

sabor saudável

Edição nº 44 - Agosto e Setembro / 2020

Ceraflame
cookware

ESPECIAL:
DIA DOS PAIS

Foto: Estúdio Gastronômico



Available on the
App Store



EDITORIAL

Agosto é o mês dos pais! E é indiscutível: cada vez mais os homens estão nas cozinhas, sejam nas profissionais ou nas cozinhas de casa. Se antes eles eram vistos nas churrasqueiras, apenas nos tradicionais almoços de domingo em família, agora os pais já são responsáveis pelo menu completo do dia, de todos os dias da semana. É assim aí na sua casa? Os pais dividem espaço com suas mulheres e filhos, criam receitas e não medem esforços para agradar. E, para homenagear esses pais que amam cozinhar, a Ceraflame dedica o editorial dessa nova edição da Sabor Saudável para eles! E aos que não gostam de cozinhar? Sem problemas! O importante é também o amor pela gastronomia, por comer bem, por aproveitar os momentos à mesa para compartilhar histórias, bater papo, dar risadas e colecionar bons momentos. Que esse mês seja especial, cheio de delícias e que o amor pela cozinha: seja cozinhando ou apenas comendo, una cada vez mais as famílias!

Feliz Dia dos Pais.

Com carinho,

Ceraflame



► 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
Voltamos a falar deles: pais!

05. NOVIDADES E DICAS SÓ
PARA VOCÊ!

06. GASTROMANIA
Cupim na cerveja

08. CONVERSANDO COM
Camila Padilha | Nutricionista clínica

10. SAÚDE
A vacina contra o Covid-19

11. VOCÊ SABIA?
Onde podemos encontrar os taninos?

12. COMIDA BRASILEIRA
Camarão na moranga

14. COLUNA CHEF FRED TIBAU
Pizza, impossível resistir!

16. COLUNA LUNA GARCIA
Humanização das fotos

19. ESPAÇO SABOR SAUDÁVEL
Kombucha: a bebida tendência que faz
bem para a saúde

20. COLUNA DA ELIS
Batata Rústica

22. COLUNA DRA. CAROLINA BAGATTOLI
Alimentos orgânicos X alimentação saudável

24. SUA CASA EM HARMONIA
Tendência montessoriana

26. MANIA DE BRASIL
Como será viajar depois da pandemia?

NOSSA EMPRESA

Voltamos a falar deles: pais!

A gosto é o mês que se comemora o Dia dos Pais – em 2020 no dia 09 de agosto. E, como já falamos no nosso editorial, não poderíamos deixar de lembrar deles, os pais! Eles que são grandes consumidores dos nossos produtos e que tem marcado presença na cozinha. Seja preparando uma refeição para a família, aquele petisco para os amigos ou um bom churrasco, os homens têm encontrado prazer na hora de preparar receitas, agradar os paladares e ganhar elogios pela comida deliciosa.

E você sabia que, em nosso país, eles são os maiores compradores de produtos gastronômicos?

Pois é: uma pesquisa realizada em conjunto pela DBA Editora, rede de lojas Suxxar, construtora Gafisa, Pão de Açúcar e escola de culinária Wilma Kövesi revela curiosidades como: no Brasil, 60% dos compradores de livros de gastronomia são homens; nove em cada dez fogões dos mais sofisticados – que chegam a custar 7 mil reais – são escolhidos e comprados por homens; cortes especiais de carne e azeites importados são as “extravagâncias” preferidas por eles nos supermercados.

As assadeiras com alça e caçarolas com tampa de cerâmica da Ceraflame são um presente perfeito para os papais que adoram se aventurar no universo gastronômico. As peças podem ir ao forno e até à churrasqueira! Uma opção super prática e saudável, disponível em cores incríveis.

E se você não comprou o presente do seu pai, ainda dá tempo! Entre no site:

ceraflame.pertinhodemim.com

e ache o produto que seu pai vai amar na loja mais pertinho da sua casa. Nosso localizador de produtos veio para facilitar a sua vida!



Assadeira 34x25x7, 5cm martelada | Foto: Estúdio Gastronômico

NOVIDADE E DICAS SÓ PARA VOCÊ

● As cuias de cerâmica da MondoCeram

são uma alternativa mais saudável às tradicionais cuias feitas de porongo. A linha Origens traz modelos em textura opaca, nas cores ocre e grafite. O design diferenciado e decoração em alto e baixo relevo foram criados para deixar seu momento de apreciação do chimarrão ainda mais agradável!

