

sabor saudável

Edição nº 25 - Novembro e Dezembro / 2016

Ceraflame
cookware

RECEITA
CASSOULET TERRA & MAR

CONHEÇA O PELOURINHO,
CENTRO HISTÓRICO
DE SALVADOR



EDITORIAL

O ANO DE 2016 VAI CHEGANDO AO FINAL E NÓS SÓ TEMOS A AGRADECER!

Foi um ano de muitos desafios, mas principalmente de superações, conquistas e comemorações. Isso mesmo! Em outubro nosso grupo completou 60 anos de história e, junto com este especial aniversário, lançamos um presente para nossos consumidores: a terceira Revista Sabor Saudável Especial Receitas - Harmonizações, que foi produzida através de uma parceria exclusiva com a vinícola Villaggio Grando, que também é daqui de Santa Catarina. Para este projeto, tivemos a importante colaboração de nomes que formaram uma seleta lista de Chefs de Cozinhas e personalidades que, assim como nós, são apaixonadas pela gastronomia de qualidade e identidade. Na revista, que está disponível no site www.ceraflame.com.br e no APP "Sabor Saudável" (Google Play e App Store), você encontra deliciosas receitas para preparar em casa e surpreender neste final de ano, sempre

acompanhadas de um bom rótulo, é claro! Não deixe de conferir.

A você que nos acompanhou em 2016, que permitiu a entrada de nossas cerâmicas em suas casas e que sempre está de olho nas nossas redes sociais... muito obrigado! Que o ano de 2017 venha com tudo, com muito amor, energia e saúde.

Boas Festas!



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, Caio Schültz e Jéssica Stiegler

Fale conosco: sacc@certaceramica.com.br

ÍNDICE

04. NOSSA HISTÓRIA

60 anos de muita história, sucesso e dedicação!

05. NOSSA EMPRESA

Copos de cerâmica são nova tendência para o consumo consciente de água e café...

06. NOVIDADES E DICAS SÓ PARA VOCÊ!

10. GASTROMANIA

Cassoulet Terra & Mar

12. ESPAÇO SABOR SAUDÁVEL

Você conhece as propriedades do coentro?

13. VOCÊ SABIA?

As 10 comidas mais comidas do mundo!

16. CONVERSANDO COM

Guilherme Grando

18. COLUNA CHEF FRED TIBAU

Cozinha Nordestina

20. COLUNA LUNA GARCIA

Mudanças

21. SAÚDE

Intoxicação alimentar: de olho para passar o verão bem longe dela

22. CLIENTE DESTAQUE

Palato

24. SUA CASA EM HARMONIA

Dicas para montar sua árvore de Natal!

26. MANIA DE BRASIL

Pelourinho: o centro histórico de Salvador

NOSSA HISTÓRIA

60 anos de muita história, sucesso e dedicação!

Nossa história começou em 1952, quando Klaus Schumacher chegou a Santa Catarina. Quatro anos depois, ele iniciou as atividades da empresa de olho no mercado de artigos de decoração e canecos de chope, que naquela época já eram fabricados em cerâmica. Na década de 70, o empresário iniciou as exportações dos canecos para os EUA e Europa, passando a atender clientes como Avon Americana, Anheuser Busch (fabricante da cerveja Budweiser) e The Walt Disney World Group. Depois de conquistar o título de maior fabricante mundial de canecos de chope, ao atingir a marca

de 3,6 milhões de peças ao ano, Klaus ampliou o mix de produtos e trouxe novidades ao mercado. “Ainda na década de 70 começaram grandes e importantes pesquisas e, em 1998, nasceu a Ceraflame, com produtos cerâmicos atóxicos e 100% resistentes a choques térmicos. Nascia então uma tecnologia única em todo o mundo”, explica o gerente da Ceraflame, Kilian Schroeder. De lá para cá, a empresa não parou mais de crescer e expandir os negócios. “Investimos constantemente em estudos, pesquisas e novas tecnologias para aprimorar os processos produtivos, nosso compromisso é de levar aos

consumidores o que há de melhor e mais moderno neste mercado, com qualidade e segurança”, acrescenta Kilian. E, mesmo que a fábrica seja moderna e equipada com maquinários de ponta, alguns detalhes ainda são feitos à mão. “A colagem dos pegadores das painéis e alças dos canecos, por exemplo, é um processo 100% manual. Os filetes das cuias são pintados à mão, assim como detalhes de outras peças. E vai continuar sendo assim. Queremos que nossos consumidores percebam em cada detalhe a diferenciação das nossas cerâmicas.”, acrescenta Kilian.



Atualmente nossa empresa tem cerca de 330 colaboradores, exporta as peças para mais de 20 países e, sem contar com variações de cor e tamanho, tem uma média de 200 produtos no portfólio. Além da Ceraflame, marca com opções de painéis, chaleiras, assadeiras e outros equipamentos de cozinha, temos ainda as marcas MondoCeram Beer, com produtos para o mercado cervejeiro, MondoCeram e MondoCeram Gourmet, com opções de cerâmicas funcionais, coloridas e versáteis para o dia a dia na cozinha, além de uma linha de “souvenirs” com uma dose extra de criatividade e dinamismo.

NOSSA EMPRESA

Copos de cerâmica são nova tendência para o consumo consciente de água e café... Aqui no Brasil a estimativa de consumo é de 720 milhões de copos descartáveis por dia!

