

# sabor saudável

Edição nº 24 - Julho e Agosto/2016

**Ceraflame**  
cookware

RECEITA  
CHILI DE CARNE

COMO SURTIU  
A CERAMARTE?

Foto: Estúdio Gastronômico



Available on the  
App Store



# EDITORIAL

## Parcerias nos fazem mais fortes!

Estamos caminhando rumo aos 60 anos do nosso grupo! Na próxima Sabor Saudável, que vai estar prontinha em setembro, vamos celebrar muito este especial aniversário, que comemoramos no dia 02 de outubro. Ao longo dessas seis décadas no mercado muita coisa aconteceu... foram muitos os desafios, conquistas, vitórias e também dificuldades. Mas tudo foi superado! Além de estarmos 100% focados nos nossos objetivos, que é oferecer aos nossos consumidores cerâmicas exclusivas, saudáveis e modernas, temos paixão pelo que fazemos.

E acreditamos muito que essa paixão é inspiradora. E da inspiração, vieram importantes parcerias para nossa empresa! Sabe aquele ditado "juntos podemos fazer melhor"? É a mais pura verdade! Por isso nosso editorial desta 23ª edição é dedicado aos nossos parceiros, que caminham ao nosso lado divulgando nossos produtos, disseminando o conceito da nossa linha de cerâmicas. E são tantos: Chef Fred Tibau, colunista da nossa revista e Chef do Programa Estrelas, exibido pela Rede Globo. Luna Garcia, do Estúdio Gastronômico, que com muito talento, técnica e profissionalismo faz fotos brilhantes das nossas peças, sempre com receitas de deixar todo mundo com água na boca. Temos ainda parcerias

com nutricionistas que indicam nossas peças aos seus pacientes, orientando-os para uma vida mais saudável; parcerias com escolas de gastronomia que usam nossas peças em suas aulas e mostram aos alunos, desde o início, a importância de um bom equipamento para o resultado final da receita. Chefs, Chefs e Chefs ... muitos Chefs que acreditam na nossa proposta e, com nossos produtos, criam receitas e misturam sabores que surpreendem. A todos vocês, nosso muito obrigado! Aos nossos consumidores, que sempre nos acompanham por aqui e nas nossas redes sociais, também registramos o nosso agradecimento.

Vocês são responsáveis por sermos o que somos!

## 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](mailto:sacc@certaceramica.com.br)

# ÍNDICE

---

**04.** NOSSA HISTÓRIA  
Como nasceu a Ceramarte

**05.** NOSSA EMPRESA  
Você conhece e sabe para que serve uma panela Tagine?

**06.** NOVIDADES E DICAS SÓ PARA VOCÊ!

**08.** GASTROMANIA  
Chili de Carne

**09.** ESPAÇO SABOR SAUDÁVEL  
Tapioca

**10.** CONVERSANDO COM  
Chef João Marcelo Coelho

**13.** VOCÊ SABIA  
Benefícios nutricionais das frutas vermelhas

**14.** COLUNA CHEF FRED TIBAU  
O vinho e suas curiosidades

**16.** COLUNA LUNA GARCIA  
O livro do Masterchef

**18.** SAÚDE  
Refrigerante x Saúde

**19.** CLIENTE DESTAQUE  
Loja Chá de Panela

**20.** SUA CASA EM HARMONIA  
Você sabe como utilizar a cor cobre na decoração da sua casa?

**23.** MANIA DE BRASIL  
Paraty: História e Natureza

# NOSSA HISTÓRIA

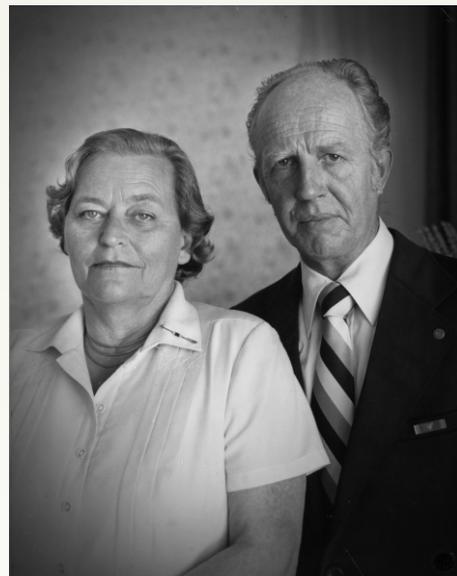
Como nasceu a Ceramarte?

**D**epois da segunda guerra mundial, Sr Klaus (fundador do grupo) e sua esposa resolveram sair da Alemanha para procurar novos desafios e horizontes, dando continuidade ao trabalho que já faziam: modelagem e confecção de louças em cerâmica. Chegaram ao Brasil e trabalharam durante algum tempo em Pomerode (SC), na Porcelana Schmidt.

Por motivos climáticos e de saúde, o casal se mudou para Rio Negrinho, onde está nossa empresa até hoje. Na época, quando chegaram na cidade, eles abriram a empresa individual Klaus Schumacher, em 1954 e foi no dia 02 de outubro de 1956 que nasceu a Ceramarte. Santa Catarina foi a escolhida pela facilidade de podermos encontrar boa mão de obra e matéria prima básica.

E para quem ainda não entendeu a origem do nome Ceramarte, aqui está: CERÂMICA + ARTE!

Desde o início nossa preocupação era com a arte, com o design. É por isso que continuamos preferindo fazer aquilo que não é possível fazer com máquinas, mesmo que o nosso processo envolva alta tecnologia.