► Foto: Arquivo Certa Cerâmica



● As caçarolas de cerâmica da linha Duo+

são perfeitas para preparar cozidos e assados. As peças podem ir ao fogo, forno e até à churrasqueira com tampa, o que acelera o processo de preparo dos alimentos, proporcionando economia de gás ou eletricidade. A cerâmica refratária tem infinitas vantagens; ela mantém a comida quente por mais tempo, depois de servida à mesa. Sim, além de versáteis, elas ficam lindas na mesa posta! Já pensou essa caçarola Duo+, na cor cobre, na sua cozinha?

● A linha Martelada+ da Ceraflame

tem design e textura diferenciada, para deixar os momentos na cozinha ainda mais especiais. Por ser feita inteiramente de cerâmica, a assadeira Ceraflame absorve mais calor e assa os alimentos mais rápido. Prática de usar, tem alças para facilitar o manuseio e possui alta resistência a choques térmicos. Pode ser levada diretamente ao fogão a gás, elétrico e a lenha, ao forno de micro-ondas e tradicional, a geladeira e lava-louças.

► Foto: Estúdio Gastronômico



► Foto: Estúdio Gastronômico



GASTROMANIA

ESPECIAL: RECEITA PARA O DIA DOS PAIS!



O dia dos pais está aí! No domingo dia 09 de agosto todos nós vamos comemorar o dia deles que não medem esforços para cuidar, amar, proteger, brincar, ensinar. Pais são amigos pra vida, são companheiros de todos os momentos, aqueles que - ao nosso lado - colecionam importantes histórias e risadas. E, por falar nisso, quem mais aí também concorda que as melhores conversas saem durante as refeições, em torno da mesa? Por isso, que tal uma receita para curtir essa data em família?! Temos uma excelente sugestão!

Cupim na cerveja

POR Chef Heliane .Barbie

 **Rendimento:** 6 porções

INGREDIENTES:

2 kg de Cupim
Sal a gosto
Pimenta preta moída a gosto
2 cenouras cortadas em cubos grandes
2 alhos poró cortados em fatias grossas
1 colher (sopa) de Ervas Provence
4 dentes de alho amassados
1 cebola fatiada
3 folhas de louro
1 lata de cerveja preta
1 litro de caldo de legumes ou de carne

MODO DE PREPARO:

1. Tempere o cupim com sal, pimenta, o alho e adicione os legumes cortados. Acrescente a cerveja e deixe marinando por 1 hora .
2. Coloque a peça de cupim em uma assadeira com a marinada e adicione o caldo de carne, cubra bem com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 200°C e deixe assar por 3 horas .
3. Retire o papel alumínio e deixe por mais 1 hora no forno.
4. Regue com o próprio caldo da carne algumas vezes para manter a suculência.
5. Sirva na sequência.



CONVERSANDO COM

Dra. Camila Padilha / Nutricionista clínica da Risotolândia Saúde, atua no Hospital Sugisawa.

Convidamos a nutricionista Dra. Camila Padilha para um bate papo sobre alimentação em tempos de pandemia.

Como aumentar a imunidade? Como melhorar a saúde através de alimentos? Como equilibrar uma rotina saudável de alimentação durante o "novo normal"?

Confira essa e muitas outras dicas no bate papo que fizemos:



Foto: Dra. Camila Padilha / Arquivo Pessoal

► **Dra. Camila, a saúde é nosso bem mais precioso. Em tempos de pandemia, sem vacina para o Covid-19, como podemos usar a alimentação como aliada para fortalecer nosso sistema imunológico?**

Quando pensamos em aumentar a imunidade do corpo não devemos esperar que um único "super alimento" proporcione toda a solução no que se refere imunidade. Para ter uma boa imunidade deve haver um

equilíbrio no corpo, o corpo deve estar descansado, bem alimentado e em movimento na medida certa. Mas temos alguns alimentos e nutrientes ou estratégias nutricionais que auxiliam na manutenção da imunidade.

► Quais são essas estratégias nutricionais?

O intestino estando bem nutrido, nos fornece uma boa defesa. Junto com o sistema respiratório, ele é nossa primeira linha de defesa. Por isso, manter uma dieta rica em fibras, a fim de proporcionar um bom trânsito intestinal, reflete em uma boa resposta imunológica. É importante consumir alimentos ricos em fibras - presente em grande quantidade nas frutas e verduras - já que algumas delas são probióticos, ou seja, servem de alimento para nossas células do intestino.



