

sabor saudável

Edição nº 15 - Dezembro/2014 e Janeiro/2015

Ceraflame
cookware

Boas Festas!

GASTROMANIA
Rocambole de Lombo Recheado
para sua ceia de Natal!



Foto: Estúdio Gastronômico Luna Garcia

Available on the
App Store

ANDROID

EDITORIAL



Esta é a última Sabor Saudável de 2014. É também a edição que dá boas vindas ao ano de 2015 que, para nós, promete ser de muito trabalho, tudo para continuar surpreendendo você, levando para o seu dia a dia mais praticidade e funcionalidade por meio das nossas peças, fabricadas com a mais alta qualidade e tecnologia. Nas próximas páginas vamos contar um pouquinho das muitas novidades que estão por vir mas, antes disso, não podemos deixar de agradecer a todos que nos acompanham e dedicam parte do seu tempo para ler nossa revista. Já estamos na 15ª edição e o nosso carinho em preparar um material de qualidade, recheado de boas notícias, permanece o mesmo. Desejamos a todos um excelente final de ano, que as festas de natal e ano novo, juntamente com as férias, renovem suas energias para 2015. Paz, amor, saúde, sucesso e felicidade é o que desejamos para todos. Até a próxima!

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
Save The Date!

06 NOVIDADES SÓ PARA
VOCÊ

08 GASTROMANIA
Rocambole de Lombo Recheado

10 CONVERSANDO COM
Alessander Sanches Guerra

13 ESPAÇO DO PARCEIRO
Cozinha Travessa

14 VOCÊ SABIA?
Tipo de panela pode influenciar
a saúde do consumidor

18 COLUNA
Luna Garcia

20 CLIENTE DESTAQUE
Loja MTA

22 MANIA DE BRASIL
Deserto do Jalapão

24 SAÚDE
Infarto: como saber se a saúde do
seu coração está em perigo?!

26 SUA CASA EM
HARMONIA
Churrasqueiras: um ambiente
para decorar e adorar!

29 COLUNA DO CHEF
Paulo Hruschka

NOSSA EMPRESA

Save The Date!

A Ceraflame começa o ano de 2015 com muitas novidades e participações em importantes eventos. Entre os dias 13 e 17 de fevereiro estaremos na cidade de Frankfurt, na Alemanha, participando de uma das maiores feiras do mundo no setor de decoração e utilidades para o lar: a “Ambiente”. Lá vamos mostrar nossos produtos, o potencial da indústria brasileira e, é claro, fazer novos negócios. Para quem não sabe, nossa empresa já exporta para mais de 20 países ao redor do mundo, e nós queremos ir além! Da Alemanha, voltamos

voando ao Brasil para marcar presença na 30ª Abup Show, entre os dias 21 e 24 de fevereiro, na cidade de São Paulo. E é claro que nossa equipe de desenvolvimento de produtos está a todo vapor para apresentarmos muitas novidades que devem surpreender a todos vocês. Ainda não podemos falar, mas já deixamos registrado o convite para que acompanhem as novidades em nossas redes sociais! Na edição de fevereiro da Sabor Saudável mostraremos todos os lançamentos. Até lá!



Foto: divulgação | Stand Ceraflame – Feira Ambiente 2014

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



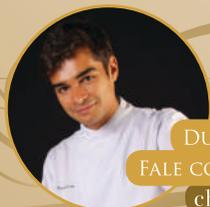
Bacalhau com Bottarga Gold



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 33 49 8696 - Itajaí - Santa Catarina



BOTTARGA
gold

Uma tradição. Uma iguaria. Um sabor.

NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ

Ramequins: _____

Charmosos, funcionais e modernos, assim são os novos Ramequins da MondoCeram Gourmet. A linha tem três opções de produtos, com 6, 8 e 10cm, nas cores: branco, amarelo, laranja, verde, vermelho, preto, chocolate, alecrim e também nas cores candy: coral, caramelo, pistache e turquesa. As pequenas tigelas cerâmicas, que são feitas a partir de matéria-prima inorgânica exclusiva, são atóxicas e podem ir do forno direto à mesa, servindo as refeições e decorando a mesa. Elas são ótimas opções tanto para receitas frias, como patês e sobremesas, como para receitas quentes como os gratinados, suflês, escondidinhos e o delicioso "creme brûlée". Outra opção, para donas de casa e chefs de cozinha, é deixar o "mise en place" ainda mais organizado e bonito antes de preparar as receitas.



Foto: Estúdio Gastronômico

Mini Cocotte Linha Terrine:

Com apenas 13cm e capacidade para 450ml, a mini cocotte é ideal para quem mora sozinho e precisa cozinhar em quantidades pequenas ou ainda para restaurantes que apostam na tendência das porções individuais. O produto traz charme, qualidade e sofisticação à mesa. Confira as cores disponíveis no nosso site.

