

# sabor saudável

Edição nº 19 - Setembro e Outubro/2015

Ceraflame  
cookware



*Especial de Aniversário*  
59 Anos de História...

Available on the  
App Store



# EDITORIAL

---

**E**sta edição da revista Sabor Saudável tem um sabor muito especial para nossa empresa. No dia 02 de outubro completamos 59 anos, quase seis décadas de muito trabalho e responsabilidade em sempre oferecer ao mercado cerâmicas da mais alta qualidade para tornar o dia a dia de nossos consumidores mais funcional e saudável. Este é nosso compromisso com cada um de vocês! Não queremos fazer apenas parte das refeições, queremos ser o diferencial na vida daqueles que se preocupam sempre com a importância da alimentação saudável, desde a escolha dos alimentos aos utensílios utilizados para o seu preparo. Dedicamos este aniversário a todos vocês que fazem a nossa história valer a pena, a todos vocês que contribuem para o nosso sucesso! Esperamos que gostem da edição comemorativa, preparamos muitas novidades para contar. Boa leitura é até novembro!

## 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 e Caio Schütz

**Fale conosco:** [sacc@certaceramica.com.br](mailto:sacc@certaceramica.com.br)

# ÍNDICE

---

**04** NOSSA EMPRESA  
Feiras confirmadas para 2016

**06** NOVIDADES SÓ PARA  
VOCÊ

**09** GASTROMANIA  
Macarrão de Comitiva

**10** CONVERSANDO COM  
Paula Labaki

**12** CLIENTE DESTAQUE  
Stand Grill Gourmet

**14** COLUNA  
Chef Fred Tibau

**16** VOCÊ SABIA?  
Nossa história: 59 anos de  
tradição

**18** COLUNA  
Luna Garcia

**20** ESPAÇO DO PARCEIRO  
Blog Chama os Cachorros

**22** MANIA DE BRASIL  
Que tal conhecer e bela  
Pomerode?

**24** SAÚDE  
Outubro rosa e o câncer de  
mama!

**26** SUA CASA EM  
HARMONIA  
10 dicas para montar um home  
office produtivo

**29** COLUNA DO CHEF  
Paulo Hruschka

# NOSSA EMPRESA

## Feiras confirmadas para 2016!



O ano de 2015 já está na reta final (passou rápido demais...) e a Ceraflame já tem planos importantes para 2016. Nossa participação está confirmada em duas grandes feiras internacionais, uma na Alemanha e a outra no Brasil. Queremos expandir nossos negócios, mostrar nossos produtos,

lançamentos e tecnologia! Para isso, nossa primeira parada será na cidade de Frankfurt, na Alemanha.

Vamos marcar presença na

Feira Ambiente, que acontecerá entre os dias 12 e 16 de fevereiro. O

evento é considerado um dos maiores e mais importantes

do mundo no setor de decoração e

utilidades. Logo depois, estaremos na

agitada cidade de São Paulo para a 52ª Brazilian International Gift Fair, uma feira de negócios e relacionamentos direcionada exclusivamente para lojistas e profissionais

do setor. A expectativa do evento é reunir mais de 750 expositores e um público médio de 65 mil profissionais! A Gift será

entre os dias 28 de fevereiro e 03 de março, no Expo Center Norte. Estamos preparando muitas novidades para lançar nestas feiras, trazendo opções

diferenciadas e exclusivas ao mercado de decoração, utilidades para o lar e gastronomia. Fique de olho!



## 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](http://www.granmestri.com.br)

# NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ

**Conjunto Feijoada:** O que já era bom, ficou ainda melhor! Agora nosso conjunto de feijoada também está disponível nas cores pomodoro e alecrim. Unimos beleza e praticidade para surpreender você.



Foto: divulgação

**Cumbucas:** Para completar nosso portfólio, apresentamos duas opções de cumbucas, a baixa (900ml) e a alta (1500ml). São peças ótimas e super versáteis, para servir molhos, saladas e complementos. Disponíveis em 12 lindas cores.



Foto: divulgação

**Potes Lata:** Sua cozinha vai ficar ainda mais completa e colorida! Agora a MondoCeram Gourmet também tem potes lata na versão pote e tampas coloridos. Estamos apaixonados por estes produtos!



Foto: divulgação

**Xícaras e Pires Tropeiro:** A MondoCeram Gourmet está ampliando a paleta de cores das xícaras e pires tropeiro. São 12 cores lindas para você escolher a que mais gostar para combinar com a decoração da sua casa.



Foto: divulgação

**Caneco Ouro Maçonaria:** Com capacidade para 400ml, este caneco é uma grande novidade, com relevo exclusiva e detalhes em ouro. Uma super dica de presente, não é mesmo?



