

sabor saudável

Edição nº 45 - Dezembro e Janeiro / 2021

Ceraflame
cookware

ESPECIAL:
FIM DE ANO!

Foto: Estúdio Gastronômico



Available on the
App Store



ANDROID

EDITORIAL

Você concorda que 2020 mal começou e já está terminando? Que correria foi, não é mesmo? Diz o velho ditado que o ano só começa depois do Carnaval. E, depois da folia, veio a pandemia. Um inimigo invisível que nos trouxe medos, dúvidas, desafios, obstáculos, mas que nos trouxe também oportunidades: de nos reinventarmos, nos adequarmos, nos adaptarmos. Aqui na Ceraflame, vivemos algo nunca visto: desativamos o nosso forno, pela primeira vez em nossa história. O coração doeu e apertou. Mas foi pelo bem de todos os nossos colaboradores e suas famílias, pelo bem da comunidade. E essas bruscas mudanças não foram apenas no meio corporativo. Nossas vidas pessoais foram fortemente abaladas: ficamos longe de muitas pessoas que amamos, por cuidado e proteção. Tivemos que aprender a trabalhar de casa, dividir espaço com esposas, maridos, filhos...tivemos que aceitar uma nova realidade. Foi um ano de aprendizado. Estamos na última edição da nossa revista Sabor Saudável de 2020. A edição que também vai abrir o ano de 2021. E, dessa vez, o editorial não é para contar o que você verá nas próximas páginas, mas sim para lembrar o quanto esse período turbulento nos tornou mais fortes, como empresa e como pessoas. Tudo o que passamos nos últimos meses nos prepara para encarar o que vier pela frente. Nós estamos prontos, e você? Faltam poucos dias para 2021 e temos certeza de que será um ano de notícias mais positivas, de mais saúde, ainda mais amor, alegria e trabalho. É isso que desejamos e é para isso que vamos trabalhar. Com toda a segurança que o momento ainda exige, seguimos aqui mais unidos do que nunca para que nossos produtos continuem entrando aí na sua casa com o sabor feliz de uma vida mais saudável. Afinal de contas, os melhores momentos da vida acontecem sempre ao redor de uma mesa, certo?

Boa leitura e boas festas!

Com carinho,

Ceraflame



EXPEDIENTE:

- ▶ **Empresa:**
Certa Cerâmica
- ▶ **Departamento de Marketing:**
Kilian Schroeder
Alessandra Paula Diener
- ▶ **Empresa Responsável:**
Pontuale Comunicação & Marketing
- ▶ **Jornalistas Responsáveis:**
Caroline Augusta de Andrade Michel (DRT PR 8676)
Fernanda Ábila (DRT PR 8381).
- ▶ **Projeto Gráfico:**
Fabiane Salomon
Jéssica Stiegler
Felipe Anton
- ▶ **Fale conosco:**
sacc@certaceramica.com.br

ÍNDICE

04. NOSSA EMPRESA

45+: conheça nosso programa de recrutamento

05. NOVIDADES E DICAS SÓ PARA VOCÊ!

Para presentear, para celebrar, para amar!

06. GASTROMANIA

Especial de Natal: Panetone de panela

08. CONVERSANDO COM

Chef Francisco Orejuela
Receita: Ceviche

10. SAÚDE

Vai viajar neste final de ano?

11. VOCÊ SABIA?

Nosso mais novo companheiro de vida: álcool em gel

12. COMIDA BRASILEIRA

Tender ao molho de mexerica

14. COLUNA CHEF FRED TIBAU

Cinnamom Roll

16. COLUNA CHEF JOÃO MARCELO

Natal e Réveillon: Comemorativos e Gastronomia na TV
Receita: Ave Fiesta Natalina

19. COLUNA DA ELIS

Biscoito natalino de gengibre

20. COLUNA LUNA GARCIA

Fotografia em meio à pandemia

22. COLUNA DRA. CAROLINA BAGATTOLI

Os 4 maiores sabotadores de energia do corpo humano

24. ESPAÇO SABOR SAUDÁVEL

Flor da capuchinha: Lindas, coloridas, funcionais e saudáveis!

25. SUA CASA EM HARMONIA

Enfeites de Natal: Faça você mesmo!

26. MANIA DE BRASIL

O que fazer em Curitiba: 7 dicas do que fazer (quase) de graça

NOSSA EMPRESA

45+: conheça nosso programa de recrutamento

Você já parou para pensar na resistência e preconceito que ainda existe em contratar pessoas mais velhas? Neste ano, devido às demissões ocasionadas pela pandemia, a dificuldade das pessoas acima de 45 de se manterem empregadas aumentou ainda mais. Pensando nisso, em setembro, lançamos o Programa de Incentivo 45+, com o objetivo de recrutar colaboradores dessa faixa etária que desejam se manter no mercado de trabalho.

Dados da Pnad (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios) mostram que, no fim de 2019, 57% dos profissionais com idade entre 55 e 59 anos estavam empregados. Neste ano, a taxa de ocupação ficou em 51% devido à pandemia.

