VENDA PROIBIDA

Sabores Ajinomoto

ED. 29 • AGOSTO DE 2016

MAIS SABOR E QUALIDADE PARA SUA VIDA

Menu completo
Histórias, curiosidades e receitas de quatro clássicos que nunca saem de moda

Segredo de chef
Descubra os truques dos profissionais para agilizar o trabalho na cozinha

Carne magra
Cortes bovinos e suínos também podem ser leves e nutritivos

Polenta é tudo de bom

Aprenda novas versões desse delicioso prato trazido pelos imigrantes italianos

Bem-casado de polenta

AJINOMOTO
Alimente-se Bem, Viva Bem.



Sumário e carta da editora

Por um mundo mais leve

Não é que o segundo semestre já chegou? O tempo sempre teima em passar rápido demais, deixando aquela sensação de que deveríamos aproveitá-lo melhor... Então comece já, porque não falta inspiração aqui — a começar pelas dicas de como transformar sua casa em um verdadeiro spa, ritual organizado tintim por tintim na reportagem da página 24. A proximidade do Dia das Crianças também pode ser uma boa desculpa para lembrar como é leve o universo infantil. Tem pequenos em casa? Veja, na página 22, como apresentá-los ao mundo dos esportes da maneira mais correta e gostosa — e não perca a oportunidade de curtir esse momento em família. Juntos, vocês também podem organizar as festinhas caseiras — e muito originais — que reunimos a partir da página 12. Só há adultos em casa? Tudo bem, quem disse que vocês não podem se divertir com os acessórios de mesa e cozinha da página 9? Afinal, a juventude não está no número do RG. **Alimente-se bem, viva bem!**

PESOS E MEDIDAS

1 xícara (chá) de...
Açúcar = 150 g
Amido de milho = 100 g
Arroz = 170 g
Farinha de rosca = 140 g
Farinha de trigo = 110 g
Fubá = 120 g
Manteiga = 200 g
Qualquer líquido = 200 ml
Queijo ralado = 100 g

1 colher (sopa) de...
Açúcar = 12 g
Amido de milho = 8 g
Farinha de trigo = 9 g
Fermento químico = 12 g
Manteiga = 15 g
Qualquer líquido = 15 ml

1 colher (chá) de...
Sal = 5 g









VOCÊ TAMBÉM PODE GANHAR! VEJA COMO, NA PÁGINA 34

4. *Aperitivo:* Aprenda a diferença entre as lâminas das facas e saiba escolher o tipo certo para cada alimento

5. *Ideias:* Utensílios e eletrodomésticos divertidos e coloridos, para brincar de ser criança de novo

6. *Menu:* Conheça a história de quatro receitas clássicas que nunca saem de moda — e saiba como prepará-las

11. *Novidades:* Varie o bife ou o frango do dia a dia e cozinhe pratos incríveis com a linha Satis!®

12. *Lições para sua casa:* Cinco ideias de festinhas de aniversário sensacionais — e caseiras — que a criançada vai adorar

14. *Tudo de bom:* Patrimônio trazido ao Brasil pelos imigrantes italianos, a polenta admite variações incríveis

18. *Descubra:* Toda a magia dos mercados municipais, marcos da cultura e da gastronomia brasileira país afora

22. *Bem-estar:* Apresentar o mundo do esporte à criança requer sabedoria, paciência e muita diversão

24. *Beleza:* Que tal fazer uma pausa na rotina e transformar sua casa em um delicioso spa?

26. *Profissão:* A proliferação das microcervejarias abre inúmeras oportunidades para os mestres cervejeiros

28. *Dica da edição:* Descubra como os chefs de cozinha conseguem agilizar o trabalho nos restaurantes

30. *Vida saudável:* Carne vermelha não é vilã — veja quais são os cortes bovinos e suínos mais magros e nutritivos

34. *Cantinho do leitor:* aprenda a fazer uma torta de frango especial, com massa de fubá batida no liquidificador.