Foto: divulgação



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](http://villaggiogrando.com.br)



visite nossa loja virtual  
[www.bottargagold.com](http://www.bottargagold.com)

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

Spaghetthi alla Bottarga Gold



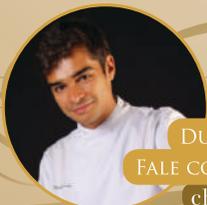
Bacalhau com Bottarga Gold



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](mailto:chef@bottargagold.com)



47 33 49 8696 - Itajaí - Santa Catarina



**BOTTARGA**  
gold

*Uma tradição. Uma iguaria. Um sabor.*

# GASTROMANIA

## Macarrão de Comitiva

CHEF Paulo Machado

### Ingredientes:

2 xícaras de chá de carne de sol cortada em pedaços pequenos;  
2 dentes de alho picados;  
1 colher de azeite de oliva;  
1 alho-poró picado;  
1 pimentão amarelo picado;  
Suco de uma laranja;  
1 pacote de espaguete;

### Como fazer?

1 - Pique a carne, lavando com bastante água;  
2 - Refogue o alho, o alho-poró e o

pimentão amarelo picado no óleo quente numa caçarola da Ceraflame. Junte a carne de sol e frite;

3 - Coloque o suco de laranja e quando estiver dourada, acrescente a massa (quebrada em 4 partes). Misture bem.

4 - Frite sem deixar queimar, mas deixe bem corado;

5 - Coloque água aos poucos, sem mexer muito, até a massa ficar cozida;

6 - Retire do fogo e deixe descansar tampado por 5 minutos;

7 - Sirva com cheiro verde picado e para o preparo ficar ainda mais tradicional, pode usar também carne de churrasco defumada.

# CONVERSANDO COM

## Paula Labaki



Foto: divulgação

**S**e você sempre nos acompanha, seja aqui na revista ou em nossas redes sociais, certamente já ouviu falar dela. Paula Labaki é uma chef de cozinha de mão cheia. Sua mãe Lena também era... sua filha, Carolina Labaki, também veio com esse dom saboroso!

Grande parceira da nossa empresa, Paula sempre utiliza nossas peças nos eventos e consultorias que faz. Herdeira do Lena Labaki Catering, em São Paulo, Paula respira liderança na cozinha e faz tudo com muito amor.

A marca do seu trabalho é a cozinha autoral e sustentável. Neste ano, ficou nacionalmente conhecida também por ser uma das Chefs Consultoras do Master Chef, o reality show de gastronomia de maior sucesso no mundo, exibido pela BAND TV. Que tal conhecer um pouco mais dessa história?

### **Qual é o seu trabalho na segunda temporada do MasterChef Brasil?**

Fui a Chef Consultora do MasterChef Brasil. Dei toda consultoria gastronômica, desde bolar as provas, pensar os tempos de prova, propor a logística das compras, montar as montagens de mercados, fazer os pratos demonstrados em algumas provas, montar a logística das externas, enfim tudo que se referia a parte gastronômica do programa, inclusive participando do

Casting para uma pré seleção dos participantes do programa.

### **Você trabalha sozinha na consultoria?**

Na verdade montei uma equipe forte e competente para trabalhar comigo, meu braço direito Miau Caldas, chef em Recife, braço esquerdo Erikinha, uma super cozinheira que hoje está comigo no Catering, além delas mais cozinheiros e ajudantes.

## **Conhecer os jurados do MasterChef facilitou o trabalho?**

Logicamente que conhecer os 3 jurados facilita o trabalho e faz as coisas fluírem melhor. São 3 chefs que considero serem incríveis em suas especialidades. O que deixa a gastronomia rica é justamente o estilo de cada chef, o sabor de cada refeição, o dom de cada um. Foi muito bom trabalharmos juntos! É um aprendizado em conjunto.

## **Qual foi o principal desafio deste trabalho?**

O tempo, sem dúvida. Tudo na televisão é muito corrido. Nós gravamos praticamente todos os dias e, quando não gravamos, estamos planejando as próximas gravações. A impressão que dá é que sempre estamos com o tempo curto, mas como na cozinha não é muito diferente, as coisas se tornam fáceis. É um grande trabalho que exige muita atenção e dedicação.

## **O que acha do 'BOOM' de reality de gastronomia no mundo?**

Acho ótimo, é a gastronomia chegando na casa e no entendimento das pessoas, isso é acesso, e acho muito legal poder mostrar alguns preparos, insumos e técnicas que muitas vezes algumas pessoas nunca teriam contato. Acesso é importantíssimo em uma sociedade, valorizar a cultura de regiões por meio da comida.

## **No seu ponto de vista, quem está em casa já entendeu o que é um chef de cozinha?**

Acho que é um processo e estamos caminhando, e não podemos parar nunca. A maioria das pessoas sabe que um Chef não sai formado de nenhuma faculdade, ele se forma depois que já está lá dentro da cozinha ralando e trabalhando muito. Ser Chef vai além também de apenas cozinhar bem, é uma junção de fatores, inclusive de personalidade, principalmente de experiência e amor pelo que se faz.

