

sabor saudável

Edição nº 21 - Janeiro e Fevereiro/2016

Ceraflame
cookware

EDIÇÃO DE VERÃO



Foto: Estúdio Gastronômico



© 2016 Ceraflame

EDITORIAL

Iniciamos a edição número 21 da Sabor Saudável dando boas-vindas a 2016. Desejamos que este novo ano seja de muito sucesso, amor e saúde. Que seja um ano mais estável, que possamos fazer novos negócios e continuar expandindo nosso mix de produtos para estarmos cada vez mais presentes nas suas casas. É por isso que trabalhamos todos os dias com muito carinho e responsabilidade: queremos levar, por meio de nossas cerâmicas, mais praticidade e saúde ao dia a dia de cada consumidor. E, como não poderia deixar de ser, nosso ano já começa agitado, e é claro que nós adoramos! Entre 12 e 16 de fevereiro estaremos na Feira Ambiente, em Frankfurt, na Alemanha. O evento é um dos maiores do mundo nos setores de utilidades para o lar, decoração e gastronomia. De lá, voltamos “voando” para o Brasil para participar da Gift Fair 2016, que acontecerá no Expo Center Norte, em São Paulo, entre os dias 28 de fevereiro e 03 de março. Para os eventos, muitas novidades serão apresentadas e, assim, certamente começamos o ano com o pé direito, não é mesmo? Esperamos que gostem da edição, que está linda e cheia de dicas para vocês.

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 e Caio Schütz

Fale conosco: sacc@certaceramica.com.br

ÍNDICE

- 04** NOSSA EMPRESA
Expocachaça e BrasilBier
- 07** NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ
- 08** GASTROMANIA
Pulmay - Curanto em Olla
- 10** CONVERSANDO COM
Ízabel Carolina de Oliveira
Alvares da Silva
- 14** CLIENTE DESTAQUE
Umami
- 16** COLUNA
Chef Fred Tibau
- 18** VOCÊ SABIA?
A beleza pode estar no seu prato: só depende das suas escolhas!
- 20** COLUNA
Luna Garcia
- 22** MANIA DE BRASIL
Gramado e Canela: cidades gaúchas são charmosas para o inverno
- 24** SAÚDE
Diabetes: 10 curiosidades que você precisa saber!
- 26** SUA CASA EM HARMONIA
5 dicas para decorar de forma funcional o quarto da garotada!

NOSSA EMPRESA

Você sabe o que é e para que serve um Growler?

Muitos nunca ouviram falar nessa palavra, mas quem não abre mão de apreciar cervejas artesanais, deve conhecer muito bem a denominação. Nos últimos anos a cultura cervejeira vem tomando forças, impulsionando no país o crescimento do mercado de microcervejarias e o consumo das receitas, que são cada vez mais inovadoras. No entanto, quem gosta de comprar estas cervejas, precisa de um recipiente adequado para transportar e armazenar a bebida com segurança e qualidade. É aí que entram os Growlers, recipientes de cerâmica feitos para suportar a pressão da pasteurização da bebida, conservando sua qualidade e temperatura. Este produto surgiu ainda no século XIX com a cervejaria Otto Brothers Brewery. Atualmente, a maior fabricante dos produtos no país é a MondoCeram, marca do mesmo Grupo da Ceraflame.

“Ter um growler em casa é ter a liberdade de poder comprar cervejas artesanais direto das microcervejarias, sem a preocupação de ter que consumir imediatamente para evitar que elas estraguem. É um produto muito funcional, que garante a qualidade e o sabor da bebida”, explica Kilian Schroeder, da MondoCeram.

Para quem não sabe, temos opções para o consumidor final, como a Linha Cervejeiros, e também para microcervejarias, que podem personalizar os growlers com suas marcas. Os produtos são feitos de cerâmica atóxica e são altamente resistentes. “Temos diferentes tamanhos, todos eles com tampa flip top e design inovador. A grande vantagem é que a cerâmica conserva por um período muito maior de tempo e temperatura da cerveja, mantendo-a mais gelada.



Temos muitos clientes do setor que já apostam na personalização das peças, reforçando ainda mais sua marca”, explica. Segundo dados do Sicobe (Sistema de Controle de Produção de Bebidas da Receita Federal), este mercado cresceu 64% em apenas 10 anos.

