

sabor saudável

Edição nº 06 - Maio/2013

Ceraflame
cookware

CONHEÇA O PROJETO BUSCAPÉ

NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ

Cerâmicas atóxicas para cuidar da
saúde dos PETS



Available on the
App Store



ANDROID

EDITORIAL

Como todos vocês já sabem a Sabor Saudável é lançada a cada dois meses. Tempo suficiente para acumularmos muitas novidades e registrarmos tudo aqui para vocês, nossos leitores! E esta edição de maio / junho não está diferente. Temos muitas informações boas para contar e novidades para mostrar. Nas próximas páginas apresentamos as novidades da nossa empresa, novas parcerias e projetos, deliciosas receitas, uma conversa especial com o Chef de Cozinha Gui Baran, as diferenças entre champagne, espumante e frisante, uma viagem pelas Cataratas do Iguaçu, além de um assunto muito importante para a nossa saúde: olhos e óculos do sol. Por isso, não deixe de conferir atentamente todas as páginas. Boa leitura e até julho!

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
Projeto Buscapé

05 NOSSA EMPRESA
Chef & Você

06 NOSSA EMPRESA
Parcerias que nos inspiram

07 GASTROMANIA
POR Chef Lu Godoy

08 CONVERSANDO COM
Chef Gui Baran

11 VOCÊ SABIA?
Conheça a diferença entre
espumantes, frisantes e
champanhe!

12 COLUNA DA CHEF
Paula Labaki

14 NOVIDADES SÓ PARA
VOCÊ

16 CLIENTE DESTAQUE
CETRINO

18 ESPAÇO DO PARCEIRO
Espaço Gourmet Escola de
Gastronomia

20 MANIA DE BRASIL
Cataratas do Iguaçu: um paraíso
no Paraná

22 SAÚDE
Óculos de sol: muito mais do que
acessórios, eles influenciam
diretamente na saúde dos olhos

26 SUA CASA EM
HARMONIA
Estilos de decoração

29 COLUNA DO CHEF
Paulo Hruschka



NOSSA EMPRESA

Projeto Buscapé

É com muita alegria que anunciamos em nossa Revista uma parceria pra lá de importante com o Projeto Buscapé, que é realizado em Boiçucanga, São Sebastião, litoral norte de São Paulo. O projeto, que também tem o apoio da Polícia Militar e do Ministério Público, objetiva oferecer às crianças atividades diferenciadas para que elas não fiquem nas ruas e desenvolvam habili-



dades para o futuro. Cerca de 80 crianças participam do projeto, que realiza oficinas de gastronomia, aulas de violão, teatro, natação, arte, atletismo, acrobacia em tecido e muitas outras atividades de segunda a sábado. O Chef de cozinha Eudes Assis, que comanda a oficina de gastronomia nas segundas-feiras, falou sobre a importância de receber novos apoiadores. "É um trabalho muito bonito que fazemos para tirar as crianças das ruas, mostrando atividades diferenciadas que podem vir a se tornar uma profissão no futuro. Nas aulas de gastronomia temos uma média de 40 crianças participando por período, sendo que temos atividades durante a manhã e tarde. Elas se vestem de chefs e colocam a mão na massa, é muito importante que elas saibam desde pequenas o que é bom para sua saúde e de que forma executar isso. Por isso, a doação da Ceraflame veio totalmente ao encontro do nosso projeto. São cerâmicas atóxicas que contribuem para uma alimentação saudável e segura", comenta o chef Eudes. Disse ainda que o projeto recebe, todas as semanas, chefs renomados para contribuir com o sucesso da atividade. Mais de 30 produtos de cerâmica foram doadas ao projeto, entre conjuntos de panela, assadeiras, frigideiras, formas e facas. "É muito bom contribuir com projetos que, assim como o Buscapé, se preocupam com o futuro das crianças. A Ceraflame está engajada nesta causa e esperamos continuar com a parceria para beneficiar ainda mais crianças, não apenas para garantir uma alimentação 100% segura, mas também para proporcionar um futuro digno a elas. A profissão de Chef está em alta no mercado, quanto mais chefs qualificados tivermos, melhor será à gastronomia", comenta o gerente de marketing da empresa, Kilian Schroeder.

NOSSA EMPRESA

Chef & Você

Para quem gosta de cozinhar e aprender novas técnicas de gastronomia, essa novidade vai dar o que falar. A Ceraflame anunciou recentemente uma parceria inédita com o projeto de Personal Chef “Chef & Você”, que tem como principal ferramenta de divulgação vídeo-aulas que são lançadas no Youtube. Desde que foi



criado, o projeto – idealizado pelo Chef de Cozinha Gustavo Johnson – já rendeu dois importantes prêmios: Prêmio Jovem Brasileiro 2012 e Medalha da Gastronomia. Com a parceria, as novas vídeos-aulas do projeto contarão com os produtos da Ceraflame, que são indicados para profissionais da alta gastronomia e também para consumidores finais. Segundo o chef Gustavo, além da parceria com a Ceraflame, o projeto também tem o apoio de André Razuk, considerado o alfaiate dos Chefs, e da importadora de vinhos Zahil. “Conheci os produtos da Ceraflame em um grande evento de gastronomia em São Paulo e adorei as peças. É uma honra poder contar com produtos de tamanha qualidade e beleza em meus vídeos, que preparo com muita qualidade para quem gosta de gastronomia”, comenta.

