

# sabor saudável

Edição nº 36 - Fevereiro e Março / 2019

**Ceraflame**  
cookware

RECEITA:

## VIRADO À PAULISTA

SAÚDE

ALIMENTOS QUE AJUDAM  
A CONTROLAR A DIABETES

# EDITORIAL

**E** aí, como vai ser o seu início de 2019?

Por aqui, estamos todos muito otimistas com o que está a caminho, na expectativa de um país melhor, com a economia reaquecida e os nossos produtos cada vez mais presentes nas casas e cozinhas dos nossos consumidores e clientes. Podemos começar com um pedido? “Que tenhamos muitos novos produtos para apresentar para vocês, novas feiras para participar e muitos motivos para comemorar”, sempre ao lado de vocês, que nos acompanham através dessa revista que fazemos com tanto amor e carinho. Por falar em carinho, não podemos deixar de agradecer aos nossos leitores por sempre baixarem nossas edições na APPSTORE e GOOGLEPLAY! Nosso muito obrigado também aos leitores que nos visualizam através do site da Ceraflame. Para esse novo ano, que já começa cheio de planos aqui na Ceraflame, fica o convite: continue nos acompanhando por aqui e também através das nossas redes sociais.

Sua companhia é fundamental para nossa empresa!  
Boa leitura e até a próxima edição.

## 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:**

Mahayla Haddad

▶ **Projeto Gráfico:**

Fabiane Salomon

Jéssica Stiegler

▶ **Fale conosco:**

sacc@certaceramica.com.br



# ÍNDICE

---

**04.** NOSSA EMPRESA

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

Mora sozinho? Temos panelinhas  
especiais para você!

**06.** GASTROMANIA

Panquecas!

**07.** VOCÊ SABIA?

Gelatos Italianos

**08.** CONVERSANDO COM

Ravi Leite

**10.** COMIDA BRASILEIRA

Virado à Paulista

**12.** COLUNA CHEF FRED TIBAU

Torta de limão com merengue francês

**14.** COLUNA CHEF JOÃO MARCELO  
Cozinha Mineira

**16.** COLUNA LUNA GARCIA  
Fotografia

**17.** SAÚDE

Alimentos que ajudam a controlar a  
diabetes

**18.** SUA CASA EM HARMONIA

Flores de verão

**20.** ESPAÇO SABOR SAUDÁVEL

Açafrão - o ouro da cozinha

**21.** CLIENTE DESTAQUE

Cave & Empório Família Scopel

**22.** MANIA DE BRASIL

Santos de casa e seus milagres!

# NOSSA EMPRESA



**V**ocê com certeza já ouviu falar no ditado “você é o que você come”, certo? O fato é que a preocupação com a alimentação não é em vão e, aliás, é importantíssima e essencial ao nosso dia a dia. Mas, às vezes, a nossa preocupação se concentra principalmente nos ingredientes, na pessoa que vai cozinhar e até mesmo no modo de preparo de uma receita. O que não percebemos é que deixamos de lado algo fundamental: a qualidade do objeto com o qual se cozinha!

Você já parou para pensar nisso? Pois é! Com a nossa empresa, essa preocupação é, na verdade, um dos nossos grandes diferenciais. Nossas

panelas são atóxicas e não liberam metais pesados durante o preparo dos alimentos! É por isso que saúde é nosso foco principal! Além disso, nossos produtos também contêm inúmeros outros benefícios: são cerâmicas refratárias, 100% resistentes a choques térmicos, não riscam e mantêm o calor dos ingredientes por mais tempo.

Já pensou tudo isso em um produto só? Para nós, da Ceraflame é um grande orgulho!

**Vem com a gente e complete sua cozinha com produtos saudáveis!**

# NOVIDADES E DICAS

SÓ PARA VOCÊ | Mora sozinho? Temos panelinhas especiais para você!

## CAÇAROLA PREMIERE BAIXA:

Com 14cm, esse é mais um dos nossos produtos que atendem perfeitamente as necessidades de quem mora sozinho e cozinha em pequenas quantidades. Com design único e incomparável da linha, a caçarola baixa tem capacidade para 1250ml e está disponível em cinco lindas cores para combinar com sua "Home Decor".



## FRIGIDEIRA DUO+ Ø20CM:

Acompanhando os produtos menores das linhas Ceraflame, perfeitos para a utilização para poucas quantidades e porções, a frigideira de 20cm complementa a linha Duo+. Disponível em cinco cores e com capacidade para 1200mL, veio completar o time de frigideiras, possibilitando a escolha de uma opção menor!



