeiro paraíso escondido entre vales e montanhas na maior porção de Mata Atlântica preservada do país. O Petar foi criado através de um decreto no ano de 1958 e tem cerca de 35 mil hectares de Mata preservada. Depois da década de 90, tornou-se um dos lugares mais perfeitos para a prática de esportes radicais como o rapel, bóiacross, cascading, além de manter um cenário perfeito para atividades ambientais e fotógrafos da natureza. Mas o ponto forte do Parque é, sem dúvida, as cavernas, que oferecem aos visitantes diversos níveis de desafios. Lá o turista encontra cavernas com rios enormes, trechos para escaladas, mergulhos e rapéis. Vale lembrar que no Petar existem quatro núcleos de visitação com o objetivo de facilitar o controle dos visitantes e de proteger de maneira mais organizada este patrimônio natural. Os núcleos estão localizados de forma estratégica e somente 12 cavernas estão abertas para visitação! Conheça abaixo os Núcleos e programe sua viagem. Mais informações pelo site: <http://www.petaronline.com.br/>

Núcleo de Santana: É o mais visitado. Lá estão algumas das principais cavernas como a Caverna de Santana, Caverna do Morro Preto e Caverna da Água Suja. Por lá também é possível encontrar cachoeiras como a das Andorinhas, Betarizinho e Couto. Este núcleo fica próximo ao Bairro da Serra e ao Núcleo Grosso, onde está grande parte das pousadas e campings.

Núcleo Caboclos: Ele é isolado do restante do Petar. Lá estão as Cavernas da Teminina e Desmoronada. São de encher os olhos dos visitantes. O acesso, no entanto, não é tão fácil assim. O Núcleo dos caboclos é o único que possui área para camping dentro do parque.

Núcleo Casa de Pedra: Lá localiza-se a Caverna Casa de Pedra, com o maior pórtico do mundo, cerca de 215 metros de altura. Esse núcleo possui uma base de fiscalização e controle turístico, localizada no vale do rio Iporanga.

Núcleo Ouro Grosso: Ele fica localizado junto ao Bairro da Serra e tem como principal atração a Caverna do Ouro Grosso, a qual é formada por uma sequência de cachoeiras, considerada por muitos a caverna mais difícil de se fazer a travessia. Faz parte também desse núcleo a Caverna do Alambari de Baixo.



Dicas: Para ir ao Petar você precisará pagar R\$ 6 por pessoa em cada núcleo de visitação. Crianças até cinco anos e idosos acima dos 60 não pagam entrada. Lá o uso de lanternas, calça e camiseta são necessários em todos os locais. Não esqueça de levar também muita energia para as caminhadas necessárias. As cavernas só podem ser visitadas com monitores locais e possuem capacidade de carga. Portanto, se informe antes de ir até lá! O passeio é lindo e vale a pena para toda a família.

SAÚDE

Dieta Antifumo: Nutricionistas dão dicas de cardápio antifumo para quem deseja levar uma vida mais saudável

O tabaco não é causador apenas do câncer de pulmão, mas sim o responsável pela morte da maioria dos fumantes. Além dele, vários outros tipos de câncer, doenças como enfisemas, infarto do miocárdio, bronquite crônica, sinusite, derrame cerebral, impotência sexual e envelhecimento precoce da pele também podem ser causadas e agravadas pelo tabagismo. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) o cigarro mata metade dos seus consumidores. Toda e qualquer mudança de hábito parece impossível, mas perseverança e determinação são ingredientes que não podem faltar nesta empreitada.