Klaus Schumacher e Maria Erdmunde  
Foto: Arquivo Ceramarte



Parque Fabril Ceramarte  
Foto: Arquivo Ceramarte



Processo manual de decoração  
Foto: Arquivo Ceramarte



Processo manual de aplicação de alças  
Foto: Arquivo Ceramarte

**Alguns detalhes só conseguimos quando feitos com as mãos!**

# NOSSA EMPRESA

Você conhece e sabe para que serve uma panela Tagine?

A gastronomia está em alta em todo o mundo. Chefs de cozinha e até mesmo aqueles que cozinham por hobby estão de olho nas novidades e nas tendências deste mercado, cada dia mais saboroso e cheio de novidades.

Muito além dos ingredientes, um cuidado que deve ser bastante observado por quem gosta de colocar a mão na massa é em relação aos equipamentos utilizados para preparar e servir as receitas. Existem muitos tipos de panela no mercado, em diferentes materiais e formatos. Vale a pena observar e fazer a melhor escolha para valorizar não só o sabor, mas também o visual das receitas.

Um produto que vem chamando atenção e ganhando cada vez mais espaço no cenário gastronômico é a Panela Tagine, lançada em cerâmica pela Ceraflame. É uma peça com tampa cônica que faz com que o vapor do alimento condense e volte ao fundo da panela. A panela é ideal para receitas com cozimentos lentos e faz com que o sabor dos alimentos e seus aromas fiquem ainda mais acentuados. O produto, bastante usado na cozinha marroquina, é versátil e diferentes receitas podem ser preparadas na panela, desde as mais sofisticadas até as mais simples, sempre com um toque de requinte e qualidade.

“Apesar do design ousado e da tradição da panela na gastronomia marroquina, a Tagine é um produto extremamente prático, no qual os chefs e consumidores podem preparar as mais diversas receitas, desde peixes, carnes e inclusive sobremesas, que ficam super charmosas quando servidas na versão “mini” da panela”, acrescenta o gerente da Ceraflame, Kilian Schroeder.

Mini Tagine Pomodoro  
Foto: Estúdio Gastronômico

# NOVIDADES E DICAS

SÓ PARA VOCÊ!

## Forma de pão MondoCeram Gourmet:

Disponível em cinco cores e com capacidade para até 100ml, a nova forma de pão da MCG não pode faltar na sua casa. O grande diferencial da peça é o design moderno aliado à versatilidade, que permitem que o pão saia do forno direto à mesa, sem a necessidade de desenformar. Além disso, por ser de cerâmica, a forma conserva o calor da receita por mais tempo, uma super vantagem para essa época fria do ano, já que um pão com manteiga vai bem a qualquer hora do dia!



Forma de pão vermelha  
Foto: Divulgação



Caneca Lata 220ml Rio de Janeiro Verde  
Foto: Divulgação

## Caneca amassada RJ MondoCeram:

Entre os dias 5 e 21 de agosto o Rio de Janeiro será sede das Olimpíadas 2016. E é claro que a gente não poderia ficar de fora desse momento importante para o nosso país. Lançamos uma caneca linda, com design amassado, que destaca alguns dos principais pontos turísticos do Rio. Disponível nas cores azul, amarelo e verde! Uma ótima opção de souvenir para tantos turistas que virão ao nosso país.

## Assadeiras com tampa Ceraflame:

Elas facilitam qualquer tipo de assado, afinal de contas, por serem fabricadas de cerâmica, sua absorção e transmissão de calor é muito maior, o que acelera o processo. A utilização da tampa faz com que o cozimento seja rápido e úmido, deixando os alimentos ainda mais suculentos. Ao adquirir esse produto, você também leva para casa a versatilidade de poder usar a tampa para o cozimento e só tira-la para dourar o preparo. Neste caso, dispensa-se a utilização de papel alumínio ou celofane.



Assadeira alta c/ tampa Terrine Chocolate  
Foto: Divulgação

## Linha Super Pai MondoCeram:

Logo chega o Dia dos Pais. E neste ano a MondoCeram resolveu dar uma forcinha àqueles que ainda não sabem o que comprar para presentear nesta data. Lançamos um kit bem especial com Growler de 2 litros, taça, caneca e cuia. Um presentão para surpreender os papais que adoram cerveja, chopp, chimarrão e outras bebidas! Seja criativo e diferente! Seu pai vai amar.



# GASTROMANIA

Chili de Carne

Por: Chef Lucia Sequerra

## Ingredientes:

500 g de carne moída  
1 colher de sopa de extrato de tomate  
½ pimenta dedo de moça picada sem semente  
2 dentes de alho esmagados  
1 cebola grande picada  
1 colher de chá (rasa) de açúcar  
1 cubinho de caldo de legumes  
Molho inglês a gosto  
1 pimentão verde em cubinhos  
1 pimentão amarelo em cubinhos  
Chili (loja de especiarias em pó)  
1 colher de café de pimenta caiena  
Coentro, salsa e cebolinha verde para polvilhar  
80 ml de óleo de milho

**Para acompanhar: cream cheese e salgadinhos tipo Doritos.**

## Como fazer?

Refogue a cebola e o alho juntamente com o açúcar. Quando a cebola estiver transparente, acrescente a pimenta dedo de moça, o chili e a pimenta caiena. Adicione os pimentões refogando rapidamente, a carne moída e o extrato de tomates. Esfarele o caldo de legumes e acrescente também o molho inglês. Hora de experimentar e corrigir os temperos, se necessário. Polvilhe a mistura de ervas e sirva bem quente, como aperitivo. Sirva com o cream cheese e o doritos. Quem quiser, também pode servir com torradinhas.

Chili de Carne |  
Foto: Estúdio Gastronômico



# ESPAÇO SABOR SAUDÁVEL

Tapioca

POR Carolina Mariano

Nutricionista Grupo Risotolândia - CRN 8 6152

Desde que a tapioca saiu do Norte e do Nordeste, espalhando-se pelo Brasil, o sinônimo de alimentação fitness já não é o mesmo. A fécula de mandioca, um alimento de origem indígena e preparo simples, livre de glúten, sal e gordura hidrogenada, virou o queridinho daqueles que desejam uma vida mais saudável.

