sabor saudável

Edição nº 20 - Novembro e Dezembro/2015

BOAS FESTAS!

Ceraflame cookware

Foto: Estúdio Gastronômico

Available on the App Store

android

EDITORIAL

Já estamos com o pé em 2016! Não é assim que se diz?! O ano passou voando e esta é a última Sabor Saudável de 2015.
E nossa sensação é de dever cumprido, pois ao longo deste ano preparamos para nossos leitores edições recheadas de novidades e informações pra lá de especiais. Além disso, lançamos também a 2ª edição da Sabor Saudável Especial Receitas, que teve como tema "MUNDO", com mais de 50 chefs de todo o país. O resultado ficou incrível, não deixe de ver as receitas. Lembramos que a revista pode ser visualizada por meio do nosso site ou pelo aplicativo, disponível na APP Store e Google Play. E neste último editorial do ano não poderíamos deixar de agradecer a cada um de vocês que sempre nos acompanha, lendo nossa revista, curtindo nossos posts no facebook (facebook.com/Ceraflame)e instagram (@ceraflame).
Desejamos a todos um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo.
Que 2016 possa ser um ano mais estável, mais feliz e repleto de conquistas para todos nós!

Até lá!

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

ÍNDICE

04 NOSSA EMPRESA
Sabor Saudável Especial Receitas 2ª Edição

06 NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ
Linha Diverticon

08 GASTROMANIA
Pulmay - Curanto em Olla
Uma receita para surpreender nas ceias de final de ano

10 CONVERSANDO COM
Jiang, a chinesa que conquistou o Brasil no Masterchef 2015

12 CLIENTE DESTAQUE
Rebal

13 ESPAÇO DO PARCEIRO
Chef Fernanda Dornelas

15 COLUNA
Chef Fred Tibau

16 VOCÊ SABIA?
Alimentos para manter o seu corpo hidratado no verão

18 COLUNA
Luna Garcia

20 MANIA DE BRASIL
Conheça Governador Celso Ramos, um paraíso em Santa Catarina

23 SAÚDE
Insolação: você pode curtir as férias, sem correr perigo

24 SUA CASA EM HARMONIA
Áreas de Piscina: dicas para você arrasar neste espaço

NOSSA EMPRESA

Sabor Saudável Especial Receitas 2ª edição!

A Ceraflame lançou a segunda edição da Revista Sabor Saudável Especial Receitas, um projeto que neste ano reuniu mais de 50 Chefs de Cozinha de todo o país para reproduzirem receitas típicas de países ao redor do mundo. Entre os nomes estão Paula Labaki e Henrique Fogaça - do MasterChef Brasil, Laysa e Junior Durski - da Rede Madero, Patrick Vinicius - da Nestle e Fred Tibau - que comanda o quadro de gastronomia do programa Estrelas. Cada Chef participante escolheu um país para representar e, já pensando na receita, uma peça do mix de produtos da empresa para preparar, servir e fotografar. O projeto tem como objetivo reunir receitas sob o olhar de respeitados chefs do país para proporcionar aos consumidores da marca um material diferenciado e exclusivo, que mostre a versatilidade dos produtos da empresa. "Não só para isso, mas também para prestigiar o trabalho dos nossos Chefs e formar novas parcerias. A Ceraflame quer sempre contribuir com o trabalho dos Chefs, valorizando cada vez mais a gastronomia e incentivando essa brilhante profissão", diz o gerente da empresa, Kilian Schroeder.

A Revista é digital, pode ser visualizada pelo site da empresa e também pelo APP Sabor Saudável, disponível na APP Store e Google Play.

Receita

Laysa Durski, que é Chef Pâtissière da rede Madero (Restaurante Durski e Madero Prime Steakhouse), representou a França, onde se graduou na respeitada escola Le Cordon Bleu, criando uma exuberante receita de Mousse de Chocolate, que pode ser uma ótima pedida para as sobremesas de final de ano.