A boa notícia é que a alimentação pode ser uma grande aliada neste desafio, principalmente quando associada ao tratamento médico e psicológico. Segundo Andressa Barbosa, nutricionista da Risa e coordenadora do programa de educação nutricional Viva Melhor, estudos realizados constataram que alguns

alimentos como o café, refrigerantes a base de cola, bebidas alcoólicas, frituras, embutidos, doces e carnes vermelhas, por exemplo, favorecem o consumo de tabaco, incentivando uma tragada atrás da outra. “Por outro lado, temos uma série de ingredientes que atenuam a vontade de fumar, é o caso do leite, iogurte, frutas frescas, legumes, hortaliças, além de suco e água, que interferem no sabor do cigarro”, comenta a nutricionista. Andressa disse ainda que estes alimentos são muito saudáveis por serem ricos em vitaminas, com bioativos capazes de interferir no humor, evitando o nervosismo, ansiedade, depressão, além de atuarem como antioxidantes e desintoxicantes no organismo. “Temos uma série de orientações para quem deseja parar de fumar e levar uma vida mais saudável. É muito importante ingerir de 6 a 8 copos de água entre as refeições, fazer pelo menos 5 refeições pequenas ao dia, evitar alimentos industrializados, doces, frituras, refrigerantes, café, bebidas alcoólicas, optar sempre por alimentos naturais,

comer uma maçã e uma cenoura por dia, praticar atividades físicas, fazer acupuntura, além de um acompanhamento personalizado com nutricionista. Afinal de contas, cada caso é um caso”, explica a coordenadora do Viva Melhor da Risa Restaurantes Empresariais.

Confira abaixo uma sugestão de **Dieta Antifumo:**

1 copo de suco desintoxicante meia hora antes do desjejum.

Limonada de Melancia: duas xícaras de melancia em cubos, suco fresco de 1 limão, 5 ramos de hortelã, meia colher de lecitina de soja. Misture tudo no liquidificador, coe se desejar e consuma imediatamente.

Desjejum

Vitamina de Frutas (Bater no liquidificador um copo de leite desnatado, uma fruta da preferência e uma colher de sobremesa de aveia. Adoçante a gosto, se necessário); Uma a duas fatias de pão integral com uma fatia de queijo minas frescal magro.

Colação

1 copo de suco antioxidante (ou uma maçã).

Almoço

Salada de folhas verdes e tomates temperados com azeite, limão e

ervas. Peixe grelhado, pode ser salmão, atum ou pescada. Espinafre ou brócoli cozido e picado ao alho e cebola. Arroz integral, feijão ou lentilha, soja e grão de bico. Para a sobremesa, uma fruta.

Lanche da tarde 1

Uma banana, uma colher de sobremesa de germen de trigo, uma colher de chá de mel ou 1 taça de salada de frutas, 1 colher de sobremesa de mix de cereais ou iogurte magro, barrinha de cereais ou uma fruta, polenguinho light ou fruta fresca.

Lanche 2 (Meia hora antes do jantar)
1 copo de suco de maracujá.

Jantar

Salada de alface, agrião e cenoura com grão de bico, frango grelhado, creme de milho ou batata cozida. Para sobremesa, uma fruta.



SUA CASA EM HARMONIA

Aromas para a sua casa

POR *Maria Teixeira*

Uma casa bem perfumada dá a sensação de conforto e bem-estar, não é mesmo? Existem vários aromas como sândalo, pinho, lavanda, pimenta... que brincam com o nosso olfato. Os aromas escolhidos para a sua casa devem refletir os seus gostos, mas também levar em conta que nem todos os aromas resultam em todas as divisões da casa. Por exemplo: alguns aromas são muito fortes para utilizar em divisões fechadas e pequenas, correndo o risco de se tornar algo muito enjoativo e até mesmo cansativo. Pensando nisso, damos algumas sugestões para quem não abre mão de deixar a casa sempre cheirosa. Vale a pena conferir!



O aroma certo para cada ambiente da sua casa.

Quarto: Para o quarto, por ser o local de descanso, opte por aromas rela-

xantes e calmantes como a camomila e as rosas.

Banheiro: O banheiro é um local úmido, pequeno e fechado. Por isso,



prefira aromas que transmitam a sensação de frescura e limpeza, assim como os aromas cítricos de pinho, lavanda e alfazema.