Castanhas também são uma ótima fonte de fibras, assim como têm ação antioxidante e anti-inflamatória, sendo 30g por dia (6 unidades) uma boa medida. A hidratação também é fundamental para manter um corpo saudável, considerando que ele é composto por cerca de 70% de água. Para manter a hidratação da mucosa do nariz, boca e garganta, prevenindo doenças virais como o coronavírus, o ideal é consumir em torno de 35ml por kg no dia. Ou seja, se você tem 70kg, deve consumir 2450ml de água diariamente.

► E quais nutrientes e alimentos você citaria como os mais importantes para se consumir no dia a dia?

O zinco tem um papel fundamental na resposta metabólica, tem propriedade antioxidante e anti-inflamatória. Atingimos o consumo da dose recomendada quando incluímos na dieta castanha do Pará, sementes, leguminosas como feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, assim como as carnes, cereais integrais e ovos. O ômega 3 é fundamental para regulação do processo inflamatório e tem função antioxidante também. O consumo de peixes como sardinha, atum, salmão, e do azeite de oliva e linhaça garante as porções ideais desse nutriente. O ácido L-ascórbico, conhecido popularmente por vitamina C, está diretamente ligado a imunidade. Uma porção de goiaba, laranja, morango, mamão ou kiwi vai suprir a necessidade do corpo, que é de 90mg para homens e 75mg para mulheres, por dia.

► Existem certos alimentos que podem desregular nossas defesas, Camila?

Sim, mas na verdade tudo isso está mais relacionado a quantidade e a frequência que eles são consumidos. Frituras, alimentos industrializados, com aditivos, como salgadinhos, temperos prontos em tablete e sachê, refrigerantes, doces, farinha branca em grande quantidade, álcool, consumidos de maneira esporádica, não vão trazer grandes malefícios, mas se consumidos todos os dias certamente afetarão a sua imunidade.



A vacina contra o Covid-19

Fonte: G1

No dia 20 de julho foi anunciada uma notícia animadora: a vacina contra o Covid-19, em fase de testes, tem demonstrado resultados promissores. Em meio aos crescentes casos da doença no mundo todo e ao turbilhão de notícias que nos deixam alarmados, nos cabe manter a positividade e acreditar que a vacina logo será aprovada e que **tudo vai ficar bem!**

É possível, não certo, que vacina contra Covid-19 esteja disponível neste ano, diz desenvolvedora de Oxford

Cientistas anunciaram que imunização é segura e induziu a produção de anticorpos. Terceira fase de testes está ocorrendo em vários países, inclusive no Brasil.

A possível vacina da Universidade de Oxford contra a Covid-19 pode estar disponível até o final deste ano, mas não há certeza de que isso vai acontecer, disse a principal desenvolvedora da vacina. A vacina experimental, que foi licenciada pela AstraZeneca, produziu resposta imune em ensaios clínicos de estágio inicial, mostraram dados divulgados na segunda-feira, o que

manteve as esperanças de que ela pode estar disponível até o final do ano.

"A meta do final do ano para ter a vacina disponível é uma possibilidade, mas não há absolutamente certeza sobre isso, porque precisamos que algumas coisas aconteçam", disse Sarah Gilbert à Rádio BBC.

Ela disse que é preciso demonstrar que a vacina funciona em testes em estágio avançado, que é necessária a fabricação de doses em larga escala e que os órgãos reguladores precisam licenciar a vacina rapidamente para uso emergencial.

Os cientistas de Oxford esperam que 1 milhão de doses da potencial vacina sejam produzidas até setembro. Embora o acordo com a AstraZeneca tenha dado a capacidade industrial para fazer isso, a menor prevalência do novo coronavírus no Reino Unido complicou o processo de provar a eficácia da vacina.

Os testes em estágio avançado estão em andamento no Brasil e na África do Sul e devem começar nos Estados Unidos. "O crucial é que tenhamos um número suficiente de pessoas expostas ao vírus que também tenham a vacina para que possamos ter um julgamento adequado sobre se ela evita a doença e permanece segura", disse John Bell, professor de Medicina da Universidade de Oxford, à BBC.

Ainda não há vacina aprovada contra a Covid-19 no mundo. Há cerca de um mês, a Organização Mundial da Saúde (OMS) disse que a da AstraZeneca é uma das principais candidatas, mas alertou que ainda há "um longo caminho a percorrer" na busca pela imunização.



VOCÊ SABIA?

Onde podemos encontrar os taninos?

Quando falamos em taninos você logo pensa em vinho, certo?

