

sabor saudável

Edição nº 43 - Junho e Julho / 2020

Deliciosas receitas para
aquecer esse inverno!!!

Ceraflame
cookware



Foto: Estúdio Gastronômico

Available on the
App Store



EDITORIAL

Junho: mês que oficialmente damos boas vindas ao inverno. Mês em que as temperaturas começam a cair e as roupas mais pesadas saem dos armários. Pelo menos aqui no Sul do país é assim. As manhãs amanhecem geladas, as tardes de sol aquecem, mas na sombra o frio domina. A noite cai e pede a companhia de um bom chá e até mesmo uma lareira! Ou você é daqueles que prefere um bom vinho pra aquecer? Época do pinhão, iguaria deliciosa que temos aqui em nossa região mas que se popularizou pelo Brasil afora: cozido ou assado. Sabor de bolos e ingrediente para deliciosas farofas! E, por falar em ingredientes, quem mais concorda com a gente que essa estação é a melhor de todas para comer bem? Uma massa quentinha, uma pizza caseira. Uma sopa bem temperada... chocolates quentes, café, quentão, chinelo de pano, roupão e família reunida em casa.

Agora diz: como não gostar disso tudo?

- ▶ É só deixar o frio para o lado de fora e curtir. Formas de aquecer não faltam!
- ▶ Proteja-se do inverno, aposte em um estilo de vida saudável, consuma muitos alimentos ricos em vitamina C e, principalmente, tome muita água.
- ▶ Fortaleça sua imunidade e aproveite tudo que esses dias frios podem nos trazer de bom.

Boa leitura!

Com carinho,

Ceráflame



▶ Foto: Estúdio Gastronômico

EXPEDIENTE:

- ▶ **Empresa:**
Certa Cerâmica
- ▶ **Departamento de Marketing:**
Kilian Schroeder
Alessandra Paula Diener
- ▶ **Empresa Responsável:**
Pontuale Comunicação & Marketing
- ▶ **Jornalista Responsável:**
Caroline Augusta de Andrade Michel
(DRT PR 8676)
- ▶ **Projeto Gráfico:**
Fabiane Salomon
Jéssica Stiegler
Felipe Anton
- ▶ **Fale conosco:**
sacc@certaceramica.com.br

ÍNDICE

04. NOSSA EMPRESA

Apoie a indústria local:
#compreprodutobrasileiro

05. ESPAÇO SABOR SAUDÁVEL

Poke: o prato havaiano que invadiu o país

06. GASTROMANIA

Uma deliciosa receita de café turco

08. CONVERSANDO COM

Ana Karina El Messane | Psicopedagoga

09. NOVIDADES E DICAS SÓ PARA VOCÊ!

Zé De Cada Dia: novidades para animar e promover o bem-estar!

10. SAÚDE

Cloroquina, hidroxiclороquina, ensaios solidariedade e a luta contra o coronavírus

11. VOCÊ SABIA?

Café: por que o cheiro é tão irresistível?

12. COMIDA BRASILEIRA

Caldo verde: seu inverno com um sabor delicioso e bem quentinho!

14. COLUNA CHEF FRED TIBAU

Pudim churros: para ninguém colocar defeito!

16. COLUNA LUNA GARCIA

Muito além da técnica...

18. COLUNA DA ELIS

Estreando: Com vocês,
@cozinhandocomelis

20. COLUNA DRA. CAROLINA BAGATTOLI

Saúde alimentar: o ômega 3 e seus benefícios

22. SUA CASA EM HARMONIA

Varanda Gourmet com churrasqueira: lugar para relaxar

26. MANIA DE BRASIL

Trilhas, ar livre e contato com a natureza

NOSSA EMPRESA

Apoie a indústria local: #compreprodutobrasileiro

Desde fevereiro, quando o Brasil confirmou seu primeiro caso de coronavírus, muita coisa mudou. Nossa vida mudou. Nossos hábitos e comportamentos tiveram que ser mudados. E tudo isso foi rápido demais. Tão rápido quanto a crise que foi desencadeada em todos os setores da economia. Todos nós fomos afetados. Tivemos que interromper nossas atividades por um período, prezando acima de tudo pela saúde de nossos colaboradores, seus familiares e da população em geral. Pela primeira vez em anos vimos nossos fornos “apagados” e o aperto no peito foi grande. Agora, com a maior cautela possível e seguindo rigorosamente todas as medidas de prevenção para combate ao COVID-19, é hora de reagir. O Brasil precisa dar a volta por cima. Cuidar da saúde dos brasileiros e da qualidade de vida.

É hora da retomada!

Criamos uma importante campanha que te convidamos a assistir.

Vá ao nosso canal no Youtube e selecione o vídeo abaixo:

Compartilhe com o maior número de pessoas e não deixe de apoiar essa causa.

#COMPREPRODUTOBRASILEIRO

Juntos, somos mais fortes!