Preservar o meio ambiente é uma atitude que depende de pequenos gestos no dia a dia. Quer um bom exemplo? Que tal deixar de lado os copinhos descartáveis que usamos diariamente para tomar água ou café? Nas últimas décadas estes produtos passaram a ser amplamente consumidos nas empresas e escritórios devido à sua praticidade, higiene e baixo preço. O que muitos não sabem é que esse tipo de produto, além de ser prejudicial à saúde, consome mais água para ser produzido ou reciclado, do que um copo durável quando lavado. Os copos descartáveis têm em sua composição uma substância chamada estireno, que, em contato com líquidos quentes, faz com que o produto solte uma quantidade acima do considerado seguro pelo Ministério da Saúde, provocando inclusive algumas doenças, como o câncer. A produção de cada copo descartável chega a consumir 500 ml de água, enquanto a lavagem de um copo durável utiliza 400 ml. Considerando que no Brasil são consumidos diariamente cerca de 720 milhões de copos descartáveis, o equivalente a um prédio de 42 andares, o desperdício é

bem grande, não é mesmo? O problema não é o uso do copo descartável em si, mas a necessidade que as pessoas têm de pegar um novo cada vez que bate a vontade de beber alguma coisa! Foi pensando nisso que a MondoCeram Gourmet, marca catarinense de cerâmicas, trouxe para o mercado uma linha de copos que reproduz o formato do nosso velho conhecido “copo descartável”. O destaque das peças fica com um detalhe que remete ao “amassado” do plástico, com uma pegada cult e divertida. O produto além de prático e funcional, mantém o calor dos líquidos por mais tempo e é fácil de lavar. A versão menor, de 70ml, se adapta às cafeteiras modernas. Já a versão maior, de 240ml, se faz ideal para líquidos como água, suco e refrigerante. Com as festas de fim de ano chegando, as empresas podem estimular essa prática entre seus funcionários e, quem sabe, presentear a equipe com esse produto, que pode também ser personalizado com a logo da empresa, por exemplo. Os copos plástico são produzidos em 12 cores diferentes, entre elas: coral, turquesa, laranja, amarelo e vermelho.



Foto: Arquivo Ceita Cerâmica

NOVIDADES E DICAS

SÓ PARA VOCÊ!



Foto: Arquivo Certa Cerâmica

Diverticon Natal:

Ho... ho... ho... O Natal está chegando e a linha Diverticon, da Mondoceram, já está no clima! São duas opções de artes, papai noel e boneco de neve, disponíveis para caneca côncava 300ml e copo de suco 400ml. São produtos exclusivos para decorar a casa ou para garantir aquele presente especial do amigo secreto! Afinal de contas, não há nada melhor do que dar e receber presentes nessa data, não é mesmo?





Foto: Arquivo Certa Cerâmica

Molheira:

Trazendo novas soluções para servir à mesa com praticidade, estilo e qualidade, a Mondoceram Gourmet lança a molheira! Composta pela base e 4 recipientes para molhos, com capacidade de 45ml cada, as peças, disponíveis em 12 cores, são uma ótima opção para o happy hour e as festas de final de ano. Afinal, tudo é mais gostoso quando servido em uma mesa bem preparada!





Foto: Estúdio Gastronômico

Mini cocottes e mini terrine:



Indicadas para o preparo individual de refeições. Podem atender necessidades de consumidores finais e de restaurantes que aderiram ao estilo “fusion cuisine”. Vão ao forno com tampa. Evitam desperdícios e garantem à refeição um visual único e moderno.



Foto: Estúdio Gastronômico

Assadeira com tampa:

Quem nunca deixou de preparar um camarão na moranga por preguiça de manusear o papel alumínio? Ou então aquela costela assada no forno por demandar muito tempo? Pois é! Muitas vezes criar receitas diferentes na cozinha dão tanto trabalho, que até desistimos. E para levar praticidade ao dia a dia de quem adora “inventar moda” na cozinha, sugerimos a você a assadeira com tampa, da Linha Terrine. É um produto que torna o cozimento dos alimentos mais rápido e úmido, deixando as preparações mais suculentas e saborosas, sem a necessidade e o trabalho de enrolar o assado no papel alumínio ou celofane. É item indispensável na cozinha... saindo do forno direto à mesa.



GASTROMANIA

Cassoulet Terra & Mar

POR Elia Schramm - Chef do Restaurante Laguiole

Tempo de preparo: 5 horas

Rendimento: para 5 pessoas

Produto: Assadeira Grande Terrine na cor Cobre

Vinho para harmonizar: Innominabile Lote V – Villaggio Grando

Crédito da foto: Tomas Rangel

Ingredientes:

- 5 camarões VG
- 1 polvo médio (1.5 kg)
- 5 lagostins
- 1 kg de barriga de porco
- 10 vieiras limpas
- 1 kg de carré de cordeiro
- 100g de bacon
- 2 (300g) xícaras de feijão branco
- 1 cenoura grande
- 1 cebola média
- 2 ramos de aipo
- 1 ramo de tomilho
- 1 folha de louro
- 1 tomate maduro
- 4 mini abobrinhas
- 4 mini cenouras
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 cálice de vinho branco
- 3 dentes de alho
- Brotos e flores comestíveis

Método de preparo:

Polvo: Cozinhe o polvo em água até que fique bem macio. Reserve.

Para a barriga de porco: Asse a barriga em forno a 140°C na assadeira Terrine com tampa. Quando estiver bem macia, resfrie para facilitar o porcionamento. Corte em pedaços de



Foto: Tomas Rangel



Foto: Tomas Rangel



aproximadamente 200g e reserve. Antes de servir, leve ao forno alto (200°C) até que a pele fique crocante e o pedaço de carne bem dourado.