Para preparar e servir, a Chef escolheu uma mini caçarola da MondoCeram Gourmet, marca do mesmo grupo da Ceraflame.

Ingredientes:
150g de chocolate meio amargo
200ml de creme de leite fresco
3 gemas
3 claras
50g de açúcar

Modo de preparo:
Derreta o chocolate em banho maria. Bata o creme de leite até que fique firme. Bata as gemas com metade do açúcar e acrescente no creme de leite. Bata as claras com a outra metade do açúcar e reserve. Misture o chocolate derretido com o creme de leite. Acrescente as claras. Leve para gelar e, na hora de servir, decore com morangos, physalis, mirtilos e hortelã frescos.

Mousse de Chocolate

POR Chef Laysa Durski

NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ

Linha Diverticon

A MondoCeram acaba de lançar a sua linha mais divertida, com peças modernas que vão deixar o seu dia a dia ainda mais descontraído. A Diverticon é ideal para deixar a casa dos consumidores mais completa e alegre ou, ainda, para surpreender na hora de presentear alguém especial!

Aposte nessa ideia, essa linha pode ser a sua grande companheira, todos os dias, do café da manhã ao jantar!

Foto: Divulgação

Conheça a delicadeza e os encantos de nossas jóias...
...Premiado na Expovinis como melhor espumante do Brasil
TOPTEN 2013
ESPUMANTES NACIONAIS
EXPOVINIS BRASIL 2013
VG
VILLAGGIO GRANDO
Boutique Winery
villaggiogrando.com.br
VG
VILLAGGIO GRANDO
Brut Rosé
2012
Vinho Rosé
Espumante Brut
11,5 GL
750ml
TOPTEN 2013
2011
FIVE
SILVER

GASTROMANIA

Pulmay – Curanto em Olla

Uma receita para surpreender nas ceias de final de ano!

POR: Chef Alejandra Faundez

Foto: Velasco & Lima

Ingredientes:

200g de Frango Drumette
200g de Costeleta de Porco defumada (pequena)
2 unidades de linguiça tipo chorição português
200g de Vôngole
500g de Polvo (tentáculos cozidos)
200g de camarão médio com casca
5 unidades de Vieira com concha
300g de Batata Asterix pequena com casca
450ml de vinho sauvignon blanc
100ml de caldo de peixe
40ml de óleo de girassol
2 unidades de cebola branca
8 dentes de alho com casca
1 unidade de pimenta dedo de moça
Pimenta do reino branca em pó
3 galhos de tomilho fresco
Sal e Coentro a gosto
2 unidades de limão siciliano

Modo de preparo:

Higienizar o coentro e reservar. Limpar os tentáculos de polvo e cortar em pedaços grandes. Temperar o frango com sal e pimenta do reino branca. Limpar o excesso de gordura e separar as costelas de porco. Escaldar uma vez. Cortar as batatas em quatro gomos. Tirar a pele e cortar a linguiça em rodelas grossas. Cortar a cebola em pétalas grossas. Na caçarola da Ceraflame, aquecida em fogo baixo com um fio de óleo, selar o frango até ficar dourado. Adicionar a linguiça e os dentes de alho, selar por alguns minutos. Agora, acrescentar os outros ingredientes em camadas, as costelas de porco, as batatas, a cebola, o vôngole, o camarão e o polvo. Finalizar com vinho branco e caldo de peixe e parte do coentro. Ajustar o sal. Cozinhar na caçarola fechada por aproximadamente 20 minutos, até os ingredientes estarem cozidos. Servir na própria caçarola decorado com gomos de limão e com tigelinhas para servir o caldo!

visite nossa loja virtual
www.bottargagold.com

Para os Asiáticos Karasumi,
para os Italianos Bottarga,
para os franceses Poutargue,
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.

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA
BRASIL
INSPECIONADO
1735
S.I.F.

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.

