

# sabor saudável

Edição nº 34 - Julho e Agosto / 2018

Ceraflame  
cookware

Foto: Estúdio Gastronômico

RECEITA:

## MOQUECA CAPIXABA

NOVIDADE E DICAS PARA  
PRESENTAR SEU PAI NESSE

## DIA DOS PAIS

Available on the  
App Store



# EDITORIAL

---

Agora é oficial: estamos mais perto de 2019 que 2018. O que isso significa? Que mais uma edição especial da nossa revista está sendo preparada! Todo ano nós criamos várias receitas incríveis para seu dia a dia e, desta vez, não seria diferente. Estamos indo para São Paulo trabalhar junto a nossa querida parceira Luna Garcia para produzir aquelas fotos maravilhosas que dão água na boca. Dessa vez, quem vai conosco é ninguém menos que a Pati Bianco do canal Frufruta, que vai assinar as receitas. Não vamos contar mais para não estragar a surpresa, mas, se você quiser ficar com uma prévia do que vem por aí é só conhecer o trabalho da Pati no site [www.frufruta.com.br](http://www.frufruta.com.br). Baixe nosso app Sabor Saudável e compartilhe nossas receitas com seus amigos e família! O app está disponível para dispositivos Android e iOS.

Boa leitura!

## EXPEDIENTE:

► **Empresa:**

Certa Cerâmica

► **Departamento de Marketing:**

Kilian Schroeder

Juliana Kursancew

► **Empresa Responsável:**

Pontuale Comunicação & Marketing

► **Jornalista Responsável:**

Caroline Augusta de Andrade Michel  
(DRT PR 8676)

► **Colaboração:**

Flávia Proença

► **Projeto Gráfico:**

Fabiane Salomon

Caio Schültz

Jéssica Stiegler

► **Fale conosco:**

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



# ÍNDICE

---

## 04. NOSSA EMPRESA

Dia dos Pais!

## 05. NOVIDADES E DICAS SÓ PARA VOCÊ!

## 10. GASTROMANIA

Cassoulet Terra Mar

## 12. ESPAÇO SABOR SAUDÁVEL

Como fazer um quentão saudável?

## 13. VOCÊ SABIA?

Como repor a vitamina D?

## 14. CONVERSANDO COM

Marian Guimarães

## 16. COMIDA BRASILEIRA

Moqueca Capixaba

## 18. COLUNA CHEF FRED TIBAU

Torta dois limões com marshmallow e amêndoas

## 20. COLUNA CHEF JOÃO MARCELO

Food Stylist: a profissão da vez

## 22. COLUNA LUNA GARCIA

Especial para minha mãe!

## 24. SAÚDE

Alimentos para ajudar na flora intestinal

## 25. SUA CASA EM HARMONIA

Como decorar a cozinha usando panelas

## 26. CLIENTE DESTAQUE

Cei Norte

## 27. MANIA DE BRASIL

Conheça: Passeio de balão em SC



# NOSSA EMPRESA

## Dia dos Pais!

No próximo dia 12 de agosto vamos comemorar o Dia dos Pais. Essa data tão importante nos remete a quem nos ensinou a tudo que sabemos: Sr Klaus Schumacher, o pai de todos nós, o fundador do nosso Grupo. Ele saiu da Alemanha e veio parar em Rio Negrinho depois da segunda guerra, procurando novos desafios e novos lares para as louças em cerâmica que sempre confeccionou ao lado da sua esposa. Chegando aqui, eles aprimoraram todo seu conhecimento na fábrica de porcelanas Schmidt, em Pomerode, também em Santa Catarina. Depois disso, não teve jeito: Klaus precisava abrir a sua própria empresa e foi assim que nasceu a Klaus Schumacher que, em 1956 seria rebatizada de Ceramarte, nome que simboliza a união entre Cerâmica e Arte, demonstrando a preocupação única do nosso fundador com o design das peças, compromisso que levamos muito a sério até os dias de hoje. Foi com base nesse espírito que continuamos a