De acordo com a Abracerva (Associação Brasileira de Microcervejarias), o mercado de cervejarias artesanais (estima-se uma média de 350 microcervejarias no país) está em constante ascensão, registrando crescimento de 20% a 30% ao ano e faturamento médio de R\$ 2 bi.

“Os Estados Unidos ganhou 2.428 cervejarias em 30 anos. A expectativa é que o Brasil, em 20 anos, tenha 2.500, um potencial de crescimento ainda maior”, avalia Luiz Vicente Mendes, diretor da feira Brasil Bier.

O mercado

A cerveja é a segunda bebida mais consumida em todo o mundo e, no Brasil, é a número um. Nós consumimos cerca de 62 litros todos os anos, ocupando a 17ª posição no ranking mundial, liderado pela República Tcheca, com 143 litros per capita. O Brasil é o 3º maior produtor de cerveja do mundo, perdendo apenas para os EUA e China. Nossa média de fabricação anual, entre grandes, pequenas e microcervejarias, é de 13,4 bilhões de litros. Segundo dados do Sicobe (Sistema de Controle de Produção de Bebidas da Receita Federal), este mercado cresceu 64% em apenas 10 anos.



NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ

Leiteira, Açucareiro, Xícara com Pires e Assadeira Redonda com aba:

A hora do café e do chá é sempre um momento especial, não é mesmo? Pensando nisso, a MondoCeram Gourmet apresenta os novos itens que vão complementar a sua mesa. As peças estão disponíveis nas cores branco, amarelo, laranja, verde, vermelho, preto, marrom, alecrim, coral, caramelo, pistache e turquesa.



Foto: divulgação



Foto: divulgação

Assadeiras:

Para facilitar o preparo dos alimentos, a MondoCeram Gourmet acaba de lançar dois novos modelos de assadeiras, com e sem alça. Disponíveis nos tamanhos 28x18cm, 31x20cm, 34x23cm e nas cores branco, amarelo, laranja, vermelho e verde.



Foto: divulgação

Assadeiras Retangulares:

Os momentos de refeições em família serão muito mais completos com os dois novos tamanhos de assadeira retangular da MondoCeram Gourmet 25 x 38cm e 25 x 42cm. As peças estão disponíveis na cor branca!

GASTROMANIA

Pulmay - Curanto em Olla

Créditos: Chef Alejandra Faundez

Ingredientes:

200g de Frango Drumette
200g de Costeleta de Porco defumada (pequena)
2 unidades de linguiça tipo choriço 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, a vieira 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 pimenta dedo de moça.





Foto: Alejandra Faudes

CONVERSANDO COM

Izabel Carolina de Oliveira Alvares da Silva

Campeã MasterChef 2015

A carioca Izabel Alvares, de 31 anos, é produtora de eventos no Rio de Janeiro, cidade onde mora até hoje.

Aprendeu a cozinhar com seu pai, Eduardo Alvares, um dos maiores tenores do Brasil. Começou a trabalhar desde cedo com produção de moda para o jornal "O Globo" e chegou a produzir desfiles para a Semana de Moda de Nova York. Depois de rodar o mundo, voltou para a cidade maravilhosa e se tornou produtora e sócia da festa Modinha. Gosta de cozinhar todos os dias, com sofisticação, mas mantendo a simplicidade de nomes e ingredientes.

Foi assim que foi parar no MasterChef Brasil 2015. Saiu da competição, teve a chance de voltar e conquistou o título máximo da competição. Muito simpática, Izabel deu uma entrevista exclusiva à nossa equipe de reportagem. Confira abaixo!

Você trabalha com eventos, o que exatamente faz na área?

Eu tinha uma produtora de eventos com dois amigos de infância. Criava festas de bilheteria com temas variados aqui no Rio, como música brasileira, anos 90, rock, etc. A nossa festa mais famosa é a MODINHA! Uma festa de música POP que arrasta em média 3000 pessoas a cada



Foto: Izabel Master Chef

edição. Eu ficava a cargo de toda a decoração, marketing, mídia e produção executiva.

Como descobriu o dom de cozinhar?