Jornalista responsável Mariella Lazaretti • MTb nº 15.457
SABORES AJINOMOTO • **Coordenação** Marketing-Nutrição • **Conselho editorial** Priscila Andrade, Tatiana Sousa, Ana Beatriz Pose e Mariana Canela • **Coordenação-geral** Editora 4 Capas • **Diretora responsável** Mariella Lazaretti • **Diretor executivo** Georges Schnyder • **Projeto gráfico** 4 Capas • **Direção de arte** Ana Lucia Caldas • **Editora** Flávia G. Pinho • **Fotos** Ricardo D'Angelo • **Produção culinária** Margarete Steigleder • **Produção de objetos** Cristina Esquilante • **Revisão** Ruth Figueiredo

PARA FALAR COM A REVISTA, ENVIAR CARTAS E SUGESTÕES
Fale com a gente
0800 70 49 039
www.ajinomoto.com.br
COZINHA EXPERIMENTAL AJINOMOTO Receitas Testadas e Aprovadas
4 CAPAS conteúdo

FACA CERTA

Quer facilitar o trabalho na cozinha? Então, conheça as diferentes lâminas e suas finalidades



Faca não é tudo igual, pode reparar — e não muda apenas o tamanho e o formato do cabo. A indústria vem investindo no desenvolvimento de lâminas diferentes, desenhadas para cortar alimentos específicos, suavizando o trabalho de descascar, fatiar e picar. Confira alguns modelos e suas particularidades.

• **PARA LEGUMES** – A lâmina curva torneia os vegetais, enquanto a ponta retira-lhes a polpa.



• **PARA FRIOS** — Tem a lâmina bem longa e serrilhada, para fatiar pedaços grandes.



• **PARA DESOSSAR** – A lâmina fininha ajuda a retirar os ossos, sem danificar a carne.



• **PARA FILETAR** — Bem estreita, a lâmina permite o corte preciso de filés de carne ou de peixe.



• **PARA PÃO** — O serrilhado largo fatia o pão sem quebrar-lhe a casca.



• **PARA CHURRASCO** — Ideal para porcionar a carne que acaba de sair da grelha.



• **FACA CHEF** – Pode ter de 8 a 12 polegadas e serve para cortar, picar e filetar qualquer tipo de alimento.

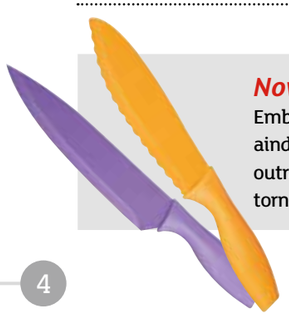


• **CUTELO** — A lâmina larga facilita o trabalho de cortar carnes, ossos e ainda picar vegetais em pedaços bem pequenos.



• **SANTOKU** — De origem oriental, serve para cortar, picar e fatiar vegetais. A lâmina, quase reta e chanfrada, não gruda nos alimentos.





Novos materiais

Embora as facas de aço inoxidável ainda sejam as mais populares, outras matérias-primas estão se tornando comuns. Compare:

CERÂMICA – É leve e resistente, mas não pode ser afiada em casa.
ACRÍLICO – O material não oxida os alimentos. Custa pouco, mas só serve para picar folhas.
RESINA – Uma camada sobre o aço protege os alimentos da oxidação. Pode ser afiada em casa.



Oinc!
Em forma de porquinho, a concha plástica é própria para servir sorvete (www.walmart.com.br)

Tempo
O *timer* de galinha não deixa ninguém queimar a comida (www.camicado.com.br)





Listras
Chaleira esmaltada com estampa e cabeça de zebra, para 2,5 litros (www.camicado.com.br)

Quem quer virar criança?