“Nossa expectativa com a campanha é de incluir colaboradores com uma trajetória cheia de conhecimentos e possibilitar a troca de experiências com os colaboradores que estão chegando agora no mercado de trabalho”, conta Milena Meister, coordenadora de RH da Ceraflame.

E nós não estamos sozinhos nessa jornada! O recrutamento e contratação de profissionais com mais experiência é uma tendência no mundo corporativo, nos últimos anos, o que indica uma gradual mudança de mentalidade. Diante da diminuição do crescimento populacional, em nosso país, os empresários perceberam que podem sair perdendo ao preterir os mais velhos, já que a sua permanência ativa no mercado de trabalho tende a se prolongar. Daqui a 20 anos, esses profissionais, de acordo com o Ipea (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada), representarão mais da metade da população ativa do país (57%).

Ainda estamos contratando, com vagas abertas em diversos setores da nossa empresa!
Tem interesse?

Entre em contato com a gente!

► Foto: Arquivo Certa Cerâmica

Programa
incentivo **45+**

NOVIDADES E DICAS SÓ PARA VOCÊ!

Para presentear, para celebrar, para amar!

Reunir a família em torno de uma mesa arrumada com carinho faz do Natal ainda mais especial, não é mesmo? Nosso catálogo está cheio de novidades para compor a sua mesa!

As panelas da linha Martelada com tampa de vidro, da Ceraflame, que podem ir do forno ou fogão direto para a mesa, mantendo os pratos da ceia quentinhos por mais tempo. Além de funcionais, as peças são lindas, com acabamento feito manualmente por nossos “artesãos”.



► Foto: Estúdio Gastronômico



► Foto: @temperavideos

A linha Gourmet, da Mondoceram, tem utensílios como descanso de talher, açucareiro, saleiro e manteigueira para compor uma mesa bem alegre ou se preferir, com a elegância das cores ocre e grafite, em acabamento fosco. Nossa terceira dica é a **caneca Moscow Mule** de cerâmica, com acabamento martelado, nas cores cobre, grafite e ocre; perfeita para servir aquele drink especial na noite de Natal. Como não amar?



► Foto: @temperavideos



Que tal aprender uma receita de panetone na panela, criada pela equipe da nossa parceira Luna Garcia, que estará na próxima edição da revista Sabor Saudável? Legal surpreender a família com uma versão caseira desse doce tão tradicional, não é mesmo?

Confira a receita e mãos na massa!

Panetone de panela

INGREDIENTES:

Para a esponja:

½ xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de açúcar
1 pacote de fermento biológico em pó (10g)

Para a massa:

250ml de leite em temperatura ambiente
2 ovos levemente batido
10 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de essência de panetone
Raspas de 2 laranjas
500g de farinha de trigo
200g de manteiga em temperatura ambiente
1 xícara (chá) de frutas cristalizadas ou castanhas da sua preferência

MODO DE PREPARO:

1. **Para a esponja:** Em uma tigela, junte os ingredientes para a esponja, misture bem com o auxílio de uma colher, tampe com um pano limpo e deixe descansar por 40 minutos.

2. **Para a massa:** No bowl da batedeira, misture o leite, ovos, o açúcar, a essência de panetone e as raspas de laranja com a esponja formada. Acrescente a farinha e, com a ajuda de um gancho, comece a sovar a massa em potência baixa até que tudo esteja incorporado. Assim que misturar, aumente a potência da batedeira para média-alta e deixe sovar por aproximadamente 10 minutos.

3. Junte as frutas cristalizadas e misture novamente até que tudo seja incorporado.

4. Divida a massa em duas e unte duas panelas pequenas de cerâmica. Coloque as massas, uma em cada panela, e cubra com um pano limpo. Deixe descansar até que dobrem de tamanho.

5. Faça um corte em formato de cruz em cada panetone, coloque uma fatia de manteiga sobre o corte e leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus, até que a superfície doure.

6. Finalize com glacê ou a cobertura de sua preferência!



CONVERSANDO COM

Francisco Orejuela / Chef de cozinha e proprietário do restaurante peruano Quina do Chef



Foto: Arquivo Pessoal / Francisco Orejuela

► Como começou o seu interesse pela gastronomia?

Minha mãe cozinhava muito bem e eu pedi para ela me ensinar a fazer bolo de laranja, que eu adorava. Depois, ela me ensinou a fazer comidas salgadas também e então passei a querer fazer o almoço em casa, todos os dias. Fui buscando receitas novas em livros e testando na cozinha, e aos 16 anos, já sabia que queria trabalhar com isso. Em 2006, me mudei para Balneário Camboriú para fazer o curso de Chef internacional e Pâtissier e o Bacharelado em Gastronomia, na Univali.

► E a história com a comida peruana, como surgiu?

Meu pai é peruano. Em 2009 eu estava me formando na universidade e gostava muito da gastronomia oriental, de pre-para rápido, receitas leves, sem manteiga ou creme de leite. E na época a cozinha peruana já estava se tornando tendência no Brasil. Foi então que surgiu a ideia de trabalhar no Peru. Tive a sorte de ter uma tia morando na cidade de Chiclayo, no norte do país, região conhecida por comidas tradicionais como o cabrito, arroz com pato e o ceviche nortenho. O país respira gastronomia. Comi muito bem em todos os restaurantes que conheci por lá, desde os mais simples até os mais requintados. Durante os seis meses que fiquei no Peru, trabalhei em três restaurantes e me apaixonei completamente pela cozinha peruana.