Foto: Divulgação

CONVERSANDO COM

JIANG, A chinesa que conquistou o Brasil no Masterchef 2015

Jiang Pu. Este nome ficou muito conhecido Brasil afora neste ano. Ela não ganhou o MasterChef 2015, mas foi uma das mais fortes e mais queridas competidoras do programa, exibido pela BAND TV. Seu sotaque chinês, seu português engraçado, suas palavras erradas (#cebora) e seu jeito calmo e divertido conquistou os brasileiros, tanto é que foi contratada pela BAND para trabalhar como repórter da emissora!

Muito carismática, a chinesa de 26 anos – natural da cidade de Guilin, mas que atualmente mora em São Paulo - deu uma entrevista exclusiva para nossa equipe de reportagem.

Confira abaixo!

Quando você descobriu o dom de cozinhar?
Na verdade a minha habilidade foi se desenvolvendo com o passar do tempo, nunca foi algo da noite para o dia. Eu sempre gostei e treinei bastante.

Como foi o processo seletivo para o MasterChef?
Tive muito incentivo do meu marido e dos amigos. Foram eles que me ajudaram a fazer o vídeo da inscrição. Eu não esperava entrar.

Durante o programa, qual foi o maior desafio?
Com certeza a liderança, sou muito ruim com decisões.

Qual a prova realizada que você se sentiu mais confiante?
A prova com ingredientes da Espanha, que foi a última caixa surpresa do programa. Eu estava super inspirada e consegui fazer uma receita muito caprichada. O Raul venceu com o melhor prato e o meu foi o segundo melhor do programa.

Qual foi a prova mais difícil?
A que fizemos dentro do Estádio do Palmeiras. Eu fui a líder da minha equipe e, como já disse, sou péssima nisso.

O programa é para cozinheiros amadores. Você vai transformar a sua cozinha numa profissão?
Antes de entrar para o MasterChef eu já tinha planos de mudar de área. Não foi fácil, mas Graças a Deus eu consegui entrar no programa e vou trabalhar muito nessa nova área. Já tenho um canal no youtube e pretendo fazer alguns Food trucks.

O que você mais gosta: comer ou cozinhar?
Minha motivação na cozinha sempre foi comer. Gosto de comer e por isso resolvi cozinhar, para satisfazer o meu paladar.

Qual a receita que mais gosta e o que jamais comeria?
Não tenho um prato preferido, como de tudo quando tenho vontade. Mas jamais comeria insetos, exceto numa questão de sobrevivência.

Você foi contratada pela BAND. O que vai fazer na emissora?
Estou atuando como repórter na versão Júnior do Programa, mostrando os bastidores, cenas inéditas e melhores momentos. Estou feliz e bastante otimista com a repercussão.

Quais são os planos para o futuro?
A longo prazo, pretendo abrir um restaurante. Vai ser algo pequeno, mas com comida muito gostosa.

No seu ponto de vista, qual é a importância de um bom equipamento na cozinha?
Para um bom cozinheiro, o equipamento é como uma arma para um soldado no campo, é "exencial".

Qual sua mensagem para quem ama cozinhar, mas ainda não foi atrás deste sonho?

> "Se todo mundo tem o poder de sonhar, também tem o poder de realizar sonhos!"

CLIENTE DESTAQUE

REBAL
solução em cozinhas

A Rebal é referência em soluções para cozinhas, oferecendo aos seus clientes uma variedade de equipamentos e utensílios das melhores marcas para cozinhas industriais, comerciais e domésticas. Foi preciso se reinventar muitas vezes para acompanhar as tendências, novidades e, sobretudo, necessidades de seus amigos, maneira carinhosa com a qual tratam seus clientes. Hoje, após os primeiros 44 anos de atividades, firma-se neste segmento como uma das melhores do país e a maior do Grande ABC. E visando atender às necessidades e desejos de seus clientes com maior comodidade, inauguraram a loja online (www.rebalcomercial.com.br) e reinauguraram a física, que foi ampliada para oferecer um ambiente espaçoso e agradável, com ar condicionado, estacionamento próprio e estoque junto à loja de auto serviço. "Temos o prazer em servir bem e devido a este fator que nossa parceria com a Ceraflame iniciou em março de 2011, atendendo a restaurantes e a cozinhas de diretoria de indústrias, chegando até a desenvolver um produto juntos. Agora, com a loja nova, ampliamos nosso atendimento para o público residencial e existe uma receptividade muito boa em relação aos produtos Ceraflame, que são totalmente singulares em concepção, beleza e tecnologia", diz o diretor administrativo Wagner Antonio Natale.