Aproveite o mês de outubro para brincar também – com esses acessórios, a cozinha e a mesa vão ficar bem mais divertidas



Estouro
A pipoqueira elétrica Disney, da Mallory, funciona sem uso de óleo



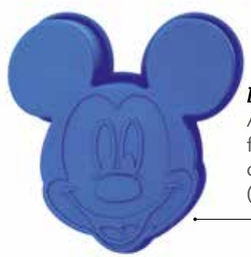
Sorria
Jogo sorridente de miniespátulas (www.americanas.com.br)



Muuuu
Manteigueira importada de plástico com tampa transparente (www.walmart.com.br)



Fofura
Espátula de silicone com cabo de inox Gingerbread Girl, da Tavolo (www.americanas.com.br)



Bolo
A forma de silicone flexível tem formato de Mickey Mouse (www.shoptime.com.br)



Nhac
Kit para biscoito Tramontina com cortadores, rolo, espátula e assadeira (www.walmart.com.br)

Clássicos *que não saem de moda*

Conheça a origem de quatro receitas famosas no mundo inteiro e aprenda a prepará-las

CLÁSSICO QUE NÃO SAI DE MODA

Caesar salad



15 minutos | 6 porções | Muito fácil

RECEITA TRADICIONAL

A preferida dos americanos, que foi moda entre as celebridades de Hollywood nos anos 1950, nasceu no México. O italiano Caesar Cardini (1896-1956), proprietário do Hotel Caesar's, em Tijuana, teria criado a receita de improviso, em um feriado, para receber clientes que chegaram sem reserva. Sua versão original levava folhas de alface e molho cremoso de anchovas moídas, gemas, mostarda, alho, pimenta e azeite. Para finalizar, croûtons (torradas picadinhas) e parmesão.

CAESAR SALAD (TRADICIONAL)



INGREDIENTES

Folhas de 1 pé de alface-americana cortadas em tiras grossas; 5 fatias de pão de forma cortadas em cubos e torradas (100 g); suco de meio limão; meia xícara (chá) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**; 2 colheres (sopa) de filés de anchovas picados (25 g); 3 colheres (sopa) de queijo tipo parmesão ralado; 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Saladas**



MODO DE PREPARO

1. Em uma saladeira grande, disponha as folhas de alface e o pão. **2.** No copo do liquidificador, coloque o suco de limão, o **Azeite de Oliva TERRANO®**, a anchova, o queijo ralado e o **Tempero SAZÓN®**, e bata em velocidade média por 1 minuto. **3.** Regue a salada e sirva imediatamente.

15 minutos | 6 porções | Muito fácil

CAESAR SALAD MODERNIZADA

Depois que virou moda nos Estados Unidos, a Caesar Salad conquistou o mundo — e foi sendo modificada ao longo do tempo. Em cada cozinha, ganhava um ingrediente diferente ou um toque autoral do chef que a deixava mais substanciosa. Entraram em cena o frango, a carne e até o peixe. No Brasil, a receita mais conhecida é a que leva peito de frango grelhado, inteiro ou desfiado. Há ainda quem goste de acrescentar iorgurte ou maionese, que deixam o molho mais cremoso e esbranquiçado. Para servir as folhas bem fresquinhas, o truque é misturar o molho já na mesa — é assim que se faz nos restaurantes.

CAESAR SALAD (CONTEMPORÂNEA)

INGREDIENTES

Folhas de 1 pé de alface-americana cortadas em tiras grossas; 2 filés finos de frango, grelhados e cortados em iscas (150 g); 5 fatias de pão de forma cortadas em cubos e torradas (100 g); suco de meio limão; meia colher (sopa) de molho inglês; meia xícara (chá) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**; 3 colheres (sopa) de queijo tipo parmesão ralado; 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Saladas**





MODO DE PREPARO

1. Em uma saladeira grande, disponha as folhas de alface, o frango e o pão. **2.** No copo do liquidificador, coloque o suco de limão, o molho inglês, o **Azeite de Oliva TERRANO®**, o queijo ralado e o **Tempero SAZÓN®**, e bata em velocidade média por 1 minuto. **3.** Regue a salada e sirva imediatamente.

DICA: se desejar, acrescente ao molho 1 colher (sopa) de iogurte natural.



CLÁSSICO QUE NÃO SAI DE MODA

Arroz à grega



Hoje em dia existe em alguns supermercados, uma mistura de vegetais cortados e pré-higienizados para o preparo de arroz à grega.