## MINI COCOTTE MARTELADA:

A opção ideal para suas refeições é a Mini Cocotte da Linha Martelada. É uma peça que foi pensada especialmente para preparar porções únicas. É perfeita também porque, como todos os nossos produtos, é resistente a choques térmicos, então pode ser guardada diretamente na geladeira caso sobre aquela comidinha do almoço para o jantar. Disponível nas cores Rose Gold, Cobre, Pomodoro, Preto e Chocolate, tem 11cm e capacidade para 300ml.



# GASTROMANIA

Um bom café da manhã, com tempo de sobra e panquecas quentinhas em cima da mesa. Quem é não sonha com isso? Principalmente aqueles que assistem aos filmes americanos, não é mesmo? Adoraaaamos quando aparece na telinha aquele prato cheio, com as massas uma em cima da outra, uma calda derretendo e muitas frutas em volta. Já deu água na boca!



Mas as receitas de panqueca surgiram acidentalmente, sabia? Acredita-se que há muito tempo, uma camponesa, sem querer, derrubou um pouco de mingau em uma frigideira quente. Quando ela viu que aquilo criava uma consistência “assada”, não quis jogar o alimento fora e desperdiçá-lo. Afinal, a falta de comida era comum na época, lá na França, local da descoberta. Ela experimentou a massa e assim comeu a primeira panqueca do mundo!

História legal, não é mesmo? Agora que está todo mundo com vontade, não deixem de conferir a última edição especial da nossa Revista, em parceria com a Pati Bianco do FruFruta, onde você irá encontrar uma receita de panqueca saudável e deliciosa bem como outras receitas de dar água na boca!!!

# VOCÊ SABIA?

Gelatos Italianos



Você sabia que gelato e sorvete são coisas diferentes? O produto made in Italy tem apenas o mesmo jeito de ser servido dos nossos sorvetes – geladinhos, na casquinha ou no potinho! Mas a forma de produção dos dois é bem diferente uma da outra. Ah, temos também o sorbet, com sua base feita a partir de água. Mas, hoje o nosso foco são aqueles feitos com leite!



O gelato é sempre preparado diariamente a partir de produtos frescos e é servido em temperaturas que variam entre  $-12^{\circ}$  e  $-14^{\circ}$ , devido às papilas gustativas: quanto mais gelado o alimento, menos sabor sentem! O gelato também tem quantidade diferente de ar em sua composição, um ponto importante quando se fala na consistência desejada e na cremosidade que ele tem. O produto italiano ainda tem outro diferencial: é feito na mantecadora: uma máquina que bate os ingredientes, ao mesmo tempo em que os resfria. Nem vamos falar no fato de que os gelatos tem aproximadamente 50% a menos de gordura que os sorvetes, senão a vontade da “dieta do gelato” vai nos atingir! Mas e aí, descobriu porque os gelatos são tão apetitosos e gostosos? Além de serem, como o nome diz, geladinhos - a opção ideal para refrescar no calor!



# CONVERSANDO COM

Ravi Leite - Chef de Cozinha, ex-participante do Masterchef Profissionais

**C**uritibano, ele começou a cozinhar aos 16 anos e sempre soube que seria cozinheiro. Ravi estudou Gastronomia na PUC-PR enquanto trabalhava com o chef Celso Freire no extinto Guega e também com o Chef David Louis no Bistrô do David. Aprendeu a cozinha clássica com chef francês Laurent Suaudeau e construiu sua carreira em São Paulo. Recebeu importantes convites, inclusive para cozinhar em Nova York, mas desistiu para abrir seu próprio negócio. Participou em 2017 da segunda edição do reality show Masterchef Profissionais e, começa 2019 com um bate papo super legal com a equipe da Sabor Saudável!

Confira!

## ► Como foi sua participação no Masterchef profissionais?

O masterchef é o reality culinário com maior audiência no país. Diferente de BBB, que você está lá como "pessoa física", na edição do MasterChef profissionais você está mostrando a sua profissão. Até entrar para gravar o primeiro episódio fiquei muito tenso, pensando o que iam achar de mim. Mas a partir daí me soltei e fiz o que eu sei e o que eu gosto, que é cozinhar. O mais legal do programa é ser reconhecido pelo teu trabalho. Direto na rua, passa alguém a pé ou

de carro, e buzina: "Ravi, você cozinha muito bem". Fico feliz com essas coisas!

