# Sabor saudável Edição nº 09 - Dezembro/2013 e Janeiro/2014 Ceraflame MANIA DE BRASIL Conheça Fernando de Noronha CEIA DE NATAL Receita da chef Flavia Quaresma

## **EDITORIAL**

ano de 2013 certamente vai entrar para a história da Ceraflame! Trabalhamos intensamente para proporcionar a vocês, leitores e consumidores, os melhores produtos de cerâmica do mercado, não apenas para agregar ao seu dia a dia qualidade, afinal de contas essa é nossa obrigação. Estamos falando dos diferenciais, dos benefícios! Cerâmicas funcionais, bonitas, modernas, de alta resistência e com muita versatilidade. Tudo isso nos faz ter a certeza de que descobrimos a fórmula certa para facilitar ainda mais o seu dia a dia na cozinha. Na última Sabor Saudável de 2013, deixamos registrado nossos agradecimentos a todos que acompanham nossa empresa, as novidades e produtos. Desejamos aos queridos leitores um final de ano maravilhoso. Que o Natal e o Ano Novo sejam iluminados e especiais para todos vocês. E nos aguardem, pois 2014 será um ano ainda melhor, repleto de boas notícias, novidades e lançamentos! A todos, boa leitura e até fevereiro!

#### **EXPEDIENTE:**

Empresa: Certa Cerâmica

Departamento de Marketing: Kilian Schroeder e Juliana Kursancew

Empresa Responsável: Pontuale Comunicação & Marketing

**Jornalista Responsável:** Caroline Augusta de Andrade Michel (DRT PR 8676)

Projeto Gráfico: Fabiane Salomon

Fale conosco: sacc@certaceramica.com.br

## ÍNDICE

- 04 NOSSA EMPRESA Oktoberfest
- 05 NOSSA EMPRESA Novidade Internacional
- 06 GASTROMANIA
  Porco com Mostarda e Cogumelos
  POR Chef Flávia Quaresma
- O9 CONVERSANDO COM

  Jamie Oliver: o chef celebridade
  que conquistou o mundo
- 14 ESPAÇO DO PARCEIRO Escola Wilma Kövesi de Cozinha
- 16 VOCÊ SABIA? Enxaqueca: conheça os alimentos que provocam e os que evitam a dor

- 18 COLUNA DA CHEF
- **20** NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ
- 21 CLIENTE DESTAQUE Ornimaq
- 23 MANIA DE BRASIL Fernando de Noronha
- 24 <u>SAÚDE</u> Insolação: saiba como evitar e curtir o verão sem as ameaças do sol
- 26 SUA CASA EM HARMONIA Qual é a corideal para sua casa?
- 28 COLUNA DO CHEF Paulo Hruschka

## NOSSA EMPRESA

Oktoberfest

Ma das grandes atrações da Oktoberfest, que todos os anos é realizada em Blumenau (SC) é o chopp, servido sempre geladinho aos participantes que vêm de todos os cantos do país para prestigiar a maior festa alemã das Américas. 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 Ceraflame – comercializou durante a edição de 2013 o caneco oficial da Oktober. Feito de cerâmica atóxica, o produto mantem 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 600ml, é fabricado na cidade de Rio Negrinho, também em Santa Catarina, e foi vendido diretamente aos consumidores na Vila Germânica, onde aconteceu a 30ª edição do evento. O produto conquistou os foliões pelo design, funcionalidade e qualidade.

Sobre a festa: Ela é 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. Aqui no país, a primeira edição da Oktoberfest Blumenau foi realizada entre os dias 5 e 14 e outubro de 1984, com um público de 102 mil pessoas, que consumiram 103 mil litros de chopp. Na última edição, em 2012, o evento recebeu a presença de mais de 588 mil pessoas, que juntas consumiram aproximadamente 652 mil litros de chopp.

Onde comprar o caneco? Quem perdeu a Oktober e quer comprar o caneco para decorar a casa e usar no dia a dia, pode encontrar o produto nas lojas da Vila Germânica. Sem dúvida este caneco vai fazer sucesso na sua casa!



## NOSSA EMPRESA

Novidade Internacional

Quem nos acompanha através da Sabor Saudável já sabe que nossa empresa exporta cerâmicas para diversos países ao redor do mundo. A novidade que temos para contar é que a partir de agora nossas peças também estão na Turquia. Começamos a fornecer a linha completa para o cliente "Emsan", que tem uma rede com mais de 200 lojas pelo país. A matriz fica na bela Istambul, uma das cidades mais visitadas em todo o mundo.



## GASTROMANIA

Sauté de Porco com Mostarda e Cogumelos - POR Chef Flávia Quaresma

A Chef carioca Flavia Quaresma, em parceria com a indústria catarinense Ceraflame – especializada na fabricação de cerâmicas refratárias – preparou uma receita de dar água na boca para você aprender e fazer em casa.

A "Sauté de Porco com Mostarda e Cogumelos" tem rendimento para 04 pessoas e é uma excelente pedida para aquele almoço de domingo, que tradicionalmente reúne a família e amigos. A dica para surpreender é preparar e servir a criação em uma caçarola da Ceraflame, que sai do fogo direto à mesa. A peça, além de ser atóxica, é 100% resistente a choques térmicos e pode ser utilizada em máquinas de lavar louça, facilitando ainda mais o dia a dia na cozinha.



Para a criação, Flavia Quaresma optou por uma caçarola da linha Terrine na cor Pomodoro.

