

sabor saudável

Edição nº 46 - Fevereiro e Março / 2021

Ceraflame

RECEITA:

BIFE À PARMEGIANA

Foto: Estúdio Gastronômico



Available on the
App Store



EDITORIAL

Esperança. Boas Energias. Otimismo. Fé

A gente sabia que o ano de 2021 seria de boas notícias. E que alegria poder comemorar nesse editorial a chegada da nossa tão esperada vacina. Sabemos que ainda é pouco, que a realidade ainda não é comum a todos. Mas estamos em um momento que há meses esperávamos e que, muito em breve, será a nossa vez! Nós acreditamos muito nisso e, principalmente, no poder das energias positivas. Enquanto isso, seguimos com todos os cuidados necessários: distanciamento social, uso de máscara, higienização das mãos, hábitos saudáveis de vida e boa alimentação. E, falando nisso, boa alimentação é sinônimo de Ceraflame. Afinal de contas, nossas peças são produzidas a partir de matéria-prima inorgânica exclusiva, garantindo a todos os consumidores refeições seguras, livre de contaminação por metais pesados. Esse é nosso maior compromisso! E com essa mensagem de muita fé e otimismo, na certeza de dias cada vez melhores, é que te convidamos para ler a mais nova edição da nossa revista. Está deliciosa: com dicas pra toda a família curtir!

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
ABUP 2021

05. NOVIDADES E DICAS SÓ
PARA VOCÊ!
Manteigueira

06. GASTROMANIA
Camarão à Provençal

08. CONVERSANDO COM
Guilherme Grandó

10. VOCÊ SABIA?
10 curiosidades sobre o tomate

12. COMIDA BRASILEIRA
Bife à Parmegiana

14. COLUNA CHEF FRED TIBAU
Bolo fit de banana

16. COLUNA CHEF JOÃO MARCELO
Você sabe o que é grazing table ou
grazing box?

18. COLUNA DA ELIS
Lombo de porco assado no ponto certo!

20. COLUNA LUNA GARCIA
Tempo de reflexão

22. COLUNA DRA. CAROLINA BAGATTOLI
5 dicas para encontrar a sua melhor
forma física

24. ESPAÇO SABOR SAUDÁVEL
Você já ouviu falar no Feno-Grego?

25. SUA CASA EM HARMONIA
A cor do ano PANTONE 2021

26. MANIA DE BRASIL
São Miguel dos Milagres - AL

NOSSA EMPRESA

ABUP 2021

Sim, é isso mesmo! A Ceraflame está com participação mais do que confirmada na próxima edição da **ABUP HOME & GIFT**. Pra quem não sabe, esse é o maior e mais importante encontro dos setores de decoração, presentes, utilidades domésticas e mesa posta!

O evento estava programado para acontecer entre os dias 22 e 25 de março, mas de acordo com o cenário da pandemia e determinações oficiais do governo, a feira foi adiada. Estamos aguardando mais informações para começar a divulgar a nossa participação nesse importante encontro do setor que sempre foi tão importante para nós. Afinal de contas, lá é nosso canal direto com muitos lojistas, de todo o país, para que nossas cerâmicas cheguem até vocês, proporcionando deliciosos momentos na hora das refeições, na organização e na decoração da sua casa!

E quando a feira acontecer, estaremos lá! Com todo o cuidado necessário para essa nova realidade que estamos vivendo e com todo o carinho que nosso público merece.

Nas redes sociais vamos contar tudo. Se ainda não segue a Ceraflame por lá, faça isso agora mesmo.



Foto: ABUP DECOR SHOW 2020 | Arquivo Ceraflame

Foto: ABUP DECOR SHOW 2020 | Arquivo Ceraflame



ABUP

NOVIDADES E DICAS SÓ PARA VOCÊ!

Manteigueira

Diante do sucesso que a nossa Manteigueira fez no ano passado e já certos de que essa peça será uma das mais vendidas em 2021 por todo o país, vamos mostrar para você como usar e armazenar a sua manteiga nesse produto que já é um dos nossos preferidos... Peça linda, funcional, decorativa e muito higiênica!

Veja no passo a passo abaixo como usar corretamente a nossa manteigueira, que tem capacidade para até 250g e leve para sua casa ainda mais sabor e praticidade.