Foto: Estúdio Gastronômico



Moquequeiras: _____

Não dá para chegar no verão e não falar de moqueca, uma das receitas mais brasileira, colorida e saborosa que existe. Para dar aquela forcinha na cozinha, a Ceraflame lançou uma linha de moquequeiras com duas opções de tamanhos: 20 e 28cm. Os produtos estão disponíveis nas cores pomodoro, alecrim, preto e chocolate. As peças têm duas alças e um orifício na tampa de vidro para facilitar a saída do vapor do cozimento dos alimentos e a visualização da refeição que está sendo preparada. O grande diferencial é que elas podem sair do fogão direto à mesa!



Foto: divulgação

_____ Linha Matsuri:

Atendendo a muitos pedidos e seguindo as tendências mundiais do mercado da culinária japonesa, a MondoCeram lança a Linha Matsuri, com peças para servir receitas típicas orientais. Composta por copo para saquê 50ml, bowl 13cm, tigela para shoyu, barcos 23 x 14 x 3cm e 32,5 x 17 x 3cm e travessas retangulares rasas 22 x 12cm e 33 x 18cm, as peças são decoradas com requinte e estão disponíveis nas cores preto com vermelho e branco com vermelho.



Foto: Estúdio Gastronômico

GASTROMANIA

Rocambole de Lombo Recheado

POR Estúdio Gastronômico Luna Garcia

Ingredientes:

1 peça (1 kg) de lombo de porco
100 g de bacon cortado em fatias finas
2 cebolas médias picadas
5 dentes de alho picados
150 g de cogumelos paris frescos picados
150 g de nozes picadas
2 colheres (sopa) de pimenta-do-reino em grãos (preta, verde e vermelha)
4 colheres (sopa) de azeite
50 g de manteiga
30 g de salsinha
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Ingredientes da Batata Rústica:

2 kg de batata Asterix
100 ml de azeite de oliva
6 dentes de alho picados
20 g de alecrim picado
Sal, pimenta do reino e noz moscada, moídos a gosto

Ingredientes para o molho de cream cheese e mel:

300 g de cream cheese
100 ml de creme de leite
100 g de mel
Sal e pimenta a gosto

Como fazer:

1 - Aqueça o forno em temperatura média (180°C).



2 - Corte o lombo com uma faca afiada e abra-o num retângulo grande.

3 - Bata com um martelo de cozinha até ficar bem fino e uniforme. Reserve.

4 - Doure a cebola e o alho na manteiga, adicione os cogumelos. Adicione então 100g de nozes picadas e refogue por mais 5 minutos. Salpique a salsinha, coloque o recheio em toda a extensão do lombo aberto e enrole como um rocambole.

5 - Envolve o lombo com bacon fatiado. Amarre as pontas e o centro com barbante para não abrir.

7 - Transfira o lombo para uma assadeira da Ceraflame, pincele a manteiga por cima e leve para assar por 1 hora. Sirva quente.

Para fazer a batata rústica:

1 - Coloque 3 litros de água para ferver e assim que começar a fervura adicione sal.

2 - Corte as batatas em gomos e cozinhe por 20 minutos. Enquanto isso, ligue o forno e deixe aquecer a 180°C.

3 - Escorra as batatas e coloque-as numa assadeira. Regue com azeite e misture com o alho picado, o alecrim, o sal, a pimenta e a noz moscada.

4 - Asse por aproximadamente 40 minutos, até dourar as batatas.

Para fazer o molho:

Coloque todos os ingredientes na batedeira, e bata com o fouet até ficar na consistência desejada.

Bom Apetite!

CONVERSANDO COM

Alessander Sanches Guerra

Cuecas na Cozinha: www.cuecasnacozinha.com.br

Para essa edição da Sabor Saudável nossa equipe de reportagem fez uma entrevista exclusiva com o criador do Blog “Cuecas na Cozinha”, que virou sucesso não só entre os homens, mas também entre as mulheres e todos os apaixonados por gastronomia. Alessander Sanches Guerra tem 44 anos e é de São Paulo. Vamos lá?

Como começou na gastronomia?

Sempre gostei de comer, conhecer novos lugares, ingredientes e produtos. Com o tempo, fui gostando de cozinhar e, cada dia mais, me aproximei da gastronomia. Tanto que já escrevo sobre o tema há 8 anos no Cuecas na Cozinha.

Você tem alguma formação na área?

Não. Eu não sou chef, cozinho para amigos, sou só um cozinheiro amador (aquele que ama o que faz). Exatamente por esse motivo, de não ter a formação de chef, que o Cuecas na Cozinha funcionou tanto. Fiz as pessoas entenderem que se eu podia cozinhar, todos conseguiriam. O meu primeiro livro, “Escola de Maridos & Afins”, deixa bastante claro o que disse acima. Ele conta de forma bem humorada todos os problemas que enfrentei quando decidi cozinhar. Passo aos leitores e leitoras dicas que podem ajudar no enfrentamento “daquele monstro de várias bocas chamado fogão”: como montar uma despensa com ingredientes diferentes, que utensílios e acessórios de cozinha eu mais uso e pra que eu uso,

quebrar regras na apresentação dos pratos, organização necessária na cozinha (“mise en place”) para que as coisas funcionem e por fim, receitas para compartilhar a dois e com os amigos. Essas receitas também tem vários pulos do gato, do tipo: o que você pode preparar antes para só finalizar na frente de seus convidados.