<https://www.youtube.com/watch?v=Q4FxCdsssZY&feature=youtu.be>

ESPAÇO SABOR SAUDÁVEL

Poke: o prato havaiano que invadiu o país

Um bowl com arroz, cubos de peixe cru, algas, frutas e outros complementos. Uma mistura que veio do Havaí e invadiu o Brasil. O Poke não é uma opção fitness, mas surge como uma alternativa mais saudável de alimentação. A origem do prato está nos pescadores "havaianos", que serviam aparas temperadas de peixes como aperitivo para seus clientes. No idioma nativo, POKE significa "cortar em pedaços".

Para quem é adepto do LOW CARB, alguns "pokes" já deixaram o arroz de lado e utilizam uma base de folhas, quinoa e até mesmo cogumelos. Peixes como atum, salmão e o polvo são as estrelas do prato, que também inspirou a família Ceraflame em uma receita com a equipe fera do Estúdio Gastronômico. Afinal de contas, um prato leve e cultural como esse tem tudo a ver com as cerâmicas da MondoCeram, não acha?

Conta pra gente: qual é o seu poke perfeito? Manda a receita, quem sabe ela aparece nas próximas edições da Sabor Saudável.

GASTROMANIA

Uma deliciosa receita de café turco nas Ibriks Ceraflame



O café teve origem na África, mais precisamente nas terras altas da Etiópia. Chegou ao Brasil em 1727 de forma “extra oficial”. Como diz a história, as primeiras plantas de café invadiram nosso país através do Sargento-Mor brasileiro Francisco de Melo Palheta ao receber a “missão secreta” de contrabandear a planta das Guianas Francesas às terras tupiniquins. Verdade ou não, fato é que esse cidadão merece todo nosso respeito, não é mesmo? O café tornou-se paixão nacional em suas diversas formas (expresso, capuccino, café com leite) e nos mais variados grãos (arábica, robusta).

Café no Brasil: O Brasil é o 2º maior consumidor mundial de café, perdendo apenas para os Estados Unidos. 95% da população consome essa bebida, seja em casa ou na rua. Ah, e nós também temos o título de maior produtor e exportador de café do mundo, você sabia disso? E não é só pelo prazer. O café traz muitos benefícios, entre eles o consumo da cafeína - famosa por seu efeito estimulante que dá aquela energia extra que tanto precisamos. Além disso, o grão é rico em compostos antioxidantes, vitaminas e minerais que proporcionam benefícios e previnem doenças, inclusive as cardíacas. Previne diabetes, evita problemas respiratórios, melhora o funcionamento do intestino, alivia o estresse e, como acelera o metabolismo, também é um forte aliado na queima de gordura e emagrecimento.

{ Mas atenção: não exagere nas doses diárias! }
{ Tudo em excesso faz mal à saúde. }

Agora que você já recapitulou com a gente a história do café, conheceu um pouco do cenário do consumo dessa bebida no país, que tal aprender uma receita com um dos métodos mais antigos de preparo do café?

A receita é da nossa parceira ELIS que, inclusive, está estreando sua coluna na Sabor Saudável!

Café Turco

POR Elis - @cozinhandocomelis

Foto: @temperavideos



- Em um Ibric de cerâmica da Ceraflame adicione 10g de café moído - o mais fino possível - para cada 100 ml de água.

- A consistência do pó de café deve estar parecida com a consistência de talco ou farinha de trigo. Você pode usar o café da sua preferência. O segredo está na moagem do grão.

Foto: @temperavideos



- Leve ao fogo (com água em temperatura ambiente) e mexa constantemente.

- Quando ele começar a levantar ferver, retire do fogo.

- A tradição diz que esse processo deve ser repetido por três vezes: ou seja, três ferveras!

- Depois disso, o café vai decantar naturalmente e o resultado é um café bastante encorpado e robusto, justamente por não utilizar filtro.

- A maior parte da borra do café estará no fundo da Ibric. Se ficar um pouco na superfície, você pode limpar com a ajuda de uma colher.

DICA: você pode adicionar – no processo de fervera - especiarias como canela, baunilha, cardamomo e anis estrelado para aromatizar e saborizar o seu café!

Agora que o seu café está pronto, sirva em dos diversos modelos de canecas da MondoCeram e aproveite!

**Acompanhe o passo a passo dessa receita em nosso canal do youtube/ceraflame*

Foto: @temperavideos



CONVERSANDO COM

Ana Karina El Messane / *Psicopedagoga*

► Foto: Ana Karina El Messane



► Ana, qual o maior desafio que estamos enfrentando nos tempos atuais?

A busca pelo bem-estar. Em meio à crise que estamos vivendo muitas vezes nos deparamos com esse desafio. As famílias estão cercadas de tarefas, prazos e obrigações e ainda precisam lidar com o estresse das notícias e os desafios das adaptações, buscando a completude das tarefas em meio a pandemia. Estamos vivendo o “novo”, algo que nunca aconteceu antes. A velocidade das informações nos desafia, sem contar nos novos hábitos que precisamos incorporar às rotinas e as bruscas mudanças de comportamento social.

► E o que tudo isso pode desencadear?