Eu cozinho desde os 12 anos, comecei cedo. Minha mãe não cozinha nada e aprendi por necessidade mesmo (risos). Meu pai cozinha muito bem e eu aprendi muito com ele, mas ele só cozinha em ocasiões mais especiais.

Tem algum grande chef de cozinha que te inspira?

Sim, o francês Paul Bocuse.

Como surgiu a oportunidade de participar do MasterChef?

Eu me inscrevi sem pretensão e fui avançando nas audições. Já iria migrar pra área de qualquer forma, mas eu vi no MasterChef uma possibilidade de pular etapas e me profissionalizar mais rápido. De qualquer forma, não imaginei que pudesse ganhar o programa.

Qual foi o principal medo durante o programa?

De ser humilhada ou julgada por pessoas que eu não conheço.

E qual foi a principal superação?

Passar por cima do meu nervosismo e das minhas questões de auto estima.

Qual foi a prova mais difícil do programa? Foi a que te eliminou?

Não. Fui eliminada por um erro bobo, mas a prova em si não era difícil, era de massas, uma coisa que eu gosto de cozinhar.

Fiz uma lasanha ao pesto e salada de escarola e amêndoas com vinagrete de melão. Eu acho que perdi por causa do excesso de confiança. A prova mais difícil foi a primeira prova em grupo: cozinhar para 100 cadetes famintos. A prova em si já foi muito complicada e eu, ainda por cima, fui a última pessoa a ser escolhida para as equipes. Aquilo me fez mal e me desestruturou emocionalmente.

Quem você encarou como principal concorrente durante o desafio?

Fernando. Ele demonstrava muito conhecimento técnico. Seu movimento de facas é incrível. Parece um profissional. Isso me assustou.

O que você mais gosta de cozinhar?

Carnes assadas, de longo cozimento.

O que mais gosta de comer?

Carboidratos em geral, massas principalmente. Acho que comeria qualquer coisa que fosse feita com cuidado. Adoro provar coisas diferentes e estranhas. Pode ser que eu não goste, mas não deixarei de provar.

Qual ingrediente não pode faltar na sua cozinha?

Sal.

Com a vitória no MasterChef, o que pretende fazer?

Quero aproveitar o bom para fazer eventos e palestras, mas vou focar na cozinha. Já estou estagiando e, o que quero de verdade, é me tornar cozinheira profissional. O resto é lucro.

O que pretende fazer com os prêmios que ganhou?

Guardei boa parte do valor. Dei uma parte para o Bruno, meu namorado, que me sustentou durante todo o programa. Mas a ideia é guardar o máximo. Não sei como será na França, estou ansiosa por isso.

Qual a importância de um bom equipamento para preparar e servir uma receita?

Acho tão importante quanto os ingredientes. Bons equipamentos não significam equipamentos caros, mas sim os equipamentos certos. Na cozinha tudo tem um porquê e, se isso não foi respei-

tado, provavelmente, algo dará errado.

Você já conhece nossas peças?

Conheço, claro. Acho que panelas de cerâmica fazem muita diferença no resultado final do cozimento. Além disso, são panelas bonitas, coloridas, com um belo design, pelo menos pra mim, me inspiram a cozinhar melhor, com mais felicidade!

Que mensagem deixaria para quem ama cozinhar?

Lembre-se sempre da responsabilidade que é alimentar alguém. Cozinhar é doação. É levar felicidade ao outro.



Foto: Izabel Master Chief



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



CLIENTE DESTAQUE

Umami Gourmet e Presentes



A empresa surgiu em março de 2008. Após uma análise de mercado, os profissionais da Umami identificaram que no mercado de Brasília faltavam opções de lojas de presentes e voltadas para o público gourmet, com uma abordagem moderna e diferenciada. “A ideia de abrir o negócio partiu principalmente depois do casamento de minha irmã em 2006 e do meu próprio casamento em 2007, quando tivemos enormes dificuldades com as lojas onde foram deixadas as nossas listas de casamentos”, conta Raphael Paganini. Tais dificuldades, segundo Raphael, foram desde um bom atendimento por parte de vendedores desqualificados, falta de produtos em estoque dos itens escolhidos, acompanhamento dos produtos já comprados pelos convidados e sua identificação, falta de um consultor da própria loja capaz de fornecer informações precisas e escassez de produtos novos e interessantes.