Foto: divulgação | Alessander Sanches Guerra

Como e quando surgiu a ideia de lançar o Cuecas na Cozinha?

Surgiu há 8 anos, numa época em que homem cozinhar em casa era uma raridade (salvo churrascos). Escrever sobre o assunto gastronomia então, nem se fala!

A repercussão do Blog foi muito grande, a nível nacional, você esperava este retorno?

Comecei escrevendo para quem quisesse ler minhas ideias, jamais imaginei o sucesso que trouxe o reconhecimento da marca Cuecas na Cozinha. Hoje presente não só no site, mas também em minhas palestras, livros, produtos para cozinha, entre outros.

Antigamente as cozinhas eram dominadas por “calcinhas”. O que você acha que influenciou para que as cozinhas ganhassem a presença masculina?

As cozinhas de casa eram dominadas pelas “calcinhas”. Mas nos restaurantes a chefia sempre foi, majoritariamente, masculina. De uns tempos pra cá é que temos observado o reconhecimento de chefs mulheres na cozinha de restaurantes, mas elas ainda são a minoria. Acho que o que mais motivou os homens a irem para a cozinha foi verem outros homens cozinhando. Eu, por exemplo, com o Cuecas na Cozinha inspirei muitos a começarem se aventurar no “ambiente azulejado”. Colaboraram também nesse processo a chegada de produtos importados com design para a cozinha e ingredientes diferentes de outros países.

Você se inspira em algum grande Chef? Poderia citar dois: um homem e uma mulher?

Por não atuar na profissão, não me inspiro em nenhum deles, mas respeito todos, porque lidar com o dia a dia da cozinha é exaustivo!

Qual a receita que mais gosta?

Pergunta difícil porque sou um cara que gosta de tudo. Digamos que uma massa com um bom molho e uma taça de vinho, me inspiram.

E qual a receita que não come de jeito nenhum?

Sendo bem feita eu como tudo.

Como surgiu a ideia de lançar o livro “Sex and The Kitchen”. Qual é a trama?

Este livro foi um grande passo além do universo da cozinha, é um romance apimentado pela gastronomia. Pela primeira vez escrevo uma história, uma ficção, para falar de comer e beber. Na verdade só jogo luz sobre um fato real: relacionamentos e comida andam intimamente ligados! Tomamos café, bebemos um drink, almoçamos e jantamos como forma de nos relacionar com outras pessoas. Cozinhar para alguém em casa já é um exemplo de afeto, de carinho, de desejo, que ultrapassou uma série de barreiras. Comida é sedução! Com “Sex and the Kitchen” também me propus a ultrapassar os limites físicos do livro, fui para a interação com a internet, criamos uma fanpage no Facebook. Todas as receitas provadas pelos personagens du-

rante a história, foram preparadas por mim e vários chefs de cozinha e estão disponíveis para os leitores fazerem download gratuito na fanpage do livro. Outra inovação foi criar trilha sonora para a história. Todas as músicas que coloquei nas cenas viraram playlist de uma rádio digital montada para os leitores ouvirem enquanto leem. Enfim, a ideia foi promover mais que uma leitura, uma experiência!

No seu ponto de vista, qual é o ingrediente que não pode faltar numa receita?

Temperos diversos (frescos ou secos). Digo sempre que a pessoa não deve levar uma vida de alho, cebola e sal.

Qual a importância de um bom equipamento na apresentação final de um prato?

Acho que é uma ferramenta importante para ajudar as estrelas principais que são os ingredientes!

Tem algum sonho?

Muitos. A vida faz mais sentido se for cheia de projetos.

Projetos futuros?

Estou trabalhando no próximo livro, que será uma baita novidade no universo gastronômico e literário "TV Cuecas na Cozinha".

Contatos:

www.cuecasnacozinha.com.br
www.facebook.com/cuecasnacozinhablog
www.instagram.com/cuecasnacozinha
www.twitter.com/cuecasnacozinha



Foto: Estúdio Gastronomia



www.mondoceramgourmet.com.br

0800 644 6444

ESPAÇO DO PARCEIRO

Cozinha Travessa

POR Dani Oliveira

“...o Cozinha Travessa indica Ceraflame!”

- Dani Oliveira

Como blogueira de culinária, eu sempre procuro utilizar produtos de melhor qualidade, sejam eles ingredientes ou utensílios. E com a Ceraflame não é diferente. Há alguns anos tenho a oportunidade de conhecer de perto a qualidade dos produtos de cerâmica feitos pela Ceraflame e, quando a gente usa, a gente pode realmente falar com mais propriedade. São produtos que me deixam muito satisfeita, tanto no aspecto qualidade, saúde, segurança e porque não beleza, porque o design e cor das peças, além de deixar os pratos mais bonitos, acabam enfeitando a minha cozinha. Sem falar na aliança estratégica que tenho com a marca através do blog, com ações recorrentes ao longo dos anos que trazem para ambas as partes um retorno e reconhecimento dos nossos seguidores e fãs. Por isso falo com segurança: o Cozinha Travessa indica Ceraflame!