Pois saiba que essa substância benéfica para a saúde não está presente só nas uvas, mas também em plantas que usamos para fazer chás e em outros alimentos, como:

- ▶ nozes, amêndoas e outras castanhas, principalmente na casca;
- ▶ cacau;
- ▶ cravo, canela e outras especiarias;
- ▶ açai, romã, pêra, maçã, maracujá;
- ▶ feijão vermelho.

▶ Foto: @Racool_studio / Freepik



Nas plantas e frutos, os taninos atuam como defensores contra os animais herbívoros, por conta do seu sabor amargo, principalmente quando estão pouco maduros. Quanto mais maduros, menos agressivos ficam os taninos. As folhas usadas para fazer chá preto, por exemplo, são praticamente puro tanino. Aquela sensação de boca seca, igual quando comemos uma fruta ainda verde, é a ação dos taninos de coagular as



▶ Foto: Aline Ponce / Pixabay

proteínas da saliva, gerando a sensação de adstringência no paladar.

E o tanino dos vinhos não vem só da uva, mas também da madeira dos barris de carvalho, durante o período de envelhecimento da bebida. É nessa etapa que o vinho ganha “corpo” e textura. Os taninos são mais perceptíveis nos vinhos tintos do que nos brancos, pois este último tem pouquíssimo ou quase nenhum tanino, já que a casca da uva (onde encontra-se a maior concentração da substância) é separada da polpa logo no início de sua fabricação. Quanto mais madura a uva no momento da colheita, mais maduros os taninos e, portanto, mais suave e “arredondado” o sabor do vinho.

A maioria dos tipos de tanino pertence a um grupo de compostos chamados polifenóis, muitos dos quais são antioxidantes. Eles nos protegem contra a doença cardíaca e o cancro, impedindo lesões nas células. Os polifenóis das uvas e do vinho tinto (resveratrol) e os presentes no chá verde e preto (catequinas) estão a ser investigados quanto aos seus eventuais benefícios para a saúde.



COMIDA BRASILEIRA

POR Claudio Garcia / Estúdio Gastronômico

CAMARÃO NA MORANGA

O camarão na moranga é um prato típico da culinária litorânea brasileira e nasceu na Ilha Anchieta, localizada em Ubatuba. Em 1945 a ilha que abrigava um presídio político, recebeu um grupo de presos políticos japoneses. Os japoneses iniciaram o cultivo de legumes e verduras. A plantação prosperava, porém com as precárias condições higiênicas, os japoneses adquiriram verminoses. Atendidos por um médico, não aceitaram os remédios receitados e conhecendo a fitoterapia, uma ciência milenar, iniciaram a plantação de abóbora e as sementes torradas foram ingeridas e sendo um excelente vermífugo, em pouco tempo estavam curados.

A novidade se espalhou e os moradores de Ubatuba passaram a encomendar abóboras a João Glorioso, um comerciante que transportava mercadorias da Ilha. Em uma dessas travessias, uma das morangas caiu no mar e afundou rapidamente, pois havia um furo no lugar do talo.

Passadas algumas semanas, a moranga reapareceu cerca de 5km de onde afundara e chamou a atenção de Dona Zenaide que mantinha um restaurante na praia da Enseada. Intrigada, recolheu a abóbora e descobriu que dentro dela estavam camarões sete barbas (aproximadamente uns dois quilos). Criativa e boa cozinheira, separou os camarões, limpando-os e temperando-os e a seguir retirou as sementes da moranga, acrescentou cheiro verde, coentro, alho, tomate e cebola e em seguida juntou os camarões. Surgia naquele momento mais um prato da tradicional culinária caiçara: o camarão na moranga que hoje é um dos carro-chefe dos restaurantes do litoral paulista.

Aí vai a minha receita.



Foto: Estúdio Gastronômico

 **Rendimento:** 4 porções

Ingredientes:

- 1 moranga média
- 1 kg de camarão médio
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 4 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 lata de creme de leite
- 300 g de catupiry
- Suco de 1 limão
- Cheiro verde a gosto
- Azeite QB
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

Retirar a tampa e as sementes da moranga. Limpar os camarões e temperar com suco de limão, sal e pimenta do reino. Lavar a moranga, passar óleo na casca e embrulhar em papel alumínio. Levar ao forno pré-aquecido a 180° por 1 hora. Retirar cerca de uma xícara de polpa da moranga, amassar com um garfo e reservar. Em uma panela, aquecer o azeite e refogar o alho e a cebola, juntar os camarões e cozinhar por 5 minutos. Adicionar os tomates picados e a polpa da moranga reservada, refogar por mais 3 minutos. Misturar o creme de leite e o cheiro verde. Mexer até incorporar. Desligar o fogo e colocar o catupiry, mexendo sempre, até misturar. Acertar o sal e a pimenta do reino. Colocar o creme na moranga, fechar com papel alumínio novamente e levar ao forno por 15 minutos. Agora é só servir.