desenvolver os detalhes artesanais de peças como as da linha Martelada, que tem sua textura feita à mão, individualmente, completando todo o grande processo tecnológico que existe por trás de sua fabricação exclusiva! Em um vídeo raro, Sr. Klaus demonstra a qualidade das nossas cerâmicas e finaliza com uma frase que simboliza os valores que mais prezamos: "Eu tenho orgulho de ter conseguido isso e posso aconselhar que nossas panelas são a melhor coisa para a saúde. E mais uma coisa: elas são legitimamente brasileiras, tanto a ideia quanto a matéria prima." Por isso, nessa data, não poderíamos deixar de lembrar do grande pai que o Sr. Klaus foi e ainda é para todos aqui na empresa.

*Feliz Dia dos Pais para todos os nossos heróis*



# NOVIDADES E DICAS

SÓ PARA VOCÊ!

Especial  
Dia dos Pais

## ► GROWLER:

Dê o presente que seu MESTRE CERVEJEIRO merece! Aposte nos nossos modelos de growlers e surpreenda quem você ama! Nossos growlers são produzidos a partir de uma matéria prima exclusiva, que garante que os chopes e as cervejas conservem a temperatura ideal de servimento por muito mais tempo. Além disso, seu fechamento hermético permite total vedação e, por consequência, conservação de todas as características sensoriais das bebidas artesanais. Um brinde ao Dia dos Pais!





## ► CUIA:

Você sabia que o porongo, material utilizado na fabricação de cuias, é muito poroso, absorve umidade e provoca o acúmulo de resíduos e a proliferação de bactérias? Pois é, a velha cuia de chimarrão do seu pai pode representar uma ameaça à saúde. Que tal dar um belo presente e apostar nas nossas cuias de cerâmica? Elas são as melhores opções para o consumo, pois, além de serem atóxicas e livres de metais pesados, ainda ajudam a preservar a temperatura da bebida, otimizando o aroma e o sabor da erva mate. Você pode conferir os modelos e opções de cores no nosso catálogo.



## ▶ **FORMA DE PROVOLONE:**

Quer coisa melhor que churrasco de Dia dos Pais? Aproveite para dar um presente que vai acompanhar seu pai por muuuito tempo: A nossa forma para provolone é feita em cerâmica e, por isso, aquece mais rápido e mantém o calor por mais tempo, fazendo até os queijos mais resistentes atingirem o ponto de 'fio de telefone'. Além da churrasqueira, você pode usá-la no forno e até microondas. Confira no nosso catálogo as cores preto e chocolate!

## ▶ ASSADEIRA COM TAMPA TERRINE:

Perfeita para todos os tipos de assados, a Assadeira com tampa da linha Terrine deixa as carnes macias e suculentas graças à cerâmica, que transmite o calor de maneira uniforme, e à tampa alta que, por seu design, mantém a umidade no cozimento. Super versátil, a assadeira dispensa o uso de qualquer tipo de papel, como alumínio ou celofane, nas preparações. Que tal usar a peça para fazer um almoço especial nesse Dia dos Pais e surpreender quem você ama?



## CASSOULET TERRA MAR

### Tempo de preparo:

5 horas

### Rendimento:

para 5 pessoas

### Produto:

Assadeira Grande Terrine

Cobre

### Vinho para harmonizar:

Innominabile Lote V – Villaggio

Grando

### 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

### Modo de preparo:

<sup>1</sup> **Polvo:** Cozinhe o polvo em água até que fique bem macio. Reserve.

<sup>2</sup> **Barriga de porco:** Asse a barriga em forno a 140° C em papel alumínio. Quando estiver bem macia, resfrie para facilitar o porcionamento. Corte em pedaços de 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.

<sup>3</sup> **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.

<sup>4</sup> **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 ragú 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

Como fazer um quentão saudável?