Foto: Arquivo Rebal

ESPAÇO DO PARCEIRO

Chef Fernanda Dornelas

Chef Fernanda Dornelas tem 31 anos e é capixaba. Morou 10 anos em Roma, na Itália, onde se apaixonou pela culinária italiana. Ela é formada em gastronomia na Scuola Tu Chef de Roma, com especialização em Culinária italiana. Durante os anos em Roma, passou por alguns renomados restaurantes, além de também ter sido proprietária da Gelateria e Pasticeria "Pan di Zuccherro".

Atualmente, de volta ao Brasil, nossa parceira se divide entre Cursos de Culinária em Vitória, no Espirito Santo, e na Capital Paulista, no recém inaugurado Eataly, espaço referência da culinária italiana no mundo. A Chef também faz consultorias, além de trabalhar na cozinha do restaurante Sr Oregano em Linhares-ES, que foi aonde conheceu e iniciou a parceria com a Ceraflame.

Foto: Arquivo Fernanda Dornelas

Foto: Arquivo Fernanda Dornelas

"Me apaixonei pelos produtos, qualidade e atendimento. Não abro mão de usar diariamente as cerâmicas na preparação dos meus pratos, uso nos meus cursos e no restaurante, porque a qualidade da Ceraflame fazem toda a diferença, eu uso e recomendo", disse.

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
Foto: Estúdio Gastronômico
produto 100% produzido no BRASIL
MADE IN BRAZIL
www.ceraflame.com.br
0800 644 6444

COLUNA

Chef Fred Tibau

COZINHA DO CERRADO!

Estive em Goiás há pouco tempo e sempre que viajo para lá me deparo com ingredientes ricos e muito comuns daquela região. É por isso hoje vou falar para vocês um pouco desses frutos e ervas que são a riqueza dos estados que englobam nossa cozinha. A flora do Cerrado ocupa 25% do território nacional, Goiás, Distrito Federal, Mato Grosso do Sul, Tocantins, Oeste da Bahia, Norte de Minas Gerais e a região sul do Mato Grosso fazem parte da região central do Brasil. A fruta mais difundida, é claro, é o Pequi; Mas atenção, quem nunca comeu a fruta fresca precisa tomar muito cuidado devido aos seus muitos espinhos. Essa fruta, cozida ou em conserva, tem muitas variações de pratos, óleos e licores, um clássico é o arroz de pequi ou arroz do cerrado. Outras frutas encontradas nessa região são: cagaita, bocaiúva, mangaba, mama-cadela, cajá, guariroba que se usa muito o palmito, gabiroba, guavira, araçá, fruta do conde, pitanga, jabuticaba, taperebá, araticum, buruti - que é utilizado para doces e óleos, siriguela, cajuí, babaçu, jabotá, carnaúba, gueroba, maracujá da caatinga, macaúba e o murici são algumas espécies encontradas. Das castanhas temos a mais famosa: o Baru, que pode ser consumido cru ou torrado além do seu óleo que também tem fins medicinais. Outra castanha é o licuri ou coquinho do Sertão, que é consumido torrado ou como óleo que se assemelha ao de coco, além do leite muito utilizado na culinária baiana. Temos também o babaçu, o qual é usado na indústria cosmética. Por lá, também encontramos algumas ervas consideradas "PANCS" (Plantas alimentícias não convencionais), como a serralha, dente de leão, boldo e peixinho. Gente, nosso país é muito grande e muito rico. Temos muitas coisas para descobrir ainda e, por isso, o estudo é infinito. Gostaria de agradecer ao Chef Paulo Machado que é um grande estudioso da gastronomia Brasileira. Quando eu o conheci tivemos uma longa conversa sobre os ingredientes do cerrado, ele me inspirou a escrever essa matéria e a continuar estudando e estudando.