## **Os participantes do MasterChef têm alguma facilidade durante as provas?**

Não, eles são tratados todos iguais, com as mesmas informações e utensílios disponíveis, o que muda é a capacidade e criatividade de cada um. Trabalham nas provas como se estivessem realmente em uma cozinha e sem moleza.

## **Qual é seu status atual?**

Estou sempre em busca de novos desafios. Busco me reciclar sempre em viagens e estudos. Minha mãe era uma cozinheira de mão cheia e fico muito feliz por minha filha também ter seguido este caminho. Me sinto realizada e feliz com meus trabalhos, com este estilo de vida que me move. Trabalho no que amo e isso é um privilégio! O catering nunca para, temos um ritmo intenso de trabalho, fazemos muitos eventos e consultorias, já trabalhamos na turnê do Iron Maiden, Andre Rieu e muitas outras personalidades. Nos adaptamos às necessidades dos clientes e fazemos o que mais gostamos com muito capricho, inovação e qualidade. Parece clichê, mas amar o que se faz é o segredo do sucesso.

# CLIENTE DESTAQUE

## Stand Grill G o u r m e t

A Stand Grill, cliente da Ceraflame há quase 2 anos, é uma empresa de vendas de equipamentos para cozinha e churrasco, sendo a maior do setor na cidade de Feira de Santana e região (BA). A marca foi fundada em 31 de março de 2010 com a missão de fornecer variedades em equipamentos para área gourmet, sempre prezando pela qualidade para proporcionar aos seus consumidores um ambiente adequado para o lazer. Segundo Patrícia Amorim dos Santos, responsável pelo setor de compras da Stand Grill, os principais diferenciais da nossa cerâmica são a inovação e incomparabilidade. “São produtos fáceis de manusear e limpar,

que podem ir do fogo direto à mesa, além de serem totalmente atóxicos. É uma soma de diferenciais, mas o mais importante é a alta qualidade e a diversidade das peças. Aqui, o que mais vendemos é o conjunto de feijoada, é um campeão de vendas em nossa loja”, diz Patrícia, que conheceu a marca durante a ABUP SHOW, uma conceituada feira de decoração e produtos para o lar que acontece na cidade de São Paulo. A Stand quer ser cada vez mais uma empresa referência no setor de equipamentos para área gourmet, oferecendo sempre o melhor à região nordeste do país, construindo uma relação de confiabilidade com seus clientes.



Fotos: divulgação

Conheça o site:

**[www.standgrillgourmet.com.br](http://www.standgrillgourmet.com.br)**

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](http://www.ceraflame.com.br)

0800 644 6444



## Macaxeira, Mani, Manioca, Aipim, Maniva...

Esses são alguns dos nomes dados em diferentes regiões do Brasil para essa raiz tão poderosa e versátil. Existem muitas lendas e mitos sobre a origem da mandioca no Brasil, porém a mais conhecida é sobre Mani. Ela era uma linda índiazinha, neta de um grande cacique de uma tribo antiga. Desde que nasceu andava e falava. De repente morreu sem ficar doente e sem sofrer. A índiazinha foi enterrada dentro da própria oca onde sempre morou e como era a tradição do seu povo. Todos os dias os índios da aldeia iam visitá-la e choravam sobre sua sepultura, até que nela surgiu uma planta desconhecida, então os índios resolveram cavar para ver que planta era aquela, tiraram-na da terra e, ao examinar sua raiz, viram que era marrom, por fora, e branquinha por dentro. Após cozinharem e provarem a raiz entenderam que se tratava de um presente do Deus Tupã. A raiz de Mani veio para saciar a fome da tribo. Os índios deram o nome da raiz de Mani e como nasceu dentro de uma oca ficou Manioca, que hoje conhecemos como mandioca.

Muito versátil, a Mandioca pode ser utilizada de diferentes formas e produtos, muito usada até hoje pelos índios e principalmente no Norte e Nordeste do País, aqui vão alguns dos subprodutos que podemos explorar e encontrar com certa facilidade: Tucupi Amarelo que é extraído da Mandioca Brava, tucupi branco e ainda o Tucupi Negro, que poucas pessoas têm acesso ou conhecem. Temos ainda as farinhas como a de tapioca, tapioca flocada, polvilho doce e azedo, farinha d'água branca e amarela, farinha do Uarini, farinha do Suruí, farinha de mesa torrada grossa ou fina, massa Puba, bijú, amido, dentre outras.

Produzida em mais de 80 países a mandioca tem como principais produtores a Nigéria, a Tailândia e o Brasil, que representa 12% da produção mundial. Fonte rica de carboidratos, fica atrás apenas do arroz e do milho, sendo um dos principais alimentos no mundo moderno. Então, como não se apaixonar por esse ingrediente maravilhoso e indispensável para a cultura Brasileira?

Explore e crie receitas deliciosas salgadas e doces, porque cozinha só existe com criação e experimentação. Vou ficando por aqui! Espero que tenham gostado.