Para o feijão: Deixe o feijão branco de molho de véspera. Corte a cebola, cenoura, aipo e dentes de alho em brunoise (cubos) bem fininha. Corte o bacon em cubos pequenos. Derreta o bacon com um fio de azeite numa caçarola e, quando estiver dourado, retire. Escorra o excesso de gordura, junte uma colher de sopa de manteiga e acrescente os legumes cortados. Refogue por 5 minutos em fogo médio. Junte o feijão branco hidratado e escorrido. Refogue por mais 5 minutos, acrescente o tomate cortado sem pele e sem sementes. Agora é hora de deglaçar com o vinho branco, juntar as ervas e cobrir com água fria. Cozinhe em fogo baixo até que o feijão fique bem macio, junte o bacon previamente dourado e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Acerte o sal e pimenta-do-reino moída na hora.



Finalização e montagem: Grelhe os camarões, lagostins, polvo e vieiras até que fiquem bem dourados e reserve. Grelhar também a costeleta de cordeiro, sempre tomando cuidado para que ela fique rosada por dentro. Lembre-se sempre de que costeleta de cordeiro bem passada fica dura e ressecada. Reserve. Cozinhe no vapor a abobrinha e a cenoura até que fiquem “al dente”. Reserve.

Disponha o ragù de feijão branco com um pouco do caldo de cozimento no fundo da assadeira que será servida a receita. Disponha as proteínas grelhadas por cima, os legumes e decore com as flores e brotos comestíveis.

ESPAÇO SABOR SAUDÁVEL

Você conhece as propriedades do coentro?

Conhecido cientificamente como *Coriandrum Sativu*, o coentro pertence à Família Apiaceous, a mesma da Salsa - motivo que o leva a ser frequentemente confundido com essa planta. Cultivado anualmente em grande quantidade, o coentro pode ser encontrado por um valor super acessível em todas as estações do ano. Quase todas as suas partes são comestíveis, mas suas folhas são as mais utilizadas justamente por apresentar um sabor forte que ajuda a marinar os alimentos.

Além do aroma robusto e do sabor excêntrico, o coentro conta com propriedades curativas utilizadas pela medicina alternativa. Ele é rico em óleos que estimulam a saúde do sistema digestivo, auxiliando no seu funcionamento e sendo muito efetivo no combate a falta de apetite. Além disso, é considerado um grande depósito de minerais, rico em magnésio, fósforo, potássio e ferro. O uso da planta funciona também como agente refrescante, sendo muito consumido para combater o mau hálito, por exemplo. Devido as substâncias antibióticas e antibacterianas que possui, pode ser empregado também no tratamento de feridas, ajudando na higienização e recuperação da pele.

E você, gosta de coentro?



VOCÊ SABIA?

As 10 comidas mais comidas no mundo!

Não importa qual país está no seu roteiro de viagens: são grandes as chances de você provar um prato típico que leve algumas destas delícias

POR Livia Aguiar PARA Mundo Estranho

1 – LEITE E DERIVADOS

Consumo mundial: 589 milhões de toneladas por ano.

Maior consumidor: Finlândia (379,2 kg por pessoa por ano).

Todos os mamíferos bebem leite, nem que seja só durante nossos primeiros anos de vida. Quando crescemos, em teoria, não precisamos mais dele. Mas nossa história de amor com essa bebida é intensa e antiga – foram encontrados na Polônia artefatos utilizados na produção de queijo com mais de 8 mil anos de idade! Os finlandeses consomem muito leite para compensar a pouca oferta de vegetais frescos nessa região fria e úmida. Felizmente, uma mutação genética tornou os nórdicos mais tolerantes à lactose. Enquanto na Tailândia 90% dos adultos não conseguem digerir leite, na Finlândia esse número cai para 17%.

2 – TRIGO

Consumo mundial: 439 milhões de toneladas por ano. Maior consumidor –Azerbaijão (207,5 kg por pessoa por ano).

Alguns historiadores afirmam que, sem o trigo, jamais teriam surgido civilizações baseadas em cidades, como a babilônica e a assíria. Isso porque esse cereal se adapta a diversos climas, pode ser cultivado em larga escala e armazenado por longos períodos (até 30 anos, em ambientes livres de umidade e calor!). No Azerbaijão, 56% das calorias consumidas pela população vêm do trigo.

3 – ARROZ

Consumo mundial: 354 milhões de toneladas por ano. Maior consumidor: Bangladesh (173,3 kg por pessoa por ano).

Surgiu na China há mais de 9 mil anos e, desde então, está muito ligado à cultura oriental. Em Bangladesh, as palavras “comida” e “arroz” são sinônimas! O país é ótimo para o cereal, já que sua plantação exige grandes áreas inundadas e Bangladesh conta com três grandes rios e muita chuva durante as monções (entre junho e outubro).

4 – BATATA

Consumo mundial: 217 milhões de toneladas por ano. Maior consumidor: Bielorrússia (182,8 kg por pessoa por ano).

É originária do Peru e, quando foi levada pelos colonizadores espanhóis à Europa, assustou os camponeses, porque seus frutos podem causar dor de barriga e até morte por envenenamento. Mas, como se adapta fácil a vários climas, tem um excelente valor nutricional e é saborosa, acabou se popularizando. Só na Bielorrússia, a batata aparece em mais de 300 pratos típicos!