Até a próxima coluna,

Grande abraço!

VOCÊ SABIA?

Alimentos para manter o seu corpo hidratado no verão!

Fonte: Jornal Zero Hora

Durante o verão todo mundo quer aproveitar ao máximo o clima de praia, sol e calor, não é mesmo? Aliás, a estação coincide com o período de festas e férias, o que nos permite desfrutar ainda mais dos momentos de lazer. Por outro lado, é durante a estação mais quente do ano que precisamos redobrar os cuidados com a alimentação. Nesta época, alguns alimentos devem ser privilegiados no cardápio diário como frutas, verduras e legumes. Estas são ótimas fontes de vitaminas, minerais e fibras. Além disso, são refrescantes, pois têm uma boa quantidade de água em sua composição.

De acordo com a OMS - Organização Mundial da Saúde, o ideal é consumir, pelo menos, 400 gramas de frutas e hortaliças frescas para alcançar seu efeito saudável e protetor de doenças crônicas. Ou seja, cada pessoa deve ingerir o equivalente a cinco porções de 80 gramas, em média, por dia. Nos dias quentes e secos, essa quantidade pode ser ainda maior. Frutas e verduras ricas em água, especialmente, que são pouco calóricas e ajudam a hidratar o organismo devem ser prioridade nas refeições.

Confira abaixo 8 alimentos que ajudam a manter o corpo hidratado no verão!

Água de coco: rica em sais minerais e nutrientes, como cálcio, magnésio e vitamina C. Em 100ml, apresenta cerca de 250mg de potássio e 105mg de sódio. Considerada um isotônico natural, é ideal para repor os líquidos e os sais perdidos em dias mais quentes.

Pepino: contém apenas 15 calorias e é composto por aproximadamente 96% de água. O alimento ajuda a melhorar o funcionamento intestinal e é um diurético natural. É rico em potássio, proporcionando flexibilidade aos músculos e conferindo elasticidade às células que compõe a pele.

Abobrinha: possui 95% de água em sua composição. Também é rica em vitamina A, e devido à sua ação antioxidante contribui para benefícios à pele.

Espinafre: possui 94% de água em sua composição. É rico em sais minerais e em

vitaminas, além de conter boas quantidades de cálcio, que ajuda na contração muscular. A hortaliça possui potássio, que participa da coagulação sanguínea; e vitamina A, necessária para uma boa visão.

Tomate: com 94% de água e 20 calorias, é uma fruta rica em potássio, fósforo, vitamina A e vitamina C, fortalecendo o sistema imunológico e prevenindo doenças e o envelhecimento precoce, devido ao seu poder antioxidante.

Melancia: tem cerca de 92% de água, ajudando muito na hidratação. Possui licopeno e glutationa, antioxidantes que protegem o organismo contra a oxidação celular, contribuindo para o combate do envelhecimento precoce.

Brócolis: a hortaliça possui 90% de água, além de ser fonte de fibras, micronutrientes e vitaminas. É rica em antioxidantes, como os carotenoides, que ajudam no combate aos radicais livres que causam danos às células saudáveis. Rico em vitamina C, vitamina A, fibras, cálcio e ácido fólico.

Morango: é composto por 90% de água e tem apenas 32 calorias. É um excelente aliado da memória e possui minerais como o fósforo, o potássio e o magnésio.

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

Luna Garcia

Prazeres da Mesa Ao Vivo

Lembro que logo quando voltei para o Brasil, conheci o pessoal da revista Prazeres da Mesa. A revista era, já naquela época, uma das mais conhecidas revistas da área. Fui recebida com muito profissionalismo por todos na redação e sabia que seria difícil conseguir trabalhar pra eles, pois havia muitos fotógrafos no time.