Bom apetite!

Dica:

Servir com arroz branco ou arroz com brócolis. Se você quiser, pode substituir o catupiry por requeijão cremoso.





Foto: Arquivo Pessoal | Fred Tibau

PIZZA

impossível resistir!!!

Olá amigos da nossa revista Sabor Saudável. Que tal uma pizza hoje? Melhor ainda: que tal fazer uma pizza em casa? Você pode usar os ingredientes que preferir e montar a sua preferida! E a forma? Ceraflame, é claro: do seu forno direto à mesa!

Você sabia que o Brasil é o segundo país do mundo em consumo de pizzas, perdendo somente para os Estados Unidos e que são consumidas diariamente 1 milhão de pizzas por aqui? Impressionante, né?

Na foto, uma pizza de ganache de chocolate preto com raspas de chocolate branco e borda de doce de leite. Vale lembrar que essa massa serve também para fazer pizza salgada.

Ingredientes:

500 gramas de farinha de trigo
250 ml de água
5 gramas de fermento seco para pães (encontra em qualquer supermercado, geralmente em saquinhos de 10 gramas).
Uma colher de chá de sal
Uma colher de chá de açúcar
Duas colheres de sopa de azeite comum

Modo de Preparo:

Em uma bacia, coloque a farinha, o fermento, misture bem e adicione o açúcar e o sal. Misture novamente, faça um buraco no centro e adicione a água. Com as mãos vá misturando todos os



► Pizza Doce | Foto: Fred Tibau



► Pizza Doce | Foto: Fred Tibau

ingredientes até que forme uma massa unida. Pegue a massa e coloque em uma bancada plana, de preferência de mármore. Esse momento será a parte mais trabalhosa da receita, pois precisamos sovar bem a massa.

Como sovar?

Com a palma das mãos, vá rasgando a massa e voltando para reabrir, sove pelo menos por 10 minutos. Após a sova, volte para a bacia, cubra com plástico filme e deixe descansar por uma hora. Faça as bolinhas de aproximadamente 120 gramas cada, e então deixe descansar por mais uma hora. Essa etapa se chama segunda fermentação, e é necessária para que sua massa fique mais elástica e gostosa. Após essa segunda fermentação, já

podemos abrir a massa com o auxílio de um rolo. Após aberta, coloque o doce de leite na borda e feche. Leve para assar por cerca de 6 minutos cada disco, sendo que é necessário pré-assar somente pizzas doces.

Com a massa já pré-assada, coloque a ganache de chocolate (pode utilizar 200 gramas de chocolate meio amargo derretido com 150 gramas de creme de leite), espalhe a ganache por toda massa, raspe o chocolate branco por cima e leve para assar.

Sirva bem quentinha. E se quiser colocar morangos frescos ou banana por cima, fica deliciosa!

Bom apetite e até a próxima coluna.



COLUNA

Luna Garcia

Humanização das fotos!

A fotografia é uma profissão extremamente dinâmica e o bom profissional tem que estar sempre atualizado com as tendências estéticas, as exigências do mercado e ainda acompanhar atentamente as inovações tecnológicas.

Já vimos na coluna anterior que os equipamentos evoluíram assim como as técnicas e surgiram também novos formatos de registro de imagens. Com uma mesma câmera o fotógrafo pode registrar imagens estáticas ou fazê-las com movimento como stop motions e 360 graus, ou ainda captá-las em vídeos e desdobrando-as em cinemagraphs e uma série de possibilidades que não pararam de evoluir.

Foto: Estúdio Gastronômico



Assim como a tecnologia, as fotos gastronômicas também mudaram.

Como no mercado da moda, automotivo, da arte e todos os mercados que envolvem tendências, o mercado da fotografia também se renova e lança novas inclinações.

Uma das preferências que surgiu recentemente na fotografia de comida é a humanização das fotos. Hoje, vemos muitas fotografias onde aparecem as mãos, partes do corpo humano ou ainda objetos que dão a entender a relação comida e pessoas.