► E na volta ao Brasil, logo surgiu a ideia de abrir o restaurante?

Quando voltei, em 2010, abri o restaurante, em Campina Grande do Sul, onde eu e meus pais morávamos, mas não com comida peruana. Neste primeiro ano, servíamos um menu executivo, com pratos triviais. De vez em quando eu colocava no cardápio um ou outro prato da culinária peruana. E as pessoas começaram a gostar e pedir por aqueles pratos. Foi quando decidi, em 2011, voltar o foco do restaurante para a gastronomia do Peru. Nessa época, ainda havia poucos restaurantes típicos peruanos no Brasil, mas de lá para cá, essa gastronomia ganhou destaque e surgiram vários novos empreendimentos.

► Como tem sido a experiência como empreendedor, além de chef de cozinha, nesses 9 anos?

A parte mais desafiadora é que não encontramos facilmente, aqui no Brasil, alguns ingredientes que são base da cozinha peruana. Então precisamos adaptar alguns e outros nós plantamos, como as pimentas ají amarillo, ají limo e rocoto, o huacatay (ou menta

peruana), o camote (batata doce de tom alaranjado), o maiz morado (o milho roxo típico peruano, de sabor bem diferente do milho verde). Aliás, o Peru é o país com a maior variedade de milhos do mundo, com mais de 50 tipos, de diferentes tamanhos e cores. A comida peruana

veio para ficar no Brasil, assim como as culinárias mexicana e japonesa. São pratos saborosos, leves, saudáveis e de preparo rápido.

Me sinto orgulhoso de poder transmitir a cultura do Peru por meio da comida.

Receita Ceviche

INGREDIENTES:

90g de filé de Tilápia fresca em cubos médios
30g de cebola roxa em tiras finas e lavadas pelo menos 3 vezes para tirar a ardência
30g de milho cozido
Pimenta fresca picada a gosto (1/4 de colher de café)
Coentro picado a gosto (2 colheres de café)
Suco de 4 limões taiti grandes
100g de batata doce
200ml de óleo

MODO DE PREPARO:

1. Pegue a batata doce e corte em fatias finas ou passe no mandolim.
2. Aqueça o óleo a 185° e frite as batatas até ficarem douradas e crocantes, reserve.
3. Em um bowl, coloque os cubos de peixe e tempere eles com sal.
4. Em seguida, adicione o suco de limão até cobrir o peixe e deixe marinando. Quando o peixe estiver branco por fora e cru por dentro (de 3 a 5 minutos na marinada) retire e reserve a marinada. Em outro bowl adicione o peixe, a cebola, o milho, a pimenta e o coentro.

5. Prove e corrija o sal se necessário. Adicione metade da marinada e misture bem.

6. Em um prato fundo, disponha o ceviche tentando elevar a mistura. Por cima, adicione os chips de batata doce inteiro ou quebrado e está pronto para ser consumido.



► Ceviche | Foto: Arquivo Francisco Orejuela

SAÚDE

Vai viajar neste final de ano?

Com a aproximação do final do ano, começam os planos de viagem, seja para se reunir com os familiares durante as festas ou simplesmente para desfrutar as férias no destino escolhido. Em ano de pandemia, a atenção com a saúde deve ser redobrada. Por isso, o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) dos Estados Unidos divulgou alguns pontos a serem avaliados antes de planejar uma viagem.

- Você é do grupo de risco para contrair a manifestação mais grave da covid-19?
- Mora com alguém dessa categoria?
- O seu destino tem alguma restrição para viajantes?
- Você teve recentemente algum sintoma que possa estar relacionado à doença?
- Entrou em contato com alguém que tem algum motivo para estar infectado?

Ao escolher o destino, procure se informar sobre a situação da pandemia no local. Escolha lugares que estejam com a curva de contágio em queda e evite programas que propiciem o contágio, como bares ou praias lotadas.

Já quando for decidir em qual hotel ou pousada se hospedar, procure se informar sobre os cuidados que o estabelecimento está tomando para evitar aglomerações e com a higiene do quarto e áreas comunitárias. Uma dica é consultar a avaliação de outros usuários nos sites de reservas.

Viajar de carro é a opção mais segura. Porém, se ir de avião for imprescindível, invista em uma boa máscara, de preferência os modelos com filtragem de padrão hospitalar, que oferecem vedação mais reforçada e podem ser usadas por várias horas seguidas.



Foto: @kroshka_nastya / Freepik

VOCÊ SABIA?

Nosso mais novo companheiro de vida: álcool em gel

Você percebeu que o álcool em gel ficou mais gosmento e pegajoso depois no início da pandemia? O motivo é que, com a alta demanda do produto devido a disseminação do Covid-19, os frascos desapareceram das prateleiras e o carbopol, componente essencial para que o álcool fique espesso, faltou no mercado. E para driblar essa falta, alguns fabricantes apostaram em uma substância alternativa que mantém a espessura do produto, porém, resulta numa textura pegajosa. Apesar da sensação desagradável nas mãos, a eficácia do álcool em gel sem o carbopol não foi comprometida.