#### Ingredientes:

800 gramas de Pernil ou picanha de porco, cortado em cubos de 3cm 50 ml de Azeite de oliva Sal e pimenta branca moída na hora 25 gramas de Farinha de trigo 300 ml de Vinho Madeira 800 ml de Caldo de músculo 120 gramas de Mostarda à l'ancienne



60 gramas de Mostarda Dijon
Tomilho
250 ml de Creme de leite fresco
200 gramas de Shitake em cubos
200 gramas de Cogumelos Paris
pequenos
250 gramas de Cebola pérola
(cebolinhas para conserva) sem casca
35 gramas de Manteiga se sal
35 gramas de Açúcar
Água e Sal
Salsa Picada

#### Modo de preparo:

Esquente uma frigideira com azeite de oliva. Tempere os cubos de porco com sal e pimenta branca e sele todos os lados em azeite de oliva quente. Retire as carnes da frigideira e o excesso de óleo, aqueça um pouco e acrescente o vinho Madeira. Deixe ferver por uns dois minutos, mexa bem e reserve. Aqueça uma panela com meia colher de azeite de oliva, coloque os cubos de carne selados e em seguida salpique a farinha de trigo. Mexa bem, acrescente o vinho Madeira reservado, o caldo de músculo, o tomilho e as mostardas à l'ancienne e Dijon. Misture tudo, dê uma boa fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhar lentamente. O tempo de cozimento pode variar de 40 a 60 minutos. Salteie os cubos de shitake em azeite de oliva temperando com sal e pimenta do reino. Faça a mesma operação com o cogumelo Paris. Misture os dois cogumelos salteados e reserve. Coloque as cebolinhas sem casca numa panela com açúcar, manteiga, sal e água. A água deve cobrir totalmente as cebolinhas, apenas o suficiente para cobri-las. Leve ao fogo médio mexendo de tempos em tempos até as cebolinhas ficarem caramelizadas. Reserve. Quando a carne de porco estiver bem macia acrescente o creme de leite e se necessário mais mostarda à l'ancienne. Minutos antes de servir, acrescente os cogumelos e as cebolinhas caramelizadas e dê uma boa aquecida. No momento de servir salpique salsa picada.





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

...Premiado na Expovinis como melhor espumante do Brasil





villaggiogrando.com.br





## CONVERSANDO COM

Jamie Oliver: o chef celebridade que conquistou o mundo

om mais de 10 livros publicados e um programa de TV de sucesso exibido em mais de quarenta países, nenhum chef de cozinha é tão conhecido no mundo quanto o inglês Jamie Oliver, hoje com 37 anos. Há quase duas décadas no ramo, ele começou a se interessar por culinária quando ajudava os pais no pub da família, em Clavering, o vilarejo onde passou a infância. O que o alçou à



celebridade não foi exatamente a excelência técnica, marca registrada dos chefs estrelados, mas sua capacidade de ensinar a cozinhar de forma simples e realista. Ele diz: "Não é preciso ser um grande gênio para produzir pratos excepcionais". Sempre em viagem pelo mundo na busca por novos ingredientes, Oliver falou a revista Veja de Londres, e a Sabor Saudável transcreveu esta brilhante entrevista, que mostra a personalidade e o profissionalismo de um dos maiores ícones da gastronomia mundial.

#### O senhor defende em seus livros e na TV a ideia de que qualquer um pode se tornar um bom cozinheiro. Como, exatamente?

Há muitos mitos em torno da figura do cozinheiro. É como se fosse alguém de posse de um talento sobrenatural capaz de promover milagres ao fogão. Isso não apenas não corresponde à verdade como espanta muita gente da cozinha por não se achar à altura da função. Pois, mais do que um traço de genialidade ou uma habilidade fora do comum,

cozinhar bem requer esforço e paciência em graus elevados. O segredo está na repetição. É preciso executar uma mesma receita dezenas de vezes até ela funcionar para depois começar a modificá-la aqui e ali. Cozinhar exige também completa ausência de frescura e alta dose de sangue-frio na hora de sujar as mãos e manusear toda sorte de ingrediente — coisa que nem todo mundo está disposto a encarar. São pré-requisitos que, definitivamente, não têm nada a ver com a imagem do glamour tão difundida por aí.

Os grandes chefs são obcecados pelas técnicas culinárias, mas o senhor parece não dar muita importância a elas...

Qualquer um que pretenda ser um bom cozinheiro precisa dominar um conjunto básico de técnicas, sim, mas elas não são de alta complexidade. Ao contrário. Para quem não ambiciona se tornar um profissional da área, as técnicas necessárias para produzir pratos excepcionais em casa são tão simples que um autodidata tomado de determinação e com tempo pode assimilá-las sem grandes traumas nem sobressaltos. Quem acha que culinária é só coisa de artista vai discordar de mim, mas impressiona como as mãos se acostumam. às tarefas da cozinha, até elas se tornarem puramente mecânicas. A gastronomia pode ser uma atividade altamente penosa.

#### Em que sentido?

Os erros na cozinha são tão frequentes quanto frustrantes. Minha experiência mostra que a maioria dos novatos que acabam desistindo de cozinhar o faz justamente porque não resistiu às primeiras decepções diante de uma receita que desandou ou de um prato que, depois de horas a fio de trabalho árduo, saiu queimado do forno. A questão central é que qualquer um com um mínimo de determinação e inteligência pode seguir em frente. Não é exagero afirmar que em nenhum outro período da história foi tão fácil tornar-se

um bom cozinheiro.

## Por que cozinhar bem se tornou mais fácil?

Houve grandes avanços em duas frentes. Primeiro, os utensílios nunca foram tão funcionais. Isso poupa o tempo antes gasto com tarefas enfadonhas, como picar legumes um trabalho hoje executado por processadores que são verdadeiras Ferraris da cozinha. Melhor ainda: eles proporcionam tais cortes com a mesma maestria de um bom cozinheiro. Também pesa em favor dos iniciantes a incrível variedade de ingredientes encontrados nos supermercados e feiras livres. Eles costumavam ser bem raros e caríssimos, restritos às rodas dos chefs profissionais. Na última década, porém, a globalização vem tratando de popularizar os azeites de alto padrão e os temperos exóticos. Eles têm um peso decisivo na excelência de um prato talvez até maior que o da mão do próprio chef.



