

sabor saudável

Edição nº 23 - Maio e Junho/2016

Ceraflame
cookware

Inovação, qualidade e
dinamismo nos produtos
que desenvolvemos!

Foto: Estúdio Gastronômico



Available on the
App Store



EDITORIAL

En esta edição de número 23 da Sabor Saudável, com muita alegria, damos boas-vindas ao segundo semestre de 2016. Sabemos que os fatores políticos e econômicos do nosso país não estão contribuindo como deveriam, tanto para nossas empresas como para nossas vidas pessoais. Mas esperamos que este novo período do ano venha com muita esperança, com notícias animadoras para que possamos confiar num país cada vez melhor e mais humano para todos. E é com este espírito de boas notícias e coisas boas que preparamos mais uma edição da nossa revista, que há mais de dois anos busca levar para vocês leitores conteúdo de qualidade e dinamismo para o seu dia a dia. Esperamos que goste do que preparamos e contamos também com a sua participação para a próxima edição, que será para os meses de julho e agosto. Você pode mandar seus comentários e sugestões no e-mail mkt@certaceramica.com.br.

Boa leitura e 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 Schültz

Fale conosco: sacc@certaceramica.com.br

ÍNDICE

04 NOSSA EMPRESA

Inovação, qualidade e dinamismo nos produtos que desenvolvemos!

06 NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ

10 GASTROMANIA Trapeiro Vegano

12 CONVERSANDO COM Chefs Especiais Down Cooking

17 VOCÊ SABIA? A manteiga é mais saudável que a margarina?

18 COLUNA Chef Fred Tibau

20 COLUNA Luna Garcia

22 MANIA DE BRASIL Que tal conhecer Bento Gonçalves: um roteiro para quem gosta de uva e vinhos!

24 SAÚDE H1N1: de olho nela!

26 SUA CASA EM HARMONIA Como fazer um jardim de inverno pequeno?

28 CLIENTE DESTAQUE Shopfato

29 ESPAÇO SABOR SAUDÁVEL Benefícios do açúcar mascavo



NOSSA EMPRESA

Inovação, qualidade e dinamismo nos produtos que desenvolvemos!

Foto: divulgação

Todos vocês que nos acompanham já sabem que o processo de fabricação das nossas cerâmicas, apesar de envolver alta tecnologia, é bastante artesanal. Muitas etapas ainda são e continuarão sendo feitas à mão pelos nossos profissionais, que são verdadeiros artistas, não é mesmo? E é isso que garante a exclusividade das nossas peças. As alças das panelas e das xícaras, por exemplo, são coladas a mão. Uma por uma. É isso que surpreende nossos consumidores.

E por falar em surpreender, vamos falar um pouquinho mais para vocês sobre a Linha Diverticon, que foi lançada pela nossa marca MondoCeram e já é sucesso de vendas em todo o país. A ideia inicial era lançar uma linha de produtos com emotions, que representassem diferentes estados de humor, levando aos consumidores peças criativas e divertidas para o dia a dia. Veio o carnaval e decidimos inovar, acrescentando à linha peças carnavalescas, com emotions mascarados, serpentinas e confetis, além das tradicionais marchinhas que cantarolamos sem perceber nesta época do ano. E a novidade foi um sucesso!

Decidimos então lançar uma versão da

linha para o dia das mães, outra para celebrar o amor no dia dos namorados e uma também para o Natal, novidade que você está sabendo em primeira mão, pois as peças de natal ainda estão em fase de desenvolvimento, mas estão ficando lindas e irresistíveis.

É com este dinamismo e a capacidade de sempre inovar o nosso portfólio, que reafirmamos aqui o nosso compromisso em continuar participando da vida dos nossos consumidores com muita qualidade e versatilidade.

Queremos estar presentes nos melhores momentos da sua vida, com os melhores produtos que o mercado pode oferecer!

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



NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ!

Cor Cobre:

Apresentamos para vocês nossa mais nova cor, cobre. É um tom metalizado e muito elegante. A grande curiosidade é que nossos consumidores ajudaram a escolher o lançamento por meio de uma enquete realizada nas redes sociais da Ceraflame e também na Gift Fair, uma das maiores e mais importantes feiras do mundo nos segmentos de decoração e utilidades para o lar.



NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ!

Linha Diverticon Especial Dia das Mães:

Disponíveis em três decorações diferentes - "Mãe Bela", "Mãe Espelho" e "Mãe Rainha", a linha Diverticon Especial Dia das Mães traz opções de caneca 300ml e copo de suco 400ml para presentear com muito carinho e criatividade as mães de todo o país. São peças funcionais, modernas e que podem se tornar ótimas companhias para a mulher da sua vida!



NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ!