COMIDA BRASILEIRA

POR Claudio Garcia / Estúdio Gastronômico

TENDER AO MOLHO DE MEXERICA

Muito Curioso!!!! Embora não seja um prato tipicamente brasileiro, na década de 50, o frigorífico Wilson, de São Paulo, importou pernis de porco defumados. Na embalagem, colocou a expressão tender made (feito com carinho), e o paulistano rebatizou o prato. Hoje demos uma abrasilizada nesse prato típico de Natal.

🍷 Rendimento: 6 porções

▶ **INGREDIENTES:**

- Tender fatiado
- 1 dente de Alho picado
- Suco de 6 mexericas
- Tomilho
- 2 colheres de sobremesa de manteiga
- 1 colher de sobremesa de farinha de trigo
- 1 colher de chá de mostarda em grãos
- 1 colher de chá de pimenta rosa em grãos
- 1 mexerica em gomos

▶ **MODO DE PREPARO:**

1. Em uma panela, derreta uma colher de manteiga e doure o alho com os ramos de tomilho.
2. Acrescente o suco de mexerica e a mostarda em grãos e deixe reduzir, coloque a maisena dissolvida em um pouco de suco de mexerica e deixe engrossar. Reservar.

3. Em uma frigideira derreta a outra colher de manteiga e glacie os gomos de mexerica. Reserve.
4. Na mesma frigideira doure as fatias de tender.
5. Sirva as fatias de tender, com o molho de mexericas e adicione a pimenta rosa.



▶ Foto: Estúdio Gastronômico





É sempre um prazer trazer receitas que possam adoçar um pouco o paladar. Para fechar o ano de 2020 e começar 2021 com tudo, escolhi uma receita um pouco mais trabalhosa, mas o resultado final vale o esforço. Pode acreditar!

Cinnamom Roll

O Cinnamom Roll ou, o famoso pão de canela, originário da Suécia, foi se popularizando na Europa e ganhou força nos Estados Unidos. Com uma massa bem leve e não muito doce, a grande vantagem é que você pode fazer com o recheio que quiser: de brigadeiro, de maçã, de nozes ou até salgado. É possível preparar com a mesma massa o tradicional pão de canela ou até mesmo um pão de bacalhau!

INGREDIENTES PARA A MASSA:

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 DA MASSA:

Pegue 100 gramas de farinha, adicione o fermento e a água, faça uma esponja misturando esses ingredientes, deixe descansar por 30 minutos. Misture em uma bacia os outros ingredientes, primeiro os secos, depois os líquidos, junte a mistura da esponja que foi previamente feita, sove a massa por pelo menos 10 minutos. Deixe descansar por 1 hora para fazer a fermentação.

INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

400 g de leite condensado
100 g de creme de leite
10 g de canela em pó

MODO DE PREPARO DO RECHEIO:

Leve todos os ingredientes a uma panela em fogo brando, mexa até começar a soltar do fundo, desligue e deixe esfriar. Com a massa já fermentada, polvilhe farinha na bancada e abra a massa com o auxílio de um rolo, cubra toda a massa com o recheio e enrole como se fosse um rocambole. Corte a massa em fatias iguais e disponha numa panela Ceraflame redonda, de preferência baixa. Deixe descansar por mais 20 minutos e leve ao forno aquecido previamente à 190°C. Asse por cerca de 25 minutos. Assim que retirar do forno, você pode adicionar mais canela e pincelar gel de brilho.

Espero que gostem, fico por aqui e até a próxima receita com Fred Tibau!





GASTRONOMIA: Natal e Réveillon

Comemorativos e Gastronomia na TV

Há alguns dias eu estava no Estúdio trabalhando e percebi os olhos dos contra regras, atores e diretores brilhando quando olhavam a mesa de Natal que era montada para uma cena de novela! Observei que sentimento, memórias e admiração por estas datas tão especiais são atemporais. Mesmo com a correria do ano, trabalho, momentos desafiadores, discussões, conhecimento, as festas de final de ano são datas tão esperadas como por exemplo um aniversário. Faz sentido para você?



Foto: Estúdio Gastronômico

Neste período natalino considero um momento oportuno de reflexão sobre sentimentos, rumos, emoções e escolhas. Ninguém consegue se manter sob controle quando esta enxurrada de amor e aromas da cozinha invade os sentimentos mais profundos e as memórias mais guardadas. Lembro-me, quando criança, da emoção de estar

contando os dias para o natal e quando estávamos chegando bem perto, sua movimentação, os aromas e preparos da cozinha, a adrenalina dos últimos presentes, de receber os parentes e amigos, das risadas, músicas e da alegria que tomava conta ao redor da mesa, afinal quando falamos de comida de natal, falamos não só de comida, mas das emoções e das memórias que levamos para a vida toda, dentro de nossos corações.

É com base neste sentimento que planejo cada detalhe das ceias de natal que monto para as novelas, para os merchandisings e ações de TV. Eu percebo que, para o ator, essa visão de atuação do chef colabora demais para o sucesso da cena. Os aromas, o sabor e principalmente o “dressing” remete as emoções mais guardadas do profissional e na hora do “GRAVANDO” facilita sua atuação. Essa experiência tem sido fantástica.