Um grande abraço e até a próxima coluna aqui na Revista Sabor Saudável.

“ Fonte rica de carboidratos, fica atrás apenas do arroz e do milho, sendo um dos principais alimentos no mundo moderno. ”

# VOCÊ SABIA?

Nossa história: *59 anos de tradição!*

**N**ossa empresa foi fundada por Klaus Schumacher (in memoriam) em 1956. Quase seis décadas depois, os produtos feitos de cerâmica em um processo artesanal, mas com muita tecnologia, percorrem mais de 20 países pelo mundo e fazem sucesso pelos diferenciais exclusivos que os consumidores têm à disposição.

Klaus, que deu início às histórias da Ceraflame e MondoCeram, nasceu em Hamburgo, na Alemanha, em 1925. Aos 21 anos teve seu primeiro contato com a cerâmica. Formou-se ceramista e em 1952 casou-se com Maria Erdmuthé, técnica em pintura cerâmica. No mesmo ano vieram morar no Brasil. Pais de cinco filhos, trabalharam na cidade de Pomerode, mas mudaram-se para Rio Negrinho, em Santa Catarina. Em 1954 funda-

ram na cidade a empresa individual Klaus Schumacher.

Naquela época, apenas eles trabalhavam no desenvolvimento da empresa, fazendo pesquisas de matérias-primas, construindo fornos e produzindo artigos em pequenas quantidades. Em 1956, foi fundada a Ceramarte, atualmente uma das mais tradicionais e conceituadas empresas de cerâmica em todo o país.



Fotos: Arquivo histórico Ceramarte

Na década de 70 a empresa começou a expandir seus negócios, tornando-se a maior fabricante de canecos do mundo. Entre os clientes, a Avon dos EUA, a maior cervejaria do mundo, a Budweiser e The Walt Disney Group. Em 1998, a Ceramarte lança a marca Ceraflame, com linhas de panelas e outros utensílios de cerâmica para cozinha. Produtos feitos de cerâmica atóxica, com vários benefícios e tecnologia exclusiva em todo o mundo: 100% resistentes a choques térmicos.



Fotos: Arquivo histórico Ceramarte

Ampliando o portfólio, a empresa lançou em 2009 a MondoCeram, uma nova marca de souvenirs e produtos para casa e cozinha, também feita de cerâmica, para atender o mercado nacional. Klaus trabalhou até 2011 e se despediu do mundo dos negócios, da família e dos amigos no mesmo ano, aos 85 anos. Hoje as marcas do grupo fazem sucesso pelo mundo, trazendo para os consumidores praticidade, versatilidade e produtos com design requintado para o dia a dia.



Fotos: Arquivo histórico Ceramarte

Relembrar nossa história é uma bela maneira de comemorar 59 anos, não é mesmo?



**T**odo fotógrafo tem uma grande responsabilidade ao clicar datas especiais como um aniversário, páscoa, natal, entre outras datas festivas! Responsabilidade grande... pois além do cliente criar uma grande expectativa para a data, devemos usar de ferramentas como luz, food styling e produção de cena para traduzir todos os sentimentos e nostalgias que aquela comemoração representa no íntimo do leitor da fotografia.

Nestes 10 anos de profissão, me deparei com muitas situações em que o cliente apostou no Estúdio Gastronômico para a escolha e a montagem do bolo de sua data tão especial. Com isso, consigo explicar que um trabalho desses começa muito antes de apertar o botão da câmera. Por exemplo, as reuniões com meus chefs para definirmos a escolha de ingredientes, como será esse bolo, sua dimensão, tamanho e forma, entre outros. Tudo isto é pensado com muito carinho. Da mesma forma como um bolo de aniversário é confeccionado para ser assoprado na frente de todos os convidados.

O clique final remete o exato momento que cantamos os parabéns, o que nos falta é apenas o glamour na hora da foto, glamour este representado pelos aplau-

sos e toda a energia que uma data comemorativa tem.

Por isso, precisamos causar o mesmo impacto quando temos uma foto de aniversário, ou uma ocasião especial estampada numa capa. No Estúdio contamos com um acervo bem grande de louças para todo tipo de situação, inclusive as lindas peças da Ceraflame estão entre elas. Boleiras, taças, guardanapos, utensílios e tudo para compor a foto festiva fazem parte das nossas prateleiras. A procura da foto perfeita é nossa rotina, o tempo inteiro estamos conectados com lançamentos e novas maneiras de apresentá-la.



Foto: Estúdio Gastronômico

Muitas vezes, até nos surpreendemos com formas de apresentar os ingredientes, como por exemplo: um bolo. A tecnologia das panelas Ceraflame nos possibilitou o improvável, nossos chefs fizeram um teste e acertamos de primeira ao conseguir apresentá-lo em uma panela. Nada desta foto de capa (sim, nós fizemos a foto da capa desta revista) é fake, fizemos realmente a produção culinária, apenas a finalizamos com muito amor e profissionalismo para deixar a comemoração destes 59 anos da empresa como ela merece, e registrar a foto perfeita de capa.