## **Mas, afinal, tapioca emagrece ou engorda?**

Depende!

O produto está em alta pela ausência de glúten e caiu como uma luva na vida de pessoas celíacas, alérgicas a essa proteína e também na de pessoas com intolerância a ela, como é o caso dos que sofrem de artrite, artroses e fibromialgia, por exemplo. O problema é que, embora seja um produto natural, a tapioca tem índice glicêmico muito elevado: quando você come ela se transforma rapidamente em açúcar no sangue. Por isso, ela não é indicada para

diabéticos, pessoas com intolerância à glicose ou para quem está fazendo dieta de emagrecimento.

A tapioca não tem gordura e é um bom carboidrato, mas deve ser usada com cuidado. A dieta deve ser balanceada, para evitar alterações de glicose ou aumento do peso e gordura abdominal. Além de ser transformada rapidamente em açúcar no sangue, ela carrega outros problemas como a quantidade de farinha que se usa para fazer uma porção – e o recheio, é claro. Nada de leite condensado com coco, catupiry, calabresa, chocolate, nutella e bacon.

Uma dica para quem não quer abandonar o prazer da tapioca é misturar na farinha linhaça dourada, chia, amaranto ou farelo de aveia porque, assim, a velocidade de transformação do carboidrato em açúcar é reduzida.

Outra opção é transformar a tapioca numa crepioca, misturando-a com ovo. Se a ideia é ir para a academia ou para o treino, o ideal é encarar uma tapioca simples com banana e mel meia hora antes da atividade física.

Lembre-se: o que pesa na tapioca é o recheio e a quantidade de goma utilizada!

# CONVERSANDO COM

Chef João Marcelo Coelho



**Para esta edição da Sabor Saudável conversamos com um Chef que tem levado nossa marca para grandes projetos! João Marcelo Coelho tem 32 anos é natural de Rio Bonito, no Rio de Janeiro, mas atualmente mora na cidade maravilhosa. Filho de cozinheira, ajudava a mãe desde cedo e foi daí que surgiu a paixão pela gastronomia. Confira abaixo a entrevista, ficou show de bola!**

## **Como você entrou para o mundo da gastronomia?**

Sou filho de cozinheira. Ela começou sua carreira como merendeira de escola pública. Eu estudava de tarde, mas de manhã ia trabalhar com minha mãe e ficava observando ela junto com sua parceira de trabalho, Laurenir, cozinhando. Acho que é por isso eu tenho muitas receitas e dicas na ponta da língua.

## **Qual sua formação?**

Minha Formação inicial é em Processamento de Dados. Cursei gastronomia, na sequência me matriculei no

curso de MKT na Estácio de Sá e hoje estudo Pedagogia na Faculdade São Judas Tadeu. Passei por lugares únicos como LE Cordon Bleu Paris e Londres, por cursos de Sous Vide e Mixologia molecular.

### **Como é sua rotina de trabalho?**

Tenho uma empresa de eventos e consultoria. Já atuei em eventos como Bourbon Jazz Festival no Oi Casagrande, Rio Expo Food, assinando o cardápio Seara JBS, atuei em frentes como o Hotel Astoria Palace em Copacabana, Rede O Camarão – RJ, Confraria do Pão – MT, entre outros.

### **Qual o melhor Chef de cozinha do país?**

Seria injusto se eu citasse apenas um nome, tendo em vista o número de profissionais maravilhosos que estão surgindo ano pós ano. Hoje me arrisco e vou citar 4 nomes. Sou fã e admiro muito o trabalho e o estilo de cozinhar, o sabor e a finalização do trabalho deles: Chef Fred Tibau, do programa Estrelas da Rede Globo: ele faz muitos eventos itinerantes e com isso nos possibilita degustar seus preparos. Chef Alejandra Faúndez, uma chef estrangeira, mas já brasileira de coração, que organiza em seu espaço na Barra Da Tijuca

encontros gastronômicos que são de tirar o fôlego, pratos criativos e saborosos. Chef Confeiteiro, premiadíssimo, também aqui do Rio de Janeiro, Emanuel Pinheiro, foi do Garcia e Rodrigues e hoje abrilhanta o Sofitel e também o Chef Curitiba, do Armazém Santo Antônio, Giu Hahn, que com personalidade cria e serve pratos de primeira linha.

### **E do mundo?**

Sou fã do chef Peruano Gastón Acurio, sua personalidade impressa nos pratos, nos ambientes... é muito maravilhoso!

### **O que mais gosta de cozinhar?**

Eu adoro cozinha emocional. Cozinha que remete à minha família, à minha mãe... à minha infância. Gosto de levar esta pegada aos meus pratos, aos meus eventos. Temperos simples, porém bem trabalhados, utilizando no máximo seus sabores e aromas.

### **Qual ingrediente não pode faltar na sua cozinha?**

Fubá... quierera, adoro preparar pratos com base nestes ingredientes. Meu prato predileto é ragu de pato com canjiquinha ou uma polenta bem cremosa.

### **O que mais adora comer?**

Polenta ou canjiquinha ao molho. Hummmmm...

### **E o que não comeria de forma alguma?**

Eu gosto de conhecer novos paladares, ingredientes e preparos. Por incrível que pareça, o único ingrediente que aprecio menos, mas se tiver que degustar eu degusto, são as nozes. Não gosto muito de nozes.