Foto: divulgação | Dani Oliveira



Foto: divulgação

VOCÊ SABIA?

Tipo da panela pode influenciar a saúde do consumidor

Nutricionista explica as vantagens e desvantagens dos principais tipos de panelas existentes no mercado.

No dia a dia, ao preparar as refeições, os consumidores nem se dão conta que o tipo da panela pode contaminar os alimentos. Isso acontece devido à liberação de resíduos presentes no material do equipamento na refeição. A verdade é que na cozinha o cuidado com o preparo dos alimentos vai muito além da escolha dos ingredientes. A nutricionista Juraci Teresinha Verdi, faz um alerta importante aos consumidores. “Temos uma grande variedade de panelas no mercado. Muitas vezes o consumidor é influenciado pelo design do produto ou até mesmo pelo preço, mas o que realmente importa é que a escolha seja feita pensando na saúde. Alguns materiais são benéficos à saúde, mas têm também aqueles que só nos trazem prejuízo”, explica.

Conheça os tipos de panela:

Antiaderente: A função antiaderente do seu revestimento (politetrafluoretileno) permite tanto vantagem na limpeza da panela como também que se use menos gordura nas preparações. Por outro lado, se este revestimento for danificado acontece a migração dos metais da panela, sendo prejudicial à saúde. Altas temperaturas por tempo prolongado podem decompor o antiaderente e, com a degradação térmica, mais de 15 gases tóxicos, como o CFC, responsáveis pela destruição da camada de ozônio são liberados. Por isso, não devem ser utilizados materiais que danifiquem o seu revestimento, tanto durante a cocção como na limpeza. É indicada para preparações com baixo teor de proteínas, devido a estudos que sugerem a

interação das proteínas contidas nos alimentos com o revestimento, sendo elas carcinógenas.

Pedra-sabão: a natureza antiaderente e a capacidade de reter calor são suas características mais atrativas. Dependendo da matéria utilizada na sua fabricação, pode liberar quantidades expressivas de alguns minerais como, cálcio, magnésio, ferro e manganês e faz uma pequena barreira na migração dos minerais tóxicos, como o níquel. É utilizada na preparação de alimentos aquosos e não é indicada para frituras e armazenagem de alimentos por mais de 24 horas.

Aço inoxidável: Por ter fundo triplo, atinge altas temperaturas. É composto por ferro, cromo e níquel. O níquel é um

dos metais mais tóxicos da tabela periódica. Sua toxicidade está associada a alergias, dermatites de contato, asma, afeta o sistema nervoso. Entre os fatores que favorecem a migração para o alimento estão a acidez do alimento, tempo de contato. Quanto maior, mais migração. Portanto, nunca armazene alimentos na panela. Teor de água da preparação, alimentos fontes de enxofre (repolho, cebola, brócolis, couve-flor), também favorecem a migração metálica. Não use esponjas de aço para lavar a panela, pois favorece migração. A superfície de contato, temperatura, agitação, presença de agentes quelantes no alimento e mesmo a qualidade da liga do inox também são fatores que influenciam, em menor grau, a dissolução dos metais presentes na liga de inox.

Vidro: Fabricado com elementos comuns na crosta terrestre como sílica, boro e sódio cálcico. O material é obtido por um processo de congelamento de líquidos superaquecidos. Seu maior atrativo é a transparência que permite ver o processo de elaboração dos alimentos. Tem facilidade na limpeza. Preço e fragilidade, pesam na escolha, além de requerer atenção a fim de não queimar o alimento.

Barro: Pode aumentar as reservas corporais de ferro no organismo, aumentando doenças degenerativas (infarto, câncer, artrite, artrose e diabetes). É contraindicada em preparações com baixo conteúdo de água, pois tendem a desi-

dratar e ressecar. Deve ser conservada sempre bem seca, pois retém sujeiras facilmente em seus pequenos poros. Assim como as panelas de vidro, as manufaturadas com barro não transferem minerais e/ou metais pesados durante a cocção dos alimentos. Seu risco maior está sob o ponto de vista microbiológico. Por ter uma grande porosidade, quando não higienizadas corretamente, podem ser foco de contaminação por bactérias e fungos.

Cerâmica: (Ceraflame) É a melhor opção para a saúde e para a praticidade dos consumidores. A cerâmica preserva o calor, deixando o alimento quente por mais tempo. Além disso, tem tecnologia 100% resistente a choques térmicos, não risca, é totalmente atóxica, não prejudicando a saúde. Pode ser levada a geladeira, forno, lava-louças ou micro-ondas. É indicada para todos os tipos de preparações, sendo importante em preparações de alimentos aquosos como: molhos, ensopados, caldos, feijões, lentilha, arroz, entre outros e frituras. Não tem contraindicações.