Aproveito aqui para deixar meu agradecimento e a satisfação não somente minha, mas de minha equipe e principalmente de todos os clientes, equipes de filmagens, chefs de cozinha e muitas pessoas do meio gastronômico com a beleza e a qualidade dos produtos Ceraflame.

Este mês estamos comemorando os 59 anos de aniversário da Ceraflame, e esta responsabilidade não foi diferente. Chegamos a fazer duas sessões fotográficas até chegarmos na imagem que pensamos ser perfeita. Espero ter agradado a todos e, mais uma vez, quero parabenizar a empresa Ceraflame e todos da sua equipe.

Grande abraço!  
Luna Garcia, e equipe do Estúdio Gastronômico.



# ESPAÇO DO PARCEIRO

POR Taís Nunes | **Blog Chama os Cachorros**



Sou bancária e blogueira, moro em Curitiba (PR), mas sou de Rio Negrinho, em Santa Catarina. Amo cozinhar, adoro ensinar e sou louca pelos meus cachorros! E foram essas três características que me fizeram criar um blog para cozinhar receitas gostosas e ensinar para todos, e o nome: "**Chama os Cachorros**"!

Lá em Rio Negrinho minha família tem tradição por cozinhar bem, já são 4 gerações nesse ramo. Meus pais têm restaurante e eu nunca havia me interessado, principalmente por conhecer a rotina difícil e cansativa. Mas, quando fui

criar o site do restaurante, criamos um blog para compartilhar eventos, novidades, receitas e foi aí que me apaixonei. Comecei a me aventurar em algumas receitas e percebi que já sabia bastante coisa só de ficar observando meu pai, minha mãe e minha avó a vida toda!

Então esse espaço no site pediu para crescer e andar com as próprias pernas, foi quando surgiu o Chama os Cachorros. O nome vem da expressão que a Ana Maria Braga usa quando uma receita fica boa e também porque quando cozinho meus 3 peludos ficam ao redor, me olhando da janela ou entre as minhas

pernas. Spot, um yorkshire, ranzinza e viciado em ossinhos; Frida, uma border collie, hiperativa e extremamente inteligente; e Fredie, um golden retriever, o cachorro mais feliz do mundo.

O blog tenta facilitar qualquer receita, deixar tudo descomplicado, bem explicado e com várias fotos para que o leitor possa acompanhar o processo. Tento fazer receitas da vida real, "desgourmetizadas", mas com alguns toques que fazem a diferença - como ingredientes e utensílios de qualidade, muito tempero e boa apresentação. Fico extremamente feliz quando encontro alguém que diz que fez alguma das receitas para a sua família e foi um sucesso, porque acho que é isso que a comida deve nos proporcionar: momentos felizes ao redor de quem gostamos!

Para melhorar cada vez nas técnicas e receitas iniciei nesse mês a fazer curso de chef de cuisine e estou encantada com cada novo conhecimento e querendo dividir com todos os meus leitores, então faço o convite para que todos entrem no blog e "chamem os cachorros" comigo, ainda mais agora que Ceraflame é parceira do blog (mas a parceria comigo é antiga, afinal meus primeiros pratos foram feitos em uma panela pomodoro da marca que me acompanha até hoje)!"

Acesse:

[www.chamaoscachorros.com.br](http://www.chamaoscachorros.com.br)

Foto: Estúdio Gastronômico



# MANIA DE BRASIL

## Que tal conhecer a bela Pomerode?

Informações: Prefeitura de Pomerode

Você já ouviu falar da bela Pomerode? Localizada no Médio Vale do Rio Itajaí-Açú, Pomerode é uma pequena cidade com cerca de 30 mil habitantes, em Santa Catarina. Referência em organização e capricho, seja pela limpeza das ruas ou pelos belos jardins que enfeitam as casas e florescem o dia a dia dos moradores. Tranquila e charmosa, é uma cidade reconhecida por suas tradições, belezas naturais e ótima qualidade de vida. Há mais de um século, o município preserva os traços culturais herdados dos colonizadores, vindos na maioria da Pomerânia, região do norte da Alemanha. A educação e a economia são os atuais grandes destaques do município, emancipado de Blumenau desde 1959. De acordo com dados do IBGE, Pomerode desfruta do índice invejável de alfabetização de 98,2% dos munícipes e está entre as 20 melhores cidades em arrecadação de impostos de Santa Catarina. A diversificação da indústria garante empregos e qualidade de vida aos cidadãos do município.