**E**stamos em uma das épocas mais gostosas do ano: as Festas Julinas ou caipiras, como preferir chamar. E, se tem uma coisa que não pode faltar em qualquer arraiaá, é uma boa comilança e uma bebida super tradicional: o quentão! Apesar de ser delicioso, os ingredientes usados na preparação são pouco saudáveis: muito açúcar e álcool, dois vilões da saúde quando consumidos em excesso. A boa notícia é que dá para fazer uma versão saudável e igualmente deliciosa. Nessa versão, o vinho é substituído pelo chá de hibisco, uma planta com grandes propriedades termogênicas e diuréticas, assim como o gengibre e canela. Vamos conferir?

### #QuentãoSaudável

- 1 xícara (chá) de hibisco desidratado ou sachês
- 2 colheres (sopa) de gengibre ralado
- 2 maçãs picadas em cubos
- 2 colheres (sopa) de açúcar de coco
- Casca de meia laranja
- Cravo-da-índia e canela em pau a gosto

Para preparar é muito fácil, basta ferver dois litros de água e adicionar os ingredientes, deixando infundar. Ferva novamente antes de servir para chegar à temperatura ideal e boas festas!

# VOCÊ SABIA?

Como repor a vitamina D?

O inverno chegou e nós já estamos com saudades do sol, nós e o nosso organismo, não é mesmo? Isso porque nos raios solares está nossa maior fonte de vitamina D, substância indispensável que atua como um pró-hormônio, ou seja, produz hormônios importantes para o bom funcionamento do organismo, evitando doenças como câncer, hipertensão, diabetes, derrames, distúrbios psiquiátricos e doenças autoimunes. A melhor forma de suprir as necessidades do nosso corpo é tomar 20 minutos de sol, pelo menos três vezes por semana, sem aplicar o protetor solar, já que ele bloqueia os raios e, conseqüentemente, a síntese da vitamina. Também é importante ficar atento aos horários de exposição. Incrivelmente, a posição do sol também influencia na síntese da vitamina. Para saber qual o melhor horário, basta ver se sua sombra está menor que a sua altura. Ah, e não esqueça: nada de tomar sol entre 12h e 15h, quando ele está muito quente. Assim, a substância é produzida com sucesso e a sua pele não sai no prejuízo!

## **Mas no inverno os dias são mais curtos e temos menos sol. E agora?**

Pois é, caro leitor! Para piorar, no inverno ficamos cheios de roupas grossas. Com isso, a absorção fica ainda mais prejudicada, afinal de contas, é necessário expor a maior quantidade possível de pele aos raios solares, sem barreiras como vidros e cortinas. Então, se se você não tem tempo, nem sol suficientes, a dica é abusar dos alimentos ricos em vitamina D. Eles conseguem fornecer até 20% das necessidades diárias e as principais fontes são os peixes de água fria, como atum, salmão, truta e sardinha, os vegetais verde-escuros, como brócolis, da couve, do espinafre e da escarola, ovos e o leite. Segundo nutricionistas, são recomendados todos os dias 5 microgramas do nutriente, o que é facilmente atingido com duas colheres (sopa) de vegetais, um ovo, um filé ou posta de peixe ou ainda com duas xícaras de leite.



# CONVERSANDO COM

Marian Guimarães

**S**e você está por dentro do cenário gastronômico de Curitiba, com certeza já ouviu falar nesse nome. A jornalista e crítica de gastronomia foi responsável pela fundação do caderno Bom Gourmet, na Gazeta do Povo, uma das principais publicações do Paraná, onde escreveu semanalmente por 17 anos. Marian também é Fundadora da Confraria Feminina do Vinho de Curitiba e editora de Enogastronomia da revista Where Curitiba. Conversamos um pouco com ela para saber mais sobre essa trajetória incrível.

Vamos conferir?

► **Marian, você é referência em comunicação para gastronomia e muitos já conhecem a sua história, mas gostaríamos de saber um pouco mais sobre você e os principais pontos da sua trajetória, como a fundação do caderno Bom Gourmet. Como você se define?**

Sinceramente, me defino como uma pessoa de sucesso. Sempre fui muito responsável em minhas atividades e de bem com a vida. O dia a dia é sempre um aprendizado. Muitos me perguntam como criei o Bom Gourmet. Na realidade ele surgiu por acaso. De imediato se tornou uma espécie de guia para os leitores da Gazeta do Povo que, como eu, gostam de novidades na área gastronômica. Deu certo.