O ponto forte da Umami são produtos modernos, inovadores e diferenciados, além de um atendimento exclusivo e pessoal das listas de casamento - cada lista de casamento e chá de panela possui uma consultora exclusiva, que fica responsável e disponível aos noivos desde a escolha dos produtos, atendimento de

convidados e televidas). “Nossos produtos possuem os preços menores ou, pelo menos, iguais aos de nossos concorrentes. Nossa gama de produtos variam desde produtos mais simples e baratos (importações próprias), até mesmo produtos mais elaborados e caros”, explica Raphael.

Atualmente, a loja tem mais de 30 fornecedores, entre eles a Ceraflame. O público alvo são jovens casais de noivos que pretendam fazer uma lista de casamento diferenciada, que fuja do padrão tradicional, chefes de cozinha e pessoas que tenham como hobby cozinhar, apreciadores de vinho, pessoas que estejam reformando suas casas, além de arquitetos.

A parceria entre a Ceraflame e a loja começou em 2015 e tem tudo para crescer, consolidando bons resultados. “Acreditamos que a Ceraflame possui um padrão de qualidade que equivale às melhores marcas para cozinha do mundo, além de possuírem em seu portfólio produtos inovadores, utilizando tecnologia de ponta aliada ao design e funcionalidade, características desejadas pelos perfil de clientes da Umami”, finaliza Raphael.

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 Gastrôfóreo



www.ceraflame.com.br

0800 644 6444

COLUNA

Chef Fred Tibau



FAÇA VOCÊ MESMO!

Bacalhau. Esta será a “estrela” da nossa coluna da primeira edição da Sabor Saudável de 2016. Aliás, desejo a todos que este ano seja melhor que 2015, com muitas alegrias, conquistas, saúde e comida boa, é claro. Vamos lá!

Para quem não sabe, existem cinco espécies de Bacalhau divididos em três categorias: Imperial, Universal e o Popular, que são denominados: Cod Gadus Morhua, Gadus Macrocephalus, Saithe, Ling e o Zarbo. O imperial é o peixe bem cortado, bem escovado e bem salgado, já o universal é o peixe com cortes menos precisos, manchas e pequenos defeitos. O popular, são aqueles que é possível encontrar manchas, que está com pedaços irregulares e com a qualidade inferior ao imperial.

Pela legislação os únicos tipos que podem ser considerados os legítimos são o Gadus Morhua e o Cod Gadus Macrocephalus. Os outros devem ser considerados peixe salgado ou tipo Bacalhau, os considerados legítimos, devido a sua pesca indiscriminada estão cada mais difíceis de serem encontrados, entrando assim na

lista de animais que correm o risco de extinção. Inclusive, isso fez com que o preço deles aumentasse muito ao longo dos tempos. Para a população com pouca renda, foram criadas alternativas de salga de peixes com qualidades inferiores.

As raças nobres pescadas na terra nova, Noruega, Islândia e Groenlândia, historicamente, chegaram primeiro à cidade do Porto e lá receberam as salgadas pela primeira vez na época das navegações. Por isso, quando vemos um bacalhau do Porto, logo associamos a um peixe de qualidade. Foi por conta desse formato criado pelos portugueses e não por terem sido fígados em Portugal. Na gastronomia, são usadas somente as melhores raças que podem passar dos três quilos.

Atualmente não é difícil encontrar o bacalhau já dessalgado e congelado, para muitos, é muito melhor devido à praticidade. Eu acho que os salgados são bem melhores!

Minha dica para quem gosta de dessalgar é que este processo seja feito na água em abundância por 48 horas na geladeira com trocas de água de quatro em quatro horas, no mínimo. Um truque é dessalgar

uma quantidade maior que você vá utilizar e, depois, congele para não ter que repetir esse processo e também para você utilizar a qualquer hora e qualquer dia. Eu já morei em Portugal e vi de perto que lá eles consomem muito bacalhau durante todo o ano, justamente por ser um peixe delicioso, com muitas vitaminas essenciais ao nosso organismo.

Bem, vou ficando por aqui e agradecendo muito a companhia de todos os leitores dessa linda revista. Desejo a todos um maravilhoso ano! Continuem cozinhando, pois, quanto mais a gente cozinha mais felizes somos!