### **Qual foi, até hoje, o principal desafio da sua carreira?**

Sem dúvida nenhuma, ter topado entrar para equipe FoodServices, do meu sempre Chef e exemplo Rafael Cunha. Ter entrado para Sadia em 2008 foi um divisor de águas na minha carreira, tanto pelo aprendizado, pelo acesso e pelas oportunidades que apareceram graças ao trabalho desempenhado pela antiga equipe.

### **Como começou a trabalhar em campanhas de TV e como foi ter um vídeo de criação sua, como a coxinha de Churros, que teve mais de 20 milhões de visualizações?**

Tenho experiência em Food Service desde 2008. De lá pra cá muitas parcerias com grandes empresas foram formatadas. Como bom ariano, gosto de desafios e não deixo de assinar boas parcerias.

Quanto ao vídeo que viralizou, é uma felicidade enorme, pois conseguimos chegar em lugares que talvez não chegaríamos se não fosse essa tecnologia. Inclusive, depois da divulgação em massa nas redes sociais, as pessoas me reconhecem nas ruas, pedem foto, comentam do vídeo, pedem receita, rsrsrs.

### **Qual é a maior dificuldade do chef de cozinha nos dias atuais?**

Muitos fariam mão de obra qualificada para jogar no nosso time, porém, como sou docente em alguns lugares, graças a Deus consigo levar este meu aluno, da sala de aula para o mercado de trabalho, atuando comigo e colaborando nas ações. Exemplo: meu braço direito, Márcia Correia, foi minha aluna de Cerimonial e Eventos em uma instituição pública. Isso nos rendeu belas parcerias, nos dando muito orgulho da atuação de ex-alunos e atuais colegas de trabalho.

### **Qual a importância de um bom equipamento para preparar e servir receitas?**

Total importância, aliado à bons insumos e boas técnicas, uma boa ferramenta de trabalho faz com que nossos preparos sejam tratados com todo o carinho merecido e suporte necessário.

### **Para você, quais os grandes diferenciais dos produtos Ceraflame?**

Começamos pela beleza. Antes, durante e depois dos preparos os produtos da Ceraflame nos encantam com tamanha beleza e design arrojado. Antes, nos inspira na criação do prato. Durante, nos auxilia com o preparo, resultando em qualidade, calor necessário e sem correr riscos de grudar, queimar ou alterar sabor ou cor. Depois, podemos levar à mesa com toda tranquilidade, pois os produtos dão o toque final que precisamos para aliar sabor e beleza na refeição.



# VOCÊ SABIA?

Benefícios nutricionais das frutas vermelhas

Foto: Divulgação

Você sabia que as frutas vermelhas, além de sua cor vibrante e do sabor inigualável, possuem propriedades nutricionais importantes para nossa saúde?

Elas evitam o envelhecimento precoce, são antioxidantes, aumentam a imunidade do nosso organismo, além de nos garantir altos teores de vitamina C, prevenindo as gripes e resfriados, tão comuns nessa época do ano.

Portanto, nossa dica é que vocês consumam no mínimo

três porções por dia, seja de morango, mirtilo, framboesa, amora ou blueberry, etc. Lembrando que essas frutas, quando associadas a uma fonte de ferro, que pode ser carne vermelha ou frango, aumentam ainda mais a nossa imunidade, prevenindo inclusive a anemia. Elas podem

ser consumidas in natura ou em preparações como sucos, vitaminas, chás, mousses e outras sobremesas. Mas, na forma natural e frescas, é sempre melhor.





Assadeira Grande com Tampa 25x33,5cm Terrine Pomodoro  
Foto: Fabio Cunha / Filón

## O vinho e suas curiosidades!

O inverno começou no dia 20 de junho, às 19h34. Mas o frio em algumas regiões do país chegou há algum tempo. Com ele, é natural que o consumo de vinho aumente. A bebida combina com muitas receitas e aquece nosso corpo. Não é de hoje que o vinho faz sucesso nas mesas pelo mundo afora. Poucos sabem, mas sua origem é incerta. Alguns dizem que ele pode ter sido criado antes mesmo da escrita. Acredita-se que foi entre 7000 a.c e 5000 a.c. Para quem não sabe, existem dois tipos de uvas: as espécies viníferas e as não viníferas.

As não viníferas são as americanas, que compramos nos mercados e feiras para fazer suco, comer in natura e fazer os vinhos de qualidade inferior chamados de vinho de garrafão. As principais são Niagara, Isabel e Concorde.

São mais ou menos 3 mil tipos de uvas viníferas pelo mundo. As mais conhecidas são Cabernet Sauvignon, de origem em Bordeaux na França, assim como a Merlot. Essas duas são uvas de fácil adaptação em diferentes climas e por isso são facilmente cultivadas em outras regiões. Shyraz é de origem Pérsia, porém muito cultivada pelos Franceses. Tempranillo é de origem Espanhola, Touriga Nacional é de origem portuguesa, Malbec de origem Francesa, Prosecco é uma uva branca de origem italiana e muito famosa pelos espumantes. E essas são somente algumas...

Os países com o maior número de variedade de uvas são Portugal, Grécia e Itália. Cada variedade de uva tem um

tempo de maturação, as que aguentam maior tempo no vinhedo atingem um teor maior de açúcares e conseqüentemente dão origem a vinhos mais alcóolicos. Assemblage é o vinho que é produzido com mais de um tipo de uva. Por exemplo: os vinhos da região de Bordeaux que geralmente são elaborados com Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc e Merlot. Aqui no Brasil, a região Sul concentra mais de 90% da área cultivada da fruta e ainda estamos longe de sermos grandes consumidores de vinho. Mas, a cada ano essa estatística aumenta. Os chamados espumantes fabricados por aqui ganham mais prêmios e são muito bem vistos no mercado internacional. Ao contrário do que muitos pensam o Lambrusco não é um vinho espumante e sim um vinho frisante produzido na Itália na região da Emilia-Romana por meio do método Charmat.