Foto: divulgação

Além da dedicação ao trabalho e à fé religiosa, a herança da cultura germânica é retratada na arquitetura de casas e ruas de Pomerode. O maior acervo de construções em enxaimel do país se encontra na "Rota do Enxaimel", um trajeto turístico que apresenta mais de cem casas tombadas pelo patrimônio histórico em nível municipal, estadual ou federal. Para fascinar ainda mais turistas e moradores, a cidade exibe grupos folclóricos, bandinhas típicas, corais e 16 Clubes de Caça e Tiro, que surpreendem a todos com festas singulares. Anualmente, no mês de janeiro, a Festa Pomerana alegra o povo pomerodense e os milhares de turistas que vêm de todo país e inclusive do exterior para festejar e conhecer um pouco mais sobre a cultura alemã. Em termos de lazer, a cidade é o destino perfeito para quem busca tranquilidade e contato com a natureza. O Zoo Pomerode, o primeiro zoológico do Estado e o terceiro do país, abriga hoje mais de 1.300 animais de 220 espécies diferentes, sendo uma divertida opção durante o ano. Os museus também são ótimos destinos culturais, onde se pode conhecer mais sobre a história e costume dos pomerodenses. Pomerode se destaca por ser o maior polo gastronômico da região, conhecida como "Vale Europeu". O ambiente acolhedor dos restaurantes convida o visitante a apreciar o sabor de pratos típicos, como o marreco recheado, Kassler, Eisbein, entre outras delícias da culinária alemã e mundial. As confeitarias são um capítulo à parte, oferecendo irresistíveis tipos de pães,ucas, bolachas, doces e tortas. Tudo isso evidencia a forma com que o povo desta 'vila europeia' preserva as tradições e patrimônio local, zelando pela construção de um município próspero e acolhedor que faz por merecer o título de "Cidade mais Alemã do Brasil".





## Outubro Rosa e o câncer de mama!

POR Caroline Augusta de Andrade Michel

A campanha veio para ficar e já é conhecida mundialmente! O “Outubro Rosa” tem como objetivo conscientizar, durante todo o mês, sobre a importância da prevenção do câncer de mama! Mas essa é uma preocupação que as mulheres devem ter sempre. Isso mesmo! Os exames de mama devem fazer parte da rotina de cada uma delas, pelo menos uma vez ao ano.

Eu, Caroline (jornalista que escreve esta revista), posso afirmar com muita segurança o quanto é importante fazer os exames anualmente. De um ano para outro minha mãe Maristela descobriu um câncer de mama, em estágio inicial e tipo conhecido! Segundo o médico, seria fácil de tratar, mas como todo câncer, ele era grave. Descobrimos a doença em dezembro de 2014, poucos dias antes do Natal. O diagnóstico veio após exames de rotina, pois a doença não havia manifestado nenhum sintoma: nem dor, nem nódulo palpável, nem alterações visíveis, nada!

No início foi um grande susto, ficamos apavoradas com o diagnóstico. No entanto, com orientação médica e pouco mais de seis meses após a descoberta, minha mãe já está livre do tumor! Operou, fez uma reconstrução mamária, 25 sessões de radioterapia e agora está apenas tomando uma medicação (que vai durar 05 anos)

para controle da doença! Estamos felizes, seguras e otimistas, mas sem o exame de rotina, talvez tivesse sido muito diferente... e muito pior!

Nós mulheres devemos nos preocupar muito com a saúde das mamas, entender quais os riscos de um câncer e, principalmente, saber que ele tem cura! Por isso é tão importante esse monitoramento. Quem tem casos na família, assim como eu, também precisa redobrar a atenção.

No último balanço, o Ministério da Saúde Brasileiro mostrou números das mamografias realizadas no país: entre 2011 e 2012 houve um aumento de 16% na quantidade de exames realizados, passando de 1.839.411 para 2.139.238, mostrando que as brasileiras estão cada vez mais preocupadas com sua saúde e bem estar. Mas este número não pode parar de crescer! Faça parte você também desta estatística!

# Lipton

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

**OUTUBRO ROSA:** O nome do evento remete à cor do laço rosa que simboliza mundialmente a luta contra o câncer de mama. Para chamar a atenção para o diagnóstico precoce da doença, algumas cidades iluminaram seus principais edifícios e monumentos históricos com luzes cor-de-rosa. No Brasil, o Palácio do Planalto, o Congresso Nacional, a Catedral de Brasília recebem a iluminação, assim com o Palácio de Buckingham, em Londres, o Empire State, em Nova York, e a Torre de Tóquio, no Japão.

**E você, está com os exames em dia? Procure seu médico e agende os exames, os mais comuns e indicados são a mamografia, ultrassom de mamas e exame de sangue!**



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.