Para quem quiser ver os vídeos, o link é:

www.youtube.com/chefevoce

Acesse também o site e o perfil do projeto no facebook:

www.chefevoce.com.br e www.facebook.com/chefevoce



NOSSA EMPRESA

Parcerias que nos inspiram

Para valorizar e incentivar os futuros Chefs de Cozinha e a gastronomia, que está cada dia mais em alta, a Ceraflame mantém parceria com diversas escolas de gastronomia e institutos de nutrição do país. Nossa empresa envia às instituições um enxoval completo de cerâmicas, composto por facas, panelas, caçarolas, assadeiras e frigideiras. Tudo o que uma cozinha precisa para ser completa, funcional e, principalmente, saudável! Os alunos, chefs e nutricionistas utilizam os produtos diariamente para as mais diversas preparações. No estado do Paraná, nosso vizinho, temos como parceiros o Espaço Gourmet Escola de Gastronomia de Curitiba, Espaço Gourmet Escola de Gastronomia de Ponta Grossa, Espaço Gourmet de Londrina e Instituto Linnea Nutrição em Cascavel. Já em São Paulo apresentamos como grandes parceiros o Espaço Gourmet de Ribeirão Preto e a Escola Wilma Kövesi de Cozinha, na cidade de São Paulo. No Rio de Janeiro marcamos presença no Espaço Carioca de Gastronomia, em Botafogo. Em Minas estamos na Escola de Gastronomia IGA, em Belo Horizonte e no Estado de Santa Catarina, onde nossa fábrica está sediada, temos parceria com o Senac em Blumenau, o IGA em Florianópolis e o Espaço Gourmet de Joinville. Sem dúvida estas parcerias nos inspiram e nos motivam todos os dias para continuarmos desenvolvendo produtos de alta qualidade, comprometidos com a saúde e o bem-estar dos nossos consumidores. Obrigado parceiros por acreditar na nossa marca e fazer da nossa parceria um grande sucesso!

GASTROMANIA

POR Chef Lu Godoy



Tagine de Peixe com Alcaparras, Tomates e Canela

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ de colher de chá de cominho em pó
- $\frac{1}{4}$ de xícara de azeite de oliva
- 1 lata de polpa de tomate
- 1 $\frac{1}{2}$ colher de sopa de alcaparras
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de canela
- 4 filés de robalo
- 1 tomate cortado em cubos sem semente
- Sal e pimenta do Reino a Gosto

Modo de preparo:

Em uma Tagine Ceraflame aqueça o azeite com o cominho em pó, mexendo levemente por aproximadamente 1 minuto. Adicione o tomate cortado em cubos, a polpa de tomate, alcaparras, canela, o sal e a pimenta. Deixe em fogo brando até engrossar um pouco (cerca de 10 minutos). "Enxugue" os filés de peixe com um papel absorvente. Tempere-os com sal e pimenta do reino e adicione os filés à frigideira. Mantenha o fogo brando até que os filés de peixe estejam prontos.

Nota:

O robalo pode ser substituído por outro peixe de carne branca e sabor suave, assim como por camarões e frutos do mar. Será necessário somente um ajuste quanto ao tempo de cocção, dependendo do item selecionado. Servir com couscous marroquino de laranja.

CONVERSANDO COM

Chef Gui Baran: conheça Baran e um pouco de seu trabalho

Ele é Curitiba, tem 33 anos e uma experiência na cozinha que só de pensar chega a dar água na boca. Guilherme Baran, mais conhecido como Chef Gui Baran, começou cedo ao observar sua mãe, que era dona de uma casa de massas frescas. "Meu primeiro contato com o mundo da gastronomia foi aos 10 anos. Minha mãe fazia cursos e eu a acompanhava. Lembro quando fiz nhoque pela primeira vez. Até hoje, quando faço, recordo aquele tempo".



Qual sua maior paixão na cozinha?

Poder preparar uma refeição e ver a reação das pessoas ao experimentá-la. E neste momento ter o domínio da técnica para poder mudar o resultado e surpreender mais ainda as pessoas.

No seu ponto de vista, qual o maior nome da gastronomia brasileira?

Hoje não se pode negar o status de maior nome na gastronomia para o Alex Atala. O que ele faz pela cultura gastronômica brasileira nunca foi visto antes! Mas gosto de citar também o Laurent Suadeau, chef francês que veio pro Brasil na década de 80 e sempre mostrou o carinho e paixão pelo nosso país.

Do que um bom Chef precisa para criar receitas diferentes e saborosas?

Boas ideias com ingredientes de ótima qualidade.

Quando começou a dar aulas de gastronomia?

Em 2007. Logo após me formar já fui convidado a ministrar aulas e palestras.

Uma das aulas de sucesso é a Comida de Boteco. A que você atribui a grande procura?

O público que frequenta botecos não quer mais saber só de batatas fritas, é preciso inovar! Com isso, os proprietários de botecos têm corrido atrás de novas inspirações e o público tem sido bem atendido. Nas aulas vemos proprietários e clientes lado a lado! É muito legal ensinar para quem pode em outro dia estar do outro lado do balcão esperando sua porção.

Qual é o público que busca a aula de Comida de Boteco?

Homens e mulheres entre 25 e 40 anos.

Qual a receita mais procurada nessa aula?

Porções com carnes são sempre bem aceitas, mas com frutos do mar sempre agradam também.