Um abraço a todos.



Chef Fred Tibau



Foto: Estúdio Gastronômico



VOCÊ SABIA?

A beleza pode estar no seu prato: só depende das suas escolhas!

Você já ouviu aquele ditado “você é o que você come”? É a mais pura verdade! Nossa saúde, bem estar e qualidade de vida estão diretamente relacionados ao que escolhermos colocar no prato. Com a beleza, não é diferente. Existem muitos alimentos que nos ajudam a ficar mais lindos, bem como aqueles que podem fazer o efeito contrário. Pois bem, hoje vamos falar dos alimentos que contribuem para a nossa beleza. Você vai mudar o seu conceito de alimentação em 3, 2, 1 ...

Soja: Poderosa para curar pés e calcanhares rachados.

Se seu pé ou calcanhar já rachou, é sinal que seu corpo está com fundos. Para eliminar, coma alimentos ricos em biotina (vitamina H), como o fígado, a soja e gema de ovo. A vitamina também é produzida por bactérias “do bem” que ficam no nosso intestino. Para dar uma forcinha à hidratação das áreas, não deixe de massagear os pés com óleo de linhaça.

Quinoa: Para acabar com as olheiras.

Quem acha que olheira é resultado apenas de uma noite mal dormida, está errado. Ela também pode ser resultante de uma alergia a determinados alimentos ou ainda é um sinal de que seus rins podem não estar funcionando 100%.

Consuma quinoa, um cereal com alto teor nutritivo que é rico em proteínas, além de ótima fonte de fitoestrógenos, que estimulam o trabalho dos rins e ajudam a manter o nível hormonal equilibrado.

Castanha: Boa opção contra varizes e vasinhos.

Se você tem varizes ou vasinhos, pode ser um sinal de deficiência nutricional ou ainda congestão do fígado. Reforce as doses de vitamina E, muito presente nas castanhas, abacate e amêndoas. Como são ricos em selênio, importante antioxidante, eles diminuem o colesterol ruim e melhoram a circulação sanguínea. Evite roupas apertadas, pratique esportes e não fume.

Sementes: Para unhas mais fortes.

Unhas fracas são sinônimo de carência de cálcio, zinco e magnésio no organismo. Por isso, inclua no cardápio sementes de abóbora e girassol (sem casca), brócolis, couve-de-bruxelas, lentilha, repolho, carnes magras, feijões, cereais integrais.

Melancia: Eliminando gordurinhas localizadas.

O problema pode ser hereditário ou consequência de hormônios desregulados, sedentarismo ou aumento de peso.

Reforce a alimentação com melancia e abacaxi, pois são frutas diurética que ajudam a eliminar as toxinas do organismo. Invista também em verduras, cereais integrais e muita água. Aumentando a ingestão de fibras, o intestino funciona melhor e a saciedade aumenta. Evite o sal, que retém líquidos e causa inchaço.

Rúcula: Evite lábios rachados.

Sabe aquelas fissuras ao redor dos lábios ou no canto da boca? São consequência da falta de vitamina B2. Recorra aos vegetais de folhas verde-escuras (rúcula, almeirão, couve, escarola), amêndoa crua e gérmen de trigo.

Salmão: Para uma pele mais lisa e sem flacidez.

Se você sofre com a flacidez, invista em uma dieta rica em proteína magra para estimular a produção de colágeno: atum, salmão, ovo, peito de peru ou frango, queijo cottage, iogurte desnatado. Deixe de lado bacon, presunto e manteiga, alimentos ricos em gordura de origem animal que aumentam o colesterol ruim, entopem as artérias e prejudicam a circulação.

Ovo: Tudo por um cabelo lindo e saudável.

Como os fios são formados basicamente de proteína (queratina), para mantê-los saudáveis é importante ingerir boas fontes proteicas: ovo, carne magra, iogurte desnatado, queijo branco, leguminosas e grãos integrais. Se estiver perdendo cabelo, pode ser falta de ferro, cálcio, potássio e vitamina B6. Aposte em alimentos como o brócolis, nozes, feijão, banana e aveia. Para deixar os fios bonitos e brilhantes, recorra aos sais minerais presentes nas algas e proteínas dos brotos, cereais e sementes.