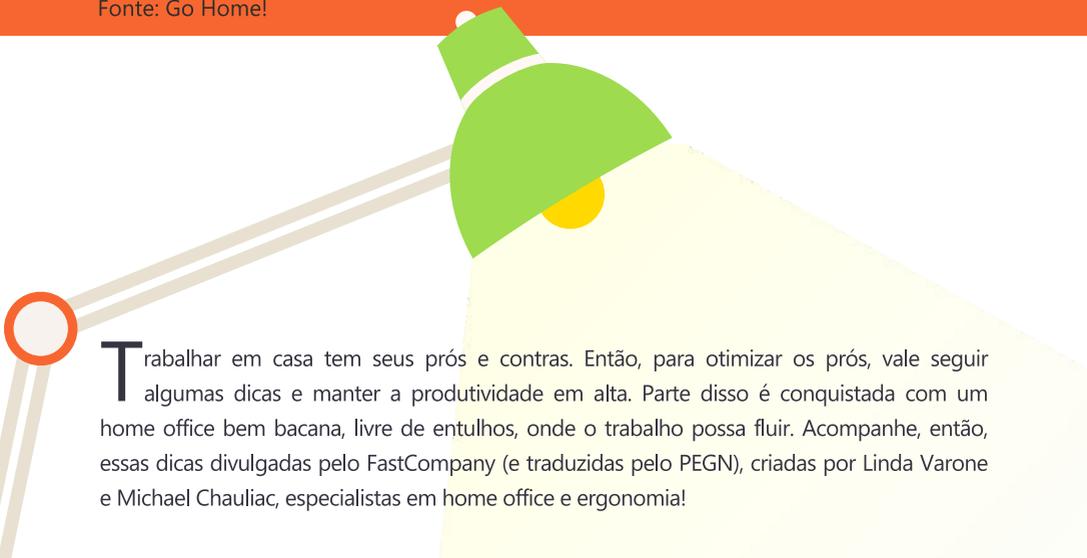
**LATINEX**  
INTERNATIONAL

41 3022 7273 :: [www.latinex.com.br](http://www.latinex.com.br)  
[sac@latinex.com.br](mailto:sac@latinex.com.br)

# SUA CASA EM HARMONIA

## 10 dicas para montar um home office produtivo

Fonte: Go Home!



**T**rabalhar em casa tem seus prós e contras. Então, para otimizar os prós, vale seguir algumas dicas e manter a produtividade em alta. Parte disso é conquistada com um home office bem bacana, livre de entulhos, onde o trabalho possa fluir. Acompanhe, então, essas dicas divulgadas pelo FastCompany (e traduzidas pelo PEGN), criadas por Linda Varone e Michael Chauillac, especialistas em home office e ergonomia!

**1** Não ouse demais – Na hora de montar um espaço de trabalho, é natural que o empreendedor queira um ambiente diferente dos demais. Mas é importante não ousar. Móveis cheios de curvas, como vistos em revistas de design e redes sociais como o Pinterest, podem não ser funcionais: uma cadeira toda descolada pode causar problemas na coluna e chamar atenção demais. “Quando há muitos estímulos visuais, o próprio ambiente pode ser o causador de distrações que diminuem a produtividade, diz Linda.

**2** Siga regras ergonômicas – A ergonomia é o estudo da relação do ser humano e os ambientes

em que ele se encontra. No trabalho, esse estudo objetiva o bem-estar frente a males causados pela jornada de trabalho, como dores nos pés, na coluna e problemas visuais. Alguns pontos que devem ser levados em conta na hora de preparar seu home office: ajuste sua cadeira em uma altura que permita que seus pés sempre estejam apoiados firmemente no chão ou em um descanso para pés, posicione seu antebraço em posição paralela ao chão na hora de digitar e coloque o monitor de maneira que seus olhos consigam ver toda a tela sem movimentos bruscos da cabeça.

**3** Abra espaço para a luz natural – O sol faz bem e pode te ajudar a se manter acordado. Por isso, monte

seu home office perto de uma janela. E dependendo da vista, vale começar seu horário de descanso dando uma bela olhada lá fora.

**4** Mas não esqueça das lâmpadas – A luz natural faz bem, mas provavelmente não será suficiente para iluminar seu escritório. Por isso, não esqueça das lâmpadas. Linda Varone dá uma dica: em vez de luzes de parede, tente colocar luminárias na sua mesa – essas luzes podem proporcionar brilho suficiente e ainda deixam o ambiente com um clima mais bonito.

**5** Guarde papéis de forma inteligente – Chauliac afirma que o armazenamento de documentos é o principal problema de quem trabalha em casa, por conta da aversão das pessoas àqueles grandes armários de documentos. Segundo ele, esses móveis não são os mais atrativos do mundo, mas são necessários. No entanto, dá para ter estruturas mais bonitas, como prateleiras coloridas, por exemplo. É importante que elas tenham bastante espaço. Nos primeiros dias de trabalho, você pode pensar que vai sobrar espaço, mas aguarde e verá a quantidade de papel produzida durante o trabalho. Para quem trabalha dentro de um quarto de hóspedes, outra dica de Chauliac. “É provável que o cômodo tenha um guarda-roupa. Use-o”, diz ele.