Outros artifícios que também não notávamos muito em fotografias antigas e passaram a ser adotados nos últimos anos foram: elementos em velocidade que transmitem

Foto: Estúdio Gastronômico



Foto: Estúdio Gastronômico



Foto: Estúdio Gastronômico



movimento, farelos espalhados na cena e comidas mexidas ou mordidas que insinuam ao leitor a presença do elemento humano.

Todas essas inovações ajudam a aproximar o público da imagem e aumentam o dinamismo da foto além de serem uma forma de contar uma história dentro da imagem. Eu particularmente gosto muito de fotos humanizadas.



Foto: Estúdio Gastronômico



Foto: Estúdio Gastronômico



Foto: Estúdio Gastronômico

ESPACO SABOR SAUDÁVEL

Kombucha: a bebida “tendência” que faz bem para a saúde

Você já ouviu falar na kombucha?

É uma bebida fermentada, não alcoólica, produzida a partir de um chá com a adição de ingredientes 100% naturais. É saborosa, refrescante e naturalmente frisante, além de garantir vários benefícios para o corpo. Apesar de ter se popularizado nos últimos tempos, tanto em sua forma industrializada como feita em casa, a kombucha é um refresco milenar, tendo sido os primeiros relatos registrados em 221 a.C., na China.



► Foto: Melanie Rodriguez / Pxabay

A bebida é produzida artesanalmente, a partir do chá preto adoçado que, por sua vez, é fermentado por leveduras e bactérias que fazem bem à saúde. Isso faz da kombucha uma bebida aliada do fortalecimento imunológico e do bom funcionamento intestinal. Sua forma de preparo é parecida com a do iogurte caseiro e do kefir, mas usa-se o chá preto ao invés do leite como ingrediente principal. Outras variações de ervas e ingredientes como o chá verde, chá de hibisco, chá mate, suco de frutas e gengibre, podem ser usados na produção da kombucha para se obter sabores mais gostosos.

E você, já experimentou?

Se não, saiba por que o consumo dessa bebida milenar pode te fazer muito bem:

- possui alto índice de antioxidantes
- possui vitaminas do complexo B
- auxilia no fortalecimento das articulações
- fortalece o sistema imunológico
- o chá auxilia no processo digestivo
- desintoxica o organismo
- melhora o funcionamento intestinal
- melhora a absorção de nutrientes
- diminui alergias e intolerâncias alimentares

É importante lembrar que, assim como toda bebida com probióticos, o consumo da kombucha deve ser comedido. O indicado é não ultrapassar 300ml por dia.



COLUNA

da Elis / @cozinhandocomelis

RECEITA DE BATATA RÚSTICA

Se tem uma coisa que todo mundo ama, é batata!

Fala sério: você conhece alguém que não gosta?

Essa é mais uma receita daquelas “práticas” que todos nós adoramos. Batata macia por dentro, crocante por fora. O segredo é a escolha da batata, para garantir o sabor!

Olha só!

1. Use a batata Asterix (batata rosa).
2. Pré-aqueça o forno na temperatura de 220 graus.
3. Lave bem e seque as batatas, pois elas vão ao forno com a casca!
4. Corte as batatas ao meio e depois, cada metade em 3 partes.
5. Coloque numa assadeira da Ceraflame e tempere com páprica (doce, picante ou defumada).
6. Coloque sal, 50g de queijo parmesão ralado.
7. Tempere com alecrim à gosto e dentes de alho amassados, com casca.
8. Regue as batatas com 50ml de azeite de oliva.
9. Leve ao forno! O ponto certo você vai saber ao olhar: crocante por fora e macia por dentro.

Quem vai resistir?

Delícia que todo mundo aí na sua casa vai gostar!
E o melhor? Você tira a assadeira do forno direto à mesa!



COLUNA

Dra. Carolina Bagattoli

Médica Nutróloga Palestrante CRM – 14763 / Idealizadora da Infinité Clínica



Alimentos orgânicos X Alimentação Saudável

Os alimentos orgânicos são de grande importância quando o assunto é a alimentação saudável. Eles provêm de sistemas agrícolas baseados em processos naturais, que evitam agredir o solo e eliminam o uso de agrotóxicos e fertilizantes.

Você sabia que o Brasil é o principal consumidor de agrotóxicos do mundo e que os agrotóxicos são prejudiciais ao nosso organismo, em função dos resíduos que permanecem nos alimentos, que podem provocar alergias alimentares, respiratórias, manifestações na pele e ainda a desregulação hormonal?