Ah, são cinco cores lindas para você escolher a sua preferida: branca, amarela, vermelha, grafite e ocre!



▶ Adicione a manteiga na tampa utilizando uma colher, espátula ou faca. Pressione bem a manteiga contra as paredes da peça.

▶ Adicione 250ml de água gelada na base.



▶ Feche a manteigueira com a tampa. Não é preciso colocar na geladeira.

▶ A manteiga está pronta para ser servida! Para mantê-la sempre fresquinha, substitua a água a cada 2 dias.



▶ Foto: Estúdio Gastronômico

Tem dúvidas? Fale com nosso SACC, vamos te orientar para que fique 100% seguro sobre o uso e correta indicação dos nossos produtos!

📞 47 9 8809-6472

Camarão à Provençal

Chef responsável: Gil Gondim

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Grau de dificuldade: médio

INGREDIENTES:

12 unidades de camarão do tipo grande
200g de manteiga sem sal
1 xícara (chá) de arroz
3 dentes de alho bem picadinhos
½ xícara (chá) de salsinha picada
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o arroz e reserve numa vasilha para finalização do prato (pode usar sobras). Reserve 1 colher de manteiga. Em uma frigideira grande da Ceraflame, derreta a manteiga e refogue o alho por aproximadamente 2 minutos (não deixar dourar). Tire a frigideira do fogo,coe a manteiga com uma peneira para separar o alho. Reserve o alho e devolva a manteiga à frigideira. Adicione o restante da manteiga que estava reservado e aqueça. Ponha os camarões, tempere com sal e pimenta-do-reino à gosto e refogue por 3 ou 4 minutos (não cozinhe muito para não endurecer). Devolva apenas metade do alho refogado à frigideira e metade da salsinha. Retire o camarão da frigideira e reserve. Na mesma frigideira do camarão, junte o arroz, mexa bem para misturar, acrescente o alho e salpique a salsinha restante. Desligue o fogo e sirva na própria frigideira o arroz com os camarões ou em porções individuais!





CONVERSANDO COM

Guilherme Grando: Sommelier Diretor da Vinícola Villaggio Grando

Para essa edição a nossa equipe falou com o empresário Guilherme Grando, que ao lado da família lidera os negócios da vinícola Villaggio Grando, em Água Doce, aqui em Santa Catarina. A vinícola surgiu no final dos anos 1990, quando um amigo francês da família esteve na cidade e, ao analisar o clima e a terra, teve certeza de aquele “paraíso” seria um dos lugares do mundo com grande potencial para se plantar uva para a produção de vinhos de qualidade. As primeiras mudas foram plantadas em 1998 e, de lá para cá, iniciou uma história de muito sucesso.



► **Guilherme, quando você entrou para os negócios da família?**

Diretamente foi em 2002, quando os primeiros vinhos foram lançados. Na época eu ainda morava e estudava em Curitiba e foi lá que comecei a vender nossos rótulos. Decidi então fazer o curso de sommelier, além de cursos mais rápidos. Mas o maior aprendizado veio com o Sr. Antonio Saramago, que é nosso consultor e um enólogo muito renomado. Ele é de Portugal, mas conhecido mundialmente e, inclusive, premiado. Motivo de muito orgulho tê-lo conosco! Além disso, sempre estamos em confrarias e eventos de degustação que proporcionam aprendizados constantes.

► **Vamos unir o vinho e a gastronomia. Muito se fala em harmonizações. Que peixe só combina com vinho branco, por exemplo. O que nos diz sobre isso?**

A verdade é que quanto mais se aprende, mais se vê que as regras podem ser quebradas. Muitas vezes algum tempero ou algum molho pode mudar completamente a harmonização. Existe de fato uma forma de harmonizar para se melhor degustar o prato e o vinho, mas são muitas as

variáveis: álcool, acidez, taninos. Mas, em regra, não precisamos dificultar tanto. O que vale é ir degustando e saboreando sem medo de errar, essa é a melhor forma de aprender. Fazer aquilo que te faz bem e feliz naquele momento. Vinho é isso!

► Qual sua dica para escolher um bom vinho?