O senhor, afinal, não acredita em genialidade na cozinha?

Como em qualquer área, existe na gastronomia um grupo de profissionais capazes de romper com as velhas fórmulas e inovar de forma surpreendente. Estes criam técnicas e servem de inspiração para os colegas. Mas isso não quer dizer que sejam os melhores do ramo. Uma espuma produzida sob os pilares da tão celebrada cozinha molecular é sempre interessante, e ninguém discorda disso - mas não será necessariamente saborosa. E pagar caro por ela pode não valer a pena. Muitas vezes, não é num restaurante estrelado sobo comando de um chef de renome que se encontrará a melhor comida, mas sim num bistrô mais simples e despretensioso. E quem costuma sair para comer fora já entendeu isso. Nas grandes cidades do mundo, os habitués de restaurantes compõem um grupo bastante ciente daquilo que quer.

## As pessoas se tornaram mais exigentes em relação à comida?

É um fato inquestionável. Há evidências de que o próprio paladar das pessoas está mais apurado. Elas estão mais críticas. Essa evolução se dá, justamente, à medida que se popularizam os temperos e a culinária de diferentes países. O paladar vai sendo educado. Nas grandes metrópoles do mundo, a oferta de bons restaurantes também cresceu exponencialmente. E, num cenário de nível elevado, espera-se que as pessoas se tornem ainda mais criteriosas e exigentes. O lado bom é que elas

podem escolher à vontade.

## É mais difícil hoje prosperar no ramo da gastronomia?

Sem dúvida, a sobrevivência ficou mais dura para donos de restaurante como eu. Para se ter uma ideia, os mais chiques precisam concorrer hoje com aqueles bistrôs comandados por chefs estrelados, como os franceses Yves Camdeborde e Christian Constant. São profissionais que desceram um degrau na escala do luxo por uma mudança de comportamento que vem se acentuando nos últimos anos.

#### A que mudança o senhor se refere?

Sempre haverá espaço para o luxo e a alta gastronomia, especialmente quando se trata de boa comida – mas as pessoas estão mais conservadoras na hora de gastar fortunas comendo fora. Esse é um consenso entre meus colegas. Evidentemente que a ida a um restaurante de alto padrão proporciona uma experiência que transcende a da própria comida, e isso tem seu preço. O ambiente é impecável. Há a liturgia dos vários pratos. O chef-celebridade passeia pelas mesas. Isso ninguém vai ter num bistrô. Só que hoje quem oferece comida mediana cobrando preço alto já está tendo mais dificuldade de sobreviver. Também está saindo de moda aquele grupo de restaurantes em que é preciso esperar dois meses para conseguir uma mesa, e, ao terminar o tão almejado jantar, você tem de passar numa pizzaria porque ainda está com fome. Ou até completar a refeição em casa mesmo, onde a comida é muitas vezes mais fresca.

## O senhor está dizendo que a comida nos restaurantes não é fresca?

Não é segredo que mesmo bons restaurantes compram comida em grande quantidade, para ganhar na escala, e congelam. Cozinhando em casa, não só essa variável é mais controlável como também a do próprio preparo dos pratos, que pode se dar em bases mais saudáveis do que num restaurante. Em minha terra natal, a Inglaterra, até hoje as pessoas saem para comer fora o tradicional fishand chips (peixe frito com batata frita), boiando em gordura. É horrível. Felizmente, a gastronomia inglesa já evoluiu muito. Temos, no entanto, um atraso histórico - difícil de recuperar.

## Qual é a razão para o atraso inglês na gastronomia?

Depois da II Guerra, os ingleses canalizaram todos os esforços para recuperar a economia e abandonaram a cozinha, que até aquele momento não estava entre as piores da Europa. Sem o hábito de cozinhar, a comida foi decaindo até se tornar péssima, tal qual a dos americanos. Quando ingressei no ramo, na década de 90, o cenário gastronômico da Inglaterra se restringia a alguns poucos — e caros — restaurantes e a muito peixe frito.

Hoje, a comida voltou a ser um assunto que desperta não apenas o interesse como a ambição dos ingleses de fazer frente a outros países europeus. Causa comoção, por exemplo, o fato de chefs como Heston Blumenthal, do festejado The Fat Duck, serem reconhecidos mundialmente. Mas estamos ainda a anos-luz dos franceses, o que para um inglês típico não é exatamente algo agradável de constatar.

## Nenhum país reúne tantos restaurantes com estrelas no Guia Michelin, a bíblia da gastronomia, quanto a França. O senhor concorda que a comida francesa ainda é imbatível?

No quesito "culinária tradicional", aquela preparada ao longo dos séculos não apenas nos restaurantes mais badalados de Paris como também nos pequenos vilarejos do interior, os franceses são insuperáveis — assim como no rigor técnico. O problema é a inflexibilidade dos chefs de lá diante das novidades. O efeito disso se vê no prato. É a culinária, afinal, que perde.

#### Por que o senhor diz isso?

Fechados à influência de outras culturas, os chefs franceses acabam se privando daquilo que tem feito com que tantos países avancem na gastronomia: a mistura de técnicas e ingredientes de muitas origens e variedades. A cultura gastronômica se reinventa no ritmo da globalização. Cozinheiros de todos os continentes

edades. A cultura gastronômica se reinventa no ritmo da globalização. Cozinheiros de todos os continentes trocam experiências a toda hora e até online. O fluxo de ingredientes intensificou-se. Nesse cenário, os chefs mais conservadores são justamente os franceses. A culinária da Espanha é hoje tão forte quanto a da França e é também infinitamente mais inventiva justamente porque soube se beneficiar dessa abertura para o mundo.

Em seu novo programa, exibido na televisão americana, o senhor trava uma guerra contra o *fast food*. É possível mudar os hábitos alimentares nos Estados Unidos?