Foto: Estúdio Gastronômico

COLUNA

Luna Garcia

Quando a alma transborda



Quando somos adolescentes achamos que os 40 anos está tão longe, que nem nos damos o trabalho de imaginar como será quando chegarmos lá. Confesso que, pra mim, também foi assim... durante muito tempo, quase até na véspera da data acontecer.

Em outubro do ano passado foi a minha vez. O bom de completar marcos, como as décadas que nos acompanham, é que paramos pra refletir um pouco sobre nossas vidas. O quanto caminhamos, evoluímos e se realmente estamos felizes da maneira que escolhemos de viver. Claro que são respostas que ficam tão dentro da nossa alma, que muitas vezes nem conseguimos encontrá-las. Outras vezes, ainda, resolvemos não ir tão fundo e fazer uma mudança física que tudo fica mais fácil. Mudar de casa, fazer uma grande viagem, ter mais um filho, personal, massagem e academia em dobro. Tudo isso faz parte também, mas será que essa reflexão não é necessária para nossa própria sobrevivência?

Quando somos novos, acreditamos que podemos fazer qualquer coisa e nós podemos! Lembro-me muito bem

quando resolvi largar a faculdade de direito e ir morar na Inglaterra. Meu pai logo quis colocar uma pessoa para me aguardar no aeroporto, me colocar em uma van rumo ao caminho exato do meu destino... eu não permiti, não queria facilidades, queria ter a liberdade de errar, pegar o ônibus errado, ir parar em um lugar desconhecido, conhecer pessoas que não conseguia me comunicar direito.

Lembro-me que havia uma época que tudo que eu precisava ter na vida era uma barraca, uma câmera e um violão. O resto de nada importava porque tinha tudo o que precisava. Acho que as reflexões dessas datas nos fazem lembrar de como a vida poderia ser simples e transbordava pelas nossas almas, de tanta excitação e empolgação. O desconhecido me dava coragem e o não saber nada apenas me dava mais vontade de aprender e viver.

Hoje faço uma reflexão ao escrever esse próprio texto. Sou muito grata a fase inconsequente que fez mudar o rumo de todas as coisas da minha vida, inclusive meu nome (mas essa é outra história, quem sabe a próxima coluna). Sou muito agradecida pelas coisas que conquistei

com meu trabalho, seriedade e dedicação dos últimos 10 anos, principalmente quando resolvi voltar para o Brasil e seguir uma carreira com determinação e foco.

Uma coisa que cheguei a conclusão enquanto escrevia esse texto, o mais demorado até agora, é que para mim continua sendo importante sentir a alma transbordando. Lembrei que aos 33 anos fiz uma exposição de fotos na qual o tema era uma frase que escrevi sobre essa sensação.

“Minha alma transborda pelo meu corpo, esse é o meu ápice, quem dera minha constância.”

A barraca hoje dispenso, mas manter essa sensação jamais!



MANIA DE BRASIL

Praia do Rosa: Um paraíso em Santa Catarina

Fonte: www.praiaedorosa.imb.br

Afamosa e badalada Praia do Rosa, em Santa Catarina, está localizada no centro da Região das Lagoas, um pedaço de paraíso encravado entre a Serra do Mar e o Oceano Atlântico, recortado de lagoas que lhe emprestam singular beleza. Desde a Praia da Guarda do Embaú (35 km ao norte) até a histórica Laguna (40 km ao sul), são mais de 20 praias, com muitas opções turísticas, esportivas e de lazer, todas de tirar o fôlego e conquistar os visitantes. É um roteiro capaz de satisfazer ao turista mais exigente.

Localizada 90 km ao sul de Florianópolis, Imbituba é um município com 40 mil habitantes que sempre teve a economia centrada na atividade do seu porto, no comércio e na agricultura. Na esteira do sucesso internacional da Praia do Rosa, a cidade abriu para o turismo seu colar de oito belas praias, suas dunas e lagoas, atraindo turistas de várias partes do mundo. Cartão postal de Imbituba, a Praia do Rosa fica no extremo-norte do município, a 20 km do centro da cidade com acesso na saída 273 da BR 101. Também são muito conhecidas a Praia da Vila, famosa pela qualidade de suas ondas e por haver sediado as últimas etapas do Campeonato Mundial de Surf,

e a Barra da Ibiraquera, excelente "point" para a prática de windsurf e kitesurf.