5 – CERVEJA

Consumo mundial: 166 milhões de toneladas por ano. Maior consumidor: Holanda (177,8 kg por pessoa por ano).

Os belgas produzem as melhores “loiras” do mundo. Mas são seus vizinhos que entornam o caneco. Os holandeses bebem cerca de meio litro por dia! No Egito, cerveja era considerada remédio. Foram encontrados traços do antibiótico tetraciclina, provavelmente vindos da bebida, em ossos no sul do país, datados de 500d.C.

6 – AÇÚCAR

Consumo mundial: 154 milhões de toneladas por ano. Maior consumidor: Malta (64,6 kg por pessoa por ano).

Aqui no Brasil, estamos acostumados com o açúcar de cana, mas ele pode ser obtido a partir de muitas plantas. O de beterraba, por exemplo, foi “inventado” no século 16 e começou a ser produzido metodicamente a partir de 1747 na Alemanha. Hoje, esse componente é um dos grandes vilões da saúde mundial, causando problemas como obesidade e diabetes. Os EUA ficam logo atrás de Malta no ranking de consumo.

7 – TOMATE

Consumo mundial: 136 milhões de toneladas por ano. Maior consumidor: Líbia (150,3 kg por pessoa por ano).

Um novo tipo de berinjela. Foi assim que um botânico italiano de 1544 classificou o tomate, trazido para a Europa há pouco tempo por Colombo. (Ele chegou bem perto: tomate e berinjela são da mesma família.) O nome veio do termo asteca “xitomatli” (“fruto com umbigo”), mas ele surgiu na América do Sul, nos Andes.

8 – MILHO

Consumo mundial: 113 milhões de toneladas por ano. Maior consumidor: Lesoto (149,3 kg por pessoa por ano).

Domesticado no sul do México, o milho já era cultivado por toda a América quando os europeus chegaram por aqui. Virou um coringa na culinária de vários países, já que é barato e pode ser aproveitado de muitos jeitos – até como pipoca. Em Lesoto, pequeno país localizado dentro da África do Sul, ele vira uma espécie de angu chamada de pap-pap, que pode ser acompanhada por um cozido de legumes.

9 – CARNE DE PORCO

Consumo mundial: 105 milhões de toneladas por ano. Maior consumidor: Áustria (65,6 kg por pessoa por ano).

É impressionante que esse alimento tenha conseguido entrar no ranking, já que 23,4% da população mundial não pode comê-lo. São os seguidores do islamismo e judaísmo, religiões que proíbem seu consumo. Os adeptos de outras fés compensam: na Áustria, por exemplo, até o focinho do bicho vira iguaria

10 – MANDIOCA

Consumo mundial: 95 milhões de toneladas por ano. Maior consumidor: Congo (261,4 kg por pessoa por ano).

Nativa do sul da Amazônia, a mandioca foi domesticada pelos tupis há 5 mil anos e difundida pela América do Sul. Os portugueses que colonizaram o Brasil a levaram para a África. Em 1575, a mandioca já era o alimento principal da feitoria de Angola. Hoje, é a base na dieta de diversos países. No Congo, sua farinha é misturada com outros tubérculos para criar uma massa chamada de fufu.

CONVERSANDO COM

Guilherme Grando

Diretor Comercial e Sommelier da Vinícola Villaggio Grando | www.villaggiogrando.com.br

Nesta edição nós batemos um papo com Guilherme Grando, o diretor comercial da Villaggio Grando, vinícola que fica na cidade de Água Doce, aqui em Santa Catarina, e que foi nossa grande parceira na realização da 3ª Sabor Saudável Especial Receitas! A conversa foi bem bacana! Confira abaixo.



Foto: ADVB/SC - Divulgação

Como surgiu a Villaggio Grando e desde quando estão no mercado?

A história se inicia nos anos 90, quando com um amigo francês, cuja família era produtora de

armanhaque há muitos anos na França, visitando a região onde hoje se localiza a vinícola, mexendo na terra e analisando o clima e a altitude, indicou nosso local como "um dos grandes lugares do mundo para se plantar uva para produção de vinhos de qualidade". Um ano depois, o fundador da Villaggio Grando - Maurício Carlos Grando - encontrou-se com o enólogo Jean Pierre Rosier, formado na universidade de enologia de Bordeaux, na França, em uma degustação, e este confirmou as ideias expostas. Este mesmo enólogo trouxe da França as primeiras mudas que foram plantadas em dezembro de 1998.

Qual é o clima que mais favorece para o sucesso dos vinhedos?

O clima mais propício para o cultivo é oriundo de regiões com inverno rigoroso e verões quentes, tendo na época da colheita dias secos para que a uva consiga atingir bons níveis de maturação.

Quais são os principais desafios na produção das uvas?

O clima, pois pode ter variações a cada ano, deixando a qualidade e quantidade variadas.

Quantos tipos de uva são produzidos na Fazenda?

Mais de 100 tipos entre variedades e clones, porém, comercialmente, cerca de 20 são utilizadas.

Qual é o tempo médio para a produção de um vinho?

Cerca de sete a oito meses para os espumantes charmat, um a dois anos para brancos e até quatro anos para tintos.

Como sabemos qual é a melhor escolha de vinho para cada tipo de comida (massas, peixes e carnes)?