Essa busca, somada pela preocupação do momento, pode gerar pressão e estresse. Por isso, é importante focar em outras coisas. É hora de buscar o “sentir-se bem” e proporcionar bem-estar. Mas isso depende de alguns elementos como emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos. São elementos que podem aumentar o hormônio regulador do estresse, a ocitocina, e também do neurotransmissor serotonina, podendo garantir maior bem-estar psíquico. Mas também existem outros neurotransmissores associados à sensação de prazer como a dopamina.

► Como percebemos essa sensação?

A dopamina é liberada pela região central do sistema de recompensa do nosso cérebro. Quando nos deparamos com algo prazeroso, desde a observação de uma paisagem, ouvir uma música ou até mesmo brincar com a família, nosso cérebro produz esse neurotransmissor tão importante para o sistema nervoso central.

► E como incentivar isso, Ana?

Valorizar o lazer e os momentos de descanso, além da interação familiar, são ações importantíssimas para a saúde psíquica e preservação do estado imunológico. A sensação de bem-estar afeta nosso comportamento e fortalece laços de relacionamentos, proporcionando momentos saudáveis e memórias felizes em meio a momentos difíceis de enfrentar...

.... e, justamente pensando nisso tudo, a MondoCeram – marca do Grupo Ceraflame, está com novidades para levar aí na sua casa mais alegria, humor e diversão, proporcionando momentos incríveis!

Olha só a próxima matéria:

NOVIDADES E DICAS SÓ PARA VOCÊ!

Zé De Cada Dia: novidades para animar e promover o bem-estar!

#ZÉINLOVE
#TOLERÂNCIAZÉ
#ZÉLELÉ
#ZÉROSTRESS

**Em uma escala de “ZÉ”,
como você se sente hoje?**

O ideal é que você esteja TOTALMENTE “IN LOVE”!
Mas se não estiver, vai ficar já já!

Mas que tal lembrar também outros modelos em linha?

De acordo com a psicopedagoga que entrevistamos na matéria anterior, atividades de lazer nos proporcionam momentos saudáveis e memórias felizes. E isso a gente sabe, afinal de contas tudo aquilo que gostamos fica gravado em nossa memória com muito mais facilidade, não é mesmo?

É por isso que fizemos a família ZÉ DE CADA DIA crescer: a linha mais bem humorada e divertida do nosso Grupo tem novas cores para seus copos e canecas! Agora, você não tem mais desculpas: são peças lindas e funcionais para te acompanhar em todos os momentos do dia: desde o primeiro café na parte da manhã, aquele chá digestivo após o almoço, o chocolate quente no meio da tarde e quem sabe até o quentão do final da semana – já estamos em junho e essa época é beeeem favorável ao tradicional vinho quente, não é mesmo?!

Agora conta pra gente:
qual novidade você
mais amou?!



Cloroquina, hidroxicloroquina, ensaios solidariedade e a luta contra o coronavírus

OMS alerta que ainda nenhum remédio se mostrou eficiente contra o novo vírus.

Testes e estudos, acompanhados com cientistas de mais de 100 países, estão suspensos!

Fonte: G1

Você já deve ter ouvido falar da hidroxicloroquina e da cloroquina, certo? O uso dos medicamentos em pacientes positivos para COVID-19 estava sendo testado em mais de 100 países, sob monitoramento da OMS e acompanhamento de cientistas. No entanto, no dia 25 de maio, a Organização Mundial da Saúde suspendeu temporariamente os testes da medicação contra a COVID-19 após estudo com 96 mil pacientes não surtir efeito contra o coronavírus, apontando inclusive maior risco de morte.

Talvez, ao ler essa matéria, o cenário já seja outro. Mas o alerta que queremos registrar com a mensagem permanece o mesmo: não se automedique. Com as primeiras notícias sobre essas medicações muitas pessoas fizeram o uso indevido do remédio, causando inclusive o desabastecimento.

Ensaio solidariedade: hospitais de todos os cantos do mundo estão participando do projeto. Em 25 de maio, quando pesquisamos informações para essa matéria, 35 países estavam recrutando pacientes para testes e estudos em mais de 400 hospitais. A OMS informou que essa iniciativa pode diminuir em 80% o tempo necessário para ensaios clínicos que geralmente dependem de anos para serem realizados. Qualquer adulto com Covid-19 que fique internado em um hospital participante pode fazer parte do grupo de pesquisas. Os pacientes são distribuídos, de forma aleatória por um computador, entre 5 opções de tratamento:

1 Um grupo de pacientes recebe apenas o tratamento padrão do local onde está.

2 O segundo grupo recebe essa forma de tratamento + o antiviral remdesivir, que já foi

testado para o ebola e teve resultados promissores contra a Sars e a Mers, também causadas por vírus da família corona.

3 O terceiro grupo recebe o tratamento padrão + a cloroquina ou hidroxicloroquina - o "braço" suspenso da pesquisa.

4 O quarto grupo recebe o tratamento padrão + os antivirais lopinavir e ritonavir, usados para tratar HIV. Ainda não há evidências de que sejam eficazes no tratamento ou prevenção da Covid-19, segundo a OMS.