► Foto: Arquivo Marian Guimarães

► **Com tanta experiência na área você sabe que os utensílios fazem muita na diferença na qualidade dos pratos. Qual a sua opinião sobre as panelas de cerâmica, especialmente as da Ceraflame?**

Hoje, no dia a dia da cozinha, encontramos inúmeras facilidades até mesmo nos utensílios, como as panelas de cerâmica. Não só pela

resistência e bom cozimento, como o fato de sair do fogão e ir direto para a mesa. São bonitas, mantêm aquecimento, pode servir até para guardar o alimento na geladeira. É uma mão na roda, principalmente em casa onde pode ter pessoas com horário diferenciado. Elas ajudam a permanecer o alimento aquecido.

► **Como é o seu dia a dia na cozinha?**

Sou uma pessoa que gosta de cozinhar, mas de vez em quando. Não sou de seguir receitas e nunca tive interesse em fazer curso de cozinha. Mas adianto que tenho boa mão para temperos e excelente paladar. Sou prática e objetiva.

► **Qual prato você comeu e nunca mais esqueceu?**

Entre pratos inesquecíveis está o “cocchinillo assado”, um leitãozinho abatido com pouco mais de 20 dias. Assado no forno a lenha, a pele bem crocante e carne macia, que nem precisava da faca para cortar. Degustei essa delícia no restaurante Sobrino de Botin, em Madri. Ficava (talvez fique ainda) nas imediações da Plaza

Mayor. É considerado restaurante mais antigo do mundo. Duas coisas marcaram: a tristeza ao saber que o porquinho tinha pouco mais de 20 dias e a delícia da carne.

► **Tem alguma coisa que você não come de jeito nenhum?**

Não tenho nenhuma restrição, mas não gosto de comida apimentada. Pimenta tem que ser dosada para não tirar o sabor dos outros alimentos.

► **Você tem alguma receita especial para compartilhar com nossos leitores?**

Tenho a minha rapidinha:

# FRANGO COM MILHO VERDE

**Ingredientes:**

4 filés de frango;  
½ cebola média ralada;  
Sal, pimenta e dois dentes de alho amassados;  
1 queijo Catupiry pequeno;  
1 lata de milho verde;

**Preparo:**

Tempere os filés de frango com sal, pimenta, alho e cebola ralada. Coloque numa forma refratária, untada. Cubra com pedaços de Catupiry e salpique com milho verde escorrido. Leve ao forno pré-aquecido, moderado, por uns 20 minutos ou até o filé de frango esteja assado. Sirva com arroz.

# COMIDA BRASILEIRA

POR Claudio Garcia / Estúdio Gastronômico



**P**rato mais conhecido da culinária do Espírito Santo, o nome moqueca designa um estilo de preparar o alimento que consiste no cozimento sem água, apenas com vegetais e frutos do mar. De origem indígena, essa receita que nós brasileiros tanto amamos era preparada em panela de barro, com tomates maduros, limão, cebola, coentro, pimenta e tinta de urucum. No entanto, com o passar dos anos, foi sofrendo algumas transformações trazidas principalmente pelos portugueses, como o azeite doce. A moqueca é preparada em panela de barro para trazer mais cor, sabor, perfume e consistência. Aí vai a minha receita!

## MOQUECA CAPIXABA

**Rendimento:** 3 a 4 porções

### Ingredientes:

4 postas de cação ou garoupa (700 g)  
Suco de um limão  
1 cebola grande cortada em rodelas  
1 pimentão vermelho cortado em rodelas  
1 pimentão verde cortado em rodelas  
2 tomates maduros cortados em rodelas  
1 pimenta dedo de moça picada  
1 dente de alho amassado  
1 colher de sopa de semente de urucum  
Coentro QB  
Azeite QB  
Sal QB  
Pimenta do reino QB  
Óleo de milho QB

### Modo de Preparo:

Tempere as postas de peixe com sal e pimenta do reino. Reserve. Na moquequeira da Ceraflame,

coloque um pouco de óleo de milho e azeite de oliva e refogue o alho. Arrume as postas de peixe no fundo da panela. Atenção: uma posta não pode ficar por cima das outras. Coloque o coentro picado, o tomate, a cebola e os pimentões nessa ordem, por cima das postas de peixe. Regue com azeite e suco de limão. A parte, frite em óleo quente uma colher de sopa de urucum. Retire as sementes e incorpore esse óleo na panela com os ingredientes. Verifique o sal e deixe em fogo alto por aproximadamente 25 minutos. Desligue o fogo, salpique o coentro e sirva.