## ► Como surgiu a ideia de um restaurante em SP?

Antes mesmo do programa o Hipokee foi aberto: dia 17 de Junho de 2016 foi o primeiro dia de funcionando do restaurante que fica dentro de uma vilinha, na tradicional Rua Augusta aqui na capital. Aqui servimos o prato mais popular do arquipélago, mas não pretendemos limitar o cardápio do HiPokee às receitas de origem havaiana

► **Para quem não conhece esse tipo de comida, como você define?**

Mar e Terra: um dos pokes mais pedidos no pequeno salão contornado pelo azul claro a altura dos olhos de quem senta! Tem como protagonista, montada em um bowl, a mistura de barriga de porco grelhada e atum cru acompanhada por arroz branco, avocado, kimchi, ovo, pepino, wakame, wantan e o molho da casa. Uma das nossas receitas que traduz a essência da casa e que faz todos entenderem o nosso conceito!



► Foto: Divulgação

► **Tem planos de trabalhar com outros tipos de gastronomia?**

Temos uma cozinha de produção na qual processamos e produzimos diversos tipos de alimentos. A partir deles nós conseguimos fazer comida, seja ela qual for, contando que seja boa. Esses são meus planos!

► **Pensando no Ravi como pessoa, qual seu tipo de comida preferida?**

Não tenho nada preferido. Eu como de tudo! Acho que o que mais como é arroz e feijão, bife e salada. Bem brasileiro, comum e gostoso!



# COMIDA BRASILEIRA

POR Claudio Garcia / Estúdio Gastronômico



O prato oficial da segunda-feira aqui em São Paulo é o virado à paulista: uma refeição completa. Foi criado na época das entradas, bandeiras e moções, no Brasil Colônia. Surgiu espontaneamente para alimentar os bandeirantes que, em suas expedições, levavam farnéis repletos de feijão cozido, farinha de milho (a de mandioca só começou a ser produzida em escala no século XVIII), carne seca e toucinho, que com o chacoalhar das andanças se reviravam ou viravam, daí o nome virado. Estima-se que só na capital do Estado são servidos semanalmente cerca de 500 mil virados em bares e restaurantes.

Aí vai a minha receita!

## VIRADO À PAULISTA

**Rendimento:** 2 porções

**Ingredientes:**

1 maço de couve cortada em tirinhas bem finas  
1 colher (chá) de alho picado  
150 g de bacon em cubos bem pequenos  
200 g de feijão carioca cozido com o caldo  
1 copo de arroz  
100 g de torresmo  
2 ovos  
2 bananas nanicas empanadas  
2 linguiças  
2 bistecas de porco  
2 dentes de alho  
Suco de um limão  
Farinha de mandioca QB  
Sal QB  
Pimenta do reino QB

**Modo de Preparo:**

Temperar as bistecas com sal, pimenta do reino e o suco do limão, deixar marinar por 20 minutos. Fritar metade do bacon e refogar o alho e a couve. Reservar! Fazer o arroz e reservar. Fritar a linguiça e reservar. Fritar o torresmo e, adivinhem? Reservar! Fritar as bananas e reservar. Fritar as bistecas e reservar. Fritar os ovos e reservar. Chega de reservar? Brincadeiras à parte, agora adicione aos poucos a farinha de mandioca ao feijão, já temperado, de modo que tenha a consistência de um pirão úmido (virado). Monte os pratos com arroz, a couve, a linguiça, o torresmo, a banana, a bisteca, o ovo e uma porção do virado de feijão. A minha dica é servir acompanhado de fatias de limão!



# COLUNA

Chef Fred Tibau



**O**lá pessoal! Tudo bem por aí? Na matéria anterior eu prometi que nessa edição eu traria uma receita de torta de limão, lembram? Eu não esqueci!!! Sou cozinheiro há 15 anos e há pouco mais de um ano mergulhei de cabeça na confeitaria e me apaixonei. Hoje preparo muitas receitas doces! Nosso país é bem quente, especialmente nessa época do ano, o que faz com que o consumo de frutas aumente muito. Sou fã de sobremesas leves, com pouco açúcar e, por isso, nada melhor que o limão ser o protagonista dessa nossa receita. Ele traz acidez e enorme sabor às preparações.

Temos muitas frutas exóticas separadas pelas nossas regiões. São muitas espécies que, às vezes, nos pegamos sem saber o nome de uma ou de outra. O fato é que temos que valorizar nossos ingredientes e, viajar pelas nossas cidades, faz com que aprendamos muito sobre a cultura e a gastronomia. Essa receita que trago hoje para vocês é bem fácil de ser replicada e perfeita para uma sobremesa de domingo!

## Torta de Limão com merengue Francês!

### Ingredientes da massa:

4 ovos  
200 gramas de açúcar  
200 gramas de farinha de trigo  
1 ml de baunilha líquida  
150 ml de óleo  
150 ml de leite  
10 gramas de fermento

### Modo de preparo da massa:

Bata na batedeira os ovos com o açúcar e a baunilha até dobrar de volume. Adicione o leite e o óleo, misture e adicione a farinha de trigo peneirada, mexendo suavemente para não perder

volume, finalize com o fermento. Asse por 45 minutos a 180 graus!