Já o Champanhe Francês tem que ser fabricado na região de Champagne na França e, de modo geral, são usadas três uvas: Pinot noir, Pinot meunier e Chardonnay. Muitos ainda não ouviram falar, mas existe também o vinho laranja que é elaborado com uvas brancas vinificadas como é o caso do vinho tinto. O vinho laranja é o resultado da maceração prolongada de uvas brancas, já o Rosé é feito com uvas tintas vinificadas com o vinho branco e o verde, por sua vez, é produzido em Portugal na região demarcada dos vinhos verdes ao noroeste do país. São vinhos frutados e leves.

Branco, Tinto, Rosé, Verde, Laranja ou de sobremesa. O que importa mesmo é o prazer de degustar essa bebida em boa companhia e, é claro, com um belo prato de comida sempre em um clima agradável.

Ufa, essa coluna foi cheia de informações e curiosidades, não acham?

Vou ficando por aqui, com um bom vinho, rs. Grande abraço a todos e até a próxima!

# Ceraflame

cookware

O sabor de uma vida saudável



Foto: Estúdio Gastronômico

[www.ceraflame.com.br](http://www.ceraflame.com.br)  
0800 644 6444

# COLUNA

Luna Garcia

## O livro do masterchef!

Conforme o tempo vai passando, nossas técnicas vão evoluindo e nosso trabalho vai sendo reconhecido, mais responsabilidade cai em nossas mãos. Os trabalhos mais desejados do mercado, ao contrário do que muitos pensam, não são tanto uma concorrência, mas sim uma escolha do cliente pelo profissional. Essa escolha é decorrente de vários fatores, mas principalmente do conjunto que um profissional oferece.

Ano passado encontrei o Henrique em uma feira. Já nos conhecíamos de longa data, fizemos alguns trabalhos juntos, inclusive nossa mascote do estúdio foi um presente dele. A Tapioca, uma tartaruga de água, que nunca imaginávamos, teria o mesmo nome da Editora que nos uniu nesse livro. Coincidências? Não acredito nelas...

O Masterchef na época chegou a comentar que estava pensando em fazer um livro e que gostaria que eu fizesse as fotos, mas a editora que iria tocar o projeto. Ele estava começando no programa. Logo depois, conheci o Publisher da Editora Tapioca. Ele foi até o estúdio conhecer meu trabalho e equipe. De cara me empolguei pelo seu profissionalismo e a proposta da sua editora. Gosto de trabalhar com pessoas diretas e sérias. Acho que a recíproca foi verdadeira. Falamos de vários temas e projetos de futuros livros quando descobri que quem iria editar o livro do Fogaça seria ele. O triângulo havia se formado e ainda tínhamos a Tapioca em comum, dando seu aval na forma de uma feliz coincidência.



Henrique Fogaça e Luna Garcia  
Foto: Estúdio Gastronômico

O convite se formalizou depois de alguns meses e dei conta de que havia muito o que se fazer. Além de fotografia, também faria a direção de arte. O trabalho de pré produção era grande e muito peculiar. As tattoos do Henrique me inspiravam, contavam sua história e eu queria fazer o livro da sua trajetória contada através delas. Como colocar tudo junto em um livro de gastronomia?



Foto: Estúdio Gastronômico

Foram vários dias de produção e uma cabeça explodindo de ideias antes de iniciarmos as fotos. Com a ajuda da minha equipe (#equipeperfeita), conseguimos os fornecedores e colocamos em prática a fabricação das peças e fundos. Organizamos tudo! Nosso maior inimigo naquele momento era o tempo e a agenda do nosso ícone da gastronomia. Foram várias sessões internas e externas. Visitamos todos os restaurantes do Chef, sua casa, fomos ao show de sua banda... conhecemos toda sua família, amigos, sua intimidade e claro, suas receitas mais secretas.



Foto: Estúdio Gastronômico

A televisão faz um homem virar uma estrela, mas um homem só é um homem de verdade quando ele banca aquilo que o glamour apresenta. O Henrique faz isso. Ele fez questão de acompanhar todos os cliques e preparo de cada receita. Ajudou na medida certa, me deixando seguir com toda liberdade artística que uma diretora de fotografia tem que ter para que o trabalho flua. E assim, com o tempo corrido, as fotos fluíram. Agora estamos finalizando a parte gráfica e logo teremos em todas as livrarias do país o primeiro livro do nosso Masterchef preferido, o Chef Henrique Fogaça.

# SAÚDE

## Refrigerante x saúde!

**V**ocê sabia que o refrigerante é uma bebida não fermentada e fabricada industrialmente com água mineral e açúcar, podendo conter edulcorante, extratos ou aroma sintetizado de frutas ou outros vegetais e gás carbônico? Pois é. Agora eu me pergunto: qual a vantagem em consumir esta bebida? Afinal de contas, ele não tem nenhum nutriente e nada que agregue saúde ao nosso organismo. Muito pelo contrário, está repleto de substâncias químicas que sobrecarregam o fígado e sistema renal.

### Mas é só um copinho por dia! Faz realmente mal?

Faz! A cada 7.000 Kcal extras você pode engordar 1Kg. Isso significa que apenas 1 copinho de refrigerante por dia pode resultar em 6,480 Kg a mais na balança no final do ano!!

