











Cantinho do Chef

KLUB EDITORIAL LTDA. ME Av. Nova Cantareira, 5027 Tremembé, São Paulo, SP CEP 02341-002 klubeditorial@gmail.com

PUBLISHER, DIREÇÃO DE ARTE E DESIGNER GRÁFICO: Silvio Reschiliani

JORNALISTA RESPONSÁVEL E EDITORA: leda Maria Cerqueira Registro no Sindicato dos Jornalistas de SP Mtb 18401 WHATSAPP: +55 11 99588-7493 ieda@klubeditorial.com.br

REDES SOCIAIS: @klubeditorial

FOTOGRAFIA: Freepik, Pixabay

DISTRIBUIÇÃO EM BANCAS DIGITAIS: EDICASE ASSESSORIA: www.edicase.com.br

CONSULTOR CONTÁBIL: Jairo Pereira jairo0702@gmail.com

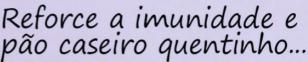
CONSULTOR JURÍDICO: Eric Hirai

№ 15, Ano2, maio 21, R\$ 9,90 – ISSN 2675-2603 © Todos os direitos reservados. A CANTINHO DO CHEF é uma publicação mensal da Klub Editorial Ltda ME. CNPJ 19.037586/0001-97. Registro no Instituto Brasileiro de Informação em Ciência e Tecnologia (IBICT), em Brasilia, sob o número 2675-2603 do International Standard Serial Number.

NOSSAS PUBLICAÇÕES:

ARTE KLUB, CANTIÑHO DO CHEF, IDEIAS E REVOLUÇÕES, SPAÇO PETS, SPORTS 365, SUSHI ART, THYANNA, UNIVERSO BEBÊ E CRIANÇA, VIAGENS E DESTINOS.

PARA ANUNCIAR klubeditorial@gmail.com



Que tal reunir a família e fazer um pão caseiro quentinho, com as dicas do chef Lucas Fischer?

O Caderno de Receitas destaca o Dia do Hambúrguer, com diversas opções de preparo para essa delícia.

A alimentação saudável e equilibrada, rica em vitaminas e minerais, acompanhada da prática de atividade física regular, pode trazer diversos benefícios para a saúde.

Boa leitura e boas receitas!

:)

Ieda Maria Cerqueira





Caderno de Receitas

FOTOS DIVULGAÇÃO - ASSESSORIA PÉROLA RODRIGUES



FILÉ DE PEIXE E SALADA DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES

ACOMPANHAMENTO

- •4 filés de tilápia sem espinhas
- •1 colher (chá) de sal
- •1 colher (chá) de pimenta-do-reino moída
- •1/2 limão espremido
- 1 dente de alho amassado

SALADA DE BRÓCOLIS

- •2 colheres (sopa) de azeite
- •1 cebola picada
- •1/2 xícara (chá) de alho--poró cortado em rodelas finas
- •2 xícaras (chá) de brócolis Grano
- •4 colheres (sopa) de azeitona preta em rodelas
- 1 colher (chá) de sal
- •1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino moída

MODO DE PREPARO

ACOMPANHAMENTO

- Em um recipiente, tempere os filés com sal, pimenta, limão e alho.
- Reserve na geladeira por cerca de 15 minutos.
- 🕤 Em seguida, aqueça uma frigideira com azeite e grelhe os filés.

SALADA DE BRÓCOLIS

- 🖪 Em uma panela, aqueça o azeite 🕇 e doure a cebola e o alho-poró.
- Adicione o brócolis congelado e as azeitonas.
- Tempere com sal e pimenta a Ogosto. Refogue bem até o brócolis estar cozido.
- Desligue o fogo e sirva com o acompanhamento.

DICAS DE SUBSTITUIÇÕES

Vegetariana: substitua o peixe por shimeji ou outro cogumelo de sua preferência.

BRÓCOLIS

GALETE DE BRÓCOLIS



INGREDIENTES

- •1 pacote de brócolis Grano
- ·1 ovo
- •2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- •5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- •1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino moída
- •2 colheres (sopa) de azeite

COMO DESCONGELAR

Em uma panela com água fervente, coloque o brócolis congelado e cozinhe por 3 minutos. Retire o brócolis com uma escumadeira e reserve.

MODO DE PREPARO

- 1 Em uma tigela, misture todos os ingredientes amassando bem o brócolis até formar uma pastinha.
- 🕇 Em seguida, em uma panela com azeite, frite pequenas quantidades da massa em formato de discos.
- Deixe por 2 minutos Cada lado até que doure por inteiro.
- | Retire do fogo e sirva.

DICAS DE SUBSTITUIÇÕES

Sem glúten: substitua a farinha de trigo por farinha de arroz.

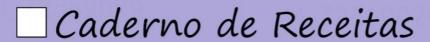












ASSESSORIA TATIANA GUERRA

HAMBÚRGUER

CONFIRA RECEITAS PARA PREPARAR O SEU HAMBURGUER EM CASA

No dia 28 de maio é comemorado o Dia do Hambúrguer, uma das receitas mais tradicionais e queridas no mundo todo. oje o prato pode ser preparado de várias formas: desde o mais simples na montagem até os com um toque gourmet, que tem cara de sofisticado demais, mas são simples de preparar. Veja abaixo uma seleção de receitas tradicionais e vegetarianas para curtir o dia com seu hambúrguer feito em casa.



INGREDIENTES

HAMBÚRGUER:

- ·meio quilo de acém moído
- ·meio quilo de alcatra moída
- •1 envelope de MAGGI® Creme de Cebola
- •16 fatias de queijo coalho grelhado

VINAGRETE:

- ·meia cebola picada
- •2 tomates, sem sementes, picados
- •4 colheres (sopa) de vinagre
- •4 colheres (sopa) de azeite
- •1 sachê de MAGGI **Natusabor Tomate** Suculentos com **Ervas**

MONTAGEM:

•16 minipães de hambúrguer



HAMBÚRGUER CASEIRO COM TOQUE BRASILEIRO

Hambúrguer Caseiro com Toque Brasi-leiro é uma opção de lanche com um complemento especial que agrada muito os brasileiros: o vinagrete.



MODO DE PREPARO

HAMBÚRGUER:

■ Em um recipiente, coloque as carnes moídas com o MAGGI Creme de Cebola e 2 colheres (sopa) de água. Misture muito bem para temperar por iqual.

Modele 16 hambúrgueres médios (cerca de 6 cm de diâmetro) e grelhe-os em uma friantiaderente gideira untada levemente com óleo. Acrescente 1 fatia de queijo coalho em cada hambúrguer e reserve aquecido.

VINAGRETE:

🕤 Em um recipiente, misture todos os ingredientes. Reserve.

MONTAGEM:

■ Corte os minipães ao meio, coloque o hambúrguer e um pouco do Vinagrete. Sirva.

INGREDIENTES

HAMBÚRGUER:

- •400 g de carne moída
- •4 colheres (sopa) de Aveia Flocos Finos NESTLÉ
- •2 colheres (chá) de MAGGI Gril
- •1 cebola pequena ralada
- ·meia colher (chá) de orégano
- •1 xícara (chá) de cenoura ralada no ralo fino
- •1 xícara (chá) de abobrinha ralada no ralo fino

CEBOLA CARAMELIZADA:

- •1/2 colher (sopa) de azeite
- •3 cebolas médias em fatias
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo

PÃO INTEGRAL RÁPIDO:

- •8 colheres (sopa) de Leite MO-LICO em Pó
- •2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- •1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- •2 colheres (sopa) de açúcar demerara
- •2 colheres (sopa) de azeite
- •2 ovos
- •2 colheres (sopa) de fermento em pó
- •gergelim para decorar

HAMBÚRGUER TRADICIONAL COM VEGETAIS E AVEIA

Já o Hambúrguer Tradicional Com Vegetais e Aveia é uma alternativa simples de receita que utiliza ingredientes que são de dar água na boca. Esse sanduíche é saboroso, fácil de preparar e além de tudo utiliza ingredientes integrais.