**6** Crie um “espaço de conforto” – Trabalhar por muito tempo sem uma parada é prejudicial à saúde

e à própria produtividade – é necessário parar para readquirir a concentração do começo do expediente. Na hora de descansar, prepare um lugar confortável. Tudo depende de espaço, claro, mas uma poltrona estofada, um travesseiro e uma luz mais fraca podem fazer a pausa valer **m u i t o m a i s a p e n a .**

**7** Tenha uma plantinha perto de você – Uma planta é a decoração perfeita para o seu home office, já que ela traz para a sua casa algo que está lá fora. Além disso, ela não chama atenção o bastante para tirar a concentração. Outra vantagem das plantas é que é possível deixá-las mais de dois dias sem água. Em outras palavras, você não precisa nem chegar perto do seu home office aos fins de semana.

**8** Personalize com bom senso – Nada contra colocar fotos de família na sua mesa, mas, depois de um tempo, elas deixam de chamar a sua atenção. “É importante personalizar a mesa, mostrar que aquele lugar é seu, mas talvez seja melhor fazê-lo com memes impressos, histórias em quadrinhos ou até um cheiro que te deixe mais alegre”, afirma Linda.

**9** Tire da sua vista coisas que te incomodavam no seu emprego – Chauliac tem aversão a um eletrônico mais que comum em escritórios: impressoras. “Elas parecem chatas e até seus barulhinhos me irritam”, diz ele. Sua fobia pode ser a mesma dele, ou aquele monte de post-its colocados no monitor, ou o toque do telefone. Trabalhar em casa tem que ser mais legal do

que trabalhar fora, então é importante tirar de vista o que pode te deixar para baixo. "Ninguém está falando que é proibido ter uma impressora ou um telefone. Basta deixar aquilo mais escondido", afirma Chauillac.

**10** Mantenha tudo o que você precisa perto de você – Lembre-se das distrações que a sua casa pode proporcionar. A TV; sua namorada ou namorado; comida; seu animal de estimação. Tudo isso é ótimo, mas deixe-os para a hora do descanso. Se toda vez que você precisar de caneta, tesoura, grameador, papel ou uma bebida, você precisar atravessar todas essas "tentativas", é provável que você perca muito tempo.

Mantenha o que você precisa ao alcance da sua mão. Se possível, pense na ideia de ter um frigobar no seu escritório. Mas há exceções. "É importante parar. Almoçar na mesa de trabalho é algo que não deve ser feito, por mais legal que o ambiente de trabalho seja. Não é preciso ficar ali todo o tempo do mundo", diz Linda.



Foto: Estúdio Gastronômico



# COLUNA DO CHEF

**Paulo Hruschka** | paulo@certaceramica.com.br



**O**lá pessoal, tudo bem? Como vocês estão? Por aqui tudo certo, é sempre muito gratificante escrever esta coluna para contar a vocês tudo que estamos realizando por este Brasil afora. E o último mês foi muito especial, afinal de contas consegui rever vários amigos que fiz em função do trabalho que realizo com a Ceraflame, que é o de viajar e realizar nas lojas clientes da nossa empresa workshops de gastronomia, ensinando deliciosas receitas e mostrando as inúmeras vantagens dos nossos produtos, que são lindos e muito funcionais, não acham?

Estive em Americana, Nova Odessa, Santa Rosa, Vitória, Linhares, Jundiá, Rio Negrinho, Içara e também em São Caetano do Sul. É corrido, eu sei! Mas é isso que me move: a paixão por aquilo que eu faço todos os dias. Existe algo melhor do que fazer o que se gosta, fazer novos amigos e conhecer novas culturas? Eu acho que não!

O mais bacana é que nessas viagens ao redor do país eu mais aprendo do que ensino. Numa certa oportunidade fui fazer fondue de chocolate, me orientaram a acrescentar quinoa, linhaça e gergelim no chocolate para dar uma nova roupagem ao fondue! Legal, né? E gastronomia é isso mesmo, criatividade e inovação! E quando podemos incluir na receita tradições e culturas diferentes, o

resultado é ainda melhor.

Bom, já estamos na reta final do ano e em outubro é aniversário da Ceraflame! Vou aproveitar este espaço para parabenizar esta grandiosa empresa, que tem um firme propósito de tornar a vida dos consumidores ainda mais completa e saudável. Parabéns pelos 59 anos ...

Aproveito também para deixar registrado o meu especial abraço para a Deni, Chicão e o Sr. Mário, das lojas Zanini de Americana, e também para o Gilson de Vitória pela parceria na realização dos nossos eventos. Obrigado pelo apoio e por sempre me receberem tão bem.

E lembrem-se: por mais clichê que pareça ser, faça tudo com amor! O resultado será sempre o melhor possível.



# Ceraflame

cookware

O sabor de uma vida saudável

**Ceraflame cookware**

Rua Adolfo Konder, 70

CEP: 89295-000 | Rio Negrinho – SC

SACC: 0800 644 6444 – Fone: 47 3203-5000

sacc@certaceramica.com.br

Acompanhe-nos pelas redes sociais:



[www.certaceramica.com.br](http://www.certaceramica.com.br)