Foram assim em vários Jobs, Encontro com Fátima, Ana Maria, Bomsucesso, Verão 90, Pega Pega, entre outras.

Falando de aromas, vou compartilhar com vocês uma receita que mexe com as emoções e o paladar por onde quer que eu a coloque, remete aquela memória mais guardada, das festas mais antigas e dos momentos mais especiais.

AVE FIESTA NATALINA

POR Chef João Marcelo

► INGREDIENTES:

1 Ave Fiesta
100 ml de vinho branco
100 ml de água
2 maçãs
1 colher de canela
2 colheres de margarina ou manteiga
1 louro
3 ramos de alecrim
3 a 5 ramos de tomilho
200 g de melaço
Sal
Pimenta do reino moída do moedor

► MODO DE PREPARO:

O segredo de um bom assado, está em 4 passos:

1. Qualidade do produto
2. Marinada com um bom vinho
3. Temperatura do forno
4. Finalização

Vamos começar:

Faça um "Chá" com o vinho, água e os temperos (canela, louro, alecrim e tomilho). Depois da infusão, coar. Com o chá ainda morno, acrescente a margarina e leve à geladeira misturando sempre, para que ela fique cremosa. Reserve. Com o Fiesta, remova a embalagem e retire do interior do Fiesta Seara o saquinho com os miúdos, e no lugar coloque de 2 a 3 maçãs, mas antes, com o auxílio de papel absorvente, seque bem o interior da ave. Pré-aqueça o forno a 240°C (forno alto) por 10

minutos, nesta temperatura, vamos conseguir selar a ave, mantendo assim sua suculência devida. Com um pedaço de barbante de cerca de 60 cm, amarre as pontas das coxas do Fiesta, juntando-as para que não abram ao assar. Prenda as asas do lado do corpo da ave com palitos. Acomode o Fiesta em uma assadeira média, da Ceraflame! Proteja as partes do Fiesta que ficam mais expostas com papel-alumínio para evitar que fiquem muito escuras, como as pontas das asas e das coxas. Leve ao Forno pré-aquecido por 10 minutos e assim que começar a dourar, retire do forno, altere a temperatura para 165°C (forno médio). Besunte toda a ave com a mistura do chá com a margarina, cubra com papel-alumínio e leve ao forno elétrico ou a gás por 1 hora e 30 minutos aproximadamente. Retire o papel alumínio e mantenha a ave no forno até o termômetro pular e a ave estiver dourada. Na hora de servir, finalize com o melaço misturado com um pouquinho de margarina, para dar brilho. Decore com frutas da época e sirva. Te encorajo a criar o hábito de voltar a cozinhar e servir esta ave aromática e suculenta em sua ceia.

Desejo um Natal de emoções e amor para todos e um Ano Novo cheio de coisas lindas e momentos felizes, com muita saúde!

Nos vemos em breve!
Grande Abraço.



Foto: Ave festa natalina | Estúdio Gastronômico



da Elis / @cozinhadocomelis

Essa receita lembra a minha infância e os Natais em família. Quando eu era criança, minha avó nos contava que esse biscoito era o doce preferido do Papai Noel. Por isso, deixávamos embaixo da árvore os biscoitos, acompanhados de um copo de leite e de cenouras para as renas, à espera do velhinho, e dos presentes, é claro! Os biscoitos de gengibre viraram tradição de família e ainda hoje preparamos a receita todos os anos, na véspera de Natal!

Ingredientes:

3 ovos
30g de açúcar mascavo
100g de açúcar refinado
250g de manteiga sem sal
2 colheres (sopa) de gengibre em pó
2 colheres (chá) de fermento químico em pó
Farinha até dar ponto

Modo de preparo:

Coloque os 3 ovos inteiros num recipiente, depois adicione o açúcar mascavo e o açúcar refinado e misture bem. Acrescente a manteiga sem sal em temperatura ambiente. Mexa, enquanto acrescenta as 2 colheres de sopa de gengibre em pó e o

fermento. Por último, acrescente a farinha, despejando aos poucos, enquanto mexe a mistura, até a massa desgrudar do recipiente. Quando chegar neste ponto, vire a massa numa superfície e comece a sovar. Enquanto isso, vá acrescentando mais farinha até a massa ficar bem lisinha. Depois, divida a massa em 4 partes iguais para poder abri-la com mais facilidade. Corte a massa no formato que desejar. Com cortadores em formato de árvore de Natal, os biscoitos ficam lindos! Enquanto isso, pré-aqueça o forno à 180° por 10 minutos.

Fique atento ao colocar para assar, pois fica pronto rapidinho!