RIVA FOTO RECEITAS NESTLÉ/JARA VENANZI



MAIONESE:

- •1 xícara (chá) de Leite Líquido NINHÒ Forti+Integral
- •1 colher (sopa) de mostarda
- •suco de meio limão
- •4 colheres (sopa) de cebolinha-verde
- •1 colher (sopa) de manjericão
- •1 colher (sopa) de salsa
- •1 colher (chá) de orégano
- •1/2 colher (chá) de sal
- •1 xícara (chá) de azeite
- •1 envelope de MAGGI Tempero e Sabor Legumes

MONTAGEM:

- •folha de rúcula
- tomate grelhado (rodelas de tomate passadas pela frigideira)



MODO DE PREPARO

HAMBÚRGUER:

1 Em um recipiente, misture todos os ingredientes com as mãos até que fique homogêneo. Modele 10 hambúrgueres médios e grelhe-os em uma frigideira antiaderente untada levemente com azeite. Reserve.

CEBOLA CARAMELIZADA:

TEm uma frigideira, ▲aqueça o azeite e refogue as cebolas com o acúcar máscavo até que estejam douradas e macias. Reserve.

PÃO INTEGRAL RÁPIDO:

Em um recipiente, Imisture todos os ingredientes e acrescente 1 xícara (chá) de água fria, aos poucos, até que a massa comece a desgrudar das mãos. Em uma superfície lisa, polvilhada com farinha de trigo, divida a massa em 12 bolinhas, polvilhe com o gergelim e coloque--as em uma assadeira untada com azeite. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até dourar.

MAIONESE:

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes, com exceção do azeite. Adicione o azeite aos poucos, sem parar de bater, até ficar consistente. Reserve em geladeira.

MONTAGEM:

Corte o Pão Integral Rápido ao meio, espalhe um pouco da "Maionese" de Ervas, coloque o Hambúrguer, mais um pouco de "Maionese", o tomate, a Cebola Caramelizada e a rúcula. Sirva.

INGREDIENTES

HAMBÚRGUER:

- •500 g de filé de Saint Peter sem pele e sem espinhas triturado
- ·meia cebola ralada
- •3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- •3 colheres (sopa) de dill picado
- •1 colher (sopa) de MAGGI Fondor
- •1 pitada de pimenta-do-reino
- •1 colher (sopa) de azeite para grelhar

MOLHO TÁRTARO:

- meio pote de logurte NESTLÉ Natural Integral
- •4 colheres (sopa) de picles picado
- •1 colher (chá) de sal
- •1 pitada de pimenta-do-reino

MOLHO DE MOSTARDA E ERVAS:

- meio pote de logurte NESTLÉ Natural Integral
- •1 colher (sopa) de mostarda
- •2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- •2 colheres (sopa) de dill picado
- •1 pitada de sal
- •1 pitada de pimenta-do-reino

MONTAGEM:

- 8 p\u00e4es franceses em formato de p\u00e4o de hamb\u00e4rguer
- ·meia cenoura ralada
- •8 folhas de alface

HAMBÚRGUER DE SAINT PETER

O Hambúrguer de Saint Peter é ideal para quem procura uma opção diversificada de hambúrguer, já que essa receita é feita com peixe.

FOTO RECEITAS NESTLÉ/IARA VENANZI



MODO DE PREPARO

HAMBÚRGUER:

Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes, até ficar homogêneo. Modele os hambúrgueres com as mãos. Em uma assadeira, untada com azeite, coloque hambúrgueres e OS asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos, virando na metade do tempo, ou até que estejam dourados. Reserve aquecido.

MOLHO TÁRTARO:

Tem um recipiente, misture todos os inaredientes. Reserve.

MOLHO DE MOSTARDA E ERVAS:

Em um recipiente, misture todos os ingredientes. Reserve.

MONTAGEM:

Corte o pão ao meio, e na base passe um pouco do Molho Tártaro. Coloque uma folha de alface, um pouco da cenoura, o hambúrguer, um pouco do Molho de Mostarda e finalize com a parte superior do pão. Sirva a seguir.



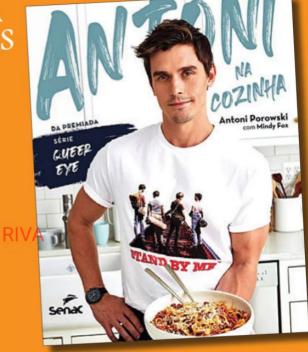
Cantinho do Chef

FOTOS ®PAUL BRISSMAN - ASSESSORIA GIOVANNA BOZIO

APRESENTADOR DA SÉRIE OUEER EYE LANÇA

LIVRO DE RECEITAS

Lançamento da Editora Senac São Paulo mescla culinária criativa, cozinha tradicional, diversidade cultural e lifestyle.



Cada receita traz um pouco da trajetória de Antoni e coloca o leitor em contato com os hábitos alimentares de diversas partes da América do Norte, desde itens clássicos até comida de rua revisitada. O livro é rico em histórias e imagens, bem-acabado e inspirador.

Novidade da Editora Senac São Paulo, a publicação conta com mais de 100 preparações divididas em aperitivos, vegetarianos e guarnições, sopas e cozidos, massas e arroz, noites saudáveis, proteína animal e doces.

Antoni também ensina como fazer uma tábua de queijos; ele relata que seu pai preparava toda sexta-feira, com pelo menos quatro ou cinco variedades, uma rica seleção da iguaria.

Antoni Porowski. o especialista em comida e vinho do programa Queer Eye, premiada série americana, apresenta seu primeiro livro de receitas: "Antoni na Cozinha". Além de ensinar o passo a passo de pratos deliciosos, o autor compartilha sua história, desde a infância no Canadá até almejar sucesso nos Estados Unidos.

FICHA TÉCNICA

Antoni na Cozinha

Autor: Antoni Porowski

Páginas: 274

Onde comprar: www.livrariasenac.com.br

Editora Senac São Paulo

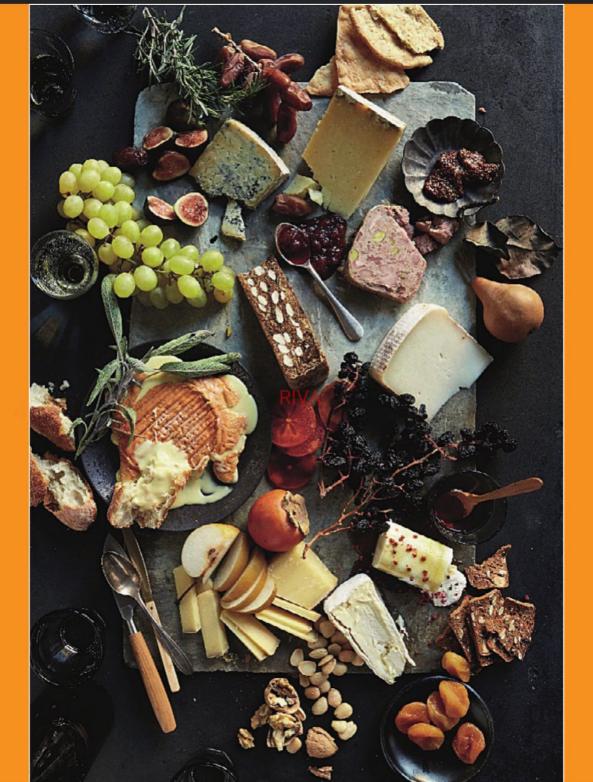
Aula Rápida de tábua de queijos

Em vez de apenas servir alguns pedaços de queijos em uma tábua, faça uma combinação com o know-how e criatividade para torná-la memorável aos olhos dos seus convidados. "No inverno, adoro escolher diferentes frutas secas e/ou pastas para acompanhar cada queijo. No verão, vá de frutas frescas fatiadas e frutas vermelhas", explica. Veja a seguir as dicas do chef...

 QUEIJO AZUL: A intensidade dos azuis que incluem o quebradiço stilton, o cremoso dinamarquês e o original francês Saint Agur - casa muito bem com uvas doces, tâmaras e figos (frescos ou secos).