Degustar para entender qual estilo você prefere. Se mais leve, mais encorpado, mais ou menos alcoólico, região de produção e claro ir variando para descobrir cada vez mais aromas e sabores. Nem sempre preço e imagem do rótulo significam qualidade. Claro que se puder estudar o assunto usará todas as variáveis do vinho para uma melhor escolha, mas a dica acima facilita a vida de quem está iniciando.

► Quais são os vinhos da VG mais complexos de serem produzidos?

O Innominabile e o Marilla são exemplos de vinhos mais complexos de se fazer. Para o primeiro guardamos 20% da mistura de cada ano para os anos subsequentes desde 2004 e usamos 7 uvas e 3 barricas francesas diversas. Já para o Marilla usamos uvas bem desidratadas, para se ter uma ideia precisamos de 3kg de uva para se fazer 500ml.

► Foto: Divulgação



► Qual sua receita preferida e com qual vinho costuma harmonizar?

Gosto muito de pato, acompanhada do nosso Villaggio Grando Pinot Noir.

► E como foi a experiência do mercado em época de pandemia? Vimos que o consumo de vinhos cresce muito...

Tivemos que nos readaptar muito. Estávamos bastante focados em vendas para restaurantes via distribuidores, mas juntos conseguimos descobrir novas e importantes frentes. As pessoas ficaram mais em casa, passaram a consumir mais e, acima de tudo, entenderam que vinho não é difícil, que não precisa complicar para tomar uma taça. O que precisa é desfrutar, aproveitar e curtir o momento. Quem gostar, vai estudar e descobrir cada vez mais encantos. O universo é encantador e cheio de possibilidades.



VOCÊ SABIA?

10 curiosidades sobre o Tomate

01

É UMA FRUTA: Sim! Por estar mais presente nas saladas e molhos, muitos acham que é um legume. Mas a verdade é que o tomate é uma hortaliça tipo fruta, mesmo sem apresentar sabor doce. O tomateiro é uma planta fanerógama, com flor e angiosperma.

02

RICO EM NUTRIENTES: É rico em vitamina C, pro-vitamina A, vitaminas do complexo B, cálcio e potássio.

03

AJUDA A EVITAR ALGUNS TIPOS DE CÂNCER: Como é rico em carotenóide licopeno, tem propriedades importantes que evitam o desenvolvimento de diversos tipos de câncer, afinal de contas é um potente antioxidante. Estudos já mostram redução na incidência do câncer de próstata e ovário.

04

"NASCEU" NAS AMÉRICAS: Apesar da sua popularidade em solos italianos, o tomate não veio da Europa. Dados da Embrapa mostram que o tomateiro é nativo da região Andina (Peru, Chile e Equador)

05

PRESENÇA EM SOLO EUROPEU: Por lá ele só chegou no século XVI. E no início não era consumido, sendo usado apenas como decoração nos banquetes. Em território europeu foi chamado de "pomo d'oro" (pomo de ouro). Foi isso que deu origem ao nome da receita de molho pomodoro.

06

VARIEDADES: É aqui no Brasil que são cultivadas quase todas as variedades desse fruto. Os mais comuns são os tomates caqui, longa-vida ou convencional, tomate Santa Cruz, Santa Clara, Débora, tomate italiano ou Saladette, tomate rasteiro e industrial, cereja ou grape.

COMO SABER O MELHOR TIPO DE TOMATE PARA CADA RECEITA?

Na hora de escolher, grave essas dicas:

- Tomate caqui (longa-vida ou convencional): para consumo in natura.
- Tomate Santa Cruz/Santa Clara/Débora: para consumo in natura e molhos caseiros.
- Tomate italiano/saladette: para consumo in natura, para fazer molhos caseiros e para fazer tomate seco.
- Tomate mesa rasteiro e tomateiro industrial: para consumo in natura, para fazer deliciosos molhos caseiros e extratos, além do ketchup.
- Tomates cereja e grape: para consumo in natura!

07

MOLHOS E EXTRATOS: MAIS LICOPENO PARA VOCÊ! Você já viu que o tomate, em seu mix de opções, pode ser consumido de diferentes maneiras, certo? Mas se você quiser extrair dele o máximo de licopeno, aposte nos molhos caseiros e extratos. É ali que estará em abundância esse antioxidante natural.