Mexer com hábitos alimentares tão arraigados requer tempo, mas acho que é factível. Quando iniciei uma campanha por lanches mais saudáveis nas escolas inglesas, por exemplo, muita gente me tachou de louco, mas as crianças aos poucos começaram a trocar as frituras por opções mais saudáveis. Basta para isso que as trocas se deem em bases realistas. Não dá para esperar que as pessoas abandonem, de uma hora para outra, aquilo que gostam de comer - mas elas podem sempre tornar esses pratos um pouco mais saudáveis. Nessa linha e para desgosto dos mais xiitas, eu ensino receitas à base de produtos congelados e enlatados, sem preconceitos. Tão enfronhados na cultura gastronômica moderna, não dá simplesmente para bani-los da mesa. Nossos maiores inimigos são, na realidade, as redes de fast food.

Mas até em seu livro, A América de Jamie Oliver (Editora Globo), o senhor ensina a preparar pratos calóricos típicos das redes de *fast food*. Não é um contrassenso?

Minha guerra não é contra os alimentos calóricos, mas contra os produtos processados, cheios de gordura e desprovidos de qualquer nutriente ou sabor. Um hambúrguer pode ser saudável e até pouco engordativo, se for preparado à base de carne magra de boa qualidade e servido ao lado de legumes grelhados e de uma salada de folhas, não de batata frita. O problema é que você não vai encontrar um hambúrguer assim no Mc Donald's. E a maioria dos americanos só quer saber de comer nesse tipo de lugar. Por isso atingem índices tão elevados de obesidade desde a infância.



Alguns críticos já declararam que seus restaurantes são ruins. Como o senhor lida com eles?

Só tenho uma coisa a dizer aos críticos: meus restaurantes não têm estrelas no *Guia Michelin*, é verdade, mas estão sempre com fila na porta. Não é esse, afinal, o melhor indicador de que a comida agrada?

## ESPAÇO DO PARCEIRO

Escola Wilma Kövesi de Cozinha

Aberta em 1981 por Wilma Kövesi com a missão de desmistificar a cozinha, a Escola, localizada em São Paulo, visa transmitir a seus alunos, tanto aos principiantes como aos iniciados, o domínio no uso das panelas -



ESCOLA WILMA KÖVESI DE COZINHA

baseado na importância de se entender os fenômenos físicos e químicos que permeiam a cozinha. Alunos são expostos a cocções e observação das performances com diferentes materiais como alumínio tratado, inox, ferro fundido e cerâmicas dentre elas Ceraflame, que é atóxica e 100% resistente a choques térmicos. Todos os anos, nesta época, a Escola abre as matrículas para o Curso Anual de Técnicas de Cozinha, frequentado principalmente por cozinheiros amadores ou profissionais - iniciantes ou não - com interesse em entender e aprofundar conhecimentos em processos de cozinha.



#### Curso Objetivo Chef 2014 Matrículas abertas

Objetivo: Abordar de forma didática e ágil - em aulas práticas - técnicas clássicas e modernas de preparos na cozinha. Proporcionar aos alunos domínio técnico visando dar consistência e mostrar caminhos à cozinha que já praticam.

**Formato:** 71 aulas | 2 x por semana | 21 alunos por turma.

Turmas Manhã: 3as. e 5as. - das 9h às 12h e 4as. e 6as. - das 9h às 22h. Turmas Noite: 2as. e 4as. - das 19h às 22h e 3as. e 5as. - das 19h às 22h.

Início: 3 de fevereiro 2014. Término: 10 de fevereiro 2014.



Corpo Docente: Ministrado por time de 5 profissionais | Carlos Siffert, Carole Crema, Gabriela Martinoli, Joel Ruiz e Marina Hernandez | com trabalhos expressivos e reconhecidos na área de gastronomia, didática e experiência em transmissão das técnicas de cozinha.

#### Programa em módulos:

- Bases da Cozinha | 9 Aulas
- Acompanhamentos | 9 Aulas
- Carnes | 8 Aulas
- Peixes | 10 Aulas
- Cozinha Fria | 6 Aulas
- Panificação | 5 Aulas
- Confeitaria | 9 Aulas
- Ficha técnica | 1 Aula
- Cozinha Brasileira 3 Aulas
- Cozinha Mundo com chefs convidados - 10 Aulas Francesa, Italiana, Portuguesa, Indiana, Japonesa, Chinesa, Mexicana, Espanhola,

Arabe, Portuguesa

- Cozinha de Criação

#### Para mais informações:

- 1—Solicite programa completo por email ou entre em contato por telefone.
- 2 Agende para assistir a 1 Aula e conhecer pessoalmente a Escola, professores e desenvolvimento do Curso.

#### Serviço:

Curso ANUAL OBJETIVO CHEF 71 Aulas – 2 x por semana 12 parcelas R\$ 1404,00.

#### Contato:

Daniela Federico daniela@wkcozinha.com.br Bety Kövesi betty@wkcozinha.com.br



Enxaqueca: conheça os alimentos que provocam e os que evitam a dor Fonte: Viva! Mais e Risa Restaurantes Empresariais



dor de cabeça intensa e latejante, que se inicia geralmente perto da região dos olhos e pode durar até vários dias, não tem causa definida. Mas pesquisas relacionam as crises ao estilo de vida: falta de sono, estresse, obesidade, tabagismo e alimentação! A regra é simples: evitar os ingredientes que desencadeiam a crise e incrementar a dieta com aqueles que constituem uma alimentação saudável e balanceada. A única dificuldade é descobrir quais alimentos costumam desencadear as crises, porque isso varia. A cafeína, por exemplo, é fundamental para evitar a enxaqueca em algumas pessoas. Já em outras, pode ser o fator que desencadeia a dor. "A enxaqueca nada mais é do que uma forte dor de cabeça que geralmente lateja. Pode atacar apenas um lado da cabeça ou pode apresentar uma dor mais geral, provoca enjoos, vômitos, perturbações à vista, fadiga e cansaço mental. Quem tem estes sintomas já sabe que ela não tem cura, mas existem modos de evitá-las ou amenizar os problemas por ela causados. Uma dessa maneiras é os cuidados com a alimentação", comenta a nutricionista Andressa Barbosa da Risa Restaurantes Empresariais. A dica, segundo Andressa, é começar seguindo as dicas abaixo, anotar tudo o que consumiu e depois montar sua própria lista. Ficar de olho ao que se come é um grande passo para evitar esse mal! Boa sorte...