COLUNA

Luna Garcia

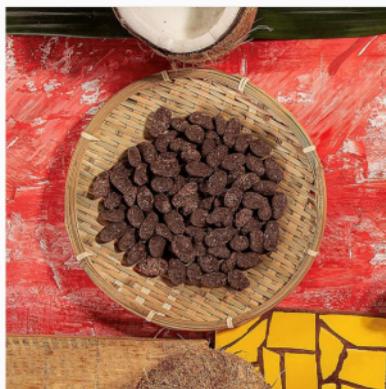
Fotografia em meio à pandemia

Nos últimos anos houve um grande crescimento da gastronomia no país: inúmeros cursos superiores foram abertos, vários programas de TV têm promovido os chefs e nas redes sociais todos acabam tendo seu momento de crítico gastronômico. Nesse ambiente de valorização da gastronomia, as possibilidades profissionais para os fotógrafos gastronômicos floresceram.

Foto: Estúdio Gastronômico



A pandemia chegou em meio a esse cenário, criando um momento de paralisia e desesperança. O primeiro mês foi tenebroso, afinal como produzir imagens sem equipe, sem cliente presente? As pessoas ficaram em casa, consumiram mais do que de costume. As empresas alimentícias tiveram, mais do que nunca, que aparecer, que lutar pela atenção no veículo mais concorrido do mercado: as mídias sociais. Em momentos como esse é que as oportunidades acontecem.



Os fotógrafos mais atentos se reinventaram, diminuíram equipe, prospectaram muito e mesmo com os orçamentos mais baixos, conseguiram passar pela crise. A experiência do estúdio gastronômico, não foi ruim. Não podemos pensar em um fechamento esplendoroso no final do ano, claro, mas digno.



As empresas não deixaram de produzir imagens para promover seus produtos, acredito que isso sempre será assim. Então, a produção de imagens é constante, basta estarmos atentos as oportunidades. A pandemia vai passar, a fotografia com certeza vai continuar existindo por muito tempo.

Dra. Carolina Bagattoli

Médica Nutróloga Palestrante CRM – 14763 / Idealizadora da Infinité Clínica



4 maiores sabotadores de energia do corpo humano

Você se sente cansado, sem energia e com dificuldade para relaxar?

Muitas pessoas pensam que a falta de energia no corpo é algo normal, resultante da correria do dia a dia, mas não é bem assim. Esse cansaço físico e mental pode indicar que você possui sabotadores de energia no organismo.

Vamos conhecer os quatro maiores?

1 Infecções latentes: são as infecções bacterianas, por fungos ou virais que estão sendo tratadas ou não foram bem tratadas e, ainda, permanecem no organismo roubando lentamente sua energia. As principais infecções são as dentárias, como as cáries e o canal mal tratados e as infecções intestinais.

2 Ingestão de toxinas: o organismo precisa receber bons nutrientes para manter-se saudável e com energia. Quando, ao contrário, ocorre a ingestão com muita frequência de toxinas,



►Foto: @cookie_studio / Freepik



o cansaço e a falta de atenção podem aparecer. Uma das maiores toxinas são o que chamamos de disruptores endócrinos que são substâncias que simulam o efeito do hormônio no organismo. Eles são encontrados nas panelas de alumínio, nos cosméticos com chumbo ou alumínio, produtos de limpeza e nos alimentícios com agrotóxicos. Fique atento aos rótulos!

3 Falta de nutrientes: o cansaço e a falta de energia podem ser sinais de uma alimentação com deficiência de nutrientes. Dar atenção aos alimentos que consumimos é fundamental, já que a principal função deles é a de fornecer mais disposição e energia ao organismo. Por isso, a ingestão de alimentos in natura e os minimamente processados são necessárias. Inclua em sua dieta frutas, verduras, legumes e alimentos com alto teor de fibras.

4 Bloqueios mentais: os bloqueios mentais representados pelas crenças limitantes oriundas do convívio com os pais, amigos, familiares e pessoas tóxicas induzem a ter pensamentos de baixa autoestima. As frases mais comuns são: “Você não pode fazer”, “Você não consegue” ou “Você não é bom o suficiente para fazer isso ou aquilo”. Fique atento: muitas vezes as crenças limitantes são pensamentos que não condizem de fato com a sua realidade. E elas podem afetar a saúde física e mental, limitando o seu crescimento pessoal e profissional, além de gerar estresse, ansiedade e a depressão.

Agora, você já conhece os principais sabotadores de energia do seu organismo. Identificar quais deles são os mais presentes em seu dia a dia, é o primeiro passo para combatê-los.

ESPAÇO SABOR SAUDÁVEL

Lindas, coloridas, funcionais e saudáveis!

Nas cores amarelo, vermelho, rosa, alaranjado e bege, a flor da capuchinha é tendência na culinária, já que além de decorar, acrescenta sabor aos alimentos. Pode temperar pratos quentes ou servir de ingrediente para saladas e sucos. Preparados em conserva, os frutos imaturos se assemelham à alcaparra, enquanto as sementes moídas podem ser até um substituto da pimenta, para quem gosta de temperos mais ardentes. A capuchinha é rica em betacaroteno e vitamina C, sendo bastante recomendada para o tratamento de infecção urinária, problemas digestivos e doenças na pele. Originária da região dos Andes, na América do Sul, é uma planta de cultivo simples, pois não exige muitos cuidados, assim como brotam e florescem rapidamente. A colheita ocorre cerca de 50 dias após o plantio.

Como cultivar?