Como essa é a mais complexa parte sobre o mundo dos vinhos, precisamos nos apoiar em algumas regras básicas até que aprendamos a harmonizar. Muitas vezes o que mais importa são os ingredientes e os molhos, assim sendo, temos dois tipos de harmonização: uma por semelhança e outra por contraste. Podemos harmonizar comidas mais gordurosas com vinhos mais alcoólicos ou comidas mais doces com vinhos mais ácidos, assim como podemos harmonizar sobremesas com vinhos doces e comidas leves com vinhos brancos também mais leves.

É verdade que vinho tinto não combina com frutos do mar, por exemplo? Ou isso é questão de paladar?

Sempre pensamos que apenas brancos combinam. Mas o que

vale, muitas vezes, não é a carne em si, mas sim o molho, os condimentos. Esta é uma questão mais de conhecimento em harmonizar do que de regra. É possível e muito bom, por exemplo, harmonizar com um tinto leve.

É possível personalizar, além dos rótulos, o vinho? Como é o processo?

Sim, temos um projeto que se chama tenha seu vinho, onde as pessoas podem vir até a VG, selecionar vinhos com a enóloga, realizar seu corte, tempo de barrica e depois recebem seu vinho totalmente personalizado.

Quais são as diferenças entre vinho reservado, reserva e gran reserva?

Cada país tem suas nomenclaturas. Basicamente um reserva é um vinho que antes de sair da vinícola para o mercado tem um determinado tempo de barrica e garrafa. O gran reserva tem um estágio ainda maior e em barricas muitas vezes melhores. O reservado, por sua vez, foi um termo criado para trazer ao Brasil (no passado) vinhos mais simples. Trata-se mais de um apelo comercial do que uma marca de qualidade

Qual sua dica de rótulo para a ceia de natal e ano novo?

Para o natal indicaria o Além mar 2009 e, para o ano novo, o Brut Branco.

Qual é o rótulo campeão de vendas da VG?

Para vinhos é o Innominabile. Já dos espumantes é o Brut Rose.



Qual é o seu vinho preferido?

Essa é uma questão muito difícil, pois cada momento ou comida pede um vinho diferente. Se for comentar sobre um estilo de vinho, seriam os mais elegantes, com madeira bem colocada e não os potentes.

COLUNA

Chef Fred Tibau



Foto: Arquivo Centa Cerâmica

Cozinha Nordestina!

Oi pessoal, depois de “pularmos” uma edição da nossa revista (por um motivo extremamente nobre que foi o lançamento da Revista Especial de Receitas), estou muito feliz por estar aqui novamente. E hoje vou falar sobre algo que gosto muito: o Nordeste, uma região que – para mim - é sinônimo de boa comida. Os nove estados do Nordeste Brasileiro são riquíssimos em sabores, aromas, pimentas, frutos do mar e peixes de várias espécies. Além disso, são muito conhecidos pelos seus típicos e deliciosos pratos, que atraem inclusive turistas e entusiastas de todo o mundo. Você sabe de quais estados estamos falando? Bahia, Sergipe, Alagoas, Pernambuco, Rio Grande do Norte, Maranhão, Ceará, Paraíba e Piauí!

Antes da chegada dos Portugueses, em 1500, os índios já viviam no Nordeste. Quando Pedro Álvares Cabral chegou os índios até que resistiram, mas, em pouco tempo, foram expulsos, mortos ou eram

obrigados a trabalhar como escravos. Logo depois os Franceses vieram atraídos pelo oferta de pau Brasil, assim como os Espanhóis e Holandeses. A cultura Africana chegou ao Brasil através do tráfico de escravos, que chegaram já dotados de uma vasta bagagem gastronômica! E muita gente nem imagina isso. A culinária Baiana é a que mais demonstra a influência africana nos seus pratos típicos, entre eles o acarajé, caruru, vatapá e moquecas. Esses pratos são preparados com o famoso e imponente

azeite de dendê, produto extraído de uma palmeira africana que foi trazida pelos Africanos nos tempos coloniais. Aliás, o coco e o dendê com certeza são ingredientes básicos para os nordestinos! Com a origem do Candomblé, o Acarajé se tornou o prato mais típico dos Baianos. Sua origem vem do falafel ... os Árabes levaram essa iguaria para a África e, por conta da dificuldade em achar grão de bico, foi utilizado feijão fradinho e frito no dendê, nascendo assim um símbolo da gastronomia Brasileira.

Do litoral, passando pelo sertão, agreste, zona da mata e meio norte encontramos uma diversidade enorme de frutas. No cerrado são encontradas muitas espécies frutíferas, além das deliciosas carnes secas, a carne de sol, o charque, a mandioca que tem vários sub produtos, o milho, a carne de bode, os peixes e mariscos, o leite de coco, a cana de açúcar, a folha do coentro e, claro, a pimenta. Estes são insumos básicos e ricos dessa região que encanta pela beleza natural e pela gastronomia.

Explore essa culinária! Garanto que o sabor vai te pegar de uma forma que você vai se apaixonar!

Vou ficando por aqui, e aproveitando este espaço para parabenizar a Ceraflame pelo aniversário de 60 anos e pela linda revista Sabor Saudável Especial Receitas. Que venham mais 60 anos, sempre com este mesmo carinho em produzir cerâmicas de alta qualidade, sempre com foco na saúde dos consumidores.

Um grande abraço a todos e até a próxima coluna, em 2017. Já adianto que teremos uma participação super especial: a chef Andrea Henrique do Pomar Orgânico. Juntos, vamos falar sobre cozinha saudável e trazer uma receita fantástica para você!