Sala: A sala é uma das divisões mais importantes de uma casa, é um local de descanso e de convívio. Para ela, procure aromas que transmitam energia e bem-estar como, por exemplo, flor de laranjeira, canela, cravo ou manjeriço

Cozinha: A cozinha é um local onde se acumulam muitos cheiros, opte por aromas frescos e que transmitam a sensação de limpeza como os aromas cítricos como limão, laranja ou tangerina.

Formas de aromatizar a sua casa:

Para dar um cheirinho agradável à sua casa não é necessário gastar dinheiro em velas, incensos ou outros mecanismos, aproveite o aroma das flores naturais ou secas. Você pode ainda aproveitar as cascas dos frutos e as folhas de plantas como a laranjeira ou o eucalipto.



Receita caseira de aroma relaxante

Ingredientes:

02 colheres de sopa de água mineral
02 colheres de sopa de vodka
10 gotas de óleo essencial de lavanda
10 gotas de óleo essencial de hortelã-pimenta

Modo de preparo:

Junte todos os ingredientes num recipiente de vidro e agite bem.



COLUNA DO CHEF

Paulo Hruschka

Estamos na sétima edição da Sabor Saudável e eu estou muito feliz em poder participar deste brilhante projeto da Ceraflame, levando informações dos workshops que realizamos por todo o país. Nos últimos dias estivemos em diversos lugares divulgando as cerâmicas da Ceraflame, além de promover debates maravilhosos sobre gastronomia, uma arte que a cada



dia encanta mais e mais pessoas. Passamos pelas cidades de Limeira e Americana (SP) junto com as lojas Kacyumara. Nos eventos tivemos dois cursos e preparamos deliciosas receitas de Risoto de Funghi com Tomate Seco, Caponata e Panna Cotta. Aproveito o espaço para agradecer a este especial cliente pela possibilidade de mostrarmos nossos produtos aos clientes e amigos da loja! Depois fomos para Mogi das Cruzes e Botucatu, em São Paulo, Rio de Janeiro e Macaé, no Rio, além de Itumbiara, em Goiânia. Esta foi a segunda vez que estive na cidade para cozinhar com o pessoal da Borgon Casa. Fui muito bem recebido pelo Sr. Romeu e sua esposa Sra. Maria Helena. Para este evento, o cardápio foi super especial. Fizemos Tagine de Carneiro, Salada Verde com Redução de Aceto Balsâmico, Coucous de Amêndoas com uvas passas e mousse de chocolate com café. Aproveitando o embalo sobre o tema “carneiro”, vou finalizar a coluna desta edição de uma forma diferente, explicando um pouco mais sobre essa saborosa carne e deixando para todos vocês uma receita especial. Vamos lá:

Curiosidades:

Até sete meses o carneiro é chamado de cordeiro.

Entre sete e 15 meses o carneiro é chamado de borrego.

Com mais de 15 meses, se castrado, o carneiro é chamado de capão.

Com mais de 15 meses, sem ser castrado, é chamado de ovelha ou carneiro.



Receita de Tagine de Cordeiro

Ingredientes:

3 colheres (sopa) de azeite de oliva;
1,5 a 2kg de paleta de cordeiro, cortada em pedaços;
3 cebolas bem picadas;
5 tomates picados;
2 dentes de alho picados;
2 colheres de (sopa) de curry em pó;
1 colher (chá) de páprica;
Sal e pimenta a gosto;
25g de coentro fresco picado;
150ml de creme de leite;

Modo de preparo:

Aqueça o azeite em uma Tagine Ceraflame em fogo médio. Adicione o cordeiro e as cebolas e refogue por alguns minutos, tempere com sal e pimenta, junte o alho, o curry e a páprica e deixe refogar. Junte o tomate, adicione 500ml de água e cozinhe por 75 minutos aproximadamente. Junte o coentro e cozinhe por mais 15 minutos. Adicione o creme de leite para finalizar e sirva imediatamente.

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