RIVA

- CHÈVRE (QUEIJO DE CABRA): Costumo utilizar queijos de cabra suave, que você pode encontrar frescos e sem casca ou levemente maturado com uma casca fina e comestível, como o Chabichou du Poitou ou o Crottin de Chavignol. Gosto de regar os frescos com um fio de mel de boa qualidade e salpicar pimenta rosa moída ou amassada. Quando compro os tipos de casca, aprecio sem adornos, acompanhados de frutas secas (damascos caem bem), castanhas e/ou biscoitos.
- CHEDDAR PRONUNCIADO: A Cabot Creamery, em Vermont, faz meu cheddar favorito envolto em tecido ele é envelhecido em tecido em vez de cera, o que resulta em



- Dica: Calcule de 60g a 90g de queijo por pessoa. Selecione pelo menos dois ou três queijos, mesmo para uma tábua pequena, e deixe--os chegar à temperatura ambiente antes de servir. Pense na textura, no sabor, no tipo de leite, no estilo e no nível de originalidade; é interessante misturar coisas diferentes. Você pode criar um tema (queijos espanhóis ou de leite de vaca, por exemplo), caso goste dessa proposta, ou manter a coisa toda bem simples. Há muitos modos de fazer, e nenhuma regra estrita a seguir.
- um queijo mais seco e com um sabor mais profundo e rico. Fica fantástico com pastas adocicadas, como manteiga de pistache, conservas de damasco e de cereja usadas em tortas ou, ainda, tâmaras medjool. Cheddar também é ótimo acompanhado de pepininhos em conserva e da sua mostarda favorita.
- EMMENTAL E GRUYÈRE: Esses queijos de montanha com sabores complexos, adocicados e com toques de castanhas, casam bem com amêndoas torradas e salgadas, especialmente as marcona e castanha-de-caju. O autêntico emmental é oriundo da Suíça, mas você também pode encontrar versões excelentes vindas da França (o emmental de Savoie emmental grand cru, com leite cru, por exemplo) e da Alemanha. Os melhores gruyère vêm da Suíça e da Alemanha, assim como da França, onde são feitas as variedades Beaufort, emmental e comté (ou gruyère de comté).
- QUEIJOS FEDIDOS: Do cremoso e adocicado robiola Piemonte ao original epoisses (e tudo o mais que se encontre entre os dois), eles funcionam bem com pedaço de baguete fresquinha. Queijos fedidos variam em textura e intensidade, além de serem feitos com diversos tipos de leite. Conheça-os experimentando as diferentes opções.



FOTOS REPRODUÇÃO SITE - ASSESSORIA: TATIANA GUERRA

CONFIRA CINCO DICAS PARA PREPARAR UM PÃO CASEIRO

O cheiro de pão fresquinho é inconfundível e irresistível para muitas pessoas. Nos últimos meses, o prato tem sido muito buscado na plataforma Receitas Nestlé e, por isso, Lucas Fischer, culinarista de Receitas Nestlé, separou algumas dicas para ajudar no preparo do pão caseiro. Confira!

Lucas Fischer, culinarista de Receitas Nestlé



Há receitas muito padronizadas que se aplicam a qualquer cenário, porém é importante ter em mente que modificações como troca de ingredientes ou diferenças de peso e no modo de preparo - influenciarão no resultado final. A dica é: estude a receita que escolheu antes de prepará-la e siga à risca as orientações nela encontradas.

1. Existem diferentes tipos de receitas para pães? Como escolher a ideal?

Em panificação, fala-se geralmente em fórmulas ao invés de receitas. Tais fórmulas envolvem cálculos de quantidade, especificações sobre pesagem e separação de cada ingrediente, além de fornecerem dados importantes sobre o preparo de cada pão. De qualquer forma, ainda que se utilize a mesma receita ou fórmula, cada pessoa encontrará um cenário diferente em sua região, ingredientes com variações em qualidade e, acima de tudo, cada "padeiro" deverá contar com suas próprias percepções durante o preparo, especialmente no que diz respeito à sua capacidade de misturar os ingredientes, os utensílios que tem à disposição, como sovar uma massa, entre outros processos. O mais importante é ter em mente que seguir uma fórmula-padrão é uma garantia de sucesso, pois tal receita foi customizada e desenvolvida para ser feita por um determinado grupo de pessoas em um determinado lugar, portanto é interessante sempre recorrer a fontes confiáveis, materiais especializados no assunto ou profissionais da área de panificação e confeitaria.

2. Quais os principais métodos de preparo de paes?

Há três estágios básicos de mistura para uma massa: mistura de ingredientes; formação da massa; e desenvolvimento da massa. O objetivo é ter, ao final dessas etapas, uma massa lisa e uniforme, com o fermento bem distribuído e o glúten desenvolvido corretamente. Já com relação ao método de preparo, são também três tipos comumente aplicados: método direto (que consiste em misturar todos os ingredientes e amassar); método direto modificado (para mas-

sas mais ricas e geralmente doces, garantindo a boa distribuição da gordura e do açúcar); método indireto ou de "esponja" (consiste em duas etapas e é utilizado para que o fermento comece a agir antes, no estágio conhecido como esponja). Em todos os casos, seguir as etapas de cada método é muito importante, pois só assim é possível compreender como cada massa funciona, onde cada ingrediente entra e, principalmente, como ter sucesso no desenvolvimento da massa - a parte que geralmente é mais desafiadora.

3. Quais os tipos de fermentos mais comuns utilizados na panificação?

A fermentação é o momento em que se incorpora gases na massa do pão. Isso aumenta o volume, garante textura e forma ao pão e ocorre com o uso de agentes de fermentação, ou como conhecemos: o fermento. Há basicamente dois tipos de fermentos que podem ser incorporados a uma massa: os fermentos biológicos e os fermentos químicos. No primeiro grupo destacam-se o fermento fresco (aquele que precisa ser mantido resfriado e é geralmente vendido em barras de 500 gramas), o fermento biológico seco (que deve ser hidratado em água morna) e o fermento biológico seco instantâneo (o mais comum de se adquirir em mercados e que pode ser adicionado diretamente à massa, não precisando ser dissolvido em água antes do uso). Já no segundo grupo, o mais comum é o fermento em pó químico (um tipo mais versátil também utilizado no preparo de bolos e doces e que age apenas com a presença de umidade). Além desses, no entanto, o bicarbonato de sódio também é um tipo de fermento, pois libera gás carbônico na presença de líquidos e ácidos, auxiliando no crescimento da massa.

Na dúvida, utilize exatamente o tipo de fermento que sua receita indicar, pois ele foi testado com os outros ingredientes e com o tipo de preparo. E lembre-se: o processo de fermentação é uma etapa importante para o sucesso do seu pão, portanto atenção sempre e tenha paciência com sua massa, pois a panificação exige que você respeite o tempo de cada etapa do preparo.





4. Como assar um pão corretamente?

Assar um pão não difere muito de outras massas, como biscoitos, bolos etc. As mudanças que ocorrem dentro do forno são geralmente as mesmas: as gorduras se derretem, formam-se gases que se expandem, as proteínas se unem para formarem a estrutura e, no caso do pão, forma--se aquela linda e crocante casca no topo (que é inclusive um dos indícios para saber se seu pão deu certo!). É importante ficar atento às temperaturas indicadas nas receitas, porém cada forno funciona de um jeito: fornos a gás demoram mais a pré-aquecer e perdem calor mais fácil, além de variar muito conforme você posiciona sua forma perto ou longe da chama; fornos elétricos são geralmente mais fortes e assam mais rapidamente, sendo às vezes indicado assar numa temperatura um pouco menor para evitar que sua massa queime. Respeitar as temperaturas é importante, porém a dica é ficar de olho na massa durante o tempo de forno. Como mencionado, uma casca colorida e bonita indica que seu pão está pronto, mas se quiser fazer outro teste, bata levemente na parte de baixo e, se o som for oco, isso é um bom sinal. Por fim, muitos processos que acontecem no forno continuam do lado de fora, portanto cortar um pão quente é totalmente diferente de cortá-lo após resfriar.