Qual o segredo para fazer em casa Receitas servidas em Boteco?

Seguir a risca a receita, quer dizer, pelo menos os ingredientes! Sempre sugiro que as pessoas larguem as regras: se na receita pede vinho branco e você só tem cachaça, ótimo! Ao invés de reduzir no vinho, flambe na cachaça!

Que tipo de bebida mais harmoniza

com petiscos de Boteco? Pode citar duas harmonizações?

Cervejas com certeza! Hoje está muito na moda a harmonização com cervejas e temos no mercado inúmeras marcas com vários sabores diferentes! Uma excelente pedida é a Receita de Costelinha de Porco com Molho de Goiabada com IPA da Schultz Bier. Outra sugestão é o pastelinho de feijoada com a Witbier, também da Schultz Bier.



COSTELINHA DE PORCO COM MOLHO DE GOIABADA

Ingredientes:

2kg de costelinha de porco
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 dente de alho picado
1 colher de sopa de gengibre ralado
Sal e pimenta do reino a gosto

Molho:

200g de goiabada
100ml de água
50ml de vinagre branco
1 colher de sopa de molho inglês
Gotas de molho de pimenta
Sal a gosto
1 colher de sopa de suco de limão

Preparo: Lavar as costelinhas, retirar o excesso de gordura e aquecer 2 li-

tros de água. Quando começar a ferver, coloque as costelinhas e, com fogo alto, ferva por 5 minutos. Coloque num recipiente grande. A parte, misture o azeite, alho, gengibre, sal e a pimenta. Pincele esta mistura sobre as costelinhas e deixe na geladeira por pelo menos 4 horas para tomar gosto. Passado o tempo, escorra, coloque em uma assadeira e leve ao forno por 30 minutos. Enquanto isso, prepare o molho; coloque a goiabada em uma panela e leve ao fogo baixo e vá pingando água e mexendo até derreter. Acrescente o vinagre e cozinhe por mais 5 minutos, junte o molho inglês a pimenta e deixe em fogo baixo por 5 minutos. Retire do fogo, acerte o tempero e junte o suco de limão. Passado o tempo, pincele as costelinhas novamente com molho, aumente o forno para o máximo e deixe dourar por 5 a 10 minutos. Desligue o forno e sirva.

PASTELZINHO DE FEIJOADA

Ingredientes:

100g de bacon

100g de carne seca desfiada

100g de linguiça calabresa

2 cebolas

2 dentes de alho

Óleo vegetal

Caldo de feijão

Couve

Manteiga

Farinha de mandioca (opcional)

Massa de pastel

Preparo: Fritar o bacon com um pouco de óleo, adicionar o alho e depois a cebola, deixar dourar. Acrescente a linguiça e por último a carne seca (todas as carnes bem picadas ou moidas). Adicione o caldo de feijão e deixe encorpar, se quiser, acrescente um pouco de farinha de mandioca. Enquanto isso puxe a couve na manteiga. Recheie os pastéis com a mistura e frite em óleo bem quente.

Entre os produtos Ceraflame que conhece, qual indicaria para preparar as receitas de boteco? Porque?

As assadeiras são ótimas para levar as costelinhas ao forno, pois com elas conseguimos ter um dourado muito superior no prato. A cerâmica segura mais calor que as formas de metal sem contar que são perfeitas para levar à mesa, mantêm o petisco quente e enfeitam a mesa!

Qual recado você daria para quem quer ingressar neste saboroso mundo da gastronomia?

Se dedique muito e respeite as técnicas da cozinha clássica! Mas lembre-se, enquanto você cozinha os convidados se divertem! Seus horários vão mudar e começará a perceber que a verdadeira diversão é ficar atrás do fogão por 8, 10, 12 horas!

The logo consists of an orange circle with a scalloped edge. Inside the circle, the text "MondoCeram" is written in a bold, black, sans-serif font. Below it, the word "gourmet" is written in a smaller, lowercase, black, sans-serif font, with a thin white line separating the two words.

MondoCeram
gourmet



www.mondoceramgourmet.com.br
0800 644 6444

VOCÊ SABIA?

Conheça a diferença entre espumantes, frisantes e champanhe!



Na hora de comprar uma bebida para uma comemoração, o que sempre vem à mente é o champanhe, não é mesmo? Mas você sabe diferenciar e realmente saber o que está comprando entre as diferentes opções de champanhe, fricante e espumante? A Sabor Saudável pesquisou e traz abaixo algumas dicas para diferenciá-las. Confira:

Espumantes: São vinhos que apresentam bolhas, afinal de contas contêm gás carbônico em sua composição. Podem ser tintos e brancos, dependendo do tipo da uva que foram feitos. Enquanto nos vinhos é feita apenas uma fermentação, o espumante passa por duas. Os principais métodos da segunda fermentação são o “Charmat” – feito em tanques de aço – e o “Champenoise” – feito nas próprias garrafas que os espumantes são vendidos.

Champanhe: É o nome dado aos espumantes produzidos especificamente na região de Champagne, na França. Vale lembrar que essa denominação é de origem controlada e que ele só pode ser feito com três tipos de uva: pinot noir, pinot meunier e chardonnay. (Vale ressaltar aqui que o Prosecco é a denominação dada apenas aos espumantes feitos na região italiana de Veneto. O nome provém do tipo de uva utilizada na fabricação).