08

ORIGEM ASTECA: O nome "tomate" vem de "tomatl". Assim que a fruta foi conhecida entre os astecas.

09

VERSATILIDADE: Além de ser delicioso para diferentes receitas na cozinha, o tomate também faz suco e drinks como o Bloody Mary, que leva molho inglês, pimenta e vodca. Quem aí adora?

10





COMIDA BRASILEIRA

POR Claudio Garcia / Estúdio Gastronômico

BIFE À PARMEGIANA



Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 6 porções

Grau de dificuldade: fácil

INGREDIENTES:

- 6 bifés de coxão mole
- 2 dentes de alho picados
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- ¼ xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos batidos
- ½ xícara (chá) de farinha de rosca
- 1 ½ xícara (chá) de molho de tomate
- 100g de mussarela em fatias
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO:

Tempere os bifés com alho, sal e pimenta do reino. Empane os bifés na farinha de trigo e depois no ovo batido e, por último, na farinha de rosca. Certifique-se que estejam bem envolvidos na farinha. Em uma panela aqueça o óleo em fogo alto (aproximadamente 200°C). Frite os bifés aos poucos, por cerca de 2 minutos de cada lado ou até ficarem bem douradinhos por igual. Escorra bem em papel toalha, para que fiquem bem sequinhos. Em uma travessa, coloque um pouco de molho de tomate, acomode os bifés lado a lado. Cubra com o molho e finalize com o queijo por cima. Se desejar polvilhe queijo parmesão. Leve ao forno pré-aquecido até o queijo ficar bem derretido. Sirva com batata rústica.



Ceraflame

COLUNA

Chef Fred Tibau



Olá pessoal! Tudo bem por aí?

É sempre um grande prazer trazer receitas que possam adoçar um pouco a alma de nossos leitores. Dessa vez, decidi adoçar de uma forma mais leve e sem culpa! A receita dessa edição não leva açúcar e nem farinha de trigo. Além disso, é prática e rápida de ser feita, pois vamos usar o liquidificador.

Muita gente se culpa quando vê aquele doce e não consegue se segurar, não é verdade? Mas se o doce for feito com ingredientes mais saudáveis, dá sim para se deliciar sem culpa!

Preparados?

Bolo fit de banana

Eu utilizei a assadeira Grafite 25x22x7cm da Ceraflame que eu amo de paixão! É a cor da moda, da Linha Martelada, que traz toda a sofisticação em um produto 100% de cerâmica, tão saudável quanto a receita abaixo!

INGREDIENTES:

7 bananas: eu usei prata por estarem maduras. Você também pode usar a nanica!

2 xícaras de passas

Uma xícara de aveia em flocos integral

Uma xícara de granola integral

4 ovos

Uma colher de chá de canela em pó

1 colher de sopa de fermento

Meia xícara de óleo de canola

Meia xícara de óleo de coco

Uma pitada de noz moscada em pó

Uma pitada de cravo em pó

MODO DE PREPARO:

No liquidificador coloque 4 bananas, o óleo de canola, o óleo de coco, os ovos e uma xícara de passas, bata por pelo menos 8 minutos. Passe essa mistura para um bowl e adicione os outros ingredientes, misture bem. Unte a assadeira e pré-aqueça o forno a 180 graus. Despeje a massa na assadeira Ceraflame, corte as outras bananas em rodela e decore por cima. Leve para assar por aproximadamente 35 a 40 minutos.

Aproveite essa receita deliciosa em família e depois posta nas redes sociais, marca a gente por lá pra que possamos ver o resultado!

Falando nisso, me segue no #insta: [@fredtibau](https://www.instagram.com/fredtibau)



COLUNA

Chef João Marcelo

Você sabe o que é grazing table ou grazing box?

Hoje em dia as informações seguem na velocidade da luz, ou melhor: na velocidade de uma postagem nas redes sociais. Nos últimos meses, aqui no Brasil, temos ouvido falar muito na tendência chamada “Grazing Table” ou, trazendo mais para perto da nossa realidade brasileira, “Grazing box”.