5 O quinto grupo recebe o tratamento padrão + interferon beta-1a, usado para tratar esclerose múltipla.

Antes do "sorteio" do tratamento, o paciente é avaliado por uma equipe médica para descartar medicamentos que definitivamente não poderiam ser dados a ele. Aqui no Brasil, os ensaios do Solidariedade são coordenados pela Fiocruz.

Enquanto isso, nós seguimos acompanhando, torcendo por boas notícias – o mais breve possível!

VOCÊ SABIA?

Café: por que o cheiro é tão irresistível?

Muita gente nem imagina, mas o cheiro do grão do café no nosso cérebro pode causar grandes impactos. O médico neurologista Jorge Moll Neto fez estudos que analisaram o comportamento cerebral. Neles, voluntários passaram por um exame específico chamado ressonância magnética. No aparelho, foi acoplado um aromatizador que liberava o tradicional cheirinho de café. E acreditem: o resultado da experiência impressionou. O aroma dessa bebida, que virou paixão mundial, atinge primeiro o córtex olfativo (área do cérebro responsável por detectar cheiros) e também o tronco cerebral (responsável pela sensação de prazer).

Resumindo: o aroma do café estimula nossa mente e o nosso corpo. Nos faz despertar e traz mais disposição. Além de ajudar na concentração quando é necessário ter foco e atenção.

Olha só outras curiosidades dessa bebida tão amada!



► Foto: Estúdio Gastronômico

Outras curiosidades:

- 89% dos brasileiros precisam de café para ter disposição ao longo do dia;
- 66% dos brasileiros prefere consumir café coado;
- 56% dos brasileiros prefere consumir café com leite;
- 86% dos brasileiros acham que o café da manhã é a hora do dia que mais combina com a bebida;
- 54% dos brasileiros não dispensa o café durante a tarde;
- 6% dos brasileiros dizem que bebem inclusive de madrugada!
- 61% dos brasileiros tomam 3 ou mais xícaras por dia

Dados: OpinionBox (Dez/19)



► Foto: Estúdio Gastronômico

COMIDA BRASILEIRA

POR Claudio Garcia / Estúdio Gastronômico



CALDO VERDE:

seu inverno com um sabor delicioso e bem quentinho!

Caldo Verde: prato típico português. Teve origem em meados do século XV nas províncias do norte de Portugal, especificamente na região do Minho. Tem como principais ingredientes a couve e a batata. Tendo versões com mandioca, bacon, linguiça calabresa defumada, etc. No Brasil esse caldo é muito consumido na região sudeste. Ótima pedida para o inverno que se aproxima, então aí vai a minha receita:



Ingredientes:

5 batatas
 2 linguiças defumadas cortadas em rodelas
 1 couve cortada finamente
 1 litro de água
 20 ml de azeite
 1 caixinha de creme de leite
 50 g de bacon picado
 1 tablete de caldo de bacon
 sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

1. Descasque e cozinhe a batata em panela de pressão com o tablete de caldo de bacon e sal.
2. Em uma panela da Ceraflame frite o bacon em azeite. Colocar a linguiça cortada e dar uma leve dourada. Reservar.
3. Bater no liquidificador a batata com a água do cozimento, deixando em ponto de creme ralo.
4. Adicionar o creme da batata na panela com a linguiça e o bacon. Ferver.
5. Desligar o fogo, acrescentar o creme de leite e mexer até incorporar.
6. Acertar o sal e pimenta.
7. Colocar a couve picada e mexer.
8. Pronto: agora é só servir.

Dica: Servir acompanhado de croutons.





PUDIM CHURROS:

para ninguém colocar defeito!!!

Olá pessoal. Tudo bem? Em meio a tantas notícias ruins por conta dessa pandemia, procurei fazer uma receita para acalantar os olhos e adoçar a boca de vocês. Alguém aí conhece alguma pessoa que não goste de pudim?

Eu particularmente não conheço!

Essa é uma receita um pouco diferente: vamos adicionar canela em pó a uma receita clássica de pudim e trocar uma parte do leite por creme de leite para que ele fique ainda mais cremoso. Ok?

Ingredientes:

● PARA A CALDA

150 gramas de açúcar

50 ml de água

● PARA O PUDIM

500 gramas de leite condensado

300 ml de leite

200 gramas de creme de leite

4 ovos

Uma colher de chá cheia de canela em pó.

Modo de Preparo:

Na panela Ceraflame, faça uma calda morena com a água e o açúcar. É só colocar os dois na panela em fogo médio, mexer somente no início e deixar chegar no ponto desejado. Coloque a calda na assadeira e deixe esfriar um pouco, se colocar o creme batido com a calda quente ele vai se misturar. No liquidificador bata os ovos, o creme de leite, o leite condensado, o leite e a canela. Coloque a mistura em uma assadeira da Ceraflame e asse por 1 hora e 20 minutos em banho Maria. Deixe esfriar por completo e coloque na geladeira por pelo menos 6 horas antes de servir.