Frisante: São Vinhos que contam com gás carbônico em sua composição, mas em menor quantidade que os espumantes. Neste caso o gás é inserido de forma artificial. Os frisantes têm pressão de 1 a 2 atmosferas, ou seja, a pressão dentro da garrafa é uma a duas vezes maior do que fora. Os espumantes, por sua vez, têm pressão de 4 a 6 atmosferas.





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

COLUNA DA CHEF

Paula Labaki



MISE EN PLACE:

É o início da preparação de qualquer prato, a etapa da separação e pré preparo de cada ingrediente que vai fazer parte da receita. Os ingredientes devem ser medidos, pesados, limpos, picados, fatiados, etc. Os utensílios devem estar separados para o uso e tudo muito organizado para começar o trabalho. É fundamental a execução da *miseenplace* para o preparo de qualquer receita, para que não se precise buscar ingredientes quando do momento do preparo. Por isso, na culinária profissional essa técnica de disposição do material é um dos passos essenciais para o bom desempenho das funções de um cozinheiro. Mesmo a dona de casa, se faz o seu *miseenplace*, otimiza o tempo e assim ganha mais tempo em família. Nas cozinhas profissionais o *miseenplace* é obrigatório e sem ele o cozinheiro fica totalmente perdido na hora do serviço. Para uma receita como a de hoje que temos vários ingredientes, veja nas fotos como o *miseenplace* facilita a vida. Claro que na hora do preparo, a panela certa faz toda a diferença e usar uma Ceraflame é certeza de um prato saboroso e com uma cocção bem feita. Além da incontestável beleza das panelas que vão do fogão direto à mesa e fazem o maior sucesso.



CAPONATA

Ingredientes:

4 berinjelas
3 cebolas
3 talos de salsão
300 gramas de Tomate Cereja
1 maço de manjericão
100 gramas de azeitonas verdes
50 gramas de alcaparras
100 gramas de nozes picadas
100 gramas de uvas passas
1 colher de açúcar
50ml de vinagre de vinho tinto
100ml de azeite
Sal a gosto

Modo de preparo:

Lave as berinjelas e corte-as em cubos de 2cm. Doure as berinjelas em uma frigideira Ceraflame com 3 colheres de azeite, tempere com sal e reserve. Lave o salsão, corte em pedacinhos e mergulhe 2 minutos em água fervente e salgada. Escorra e reserve. Doure a cebola em rodela com 1 colher de sopa de azeite. Tempere com sal. Acrescente a berinjela, o salsão, as azeitonas sem caroço, as alcaparras, as nozes e a uva passa. Por fim o tomate cortadinho em quatro pedaços. Deixe cozinhar por três minutos. Misture então o vinagre com o açúcar, coloque-o na frigideira e mexa por 4 minutos em fogo baixo. Deixe esfriar e sirva com folhas verdes.



Foto: Henrique Péron

NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ

Livro 1001 Vinhos para Beber Antes de Morrer

Lançado em 2008, o livro "1001 Vinhos para beber antes de morrer" é leitura obrigatória para quem adora conhecer o mundo dessa bebida. Com 960 páginas a obra publicada pela Editora Sextante e escrita por Hugh Johnson e Neil Beckett traz 1001 resenhas sobre os mais notáveis vinhos produzidos em todas as regiões do mundo. Ele leva você além da descrição das sensações da degustação e apresenta a história e as curiosidades escondidas por trás dos rótulos.



Coifa de Parede Fischer Talent gocm Vidro Digital:

Design arrojado e com tecnologia, acabamento em aço inox escovado e campana em vidro temperado, possui controle eletrônico digital, sensor de calor e vapor, 3 níveis de potência, funciona como exaustor ou depurador, acompanha o filtro de alumínio e carvão ativado.

Conjunto de assadeiras Duo Ceraflame:

Elas são versáteis e altamente funcionais. Podem ser utilizadas diariamente na preparação das mais diversas receitas. As peças estão disponíveis em três tamanhos: pequena (25 x 25cm e capacidade para 2.200ml), média (27,5 x 27,5cm e capacidade para 2.800ml) e grande (30 x 30cm e capacidade para 3.500ml), em seis cores diferentes para combinar com a sua cozinha.



NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ

Chaleira para o inverno: Além do design moderno e funcional, que permite que o produto saia do fogão direto à mesa, outro diferencial das nossas chaleiras é que elas preservam a temperatura da água por mais tempo. Por serem produzidas de cerâmica, elas aquecem rapidamente e reduzem em até 30% o tempo de fervura, economizando energia elétrica ou gás. A chaleira Tropeiro, que pode ser sua grande companheira neste inverno, tem capacidade de 2.300ml e pode ser encontrada em seis cores diferentes. A peça recebeu, em 2011, o 12º Prêmio House&Gift de Design na categoria Utility Home Mesa Casual.



Linha Pet: Além de garantir, através de equipamentos cerâmicos atóxicos, uma alimentação 100% saudável aos consumidores, a MondoCeram também se preocupa com a saúde dos cachorros e gatos. Por isso, acaba de lançar a LINHA PET. Formada por dois modelos de tigelas, uma de 400ml e outra de 150ml, a linha está disponível em seis cores (vermelho, azul, amarelo, rosa, marrom e preto). Não deixe de conhecer as novidades, afinal seu amigão merece este carinho!