Na busca por uma alimentação saudável, o indicado é o consumo de alimentos orgânicos, por apresentarem mais nutrientes, como os antioxidantes, potássio, ferro, cálcio, manganês e magnésio, auxiliarem na melhora da imunidade, nos protegendo de doenças crônicas e na eliminação dos radicais livres. Por isso, em caso de gravidez, de introdução alimentar para crianças ou de tratamento quimioterápico, é aconselhável o seu consumo.



Ao comprar produtos orgânicos, certifique-se que eles tenham o selo de certificação. Este selo é a garantia de que o item adquirido é de qualidade e de que o agricultor cumpriu

todas as etapas na produção dos seus alimentos, sem envolver intervenção química, desde a plantação até a embalagem final.

Mas se você não pode consumir alimentos orgânicos porque não os encontra ou porque eles têm o custo mais elevado, existem algumas dicas de limpeza, para minimizar a quantidade de agrotóxicos dos alimentos. Você pode tirar a casca do alimento não orgânico ou fervê-los; ou ainda fazer a limpeza dos alimentos, deixando-os de molho por 10 minutos em uma das soluções abaixo:

- 1:** 01g de bicarbonato de sódio para 1 litro de água;
- 2:** 10g de sal para 1 litro de água;
- 3:** 25g de vinagre de maçã ou 25g vinagre de álcool para 1 litro de água;
- 4:** 5ml (uma tampinha) de hipoclorito para 1 litro de água.

O consumo de alimentos orgânicos protege o nosso organismo, promove a conservação dos recursos naturais e incentiva a agricultura familiar das comunidades rurais.

Faz bem para você, faz bem para o planeta!



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- AMATO, C., TORRES, J. P. M., MALM, O. DDT (dicloro difenil tricloreto): toxicidade e contaminação ambiental- uma revisão. *Química Nova*, v. 25, n.6, dez. 2002.
- BORGES, R. M. R.; LIMA, V. M. R; MANCUSO, R. Museu interativo: fonte de inspiração para a escola. Porto Alegre: EDIPUCRS, p. 89-92, 2008.
- BORGUINI, R. G.; TORRES, E. A. F. S. Alimento Orgânico: qualidade nutritiva e segurança do alimento. *Segurança Alimentar e Nutricional*, Campinas, n.13, v.2, p.64-75, 2006.
- BRAIBANTE, M. E. F., ZAPPE, J. A. A química dos agrotóxicos. *Química Nova na Escola*, v.34, n. 1, p. 10-15, fev. 2012.
- BRANCO, S.M. *Natureza e agroquímicos*. 2. ed. São Paulo: Moderna, 2003.
- BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Programa Nacional de Apoio às Feiras de Ciências da Educação Básica: Fenaceb. Brasília: MEC/SEB, 2006.



SUA CASA EM HARMONIA

Transição do berço para a cama?
Que tal a tendência das camas montessorianas?

Seu (sua) pequeno (pequena) está naquela fase de se despedir do berço para ir pra primeira caminha? A melhor opção é, sem dúvida, uma cama baixinha: de fácil acesso e com segurança, acima de tudo.

Elas fazem sucesso entre a garotada e proporcionam tranquilidade às mães e papais. As camas montessorianas, que nos faz lembrar das construções tepee, podem ser em estilo de cabana ou casinha, podem ter tecidos, luzes em led e muitos outros acessórios que deixam o design do ambiente ainda mais lúdico, tudo para que os pequenos se adaptem ao novo “cantinho” – que ficará mais confortável, divertido e acessível.

O estilo Montessori, como já é popularmente chamado, tem conceito inclusive educativo, priorizando a autoeducação e estimulando que os pequenos explorem o espaço. Muito além de oferecer um quarto com móveis e acessórios que estejam na mesma altura dos olhos das crianças, a proposta é proporcionar aos pequenos que desenvolvam sua autonomia e liberdade, com segurança.

Para quem não sabe, o método montessoriano é uma metodologia de ensino criada pela educadora italiana Maria Montessori em 1907.

E no quarto Montessori, outros itens devem ser pensados! Veja algumas dicas que selecionamos de uma das matérias da Casa e Jardim:

ESPELHO Para que seu filho possa se reconhecer. Ele deve ser colado em uma placa de MDF ou madeira e preso à parede para evitar que, se quebrar, os pedaços se soltem e machuquem a criança.

BARRA AFIXADA NA PAREDE O objetivo é facilitar que a criança fique em pé e comece a andar.

TAPETE Para proporcionar experiências sensoriais para os bebês e delimitar o espaço de brincadeiras para os maiores.

ARMÁRIO BAIXO Armazene neste espaço poucas opções de roupas para que a criança possa escolher com facilidade.