5. Como conservar um pão após pronto e qual a sua validade?

Os pães, como todos os outros alimentos, envelhecem, porém no caso deles a textura muda completamente, além de seu aroma e de sua estrutura. O ideal é conservar seus pães bem fechados em sacos alimentares ou embalagens próprias e









tentar consumi-los em. no máximo, três dias. Durante esse período, você pode reaquecê--los e torná-los "fresquinhos" novamente levando-os ao forno rapidamente. Isso, no entanto, resulta em perda de umidade, ou seja, ele ficará mais seco. Caso prefira congelar seu pão, feche-o muito bem e quarde-o por até três meses - ou menos, dependendo do tipo de massa. Por fim, não armazene seus pães na geladeira, pois isso faz com que ele envelheça ainda mais rapidamente. A dica é: pão quentinho e fresquinho é sempre melhor, portanto uma massa bem feita com certeza vai acabar rapidinho!

SERVICO

Veja as receitas desses pães deliciosos das fotos no site.



FOTO PIXABAY - IMAGEM DE GERALDINE DUKES ASSESSORIA ITALO GENOVESI

O QUE É PRECISO PARA FORTALECER A IMUNIDADE?

Chefe de nutrologia do Instituto
Dante Pazzanese, em São Paulo,
Dr. Daniel Magnoni aponta as principais
vitaminas e minerais que não devem
faltar na prevenção de doenças.



Imunidade. Esta talvez seja uma das palavras mais em evidência nos últimos meses sempre que o assunto é saúde. Manter uma boa imunidade contribui com uma vida mais equilibrada, com disposição e energia para aguentar a correria diária, além de poder aproveitar momentos com família e amigos (sempre respeitando os protocolos de segurança e distância social).

■m contrapartida, a imunidade baixa deixa o corpo vulnerável à ação dos diversos microrganismo existentes e aumenta aquela sensação de cansaço e vontade de não fazer absolutamente nada. Mas o que é preciso para manter a imunidade num estágio aceitável?

De acordo com chefe de nutrologia do Instituto Dante Pazzanese, em São Paulo, Dr. Daniel Magnoni, a rotina cada vez mais atribulada é uma grande vilã da dieta saudável. "Hoje em dia é muito difícil conseguir seguir uma dieta rica em alimentos que forneçam as necessidades diárias das principais vitaminas e minerais, mas as pessoas já entenderam a importância que isso pode trazer ao organismo e têm procurado opções como a suplementação, que é eficaz e muito prática, inclusive com opções como a nova geração em gomas", comenta Dr. Magnoni.

Imunidade

A combinação de algumas vitaminas e minerais favorece o funcionamento do sistema imunológico tanto em adultos quanto em crianças, de acordo com as necessidades diárias de cada faixa etária. "Vitaminas D e E, e principalmente a C, e minerais como zinco e selênio conseguem dar essa resposta ao organismo, por isso devem estar presentes na alimentação e, quando necessário, na suplementação, sempre orientada por um médico", acrescenta Dr. Magnoni.

•VITAMINA C - Solúvel em água, esta vitamina é muito importante na função dos leucócitos, que formam as defesas do organismo, por isso tem o papel de auxiliar com a imunidade e disposição.

•VITAMINA D - Este hormônio foi classificado como vitamina e é sintetizado pela exposição à luz solar. É um importante regulador do sistema imune e auxilia com a absorção de minerais como o cálcio, fundamental na formação de ossos e dentes. Estima-se que 1 bilhão de pessoas no mundo tenham deficiência ou insuficiência de vitamina D.

VITAMINA E - Melhora a resposta imune celular e diminui a produção da prostaglandina E2 em idosos, que favorece infecções. É uma das vitaminas em que a suplementação em concentração acima da recomendada contribui positivamente com a função imune.

ZINCO ~ auxilia no funcionamen~ to do sistema imunológico, pois as células desse sis~ tema contêm enzimas que precisam de zinco para funcionar. Auxilia na cicatrização de ferimentos e fortale~ cimento de unhas e cabelo.



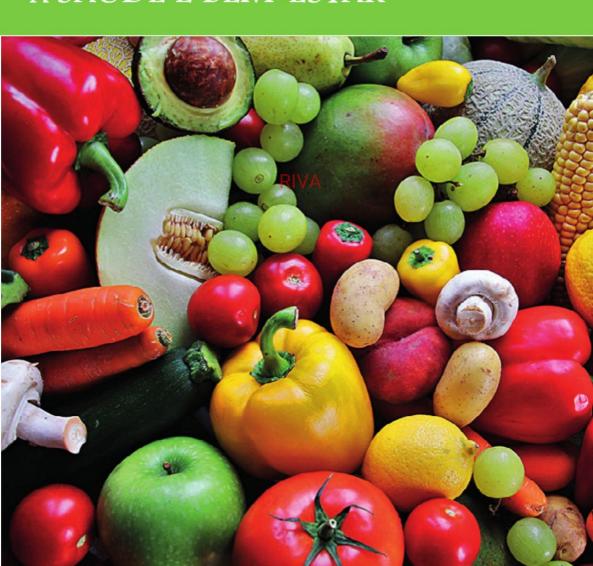
Referências Nutrição e imunidade no homem; Sandra Gredel





FOTO PIXABAY - ASSESSORIA LAÍS CORREIA DE ARAÚJO

ENTENDA A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO PARA A SAÚDE E BEM~ESTAR



Nutricionista da startup de nutrição Dietbox explica como o acompanhamento nutricional pode ajudar neste processo para evitar riscos de doenças.



O hábito alimentar do brasileiro tem sido marcado pelo consumo excessivo de sódio, açúcar e gorduras saturadas. Júlia Canabarro, nutricionista da Dietbox, stantup de nutrição, reforça a importância de manter uma alimentação saudável e mais natural, para auxiliar a reduzir os níveis de açúcares e gorduras saturadas no organismo. O uso em excesso desses alimentos pode aumentar o risco de doencas crônicas, como hipertensão arterial, obesidade e diabetes, relacionada ao infarto e derrame cerebral.

ados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelam que a população brasileira possui um alto índice de obesidade e o percentual de pessoas consideradas obesas. acima dos 20 anos, mais que dobrou entre 2003 e 2019, "Com números tão alarmantes, é importante que tenham pessoas nutricional. amparo A alimentação correta minimiza diversas doenças e prolonga a vida", comenta Júlia Canabarro.



Dicas para adotar na rotina

Para começar, Júlia Canabarro recomenda a ingestão diária de frutas, verduras, legumes, feijões e grãos integrais, como ação fundamental. "São alimentos básicos, mas que fazem toda diferença. Às vezes, a falta de um deles pode ocasionar deficiência de nutrientes", diz a nutricionista da Dietbox. Abaixo, algumas dicas para incorporar à rotina:

- Fazer de alimentos 'in natura' a base da alimentação;
- Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos;

- Limitar o consumo de alimentos processados;
- Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, como refeições congeladas, refrigerantes, cachorros-quentes, fast-food, biscoitos embalados e bolos;
- Evitar ficar períodos longos sem se alimentar;
- Fazer compras em locais que oferecem variedades de alimentos 'in natura' ou pouco processados;
- Criar o hábito, se possível, de preparar a própria comida, pois irá delimitar o que é bom e a quantidade certa, de acordo com o nutricionista;
- Dar preferência, quando fora de casa, aos locais que servem refeições feitas na hora.

PANDEMIAS



O MUNDO POS-COVID

• tendências • trabalho • medicina • moradia • tecnologia

Peste Negra

Gripe Espanhola

HINI

BAIXE JÁ!







LUIZA HOFFMANN CHEF VIAJOU PELO MUNDO E VIVEU EXPERIÊNCIAS EXTREMAS

Nasceu em São Paulo capital e cresceu em Chapecó — Santa Catari-na, onde desde pequena já tomou gosto pela cozinha com o incentivo da avó, com quem aprendeu a importância de cada alimento, misturando o que tinha em casa e criando novidades saborosas.

EDIÇÃO: IEDA MARIA CERQUEIRA

ASSESSOR: RAUL KURY

FOTOS: KAKAU LOSSIO @KAKAULOSSIO

@CHEFLUIZAHOFFMANN



Do tsunami... para a tevê

Apaixonada pelo universo que vive, sabe a importância de cada alimento, inclusive em trabalho voluntário, que fez póstosunami na Tailândia em 2004, onde cozinhava e cuidava das crianças.