Alumínio: Durante a cocção o alumínio do recipiente migra para o alimento, levando a intoxicação por alumínio. Pesquisas mostram que tal migração é maior em panelas de pressão do que em panelas normais ou em formas de bolo. O excesso de alumínio interfere com a absorção do selênio e do fósforo. Os alimentos ácidos aumentam a absorção do alumínio e aumenta a liberação do alumínio das panelas fabricadas com este metal, devido a isso à panela de alumínio é contraindicada nas preparações de ali-

mentos ácidos e aquosos com molho de tomate, iogurte. O mecanismo de toxicidade do alumínio é que ele se liga a enzimas, proteínas no lugar de outros metais que deveriam se ligar a essas enzimas e proteínas, causando desequilíbrio no metabolismo das células e do organismo como um todo. Alguns sintomas de intoxicação leve por alumínio incluem: diminuição da capacidade intelectual, esquecimento fácil, dificuldade de concentração e perda de massa óssea. É comprovado que o alumínio está associado à incidência dos males de Alzheimer e de Parkinson, às doenças do sistema esquelético, como alterações do metabolismo do cálcio (raquitismo), hematológico (do sangue), à constipação intestinal, cólicas abdominais, anorexia, náuseas, fadiga, alterações neurológicas com graves danos ao tecido cerebral. Na infância pode causar hiperatividade e distúrbios do aprendizado. O alumínio é uma substância neurotóxica comprovadamente associada a doenças como o Mal de Alzheimer e Doença de Parkinson. O alumínio pode ser encontrado no leite de mães intoxicadas.

Cobre: O cobre pode reagir facilmente com os componentes da atmosfera, formando hidróxidos e complexos perigosos a saúde. Também no aquecimento o cobre é oxidado e altera sua cor característica, sendo indesejável do ponto de vista estético. O cobre migra para qualquer alimento que entre em contato, es-

pecialmente os mais ácidos. Na preparação de salgados, ocorrem reações químicas com sais e óxidos produzindo toxinas. Quando há ingestão contínua de quantidades maiores de cobre pode causar dano renal, dores nas juntas e até lesões cerebrais, alterações nas articulações, náuseas, vômitos e diarreia.

Ferro: suas características principais são o peso e a cor escura. Pode aparecer ferrugem, sendo altamente prejudicial à saúde. Também pode liberar toxicidade na cocção de alguns tipos de alimentos. Existem poucas evidências científicas na liberação de minerais benéficos como o ferro e o manganês. Fatores que podem favorecer a migração desses são os alimentos ácidos, teor de água, tempo e temperatura de contato e panelas mais velhas. Em frituras e alimentos que possam ter sua aparência comprometida pelo contato com a panela, como refogado de vegetais, chuchu, cenoura e outros, a panela é contraindicada.

Esmaltada: Conhecidas também como ágata as panelas esmaltadas atraem pelo seu design. O esmalte aplicado sobre o ferro impede a ferrugem. A base da panela pode ter espessura mais fina que as tradicionais panelas de ferro garantindo maior leveza. Apresentam boa retenção de calor, aquecendo rápido o alimento e o mantendo quente. O esmalte usado pode conter elementos tóxicos como o chumbo e os decalques na superfície interna, os quais podem conter

elementos tóxicos como o chumbo e os decalques na superfície interna, os quais podem conter cádmio. Como o ferro está revestido pelo esmalte não há liberação de ferro. É boa para carnes, mas não deve ser usada para frituras por imersão, uma vez que o óleo pode aquecer além da conta e se deteriorar, formando compostos nocivos à saúde e toxicidade.

Indicação

Segundo a nutricionista Juraci, além da escolha panela ideal, a dica é sempre utilizar talheres de madeira dura para manipular os alimentos. “Talheres de plástico, silicone ou metal, por exemplo, provocam atrito nas panelas e isso propicia a migração de metais indesejados e de dioxinas dos plásticos aos alimentos”, explica.

Já em relação às panelas as melhores opções, de acordo com Juraci, são as de cerâmica, totalmente livre desses metais pesados. “As peças da Ceraflame são 100% resistentes a choques térmicos e atóxicos, contribuindo para a saúde do consumidor. O que jamais devemos usar são as de alumínio, por sua alta capacidade de transferir esse perigoso metal à saúde”, explica.



COLUNA

Luna Garcia

É preciso saber sonhar?