### Ingredientes para a calda:

100 ml de leite  
50 gramas de leite condensado.

### Ingredientes para o recheio:

400 gramas de leite condensado  
80 ml de suco de limão

### Modo de preparo do recheio:

Misture os dois ingredientes e deixe descansar para ficar mais firme!

## Ingredientes do merengue

### Francês:

100 gramas de açúcar de confeiteiro  
300 gramas de clara de ovo  
30 ml de suco de limão.

### Modo de preparo do merengue:

Bata na batedeira as claras com o açúcar, quando começar a ficar firme adicione o suco de limão e bata até ponto firme.

### Montagem:

Para montar, corte o bolo em três partes iguais, molhe com a calda. Aplique metade do recheio em uma camada do bolo. Repita esse processo e cubra com a última camada do bolo. Cubra toda a torta com o merengue e finalize com o maçarico para dar aquele toque especial dourado. Essa receita você também encontra no meu canal do YouTube.

Vou ficando por aqui.  
Um abraço e até a próxima coluna.





## Cozinha Mineira

Como não gostar dessa culinária que traz elementos que apontam para a diversidade de ingredientes? Impossível! Impossível também deixar de falar que é uma cozinha que valoriza a cultura gastronômica ... concorda?

Como diz a famosa música de Cesar Menotti e Fabiano...

"É aqui que eu amo... É aqui que eu quero ficar  
Pois não há á, á!... Lugar melhor que BH...".

Gastronomicamente falando de Minas Gerais, este lugar realmente é uma "perdição" no bom sentido da palavra para nós que gostamos de uma boa comida. Quando vou pra lá, seja para BH ou outras cidades, é uma grande alegria, afinal de contas a hospitalidade e os aprendizados que adquiro com a cultura local me fazem sentir um mineiro de alma! Na minha última estada em BH, ouvi a seguinte frase que resume muito:

"O mineiro planta o milho e cria o porco. O porco come o milho e o mineiro come o porco".

Cada região do estado que visito conheço delícias de todo tipos e sabores, que são especialmente preparadas. Seja qual dia for: dia de semana, final de semana ou em alguma ocasião especial! A conclusão que chego é que de fato o mineiro é hospitaleiro por natureza e aproveita todas as oportunidades de compartilhar com os seus convidados e amigos mesas fartas e com quitutes deliciosos. Há pouco tempo tive o privilégio em assinar um importante evento em BH e, para minha alegria, fui recebido pelo meu grande amigo e cantor, o ídolo sertanejo Eduardo Costa. Sob a batuta da querida Angela Diana, tive a oportunidade de vivenciar uma verdadeira cozinha mineira, que é um excelente tempero, uma alquimia ímpar, além de trocar informações sobre essa comida que eu tanto amo. Quando retornei para o Rio de Janeiro, minha bagagem estava repleta de receitas especiais, aquelas que são passadas de geração para geração, sabe? Pensa num café da manhã com aquele aroma especial de café da fazenda, saboroso e bem quente? E se for acompanhado de bolo de milho e queijo canastra? Sem comentários, não é mesmo? No almoço, saboroso e sempre presente na mesa está o famoso torresmo mineiro, feijão vermelho (carioquinha para muitos). Espetacular! Eu me comprometi que vou fazer a receita com a querida e amável Ângela Diana e, assim que eu fizer, postarei no meu Instagram o passo a passo! Aguardem e acompanhem!

Agora que já demonstrei todo o meu amor por essa gastronomia, vamos à promessa que eu fiz. Na nossa última edição, dos meses de dezembro e janeiro, eu prometi a vocês leitores uma receita que uso nos meus preparos de carnes em especial, mas que podemos usar como quisermos, garantindo um sabor de comidinha de mãe. Lembram?

Quem tá ansioso?  
Vamos lá!

## Tempero Mineiro

### Ingredientes:

2 cebolas  
15 dentes de alho  
1 maço de salsinha  
1 pimenta dedo de moça (sem sementes)  
200 ml de azeite  
½ maço de cebolinha  
100g de sal  
10g de colorau

### Modo de preparo:

No processador, coloque a cebola, a pimenta e o alho. Triture por alguns minutos. Adicione a salsa e a cebolinha e volte a triturar. Misture o sal, o colorau e o azeite. Armazene em potes limpos e esterilizados.

Pronto, o tempero está pronto para ser utilizado em seus preparos!

Ah, caso queira usar para peixe, vai uma dica: troque a salsa por coentro!