Forma para Pão Mondoceram Gourmet:

Este é um lançamento para quem não abre mão de fazer pão em casa e sentir aquele cheirinho delicioso no ar. Disponível em cinco diferentes cores, a forma tem capacidade para até 1000ml e seu design moderno e funcional permite que ela saia do forno direto à mesa. Uma boa pedida para a chegada do inverno! Afinal de contas, quem é que não gosta de um pão fresquinho e quentinho com uma boa manteiga?



Foto: divulgação

NOVIDADES SÓ PARA VOCÊ!

Forma para Torta Mondoceram Gourmet:

Decidimos aumentar a família da MondoCeram Gourmet e apresentamos para vocês nossa forma para torta, que tem 27cm de diâmetro e está disponível em cinco diferentes cores. Se você adora inventar receitas doces na cozinha, essa é uma peça bastante versátil e funcional.

Foto: divulgação



Tropeiro Vegano e Hambúrguer de Grão de Bico com Pinhão

POR Chef Mônica Rangel

Rendimento: 06 pessoas

Tropeiro Vegano

Ingredientes:

250 g de feijão cariouinha
Pinhão picado a gosto (já cozido)
60 g de pimentão verde picado
60 g de abobrinha picada
60 g de berinjela picada
60 g de cogumelo de paris picado
80 g de alho socado
200 g de cebola picada
50 g de cheiro verde picado
30 g de trigo sarraceno
100 ml de azeite
Sal a gosto

Modo de fazer:

Cozinhe o feijão até ficar ao dente e tempere no azeite com metade da cebola e do alho. Quando frio escorra o caldo. Em uma frigideira Ceraflame coloque a outra metade da cebola e do alho no azeite e deixe suar um pouco, acrescente a abobrinha, a berinjela e o pimentão e deixe dourar. Acrescente o cogumelo e em seguida o feijão sem o caldo e salgue a gosto. Finalize com a cebolinha, o trigo sarraceno e o pinhão picado. Sirva com hambúrguer de grão de bico, couve e arroz.

Hambúrguer de Grão de Bico

Ingredientes:

½ xícara de grão de bico cozido e escorrido
½ xícara de pinhão cozido e picado em cubos bem pequenos
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 cenoura crua ralada finamente
½ cebola picada
2 colheres de sopa de salsinha picada
2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
1 colher de sopa de farinha de rosca sem glúten
Sal e Pimenta do Reino a gosto

Modo de fazer:

Aqueça o azeite e refogue a cenoura, a cebola, a salsinha, e a aveia. Tempere com sal e pimenta. Reserve. Amasse o grão-de-bico e o pinhão com garfo ou use o processador até formar uma pasta grossa. Junte os demais ingredientes e misture manualmente. Adicione a farinha de rosca até dar liga e mexa mais. Divida a massa e modele os hambúrgueres. Leve à geladeira por 1 hora, no mínimo. Asse em grelha ou no forno.

Tropeiro Vegano e Hambúrguer de Grão de Bico com Pinhão

POR Chef Mônica Rangel

Foto: Estúdio Gastronômico





CONVERSANDO COM

Chefs Especiais Down Cooking

Em 2006, para de alguma forma retribuir a vida bacana que tinham com uma casa, emprego, filhos saudáveis e família equilibrada, o casal Simone e Márcio Berté resolveram apostar num projeto diferenciado: o Chefs Especiais Down Cooking. De 2006 até 2011 não tinham um espaço e realizavam as oficinas somente através de mobilização social, sem nunca ter aceitado nenhum tipo de contribuição em dinheiro. O espaço, mão de obra, insumos e material pertinente para cada oficina eram todos doados por amigos e empresas. Quando se deram conta, o projeto tinha mais de 180 participantes e uma fila de espera gigantesca! Foi aí que perceberam que muitas histórias haviam sido melhoradas

pelo trabalho, estavam sendo indicados e já ganhando alguns prêmios. Era o momento de dar um passo maior. Em 2011, formalizaram o trabalho com o apoio de um consultor especializado em terceiro setor, João Paulo Altenfelder, para estruturar todo o projeto e sua missão. Em 2012 a Empresa Danúbio - do ramo de lácteos - foi conhecer o trabalho e possibilitou a locação da sede. No ano seguinte, novas empresas abraçaram o trabalho. Hoje Chefs Especiais conta com 300 participantes cadastrados, fila de espera, vários cursos e outros ainda em vias de patrocínio e apoio para serem realizados. Sua gestora, Simone Berté, com qual conversamos para esta edição da Sabor Saudável, continua em busca de

novos patrocinadores para poder dar continuidade ao trabalho que transforma tanto a vida das pessoas e dá dignidade e oportunidades.

Vamos à entrevista?

Quais outras marcas patrocinam o Instituto Chefs Especiais?