Sempre fui uma garota sonhadora. Quando menina, era só começar a pensar em uma história que a cabeça ia longe. daquelas pessoas que não se contentam com o final do filme e adoraria que tivesse só mais meia hora pra saber o que aconteceria depois. Por ser assim, uma pitada de descontentamento sempre esteve presente na minha vida. Quando alcançava aquele sonho, já havia outro rondando meus pensamentos, minhas noites, minha tranquilidade e tudo começava de novo. Profissionalmente, na minha vida, acredito que isso seja um ponto positivo, porém o sonho sonhado mesmo sendo atingido, fica quase desaparecido quando num piscar de olhos entra outro em seu lugar. Assim, quase imperceptivelmente. É preciso se conhecer muito pra começar a reparar nas armadilhas que nos colocamos. São quase invisíveis aos nossos olhos e quando menos esperamos fazemos de novo. Mas qual controle temos dos nossos sonhos? Se são sonhos, não deveríamos ter o poder de controlá-los? Afinal são sonhos, alheios a nossa vontade. Reflexões complexas, sonhos que não acabam nunca e um estúdio enorme para tocar. Lembro agora da minha vida descomplicada e com todo o tempo do mundo de freela. Fotógrafa de gastronomia sim, de editoriais. Responsabilidade pouca, liberdade artística, dinheiro curto mas sem dívidas... era feliz e não sabia? Não caio nessa. Claro que não. O que faria com os sonhos? Simplesmente os ignoraria? Claro que não! De novo fui atrás deles... Oito anos de estrada fotografando gastronomia, passando do mercado editorial para o publicitário, da foto na sala do apartamento para um estúdio, da produtora freela para uma equipe grande... Serviços de fotografia, foodstyling, desenvolvimento de receitas, aulas e workshops, palestras, locação de estúdio... cada sonho sendo alcançado, com muita luta e dedicação, afinal os sonhos não vêm de bandeja. Eles não se realizam da mesma forma que aparecem. Eles exigem dedicação. Esse é o preço que se paga pra viver o sonho. Mas como parar de sonhar? Seria como parar de pensar, de amar... então sigo sonhando.



Foto: Estúdio Gastronômico



Foto: Estúdio Gastronômico



Foto: Estúdio Gastronômico



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

CLIENTE DESTAQUE

Loja MTA



Foto: divulgação

Descobrir novas formas para facilitar a vida na cozinha, preparar novos sabores, sempre com muito estilo e qualidade. Refeições em família, aquela boa conversa com amigos, no conforto das nossas casas ou nos restaurantes. Os produtos MTA fazem parte de momentos assim. O refinamento e a qualidade de bons pratos passam pela praticidade dos produtos MTA. A MTA é uma empresa genuinamente brasileira, está sediada em Marmeleiro, no estado do Paraná e há mais de 23 anos atua com respeito e seriedade no ramo de utilidades domésticas. Investe em tecnologias e práticas inovadoras, desenvolvendo produtos iné-



Foto: divulgação

ditos no mercado mundial. Além disso, também trabalha com grandes marcas para sempre surpreender os consumidores, assim como a Ceraflame. A modernização dos processos dá agilidade e flexibilidade nas suas ações, desde a pesquisa, aquisição da matéria prima, venda, fabricação, entrega e pós venda. Com atuação importante e flexível no mercado de utilidades domésticas, as linhas de produtos MTA atendem às mais diversas normas e padrões da qualidade. Especialistas, donas de casa, amantes da culinária e iniciantes aprovam os produtos com essa marca.



Foto: divulgação

A loja de Fábrica, anexa à indústria, é um laboratório da relação e satisfação do consumidor com a marca. Num conceito moderno de loja, a marca também oferece novidades para a cozinha de diversas partes do mundo. O sucesso e o reconhecimento da marca MTA cresce diariamente, porque a gestão da empresa acredita no trabalho, investe firme em novas tecnologias, na capacitação de pessoas e na preservação ambiental.



Foto: divulgação

MANIA DE BRASIL

Deserto do Jalapão

Destino pouco conhecido e muito selvagem, o Parque Estadual do Jalapão é destino obrigatório para quem não abre mão de aventura junto à natureza. O clima é deserto e o lugar bastante afastado, com difícil acesso. Mesmo assim, é uma das regiões mais bonitas do país! Por lá a natureza fala mais alto, emana cor e vida. Do meio do cerrado surgem lobos guarás e veados mateiros. Seguindo pelas estradas de terra, muitos oásis e cachoeiras, poços de água verde esmeralda e dunas enormes, de tirar o fôlego e encher os olhos durante o pôr do sol.

Quem for para lá precisa estar disposto, em pleno século XXI e era das redes soci-

ais, a ficar incomunicável. Celulares não funcionam e não há serviço público de telefonia. O Deserto do Jalapão é um encontro com a natureza, com belezas naturais. Apesar de ser tudo muito “natural”, a infraestrutura existe e permite conforto aos visitantes, mesmo que com poucas opções de alimentação e hospedagem. Para explorar o local, a melhor opção é contratar uma agência de viagem. Elas oferecem traslado em veículos 4x4 a partir de Palmas (TO), a quase 200 km de Ponte Alta do Tocantins, considerada a porta de entrada do parque e acessível por estrada asfaltadas. Os pacotes incluem pernoites em acampamentos, com direito à banho quentinho e refeições. Entre os principais atrativos do



Deserto do Jalapão estão a Cachoeira da Velha, o Fervedouro, as Dunas e o Mirante, todos distantes, mas próximos ao município de Mateiros. Calor, sacolejo e cansaço andam de mãos dadas na região.