Dias atrás fiz uma Moqueca de frango usando este tempero, na caçarola martelada rose Gold e foi sucesso absoluto! Estou surpreso e encantado com a Caçarola martelada! É linda e simplesmente fantástica, como toda a linha Ceraflame.

Bom gente, poder compartilhar experiências e o que de bom a vida nos oferece, não tem preço! Desejo que você execute as dicas e a receita, e, não se esqueça de comentar, publicar e marcar, para que eu possa me alegrar com o seu sucesso!

Até breve! Nos vemos na próxima edição.

Chef João Marcelo | @joaomarcelo



# COLUNA

Luna Garcia



Quando falamos em fotografia de comida é muito importante o profissional desenvolver a habilidade de criar mentalmente a imagem desejada.

Ser capaz de visualizar essa imagem antes mesmo de ela existir é estar um passo à frente em busca do resultado perfeito. Para esse fim, a compreensão de quatro elementos são - na minha opinião - de fundamental importância à formação da imagem: a estética, o appetite appeal e o contexto.

Hoje, em mais uma coluna da Sabor Saudável, vou escrever para vocês sobre a estética de um prato e/ou de um alimento. Vamos lá!? Estão preparados?

Estética é o ramo da filosofia que se dedica a estudar a beleza - do grego *αἰσθητική* (aisthetike), termo ligado à percepção, sensação, ou sensibilidade.

Então, nós fotógrafos de gastronomia, devemos ter como objetivo final registrar o máximo de beleza de um alimento ou prato. Essa beleza, no entanto, pode ser bastante subjetiva e o profissional tem a obrigação de ser técnico em seu trabalho, não importando gostos ou preferências pessoais.

A relação entre beleza e paladar está fora de cogitação nesse momento. Confirmam abaixo três bons exemplos de fotos no qual a estética está em destaque na fotografia.

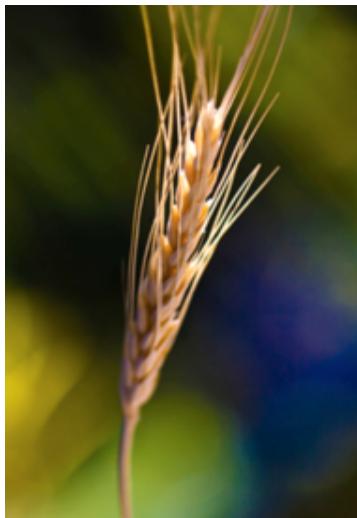


Foto: Fred Tibau



Aqui, temos três imagens lindas, que não necessariamente nos desperta a vontade de comer, mas que enchem nossos olhos de beleza.

Na próxima edição falaremos do segundo aspecto, o tão falado appetite appeal.

# SAÚDE

## Alimentos que ajudam a controlar a diabetes

**A**ssim que ouvimos falar em diabetes, pensamos em uma alimentação muito restrita e altamente controlada, não é verdade? Mas a realidade é que não é bem assim! De fato, a alimentação supervisionada por nutricionistas e acompanhada por médicos especialistas é um fator muito positivo para melhorar a qualidade de vida dos diabéticos. Mas esse cardápio pode ser muito saudável, gostoso e variado... basta conhecer os ingredientes, usar e abusar da criatividade na cozinha!

Vamos descobrir alguns dos produtos que podem e devem fazer parte da dieta dos diabéticos?

- ▶ Aveia: por conter uma fibra solúvel chamada betaglucana, a rápida elevação da taxa de açúcar no sangue é impedida;
- ▶ Maçã: possui pectina, substância que promove sensação de saciedade e controla a glicemia;
- ▶ Canela: regula os níveis de glicose no sangue e evita a hiperglicemia.

- ▶ Grãos integrais: contém fibras e proteínas que auxiliam no controle das taxas glicêmicas. É importante ter cuidado com o que é realmente "integral"!
- ▶ Oleaginosas: como por exemplo nozes, castanha-do-brasil, castanhas de caju, macadâmia e amêndoas têm magnésio, que controla o nível de açúcar no sangue.