**Dica:** Sirva com pirão e arroz branco que são indispensáveis como complemento.





# Torta dois limões com marshmallow e amêndoas

## Ingredientes:

Uma unidade de pão de ló aro 18  
350 gramas de leite moça  
25 ml de limão siciliano  
25 ml de taiti  
120 ml de calda (40 ml de leite condensado +80 ml leite)  
300 gramas de açúcar  
100 gramas de claras  
50 gramas de amêndoas laminadas

## Modo de preparo:

Corte o pão de ló em três partes iguais. Molhe com a calda (40 ml de leite condensado +80 ml leite). Misture o suco dos dois limões com o leite condensado, deixe refrigerar até engrossar. Faça uma base com uma das fatias do pão de ló, aplique 200 gramas de recheio, coloque outra fatia e repita o recheio, tampe com a última fatia

Para o Marshmallow: separe as claras com o açúcar em uma panela e leve ao fogo, mexa sempre e até que o açúcar derreta, leve imediatamente para a batedeira, bata em velocidade baixa por um minuto e por mais 4 minutos em velocidade Alta. Aplique em toda a Torta, na parte de cima (aplique com o auxílio de um saco de confeitar). Queime com um maçarico, coloque raspas dos limões e finalize com as amêndoas na lateral





Foto: Arquivo João Marcelo

# Food Stylist, a profissão da vez

**E**m uma das minhas viagens recentes, li em uma revista a bordo, enquanto viajava para realizar um grande evento, uma matéria sobre a nova vertente da Gastronomia, o Chef Food Stylist. É um profissional que tem o conhecimento de atuar com alimentos e bebidas, em propagandas de TV e Impressas, aquela aparência irresistível, que causa aquele “hummmmm”. Ele conhece e reconhece técnicas e cores dos alimentos, agrega movimento ao prato, faz com que o alimento e a câmera se tornem bons e inseparáveis amigos de trabalho, levando, as melhores características do produto, como sabor e textura, ao termo literal, “comer com os olhos”.

Foto: Arquivo João Marcelo



Em 2010, quando estive em Nova Iorque, visitei um curso de gastronomia. Por lá observei esta movimentação em uma sala toda de vidro e, através dele, vi e me apaixonei pela riqueza de detalhes e foi ali que percebi a importância desse trabalho. De lá pra cá, tenho agregado ideias, conhecimentos, sede de aprendizado e considerando a crescente carteira de clientes e parceiros que conquistei nestes anos de caminhada.



De diversos jobs executados, foi no palco do programa “Encontro com Fátima Bernardes”, (que inclusive no mês de junho passado, completou seis anos no ar) que tive uma das experiências mais marcantes e significativas. Além da Fátima ser pessoa especial e única, sua equipe além de profissional, atenciosa e acolhedora, nos deixa com uma liberdade para atuar e criar. Foi ali que vivenciei e entendi que Food Stylist pode ser muito mais que a missão de pratos e fotos lindas, ali aprendi que junto com a reação da plateia o merchandising teria sim, o casamento perfeito nas telinhas Brasil afora. Ao final do programa, para minha surpresa e alegria, tivemos a plateia, em peso, solicitando a receita do Frango caipira, pois todos estavam ansiosos para fazer as receitas em casa. O que me chamou atenção foi que várias pessoas falavam “que cheiro é esse? Que delícia ... fiquei com água na boca, e que panelas lindas, eu quero!”. Tal reação foi de grande importância, pois tive a certeza do caminho a percorrer nestas montagens, seja no aroma ou no apetite appeal, com os elementos e

com as panelas, dando importância à beleza, ao preparo de um alimento sedutor ao servir. Eu uso muito as panelas Ceraflame em minhas montagens de merchandising, sem contar o desempenho na cozinha, elas dão uma bossa em qualquer mesa.