Além da Danúbio, temos como parceiros a Friboi, Planvale e Doural Utilidades. Mas ainda não é suficiente para o Instituto manter todos os custos e atendimentos de forma regular.

Qual a missão do Instituto?

Ser facilitador na autonomia de pessoas com Síndrome de Down, dando oportunidade de serem inseridos na vida, na sociedade e no mundo do trabalho. Sempre sendo referência de qualidade e inspiração.

E o público participante do projeto?

Atendemos adolescentes e adultos sem limite máximo de idade. Hoje temos mais de 300 participantes, no entanto, mais de 450 pessoas já passaram pelas oficinas. Temos mais de 130 voluntários da área de gastronomia treinados e mais de 80 Chefs renomados que já deram aula.

Faz convênios com empresas para inserir as pessoas no mercado de trabalho?

O Instituto ainda não tem recursos suficientes para arcar com cursos mais extensos. É uma meta sermos treinadores de profissionais para inserir em Empresas.

Por enquanto nosso objetivo é inseri-los na vida, proporcionar autonomia já que atualmente sobrevivem aos pais e tem expectativa de vida como a de qualquer pessoa sem deficiência.

Quais os principais resultados perceptíveis na vida dos adolescentes e adultos participantes?

Autonomia, autoestima, valorização. O Instituto tem transformado muitas histórias através desses pontos. Atualmente as pessoas com SD tem expectativa de vida como a de qualquer outra pessoa. Sendo assim, sobrevivem aos seus cuidadores. Motivo de felicidade, mas também de muita preocupação, não só para familiares mas também para toda sociedade. Nossa meta é facilitar sua autonomia afim de que tenham condições de se manter o mais independentes possível em qualquer condição e de gerar sua própria renda mesmo que dentro de suas casas. Os participantes sentem-se felizes e valorizados e as famílias veem no Chefs Especiais uma luz no final do túnel. Uma esperança. São muitos os benefícios como trabalho em grupo, entender quantificação e tempo, higiene, organização, construir o belo, encontro entre iguais, troca de informações entre as famílias, descoberta de um mundo novo, vencimento de obstáculos e limites, estímulo a todo tempo.

E para você (quem o criou), qual a importância?

Pessoalmente é sempre transformador. Muitos impedimentos tornam-se nada



quando vejo a gratidão e felicidade pela oportunidade nos olhos e nos gestos de cada um deles e de suas famílias. Vejo que estas e os próprios participantes acabam por endeusar os nossos patrocinadores pelo fato de estarem acreditando nos seus filhos indiretamente e dando-lhes a oportunidade. Creio que todos que se envolvem com pessoas com algum tipo de deficiência passa a se humanizar, a ter um olhar diferenciado, a não ter valores invertidos. Todos sem exceção que passam pelo Instituto, seja como alunos, como executivos, como Chefs, voluntários... dizem a mesma frase: entro de uma forma e saio de outra. Mas sempre tudo num alto astral incrível. Aqui só há espaço para felicidade e boa energia. Nada de assistencialismo, apenas valorização e oportunidades.

As pessoas podem ajudar? Como?

Sim, não só podem como o Instituto precisa muito de ajuda, tanto das Empresas como de pessoas físicas. Para Empresas temos um plano de relacionamento e contrapartidas e para pessoas físicas, toda e qualquer ajuda é sempre muito bem-vinda. Essa ajuda pode ser feita através do próprio site ou pelo telefone (11) 2638 7478 e pelo e-mail chefs especiais@hotmail.com

Por que vocês escolheram a gastronomia?

A gastronomia é transformadora. Nos dá autonomia, noção de quantidade, de tempo, envolve, une. Temos diversos ingredientes à nossa disposição e fazemos com eles, pratos maravilhosos.

Queremos passar para essa moçada que é assim também na vida. A vida nos dá vários ingredientes e cabe a nós definirmos fazer desses ingredientes uma história incrível. A gastronomia também proporciona autonomia de vida. Fazer nosso próprio alimento ou podermos alimentar alguém é uma forma generosa de amor.

Como funciona o Chefs Especiais?

Chefs Especiais tem alguns projetos em andamento como:

Down Cooking - (oficinas com Chefs convidados, com duração de 2h em média, onde os participantes cozinham orientados por esse chef. Provam seus pratos e depois recebem um certificado de participação. Esse projeto é um identificador de aptidões para culinária. Havendo aptidão ele é indicado para o processo seletivo de capacitação.

Capacitação básica de culinária – curso extensivo com duração de 4 meses onde dá autonomia na cozinha para as pessoas com SD tendo 3 objetivos: autonomia doméstica, geração de renda em domicílio e preparo para o mundo do trabalho.

Capacitação para garçom – Curso de 3 meses de duração com 2 aulas semanais. Sai apto para atendimento de salão

Quick massage – em parceria com EBRAMEC – Escola Brasileira de Medicina Chinesa, capacita para atendimentos de massagem expressa.