Mudas prontas podem ser adquiridas em lojas e viveiros de plantas ornamentais. As variedades mais tradicionais são as que produzem flores amarelas e vermelhas. A capuchinha prefere solo úmido, mas não encharcado. Qualquer época do ano é adequada para o plantio, embora a flor tenha desenvolvimento mais rápido na primavera. O ideal é cultivar as mudas em um ambiente com boa luminosidade, com pelo menos 4 horas de exposição direta ao sol para que a capuchinha floresça bem. Apesar de ser resistente, a flor prefere o clima ameno e não tolera temperaturas muito baixas ou geadas.



Foto: Alexandra Gorscho / Pixabay



Foto: silvianta / Pixabay



SUA CASA EM HARMONIA

Enfeites de Natal: Faça você mesmo!

Já pensou em fazer seus próprios enfeites de Natal? Pode ser divertido e o resultado fica lindo! Vamos te ensinar o passo a passo para produzir enfeites de feltro, reaproveitando o papel de caixas de leite. Para os temas, abuse da criatividade! Você pode escolher formatos tradicionais como, Papai Noel, renas e estrelas, ou outros temas que você e sua família gostem, o que vai deixar os enfeites ainda mais personalizados! As crianças também adoram se envolver nesse tipo de projeto manual, ajudando a escolher os moldes dos enfeites e recortando na linha pontilhada. E não se preocupe se você não sabe desenhar; na internet, tem diversas opções de moldes prontos para imprimir e recortar!

Materiais que você vai precisar:

Feltro
Papel de gramatura alta ou caixas de leite
Lápis
Tesoura ou estilete
Linha para costura combinando com o feltro
Aguilha de mão
Manta acrílica ou outro enchimento

Passo a passo:

1. Cole o molde escolhido no papel da caixa de leite e recorte seguindo o contorno da linha.
2. Posicione o molde no feltro e risque todas as partes necessárias para o seu projeto. Ao riscar em feltros escuros, utilize lápis branco. Já em feltros de cores claras, utilize lápis de escrever.
3. O próximo passo é cortar o feltro seguindo os riscos. Esse processo é bem simples, mas demanda atenção, principalmente quando se trata de peças muito pequenas.

4. Comece a fechar o enfeite costurando a parte interna da peça e somente metade da parte externa.
5. Coloque o enchimento até que o volume da peça esteja de acordo com o seu gosto, e então termine de costurar a parte externa.
6. Agora é só colar ou costurar uma fita ou barbante no topo do enfeite e pendurar na sua árvore!



Foto: Etsy



MANIA DE BRASIL

O que fazer em Curitiba: 7 dicas do que fazer (quase) de graça

Créditos: Monique Renne | <https://www.melhoresdestinos.com.br/o-que-fazer-em-curitiba.html>

Curitiba é um ótimo destino para o turismo de final de semana ou feriados prolongados. A cidade é bem fácil de ser percorrida e não faltam opções do que fazer de graça na capital do estado do Paraná. Com muitas atrações e pontos turísticos gratuitos ou a preços acessíveis, Curitiba é também um bom roteiro para quem está com orçamento apertado, mas não abre mão de viajar. Pensando em quem não quer gastar demais, mas está louco para dar uma voltinha por aí, preparamos esse post com o que fazer em Curitiba. São dicas que ajudarão você a viajar sem precisar se endividar.

A cidade de Curitiba tem fama de ser bem organizada, ter muita área verde e um tempo nem sempre estável. Isso tudo é verdade! Pegue o seu guarda-chuva e um casaquinho (aquele conselho de vó é bem válido por lá), bote um tênis e aproveite tudo o que a cidade tem a oferecer. O turismo de Curitiba está entre os melhores do país, ela está bem preparada para receber viajantes e é muito fácil passear por lá. E a boa notícia é que tem um bocado de coisas de graça para fazer em Curitiba! Aproveite as dicas e boa viagem!

1 Tour grátis entre os pontos turísticos de Curitiba:

Os “free walking tours” estão por todas as grandes cidades do mundo e em Curitiba não é diferente. Fazer um passeio a pé, guiado por um morador, é uma ótima maneira para começar a entender uma cidade. Você terá a oportunidade de saber mais sobre a história de Curitiba e as principais atrações. Sabemos que os curitibanos têm fama de fechados, porém um passeio com as pessoas

certas fará você esquecer essa história. Aproveite o conhecimento dos “locais” para descobrir eventos, baladas e outras atrações que acontecerão enquanto estiver na cidade. Dicas de dentro são sempre bem-vindas!

Se você tiver com o orçamento folgado, invista também nos tours pagos, como o Tour Comida de Boteco (a partir de R\$ 80, com degustações em quatro bares e botecos) e o Curitidoce (R\$ 60 por pessoa, com degustações em cafeterias e confeitarias) e o Kuritbike, circuito de bike que é especialmente interessante para os amantes de arte urbana.



Foto: melhoresdestinos

2 Percorra o Centro Histórico de Curitiba:

O Centro Histórico de Curitiba marca o ponto onde nasceu a cidade. A região preserva os registros históricos de quando Curitiba era apenas a pequena Vila de Nossa Senhora da Luz dos Pinhais. Caminhar entre as ruas de pedra e casarios coloniais dos séculos XVIII e XIX é uma boa maneira de começar a entender a região.