Logo, porém, me surpreendi com o telefonema do diretor de arte, me convidando para o primeiro trabalho. Lembro-me muito bem, era no Restaurante Marcel em São Paulo e o Chef, Raphael Despirite tinha recém voltado para o Brasil, assim como eu. Daí então começou essa longa relação de respeito e amizade. Como disse acima, o time da revista já era completo, então nunca fui uma fotógrafa de fazer matérias todo mês, mas isso nunca importou nem pra mim, nem pra eles. Chamavam-me para as festas, premiações, matérias especiais... Acho fundamental essa relação de revista com seus fornecedores, na verdade, se toda empresa valorizasse as pessoas dessa forma, não teríamos muitos problemas e a vida seria muito mais leve.

Através dessa relação, fui viajar algumas vezes para cobrir matérias incríveis gastronômicas, como para o Piauí, Vale do Café, Visconde de Mauá. Fui citada na revista várias vezes como fotógrafa especializada em gastronomia e participo todos os anos do evento mais esperado da gastronomia, o Prazeres da Mesa ao

Foto: Estúdio Gastronômico

Vivo e o Mesa Tendências. Nesse evento, do qual participo há 4 anos, é uma festa no nosso meio. Encontramos todo mundo que tem suas atividades ligadas diretamente ou indiretamente a comida e saímos depois para comemorar. No primeiro ano, logo de cara, já fiz o retrato do Chef Alex Atala, lembro que estava um pouco nervosa, era ainda muito novata, afinal era o ícone da gastronomia brasileira, hoje, um bom amigo.

Foto: Estúdio Gastronômico

Foto: Estúdio Gastronômico

O Ao Vivo é um evento onde tudo acontece junto. Tem as aulas com os Chefs que ensinam uma receita e que falam sobre determinado tema. Os jornalistas que cobrem as aulas e as palestras, o pessoal do blog que ficam incansáveis postando tudo nas redes sociais, as produtoras de objetos que nos dão uma super força, várias pessoas do backstage obviamente e nós, os fotógrafos especializados.

Nosso trabalho consiste em fazer um retrato de cada Chef e do prato que ele apresentou em aula. Essa foto vai virar uma capa, que juntamente com todas as outras capas vão ser julgadas, votadas e é escolhida uma foto da capa. É um trabalho delicioso, num clima ótimo e com muitos reencontros. Esse evento acontece sempre junto com a data do meu aniversário. É um presente pra mim. Esse ano as capas logo entrarão em votação, mas ano passado eu fui a capa vencedora e o presente veio em dobro!

Foto: Estúdio Gastronômico

Foto: Divulgação

MANIA DE BRASIL

Conheça Governador Celso Ramos, um paraíso em Santa Catarina

Informações: Prefeitura de Governador Celso Ramos e Guia de Praias

O município de Governador Celso Ramos, em Santa Catarina, ocupa uma bela península com caprichosos recortes que formam abrigadas enseadas, um paraíso dos navegadores, que dividem a costa em 23 belas praias próprias para mergulho, windsurfe, jet ski e surfe. Algumas com boa infraestrutura como a praia de Palmas, outras completamente desertas, como Ilhéus e Bananeiras. A região integra, ainda, a reserva biológica Marinha do Arvoredo, santuário de espécies raras da fauna e da flora, o que a torna um dos melhores locais para mergulho do país e moradia de uma centena de golfinhos que alegram os passeios de barcos. A Ilha de Anhatomirim, concorrido ponto turístico, é sede da Fortaleza de Santa Cruz que completa o conjunto de fortes portugueses da Ilha de Santa Catarina. Outro tesouro turístico de Governador Celso Ramos é o seu passado.

Esta vila de pescadores, com 250 anos de história, foi sede do maior e mais importante núcleo baleeiro catarinense, a Armação da Piedade. O local, hoje muito disputado pelos turistas, era ponto de partida de escravos e arpoadores que se arriscavam em precárias embarcações na incerta missão de capturar as baleias. Atualmente os cetáceos procriam e amamentam seus filhotes tranquilamente em águas catarinenses protegidas por leis ambientais. Cerca de 26 mil turistas por ano visitam Governador Celso Ramos, que está a 41 km de Florianópolis por via rodoviária e 15 km, via marítima.