# SUA CASA EM HARMONIA

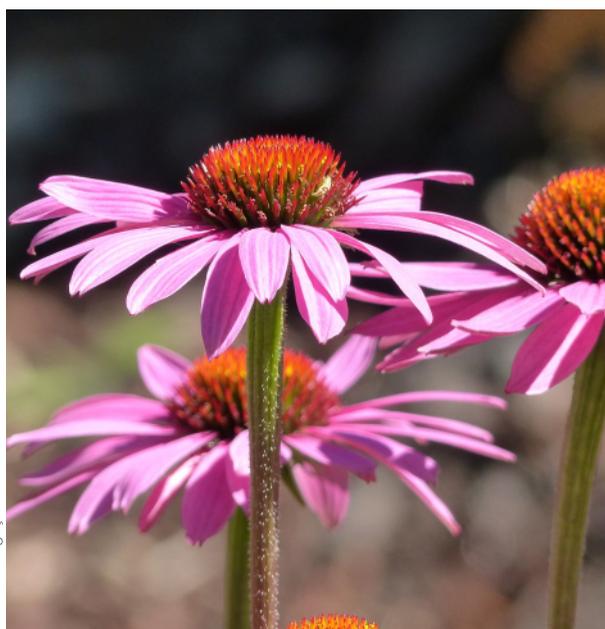
## Flores de verão

**V**erão, natureza, frescor, iluminação e muita cor! Tudo isso nos faz lembrar de flores! Você gosta de tê-las em casa? De dar a elas cuidado, carinho e proteção enquanto deixam sua moradia mais linda e colorida? Então as dicas dessa edição são especiais para você.

Quais são as flores de verão e como cuidar delas?  
Vamos lá!



▶ Foto: Divulgação



▶ Foto: Divulgação

## Coleus

Plantas tropicais se dão muito bem com altas temperaturas, ou seja, ideais para o verão! Conhecidos por seus tons de amarelo, vermelho, roxo e castanho, os coleus são perfeitos para decoração. Não suportam baixas temperaturas e o solo deve ser sempre úmido e fértil, com um pH entre 6 e 7 e precisam ficar a uma profundidade de, no máximo, 0,5cm no solo.

## Flor de Cone

Por ser perene, é muito tolerante à seca, não exigindo ser muito regada ou de manutenção! Ótima para época de férias e descanso, não é mesmo? Elas retornam nos jardins todos os anos em uma estação específica, adivinhem qual? No verão! Colorem os jardins, dão brilhos com sua cor rosada e ainda deixam uma paisagem natural deslumbrante.



Foto: Divulgação

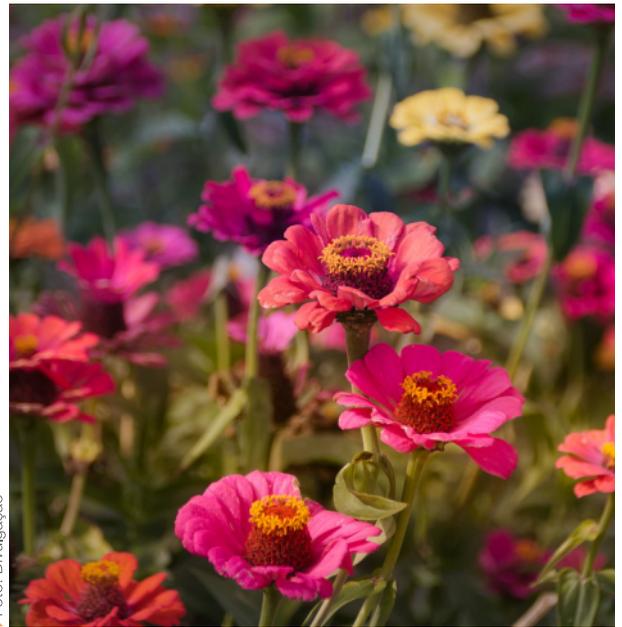


Foto: Divulgação

## Dálias

Primeiramente, são um charme, não são? Com suas diversas cores elas fazem um super sucesso na estação! São de porte médio e queridinhas em muitos jardins. Como se dão bem em qualquer tipo de solo razoável e precisam de muita luz, o verão é a estação amiga das dálias. Mas atenção, além da iluminação abundante, elas precisam de estacas, então abra um buraco de 15 cm para cada plantinha e espete nele uma cana de 1,5 m até a profundidade de cerca de 30 cm. Coloque o tubérculo e depois regue.

## Zínias

Com seus caules grandes característicos, as zínias aguentam muito bem em altas temperaturas. No entanto, necessitam de uma terra com muito húmus, por isso, atenção. O pH do solo deve estar entre 5.5 e 7.5 enquanto a luz solar deve fazer companhia às zínias por algumas horas do dia. Elas duram período anual e, se bem cuidadas, podem viver mais. Se você cuidar bem, as zínias podem fazer aniversário com você!



# ESPAÇO SABOR SAUDÁVEL

## Açafrão – o ouro da cozinha

**N**ão é à toa que a especiaria é chamada assim! O açafrão é uma iguaria caríssima e, em alguns lugares, o grama chega a valer o mesmo que um grama de ouro. O valor está relacionado com o trabalho manual que a extração necessita: 1 kg da especiaria são 250 mil flores *Crocus Sativa* colhidas. Mas a riqueza do açafrão não se encontra somente no seu valor monetário, ela está também nas suas curiosidades!