Minha predileta é a caçarola chocolate, onde uso com galinhadas e feijoada. Em nossa próxima edição, vou trazer uma receita de um tempero tipicamente brasileiro, que uso nos meus preparos, principalmente para carne de suínos ou frango, que não atrapalham no resultado das fotos e vídeos, mas que aguça o desejo da equipe e da plateia, pelo aroma e pelo imaginável sabor.

Aguardem!  
Nos vemos na próxima edição.

Chef João Marcelo  
@joaomarcelochef



# Especial para minha mãe!

**E**sse mês fui informada que vamos ter mudanças bem bacanas na revista e que cada colunista falará sobre o assunto que domina daqui por diante. No meu caso, é claro, vou falar de fotografia de gastronomia e técnicas de foodstyling. Mas, quando fiquei sabendo da mudança, logo fiquei um pouco triste, pois ainda não havia feito uma coluna especial para minha mãe. Já estava no meu radar e não estava preparada para encerrar esse ciclo sem escrever sobre minha genitora. Então conversei com o pessoal da revista e, como sempre, eles foram super parceiros e me apoiaram em escrever.

Não imaginava, porém, como seria emocionante escrever sobre ela!

Mãe é aquela pessoa que temos tanta intimidade e liberdade e que às vezes acaba sendo a que não falamos tanto ou demonstramos com gestos e palavras o quanto as amamos. Por ocuparem um lugar tão grande e tão inerente dentro de nossas vidas, muitas vezes nos esquecemos de prestigia-las, dar flores e soltar rojões para enaltecê-las, pois elas já são pra gente as maiores! Mãe é nosso Porto Seguro, o colo mais aconchegante. Carentes, aquelas que falam a verdade e nos cobram, nos cobram, nos cobram ... afinal de contas, elas querem nossa presença! E querem muito! Sorte a nossa

que temos alguém que nos ama tanto e faz questão da gente. Minha mãe é assim e não quero mudar nada nela! Porque ela é a minha mãezinha, com todos seus defeitos e carências, ela sempre está ao meu lado e de meus irmãos. Todos os

momentos alegres, tristes e decisivos ... ela nos apoiou, amparou e com sua força Mãe tornou tudo mais fácil. Falar de mãe é assim, a gente se derrete toda, para pra pensar como um ser humano pode abrir mão de tantas coisas por outro, pode se reinventar, se



► Foto: Luna Garcia

atualizar, se ocultar, se prejudicar, se esforçar tanto pelo outro ... só sendo mãe mesmo! Não imaginava, porém, como seria emocionante escrever sobre ela!

A minha é virginiana, perfeccionista, curiosa ao extremo, brava. Mas com o coração maior do mundo! Protetora que só ela. A pessoa que me apoiou em todas as decisões e celebrou todas as vitórias, cuidou muito bem de mim e das minhas coisas, seguiu a onda de todas as mudanças que fiz em minha vida, quando fui morar fora me ajudou a não desistir, quando mudei de profissão me incentivou dizendo que eu era a melhor. Quando fiquei doente nunca saiu do hospital, quando comprei a casa que hoje é o estúdio, como uma guerreira controlou a obra e fez tudo ficar impecável, quando casei fez a melhor festa do mundo. Obrigada mãe!

Mãezinha, não poderia encerrar minhas colunas sem te fazer essa declaração de amor. Agradecer por sempre acreditar na minha carreira, em mim. Por me amar tanto e me entender sempre.

Te amo do tamanho do infinito!



Foto: Luna Garcia

# MondoCeram

**gourmet**



Foto: FruFruta



[www.mondoceramgourmet.com.br](http://www.mondoceramgourmet.com.br)

0800 644 6444



# SAÚDE

## Alimentos para ajudar na flora intestinal

Confira dicas para ajudar tanto para prisão de ventre quanto para intestino solto!