Embora a Praia do Rosa pertença a Imbituba, o centro urbano mais próximo é Garopaba (14 km), município com 17 mil habitantes recheado de praias famosas por sua beleza natural, como Ferrugem (10 km), Silveira (16 km) e Siriú (20 km). A zona central de Garopaba é outro atrativo adicional para o turista que visita o Rosa, com seu comércio variado, completa rede de serviços e sua praia de águas calmas, salpicadas de barcos de pesca.

Santa Catarina, sempre de braços abertos para você !!!





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



Diabetes: 10 curiosidades que você precisa saber!

Fonte: Sociedade Brasileira de Endocrinologia

Ela começa de forma silenciosa, quase sem sintomas, mas é muito perigosa. Cada vez atinge um número maior de pessoas, devido ao estilo de vida comum do mundo moderno que combina sedentarismo com má alimentação. Segundo a OMS - Organização Mundial da Saúde, quase 250 milhões de pessoas no mundo têm diabetes. A cada novo ano, sete milhões de indivíduos entram nessa lista. No Brasil, a SBD - Sociedade Brasileira de Diabetes, estima que 12 milhões de pessoas tenham a doença, sendo que metade delas não sabe disso.

A doença é caracterizada pela deficiência de produção ou da ação da insulina. Existem dois tipos de diabetes: o tipo 1 resulta da destruição autoimune das células produtoras de insulina. O diagnóstico acontece, em sua maioria, durante a infância e a adolescência, mas pode também ocorrer em outras faixas etárias. Já no diabetes tipo 2, o pâncreas produz insulina, mas há incapacidade de absorção das células musculares e adiposas. Esse tipo é mais comum em pessoas com mais de 40 anos, que estejam acima do peso, que levem uma vida sedentária, sem hábitos saudáveis de alimentação. No entanto, ela também pode acometer pessoas mais jovens.

Veja abaixo 10 curiosidades sobre a diabetes:

- 1.** No tratamento do diabetes, o ideal é que a glicose fique entre 70 e 100mg/dL. A partir de 100mg/dL em jejum, ou 140mg/dL duas horas após as refeições, considera-se hiperglicemia e, abaixo de 70mg/dL, hipoglicemia. Se a glicose permanecer alta demais por muito tempo, há mais possibilidade de complicações de curto e longo prazo. A hipoglicemia pode causar sintomas indesejáveis e com complicações que merecem atenção.
- 2.** Tanto insulina, quanto medicação oral, podem ser usadas para o tratamento do diabetes. A insulina é sempre usada no tratamento de pacientes com diabetes tipo 1, mas também pode ser usada em diabetes gestacional e diabetes tipo 2 (quando o pâncreas começa a não produzir mais insulina em quantidade suficiente). A medicação oral é usada no tratamento de diabetes tipo 2 e, dependendo do princípio ativo, tem o papel de diminuir a resistência à insulina ou de estimular o pâncreas a produzir mais desse hormônio.
- 3.** A prática de exercícios pode ajudar a controlar a glicemia e a perder gordura



a corporal, além de aliviar o estresse.

Quem tem diabetes deve escolher alguma atividade física e praticar com regularidade, sob orientação médica e de um profissional de educação física.

4. A contagem de carboidratos é muito benéfica para quem tem diabetes. Os carboidratos têm o maior efeito direto nos níveis de glicose e esse instrumento permite mais variabilidade e flexibilidade na alimentação, principalmente para quem usa insulina, pois a dose irá variar conforme a quantidade de carboidratos. Isso acaba com a rigidez no tratamento de antigamente, quando as doses de insulina eram fixas, e a alimentação também devia ser. É importante ter a orientação de um nutricionista.

5. As tecnologias têm ajudado no tratamento do diabetes. Os aparelhos vão desde os glicosímetros (usados para medir a glicose no sangue) até bombas de infusão de insulina e sensores contínuos de monitorização da glicose.

6. Se o diabetes não for tratado de forma adequada, podem surgir complicações, como retinopatia, nefropatia, neuropatia, pé diabético, infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral, entre outros. Se o paciente já estiver com diagnóstico de complicação crônica, há tratamentos específicos para ajudar a levar uma vida normal.