Vivência – Para Empresários – Grupos de executivos cozinham com

Chefs Especiais. São as 3 horas que você precisa para mudar o seu olhar.

Eventos – Chefs Especiais faz eventos, coquetéis, jantares e coffees como forma de sustentabilidade para o Instituto e também como forma de inclusão social.

Quais foram os principais desafios que vocês enfrentaram?

O principal desafio é trazer Empresas patrocinadoras e parcerias para viabilizarmos os projetos e mantermos a Instituição.

E quais os momentos mais gratificantes?

São muitas histórias que te fazem ter certeza de que vale a pena enfrentar qualquer desafio. A que mais me toca é a história da Natalia que tinha leucemia, começou conosco há mais de 7 anos e estava desenganada pelos médicos pois os tratamentos não surtiam resultado. Após alguns meses de participação conosco a médica chamou sua mãe e perguntou o que a Natália estava fazendo de diferente e sua mãe respondeu que eram aulas de culinária, com Chefs Especiais. A médica disse à sua mãe que ela não parasse por nada pois a autoestima de Natalia estava em alta e isso estava fazendo com que o organismo dela começasse a reagir. Natalia é nosso grande troféu. Sentimos muito orgulho de podermos ter feito alguma diferença na sua vida. Temos também uma aluna formada em gastronomia e outro que começou a cursar agora numa importante

faculdade de SP. Ambos estimulados pelo nosso trabalho. O que nos dá muito orgulho pela superação e meta para enfrentar todas as dificuldades que surgem no caminho. E por aí vai. Muitas histórias que fazem parte do nosso currículo.

Quais as próximas metas do Chefs Especiais?

Angariar novos patrocinadores e apoiadores para termos estrutura de atendimento e desenvolvimento dos projetos. Estar nas principais Capitais do Brasil para dar oportunidade a todos. E quem sabe em outros países em breve.

Qual mensagem você deixaria para pessoas que podem contribuir com esta ou outra causa?

Que toda colaboração é sempre muito importante. Seja ela grande ou pequena,

com dinheiro ou com serviço. Nenhuma instituição, pessoa ou empresa, vive sem parcerias. Unidos nos agigantamos. Quero dizer que precisamos estar abertos para o diferente, porque ele também pode ser muito bom! Não tenha receio de dar e receber carinho. Isso pode mudar a história de alguém.

Quais os principais motivos dos alunos iniciarem no Instituto?

O Instituto tem um reconhecimento importante tanto na área de gastronomia como na área de inclusão. Os pais buscam de todas as formas atividades que lhes deem autonomia. Hoje participar de Chefs Especiais passou a ser sonho de consumo desses pais. Nós incluímos esses jovens, muito mais do que no mundo do trabalho, na vida, valorizando e divulgando seu potencial.

Foto: divulgação



VOCÊ SABIA?

A manteiga é mais saudável que a margarina?

Informações: Terra

A manteiga é mais saborosa. A margarina, mais barata. Mas qual das duas é mais saudável? Segundo a nutricionista Luciana Setaro, nenhuma das duas. Para ela, tanto uma quanto a outra são alimentos ricos em gorduras, que podem ser saturadas, e, por isso, devem ser consumidos com moderação. “A manteiga é um produto derivado do leite, obtida por meio do batimento do creme de leite, rica em gorduras saturadas e colesterol. Já a margarina é resultado da hidrogenação de óleos vegetais, processo no qual moléculas de hidrogênio são incorporadas às moléculas de gordura de modo artificial, transformando gordura insaturada em parcialmente saturada”, explica. A primeira, no entanto, tem vitamina D, que não é encontrada na margarina. Esta, por sua vez, está isenta de colesterol, como qualquer produto derivado de óleos vegetais.

De maneira geral, pessoas que apresentam níveis elevados de colesterol no sangue consomem mais margarina que manteiga. Porém, as gorduras trans da margarina inibem a ação de enzimas específicas do fígado, favorecendo a síntese do colesterol. Consequentemente, de forma indireta, o consumo de margarina propicia o aumento dos níveis de colesterol e triglicerídeos e a diminuição do HDL (bom colesterol).

Conforme explica a nutricionista, a melhor solução é consumir estes alimentos com moderação ou substituí-los por outros mais saudáveis como requeijão light, cream cheese light ou queijo tipo cottage, que além de serem menos calóricos, oferecem mais nutrientes como cálcio e proteínas. Luciana lembra ainda que existem margarinas específicas para quem tem problemas de colesterol ou cardíacos, que, geralmente, são indicadas por um médico!



COLUNA

Chef Fred Tibau

Qual óleo usar na hora de cozinhar?