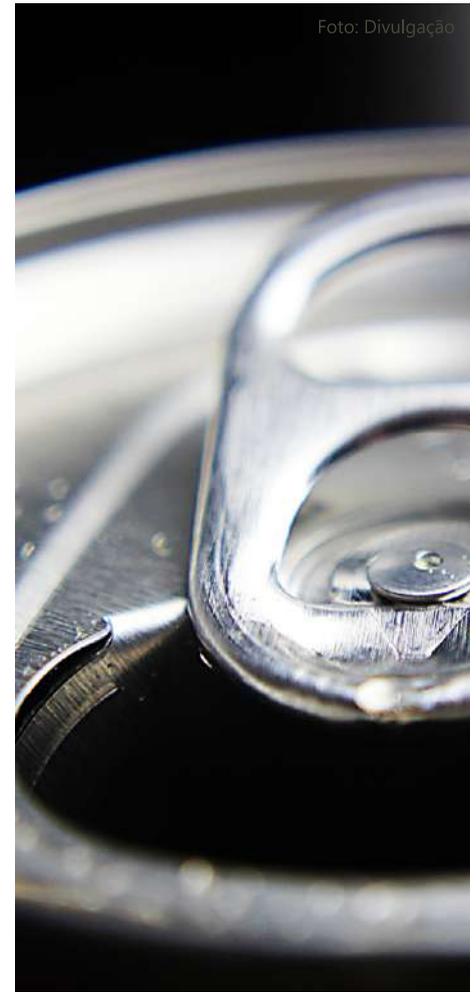
### Pense nisso!

O consumo excessivo de refrigerante ainda pode causar um desequilíbrio na glicemia, açúcar no sangue, fazendo com o seu corpo tenha que produzir muito mais insulina. Ou seja, seu organismo funciona o tempo todo em um ritmo desequilibrado, o que pode desencadear uma doença crônica chamada Diabetes. Outra dica bem importante: não ingira líquidos durante as refeições!

Existem pelo menos três motivos para você fazer isso:

**1** O excesso de líquido misturado aos alimentos pode dilatar o estômago, dando a sensação de inchaço abdominal. A longo prazo, a parede do estômago fica elástica e o estômago dilatado, assim nossa sensação de fome é maior. Acabamos ingerindo mais alimentos do que precisamos, podendo ganhar uns quilos extra! Dentre todas as bebidas a pior é o refrigerante, pois além do volume do líquido, tem gás.

**2** Nosso estômago produz ácido clorídrico e várias enzimas para realizar a digestão dos alimentos. Quando ingerimos líquidos acabamos diluindo esse ácido e dissolvendo algumas



enzimas, prejudicando a digestão dos alimentos. Isso pode causar sensação de indigestão, gases, distensão abdominal, entre outros.

**3** O consumo excessivo de líquidos pode prejudicar e diminuir a absorção de nutrientes, seja pela competição entre o açúcar da bebida e nutrientes, ou pelo simples fato do líquido acelerar a passagem dos nutrientes pelo intestino, local onde ocorre a absorção.

Pense nisso, sua saúde deve estar sempre em primeiro lugar!



# CLIENTE DESTAQUE

Loja Chá de Panela

**E**m julho de 1989, na cidade de Pará de Minas, Centro Oeste Mineiro, começa a história da Loja Chá de Panela, cliente da Ceraflame desde o início de 2015. O comerciante José Misael de Almeida iniciou o negócio com muitas dificuldades, mas seguiu o princípio de trabalhar com honestidade e lealdade aos seus clientes. A Rede Chá de Panela está há mais de 25 anos no mercado varejista e tem quatro lojas em Pará de Minas, todas especializadas no comércio de utilidades domésticas e industriais, presentes, brinquedos e material escolar, sendo que uma delas prioriza o comércio de presentes e artigos para decoração. Em 2010 a marca funda um atacado distribuidor – Centro de Distribuição Chá de Panela, para atender a demanda das próprias lojas e realizar vendas de utensílios domésticos e brinquedos nas regiões Centro Oeste, Alto Paranaíba e Sul de Minas Gerais, para oferecer melhores preços e qualidade nos produtos oferecidos. “Buscamos de forma constante um contato muito próximo

com nossos clientes, para atender suas expectativas, não apenas na indicação do produto, mas também no pós-venda. Temos essa preocupação”, conta o porta voz da empresa, Misael Augusto. Segundo ele, o público alvo da marca são homens e mulheres que gostam de cozinhar em ambientes bem decorados e organizados. Sempre atenta aos novos desafios do mercado, a Chá de Panela também inseriu sua marca no mercado digital, possibilitando a compra de produtos por meio do seu site e serviços diferenciados, como lista de casamento.

“Acreditamos em quem acredita na gente. Estão a escolha de nossos fornecedores, como a Ceraflame, é bem criteriosa. Buscamos sempre boas parcerias e não trabalhamos com produtos semelhantes, de marcas distintas. A Ceraflame, além da excelente qualidade dos produtos, tem um diferencial de peso que é a exclusividade. Os clientes adoram os produtos e na nossa rede a campeã de vendas da marca é a caçarola de 20 cm na cor pomodoro”, acrescenta Misael. Aos empresários do país, que enfrentam momentos de crise e desafios, Misael deixa uma dica. “O maior desafio está ligado a nós. Precisamos buscar a excelência no atendimento, novos clientes e novos mercado. O consumo não para. Consumir é necessário. Precisamos entender este novo cenário e levar ao cliente o que ele precisa. Trabalhar enxuto, de forma honesta e com criatividade. Este é nosso conceito para escapar da crise”, finaliza.

Conheça nosso cliente: [www.chadepanela.com.br](http://www.chadepanela.com.br)



Faixas das Lojas  
Foto: Divulgação



# SUA CASA EM HARMONIA

Você sabe como utilizar a cor cobre na decoração da sua casa?



Quem nos acompanha já viu que uma das últimas novidades da nossa empresa foi a cor “cobre” para nossa linha de produtos Ceraflame. É uma cor metalizada e muito elegante, capaz de dar uma repaginada no visual de uma cozinha!