A trinca, porém, perde força quando o visitante aprecia o pôr do sol do alto dos montes de areia alaranjada, mergulha nas águas cristalinas das quedas d'água e das prainhas ou curte um rafting no Rio Novo.



Foto: divulgação

Quem não abre mão de fazer compras, mesmo estando em um lugar como o Jalapão, encontra uma agradável surpresa: o artesanato em capim dourado, produzido na comunidade quilombola de Mumbuca.



Foto: divulgação

Mais um paraíso brasileiro!

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

SAÚDE

Infarto: como saber se a saúde do seu coração está em perigo?!

Check-up periódico é uma regra para quem quer manter a saúde sempre em dia. Mesmo assim, algumas “panes” podem acontecer e nos pegar de surpresa, por isso é preciso estar sempre informado sobre “o que fazer” diante de uma situação de emergência. Um dos grandes temores em relação à nossa saúde é a saúde do coração, considerado a máquina do nosso corpo. O infarto é um dos grandes vilões: uma dor súbita no peito, uma pressão que chega sem avisar e que, dependendo da gravidade e do tempo para o atendimento médico, pode ser fatal.

Muitos já ouviram falar em infarto, mas nem todos sabem o que ele é. Trata-se de um processo de morte celular, que acontece por falta de energia, de oxigênio. Ele provoca uma interrupção do fluxo de sangue para as artérias coronárias, que são responsáveis por irrigar o músculo cardíaco. A gravidade do infarto pode variar de acordo com a artéria afetada, podendo acontecer infartos pequenos, que podem passar despercebidos, mas que são detectados em exames, como pode acontecer também os infartos fulminantes, aqueles que não nos dão chance de tratamento. O que importa, em todos estes casos, é prevenir.





Seu coração agradece: não fume, não consuma bebidas alcoólicas, cuide da alimentação, mantenha sua pressão arterial sempre regular, se é diabético siga à risca as indicações médicas, não leve uma vida sedentária e cuide do seu colesterol. Tudo isso influencia muito na saúde do coração. A formação de placas de gordura nas artérias pode causar obstrução e, conseqüentemente, o infarto. Se existem maneiras de prevenir, vamos fazer!

Para confirmar o infarto, é feito um exame chamado cateterismo. Após, o procedimento indicado é a angioplastia, uma cirurgia para “desentupir” as artérias coronarianas. Em alguns casos é feita a colocação de “stents” para ajudar o fluxo do sangue. A chance de sobrevivência depende do tamanho do infarto e de quantas artérias são comprometidas, mas o mais importante é chegar rápido ao hospital na primeira manifestação de dor no peito. Quanto mais tempo demorar, mais fibra vai morrer.

O que pode desencadear o infarto?

O estresse no trabalho ou na vida pessoal, pode colaborar para um processo de infarto. A outra maneira que o estresse pode interferir é como gatilho. Se eu

tenho um processo longo de vários anos de obstrução de artéria coronária, um momento de estresse agudo pode ser suficiente para desencadear o processo, que ocorreria mais cedo ou mais tarde, mas foi antecipado pela situação de estresse.

Infarto durante atividade física?

Outro gatilho para a manifestação de um infarto é a atividade física intensa. Por exigir mais do sistema cardiovascular, há o risco de, já havendo alguma artéria obstruída, a pessoa sofrer infarto após, ou durante a atividade física. Por isso, já é lei em diversos estados brasileiros, inclusive no Paraná, a exigência de um atestado médico para a prática de atividade física em academias e clubes.

Fonte: Medicina & Cia

SUA CASA EM HARMONIA

Churrasqueiras: um ambiente para decorar e adorar!

Essa edição da Sabor Saudável está em clima de férias e de festas. Portanto, nada melhor do que falar de churrasqueiras nessa matéria. Afinal de contas, quando se tem uma churrasqueira em casa, ela passa a ser o lugar mais frequentado para almoços e jantares ao lado da família e dos amigos, não é mesmo? Uma varanda ampla com churrasqueira, mesa, geladeira e uma decoração contemporânea são suficientes para tornar o espaço aconchegante e funcional. Fique de olho nas dicas que preparamos para você aproveitar aquele espaço vago em casa e fazer a churrasqueira dos sonhos! Vamos lá?