Essa dúvida bate quando vamos levar algum ingrediente à panela: como saber para qual finalidade utilizar ou qual é o óleo mais indicado para fritar, grelhar e selar? E ainda temos aqueles que se preocupam com a saúde, qual das opções traz menos malefícios ao organismo. E é por isso que hoje vamos falar disso, para tornar sua cozinha mais explicativa e funcional. Levando em consideração os óleos mais comuns que encontramos facilmente em um supermercado, vou dar minhas sugestões pensando em saúde e sabor. Preparados?

Foto: Pixabay



Óleo de canola, girassol, soja, milho, óleo de oliva, azeite de oliva extra virgem e gordura animal. Qual é mais saudável?

Primeiro temos que saber para qual finalidade será utilizado, óleos estão compostos de ácidos graxos saturados, mono-insaturados e poli-insaturados. A gordura é um componente presente em todas as células do nosso corpo, classificada como macronutriente ao lado das proteínas e do carboidrato. Toda gordura que não é utilizada pelo organismo será transformada pelo fígado em triglicerídeos, esses serão transportados pela corrente sanguínea até os tecidos, para serem armazenados em depósitos de gordura.

► **Monoinsaturados:** Possuem apenas uma ligação dupla entre átomos e carbono ao longo da cadeia hidrocarbônica. Encontrado em azeite de oliva, azeitonas, abacate, amendoim, castanhas, nozes.

► **Saturados:** Estão presentes na gordura, de forma geral, na maneira sólida ou semissólida, em temperatura ambiente. Está presente sobretudo em produtos de origem animal como a manteiga, banha e gordura de bacon. Esses são os mais saborosos. Porém, para nossa saúde, são os piores.

► **Poli-insaturados:** possuem múltiplas ligações duplas ao longo da cadeia hidrocarbônica, são encontrados na forma de ômega 3 em peixes como o salmão, a sardinha, arenque e também na

linhaça, semente de chia, óleo de soja e óleo de colza.

Particularmente, eu gosto de utilizar óleos com sabor mais neutro para grelhar carnes bovinas e de caça, como por exemplo o óleo de soja e de canola. Assim a proteína fica apenas com seu sabor natural e não com sabor da gordura utilizada.

Para peixes e frutos do mar, por sua vez, podemos utilizar o óleo de coco ou azeite extra virgem em baixa temperatura para não queimá-los. Manteiga ou gorduras saturadas são boas para pratos mais pesados em que não estamos pensando em dieta ou saúde.

Na verdade, o mais correto é utilizar os óleos e gorduras com moderação, sem exageros, e sem perder o sabor natural dos ingredientes. Como nova opção, temos o Ghee, que é uma manteiga clarificada em que retira-se as impurezas, água e gorduras saturadas, portanto é uma excelente gordura para cozer ou confitar!

Te espero na próxima matéria dessa revista que tanto adoro.

Um beijo a todos.





Demonstrações de amor

Quando somos jovens não entendemos quanto parecidos com nossos pais nós somos e como demonstramos amor da mesma maneira que eles. Vamos aprendendo tudo sem nem perceber, a forma de como dão bom dia, a maneira de preparar o café, a relação deles com a comida, de como enxergam a vida, como tratam os outros. Os menores detalhes são informações que nunca mais esquecemos. Lembro do meu pai, sempre madrugando, indo comprar pastel na feira para cada um de seus filhos, nunca esquecendo qual o sabor preferido de cada um de nós... A mesa redonda, sempre caprichada, cheia de guloseimas supervisionadas pelos olhos da minha mãe. Ela não cozinhava muito, mas tudo tinha seu toque e quando resolvia fazer arroz doce, cuscuz, doce de abóbora... eram incomparáveis!



Foto: Estúdio Gastronômico

Essas lembranças degustativas estão muito presentes na nossa vida. Algumas tão difíceis de interpretar que parecem ter um segredo nunca revelado ou encontrado em qualquer livro de receita. Qual a grande dificuldade afinal de recriar o pão feito com manteiga no tostex de ferro da casa da minha avó? Nunca entendi, era um simples pão com manteiga... Em casa, como em muitas, a forma mais explícita de demonstrar amor era através da comida. Com os mimos deliciosos podíamos sentir muitas coisas. A alegria de ter a família reunida quando a barra de chocolate era dividida em seis pedaços, o conforto do calor nas mãos frias de inverno ao agarrar o chocolate quente da minha mãe. O aconchego que o aroma do bolo branco da tarde trazia.

Lembro-me do creme de abacate com limão, do bolo peteleco e do pão que jamais acabava, exposto ao sol, crescia, crescia e crescia... O macarrão mole com asinha de frango da Preta, mas tinha que ser com macarrão mole, ao contrário não funcionava mesmo!