7. A educação em diabetes é muito importante para o tratamento. Não só o paciente precisa ser educado, mas também seus familiares e as pessoas que convivem com ele. Assim, o paciente

pode ter o auxílio e o suporte necessários para um bom tratamento e tomar as decisões mais adequadas com base em conhecimento.

8. Muitos casos de diabetes tipo 2 podem ser evitados quando se está dentro do peso normal, com hábitos alimentares saudáveis e com prática regular de atividade física.

9. O fator hereditário é mais determinante no diabetes tipo 2. Ainda se estuda o que desencadeia o diabetes tipo 1 e, por enquanto, as infecções, principalmente virais, parecem ser as maiores responsáveis pelo desencadeamento do processo autoimune. No tipo 2, os casos repetidos de diabetes em uma mesma família são comuns, enquanto a recorrência familiar do diabetes tipo 1 é muito pouco frequente.

10. Ainda não há cura para o diabetes. Porém, são realizados estudos que, no futuro, podem levar à cura. Para o diabetes tipo 1, é estudada a terapia com células-tronco em pacientes recém-diagnosticados. Já para o diabetes tipo 2, os estudos com a cirurgia de redução de estômago (gastroplastia) têm mostrado aparentes bons resultados, mesmo em pacientes que não estão acima do peso. Salienta-se que esses métodos ainda são absolutamente experimentais.

SUA CASA EM HARMONIA

5 dicas para decorar de forma funcional o quarto da garotada!

É sempre difícil escolher a decoração de um quarto de criança, principalmente porque é lá que a garotada passa maior parte do tempo: brincando, estudando, dormindo, etc. O ambiente precisa ser funcional, confortável e, principalmente, seguro. Algumas dicas podem ajudar nas escolhas, transformando o espaço num ambiente aconchegante e acolhedor. Vamos lá?

01 – Na hora de pintar as paredes, a melhor dica é: fuja do branco! Apostar em cores, além de deixar o ambiente mais alegre, dão impressão de um espaço maior. Mas cuidado com tons muito fortes para não ficar cansativo. Uma boa escolha é deixar 1 parede mais escura e outras mais claras, trabalhando com diversos tons. Cores mais abertas, como verde e azul, por exemplo, deixam o local mais tranquilo e tendem a facilitar o sono e o relaxamento. Outra opção é pintar uma parte da parede com a tinta especial que imita uma lousa de giz. Nela, a criança pode rabiscar à vontade e soltar a criatividade. O espaço divertido e a garotada vai amar! Você ainda pode apostar nos papéis de parede. Opções não faltam.



02 - Que tal deixar o quarto da criança com a carinha dela? Uma boa dica para decorar é utilizar artes (pinturas, desenhos, esculturas) que ela mesma produziu como decoração. Aqueles itens que eles geralmente trazem da escola, são os melhores! Vale montar murais e até mesmo emoldurar algumas coisas. Além de montar uma decoração original, você ainda guarda uma recordação dessa época para a posteridade. Um quarto com a cara deles, que enche de orgulho os pais!

03 - Os brinquedos até podem fazer parte da decoração do quarto, mas a função principal deles é divertir a criança. Por isso, procure colocar os que ficarão expostos em locais que a criança possa tirar e devolver facilmente. Prateleiras com nichos e gavetas são boas opções.



Foto: divulgação

04 - Mesmo que a criança seja muito pequena, é interessante montar o quarto já pensando no início da vida escolar. Procure separar um cantinho de estudos com uma mesa e cadeira, que seja confortável e bem iluminado. Assim, você estimula o hábito desde cedo.

05 - Nos acessórios, quanto mais cores melhor. Colchas, travesseiros, tapetes e almofadas coloridos deixam o ambiente alegre, ainda mais se você optou por pintar as paredes de branco mesmo. Para não deixar o ambiente pesado, a dica é pegar mais leve nas estampas, assim você não corre o risco de exagerar na quantidade de informação visual.



Foto: divulgação

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

Ceraflame
cookware

O sabor de uma vida saudável

Acompanhe-nos pelas redes sociais:



www.certaceramica.com.br