CLIENTE DESTAQUE

CETRINO



Desde 2005 no mercado a Cetrino – localizada no Espírito Santo - conquista os consumidores pela qualidade e variedade dos produtos oferecidos. A marca nasceu com o objetivo de importar e distribuir artigos de design diferenciado para casa e decoração em todo o território nacional. Depois de sete anos, a empresa foi reestruturada e um novo formato surgiu há cerca de um ano e meio. Segundo Iracema Neves Strauch Serafim, sócia da empresa, a Cetrino passou a focar suas vendas no segmento de gastronomia, comercializando as melhores marcas em utensílios para mesa, copa e cozinha, atendendo os mercados de atacado e varejo. “Hoje temos um espaço amplo, com estacionamento próprio e o nosso cliente pode desfrutar de um serviço profissional, atendimento especializado e uma enorme variedade de produtos nacionais e importados exclusivos de alta qualidade”, comenta. A marca, que tem como público alvo bares, hotéis, restaurantes e todas as pessoas que gostam de gastronomia e produtos de qualidade, começou a trabalhar com a Ceraflame em outubro de 2012, mas em poucos meses essa parceria já mostrou resultados! “A Ceraflame tem vários diferenciais. Ser um produto atóxico, não absorver resíduos nos alimentos, cores modernas e design arrojado. Também acho o máximo a panela não riscar e estar sempre linda e novinha. E por fim poder levar a panela do fogo ou forno diretamente à mesa, é perfeito”, diz a sócia da Cetrino. Na loja, entre os produtos de sucesso da Ceraflame estão as caçarolas buffet de 24 e 28cm, além das assadeiras. “A cada dia estamos aumentando a nossa linha com a Ceraflame e hoje temos um mix bem grande e diversificado de produtos”, acrescenta Iracema, que disse estar muito feliz com a parceria. “Admiramos o trabalho da Ceraflame e temos recebido todo o suporte necessário para atender nosso cliente. Nosso objetivo é crescer muito na linha da Ceraflame, fazendo desta parceria um sucesso”, finaliza.

visite nossa loja virtual
www.bottargagold.com

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

Bacalhau com Bottarga Gold



Spaghetthi alla 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.

ESPAÇO DO PARCEIRO

Espaço Gourmet Escola de Gastronomia

O Espaço Gourmet Escola de Gastronomia e a Ceraflame possuem uma importante parceria firmada desde 2010. Um fato interessante, fruto desta parceria, é que todas as cozinhas da escola em Curitiba são equipadas com a linha completa de produtos da Ceraflame na mesma cor da decoração do ambiente. A cozinha Mirtilo, decorada em tons de azul, a Pomodoro, em tons de vermelho, a cor Oliva é para a cozinha que leva o mesmo nome e a cozinha Malbec, em tons de vinho. Com oito anos de existência, o Espaço Gourmet Escola de Gastronomia oferece cursos e eventos na área da gastronomia, tanto para os interessados na especialização técnica quanto para os que fazem da cozinha um momento de encontro e lazer. Com opções de aulas de curta ou longa duração, o Espaço Gourmet foca na interação e na aprendizagem do público, trabalhando os mais variados temas da cozinha contemporânea com a presença de chefs nacionais e internacionais.



Coordenado pelos empresários Márcio Silva, Márcio Minoru e Rodrigo do Prado, o Espaço Gourmet Escola de Gastronomia oferece o único curso no Brasil de Chef de Cuisine modular, em que o aluno organiza o calendário de acordo com sua necessidade. A escola organiza ainda cursos de Enogastronomia, viagens internacionais para aprendizagem gastronômica e programas de extensão na França, com a École Ritz Escoffier, na Itália com o Italian Food Style Education e nos Estados Unidos com a Culinarie Institute of America. Além de Curitiba, o Espaço Gourmet Escola de Gastronomia possui franquias em Ponta Grossa e Londrina (Paraná), Joinville (Santa Catarina) e Ribeirão Preto (São Paulo). Todas as unidades são equipadas com as panelas da Ceraflame. Ao longo de 2013, novas escolas já estão previstas e os sócios focam nas principais capitais do país. Para saber mais sobre o Espaço Gourmet Escola de Gastronomia acesse nosso site:

www.espacogourmet.com.vc

Franqueadora - Curitiba - Paraná
Al Prudente de Moraes, 129 F
41 3019-0437 | contato@egeg.com.br

Franquia - Ponta Grossa - Paraná
Rua 7 de setembro, 1303
42 3229-5330 | contatopg@egeg.com.br

Franquia - Londrina - Paraná
Rua Prof. Joaquim Matos Barreto, 200
43 3345-1921 | contatoldr@egeg.com.br

Franquia - Joinville - Santa Catarina
Rua Gothard Kaesemodel, 1343
47 33029-5143 | contatojve@egeg.com.br

Franquia - Ribeirão Preto - São Paulo
Rua Altino Arantes, 840
16 3289-6049 | contatorp@egeg.com.br