Seu significado nada mais é que comida espalhada em uma superfície, seja em uma mesa, em tábuas de madeiras, acrílico ou em travessas que chamamos de “Grazing Platters”. O conceito, que surgiu na Austrália, tem como base uma mesa com comidas dispostas em sua superfície, na qual os convidados transitam ao redor para se deliciarem com os itens servidos. Com isso temos a facilidade na disposição da comida e ausência de louças ou itens que possam dar trabalho extra ao anfitrião durante uma pequena recepção.

A primeira impressão é que se trata de uma evolução da nossa tradicional tábua de frios, porém, temos umas grandes e pontuais diferenças entre elas que fazem da tendência “grazing” a menina dos olhos dos consumidores brasileiros, de novos micros empreendedores, lançando novidades e inovando em cada “grazing box”.

Esse nicho de mercado tomou força durante a pandemia, onde empresas e pessoas, sentiram a

necessidade de se conectar com seus clientes, parceiros e amigos e começaram a buscar ideia de “mimos” para se fazerem presente durante o isolamento social.

Para muitas pessoas que neste período, tiveram que se reinventar, este foi um recomeço, que, com o crescimento do conceito, se tornou para muitos, sua principal fonte de renda.

Com base nesta tendência, a demanda em mídias e TV foi crescendo na mesma proporção, onde os merchandisings, roteiros de séries, novelas e programas de TV começaram não só a usar a tendência nas suas atividades, como sentiram também a necessidade de informar seu público com dicas e direcionamentos de como montar e de como empreender.

Eu, como referência em FoodService e em canais específicos da indústria, além de atuante em Rádio e TV, comecei a dar estas consultorias e entrevistas,

informando pessoas, com foco sempre em levar dignidade e amor através da gastronomia.

Seguem algumas dicas:

- Usar sempre produtos frescos;
- Higienizar de forma correta todos os itens que vão compor o box;
- Usar sempre EPI's (como máscara, touca e tabuas nas cores corretas);
- Lembre-se: faca que corta queijo não corta frios e vice versa (o queijo facilita que a faca perca o fio mais rápido);
- Na escolha dos frios, combinar suas cores com as das frutas da estação, deixando tudo bem harmônico;
- Siga sua intuição na decoração do box, crie e divirta-se, sua montagem é terapêutica.

Para fazer a diferença com seu "Grazing Box" (que pode ser montada até mesmo na forma de pizza da Ceraflame) de acordo com o tema escolhido, inove, inclua uma caneca de Moscow Mule da #Ceraflame, ou então, se for um Box de guloseimas para a criançada podemos usar um dos itens da conjunto Zé de cada dia, também da Ceraflame. Elas ficam incríveis e inovadoras, dando um toque de personalidade na montagem.

Te encorajo a criar o hábito de voltar a criar na cozinha, de empreender e servir esta ideia aos seus.

Quando fizer, tire foto da montagem, poste, quero acompanhar a sua criação.

Desejo sucesso!

Nos vemos em breve!
Grande Abraço.
Chef João Marcelo
@Chefjoamarcelo





Receita com amor, carinho e excesso de sabor!



► Lombo de porco assado | Foto: @temperavideos

Nossa receita de hoje vai ser um lombo de porco assado, no forno, e no ponto certo. Para isso, vamos precisar de um lombo de mais ou menos 1,5kg com uma camadinha de gordura. Seque com papel toalha, faça uns furinhos no lado sem gordura e tempere com:

- 2 colheres de chá de sal
- pimenta a gosto
- 1 colher de chá de óleo
- 1 galho de alecrim bem picadinho

Coloque no refrigerador por 45 minutos, com a parte da gordura virada para baixo. Depois desse tempo deixe ele fora do refrigerador por uns 15 minutos, antes de selar. Enquanto isso, aproveite para pré-aquecer o forno em 180 graus e arrumar a assadeira. Coloque 6 dentes de alho descascados, galhos de alecrim, de louro e sobre eles, ramos de tomate cereja. Deixe espaço no centro, para acomodar o lombinho.



► Foto: @temperavideos

Chegou a hora de fazer fumaça na cozinha, ou não. Você pode selar a sua carne, usando um fogareiro, do lado de fora da casa, ou mesmo dentro de uma churrasqueira. Aqueça bem uma frigideira Ceraflame com um pouco de óleo e sele todos os lados do lombinho. Cerca de 3 a 5 minutos cada lado são suficientes.