Até lá!

Ceraflame

cookware

O sabor de uma vida saudável



www.ceraflame.com.br

0800 644 6444



MU DAN ÇAS

Nunca tive medo de mudanças, sempre as encarei como uma oportunidade para um recomeço. O frio na boca do estômago de me deparar com o desconhecido sempre me agradou. Lembro-me da minha primeira grande mudança. Foi aos 22 anos, quando fui morar na Inglaterra. Depois de muita despedida e choro no aeroporto finalmente embarquei com uma passagem de primeira classe. Não que havia gastado essa grana toda num simples bilhete, mas porque a vida nos dá sinais e o atendente do check-in me presenteou com um upgrade sem saber que estava me dando ainda mais coragem de encarar o desconhecido. Embarquei rumo ao desconhecido, em primeira classe e muita excitação. Lembro-me muito bem do executivo sentado ao meu lado que, captando minha situação logo me disse: Primeira vez que viaja sozinha, né menina? Toma um brand e relaxa, são 13 horas até seu destino... (mal sabia ele que não

tinha ideia do que era um brand). Outra grande mudança na minha vida foi quando fui surpreendida ao ser chamada para ser fotógrafa de um navio de bandeira inglesa. Entre os 200 currículos mandados, apenas um foi para esse tipo de trabalho. Nem era meu sonho, mas de Adam, meu melhor amigo na Inglaterra, que de tanto insistir que seria o “melhor trabalho do mundo” escreveu o endereço no envelope do meu próximo destino. Minha vida de marinheira será contada em outra oportunidade. Antecipo que nem tudo foi tão poético quanto parece. Quase um ano em alto mar, fotografando turistas e conhecendo muitos lugares lindos, até a decisão de voltar a terra firme, em Majorca. A despedida dessa fase foi de camarote, assistindo da sacada de um hotelzinho no porto e brindando com uma garrafa de vinho ao novo e desconhecido destino. Minha peregrinação pelo Caminho de Santiago de Compostela foi uma decisão para encarar a volta ao Brasil após 6 anos de Europa, de alma e mente renovadas. Gosto de celebrar as novas etapas, brindar e agradecer por ter a coragem de enfrentar meus desafios, sem desistir deles e nem me opor no momento da mudança. Foram 40 dias de caminhada até Finesterre. Fim da estadia maravilhosa no Velho Mundo. De volta ao Brasil, as mudanças não cessaram. Foram sete só físicas. Muitas caixas para carregar e muitas esperanças renovadas a cada mudança. Pessoas como eu, não ficam muito tempo no mesmo lugar.

SAÚDE

Intoxicação alimentar: de olho para passar o verão bem longe dela

As altas temperaturas comprometem a conservação dos alimentos e favorecem a proliferação de vírus e bactérias

Com a chegada do verão o índice de intoxicação alimentar, como é popularmente chamada a gastroenterocolite aguda, aumenta consideravelmente. Isso ocorre porque as altas temperaturas comprometem a conservação dos alimentos e favorecem a proliferação de micro-organismos nocivos à saúde, como os vírus e bactérias. É por isso que nessa época do ano os cuidados com a ingestão, com o preparo e o armazenamento da comida devem ser redobrados! Em casa, o principal cuidado é respeitar a data de validade e manter os alimentos sempre refrigerados. Na rua, é essencial verificar as condições de higiene dos restaurantes e lanchonetes: analise os banheiros, se têm ou não lixo acumulado, olhe se as pessoas trabalham na cozinha com uniforme, cabelos presos e luvas. Estes são sinais positivos!

Nos dias mais quentes lembre-se também de moderar o consumo de bebidas alcoólicas. Elas são ricas em calorias e possuem efeito diurético,

o que acaba comprometendo a hidratação do organismo! E como sempre verão combina com praia, muita atenção na hora de comprar e consumir frutos do mar e aquelas comidas de barraquinhas e ambulantes. Dê sempre preferência a frutas frescas, sucos naturais, água de coco, água mineral, etc. Afinal de contas, não vale comprometer alguns dias das suas férias para comer aquele espetinho de camarão que ficou horas e horas no sol, não é mesmo? Ou aquele sanduíche natural com maionese que ficou fora da geladeira...

Para quem teve a sorte de nunca ter uma intoxicação alimentar, aí vai um alerta! Seus sintomas mais comuns são náuseas, vômitos, diarreia, dor abdominal, indisposição e febre! Poucos são os casos que exigem internação, mas é importante que um médico seja consultado assim que os sintomas se manifestarem.

Para amenizar o mal estar, repouso e hidratação são indispensáveis!

CLIENTE DESTAQUE

Palato

**PALATO**



Foto: Palato

Referência em sofisticação e boa gastronomia, o Palato nasceu em 1998 com uma proposta diferenciada de reunir em um mesmo ambiente um supermercado com produtos selecionados e exclusivos, um restaurante premiado com uma vasta carta de vinhos e uma loja de objetos de decoração e presentes, com opção para listas de casamento, além de uma cozinha experimental para cursos, eventos e degustações enogastrômicas. Essa combinação de possibilidades deu origem ao Palato, um ambiente onde o cliente sente-se em casa, com a certeza de que veio ao lugar certo. A

essência é servir! E isso nosso cliente faz com muito amor, alegria e dedicação, para que cada consumidor não tenha somente um bom atendimento, mas também a sua melhor experiência. Seu maior diferencial é ser um centro de experiência em compras, justamente por reunir em um mesmo ambiente as soluções que o cliente espera com um mix de produtos especiais e um atendimento diferenciado! E por falar em produtos especiais, quem for lá também vai encontrar as nossas cerâmicas! Firmamos uma parceria em janeiro de 2016 e, pelo que tudo indica, vai ser bastante duradoura.