MANIA DE BRASIL

Cataratas do Iguaçu: um paraíso no Paraná

Quem gosta de natureza e belezas naturais certamente já teve vontade de conhecer bem de perto as Cataratas do Iguaçu, considerada uma das sete maravilhas da natureza. Formadas por uma sucessão de 275 saltos em forma de ferradura que brotam do Rio Iguaçu, na fronteira entre Brasil e Argentina, as Cataratas são atrativos para toda a família, em todas as estações do ano. Certamente lá está um dos cenários naturais mais maravilhosos de todo o mundo. Ao chegar, o visitante caminha por passarelas que o levam a pouquíssimos metros da maior de todas as quedas d'água, batizada de "Garganta do Diabo". A vista das quedas, a partir do mirante brasileiro, não há como descrever. Aos que não sabem, elas fazem parte do Parque Nacional do Iguaçu, que é a maior reserva de floresta pluvial subtropical do mundo. As dezenas de quatis que brincam livremente entre os turistas nos proporcionam uma noção da riqueza exuberante da fauna e flora do ecossistema. Na caminhada de cerca de 1,5km pelas passarelas construídas na margem brasileira, também é possível que os turistas observem vôos rasantes de andorinhões do penhasco, que adoram água e fazem ninhos à vista de todos. Para quem for até lá, outro ângulo imperdível é o das Cataratas vistas de um elevador panorâmico que fica no final do passeio. No lado Argentino, trilhas de 2,3km permitem inclusive o acesso de cadeirantes. O ingresso para visitação custa cerca de R\$40 para adultos e R\$7 para crianças. Eles podem ser adquiridos com antecedência pelo site www.cataratasdoiguacu.com.br.



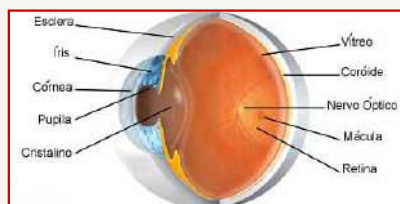
Curiosidades: A palavra Iguazu significa "água grande", na etimologia tupi-guarani. As Cataratas são formadas pelas quedas do Rio Iguazu. Dezoito quilômetros antes de juntar-se ao rio Paraná, o Iguazu vence um desnível do terreno e se precipita em quedas de até 80 metros de altura, alcançando uma largura de 2780 metros. Sua formação geológica data de aproximadamente 150 milhões de anos, porém a formação do acidente geográfico das cataratas se iniciou há aproximadamente 200 mil anos. O rio Iguazu mede 1200 metros de largura acima das cataratas. Abaixo, estreita-se num canal de até 65 metros. A largura total das Cataratas no território brasileiro é de aproximadamente 800 metros e no lado argentino de 1900 metros. A altura das quedas varia de 40 a 80 metros. Dependendo da vazão do rio, o número de saltos varia, atingindo um número superior a 100 nos períodos de média vazão. A vazão média do rio fica em torno de 1500 m³ por segundo, variando de 500 m³/s nas ocasiões de seca a 8500 m³/s nas cheias. O volume maior de água ocorre entre os meses de outubro a março. Os principais saltos são 19, cinco deles do lado brasileiro (Floriano, Deodoro e Benjamin Constant, Santa Maria e União) e os demais no lado argentino. A disposição dos saltos, com a maior parte deles no lado argentino e voltados para o Brasil, proporciona a melhor vista para quem observa o cenário a partir do Brasil.

(Fonte: www.cataratasdoiguacu.com.br)

SAÚDE

Óculos de sol: muito mais do que acessórios, eles influenciam diretamente na saúde dos olhos - *Oftalmologista fala sobre o assunto e dá dicas para quem deseja comprar um bom e eficiente óculos de sol*

O sol é o grande astro do verão e também dos dias frios do inverno. Basta ele aparecer para que muita gente vá à praia, piscina, ou até mesmo encontre nele um refúgio para se aquecer. Por outro lado são muitos os desavisados que costumam não respeitar sua força e acabam sofrendo danos importantes nos olhos sem que percebam. De acordo com o oftalmologista Francisco de Paula Leite Ferreira Neto (CRM 5197/PR), o sol é o principal fornecedor de radiação UV (raios ultravioletas), mas também é preciso tomar muito cuidado com lâmpadas de bronzeamento, instrumentos de solda, laser e outros. Vários fatores podem influenciar a dose de UV recebida do sol. Em um dia nublado, por exemplo, a quantidade de UV pode ser grande apesar de não se sentir a luz solar. "A luz é um elemento essencial à vida. Sem luz não existe visão. Ela é produto de reações termonucleares do Sol que geram radiações eletromagnéticas. Somente uma parte do espectro eletromagnético é visível para o olho humano, entre 380 e 780nm. Fora



deste espectro visível, estão os raios ultravioleta, de 180 a 380nm de comprimento, e os raios infravermelhos de 780 a 1400nm. No solstício de verão, é muito comum que as pessoas fiquem com os olhos vermelhos, com lacrimejamento, fotofobia (dificuldade na luz), blefaroespasma (pálpebras apertando) e sensação de corpo estranho. Tudo isso pode acontecer depois de seis a 12 horas a exposição solar ou de forma cumulativa, à medida que os olhos ficam expostos ao sol ou ao reflexo dele", explica o doutor Francisco. O oftalmologista explica ainda que os raios UV são refletidos pelo solo, variando de 1 a 5% (na grama), 3 a 13% (na água), 7 a 18% (no concreto e areia) e 88% (na neve). O pico máximo de incidência de raios UVA e UVB ocorre quando o sol se aproxima do zênite (a pino). Da mes-