RIVA

studante de Turismo Luiza também foi voluntá-

e Hotelaria e Administração na Anhembi Morumbi, fez sua primeira viagem internacional aos 17 anos para estudar inglês. Quando estava na Austrália trabalhou como garçonete mas logo entrou na cozinha, lavou muita louça antes de cozinhar, e virou ajudante de cozinha afirmando seu dom quando precisou substituir um funcionário no fogão.

ria no Tsunami ocorrido na Tailândia em 2004, onde cozinhava e cuidava das crianças com muita dedicação. Essa experiência foi uma

das mais intensas, pois dormia no cipó e tomava banho de balde, porém afirma que

comia uma das melhores comidas da sua vida.

Anos depois, formou-se em gastronomia no Instituto Paul Bocuse na França,



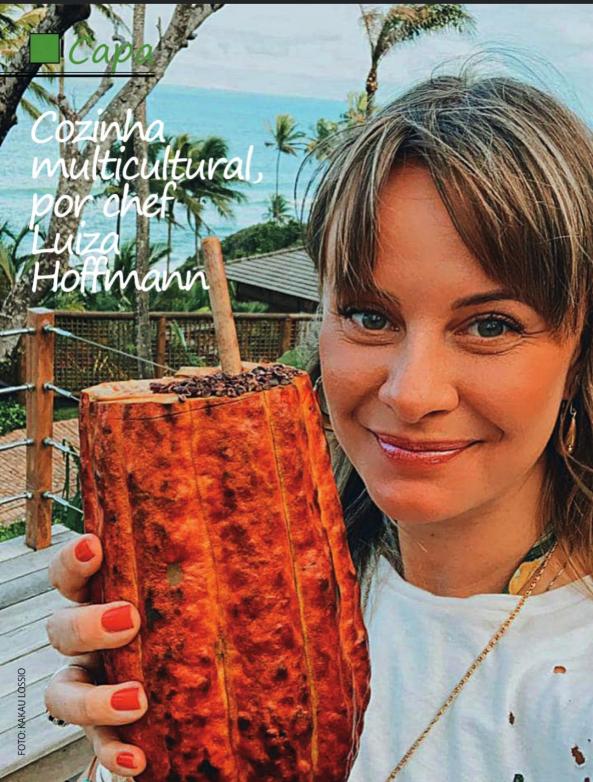


especializou-se em alimentação macrobiótica na Holanda e fez estágio no Restaurante Martín Berasategui na Espanha, que consta no guia Michelin na categoria três estrelas. Além de participar de encontros gastronômicos como o famoso Jantar do Século, onde conheceu e trabalhou com o renomado chef Alex Atala. De volta ao Brasil, chefiou pequenas casas e logo abriu seu primeiro restaurante em 2011, o Figo. Em 2016, passou a se dedicar ao programa Bizu no canal Foodnetwork, que tinha como principal intuito a escolha de apenas um ingrediente chave que seria o principal elemento para um menu completo.





Primeira brasileira a fazer parte do maior canal da TV por assinatura no mundo. Bizu era uma série de gastronomia e lifestyle que dava dicas de receitas multiculturais, inspiradas na culinária de diferentes lugares visitados pela chef. Em cada episódio um ingrediente era escolhido pela Luiza e usado como base para uma sugestão exótica e prática de cardápio, sempre composto por uma entrada, prato principal e sobremesa.



Comesde minha formação e após ter estudado na França no Instituto Paul Bocuse, absorvo referências mundiais da culinária. principalmente a asiática, mesclando com toda a técnica da cozinha contemporânea francesa, aplicando tudo aqui no Brasil, incluindo também o estudo da cozinha macrobiótica que é reconhecida como muito mais saudável, na Holanda e claro trabalhando com os melhores chefes do mundo, entre eles, Martín Berasategui e Alex Atala. Graças a todo esse embasamento eu mesclo todas as culturas da gastronomia com os incomparáveis ingredientes brasileiros", revela Luiza. "Eu prezo muito a nossa culinária brasileira que é fantástica e possui ingredientes que não se encontram em nenhum lugar do planeta (são únicos), por esse motivo e pelo Brasil ter grandes chefes reconhecidos mundialmente, nosso país não deve nada para ninguém em cultura gastronômica.

Particularmente, na minha cozinha, tenho uma pegada mais leve, mais natural e ressaltando a importância do sabor do próprio alimento.
Entender o multiculturalismo na gastronomia é a base para entender a nossa identidade cultural, defendê-la e valorizá-la". finaliza Luiza.

Veja 8
receitas,
trazidas com
exclusividade
para
a revista
Cantinho
do Chef pela
chef Luiza.

Mais receitas e vídeos em www.luizahoffmann.com.br Instagram @chefluizahoffmann

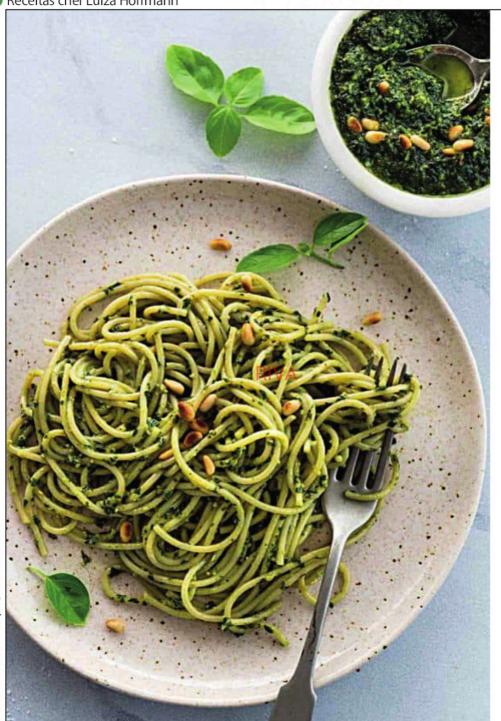


FOTO: KAKAU LOSSIO • LOUÇA @CRUA.CERAMICA

SPAGHETTI AO PESTO

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de manjericão fresco
- ½ xícara (chá) de nozes, castanha ou pinoli
- •2/3 xícaras (chá) de queijo parmesão ralado
- •1 dente de alho
- •1 xícara (chá) de azeite
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino
- Spaghetti200g/250g cozido

MODO DE PREPARO

- Lave e seque bem as folhas de manjericão. Descasque os dentes de alho.
- 2 No processador de alimentos, bata primeiro o azeite com as nozes, o dente de alho e o queijo parmesão até triturar.
- Branqueie as folhas de manjericão na água fervendo, e reserve em um bowl com água gelada, retirar da água e seque as folhas.
- 4 Junte as folhas de manjericão no processador e termine de bater para fazer o molho. Se preferir, bata o molho no liquidificador.
- 5 Misture a massa cozida e quente no pesto, reserve uns pinolis ou castanhas para decorar.
- **6** Se você não tiver manjericão, podemos fazer um pesto de salsinha com rúcula.

CAPONATA

INGREDIENTES

- 2 berinjelas cortada em cubos pequenos
- 1 cebola picada
- 1 pimentão amarelo em cubos pequenos
- •8 colheres (sopa) de azeite
- 4 colheres (sopa)
 de vinagre de vinho tinto
- 10 unidades de azeitonas preta picadas (sem caroço)
- •2 colheres (sopa) de salsinha picada
- •sal e pimenta-do--reino moída na hora a gosto
- •3 talos de alecrim
- •½ xícara (chá) de amendoim torrado

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, coloque em uma forma, leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 1 hora, espere esfriar e guarde refrigerado.

2 Sirva com pães e torradas.





Receitas chef Luiza Hoffmann PÃO DE MACAXEIRA

FOTO: KAKAU LOSSIO

INGREDIENTES •200g de aipim cozido e amassado 3 e 1/2 xícaras de farinha de trigo •5 g de sal •30 g de açúcar •60 ml de azeite 10 g de fermento seco •360 ml de água morna 1 gema de ovo

MODO DE PREPARO

1 Em uma tigela misture a farinha de trigo, o aipim cozido, com metade da água morna, o fermento seco, o açúcar, e o azeite.