É sobre essa cor, que está fazendo o maior sucesso em nossos produtos, que vamos falar hoje. Vamos dar dicas bem legais para você usar tons de cobre na decoração da sua casa!

Lembre-se sempre que as cores metalizadas, como o cobre, dourado e prateado, sempre incrementam o visual de qualquer ambiente. Mas como tudo na vida, deve ser usado com moderação. O excesso da cor pode estragar tudo. OK?!



Caçarolas Premiere Cobre  
Foto: Estúdio Gastronômico

**1** A primeira dica para quem quer apostar neste tom do momento é nunca misturar a cor cobre com outras cores metalizadas, como é o caso do dourado, prateado, cromado. Você pode sim apostar em outras cores, como é o caso do marrom, branco, fendi e outros tons de nude. O efeito vai ser lindo e as cores não vão brigar entre si. Veja na foto que bacana o resultado dos pendentês em um lavabo.



Lavabo com pendentês na cor cobre  
Foto: Divulgação

**2** O cobre também é uma cor que cai super bem ao lado de materiais como madeira, revestimentos coloridos e vidro. E você pode inserir esta cor em detalhes por toda a casa: maçanetas, metais sanitários, molduras de quadros, pés de mesa, puxadores de gaveta, abajures, porta-retratos, lustres, móveis de canto, vasos e, é claro nas suas panelas CERAFLAME.



Composição com vasos na cor cobre  
Foto: Divulgação

**3** O cobre, apesar de ser metalizado e bem marcante, é uma cor super versátil. Mas não podemos negar sua afinidade com cores mais neutras. Veja nestes exemplos de dormitórios. Os pendentês se comunicam com a cabeceira da cama e contrastam com as paredes, quadros e roupas de cama, numa perfeita harmonia.

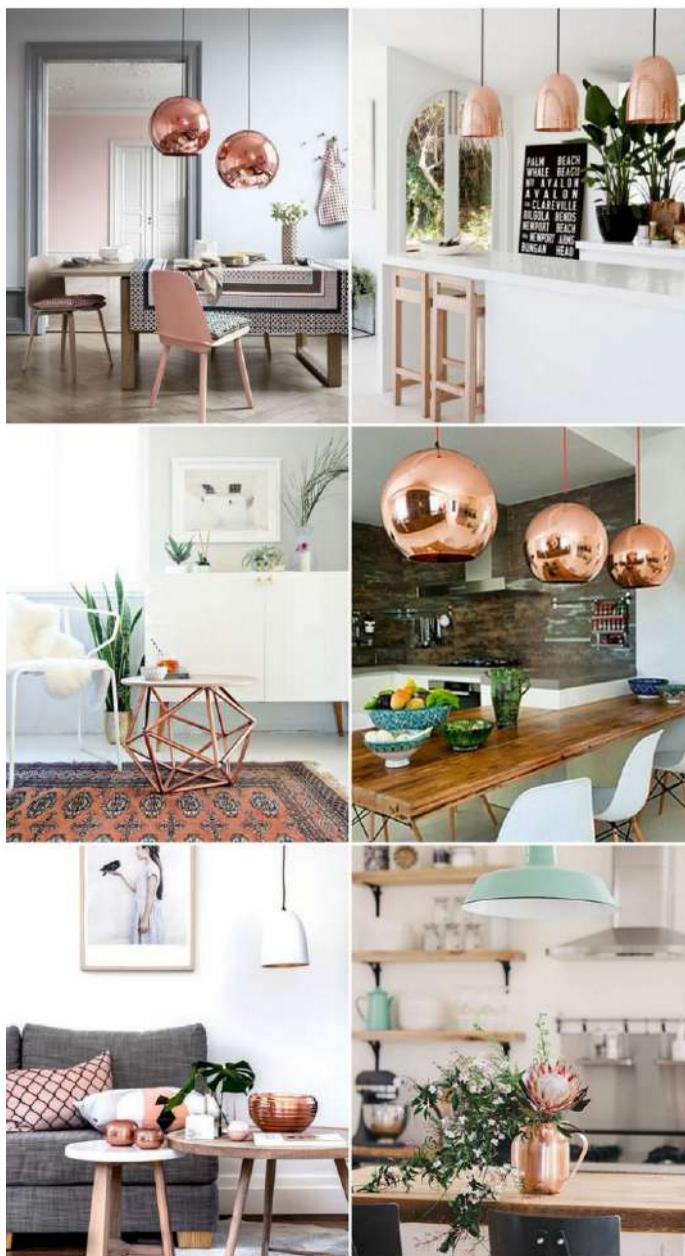


Dormitórios com detalhes em cobre  
Foto: Divulgação

Vejam outras ideias para dar aquela repaginada na decoração da sua casa usando a cor tendência do momento! Lembre-se que apesar de ser um tom metálico e super elegante por natureza, o cobre também tem uma pegada ousada, descolada, justamente por estar associado à decorações mais rústicas e industriais, aquelas que a gente vê nos filmes e revistas com tubulação aparente, tijolinhos a vista, sabe?

**Ou seja: está aí uma cor coringa para todos os ambientes e gostos!**

Detalhes em cobre  
Foto: Divulgação



Detalhes em cobre  
Foto: Divulgação

E para dar um novo visual à sua cozinha, é claro: a linha Ceraflame na cor cobre! Frigideiras, assadeiras, caçarolas, chaleiras, xícaras e outras opções. Você vai amar o resultado e ainda surpreender as pessoas que mais gosta com receitas que vão ganhar um charme especial quando forem à mesa!