Assim as trocas de carinho aconteciam na minha casa. Uma caixa de chidete ploc, uma pizza de pão sírio, até aquele nhoque de forno que inexplicavelmente só está na minha memória mais de ninguém, rrsrs. Jataí, maria cabeluda, o melhor coração do mundo, carne com sal grosso, iogurte de morango, sagu, coxinha do Eduardo, sorvetão da tia Loli, língua de gato no dia dos namorados, salsichão com batata, bacalhoadada, chupetinha de açúcar queimado do mercadão de Guará, paçoca com banana, bala puxa-puxa de coco.

Meu padrinho contava gargalhando pra todo mundo que eu acabava com as

polpetas do almoço na casa dele, ele tinha razão... Jabuticaba no pé, casquinha de siri do restaurante do vô Tico, a brevidade que meu pai sempre comprava na estrada antes de chegar em Guaratinguetá só pra satisfazer a vô Isaltina. A bolacha de maizena mergulhada no leite da vô Helena. Fruta do conde ao som da sanfona do vô Amador e muitas galinhas degoladas iam pra panela sem criar alvoroço.

Eram tantas provas de afeto, merengues assinado pela Vô Zica, pães sovados com maionese, churrascos de domingo, feijão gordo preparado no fogão a lenha da tia Dalva, arroz carreteiro com banana, sucos verdes que nem estavam na moda... tantas declarações em forma de feijoadas e tortas de liquidificador.

Como não se sentir amada diante de tantas demonstrações de amor?



Foto: Estúdio Gastronômico



MANIA DE BRASIL

Que tal conhecer Bento Gonçalves: um roteiro para quem gosta de uva e vinhos!

Uva no Parreiral | Foto: Gustavo Bottega

Esta charmosa cidade fica localizada a 124 km da capital do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. Na última contagem do IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, a população estimada foi de 113.287 habitantes. Com clima subtropical, é uma cidade bastante visitada no inverno, principalmente por aqueles que adoram “caçar” o frio pelo país. Bento Gonçalves é um importante polo industrial e turístico da Serra Gaúcha e está entre as 10 maiores economias do Rio Grande do Sul. Essa vocação mostra a cultura do povo, mesclando a força de vontade pelo trabalho dedicado à indústria e a preservação da cultura das suas origens, que originou um núcleo de atrativos turísticos ligados à uva e ao vinho. Afinal de contas, quem é que nunca ouviu falar ou até mesmo já tomou um vinho de Bento Gonçalves?

“Bento” é conhecida como a Capital Brasileira da Uva e do Vinho, sendo pioneira no país no desenvolvimento do Enoturismo, isso porque a serra gaúcha é a maior e mais importante região vinícola do Brasil, respondendo por cerca de 85% da produção nacional de vinhos, segundo o IBRAVIN – Instituto Brasileiro do Vinho.

A cidade ainda é sede da Avaliação Nacional de Vinhos, considerado o maior evento do gênero no ramo da viticultura, além de receber o Concurso Internacional de Vinhos do Brasil. Ambos credenciados pela Organização Internacional da Uva e do Vinho (OIV) e pela União Internacional de Enólogos (UIOE). Mas o evento mais famoso e antigo da cidade é a

FENAVINHO – Festa Nacional do Vinho, que teve a primeira edição realizada em 1967. No vale dos Vinhedos, cerca de 30 produtores fabricam juntos mais de 12 milhões de garrafas de vinho ao ano.

Pipa Pôntico | Foto: Gustavo Bottega



Bento Gonçalves é um importante roteiro turístico da Serra Gaúcha. Com suas paisagens 'bordadas de parreirais' e natureza exuberante, favoreceu a diversidade de rotas turísticas que atraem cada vez mais visitantes interessados no turismo rural, cultural, vitivinícola e de aventura. Bento Gonçalves atingiu a marca dos 1,2 milhão de turistas em 2015, um aumento de cerca de 20% em relação ao ano anterior. Os visitantes buscam o clima acolhedor da serra, o bom vinho e a farta gastronomia italiana tanto na área urbana quanto na área rural, onde o contato direto com a natureza pode ser apreciado com a prática das diversas atividades de ecoturismo.



Márcia Furtado | Foto: Gustavo Bottega

Dica Imperdível na cidade:

O passeio turístico de trem a vapor é uma memorável atração na Serra Gaúcha, na Região Uva e Vinho. Os turistas são recepcionados na estação de Bento Gonçalves com uma deliciosa degustação de vinho. Ao soar o sino, todos embarcam numa viagem que traduz o jeito de ser dos imigrantes italianos.