No Palato, os jogos de panela e nossas frigideiras são campeões de venda. Para eles, além de todo o conceito inovador que envolve tecnologia, beleza, sustentabilidade e exclusividade nas nossas peças, o que mais se destaca é o contexto saudável dos nossos produtos. “Essa é mais uma das particularidades da marca, que está muito alinhada com o Palato, que vem fazendo um trabalho nos últimos três anos focado em oferecer para o cliente não só os melhores produtos, mas também opções e conteúdos que os ajude a ter uma vida com mais saúde”, diz Noah Verde, Gerente de MKT

do Palato. Com o Projeto Clube da Saúde Palato a empresa estreitou relações com profissionais da área de nutrição de Maceió para proporcionar aos clientes experiências de conscientização para uma alimentação mais balanceada através de cursos de gastronomia saudável, palestras, vídeos e conteúdo impresso distribuído nas suas lojas.

Parabéns e ainda mais sucesso nos negócios!

UNIDADES PALATO

- Palato Ponta Verde
Rua Deputado José Lages, 700
Ponta Verde - Maceió - AL
(82) 2121-7575
- Palato Parque
Rua Comendador Palmeira,
286
Farol - Maceió - AL
(82) 3221-8585
- Palato Farol
Avenida Fernandes Lima, 548
Farol - Maceió - AL
(82) 2126-3000

Site:

www.palato.com.br

MondoCeram

gourmet



www.mondoceramgourmet.com.br
0800 644 6444

SUA CASA EM HARMONIA

Dicas para você montar sua árvore de Natal!

O ba! O Natal está chegando e já é hora de começar os preparativos para deixar a casa no clima de final de ano. E para quem pensa que decoração não precisa de planejamento, está muito enganado. É muito importante planejar o que fazer para evitar excessos ou, quem sabe, esquecer de um detalhe importante. Hoje vamos dar algumas dicas bem legais para você montar a sua árvore de natal e surpreender a família inteira.

1 O primeiro passo é escolher o pinheiro. Existem diversos modelos, tamanhos, formatos e cores diferentes. Para quem não quer comprar, porque gosta de mudar todos os anos ou porque não tem espaço para guardar em casa, é possível alugar. Isso mesmo! Para acertar em cheio nessa escolha, você precisa escolher o tipo da decoração: tradicional, chique, rústica ou moderna. Nossa dica, principalmente para quem vai comprar, é optar pelos modelos tradicionais, na cor verde. Essas árvores combinam com a maioria dos ambientes e objetos decorativos. O tamanho e o formato dependem do espaço que você vai colocar.

2 Quando for tirar a árvore da caixa, você precisa ter cuidado e paciência, abrindo e desamassando cada galho. Separe os galhos de acordo com os tamanhos para facilitar na hora de encaixar. Muitas árvores vêm numeradas, facilitando a identificação dos galhos e os locais que precisam ser encaixados. Cuidado para não errar. Se ela ficar torta, pode perder a estabilidade. Este é um trabalho para ser feito sem pressa.



3 Agora chegou a hora de decorar! Sem dúvida é a melhor parte. O primeiro passo é colocar as luzinhas, para que elas fiquem ao fundo das bolas e demais enfeites, sem os fios aparentes. Isso deixará a árvore iluminada por dentro, proporcionando um efeito bem bonito. Ah, se sua árvore for branca, tente utilizar luzes com fios da mesma cor. Se for verde, com fios verdes. Ok? Comece a colocar de baixo para cima, deixando a ponta para tomada na parte de baixo. Compre as de LED, elas não quebram, não esquentam e são mais econômicas.

4 Depois de colocar as luzes, pendure os enfeites maiores: bolas grandes, laços e estrelas são sempre ótimas opções para uma árvore bem decorada e elegante. As decorações grandes precisam estar do meio da árvore para baixo, para não pesar. Comece com um tipo de decoração por vez, espalhando de forma equilibrada ao redor de toda a árvore. Preste atenção para colocar os laços sempre com uma bola embaixo, de forma centralizada, deixando as bolas aparentes.