Agora é só conquistar todo mundo pelo paladar!

Bom apetite e bom inverno =)





COLUNA

Luna Garcia

Muito além da técnica...

A vida profissional envolve necessariamente questões que vão além da técnica, questões que dizem respeito a construção de uma carreira, de uma imagem e possivelmente, mais cedo ou mais tarde, a concretização de uma empresa. É importante ter em mente que a fotografia profissional é um negócio, uma carreira a ser seguida e que começa com um profissional autônomo e que pode evoluir para uma empresa. Em ambas situações, o fotógrafo deve saber lidar com questões burocráticas que estão além do trabalho no set de fotografia. O primeiro passo de um profissional é, quando trabalhando como autônomo ou freelancer, registrar-se como microempreendedor individual (MEI) para poder emitir nota fiscal a seus clientes. A tecnologia também é desafiadora. Muitos dos



profissionais que atuam hoje no mercado foram obrigados a acompanhar a transição da fotografia em analógica para a digital. Quem se atrasou nesse processo ou demorou para adotar a nova técnica correu o risco de ficar perdido no mercado ou superado pela concorrência. Hoje em dia, com as mídias sociais predominando as comunicações, a fotografia ficou ainda mais onipresente e tomou vários rumos, abriu novos caminhos e nichos de mercado. A evolução não para, as tecnologias evoluem e as tendências de mercado mudam em tamanha velocidade que atualmente existe uma forte convergência da imagem estática com a imagem em movimento. Ou seja: a fotografia está em fusão com o vídeo e se observa isso como uma tendência presente nos registros de imagem em formatos como cinemagraph, gifs e os vídeos estilo "taste made" ou stop motion. Essas tendências, não devem ser ignoradas pelo profissional. Um bom fotógrafo sempre se pergunta sobre o que há de novo no mercado e vive buscando novas tecnologias.

ESTREIANDO: COM VOCÊS, @COZINHANDOCOMELIS

Ela já é conhecida das nossas lives e redes sociais, mas agora vai ser nossa companheira de Sabor Saudável também. A Elis é uma workaholic de plantão e a gente nem pensou duas vezes para convidá-la a ser colunista da nossa revista. Sabíamos que seria mais uma excelente parceria para vocês, que nos acompanham a cada nova edição, e colocamos mais uma missão na lista das intermináveis missões que ela tem todos os dias rrsrrs!

Com muita alegria que trazemos mais essa novidade!



COLUNA

da Elis / @cozinhandocomelis

Em 2009, quando ainda trabalhava numa empresa de eletrodomésticos, conheci a Ceraflame. Foi amor à primeira vista. De lá pra cá já perdi a conta dos bolos, lasanhas, cafés e todas as receitas que preparei, sempre acompanhada das minhas inseparáveis panelas. Me chamo Elis e tenho um canal no Youtube e no Instagram chamado "Cozinhando com Elis" e hoje vou te contar algumas dicas para aproveitar ainda mais os nossos produtos Ceraflame.

Com a chegada das crianças, a correria do dia a dia cresceu muito, e uma das características das assadeiras é minha aliada: sempre que posso, monto pratos e os deixo na geladeira para assar

no dia seguinte, sem precisar me preocupar com choques térmicos ao retirá-las do refrigerador e levá-las ao forno, são perfeitas pra isso. Outra grande paixão aqui em casa é o café: amamos.

E quando descobrimos o Ibrik de Cerâmica foi como juntar a fome com a vontade de comer, nesse caso - de beber um café! Se você ainda não conhece e aprecia um café genuíno, fica a dica, acesse o site Ceraflame.pertinhodemim.com e ache a loja mais próxima da sua casa.

Uma paixão nunca vem sozinha! Quando era criança, com apenas 7 anos, já tentava imitar meus pais ou avós brincando de ser a cozinheira da família. Hoje vejo meus filhos fazendo o mesmo e incentivo. Me derreto toda quando eles me pedem: avental mamãe, quero avental para cozinhar no canal! Falo que essa paixão não vem sozinha por uma razão super simples: ao enxergar uma panela, uma xícara, um utensílio lindo, numa cor linda, num formato lindo, volto a me apaixonar como na primeira vez. E ao trabalhar com a Ceraflame na minha cozinha, alimento essa paixão todos os dias. Cada detalhe, cada peça... tudo é produzido com tanto carinho que é impossível não sentir essa vontade de querer ter a fábrica inteira em casa (risos).



Foto: @temperavideos

Um super beijo e aproveite a chegada do frio para caprichar no café, num bolinho e tirar a poeira do fogão a lenha, afinal, Ceraflame também pode ser usada nele!

Com carinho, Elis.