São 23 quilômetros de agradável percurso com duração média de 2 horas. Durante o passeio, a festa é conduzida por atrações típicas italianas e gaúchas. A recepção em Garibaldi acontece ao som

da música gaúcha e italiana, enquanto todos degustam espumante moscatel e suco de uva. Novo embarque, com destino ao final do passeio. Os turistas são recepcionados na cidade de Carlos Barbosa, com um show de música italiana. Neste momento, todos se encontram e confraternizam embalados pela música. Alguns passageiros dizem adeus, enquanto outros embarcam no retorno a Bento Gonçalves! É necessário fazer reservas com antecedência.

Arrumando as malas em 3,2,1...

H1N1: de olho nela!

De acordo com o Ministério da Saúde, até o dia 26 de março, o Brasil já havia confirmado 76 mortes por H1N1 apenas neste ano. Em 2015, o número total de mortes foi de 36. Os números são assustadores e confirmam o que já estamos ouvindo por todos os lados: pode ser um surto da doença, portanto, precisamos ficar de olho e nos prevenir, especialmente com a chegada do inverno. E como a informação é o melhor remédio, que tal prestar atenção no texto abaixo?

Para quem não sabe a H1N1 é uma doença transmitida por um novo tipo de vírus, da mesma família do vírus que transmite a gripe comum. Antes ela era chamada de gripe suína, mas agora recebeu o nome de Influenza A/H1N1. A doença é transmitida de pessoa para pessoa, especialmente por meio de tosse ou espirro. No entanto, também é possível se infectar ao entrar em contato com objetos contaminados, como copos, talheres, lenços, toalhas, etc. Até o momento não existem registros de transmissão por meio da ingestão de carne de porco ou produtos derivados.

Quais são os sintomas?

De modo geral, eles são bem similares aos da gripe. Febre alta, tosse, dor de cabeça e no corpo, inflamação na garganta. A doença ainda pode provocar falta de ar, cansaço, diarreia e vômitos. E, como qualquer gripe, a H1N1 pode evoluir para sinusite e até mesmo para um quadro pulmonar mais grave, e é aí



que mora o perigo! Os sintomas geralmente podem levar entre 3 a 7 dias pra aparecer.

A doença tem tratamento?

Sim. O tratamento é feito via medicamento oral indicado pela OMS – Organização Mundial da Saúde, sempre sob prescrição médica após confirmação do diagnóstico. Médicos também recomendam repouso e ingestão de líquidos para manter o corpo hidratado, além de uma boa alimentação no dia a dia.

Como ter certeza que peguei a H1N1?

A confirmação é feita por meio de exame laboratorial, somente realizado em casos graves ou em amostras, onde há surtos localizados.

Dicas para você se prevenir!

- ▶ Evite contato próximo com pessoas infectadas;
- ▶ Lave sempre as mãos e tenha um álcool em gel por perto para esteriliza-las;
- ▶ Mantenha uma rotina de alimentação equilibrada e saudável;
- ▶ Beba bastante água;
- ▶ Não compartilhe objetos pessoais;
- ▶ Se houver necessidade, utilize máscara para proteger-se de gotículas infectadas que possam estar no ar;
- ▶ Evite locais fechados e com muitas pessoas;
- ▶ Tome a vacina já disponível contra a H1N1;



SUA CASA EM HARMONIA

Como fazer um jardim de inverno pequeno?

Foto: divulgação

Muito mais do que um espaço para decorar a casa, o jardim de inverno surge como um pequeno refúgio dentro do lar, possibilitando às pessoas um contato com natureza, que traz paz e calma. E é por isso que cada vez mais este ambiente tem conquistado a preferência de quem está construindo ou redecorando a casa.

Também conhecido como jardim interno, este é um espaço que precisa exaltar a beleza do paisagismo, somando conforto a um ambiente que é perfeito para ler, namorar ou receber os amigos.

A decoração do jardim precisa combinar beleza, modernidade e praticidade, ainda mais quando o espaço que você tem é limitado. Vamos às dicas?

A escolha do local:

O jardim de inverno pode ser montado em diferentes locais da casa: sala, quarto, cozinha, corredor, embaixo da escada e até mesmo no banheiro. A área normalmente é fechada por portas de vidro, que permitem observar o jardim mesmo não estando nele. A área reservada pode ser aberta ou coberta por um teto de vidro. Até a claraboia deixa o ambiente com um visual bem interessante. O ideal é favorecer a entrada de luz natural para garantir a sobrevivência das plantas.



Foto: divulgação

Defina as plantas:

A vegetação é essencial para o jardim de inverno. As plantas mais indicadas são aquelas que se adaptam facilmente ao interior da residência. Entre as espécies recomendadas, vale destacar: lança de São Jorge, comigo-ninguém-pode, palmeiras Raphis, antúrio e lírio da paz. Se o morador não quiser cultivar plantas, ele pode fazer uma horta. E ainda existe a opção das plantas artificiais, que hoje em dia são muito utilizadas pelos decoradores.