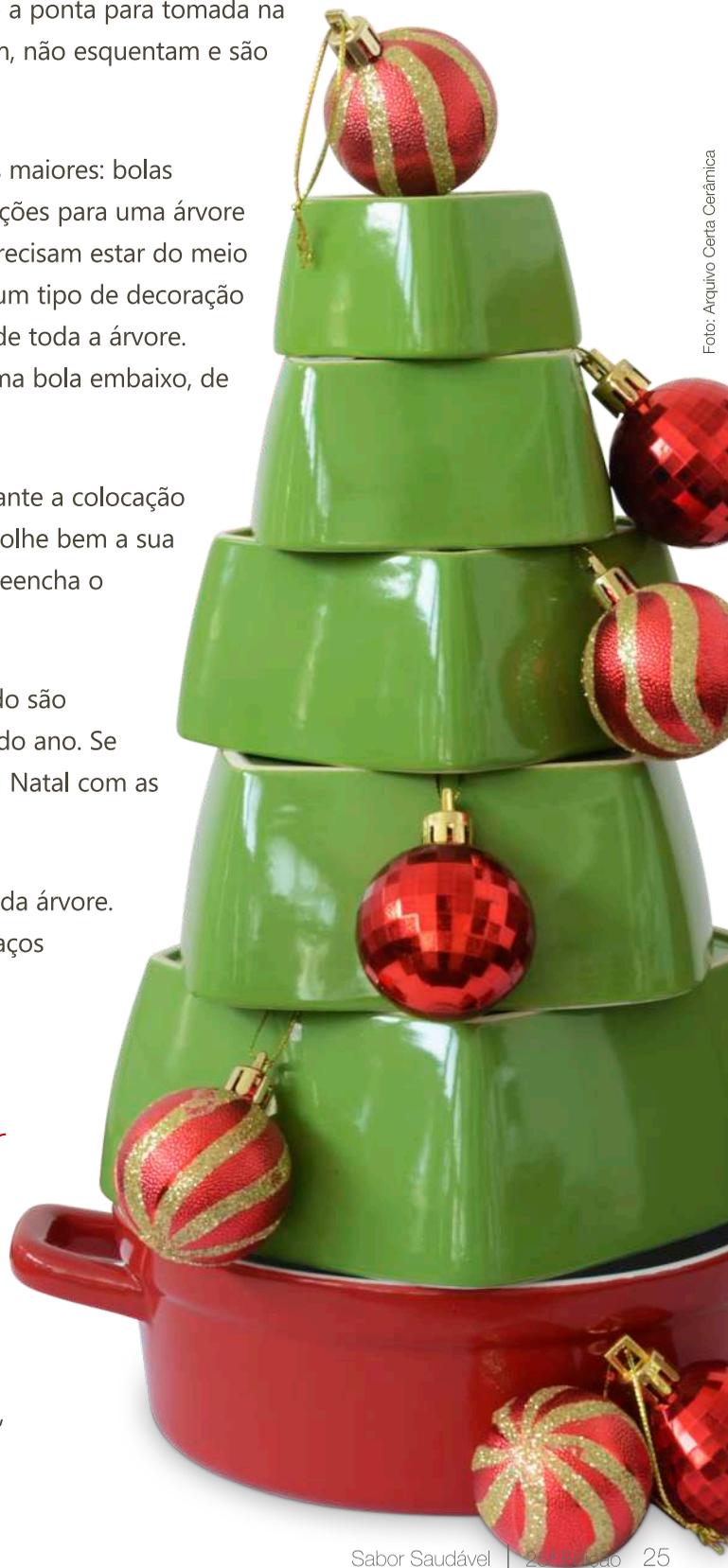
5 O maior segredo da montagem é a calma. Durante a colocação dos seus enfeites, dê alguns passos para trás e olhe bem a sua árvore. Verifique se há “buracos” grandes. Volte e preencha o espaço com as bolas menores e outros enfeites.

6 Não abuse das cores: verde, vermelho e dourado são sempre a melhor combinação para esta época do ano. Se sua árvore for branca, aí sim você pode colorir o seu Natal com as cores que mais gosta.

7 Por último, não se esqueça do enfeite do topo da árvore. Geralmente utilizamos estrelas, papai noel ou laços grandes!

Quando e como desmontar a árvore de Natal?

Tudo o que é bom dura pouco e não seria diferente com o Natal. Passadas as festas, a data correta para desmontar a decoração natalina é 6 de janeiro. A tradição é cristã: acredita-se que neste dia, conhecido como Dia de Reis, os três reis magos encontraram o menino Jesus na manjedoura.





MANIA DE BRASIL

Pelourinho: o centro histórico de Salvador

Integrante do Patrimônio Cultural da Humanidade desde 1985, o “Pelô” também é fonte de inspiração e palco para artistas brasileiros e estrangeiros

Foto: Divulgação

Sinônimo de história e efervescência cultural, o Pelourinho é considerado um dos principais cartões postais de Salvador. A palavra que dá nome ao bairro se refere à uma coluna de pedra, considerada símbolo de autoridade e justiça, normalmente encontrada no centro de uma praça, onde escravos e infratores da lei eram expostos e castigados. Formado por ruas estreitas, enladeiradas e com calçamento em paralelepípedo, o principal símbolo da Bahia possui um conjunto arquitetônico de influência portuguesa que reúne igrejas dos séculos 17 e 18, além de mais de 800 casarões que abrigam museus, bibliotecas, lojas, pousadas, bares e restaurantes com o melhor da comida baiana! Além do legítimo batuque do Olodum, é claro.



Foto: Divulgação



Foto: Divulgação

O Pelourinho é considerado um grande shopping a céu aberto por oferecer diversas atrações artísticas e musicais. Situado no coração do centro histórico de Salvador e integrante do Patrimônio Cultural da Humanidade desde 1985, o lugar também é fonte de inspiração e palco para artistas brasileiros e estrangeiros, como Caetano Veloso e Michael Jackson. Uma das mais famosas referências do Pelourinho é a Casa de Jorge Amado ou Casa do Rio Vermelho, onde funciona uma instituição museológica em homenagem ao escritor baiano Jorge Amado, autor de livros como Tietia do Agreste e Capitães da Areia. Em meados de 1990 o Pelourinho, ou “Pelô”, como é carinhosamente conhecido pelos turistas, passou por uma revitalização após a desapropriação de alguns moradores, transformando-se em um lugar exuberante que impressiona por suas cores vivas.



Foto: Divulgação



Foto: Divulgação



Foto: Divulgação

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