2 Sove bem, adicione o sal e coloque a água aos poucos até dar o ponto da massa.

A massa fica semilíquida, sem grudar nas mãos. Deixar fermentar por 1 hora até dobrar de volume.

4 Coloque em uma forma para pão, untada com manteiga e farinha de trigo, leve para assar em forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 35 a 40 minutos.

Receitas chef Luiza Hoffmann FOTO: KAKAU LOSSIO

INGREDIENTES

- •1 cebola pequena picada
- •1/2 abobrinha cortada em pedaços médios
- 1 bandeja de cogumelos frescos (250g) cortado em pedaços médios
- •1 xícara de chá de palmito bem cortado em rodelas
- •1 colher (sopa) de mostarda
- •5 colheres (sopa) de molho de tomate
- •300 ml de creme de leite fresco
- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- ·Salsinha a gosto

STROGONOFF

MODO DE PREPARO

Refogar no azeite a cebola, adicione a abobrinha, os cogumelos, deixe refogar. Adicione o molho de tomate, a mostarda, o creme de leite e deixe ferver mexendo sempre.

Por último adicione 2 palmito.

Acertar tempero com o sal e a pimenta-do-reino, deixar engrossar o molho e servir com batata palha e arroz.

Receitas chef Luiza Hoffmann

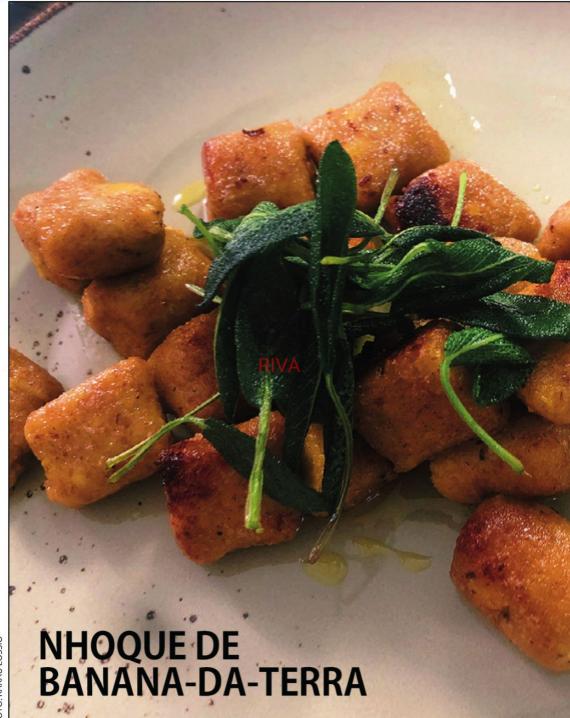


FOTO: KAKAU LOSSIO

INGREDIENTES

PARA O NHOQUE:

- 450g de banana-da-terra madura com casca
- •80g de parmesão ralado
- 1 xícara de chá de farinha de trigo ou arroz
- •5ml de azeite
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

PARA A MANTEI-GA DE SÁLVIA:

- 5g de sálvia
- •20g de manteiga sem sal

PARA O CRISP DE SÁLVIA:

- •200ml de óleo de milho
- •5g de folhas de sálvia

MODO DE PREPARO

PARA O NHOQUE:

1 Envolva as bananas no papel alumínio e coloque no forno a 180°C. Depois de assadas, amasse as bananas ainda mornas e misture com todos os ingredientes.

Modele a massa fazendo um rolinho e corte as bolinhas do nhoque. Doure o nhoque na manteiga e sirva com as folhas de sálvia crocante.

PARA A MANTEIGA DE SÁLVIA:

3 Derreta a manteiga no fogo baixo e adicione a sálvia para aromatizar a manteiga.

PARA O CRISPY:

Aqueça o óleo e frite as folhas de sálvia rapidamente.

DICA DA CHEF:

Asse as bananas para ter menos líquido (água), assim você usará menos farinha para dar liga.

O óleo precisa estar bem quente pra fazer o crisp, se você por acaso não deixar o óleo quente, a folha não fica crocante. Receitas chef Luiza Hoffmann



-OTO: KAKAU LOSSIO

INGREDIENTES

- •1 kg de filé de Salmão com pele ou filé de peixe branco
- ·Sal a gosto
- •Pimenta-do-reino a gosto
- •1 unidade de limão (raspas e suco)
- •1 colher de sopa de óleo de gergelim
- •1 cebola roxa pequena cortada em meia lua
- •1/2 abobrinha cortada em lâminas finas
- •1/2 cenoura cortada em julienne (tiras finas)
- •1 rabanete cortado em lâminas
- •1/2 talo de alho-poró cortado em lâminas
- 1 tomate sem semente cortado em julienne (tiras finas)
- •5 unidades de minimilho cortados ao meio
- 2 xícaras de chá de cogumelo shitake fatiado
- 4 colheres de sopa de molho de soja (shoyu)
- •2 colheres de sopa de azeite

MODO DE PREPARO

- Tempere o salmão com sal, pimenta-do-reino e rasos de limão.
- 2Coloque sobre o papel manteiga (pedaço grande para poder fechar).
- Disponha os legumes cortados por cima, acrescente uma pitada de sal, o suco de limão e o molho de soja.
 - Feche bem e leve ao forno a 200°C preaquecido por aproximadamente 20 minutos.

FOTO: KAKAU LOSSIO

INGREDIENTES

PARA A MASSA:

- •500g de farinha de trigo
- 200g de manteiga em cubos gelada
- Sal a gosto
- ½ xícara de chá de refrigerante guaraná
- •1 gema para pincelar a massa

PARA O RECHEIO:

- 2 colheres (sopa) de azeite
- •500g de palmito em conserva
- ⅓ cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- Sal a gosto
- Tomilho picado a gosto
- •Pimenta-do-reino a gosto
- •200g de requeijão

MODO DE PREPARO

PARA A MASSA:

1 Em uma tigela, peneire a farinha, adicione a manteiga gelada em cubos, o sal e por último o guaraná pouco a pouco.

2 Sove a massa, envolva no filme plástico e deixe descansar na geladeira por 20 minutos.

Abra 2/3 da massa para forrar o fundo e as laterais da forma, e com 1/3 da massa abra para a tampa da massa.

Pique o alho e a cebola e refogue no azeite. Corte o palmito em pedaços pequenos e refogue junto com a cebola e o alho. Junte e esse refogado o requeijão.

5 Forre com a massa o fundo e as laterais de uma forma. Distribua o recheio já frio, cubra com o restante da massa, pincele com a gema e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até que a massa fique dourada.

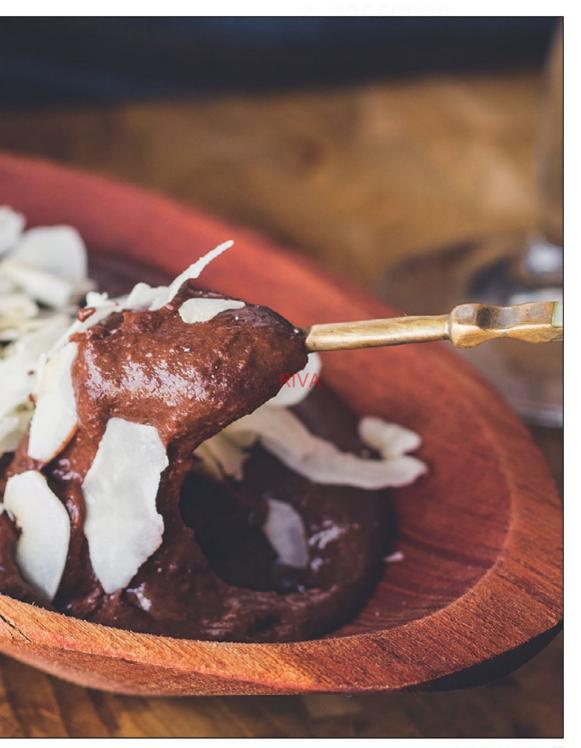
INGREDIENTES

- •200g de inhame cozido, já gelado
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de pasta de amendoim
- •1 colher (sopa) de melado de cana ou açúcar de sua prefeza rência
- •100ml de leite de coco ou leite de vaca

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador ou processador, levar à geladeira por pelo menos 30 minutos!