A receita surgida na Grécia antiga em nada se parece com a guarnição que conhecemos hoje. No passado, chamava-se pilafi: o arroz, cozido em caldo de galinha, levava cebola, pimentão vermelho picado, ervilhas cruas e passas. Em nome da praticidade e da saúde, porém, alguns desses itens foram sendo substituídos e outros tornaram-se praticamente obrigatórios, como a cenoura. Esta é nossa versão, mas você pode arriscar novidades e inventar muitas outras.

ARROZ À GREGA

INGREDIENTES



2 colheres (sopa) de óleo; 2 dentes de alho espremidos; meia cebola pequena picada; 2 xícaras (chá) de arroz cru; 1 xícara (chá) de vagem picada (100 g); meio pimentão vermelho médio, sem as sementes, picado; 1 cenoura pequena picada; 1 e meia colher (chá) de sal; 1 e meia colher (chá) de **AJI-NO-MOTO®**; 4 xícaras (chá) de água fervente (800 ml)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. **2.** Junte o alho e a cebola, e refogue por 2 minutos, ou até a cebola ficar transparente. **3.** Acrescente o arroz, a vagem, o pimentão, a cenoura, o sal e o **AJI-NO-MOTO®**, e refogue por mais 2 minutos, ou até que o arroz esteja completamente envolvido. **4.** Adicione a água e cozinhe em fogo baixo, com a panela semitampada, por 15 minutos, ou até que o líquido seque e o arroz esteja macio. **5.** Retire do fogo e sirva em seguida.

Bowl transparente, talheres de inox (Wolff) na Kirk's (www.kirks.com.br). Bowl branco com recorte Provence Camicado (www.camicado.com.br). Panela azul retro (Neoflam) da Doural (www.doural.com.br). Guardanapos Roupa De Mesa (11 3811-9715). Bowlzinho canelado, tecidos, molheira, pratos com borda azul poá prato quadrado e taças acervo da produtora.

CLÁSSICO QUE NÃO SAI DE MODA

Filé à Oswaldo Aranha

Criado no extinto restaurante Minhota, no Rio de Janeiro, em homenagem ao diplomata gaúcho Oswaldo Euclydes de Souza Aranha (1894-1960), político da era Vargas, o prato tem como principal característica a cobertura farta de alho frito. O mais interessante é que a receita original não levava alho, ingrediente que Aranha detestava. Era feita com alcatra e, como guarnição, trazia arroz, farofa e batata portuguesa. Logo, vários estabelecimentos frequentados pela classe política incorporaram o filé aos seus menus, transformando-o em um dos clássicos dos botecos cariocas.

FILÉ À OSWALDO ARANHA

INGREDIENTES

Farofa — 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal; 1 cebola pequena picada; 1 xícara (chá) de farinha de mandioca crua; meia colher (chá) de **SABOR A MI® sem Pimenta**

Filés — 4 bifes de filé-mignon (400 g); 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Vermelho**; 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal; 8 dentes de alho cortados em lâminas





MODO DE PREPARO

Farofa — 1. Em uma frigideira média, coloque a manteiga e leve ao fogo alto para derreter. Junte a cebola e refogue por 3 minutos, ou até dourar. **2.** Acrescente a farinha de mandioca, aos poucos, e o **SABOR A MI®**, mexendo por mais 4 minutos, ou até dourar. Reserve.

Filés — 1. Em uma tigela, coloque os bifes e o **Tempero SAZÓN®**, e misture bem. **2.** Em uma frigideira média, derreta 1 colher (sopa) de manteiga e frite os filés por 3 minutos de cada lado, ou até ficar dourados. **3.** Enquanto isso, em uma outra frigideira, derreta o restante da manteiga e refogue o alho por 1 minuto, ou até que doure. **4.** Disponha sobre os bifes e sirva acompanhados da farofa.



CLÁSSICO QUE NÃO SAI DE MODA

Cheesecake

O nome, em inglês, significa bolo de queijo e refere-se ao recheio cremoso, sempre à base de cream cheese. Mas essa deliciosa receita, perfeita para a sobremesa, está muito mais para uma torta. **Surgiu nos Estados Unidos, em 1928, na confeitaria Reuben's Restaurant, em Nova York**. Com sua cheesecake, o proprietário Arnold Reuben ganhou medalha de ouro em uma competição e passou a ser bastante copiado mundo afora. A original é assada, mas existem versões bem práticas que dispensam o forno, como esta a seguir.