Pra que ele fique suculento, você precisa selar a carne! Feito isso, coloque no centro da assadeira e acrescente 200ml de vinho branco seco. Regue os tomates e principalmente as ervas com azeite de oliva e leve ao forno já pre-aquecido por mais ou menos 1 hora.



► Foto: @temperavideos



► Foto: @temperavideos



► Foto: @temperavideos



► Foto: @temperavideos

Tire do forno para saber se já está no ponto. Basta fazer um furinho na lateral do lombo e dar uma apertadinha. Se o líquido sair transparente, está pronto. Se sair rosado, retorne ao forno por mais uns minutos e vá acompanhando.

Amo fazer meus assados nas assadeiras Ceraflame, pois além de assarem com maior eficiência, elas saem do forno e vão direto à mesa. Sinônimo de sabor e muita praticidade para o dia a dia!





Foto: Arquivo Pessoal Luna Garcia



TEMPO DE REFLEXÕES...

Ter um negócio saudável e uma profissão que te faça feliz são para poucos. Vejo pessoas que não gostam muito do que fazem, trabalham porque precisam do dinheiro ou porque precisam ter uma profissão. Outras trabalham arrastadas, como se o trabalho fosse quase um martírio. Quando se é dono do negócio ou tem um cargo de responsabilidade em uma empresa, o ofício pode pesar e, de repente, até influenciar nossa vida particular. Muitos acabam misturando e deixando a vida profissional ir além do ofício. Viver equilibrando as “caixinhas” da vida é uma arte, sabemos. Poucos conseguem ter todos os quadrantes da vida em harmonia e sob controle. É normal sempre ter alguma coisa para ajustar, uma caixa para limpar e cuidar. O problema acontece, quando damos muita atenção para uma coisa e esquecemos das outras. Falo disso, pois como muitas pessoas, faço isso o tempo todo. Ando refletindo sobre esse assunto e quase escrevo essa coluna para mim mesmo. Não acho que o peso mude tanto quando se é o diretor da empresa ou o funcionário quando falamos de tempo... o tempo é uma coisa preciosa, quando paramos para refletir, ele já foi. Quanto tempo deveríamos gastar com o trabalho? Somos realmente felizes e nossos negócios saudáveis quando não agimos conscientemente sobre isso? Sou privilegiada, amo o que faço e minha empresa é saudável. Trabalhar pra mim é prazeroso, mas também abri mão de muitos momentos... Vale a reflexão!

**NOSSO ZÉ
DE CADA DIA!**

Ceraflame





Foto: Arquivo Pessoal Carolina Bagattoli

5 DICAS

para encontrar a sua melhor forma física!

Você se sente fora do peso ideal, tem vontade de emagrecer e não sabe por onde começar? Nessa edição da Sabor Saudável trago 05 dicas infalíveis para auxiliar você nesta caminhada. Vamos lá?

1 FAÇA AS PAZES COM O SEU CORPO: Muitas vezes somos muito críticos com relação a nossa aparência. Nos olhamos no espelho e nos vemos muito acima do peso em que estamos. Nos sentimos inadequados, feios e então pensamos que temos que perder peso. Nem todas as pessoas nasceram para serem magérrimas. Cada um tem a sua melhor versão, ou seja: a sua forma mais saudável. Tenha cuidado com a palavras perder ou eliminar, pois a mente entende que perder não é bom. Somos programados para viver na abundância do universo. Então, tenha uma conversa amorosa, porem rígida com você. Perceba realmente como você está, quais são as suas qualidades e mude a sua frase para: o que eu preciso fazer para chegar na minha melhor versão?

2 COMA ALIMENTOS COM MAIS FIBRAS: Invista em alimentos naturais e ricos em fibras como legumes, frutas e verduras. Eles favorecem uma rápida digestão, ativando a produção enzimática do corpo e auxiliando no processo de emagrecimento. Já os alimentos processados

tendem a dificultar este processo. Sabe-se que ingerimos alimentos de acordo com nosso estado emocional. Se você se sente triste, vazio, ou nervoso, a tendência é de consumir alimentos processados que possuem toxinas fermentativa e que podem vir a aumentar o risco de depressão ou ainda levar a uma obesidade mórbida. Exercícios físicos, dieta balanceada e meditação são alguns dos elementos que podem nos ajudar a manter uma saúde emocional saudável.