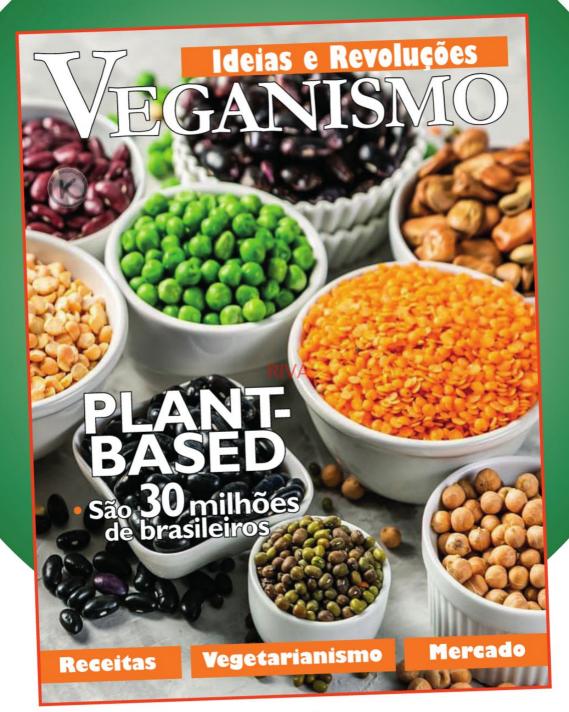












BAIXE JÁ!





FOTO DIVULGAÇÃO - ASSESSORIA: LAÍS ALOISE

PRAYA LANÇA CLUBE DE ASSINATURA EM PARCERIA COM A ONG ONE TREE PLANTED

Além de descontos e vantagens exclusivas, a cada pacote fechado, a marca vai plantar uma árvore.



Para ficar ainda mais perto dos consumidores que curtem a Praya e se preocupam com o meio ambiente, a marca lanca seu próprio clube de assinatura, que traz - como um dos benefícios - o plantio de árvores. Além de descontos exclusivos na loja virtual da Praya e em lojas parceiras, a cada assinatura fechada, a Praya se compromete a plantar uma árvore junto à One Tree Planted, organização internacional dedicada ao reflorestamento na Mata Atlântica.

SERVIÇO:

Para saber mais sobre a Cervejaria Praya acesse www.cervejapraya.com Instagram.com/cervejapraya Facebook.com/cervejapraya stamos muito felizes em anunciar o lançamento do Clube da Praya e é claro que uma das vantagens oferecidas seria voltada ao meio ambiente, afinal, esta é a nossa essência. Temos comprometimento e paixão pela natureza, algo que nos move a desenvolver ações que realmente façam a diferença", afirma o diretor de comunicação da Praya, Paulo de Castro, também conhecido como DJ Zeh Pretim.

A Praya é uma cerveja artesanal independente, movida por causas sustentáveis. A marca conquistou este ano a respeitada certificação de Empresa B e tem cumprido metas que disseminam e promovem a diminuição de carbono e gases do efeito estufa. "Além de contabilizarmos e neutralizarmos nossa pegada de carbono para os anos de 2020 e 2021, a criação do Clube Praya leva aos consumidores a oportunidade de plantarem uma árvore e inspirarem as pessoas ao seu redor", completa Paulo.

ESCOLHA UM PLANO

O consumidor pode aderir a pacotes mensais - sendo avulsos, semestrais ou anuais. E, claro, escolher a sua Praya preferida, seja a lata com 269ml ou a garrafa de 355ml. Dentro de cada plano ainda existem duas categorias: "Preamar" e "Vento em Popa", em que os descontos variam de 10%, 15% a 20% e as quantidades de Praya podem ser selecionadas com 18, 24 ou 36 unidades.

A marca ainda enviará brindes personalizados aos assinantes. Além de, claro, convites exclusivos para participar de ações especiais da marca, entre outras novidades.



FOTO DIVULGAÇÃO - ASSESSORIA SOCORRO RAMALHO

REGULAÇÃO DA CARNE VEGETAL TEM INÍCIO NO BRASIL

Os desafios da regulação dos produtos plant-based já mobi-lizam o governo brasileiro e os objetivos dessa agenda devem ser concluídos até 2023.

Hambúrguer plant-based tem sabor e textura esperados, o que torna difícil distinguir as versões com e sem carne.





Desde o final do ano passado o governo brasileiro, por meio do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa), iniciou discussões com especialistas e autoridades no tema plantbased - conceito vinculado à tendência alimentar que valoriza o consumo de alimentos de origem vegetal - a fim de iniciar o processo de regulação desses produtos.

uem explica é Glauco Bertoldo, auditor fiscal federal agropecuário e diretor do Departamento de Inspeção de Produtos de Origem Vegetal (Dipov/Mapa). Segundo ele, a ideia é construir uma agenda com as etapas para definir o processo de regulação de alimentos com essas características, que já são consumidos no Brasil desde 2019 e têm demanda de consumo em várias partes do mundo.

Para o diretor do Dipov está claro que o futuro acena com a diversificação das dietas e, portanto, com a necessidade de se ampliar a produção de proteínas. "Nosso objetivo é trazer regras claras e um ambiente saudável para o desenvolvimento do setor", antecipa Glauco. O movimento nesse sentido encontra-se na fase inicial de estruturação de uma agenda regulatória que além do Dipov, envolverá, por exemplo, a Anvisa e outros órgãos que possam contribuir com o estabelecimento das normas para identificação e definição dos produtos plant-based, sua rotulagem até o consumo final. "A discussão sobre o alimento chamado plant-based existe, sobretudo, pela comparação com outros tipos de fontes proteicas, como a animal", esclarece.

Nesse contexto, o diretor do DIPOV/MAPA reforça a necessidade de se estabelecer regras para que não haja comparação entre coisas incomparáveis, potencialmente causadoras de distorções, e cita o caso, em evidência atualmente, da denominação hambúrguer de carne vegetal para aquele produto elaborado à base de vegetais em virtude de sua analogia com o produto obtido da carne de origem animal, o qual, neste caso, serve como parâmetro de denominação para o produto vegetal com características semelhantes.

Segundo o diretor, os produtos de origem animal têm uma padronização. "Já existe uma definição para o que é denominado hambúrguer, queijo e outros alimentos de origem animal", explica, para justificar a preocupação do Dipov/ Mapa em estabelecer regras para os produtos de origem vegetal e assim evitar equívocos ao consumidor ou concorrência desleal no mercado.

Desafios da regulação

Após a fase inicial do processo de regulação desses alimentos, a discussão será direcionada à análise do impacto regulatório. "Nessa etapa chegaremos à conclusão se é realmente necessário haver essa regulação. Pode ser que não seja. Não sabemos ainda", revela Glauco e adianta que o processo normativo vai envolver a indústria de alimentos e principalmente o consumidor. "Teremos um longo caminho, com várias fases, audiências públicas e outras etapas que fazem parte do rito normativo do Mapa", destaca.

Segundo o diretor, no alimento plant-based há características de inovação que precisam ser consideradas no processo de regulação. Nesse caso, é preciso que a regulação traga a necessária segurança jurídica para a consolidação desses alimentos na indústria agropecuária brasileira.

Entre os objetivos e desafios da regulação estão a fixação de terminologias e conceitos desses alimentos; inseridos numa regulação com amplitude para incluir a produção, comércio e consumo, considerando aí a rotulagem dos produtos conhecidos até agora como plant-based.



- NotCo inclui três novos sabores do seu sorvete NotIceCream no Brasil.
- Feito sem leite e com proteína de ervilha, o sorvete tem sabor e cremosidade surpreendentes.

CARAMELO SALGADO

 NotIceCream de Café com Cacau, de Caramelo Salgado e de Cocada Cremosa são lançados com exclusividade no país.