ma forma, devido ao ângulo de inclinação da terra, há um aumento na incidência dos raios UV durante o verão. Estes sintomas de Ceratite actínica ou fotoceratite desaparecem em 48 horas, mas podem voltar a aparecer se houver novas exposições aos raios UV. "Anatomicamente existe proteção natural aos olhos pelo fato do nosso olhar ser na horizontal, evitando que grande parte dos raios refletidos do solo atinjam os olhos, cílios, pálpebras, sobrancelhas, nariz, bochechas. A porção nasal dos olhos fica mais exposta à luz refletida do nariz", acrescenta o oftalmologista. Muita gente nem imagina, mas os raios UV estão divididos em três segmentos: UVC (180 a 280nm), UVB (280 a 315nm) e UVA (315 a 380nm). A radiação UVC é filtrada pela atmos-

fera. A radiação UVB que atinge o olho é quase completamente absorvida pela córnea e cristalino com alguma parte também absorvida na câmara anterior pelo humor. Grande parte destes é filtrada pela córnea (filtra UVB e UVC, com pico de absorção de 270nm) e pelo cristalino (UVB e com a idade, UVA e parte da luz visível), sendo que apenas 2% destes raios alcançam a retina. Outras fontes apontam para a seguinte exposição aos raios UV ambientes: 72% sem proteção; 47% com chapéu; 17% com óculos escuros; 8% com óculos escuros e chapéu; 4% dentro de casa. Atenção especial para as complicações mais comuns com os ultravioletas sobre os olhos, que são ceratite actínica, pterígio, catarata e alterações maculares.

Como Comprar óculos de sol?

De acordo com o oftalmologista Francisco de Paula Leite Ferreira Neto, é importante inspecioná-los verificando a presença de arranhões em sua superfície, bem como a qualidade óptica das lentes. Óculos mais baratos normalmente arranham com mais facilidade, apresentam mais defeitos e a moldura se quebra mais facilmente. De maneira geral, óculos escuros filtram 95% dos raios UVB

Como escolher um bom óculos?

De modo geral todas as lentes deveriam ser suficientemente escuras para garantir uma visão confortável e manter uma boa visão noturna. "As Lentes devem ser resistentes ao impacto, sendo as com policarbonato as mais indicadas para este fim", garante o especialista. A quantidade de luz que é confortável aos olhos varia de 350 a 2.000 candelas/metro. A luz do sol na neve, por exemplo, atinge luminância de 15.000 a 30.000 candelas/metro. Na praia de 6.000 a 15.000, numa

área pavimentada de 3.000 a 9.000, havendo grande desconforto ocular nessas regiões quando não se usa proteção com lentes coloridas. “As lentes de óculos escuros têm características próprias pela cor, mas devem receber filtro ultravioleta para conferir proteção ao UV. Lentes de óculos escuros geralmente têm transmissão de 15% a 25% e conferem conforto para dirigir, para uso na praia, ou em ambientes externos”, acrescenta o doutor Francisco. Atividades de esporte na neve, montanha e voo necessitam óculos que limitem a 8% - 12% a luminosidade, e alguns limitam a 3%-5%. Esses óculos devem ter inclusive proteção lateral para manter a retina adaptada à baixa luminosidade. Os óculos escuros com muita baixa transmissão de luz não devem ser usados para dirigir. Mesmo as lentes com colorido leve diminuem muito a luz refletida, fazendo com que ocorra diminuição de contraste. A utilização de um óculos no qual a lente não ofereça proteção adequada é considerada mais perigosa do que simplesmente não usá-los. “O olho humano possui mecanismos de defesa naturais que são inibidos pela escuridão proporcionada pelas lentes. A pupila, que automaticamente se fecharia diante da luminosidade, mantém-se dilatada quando se utilizam lentes escuras. A reação natural do ser humano de fechar os olhos é comprometida pela utilização dos óculos de sol. Portanto, se as lentes não protegem, os raios ultravioletas passam e afetam a retina mais severamente do que se não fosse usado nenhum tipo de lente”, esclarece o oftalmologista.

Dicas: A decisão de compra dos óculos de sol deve levar em consideração, primordialmente, o nível de proteção contra a radiação ultravioleta (UVA e UVB) que as lentes oferecem. Esta informação deve estar disponível no momento da compra, seja no adesivo afixado aos óculos ou em livretos contendo informações técnicas sobre o produto. O comprador deve exigir esta informação. Além de saber o nível de proteção contra a radiação ultravioleta, também deve ser observada no momento da compra, a adaptação dos óculos ao rosto. Deve ser dada preferência às lentes que envolvam bem os olhos ou que impeçam a penetração de luz através das aberturas existentes entre os óculos e o rosto. A cor das lentes também está relacionada à redução de problemas como enxaquecas, dores de cabeça e fotofobia. Cores que provoquem pouca distorção da visão e das cores do ambiente, como é o caso do verde, cinza e marrom, que são as melhores indicações.





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

...Premiado na Expovinis como
melhor espumante do Brasil



VG
VILLAGGIO
GRANDO
Boutique Winery

villaggiogrando.com.br



SUA CASA EM HARMONIA

Estilos de decoração

POR Nazha Tackla

Quando compramos uma casa ou queremos reformá-la, nem sempre é fácil escolher e entender a diferença de cada estilo de decoração. No mundo da arquitetura e decoração os padrões não são muito rigorosos, então é possível observar estilos parecidos, ou seja, estilos que se diferenciam apenas pelos detalhes, mas no geral acho que consegui dividi-los. A seguir relacionei alguns, dos que mais gosto, até porque jamais conseguiria relacionar todos os estilos, já que a cada dia novas tendências surgem e a quantidade aumenta cada vez mais.