Foto: @cookie_studio / Freepik

3 FAÇA A SUA ÚLTIMA REFEIÇÃO ANTES DAS 20:00 HORAS: Evite ingerir alimentos após as 20 horas porque nessa “fase” o organismo já está mais lento, dificultando o processo de digestão. Evite fazer uma alimentação pesada ou então, de preferência, entre no jejum. Jejuar facilita a modulação enzimática e a hormonal.

4 BEBA MUITA ÁGUA: O organismo precisa de água para ativar as reações enzimáticas, eliminar toxinas, controlar a temperatura e transportar os nutrientes. Quanto mais água você ingere, mais rápido é o seu metabolismo. Por isso a importância de estarmos sempre bem hidratados!

5 SE RODEIE DE PESSOAS COM A MESMA ENERGIA QUE VOCÊ: Cerque-se de pessoas que têm a mesma energia e crenças. Pessoas que, assim como você, também buscam sua melhor forma física. É sabido que pessoas que comem sozinhas, que estão nervosas ou tensas, tendem a comer mais. Já, quando estamos cercados de mais pessoas, a tendência é comermos somente o necessário e de forma mais saudável. Portanto, sempre que possível, evite comer sozinho e evite, principalmente, depositar suas emoções nos alimentos.

Fique atento a estas boas práticas e tenha um corpo saudável!



ESPAÇO SABOR SAUDÁVEL

Você já ouviu falar no Feno-Grego?

Ele também é conhecido como fenacho. Trata-se de uma planta medicinal e suas sementes têm propriedades digestivas e anti-inflamatórias, laxativas, digestivas, antioxidantes e antimicrobianas, sendo um ingrediente aliado da nossa saúde no dia a dia. É facilmente encontrado em lojas de produtos naturais, o feno grego pode ser consumido na forma de pó, semente ou cápsulas.

Olha só alguns dos benefícios:

- controla níveis de colesterol e glicose no sangue;
- controla anemia;
- trata gastrite;
- diminui inflamações;
- trata a cárie e faringite;
- melhora o funcionamento do intestino;
- alivia sintomas da menopausa
- auxilia para tratar cólicas menstruais;
- aumenta energia e reduz a gordura corporal;
- estimula a produção de leite materno;

Como usar/consumir?

Como as propriedades do feno grego estão na semente, a melhor maneira de usar e extrair dele o que de melhor nos oferece e na forma de chá para consumo ou para compressas!

Para compressas: Usar 2 colheres (de chá) de sementes de feno-grego e 1 xícara de água. Ferver as sementes na água durante 10 minutos. Em seguida coar e usar o chá em compressas.

Para consumo: Usar 1 xícara de água fria sobre duas colheres (de chá), deixar em repouso por 3 horas, em seguida ferver os ingredientes, coar e beber enquanto estiver morno, pelo menos uma vez ao dia.



► Foto: Sapna Vibhandik / Pixabay

O objetivo da nossa coluna é trazer dicas e curiosidades sobre o poder dos alimentos que a natureza nos oferece. No entanto, essas informações não são de caráter médico e não substituem sua ida ao especialista quando não estiver bem. Consulte sempre um profissional de confiança antes de se medicar e busque informações sobre tratamentos com plantas medicinais. Antes de tudo, é importante acreditar no poder da medicina natural!

SUA CASA EM HARMONIA

A COR DO ANO PANTONE 2021

PANTONE 17-5104 Ultimate Gray + PANTONE 13-0647 Illuminating

Uma união de cores traz a mensagem da força e da esperança, ambas eternas e inspiradoras.