Segurança do alimento

O compartilhamento de competências e responsabilidades entre órgãos envolvidos nesse processo, bem como a elaboração de norma contextualizada com outras regulações internacionais também estão entre os objetivos listados pelo Dipov/Mapa para a fase regulatória que só tem previsão de ser concluída em 2023.

A condução do processo de regulação, coordenada pelo Dipov/Mapa, em parcerias com outras entidades do setor, inclui a atuação efetiva de auditores fiscais federais agropecuários (AFFAS). Além de participar ativamente do estabelecimento de normas de segurança do alimento, cabe aos affas o trabalho de auditar e fiscalizar a qualidade desses produtos. "Atuamos nas dvas frentes", informa Glauco, lembrando que estabelecer regras para assegurar o consumo de alimentos compatíveis com o consumo humano é uma tarefa árdua, mas fundamental para a etapa seguinte do trabalho desses profissionais, que é a fiscalização direta do alimento e seus estabelecimentos produtores.

Entre outras atribuições, cabe aos affas a missão de garantir a segurança dos alimentos, tarefa executada por médicos-veterinários, engenheiros agrônomos, zootecnistas, farmacêuticos e químicos. Nessa linha de atuação também são dos affas o desafio de garantir o direito de todo cidadão ao acesso a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente e constante para o consumo. "O objetivo é que o consumidor final tenha sempre acesso ao alimento seguro, do ponto de vista sanitário", finaliza.



FOTO DIVULGAÇÃO - ASSESSORIA DÉBORA AGUIAR

NOTMAYO INOVA COM NOVOS SABORES DE MAIONESE FEITOS À BASE DE PLANTAS



NotCo, foodtech que produz alimentos à base de plantas utilizando inteligência artificial, aumenta a família de maionese

NotMayo, maionese da marca, inclui dois novos sabores -Azeitonas Pretas e Picante em seu portfólio de produtos

Feitas sem ovos e à base de grão--de-bico, a NotCo já oferece a NotMayo nas versões Alho e Original

A foodtech NotCo acaba de lançar dois sabores de NotMayo. A nova geração atende às expectativas dos fãs que buscam sabores marcantes e a cremosidade da maionese que o consumidor ama, tudo isso sem perder o foco na sustentabilidade dos produtos à base de plantas, cada vez mais presentes na mesa do brasileiro.

otMayo foi desenvolvida para os apaixonados por maionese. NotMayo Original, Alho e, agora, Azeitonas Pretas, feita com pasta de azeitonas, e Picante, feita a partir de uma combinação de pimentas, são muito saborosas e seguem uma forte tendência do mercado que são os produtos à base de vegetais", conta Ciro Tourinho, Country Manager da NotCo Brasil. Os novos produtos trazem uma inovação surpreendente ao mercado de maionese saborizada, que representa 30% do total de maionese.

Maionese é uma categoria muito querida do brasileiro, para receitas e lanches, são infindáveis as combinações. Sabor e textura e qualidade de ingredientes são pilares muito importantes na categoria. Tão importante quanto tudo isso está a temática da sustentabilidade. "Cada vez mais as pessoas buscam acrescentar itens à sua dieta que não gerem impactos negativos ao planeta, há grande interesse, especialmente, entres os jovens", explica Tourinho.

Inovar no segmento com qualidade era um desafio, e a NotCo conseguiu trazer o mesmo sabor e textura de maionese, sem ovos, à base de vegetais e com benefícios ao meio ambiente. Com 100% vegetais, sua produção tem um impacto ambiental muito menor: gasta 83% menos água e gera 37% menos produção de gás carbônico.

A receita da NotMayo, como a de todos os produtos NotCo, foi formulada por um algoritmo, apelidado Giuseppe. Ele entende a estrutura molecular de alimentos de origem animal, cruza essas informações com as de vegetais cadastrados em sua base de dados e sugere uma combinação de plantas que recria aquele alimento preservando o seu paladar, textura, aroma e valor nutricional. A receita é testada e executada por chefs e cientistas.



FOTO DIVULGAÇÃO - ASSESSORIA AMANDA IVANOV

PRESENTEIE COM **SEMENTES** O ANO TODO



Com o objetivo de estimular o consumo de hortaliças e o hábito de plantar em casa, trazendo combinações temáticas e que podem ser cultivadas em pequenos espaços, a Isla Sementes, empresa pioneira na produção de sementes no País, com o maior e mais diverso portfólio de cultivares, lança a coleção Kit de Sementes, cuidadosamente desenvolvida com o objetivo de atender àqueles que têm vontade de cultivar uma horta e não sabem o que plantar, tirar as dúvidas de quem não sabe como fazer a sua primeira horta e estimular o hábito de presentear com sementes, cheio de simbolismo e que incentiva as pessoas a resgatarem o contato com a natureza e terem uma alimentação mais saudável.

ais coloridas e ilustradas com fotos das hortaliças que compõem cada kit, as embalagens também podem ser utilizadas como sementeiras para o plantio e além das sementes, que acompanham manual de cultivo, o kit vem com uma novidade: o adubo organomineral. Além disso, conta com QR code na parte externa, demonstrando tudo que consta dentro da caixinha e manual de cultivo, com as principais dicas desde o semejo até a colheita.

Outro diferencial dos kits é a diversidade de sementes que podem ser plantadas, como hortaliças, temperos, especiarias e flores, todas livres de agrotóxicos, prontas para tirar do papel o sonho da "Minha Horta".

"Práticos e cheios de charmes, os kits trazem o simbolismo de incentivar as pessoas a resgatar o contato com a natureza e na própria embalagem é possível plantar a semente. Idealizamos criar algo que possa ser presenteado, estimulando assim o compartilhamento e multiplicação do lindo hábito de planta em casa", explica Diana Werner, presidente da Isla Sementes.

Conheça os seis kits de sementes que compõem a coleção:

"EU QUE PLANTEI" - Alface, Tomate e Cenoura - Trio clássico para sua primeira horta, viva a experiência de cultivar folhas, frutos e raízes e tenha uma salada supercolorida e altamente nutritiva.

"TEMPERA QUE EU GOSTO" - Salsa, Cebolinha e Manjericão - Mais sabor e saúde em sua mesa. Cultive uma horta de temperos com um trio capaz de acompanhar todos os tipos de pratos e tenha-os sempre à mão.

"VERDE QUE TE QUERO VER-TE" - Alface, Couve e Rúcula - Faça seu canto verde com esse trio supervitaminado. Aproveite esta combinação e produza folhas jovens, tendo uma horta rápida e ainda mais nutritiva.

"PLANTA DE CASA FAZ MILAGRES" - Camomila, Lavanda e Sálvia - Que tal uma horta que além de bonita e cheirosa pode nos ajudar com um chazinho nas horas difíceis? Esse trio promete muita paz e alegria.

"CHOVEU NA MINHA HORTA" - Amor-perfeito, Petúnia e Pimenta - Cultive suas relações com muito amor e simplicidade, apimentando sempre que necessário.

"SALVE SIMPATIA" - Arruda, Erva-doce e Pimenta - Viva a experiência de cultivar a natureza e canalize as boas energias com esse trio super alto astral.

SERVIÇO:

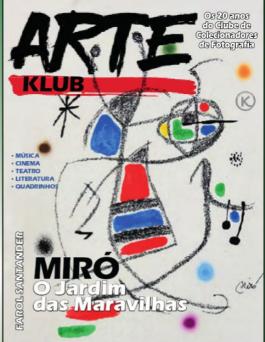
Os kits podem ser adquiridos no site www.isla.com.br e nos varejos atendidos pela empresa em todo Brasil.

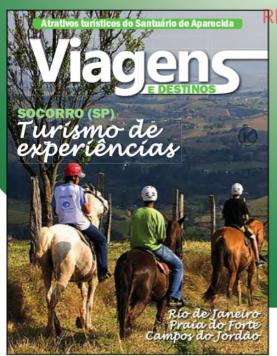
Site: www.islasementes.com.br

Instagram: @islasementes

Youtube: Islasementes











Ideias e Revoluções FEMINISM EMPODERAMENTO DA MULHER Biografias Livros **Filmes**

BAIXE JÁ!