**V**amos fazer uma pergunta honesta para os nossos leitores: quem nunca sofreu com uma dor de barriga, ou ainda, prisão de ventre? É difícil saber qual das duas situações é mais desconfortável, não é mesmo? A boa notícia é que independente de qual seja o problema, ele tem uma solução que pode ser encontrada na sua alimentação! Isso mesmo! Alguns alimentos ajudam a regular e manter a saúde da flora intestinal, evitando problemas como esses. Segundo especialistas, o ideal é manter uma alimentação equilibrada, evitando gorduras e consumindo fibras regularmente. Não podemos esquecer dos exercícios físicos, é claro, que ajudam a fazer seu intestino funcionar como um relóginho!

### Alimentos para te ajudar!

Além de ser muito gostoso, o mel é muito versátil. Ele vai além muito de adoçar as receitas da nossa cozinha. É um alimento muito importante para fortalecer a imunidade, prevenindo gripes e resfriados muito comuns nesta época do ano, além de melhorar a capacidade digestiva do nosso organismo e, inclusive, aliviar a prisão de ventre.

Já o mamão, laranja, ameixa e manga podem ajudar por seu efeito laxante. O ideal é consumir pelo menos uma delas toda as manhãs junto com algum cereal como aveia

e linhaça, por exemplo, que são ricos em fibras. Mas, se o seu problema precisa de solução imediata, a dica é consultar seu médico e conversar com ele sobre o extrato de aloe-vera. Apesar de ter uma ação rápida e eficaz, seu uso deve ser acompanhado por um especialista e não pode ser prolongado por mais de 30 dias.

Agora, se o seu problema é exatamente o oposto, ou seja, está com o intestino solto, a solução é, no mínimo curiosa: cozinhe o arroz integral ou outro grão como a quinoa por cerca de 40 minutos e guarde

a água usada no preparo. Durante o dia consuma os dois: a água e o grão. Os resultados são milagrosos! Se você é mais tradicional, pode também apostar em um chá de hortelã, no mínimo, 3 vezes ao dia.

“Ah, vale lembrar que diarreias podem ser um sinal de que seu corpo não está bem. Por isso, se você apresentar os sintomas por mais de 3 dias, procure imediatamente seu médico!”

# SUA CASA EM HARMONIA

Como decorar a cozinha usando panelas

Sabe aquela panela de alumínio que você aposentou depois de conhecer os benefícios das nossas cerâmicas? Pois saiba que ela pode virar um lindo objeto de decoração! Colocando a criatividade para funcionar, elas podem virar luminárias, vasos de plantas, relógios e até mesmo continuarem como panelas, mas, agora, decoradas e dando um ar todo especial na sua cozinha. Confira as ideias que selecionamos para você:

## 1. RELÓGIO

Lixe a sua panela com uma lixa específica para metal e peça para um serralheiro de confiança fazer o furo para os ponteiros. Solte o artista que há em você e pinte sua panela como quiser. Depois de seco, é só encaixar o motor do relógio e pronto: mais um artigo de decoração na sua cozinha!

Foto: vestiremaquiar.com.br



Foto: Pinterest

## 2. LUMINÁRIAS

Olha que legal o efeito que os furinhos do escorredor de macarrão dão na iluminação! Lindo, não é mesmo? Essa talvez seja a mais simples de todas, basta comprar uma instalação para lâmpada pronta em qualquer material de construção e fixar em um escorredor antigo, pintado ou não. Legal, né?



## 3. VASOS

Quer lugar mais original para plantar seus temperos do que na própria panela? Faça uns furinhos embaixo da base para que o excesso de água escorra e não machuque a planta, pinte com as cores que mais destacam a sua cozinha, decore como quiser e pronto! Você acaba de criar um objeto funcional e muito criativo!