Histórico: Entre 1740 e 1742, bem próximo a Freguesia de São Miguel, na direção norte, foi instalado um próspero núcleo de captura e de industrialização de baleias, denominado Armação Grande, ou Nossa Senhora da Piedade. As instalações com 5,3 mil metros quadrados de área faziam daquela armação a maior e mais importante do litoral Catarinense e a segunda mais importante do Brasil-Colônia. Por volta do ano de 1745,

colonizadores vindos das Ilhas dos Açores e da Madeira, atraídos pela pesca da baleia, fixaram-se no local. Depois vieram outros portugueses e a comunidade cresceu até sua emancipação em 6 de novembro de 1963. "Na parte norte de Governador Celso Ramos, onde fica a sede, também se fixaram portugueses oriundos da Ericeira por volta de 1820, que tinham vindo povoar Portobelo", complementa o professor Vilson Farias. Estava criado o município de Ganchos que foi desmembrado de Biguaçu em 06 de novembro de 1963 e a partir de 12 de maio de 1967 passou a ser denominado Governador Celso Ramos em homenagem a Celso Ramos, ex-governador do Estado de Santa Catarina, município privilegiado com uma natureza generosa e um povo ordeiro e acolhedor.

Porque o Nome Ganchos? O nome, provavelmente, foi criado pela visão de três baias consecutivas, dando cada qual o formato de um gancho. Essa é a hipótese mais concreta para o nome Ganchos. Uma outra hipótese é devido aos ganchos tirados das árvores para transportarem os pescados, carregados nas costas. Mas há antigos moradores que juram que o nome se deve a presença do famoso pirata "Capitão Gancho" que por lá passou.

Foto: Resort Ponta dos Ganchos, um dos mais badalados da região

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.

Gran Mestri®

O mais nobre dos queijos.

www.granmestri.com.br

SAÚDE

Insolação: você pode curtir as férias, sem correr perigo!

Estamos na reta final do ano e a temporada de 2015/2016 promete ser uma das mais quentes de toda a história. E como todo mundo gosta de aproveitar o verão na praia ou na beira de uma piscina, é importante falarmos sobre o perigo que a exposição excessiva ao sol pode nos causar. Estamos falando da insolação! Nunca é demais relembrar os cuidados para evitar e o que fazer no caso de uma queimadura solar.

Para quem não sabe, a insolação é um estado delicado da pele que é provocado pela exposição excessiva do nosso corpo ao sol. Esse exagero causa a destruição das células da pele, a eliminação dos líquidos armazenados entre essas células, respiração e suor intensos, além do envelhecimento precoce, aumentando ainda as chances de desencadear um possível câncer de pele. Então, além de passar e repassar filtro solar com alto fator de proteção antes e durante a exposição ao sol, é muito importante evitar os horários nos quais os raios solares são mais fortes: entre 10h e 16h! E a regra é a mesma para pessoas com pele clara e/ou escura!

Lembre-se que um dia de muita exposição ao sol pode acabar com todos os outros dias das suas férias. Então, prevenir é sempre o melhor remédio.

Sintomas

Os sintomas podem ser bastante variados, de acordo com o grau de insolação. Ela pode causar tontura, dor de cabeça, falta de ar, náuseas, vômitos, mal-estar, aumento da temperatura corporal, febre, vermelhidão na pele, bolhas e feridas, fraqueza e, até mesmo, inconsciência.

Caso seja perceptível um início de insolação, a recomendação é sair imediatamente do sol para cobrir o corpo com toalhas úmidas, permanecendo em locais arejados e frescos. Em estágios mais avançados, a recomendação médica é levar a pessoa até um hospital para que ela receba hidratação por meio do soro. Além disso, quem exagerar no sol, também precisa ingerir bastante líquido, usar roupas claras e leves, optar por alimentos mais leves e naturais, além de tomar banhos frios para controlar a temperatura do corpo. São medidas que podem ajudar na recuperação, devolvendo ao organismo a sua capacidade plena de controlar a temperatura do corpo.