COLUNA

Dra. Carolina Bagattoli

Médica Nutróloga Palestrante CRM – 14763 / Idealizadora da Infinité Clínica



Saúde alimentar: o ômega 3 e seus benefícios

O Ômega 3 é um óleo essencial e seus benefícios mais conhecidos residem na proteção da saúde cardiovascular e cerebral. Ele é ingerido através da alimentação, já que o corpo humano não consegue produzi-lo. São dois os óleos essenciais: o Ômega 3 e o Ômega 6. O primeiro é anti-inflamatório e o segundo é inflamatório. Há 50 anos a necessidade diária era de 1 ômega 3 para 6 ômega 6. Agora, com o estilo de vida moderno somado a uma dieta desequilibrada e a alimentação industrializada, a proporção passou a ser de 1 Ômega 3 para 50 Ômega 6. O nosso cérebro, o sistema cardiovascular e o sistema imunológico sofrem os efeitos dessa dieta tão inflamatória.



► Para corrigir isso, suplementar o Ômega 3 é necessário.

A dose recomendada pode variar de 1g a 4g, dependendo de cada caso. O ideal é que você o ingira antes das refeições. Ao fazer isso você evita o refluxo e o “gosto de peixe” sentido por algumas pessoas. Encontramos o Ômega 3 somente no salmão, atum ou em peixes de águas bem profundas e geladas. No Brasil o salmão e o atum são - em sua grande maioria - de cativeiro, o que não oferece a quantidade adequada de DHA (Ácido Docosa – Hexaenoico). As farmácias de manipulação oferecem o Ômega 3 em cápsulas e, neste caso, fique atento ao índice de pureza descrito no rótulo.

“

Caso você queira fazer um teste, para verificar se o Ômega 3 que você irá consumir é de boa qualidade, basta colocá-lo no refrigerador a mais ou menos -6°. Se ele congelar, significa que ele não oferece o índice de pureza esperado e a quantidade adequada de DHA.

”

A suplementação do Ômega 3 é indicada para todos que queiram melhorar a capacidade de memorização, a função cerebral e principalmente para os pacientes que apresentem problemas respiratórios, de imunidade e doenças cardiovasculares. Agora, se você já sofre de doenças cardiovasculares e toma anticoagulantes, a ingestão de Ômega 3 somente poderá ser feita com a indicação e acompanhamento médico em função dos efeitos colaterais que podem ocorrer nestes casos. Portanto, evite a automedicação e lembre-se que a suplementação de Ômega 3 deve ser contínua e que o seu uso pode ter restrições!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. <http://dro.deakin.edu.au/view/DU:3000...>
2. <https://www.bmj.com/content/328/7430/...>
3. Omega-3 polyunsaturated fatty acids for the treatment and prevention of colorectal cancer .A J Cockbain¹, G J Toogood², M A Hull¹
4. Free fatty acids in obesity and type 2 diabetes: defining their role in the development of insulin resistance and β -cell dysfunction, G. Boden G. I. Shulman. First published: 16 May 2002 <https://doi.org/10.1046/j.1365-2362.3... 724>

Ceraflame
cookware



www.ceraflame.com.br
0800 644 6444

SUA CASA EM HARMONIA

Varanda Gourmet com churrasqueira: lugar para relaxar

Que brasileiro não gosta de churrasco ou de passar mais tempo com a família e amigos? Talvez até exista uma pequena porcentagem, mas a maioria, se não tem, planeja ter espaço em casa para passar o tempo livre em boa companhia. A varanda gourmet tem sido a aposta da vez, não só de arquitetos, mas de todos que gostam de saborear comidinhas caseiras, sempre com gente querida para curtir tudo isso. Por isso, esse tipo de varanda é, sim, lugar para relaxar. Vem ver algumas dicas para montar e decorar esse cantinho!

- **Ideias para varanda gourmet aconchegante:** Varandas sempre proporcionam a sensação de tranquilidade e descanso. Portanto, a proposta da varanda gourmet é unir estas sensações a muita conversa boa, enquanto almoços e jantares são preparados. Mas para relaxar de verdade, o conforto e decoração são fundamentais, eles são os responsáveis pelo nosso bem-estar e por fazer os convidados se sentirem em casa também.



● **Praticidade para cozinhar:** A praticidade na hora de preparar os alimentos é um dos principais fatores que garantem conforto para o cozinheiro da vez. Manter os utensílios de cozinha afastados do alcance das mãos é um grande erro! Então, para tornar a varanda gourmet prática e funcional, o primeiro passo é organizá-la, deixando panelas, espetos, talheres e tudo mais, sempre por perto. Assim também é possível economizar tempo.



● **Modelos de churrasqueira:** Escolher o modelo ideal de churrasqueira para o ambiente da varanda gourmet é muito importante. Afinal, existem muitas estruturas e modelos diferentes de churrasqueiras que correspondem a cada uma. A churrasqueira elétrica costuma ser muito prática: não faz fumaça e você só precisa de tomada para ligá-la. Churrasqueira à gás é ótima para apartamentos, já que os ambientes são menores. As famosas churrasqueiras de alvenaria exigem mais espaço e cuidado para evitar que a fumaça abafe o espaço.