#### O QUE COMER?

- Cenoura, gengibre, maçã e kiwi: Alimentos antioxidantes que ajudam no bloqueio da síntese de prostaglandinas (substâncias responsáveis pelos processos inflamatórios).
- Arroz, frutas, noz, queijos brancos, iogurte, verduras, pães integrais, grãos e cereais, leite desnatado e carnes e peixes magros: Proporcionam bem-estar, porque são fontes de carboidratos e triptofano, que estimulam a liberação de serotonina.
- Peixes de água fria, como salmão e sardinha: São ricos em ômega-3, substância que ajuda a evitarinflamações que provocam dores.
- Castanha-do-pará e amêndoa: Ricas em selênio, atuam no sistema nervoso central e ajudam a diminuir a intensidade das crises.
- Ovo, espinafre, escarola, agrião, couve: Alimentos ricos em vitaminas do complexo B, que são antioxidantes e favorecem as funções cerebrais.
- Aveia, feijão, batata, ervilha, sementes e tomate: Possuem magnésio, substância que costuma faltar no organismo de quem tem enxaqueca.
- Plantas como anis, erva cidreira, girassol, guaraná em pó e maracujá podem ajudar a aliviar a dor!

#### **EVITE COMER:**

• Temperos, macarrão instantâneo, caldos prontos, salgadinhos, bolachas salgadas, sopas prontas, shoyu e molho inglês: Têm glutamato monossódico, ativador da enxaqueca em pessoas sensíveis ao componente.

- Embutidos e produtos defumados, como presunto, salame, salsicha, linguiça e patês industrializados: Têm alta concentração de nitrito e nitrato, considerados toxinas pelo organismo, o que provoca dor.
- Refrigerantes, gelatinas, sorvetes e balas em versão diet: Feitos com aspartame, um tipo de adoçante que provoca enxaqueca. Café, chá preto e refrigerantes à base de cola: É bom evitar se o seu organismo for sensível à cafeína.
- Vinho tinto e amendoim:
   Com teobromina, amina e tiramina,
   eles estimulam o sistema nervoso
   central e podem causar a dor de
   cabeça em pessoas sensíveis a esses
   componentes.
- Frango: Por causa dos métodos de criação da maioria das aves, a carne contém muito hormônio e antibióticos - um mix cruel para pessoas sensíveis
- Queijo e Chocolate: possuem substância chamada amina, aumentando o calibre dos vasos sanguíneos do cérebro.
- Bebidas alcoólicas: podem desencadear enxaquecas pela liberação de substâncias como tiramina e histamina.
- Lipídeos e Frituras: podem piorar o quadro de dor de cabeça por liberarem substâncias que contraem os vasos sanguíneos cerebrais.
- Adoçantes: ao serem metabolizados produzem aminas e fenilalaninas que são potencializadoras da dor.

### COLUNA DA CHEF Paula Labaki



#### Um Brasil e vários regionalismos

Acabei de voltar de duas viagens de trabalho que foram muito importantes para o meu aprendizado e crescimento profissional. No Peru, estive na cidade de Lima para um evento que se chama "Mistura", no qual produtores, restaurantes e o público se encontram em um enorme espaço com milhares de produtos e comidas locais. Foi o Chef Gaston Acuio que mudou o rumo do país através da sua gastronomia, colocando o produtor em proximidade com o consumidor. Isso fez com que muita coisa mudasse para melhor: produtos mais frescos, mais baratos, sem os atravessadores. O produtor pode ter mais tempo para seu produto, levando ao comprador um produto de maior qualidade! Além disso, não podemos deixar de lado a visão se sustentabilidade que esse movimento desenvolve. É fantástico! Quando retornei ao Brasil embarquei para Natal. Lá tive a oportunidade de ministrar aulas em um lindo festival de gastronomia na paradisíaca Praia da Pipa. Por lá pude entrar em contato com uma variedade enorme de insumos locais, conversei de perto com alguns produtores e levei para minha aula este assunto brilhante! O Brasil são vários países dentro de um só. Isso dificulta a aproximação entre produtores e consumidores. Por outro lado, se encararmos nossos regionalismos, podemos exercer este lado importante da gastronomia de forma muito mais fiel e eficiente. Temos uma riqueza grande de insumos, alguns ainda muito pouco explorados. Quando tomamos conhecimento e passamos a utilizar, sempre surpreendemos com sabores exóticos e texturas diferenciadas. No Festival da Pipa o tema era o conhecido e saboroso Caju. Resolvi usar um pescado local com diferentes versões de caju! Posso garantir que descobri formas que nem havia pensado para o Caju. Uma chef de lá me contou que existe uma



região da caatinga uma comunidade que faz um trabalho especialíssimo de resgate aos produtos locais, buscando sempre revitalizar a área e extrair com critério o que ela produz de melhor. Qual a mensagem que deixo depois de tudo isso? Que tal buscarmos em nossas regiões o que elas tem de melhor? Vamos descobrir novos sabores, aromas e explorar ao máximo os insumos que estes locais podem nos oferecer! Isso é cultura, isso é arte, isso é gastronomia!

visite nossa loja virtual www.bottargagold.com

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

Spaghetthi alla Bottarga Gold





Bruschetta de Bottarga Gold

...e para os brasileiros, Bottarga Gold! Onosso verdadeiro caviar.