Portanto, fique atento. Aproveite este final de ano com responsabilidade, proteja a sua saúde!

SUA CASA EM HARMONIA

Área de Piscinas: dicas para você arrasar neste espaço!

Informações: CasaShow

No verão não há nada mais gostoso, nem refrescante do que passar um dia na piscina com a família e os amigos, não é mesmo? Melhor ainda se a piscina for bonita e bem conservada, com um acabamento perfeito, cores bem escolhidas e uma bela decoração em seu entorno.

Quer saber como decorar sua área de piscina?
Então não perca tempo e confira agora mesmo nossas dicas. Vamos lá?

1 Crie um espaço relaxante e divertido: Por ser um ambiente destinado tanto à diversão quanto ao descanso, a área deve promover o entretenimento enquanto também se configura como um verdadeiro oásis para recarregar as energias. Para tanto, use e abuse de várias espécies de plantas e pedras naturais nas proximidades da piscina. E lembre-se de que os canteiros de flores e as fontes paisagísticas são sempre bem-vindos!

2 Prolongue sua área interna para fora: Apesar de ficar na parte externa, a área de piscina integra a casa e não deve ser dissociada dela. Por isso, escolha elementos e cores que combinem com o interior da residência, fortalecendo, assim, o conceito decorativo e dando continuidade ao que se vê no interior do imóvel. Desse modo, o resultado visual será bem mais elegante e equilibrado.

3 Aposte em uma bela iluminação: A iluminação cênica faz toda a diferença na área da piscina. Durante o dia, as luzes naturais são suficientes, mas, ao anoitecer, os postes, spots, as arandelas e os refletores podem complementar o ambiente com muito charme e estilo. Só é preciso tomar cuidado para não exagerar na combinação de cores, ok? O âmbar, o verde, o azul e o branco são cores muito usadas em projetos luminotécnicos de áreas externas, mas cores como laranja e vermelho devem ser evitadas.

4 Invista em móveis apropriados: Já que é para ser relaxante, não se esqueça de equipar a sua área de piscina com mesinhas, espreguiçadeiras, cadeiras e guarda sol. Outra ideia que fica fantástica nesses ambientes é criar uma espécie de bar com bancada, geladeira e outros utensílios, o que evita o entra e sai de pessoas molhadas dentro de casa. Evitar a bagunça desnecessária é sempre uma boa ideia, não concorda?

5 Escolha dos pisos e revestimentos: Na hora de construir a piscina, escolha os azulejos com muito critério, a fim de que o resultado final seja bonito e harmonioso. Uma boa pedida é optar por faixas temáticas que remetam a motivos aquáticos. Além da estética, pense também na durabilidade, no preço, claro, e especialmente na segurança, não só dentro, como ao redor da piscina. Nessa área, dê preferência a pisos antiderrapantes para evitar acidentes.

6 Tenha um deck para chamar de seu: Se você quiser deixar a área da piscina ainda mais charmosa e agradável, não deixe de fazer um belo deck de madeira. Mas atenção: é importante que esse deck seja bem planejado antes da instalação, tratando e impermeabilizando a madeira, afinal, trata-se de uma área úmida.

E então, pronto para mergulhar de cabeça no projeto de decoração da sua área de piscina? Pois coloque em prática as sugestões que demos aqui e se prepare para a diversão!

BOAS FÉRIAS

Ceraflame cookware
Rua Adolfo Konder, 70
CEP: 89295-000 | Rio Negrinho – SC
SACC: 0800 644 6444 – Fone: 47 3203-5000
sacc@certaceramica.com.br

Foto: Estúdio Gastronômico

Ceraflame
cookware

O sabor de uma vida saudável

Acompanhe-nos pelas redes sociais:

www.certaceramica.com.br