Foto: bethespaco.com.br



# CLIENTE DESTAQUE



## Você conhece a CEI Norte?



Fotos: Instagram / @ceinortedecoracoes

Fundada em 1998, a CEI NORTE nasceu em Ceilândia, naquela época, intitulada "Shopping CEI NORTE, uma loja bem modesta, adquirida com muito esforço, trabalho e muita dedicação. Começava então uma longa caminhada de uma família vinda de Minas Gerais para Brasília em busca de uma chance de

empreender e transformar o sonho do próprio negócio em realidade. E não foi fácil, foram várias viagens para comprar mercadorias, não tinham hora para dormir e descansar e, muitas vezes, até se alimentar. Sr. João, proprietário, era também o motorista, sempre acompanhado da esposa, D<sup>a</sup> Cremilda, dois exemplos de garra, determinação e empreendedorismo nato. Além do casal, os filhos Luíz Paulo Zeneri e Angelina Zeneri; foram fundamentais contribuindo para um melhor gerenciamento das empresas do grupo.

Hoje o Grupo CEI NORTE, se divide em quatro lojas: CEI NORTE Decorações, CEI NORTE Jardins, Épocas e Festas e CEI NORTE Especial de Natal. O dedicado trabalho, que hoje é responsável pelo grande sucesso da empresa, conta com 112 colaboradores diretos. Já fazem mais de dois anos que a CEI Norte disponibiliza os produtos Ceraflame para seus clientes que amam os jogos de panelas, as panelas avulsas, caçarolas e, principalmente, os potes com tampa e as canecas Diverticon de todos os modelos. Para Angelina Zeneri, Gerente e Proprietária, "o maior diferencial é a qualidade das panelas em relação aos choques térmicos, durabilidade e a qualidade do cozimento dos alimentos," conta. Além disso, a Gerente aproveita para falar sobre a parceria CEI Norte x Ceraflame:

“ A parceria se fortalece firmemente com o passar dos meses, vez que nossos clientes que já adquiriram os produtos Ceraflame têm indicado para amigos e familiares, tornando a marca e seus produtos cada vez mais procurados, elevando nossos números de vendas. ”

- Angelina Zeneri  
Gerente e proprietária da CEI Norte

# MANIA DE BRASIL

Conheça: passeio de balão em Santa Catarina

Quem nunca sonhou em sobrevoar uma bela paisagem dentro de um balão? Até quem tem medo de altura não pode negar que a experiência é inesquecível, não é mesmo? Se você é um dos que deseja realizar esse sonho, saiba que isso já é possível, ainda por cima admirando uma das regiões mais bonitas do Brasil: nossa querida Santa Catarina.

Algumas empresas oferecem, além do passeio, um café da manhã e um brinde com espumante para comemorar a coragem dos participantes. As saídas não tem local certo, cada vez acontece em um lugar diferente, inclusive nas belas praias do litoral catarinense. Isso acontece por ser uma atividade que depende muito das condições climáticas e dos ventos. É por isso que qualquer alteração pode mudar os planos. Então, ao escolher a empresa, não se esqueça de verificar de onde sai o próximo passeio.

Os balões tem cerca de 50 metros de altura e pesam mais de 800kg, mesmo quando estão vazios! Eles podem comportar até 16 pessoas, mas tudo vai depender do peso total. Com esse peso todo, é quase impossível imaginar que ele pode chegar a até 4 mil metros de altura em ocasiões especiais, quando lançam os paraquedistas, por exemplo. De forma geral, os balões não passam dos mil metros, o que já, é convenhamos, surpreendente! A nossa dica para quem for voar é sempre checar as certificações das empresas. O piloto precisa ser muito experiente para ter o total controle do equipamento e seguir as normas de segurança, além de ser habilitado pela Federação Catarinense de Balonismo. Outro fator importante é que os voos devem ser comunicados, especialmente aqueles feitos nas proximidades de aeroportos.

## Quanto custa?

Tudo depende do roteiro, de onde você sai e até onde você vai, mas, de forma geral, o investimento é de cerca de R\$300 por pessoa para um voo de 45 minutos, com direito a traslado, afinal de contas, o balão pode ir para qualquer lugar. E aí, que tal incluir um passeio diferente nas suas próximas férias?



# 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)