47 3349 8696 - Itajaí – Santa Catarina



BOTTARGA

Uma tradição. Uma iguaria. Um sabor.

## NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ

Faca de Cerâmica: As facas de cerâmica da Ceraflame são produtos que sua cozinha não pode deixar de ter. Ideais para cortes retos e precisos, os produtos estão disponíveis em diversos tamanhos e têm fio 60 vezes mais resistentes do que facas feitas de outros materiais. Além disso, quem compra a faca da Ceraflame também leva para casa assistência vitalícia. Em casos de perda do fio e para pequenos reparos na lâmina – dentes com raio máximo de 1 mm – a fábrica dá garantia gratuita. O consumidor fica responsável apenas pelo frete de ida e volta do produto.





Frigideira Duo: Com capacidade de 2.000ml e 28cm, a frigideira da Ceraflame pode ser utilizada como sautese para fritar rapidamente os ingredientes, como frigideira para dourar os alimentos e como panela para cozimentos de média duração. A grande vantagem da utilização deste produto é a possibilidade de preparar várias receitas para quatro pessoas devido ao seu ótimo tamanho. Além disso, o design inovador permite que ela possa ser levada diretamente à mesa, pois além de linda, a cerâmica também conserva o calor do alimento por mais tempo.

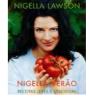
**Duff Beer:** Quem nunca ouviu falar dessa cerveja? A fiel companheira de "Homer Simpson" é uma das grandes apostas para este verão. Produzida pela catarinense Saint Bier Cervejaria, é mais saborosa que as pilsens nacionais, tem características mais intensas, toques frutado e maltado e destaca-se ainda pelo visual diferenciado e criativo. Vale a pena experimentar.





Protetor Solar para Lábios FPS 15 Mary Kay: Esta pequena embalagem carrega muita proteção. Exclusivamente formulado com hidratantes e antioxidantes que ajudam a proteger os lábios contra os efeitos da exposição ao sol e ao vento. O Protetor Solar para os Lábios com FPS 15 da Mary Kay forma uma camada protetora nos lábios proporcionando proteção UVA/UVB, mantendo os lábios hidratados, é à prova d'água e livre de fragrância.

Livro Nigella Verão: O prazer da chef inglesa Nigella Lawson na cozinha é contagiante. E para quem ler seu livro lançado no Brasil, "Nigella Verão" a sensação não será diferente. Nas mais de 150 receitas compiladas na publicação, a chef ensina pratos leves, que têm a cara da estação. Sempre permeadas de bom humor e praticidade! Este livro será seu grande companheiro na estação mais quente do ano!



## CLIENTE DESTAQUE

ORMIMAQ: Desde 1961 no mercado

Ormimaq – Organização Mineira de Máquinas – foi fundada em 1961, na cidade de Belo Horizonte (MG) com o objetivo de suprir as necessidades do mercado mineiro no segmento de equipamentos e utilidades para uso comercial e institucional, construindo, desde o seu início, uma trajetória sólida e marcada por grandes conquistas. A firma teve um início modesto, instalada numa pequena loja alugada, atendendo aos clientes através de vendas externas. A Ormimag viveu uma fase de crescimento na década de 60, construindo sua própria sede na Rua Goitacases, no Barro Preto. Nas décadas de 70 e 80, a empresa estava preparada para ampliar seus negócios! Criou então a Ormifrio (indústria de refrigeração) e a Ormibal (revenda de peças). Já em 1994, viveu outro momento decisivo na aquisição de um novo prédio e inaugurou, próximo à antiga sede, a Ormimag Distribuidora, especializada em utilidades para gastronomia. Devido ao crescente número de clientes e à demanda por uma maior variedade de produtos, em setembro de 2008 a Ormimag expandiu ainda mais sua estrutura, inaugurando um prédio anexo. Agora, com quase o dobro do tamanho e com um novo Centro de Treinamento, a empresa oferece mais conforto ao seu público, adquirindo posição de destaque no ramo de itens gastronômicos. Atualmente, a Ormimag conta com um showroom de 4 mil m2, com estacionamento para 40 veículos. Uma loja completa e sofisticada, planejada e construída com um único objetivo: oferecer conforto e praticidade ao cliente, em um lugar onde ele encontra tudo o que precisar.

#### Ceraflame: -

parceria com a Ceraflame teve início em outubro de 2009. Inicialmente focada em travessas, a linha de produtos Ceraflame comercializados rapidamente se diversificou. A qualidade, durabilidade e resistência dos produtos cativaram não só nossos clientes quanto nossa equipe de vendas. Atualmente oferecemos cerca de 120 itens Ceraflame, abrangendo panelas, caçarolas, assadeiras, formas, molheiras, chaleiras, fervedores, travessas, etc. E a linha continua a crescer!



#### 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

## MANIA DE BRASIL

Fernando de Noronha: um sonho brasileiro!