● **Geladeira X Churrasqueira:** Deixar a geladeira na varanda gourmet pode aumentar e muito a praticidade e conforto. Porém, o calor da churrasqueira diminui a eficiência do refrigerador. A dica é: na hora de distribuir os eletrodomésticos, bancadas e churrasqueira, deixe sempre o que for quente longe do que for gelado. Entre os dois, deixe a bancada e a pia, que também será utilizada com frequência.





2. MESA GRANDE:

Sem dúvidas essa é a melhor forma de deixar todo mundo mais perto para interagir. Enquanto você cozinha, todos podem ficar à mesa beliscando alguns quitutes e o melhor, é que você pode participar do papo também.

3. MÓVEIS DE MADEIRA OU DE ACRÍLICO?

Tudo vai bem na varanda gourmet, basta escolher seu estilo. Para decorações mais despojadas e modernas, você pode investir em mesa branca e cadeiras de alumínio ou acrílico que podem ser coloridas. Quem prefere ser mais sofisticado e usar estilos mais clássicos, pode investir na madeira, mas antes tenha certeza de que o espaço fica totalmente fechado quando chove, caso contrário, os móveis podem ser danificados. Também é necessário ter estofados impermeáveis. Pufes, bancos e bancadas são sempre bem-vindos.

E aí, gostou das inspirações?
Conta pra gente!

Este conteúdo foi desenvolvido pela equipe do **Montacasa**.

Imagens:

fiftyinvestimentos, betatecnologia, spontiesdesigner, habitissimo, jornaldaorla, freewords, casa.abril, correiobrasiliense.lugarcerto, algomais, plaenge, casinhaacompanhia, decorandocasas.

● **Decorando a varanda gourmet:** A decoração da varanda gourmet pode ser do seu jeito, sem drama. Existem vários projetos de decoração que mostram como podem variar os estilos para esse espaço, desde o tradicional rústico, que deixa o ambiente com cara de casa de vó, até os mais modernos como o futurista. Mas você pode tomar algumas medidas para deixar o ambiente mais aconchegante:



1. CORES QUENTES:

Elas deixam o ambiente mais envolvente e relaxante. Aposte em detalhes com cores vibrantes, por exemplo, em pratos, copos, jogos de panela, toalhas de mesa e pastilhas em parede.