Entre os destaques do Centro Histórico, não deixe de ver a Casa Romário Martins, o Solar do Barão, a Casa Vermelha, o Paço da Liberdade (hoje espaço cultural do SESC) e o Palácio Giuseppe Garibaldi (originalmente local de encontro de imigrantes

italianos). Durante o passeio, vale ainda visitar a Igreja da Ordem Terceira de São Francisco de Chagas, primeira da cidade e onde está o Museu de Arte Sacra e a Igreja de Nossa Senhora do Rosário de São Benedito, construída para o culto dos escravos.

O Largo da Ordem marca o ponto principal do Centro Histórico e é uma ótima maneira de entender como cresceu a capital paranaense.



Foto: melhoresdestinos



Foto: melhoresdestinos

3 Veja algumas exposições no Museu Oscar Niemeyer (MON):

O Museu Oscar Niemeyer (MON) é um dos melhores espaços dedicados à arte em Curitiba. Também conhecido entre os moradores como Museu do Olho, o MON oferece tanto exposições permanentes quanto itinerantes. O acervo conta com nomes como Di Cavalcanti, Andy Warhol,

Tarsila do Amaral, Caribé, Candido Portinari, Tomie Ohtake, Helena Wong e, claro, o arquiteto Oscar Niemeyer, que também assina o projeto arquitetônico do MON. A visita vale tanto por dentro quanto por fora. Aproveite os maravilhosos ângulos do edifício para belas fotos.



Foto: melhoresdestinos

4 Comece o domingo na Feira do Largo da Ordem:

O passeio pelo Centro Histórico de Curitiba ganha ainda mais graça aos domingos, quando acontece uma disputada Feira do Largo da Ordem, especializada em gastronomia e antiguidades. É programa obrigatório para quem for passar o final de semana em Curitiba. Aproveite para se deliciar com os quitutes de feira e ainda sair com uma raridade de lá. A região do Centro Histórico é repleta de lojinhas, bares e restaurantes, além de sediar o Memorial de Curitiba. O local fica bastante agitado ao anoitecer nos finais de semana. Ótimo para uma cerveja em meio à história curitibana.



Foto: melhoresdestinos

5 Vá aos parques de Curitiba:

Os parques de Curitiba estão entre as grandes atrações da cidade. E falamos de parques, no plural, porque realmente são muitas as áreas verdes disponíveis para passeios de moradores e turistas na capital paranaense. A cidade oferece mais de 60 m² de área verde para cada habitante, distribuídos em mais de 30 parques e bosques. Conhecida como cidade verde, Curitiba transformou o antigo problema com enchentes em atração turística. Lagos e parques foram construídos para dar vazão às chuvas e hoje embelezam a cidade e atraem muitos visitantes. E o melhor de tudo: os parques e bosques de Curitiba têm entrada gratuita! Sendo assim, aproveite todos para deliciosos passeios!



Foto: melhoresdestinos

6 Apaixone-se pelo Jardim Botânico de Curitiba

Não estamos exagerando ao dizer que o Jardim Botânico de Curitiba é o grande cartão postal da cidade. A charmosa cúpula de vidro que decora o centro do parque, com projeto inspirado no Palácio de Cristal de Londres, atrai grande número de visitantes que aproveitam os jardins internos e externos para lindos registros. O passeio pode render o dia todo, a depender do quanto você quer relaxar e curtir a área verde. Experimente

fazer um piquenique por lá, especialmente ao entardecer, quando a cúpula de vidro fica ainda mais espetacular.



Foto: melhoresdestinos

7 Visite o Mercado Municipal de Curitiba

Para saber um pouco mais sobre os costumes e culinária local, vale conferir o Mercado Municipal de Curitiba. Só assim para entender a alma de uma cidade e ainda se deliciar com os quitutes regionais. No Mercado Municipal vale comprar produtos para levar para casa e também para comer ali mesmo na hora. Se for época de pinhão, lembre-se de mandar um pouco pra gente. Agradeceremos eternamente o presente!

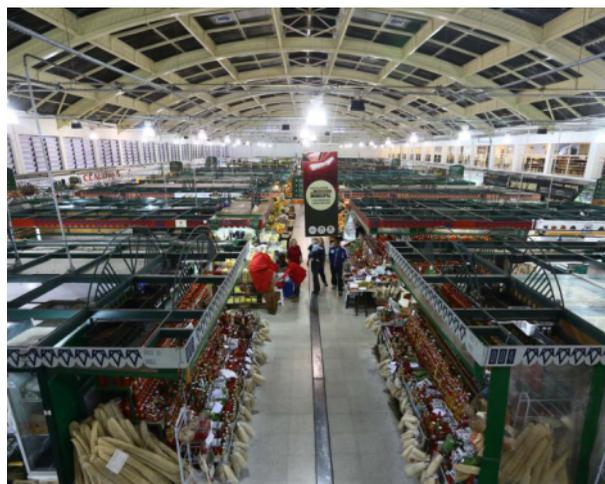


Foto: melhoresdestinos

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