Foto: divulgação

Os móveis:

Para se tornar mais aconchegante, o jardim de inverno pode ganhar alguns móveis, como é o caso da namoradeira, dos bancos, das mesinhas com cadeiras e das poltronas. No entanto, como o ambiente é pequeno, é recomendado não exagerar na quantidade de itens mobiliários.

Personalize com elementos decorativos:

Alguns cuidados com a decoração são capazes de deixar o jardim de inverno mais bonito, como é o caso da instalação

de deck de madeira no chão ou mesmo da montagem de caminhos com pedriscos. A parede pode ganhar um acabamento com canjiquinhas ou outro material com uma pegada mais rústica.

Use bem o espaço:

Uma técnica interessante para aproveitar espaço do jardim de inverno é aproveitando o espaço livre nas paredes. As plantas podem ser organizadas verticalmente em uma estrutura de madeira.

Gostou?!

Fonte: casaefesta.com

CLIENTE DESTAQUE



A Shopfato, nossa cliente desde julho de 2012, é uma empresa do Grupo Muffato, uma das 10 maiores redes varejistas do Brasil e a maior do Paraná.

Unindo estrutura, tecnologia e competitividade, a Shopfato insere o Grupo Muffato no segmento de comércio eletrônico, com atendimento em todo o território nacional.

Desde 2011, a Shopfato vem se consolidando no mercado com certificações de compra segura, além de classificações pelo E-bit e Reclame aqui, atestando atributos como facilidade de acesso, preço, prazo de entrega e atendimento ao consumidor.

O Coordenador de Marketing da Shopfato, afirma que no site da empresa as peças da Ceraflame são bem aceitas pelos consumidores em virtude da resistência, beleza, composição (matéria-prima atóxica) e fácil manuseio. "Os conjuntos Premiere e Duo, com 5 peças, tem imensa procura, são itens essenciais para qualquer cozinha", comenta.

O coordenador disse ainda que com o tempo foram adicionadas novidades ao site, como caçarolas avulsas, conjunto de assadeiras e chaleiras, sendo que as peças surpreenderam a todos com o bom resultado nas vendas. "Somos sempre lembrados e procurados por termos as novidades da Ceraflame. A Tagine, por exemplo, peça de uma gastronomia mais exótica e elegante, aguça a vontade dos novos chefs, justamente por ser um produto difundido nos restaurantes do mundo todo", complementa.

O Shopfato tem abrangência nacional, condições de frete e políticas de pagamento, mix de produtos selecionados, além de ser um site seguro com certificações de qualidade!

Nós recomendamos!

Acesse: www.shopfato.com.br

ESPAÇO SABOR SAUDÁVEL

Benefícios do açúcar mascavo

POR Carolina Mariano - Nutricionista do Programa de Saúde Alimentar Viva Melhor Grupo Risotolândia

O açúcar mascavo é obtido a partir da concentração do caldo de cana natural. Portanto, não são utilizados aditivos químicos como aqueles que são usados na clarificação e branqueamento para a obtenção do açúcar refinado comum. O maior benefício do açúcar mascavo, para quem não sabe, se deve justamente por ele se apresentar na sua forma mais pura, sem aditivos, que são extremamente tóxicos ao organismo. Comparado ao açúcar refinado branco, o mascavo contém quase a mesma quantidade de calorias em 100g (376kcal comparado a 387kcal), porém contém quantidades insignificativas de vitaminas B1, B2 e B6 e alguns minerais como cálcio (85mg contra 1mg no branco), magnésio (29mg contra 0), fósforo (22mg contra 2mg), potássio (346mg contra 2mg) e cobre (0,3mg contra 0,04mg no branco).

Portanto, a troca é super válida! Mas não está liberado para consumo à vontade. Continua valendo a regra de usar apenas para o necessário, com muita moderação.

Receita de doce de banana saudável, com açúcar mascavo.

Rendimento: 1 pote de 300g

Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes:

6 bananas prata em cubinhos

4 cravos da Índia

Canela em casca a gosto

200g de açúcar mascavo

Suco de 1 laranja

Suco de 1 ½ limão

Modo de preparo:

Em uma panela média caramelize o açúcar em fogo baixo, logo após o açúcar

derreter adicione os sucos e espere derreter os grumos. Ponha a canela, os cravos e logo em seguida as bananas em cubinhos. Mantenha o fogo baixo e vá mexendo o doce de vez em quando por 25 minutos, ele irá espumar o que é normal. Quando passar a colher e ver o fundo da panela, está no ponto! Retire do fogo e deixe esfriar completamente para colocar em um pote, conserve em geladeira.



Ceraflame

cookware

O sabor de uma vida saudável

Ceraflame cookware

Rua Adolfo Konder, 35

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