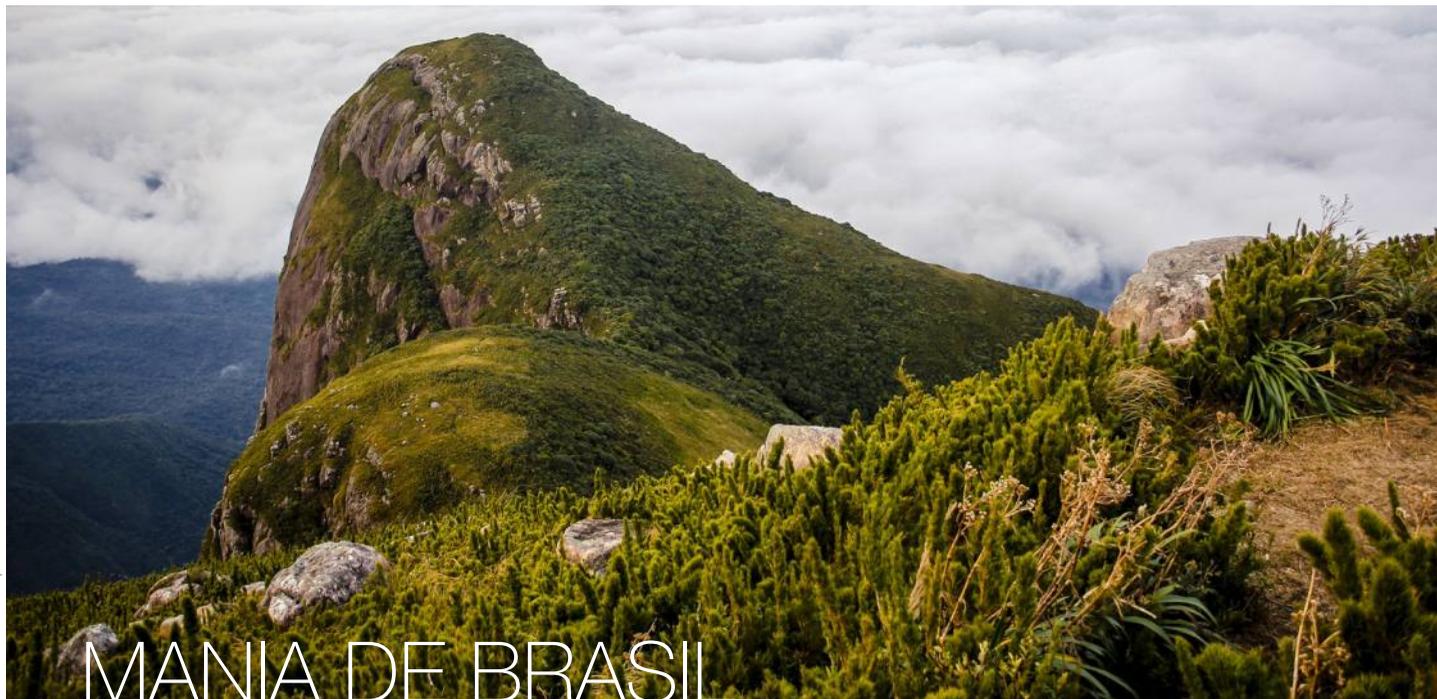
Origens

tons naturels

MondoCeram
gourmet



www.mondoceram.com.br
0800 644 6444



MANIA DE BRASIL

Trilhas, ar livre e contato com a natureza

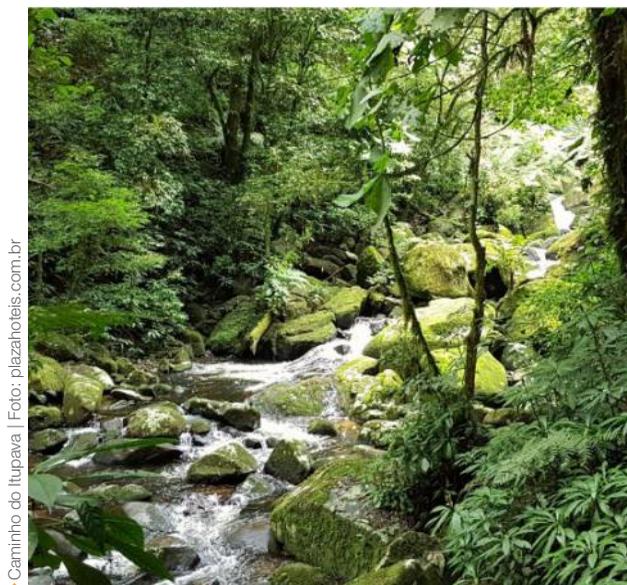
Neste momento de pandemia, com o objetivo de sair um pouco de casa, muitas pessoas têm optado por realizar atividades ao ar livre e em locais com poucas pessoas. As trilhas são ótimas opções para descontração, respirar ar puro, fazer um exercício e relaxar a mente. De qualquer forma, lembre-se: vá em grupos de poucas pessoas, use a máscara! Preferencialmente, vá com pessoas que façam parte do seu “círculo de convivência”. Siga todas as medidas preventivas orientadas para esse momento e aproveite.

Para ajudar, nós fizemos uma lista de trilhas que unem natureza com pontos turísticos do Estado do Paraná!

Vale a pena conhecer cada um deles.

▶ CAMINHO DO ITUPAVA

Esta trilha é uma grande aventura para quem tem algum preparo físico, pois são quase 25km. Caminhando, você vai concluir ela em aproximadamente 8 horas. Apesar de ser uma trilha com poucos trechos difíceis, é longa. Para quem topa o desafio é uma trilha incrível! São muitos pontos turísticos, com rios e vistas de morros e vales lindíssimos! No caminho você irá cruzar a ferrovia Curitiba-Paranaguá, conhecer a Casa do Ipiranga, o santuário de Nossa Senhora do Cadeado. Terá ainda acesso a quedas d’água para curtir e relaxar durante o passeio



▶ MORRO DO ANHANGAVA

Próximo de Curitiba, o Morro do Anhangava está dentro do Parque Estadual Serra da Baitaca e é uma das trilhas mais populares do Estado do Paraná. Pode ser feita por iniciantes e dura em média 2 horas de subida até seus 1.420 metros de altura. A vista e o passeio valem muito a pena. Não é acostumado com trilhas? Esta é uma ótima dica para começar!

▶ Morro do Anhangava | Foto: quatrobarraes.pr.gov.br



▶ PICO PARANÁ

O Pico Paraná é a montanha mais alta do Sul do Brasil e fica entre Antonina e Campina Grande do Sul. A altitude de 1.887 metros possui 3 cumes com vistas maravilhosas! A trilha é indicada para quem tem algum preparo físico. São aproximadamente 8 km de caminhada em cerca de 6 horas de subida. Por ser longa, guias indicam o pernoite no local. Afinal de contas, apenas para descer, são mais 6 horas em média.

▶ Pico do Paraná | Foto: aventuraacuritiba.com.br



▶ CÂNION GUARTELÁ

O Cânion Guartelá é o sexto maior cânion em extensão do mundo e é mais longo do Brasil. Fica em uma região linda, entre os municípios de Castro e Tibagi. Lá existem duas opções de trilhas, sendo a mais comum delas a básica de 5 km (ida e volta) que muitas famílias costumam levar até mesmo a criançada. No Cânion Guartelá você poderá visitar o mirante, a cachoeira da ponte de pedras, piscinas naturais e o mais incrível, os famosos panelões, que são "hidromassagens naturais".

▶ Cânion Guartelá | Foto: tibagi.pr.gov.br



▶ Cânion Guartelá | Foto: tibagi.pr.gov.br



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

Onde encontrar:

ceraflame.pertinhodemim.com