Vamos descobrir algumas delas?

- ▶ É uma das especiarias mais ricas em vitaminas e minerais presentes no mercado.
- ▶ Geralmente, pelo nome, é confundida com a Cúrcuma (açafrão-da-terra) que é muito mais barata e mais facilmente encontrada.
- ▶ É tão antigo quanto a escrita e começou a ser utilizado como medicamento. Tem origem no Leste asiático, mas se tornou mais conhecido no Oriente Médio.
- ▶ Atua fortemente em insônias, doenças gastrointestinais, dores musculares e ressacas.
- ▶ Já foi usado como corante até por Leonardo da Vinci em suas pinturas.
- ▶ Antes de usar, é necessário dissolver a iguaria em água, afinal de contas a concentração de sabor e aroma são muito grandes.
- ▶ Nas mulheres alivia a TPM e o desconforto menstrual ao reduzir o nível de cortisol e aumentar as quantidades de estrogênio.
- ▶ Por fim, também ajuda a emagrecer, pois aumenta a quantidade de serotonina no cérebro e controla o apetite

Mas para incluir na sua dieta: atenção! Dosagens específicas são necessárias, pois a ingestão de doses acima do valor ideal pode trazer efeitos colaterais não desejados: tosse, asma, insônia, azia, pele ressecada e até efeitos tóxicos!



# CLIENTE DESTAQUE

Cave & Empório Família Scopel



Localizada em Curitiba (PR), a Cave & Empório Família Scopel teve o início de sua história muito tempo atrás, em 1983. Se chamava “Mercadão do Vinho” e tinha como especialidade os vinhos produzidos pela própria família. A loja então se inseriu fortemente no mercado e sentiu necessidade de expansão, aumentando suas opções de produtos para alimentos coloniais e artesanais. Algum tempo depois, em 2000, a construção de uma cave subterrânea em Curitiba mudou toda a história da loja - inclusive o nome - que passou a ser “La Cave Vinhos Del Rei”, nome dos produtos produzidos pela família. Em 2009, foi construída uma segunda loja da família e desde então, a “Cave & Empório Família Scopel” possui um vasto empório de produtos e a cave subterrânea, onde continuam os Vinhos Del Rei da família. A história da nossa marca cruzou com a da Família Scopel há mais de 10 anos, quando começaram a vender nossos produtos. Eles acreditam que nós complementamos sua casa no que diz respeito a venda para os clientes que gostam de cozinhar e que já que encontram muitos ingredientes premium na loja. Lá eles aproveitam para levar as panelas para completar suas cozinhas e preparar receitas com mais qualidade e elegância!

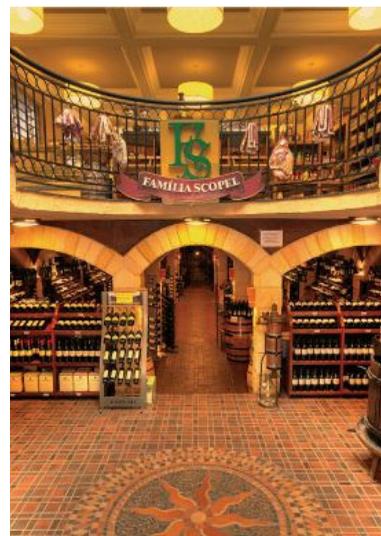


Foto: Divulgação



Foto: Divulgação



Foto: Divulgação

# MANIA DE BRASIL

“Santos de casa e seus milagres”

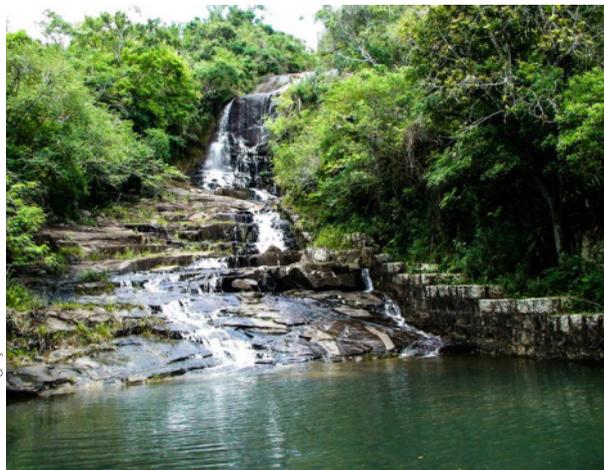
**P**ara quem não sabe a Ceraflame é uma empresa catarinense, da região Sul do Brasil, mais especificamente da cidade de Rio Negrinho. Além de concentrar grandes empresas, o que muita gente pode não saber é que nosso estado é rodeado de belezas naturais, inclusive de muitas cachoeiras! Como o calor permanece ainda por mais tempo conosco (tomara) que tal promover o turismo regional e admirar as mais belas cascatas da região?