Contemporâneo: A tendência contemporânea é a mais atual, surgiu há pouco tempo e tornou-se uma queridinha nos projetos de decoração.



A linguagem contemporânea garante ambientes mais clean, com linhas retas, a predominância de cores como branco, bege, off-white e preto. Nesse estilo é utilizado nos ambientes pontos focais em texturas ou obras de artes bem diferenciadas, porém sem exageros. Um elemento importante é o contraste do passado

e futuro com a pontuação de algumas peças especiais de antiguidade, como é o caso das poltronas nas imagens que seguem e nas mesinhas laterais.



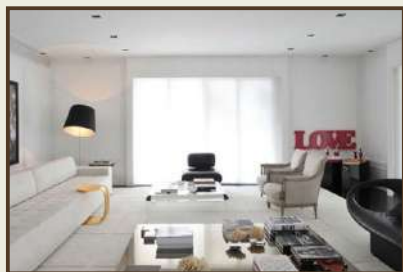
Dessa forma, entendo como estilo contemporâneo o uso de linhas retas com cores sóbrias e pontos focais de estilos diferentes capazes de realçar o ambiente.

Moderno: Esse estilo é bem característico do século XXI, representa a

transformação da vida social retratado na arquitetura e no design de interiores. Trata-se de uma decoração prática e minimalista, que combina perfeitamente com pessoas extremamente organizadas. É muito comum observar nesses ambientes materiais dotados de muita tecnologia, que surgiram nos últimos anos, como aço, acrílico, fibra de vidro, entre outras.



Adornos de decoração são raros e, quando utilizados, são de preferência objetos de design assinados. Enfim, o estilo clássico representa uma linha muito simples, poucas peças, pouca mobília, pouco tudo. Entretanto, nem por isso é uma tendência fácil de ser trabalhada, exige muito dos profissionais. Uma única peça deve ser capaz de representar todo um estilo e essa responsabilidade não é fácil.



Clássico: Essa vertente valoriza o luxo e o requinte, com origem principalmente na arquitetura grega e romana. Seus pontos fortes são os móveis com desenhos antigos ao estilo Luis XV, no mobiliário o ponto forte é madeira escura como mogno e nogueira, que conferem uma característica dramática ao ambiente.



Tons de dourado e ouro velho predominam nos detalhes, poltronas, quadros, abajures, espelhos e tudo mais que compõem o ambiente. Mais o que eu, particularmente, adoro são os lustres enormes, lindos e, na maioria das vezes, dourados.



Retro: Por último, o estilo retro vem da inspiração dos anos 20 aos 70. É o estilo que traz o velho, porém, repaginado, transformando-o em novo.



A maior característica do estilo é o abuso das cores, que pode ser combinadas com estampas, padrões geométricos nos tecidos e no papel de parede. É também um dos meus queridinhos, além de ficar ótimo em espaços reduzidos.



Lipton

**UM CHÁ COM QUALIDADE
INCOMPARÁVEL,
DO CULTIVO A XÍCARA.**



A marca de chá favorita das Américas

- Chás 100% naturais, sem aditivos, preservativos ou corantes.
- Produzido somente com as melhores folhas de chá.
- Ricos em flavonóides e antioxidantes.
- Puro sabor, quente ou gelado.

LATINEX
INTERNATIONAL

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

COLUNA DO CHEF

Paulo Hruschka

Olá pessoal! Como sempre estamos aqui firmes e fortes para contar o que aconteceu e o que está por vir nesta nossa maravilhosa jornada no mundo das panelas. Depois da ABUP SHOW, com a agenda lotada, temos que correr por aí para fortalecer nossa parceria com as lojas e aproveitar para mostrar todos os diferenciais de nossos produtos, que são únicos e exclusivos no mercado. Nesses meses, desde a última edição da Sabor Saudável, fizemos vários eventos em diversos lugares. Sempre buscamos realizar eventos descontraídos e acredito que, como ponto alto, além de nossos produtos a descontração e o prazer pela cozinha nos favorecem muito. Começamos o ano passando por Belo Horizonte - MG, Divinópolis - MG, Porto Alegre - RS, Criciúma - SC, Mogi Mirim - SP, Vitória - ES, São Paulo - SP. De todas estas viagens queria destacar nossa visita na ItHomeDecor de Mogi Mirim, onde realizamos dois cursos: um somente para os homens que foi bem interessante e no outro dia um somente para as mulheres, que acompanharam o curso com muita descontração. Deixo aqui registrado um grande abraço à equipe ItHome e muito obrigado pela oportunidade e o carinho com que me receberam. Também quero destacar o evento que realizamos na Loja Cetrino em Vitória - ES, loja de muito bom gosto e pessoas bacanas, alias, Vitória, sendo a primeira vez que passo por lá, demonstrou ser uma cidade acolhedora e com belas pessoas e paisagens, realmente uma cidade agradável. Por lá realizamos três eventos para demonstrar toda a versatilidade de nossos produtos, trabalhamos com risotos e massas, mostrando desde a rapidez para se cozinhar como todos os outros benefícios que estão presentes nos produtos CERAFLAME. Um grande abraço para a Iracema e para o Renato que fizeram com que este evento fosse o sucesso que foi. Agora é hora de me concentrar no que ainda está por vir. Um grande abraço a todos e nos encontramos na próxima edição.



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