SEGURANÇA

Em um ambiente com elementos ao alcance da criança, a principal preocupação dos pais é com a segurança. Então, fique atento às dicas:

- Evite móveis ou outros elementos com quinas.
- Não use quadros com vidros. Prefira acrílico.
- Fixe os objetos na parede com fita dupla face. Evite o uso de pregos.
- Tome cuidado com móveis instáveis que possam tombar.
- Esconda e proteja as tomadas.

DECORAÇÃO

As jornalistas Isabela Caban e Simone Raitzik, da revista online Na Toca Design, mostram os detalhes de um projeto montessoriano para você se inspirar.



Foto: Andrea Marques / Divulgação NaToca

[acima] A simpatia dos pais pela linha montessoriana fez com que a arquiteta Cristiane Passos buscasse ideias para dar graça ao colchão no piso. [abaixo] Os tecidos escolhidos têm a estampa chevron em rosa e cinza claro.



Foto: Andrea Marques / Divulgação NaToca



Foto: Jan Vašek / Pxabay

MANIA DE BRASIL

Como será viajar depois da pandemia?

O mercado de turismo foi um dos grandes afetados pela pandemia mundial do COVID-19. Repentinamente fomos proibidos de viajar, ficamos sem alternativas para se locomover. Aviões deixaram de voar e muitos locais turísticos foram fechados com medo de um inimigo invisível que ainda nos surpreende todos os dias. Dados informados pela Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo mostram que o mercado já deixou de faturar uma média de R\$ 122 bilhões entre os meses de março e junho de 2020. A equipe da Revista Glamour fez uma entrevista com Flávia Vitorino, jornalista de viagem e natureza e Head Of Experience da Lyfx, aplicativo que conecta viajantes que praticam esportes ao ar livre a guias locais no Brasil e no exterior, para compreender melhor o cenário e trazer importantes reflexões.

Para a jornalista, “a preocupação é grande porque tudo o que envolve aglomeração foi diretamente impactado. O setor foi paralisado, de forma brusca. De repente, não se desloca mais de carro porque os hotéis estão fechados, as fronteiras entre países também estão bloqueadas. Para mim, que viajo todos os meses, foi bem difícil.”

E você, como encarou tudo isso?!

Pois é! E a verdade é uma só: ainda não sabemos quando o turismo vai voltar ao normal. Não sabemos como e nem quando poderemos viajar novamente. O que precisaremos fazer antes de colocar o pé na estrada? Quais serão os cuidados, hábitos e precauções?

O que vemos é que alguns países já estão flexibilizando, mas a previsão da CNC é de apenas em 2023 o setor volte a faturar como antes. Enquanto isso, a regra do se adaptar, criar e reinventar é a que vale. Dia após dia. “Eu percebo que o setor já está quebrando a cabeça para se enquadrar nas novas regras de segurança. Os hotéis estão reabrindo com ocupação reduzida, por exemplo”, diz Flávia, em entrevista concedida à Glamour.

Para a jornalista, a partir de agora, e de forma lenta, as viagens de carro devem voltar, assim como os hotéis mais afastados, principalmente os que estão no meio da natureza. “Isso vai levar a uma tendência de escapismo”, ressalta Flávia. No ponto de vista dela, o isolamento está aumentando a vontade de viajar entre as pessoas. Você também sente isso?



Foto: chulmin park / Pixabay

E afinal, QUANDO vai passar?

“Eu acho que as pessoas vão querer viajar, mas de uma forma mais segura. Muda o perfil de viagem, mas não a vontade de viajar. Já existe uma tendência grande para as roadtrips, por exemplo.” E diante desse “novo normal” e tendências que surgem para driblar os obstáculos da pandemia, está por exemplo o Lyfx, um APP que conecta turistas a roteiros e atividades. “O objetivo é encurtar o caminho do aventureiro até os guias locais. Se você chega em um destino e quer explorar a natureza, a plataforma te mostra as opções que você tem ao ar livre”, explica Flávia.

No APP o turista consegue localizar desde um profissional de yoga em Florianópolis, por exemplo, até um guia de turismo e viagens para uma trilha no Rio de Janeiro. O case da Lyfx iniciou nos EUA, mas já está disponível aqui no Brasil. “Estamos no processo de captação de todos os guias brasileiros, mas já existe muita atividade bacana disponível por lá”, diz Flávia.

E você, está com saudades e viajar? Qual vai ser o primeiro lugar a visitar após tudo isso passar?

Informações: Revista Glamour / Flávia Vitorino.

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