Se você mora numa casa com pouca área disponível para fazer uma churrasqueira e só dispõe de espaço coberto para isso, não se preocupe. Existem várias maneiras de organizar este espaço. Já pensou numa churrasqueira de tijolinho a vista com forno de pizza e pão integrado? Ou quem sabe apostar nos azulejos coloridos inspirados na decoração portuguesa? Como estamos numa área coberta, um fogão e uma geladeira completam o ambiente, dando um ar de cozinha mo-



Foto: divulgação

derna. Assim você também passa a utilizar somente essa área externa para as refeições, mantendo sua casa sempre organizada. Divida o ambiente com um balcão com tampo de madeira, para um ar mais rústico, mármore ou vidro, para um ar mais moderno e coloque banquetas para dar aquele ar de barzinho ao seu novo espaço. A decoração fica por sua conta! Cores claras iluminam, mas cores fortes podem ser o diferencial. Decore com plantas verdes que não precisam de sol para ficarem lindas.



Foto: divulgação



Foto: divulgação

Se você mora numa casa e ainda não fez nada no fundo do quintal, agora é a hora de usar e abusar desse espaço. Esse cantinho pode ser transformado em uma varanda gourmet muito estilosa para receber seus amigos e sua família. A dica é apostar nas churrasqueiras pré-moldadas. Ao lado, é sempre bom dispor de uma pia e um balcão para garantir o espaço de preparo das refeições! Forno de pizza e pão também é uma boa pedida. No revestimento das paredes, aposte em porcelanatos que imitam madeira para garantir um ar rústico ao ambiente. No local onde vai colocar mesa e cadeiras, que tal criar um deck? No teto, lâminas de vidro garantem a boa iluminação ao ambiente e dão uma charme todo especial. Na hora de decorar, transfira a sua personalidade: quadro, plantas, etc.

Se o orçamento estiver apertado e o espaço também for pequeno, fique tranquilo. Você também poderá ter em casa a churrasqueira dos sonhos. Basta

usar a criatividade. Aproveite aquele cantinho e faça uma espécie de bangalô aberto em madeira tratada ou com acabamento em verniz. No chão, também aposte nas madeiras para fazer um deck e divida o seu quintal formando dois ambientes diferenciados. Na decoração, não fuja das plantas verdes e móveis rústicos.



Foto: divulgação

Lembre-se que são apenas dicas! Nada melhor do que contratar um profissional especializado para lhe indicar os melhores formatos e materiais para melhor aproveitar o seu espaço, dentro das possibilidades do seu orçamento.

Agora vamos falar sério... quem não ficou com vontade de se deliciar com um tradicional churrasquinho?



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



COLUNA DO CHEF

Paulo Hruschka | paulo@certaceramica.com.br



Olá pessoal! Mais um ano chega ao fim, ficam as boas lembranças e as amizades conquistadas por todo o país. O ano de 2014 foi de muitas viagens, trabalho e amigos. Tudo isso vem para coroar os cinco anos que faço parte da equipe Ceraflame. E garanto: cada dia que passa me sinto mais feliz e empolgado em trabalhar para uma marca que preza não só pela qualidade, mas também pela saúde e pelo bem-estar dos consumidores. E por isso é que estou tão empolgado para a chegada de 2015!

Viajamos pelos 4 cantos do Brasil, participamos de eventos, feiras e degustações, levando junto com nossos produtos, o sabor de uma vida mais prática e saudável para todos os consumidores. Muitas vezes as pessoas me perguntam dessa rotina de viagens, trabalho, dormir fora de casa, etc. Mas eu tenho dois lemas muito importantes que para mim dão super certo: “quando se gosta do que faz não existe trabalho” e “são poucos os que sabem que melhor do que comer é cozinhar”. Assim, posso garantir que neste ano realmente só fiz aquilo que eu realmente gosto.

Como é bom poder juntar o trabalho com o que se gosta de fazer! E como vocês fazem parte disso, queria hoje agradecer a todos que de uma forma ou de outra sempre me ajudaram a realizar meu trabalho da forma mais tranquila e gostosa possível. E que essa minha paixão por cozinhar inspirem vocês, leitores da Sabor Saudável!

Mas vamos lá... não posso deixar de aproveitar este espaço também para falar de Natal, de Ano Novo. É neste clima que hoje termino minha coluna, desejando a todos vocês um natal maravilhoso! Que o clima natalino esteja sempre presente em nossas vidas e que tenhamos também um excelente ano novo. Certamente o ano de 2015 será repleto de realizações e alegrias, com muitas boas energias para continuarmos trabalhando e lutando pelos nossos objetivos. E como final de ano é sinônimo de comilança, da melhor qualidade, deixo aqui uma receitinha para adoçar nossas vidas!

Palha Italiana

1 lata de leite condensado
8 colheres de sopa de chocolate em pó
1/2 colher de sopa de margarina
1 pacote de biscoito maisena

Modo de preparo:

Quebre o biscoito em pedaços pequenos. Faça um brigadeiro com o leite condensado, a margarina e o chocolate em pó. Quando o brigadeiro começar a soltar do fundo da panela, misture o biscoito até formar uma massa e retire do fogo. Unte alguma superfície lisa, com margarina e despeje essa massa. Abra a massa e deixe esfriar. Corte em quadradinhos, passe no açúcar e divirta-se.

Do fundo do coração: Feliz Natal e um ótimo 2015 para todos nós!

Grande Abraço

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