Ainda dá tempo!

Se liga nas dicas e não perca mais tempo!

Cachoeira do Salto Grande - Corupá-SC

É uma das mais altas, com 125m de altura, a última da chamada “Rota das Cachoeiras”. Afinal, ela não teria esse nome se não tivesse tamanha grandeza, não é mesmo? Para chegar até lá é preciso passar pelas 13 cachoeiras anteriores da rota, mas com as prévias que o caminho vai dando dá imagem e dos sons dela, a vontade de chegar até lá não diminui nem um pouquinho! Para entrar, é cobrado ingresso no início da Reserva onde está a rota e o horário de funcionamento é diariamente das 7h30h às 17h.



► Fotos: Divulgação

Cachoeira Costa da Lagoa, Florianópolis-SC

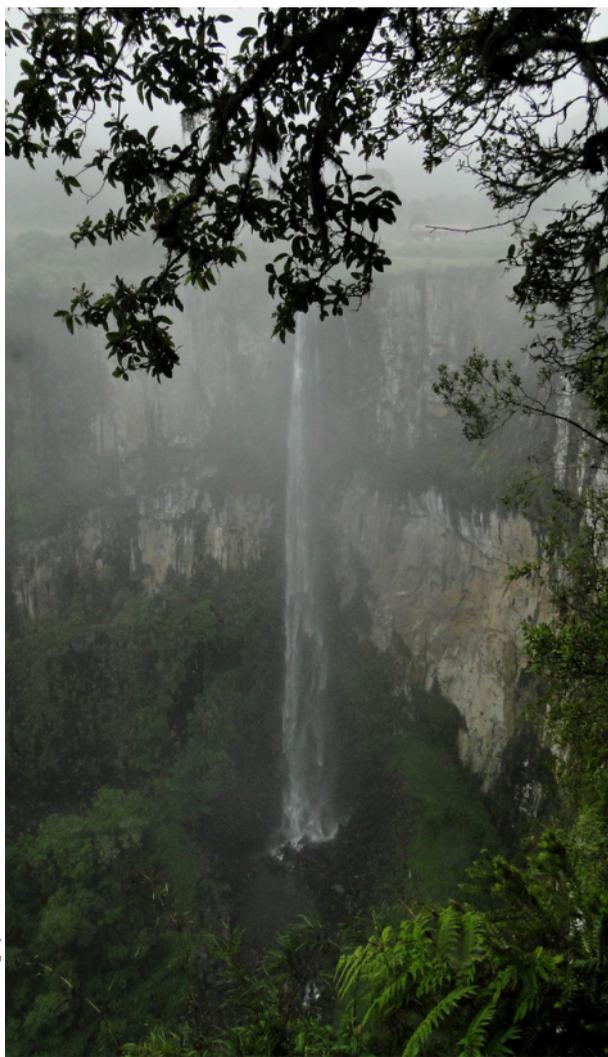
Para quem imagina que Florianópolis tem apenas belas praias, a cachoeira Costa da Lagoa vem para informar que não! Com 8m de altura, não chega perto das mais altas, mas a vista e o banho geladinho que ela proporciona, valem toda a experiência. Além disso, os restaurantes caseiros ao redor e as ruínas da região completam o passeio. Para chegar lá, é preciso pegar um barco na Lagoa da Conceição e descer nos trapiches 14 e 19. O caminho terrestre a ser percorrido também proporciona uma experiência única por meio de uma trilha fechada.



► Fotos: Divulgação

## Cachoeira do Avenal – Urubici-SC

Uma das mais bonitas da região e com 100m de queda, a cachoeira do Avenal tem esse nome pela quantidade de avencas encontradas ao seu redor, plantas semelhantes às samambaias e que deixam a paisagem da cascata mais exuberante ainda! Ela se localiza em propriedade particular! Que delícia, não é mesmo? Já pensou esse terreno ser seu? Para visitar, você deve pagar uma taxa e escolher qual vista deseja ter: da parte alta da cachoeira, podendo chegar lá de carro, ou a parte baixa, indo a pé pela trilha. A dica é escolher os dois, assim a visita fica completinha!



► Fotos: Divulgação

Aproveite! Bons banhos de cachoeira aguardam por você aqui em SC!

# MondoCeram

**gourmet**



Foto: FruFruta



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

0800 644 6444



# 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)