Fonte: Férias Brasil

paraíso existe sim! Fica na terra verde e amarela, tem nome e sobrenome: Fernando de Noronha. Com areias douradas, mar em tons de azul turquesa e verde esmeralda, corais, vida marinha esplendorosa, mata, formações rochosas... o arquipélago só pode ser uma filial do Éden a 545 km de Recife. Acessível por avião ou navio, Noronha não é um destino barato - todos os produtos disponíveis no arquipélago vêm do continente, o que encarece os preços do pãozinho à gasolina. E ainda tem a taxa de permanência, que não é muito em conta. Mesmo assim, não venha para ficar apenas dois dias. Cada tostão gasto na ilha é muito bem recompensado pelos cenários vislumbrados em cima e embaixo da água. Entre eles estão as praias da Baía do Sancho, da Baía dos Porcos e do Leão – listadas entre as dez mais bonitas do Brasil – e os morros dos Dois Irmãos e do Pico, cartões-postais de Noronha. A ilha é pequena, tem apenas 17 quilômetros quadrados e a menor BR do país - a 363, com seis quilômetros de extensão – o que facilita desbravar o território. Com as praias divididas em mar de dentro e mar de fora, é fácil coordenar a infinidade de atrativos e atividades. Tem caminhada, caiaque, passeios de barco e de buque, observação de golfinhos, mas o que não pode ficar de fora do roteiro de jeito nenhum é o mergulho de garrafa, afinal, estamos falando de um dos melhores lugares do mundo para a prática do esporte. Para quem não encarar a descida nem mesmo em um batismo – mergulho acompanhado por instrutor a 15 metros de profundidade em média –, basta uma máscara e um snorkel para se divertir e se encantar com as belezas escondidas nas piscinas naturais do Atalaia, que vão muito além dos peixinhos e dos corais coloridos – tartarugas e arraias dão o ar da graça e nadam lado a lado com os visitantes. O surfistas também fazem a festa em Noronha. De dezembro a março, as praias da ilha ganham ondas perfeitas que variam de dois a cinco metros. Para entender como Noronha, descoberta em 1503, continua tão preservada, é simples. Até 1982 o lugar funcionou ora como presídio, ora como área militar. Somente nos anos 90 a ilha foi aberta ao turismo, e mesmo assim, com muitas restrições, uma vez que foi transformada em Parque Nacional Marinho e tombada pela Unesco como Patrimônio Mundial Natural. Para se ter uma ideia do controle, apenas 240 pessoas podem pernoitar no arquipélago ao mesmo tempo. Estes felizardos curtem ainda as animadas palestras na sede do Ibama/Projeto Tamar, sequidas pelo forró do Bar do Cachorro. Para completar, Noronha está sempre com uma hora a mais que Brasília. Na ilha, é sempre horário de verão! Boa viagem!



verão chegou! É época de férias, de festas, de descanso, praia, piscina e muito sol! E como tudo nessa vida, o verão também tem seu lado "ruim". Nessa época do ano aumentam os registros de afogamento, intoxicações alimentares, infecções, desidratação e insolação. E, na maioria das vezes, as grandes vítimas são as crianças! Para que você aproveite este verão e desfrute apenas das coisas boas que a estação pode oferecer, a Sabor Saudável traz algumas dicas simples e imperdíveis. A primeira delas é estar muito atento com os cuidados básicos de higiene, como lavar sempre as mãos e principalmente os alimentos a serem consumidos. Estas pequenas atitudes podem evitar a diarréia, uma das principais causadoras da desidratação e também evita a contaminação por vírus. Segundo o médico Francisco de Paula Leite Ferreira Neto, nessa época do ano, é preciso consumir mais água, água de coco ou sucos naturais com baixa caloria, como por exemplo o de melancia.

"No verão precisamos nos preocupar com a hidratação do nosso corpo. Mas atenção com a procedência das frutas, é preciso que elas estejam sempre limpas e fresquinhas. Estar com uma garrafinha de água sempre por perto é excelente", comenta. Para quem adora passar o dia na beira da praia, a recomendação é levar bebidas e alimentos de casa, deixando-os armazenados em sacolas ou caixas térmicas. Comidas de barraquinha? É melhor evitar! Mas, além de tudo isso, temos que estar prevenidos contra o maior vilão do verão: o sol! Depois de um ano de muito trabalho e sem tempo para o descanso e lazer, muita gente chega na praia com a pele branca e com aquela pressa para se bronzear, passando horas e horas "torrando" no sol, Cuidado! Este excesso traz muitos problemas ao organismo e sua pele também será prejudicada. O bronzeado, na verdade, pode virar uma queimadura. "A exposição em excesso ao sol pode provocar ardência e também bolhas. O sol é muito

agressivo e precisamos tomar cuidado quando formos até a praia ou piscina. Insolação é um problema muito perigoso à saúde, podendo inclusive matar uma pessoa", afirma o doutor Francisco. Para quem não sabe, nos quadros de insolação a pessoa perde muito líquido e o organismo reage por não poder mais regular a temperatura do corpo através do suor. "O indivíduo também pode perder minerais, apresentar dores de cabeça, vômito, tontura, mal estar e até mesmo perda de consciência. Não tem como afirmar quantas horas de sol são necessárias para um quadro de insolação, cada caso é um caso. O importante é não abusar. Evitar o sol das 10h às 16h é regra para quem deseja manter a saúde e a pele sempre saudável e bonita", explica Francisco. Além de controlar os horários de exposição ao sol, é preciso usar diariamente e periodicamente protetor solar com fator mínimo 15, ingerir muito líquido, usar boné e quarda-sol. Assim, seu verão e suas férias serão ainda mais gostosas! Bom final de ano!





#### 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.



41 3022 7273 :: www.latinex.com.br sac@latinex.com.br

## SUA CASA EM HARMONIA

Qual é a cor ideal para sua casa?

Muita gente nem imagina, mas as cores dos ambientes de uma casa determinam as características de uma decoração, refletem a personalidade do dono da casa e ainda podem influenciar o bem-estar e até mesmo o humor dos moradores. Você sabe qual cor é mais indicada para cada cômodo?

A Sabor Saudável fez uma pesquisa bem interessante e traz para vocês leitores dicas imperdíveis!

Segundo Adriana Scartaris, as cores ajudam a transmitir sensação de bem estar e aconchego, exercendo papel fundamental no estado de espírito e energia pessoal.



As cores claras são escolhas certas! Elas transmitem serenidade e elegância. Apostar em tons pasteis é sinônimo de uma decoração moderna, limpa e de bom gosto, onde a primeira impressão sempre será positivo. Para Adriana, essa é uma ótima escolha para o *hall* de entrada, ambiente que deve transmitir uma atmosfera agradável e receptiva!