Cenário do Programa Estrelas  
Foto: Divulgação

# MANIA DE BRASIL

Paraty: História e Natureza

Cidade colonial preserva sua arquitetura e oferece muitas belezas naturais aos visitantes

Informações: IG Turismo



Foto: Divulgação

**S**e você ainda não conhece a bela cidade histórica e colonial no Rio de Janeiro, não sabe o que está perdendo. As belezas naturais da cidade, que preserva até hoje encantos naturais e arquitetônicos, são um convite para uma visita em qualquer época do ano. Passear pelo centro histórico de Paraty, onde é proibido o tráfego de automóveis, é como entrar em um túnel do tempo, rodeado de belas paisagens.

Passeios de barco e escunas também são imperdíveis. Eles duram de 4 a 5 horas, e saem diariamente do cais da cidade. Quanto maior for o grupo, mais barato sai o passeio. Essa dica sempre funciona, não é mesmo? Aos amantes da natureza não faltam roteiros, já que na área da cidade estão o Parque Nacional da Serra da Bocaina, a Área de Proteção Ambiental do Cairuçú, onde fica a Vila da Trindade, e a Reserva da Joatinga.

Para completar a lista de atrativos, Paraty faz limite com o Parque Estadual da Serra do Mar!

## Como chegar?

Do Rio de Janeiro até Paraty, o acesso se dá pela Rodovia Rio-Santos (BR-101). Saindo de São Paulo, chega-se até São José dos Campos pela rodovia Presidente Dutra (BR-116). Depois o acesso até Caraguatatuba se dá pela rodovia dos Tamoios (SP-099), seguindo até Paraty pela BR-101.

De São Paulo também é possível pegar a Rodovia Anchieta (SP-150) ou Imigrantes (SP-160), chegando até Cubatão, Guarujá, Bertioga e depois pela BR-101 até Paraty.

O acesso aéreo é possível através de aviões mono ou bimotor. Paraty tem um pequeno aeródromo com pista de 30 metros de largura e 585 metros de comprimento.

► **Passear de escuna:** Os passeios de escuna são praticamente obrigatórios em Paraty. Duram cerca de cinco horas e as escunas param em quatro lugares - entre praias e ilhas. Há bebida e comida a bordo. Quem viajar com um grupo grande de amigos pode alugar um barco só para o seu grupo.

► **Mergulhar nos aquários naturais:** Em algumas das paradas das escunas, você pode mergulhar em verdadeiros aquários naturais. Águas limpas, onde é possível observar peixinhos nadando ao seu redor. Uma experiência única e inesquecível.

► **Dar um pulinho em Trindade:** Localizada a apenas 30 quilômetros de Paraty, Trindade é uma vila de pescadores com cenários paradisíacos. O acesso é pela Rodovia Rio-Santos, na altura do km 268. Entre as praias de Trindade estão a Praia Brava, a Praia do Cepilho (muito procurada para surfe), a Praia dos Ranchos, a Praia do Meio (onde barqueiros oferecem passeios turísticos), entre outras. A Praia das Figueiras ou Praia dos Pelados é famosa pela prática do naturismo.

► **Visitar as cachoeiras:** Paraty tem várias cachoeiras belíssimas e você não pode deixar de conhecer pelo menos uma. Uma dica é a Cachoeira da Pedra Branca, com dois saltos de cinco metros de altura. Há pequenas piscinas e duchas naturais no local, o que torna o passeio ainda melhor.

► **Visitar lojinhas de artesanato:** As opções são muitas: artesanato em tecido, em madeira, em fibras vegetais, em papier maché. Tem para todos os gostos e bolsos. Passar algumas horas visitando as lojinhas de artesanato, espalhadas pelo centro histórico de Paraty, é uma delícia, mesmo para quem viajou sem a intenção de gastar muito.



Passeio de Escuna  
Foto: Divulgação



Praia de Trindade  
Foto: Divulgação



Loja de Artesanatos  
Foto: Divulgação

► **Fazer o Caminho do Ouro:** O Caminho do Ouro, que ligava Rio de Janeiro, São Paulo e Minas Gerais, é a estrada construída pelos escravos entre os séculos 17 e 19 e é por ela que os mineiros traziam o ouro. O local está preservado e está cercado pela beleza da Mata Atlântica do Parque Nacional da Serra da Bocaina. Há várias opções de trekking pelo Caminho do Ouro, com paradas em cachoeiras, alambiques, entre outras paisagens.

► **Nadar no Poço das Andorinhas:** As águas do poço são claras e com temperatura ótima para banhos. Há, ainda, no local uma ducha natural. Os visitantes procuram muito o local também por causa de um escorregador natural que se forma abaixo do poço.

► **Passear pelo centro histórico:** Tombado pelo Instituto do Patrimônio Histórico Nacional, o centro histórico de Paraty foi erguido entre os séculos 17 e 19, e está localizado entre o Rio Perequê-Açu e a Baía de Paraty. Ele é formado por casarões coloniais e igrejas. Carros não podem trafegar pelas ruas, que mantêm seu calçamento em pedras. Alguns sobrados são ocupados por bares, restaurantes, pousadas e lojas de artesanato.

► **Ir a um espetáculo de Teatro de Bonecos:** O grupo Contadores de Estórias manipula bonecos de pano e espuma em espetáculos premiados em vários países. As apresentações acontecem às quartas e sábados, no Teatro Espaço. O teatro não é muito grande, tem apenas cem lugares e é bom fazer reservas. Informações: (24) 3371-1575.

► **Visitar a Casa da Cultura:** ela funciona em um casarão bonito e foi aberta ao público em 2004. No local, há exposições temporárias e uma exposição permanente, que exhibe em vídeo depoimentos de moradores e visitantes de Paraty. Informações: (24) 3371-2325.



Centro Histórico  
Foto: Divulgação



Teatro de Bonecos  
Foto: Divulgação



Casa da Cultura  
Foto: Paraty Cultural

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