Essa não foi a primeira vez que Pantone (empresa americana) elegeu dois tons para um mesmo ano. No entanto, ela surpreendeu com o duo de cores que vai predominar em 2021! O tom amarelo Illuminating é uma cor que representa aconchego e brilha com vivacidade, evocando a promessa otimista de um dia ensolarado. Já Ultimate Gray é um cinza mais calmo que fala de compostura, firmeza e resiliência. Uma cor que traz uma base rígida para a construção do novo futuro, após um 2020 de muitas transmutações. Para a companhia, esse mix de cores vai ajudar todos nós na busca por força, energia, esperança e clareza nesse mundo que vive, todos os dias, incertezas crescentes!



“A seleção de duas cores independentes destaca como elementos diferentes se unem para expressar uma mensagem de força e esperança que é, ao mesmo tempo, duradoura e benéfica”, explicou Leatrice Eiseman, diretora executiva do Instituto Pantone Color em matéria divulgada pela Revista Casa Cor.

“Prático e sólido, mas ao mesmo tempo quente e otimista, esta é uma combinação de cores que nos dá resiliência e esperança”, continuou Leatrice Eiseman. “Precisamos nos sentir encorajados e elevados, isto é essencial para o espírito humano”.



MANIA DE BRASIL

São Miguel dos Milagres

O litoral de Alagoas é lindo e perto de tantos destinos na região, ainda é pouco visitado. Tem pouco mais de 20 km de extensão e é formado por Barra do Camaragibe, Porto de Pedras e São Miguel dos Milagres, que é o assunto da nossa edição. Um dos povoados mais antigos de Alagoas, é destino perfeito para quem quer fugir das praias com grandes movimentações de turistas! É também um dos destinos mais preservados da região.

A colonização começou durante a invasão holandesa, quando moradores de Porto Calvo fugiram em busca de abrigo para observar o movimento dos invasores que utilizavam o rio Manguaba para chegar ao interior. No entanto o nome veio depois, com um bom motivo: um pescador encontrou na praia uma peça de madeira coberta por musgos e algas. Passou então a usá-la em seus afazeres domésticos. Ao limpar a peça, descobriu que era a estátua de São Miguel Arcanjo e, então, curou-se de um sério

problema de saúde. A notícia correu e o lugar foi chamado de São Miguel dos Milagres.

Com locais rústicas, vilas de pescadores, pousadas “pé na areia” e praias quase que desertas, Milagres é uma verdadeira surpresa que aquece o coração! Suas praias são sombreadas por lindos coqueiros e têm recifes que formam incríveis piscinas naturais. Se for sair de Maceió, você pode aproveitar e fazer um roteiro de praias antes de chegar em Milagres, no litoral norte de Alagoas.

Mas se a ideia é uma viagem mais tranquila e longe das grandes muvucas, vá direto. Milagres é uma enseada, com água esverdeada do mar e super morninha. Currais de peixe também são destaque. As pousadas são lindas e pertinho da areia, com atendimento super próximo e acolhedor, perfeita para casais e viagens românticas! Como as opções de alimentação na região são poucas, as pousadas costumam ter seus próprios restaurantes.

A alta estação é no verão, quando chove menos e passa dos 30°C. Entre maio e julho a temperatura ainda é alta, mas chove bastante. Setembro e outubro podem ser boas apostas, pois o calor permanece e o tempo fica mais firme!



Foto: www.falandodeviagens.com.br



Foto: www.falandodeviagens.com.br

COMO CHEGAR:

Se você estiver de carro, saindo de Maceió, o caminho é pela AL-101. Os primeiros 50 km, até Barra de Santo Antônio, seguem paralelos à praia e ao coqueiral. Depois a estrada dá uma guinada para o interior. Após atravessar São Luís do Quitunde, você vai sair da rodovia principal e virar à direita em direção a Passo de Camaragibe. Depois de 27 km a estrada volta a encontrar o mar em Barra do Camaragibe. Oba: São Miguel dos Milagres fica 7 km a frente. Não há linhas de ônibus ligando Maceió à região, mas vans fazem esse transporte com várias saídas diárias, partindo da Rodoviária de Maceió.

QUER SABER MAIS?

O www.falandodeviagem.com.br fez uma resenha super completa sobre esse destino paradisíaco e "milagroso". Confere lá! Quem sabe suas próximas malas serão feitas pensadas nessa tranquilidade de destino!

Ceraflame

cookware

O sabor de uma vida saudável

Ceramarte Ltda.

Rua Adolfo Konder, 70

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