Para as cozinhas, o branco ainda é a cor mais indicada, podendo também ser substituída pelo off-white. As cores representam higiene e deixam o espaço mais amplo. Mas atenção, agui é válido apostar em detalhes coloridos. Que tal colocar pastilhas vermelhas para o ambiente ficar mais vibrante? Quem preferir, também pode apostar nos tons de verde para deixar o ambiente acolhedor. Para guem guer estimular o apetite, a dica é o amarelo! Neste caso, vale apostar na cor de sua preferência, mas cuidado com os exageros para não sobrecarregar o ambiente, que é

um dos mais equipados da casa.



Os tons de lilás, rosa e oliva são as melhores opções para a suíte principal, geralmente de um casal. O tom de lilás ativa a espiritualidade, o rosa representa romantismo e o verde estimula a persistência e esperança. Para estas três tonalidades, existem muitas variações de cores. Escolha a que preferir e combinar mais com



sua personalidade, afinal de contas a casa tem que ser um reflexo do que somos, não é mesmo?

Para quem gosta de amarelo, boa notícia! O tom representa tranquilidade, trazendo aos ambientes serenidade. Inclusive, existem estudos que mostram a influência positiva da cor amarela nos ambientes em que pessoas idosas dormem. Curioso, não? Para quem quer um pouco mais de agito e movimentação, tons alaranjados e/ou avermelhados ganham a vez. São cores indicadas para pessoas dinâmicas. Vale lembrar que essas são cores ativadoras de energia e podem prejudicar o sono. Quem quer usar nos quartos, a dica da designer é fazer prevalecer os tons claros e abusar dos detalhes coloridos! Papéis de parede, cortinas, cobre leitos e tapetes são alguns dos itens que podem levar cores mais alegres e marcantes.

A tendência preto e branco, que nunca vai sair da moda e sempre agrada a todos, também pode estar frequente na decoração. A mistura é perfeita e traz equilíbrio. A dica para estas cores é iluminar bem os cômodos para não passarem despercebidas e sem luminosidade!

As cores renovam o ambiente e o astral, pense bem antes de mudar o visual da sua casa. Uma consultoria especializada é uma boa solução para quem tem dúvidas sobre o assunto! Fica nossa dica.

## COLUNA DO CHEF

#### Paulo Hruschka

Neste mês de dezembro vou aproveitar este espaço da Sabor Saudável para agradecer a todos os nossos parceiros pela maravilhosa oportunidade de divulgarmos nossos produtos, mostrando todos os diferenciais da Ceraflame. Além da loja de fábrica em Rio Negrinho, passamos também por São Paulo/SP, Manaus/AM, Criciúma/SC, Porto Alegre/RS, Belo Horizonte/MG, Divinópolis/MG, Mogi Mirim/SP, Vitória/ES, Americana/SP, Rio de Janeiro/RJ, Macaé/RJ, Mogi das Cruzes/SP, Botucatu/SP, Itumbiara/GO, Orleans/SC, Urussanga/SC, Braço do Norte/SC, Tubarão/SC, Vinhedo/SP, Bento Gonçalves/RS, Campinas/SP, Balneário Camboriú/SC, Itapema/SC, Blumenau/SC, Passo Fundo/RS, Erechim/RS, Chapecó/SC, Concórdia/SC, Agrolandia/SC e Ituporanga/SC. Sem contar que em algumas das cidades que mencionei estive mais de uma vez. Foi uma jornada incrível!

Como estamos entrando em uma época festiva, o Natal, vamos falar um pouco sobre um prato muito consumido nesta época do ano: o Bacalhau. Primeiro vamos ver a ligação entre o bacalhau e as festividades religiosas de Páscoa e Natal. Por muito tempo o bacalhau foi prato comum na mesa popular. Depois da segunda guerra mundial a escassez de comida fez com que seu valor aumentasse restringindo o consumo popular. A Igreja Católica, na Idade Média, mantinha um rigoroso calendário em que os cristãos deveriam obedecer aos dias de jejum, excluindo de sua dieta alimentar as carnes consideradas "quentes". O bacalhau era uma comida "fria" e seu consumo era incentivado pelos comerciantes nos dias de jejum. Com isso, passou a ter forte identificação com a religiosidade e a cultura do povo português. O rigoroso calendário de jejum foi aos poucos sendo desfeito, mas a tradição do bacalhau se mantém forte nos países de língua portuguesa até os dias de hoje, principalmente no Natal e na Páscoa, as datas mais expressivas da religião católica, onde se comemoram o Nascimento e a Ressurreição de Cristo. (fonte: bacalhau.com.br)

Por tudo isso, não poderia deixar de passar para vocês, queridos leitores, uma receita deliciosa de bacalhau para as festividades de final de ano:

#### BACALHAU AS NATAS

#### Ingredientes:

1,2kg de bacalhau dessalgado escalfado 1 cebola em juliene 100g de manteiga 50g de farinha de trigo 400ml de leite integral 200ml de creme de leite pasteurizado (nata) 200g de queijo parmesão ralado

#### Modo de preparo:

Escalfar as postas de bacalhau em água (para escalfar: deixe a água ferver em uma panela e, em seguida, coloque o bacalhau. A água irá parar de ferver e quando recomeçar a fervura desligue o fogo e deixe a panela tampada por 10 minutos) retire as espinhas, deixe-0 em lascas e reserve.

Refogue as cebolas em 50g de manteiga. Acrescente as lascas de bacalhau e deixe refogando. Sobre o refogado acrescente o restante da manteiga e deixe derreter.

Polvilhe a farinha de trigo sobre o refogado e mexa até formar uma pasta. Acrescente o leite integral aos poucos até que dê consistência. Incorpore o creme de leite. Acerte o sal e a pimenta. Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno para gratinar.



Um ótimo final de ano a todos e boas festas, que 2014 nos espera!!! Grande abraço,