CHEESECAKE LIGHT

INGREDIENTES



Farofa — 1 e meia xícara (chá) de biscoito integral de leite e mel, picado grosseiramente (140 g)

Creme — 1 pote de cream cheese light (150 g);
2 potes de iogurte grego zero (200 g)

Calda — 1 e meia xícara (chá) de água (300 ml)
1 colher (sopa) de amido de milho
1 envelope de **FIT™ Amora**

MODO DE PREPARO

Farofa — No copo do liquidificador, coloque os biscoitos, bata em velocidade média até formar uma farofa e distribua em 5 potinhos.

Creme — Em uma tigela média, coloque o cream cheese e o iogurte e misture bem com o auxílio de um batedor manual de arame, ou um garfo, até ficar homogêneo. Distribua pelos potinhos, sobre a farofa.

Calda — 1. Em uma panela pequena, coloque a água e o amido de milho, misture até dissolver e leve ao fogo alto para ferver. **2.** Retire do fogo, deixe amornar, junte o **FIT™** e misture bem. **3.** Regue sobre o creme e leve à geladeira por 1 hora, ou até o momento de servir.

DICA: se desejar, prepare o cheesecake em uma travessa única.



Satis!® Pratos incríveis em apenas 1 minuto

Chegou Satis!® Pratos Incríveis, a solução completa para variar o bife ou o filé de frango do dia a dia. Você pode fazer bife acebolado, carne ao molho madeira e frango xadrez, em apenas 1 minuto!

Ingredientes e passo a passo para o preparo de bife acebolado

Sem Satis!® Bife Acebolado

INGREDIENTES



1. Tempere a carne (a gosto). 2. Frite o bife. 3. Corte a cebola em rodelas. 4. Jogue água na frigideira "suja" dos bifes e deixe ferver. 5. Refogue a cebola até que amoleça











Agora com Satis!® você não precisa mais disso tudo!

X

Com Satis!® Bife Acebolado

INGREDIENTES



1. Doure o bife na frigideira e acrescente o Satis!® Bife Acebolado
2. Junte meia xícara de água e ***ESTÁ PRONTO!***

DISPONÍVEL EM TRÊS VERSÕES: BIFE ACEBOLADO, CARNE SABOR MOLHO MADEIRA E FRANGO XADREZ







É FÁCIL, É SATIS!®



Em apenas 1 minuto e ainda com pedacinhos de cebola!

www.facebook.com/SatisBr ***Conheça a linha completa: www.satisbr.com.br***

Que festa mais feliz!

Criança não precisa de megaprodução para se divertir no aniversário. Essas festas originais fazem sucesso e cabem no bolso

Crise não é desculpa para seu filho passar o aniversário em branco. Se você reunir os amigos mais chegados e investir em uma produção caseira e criativa, a criançada vai sair da festa contando para todo mundo como foi inesquecível. "Quando o número de convidados é menor, é possível personalizar detalhes e criar momentos realmente especiais", diz Lara Gianotti, da De.Cuore, especializada em decoração de festas. A seguir, ela e a sócia, Marcelli Romanos, ensinam como produzir cinco festinhas que fogem do lugar-comum — e têm potencial para encantar meninos e meninas.



SALÃO DE BELEZA

- Peça que cada convidada leve seu roupão de banho e ofereça chinelinhos ou pantufas, que **podem ser levadas como lembrancinha**.
- Estabeleça previamente o **pacote de procedimentos**: a sessão pode incluir escalda-pés perfumado, penteado, manicure e maquiagem. O ideal é que haja um adulto responsável por cada estação.
- Compre **esmaltes e maquiagem próprios para crianças**, à base de água. Ainda assim, consulte as famílias das convidadas sobre eventuais alergias.
- **Decore o ambiente** com muitos espelhos e providencie cadeiras e almofadas para todas.
- Prepare um **canto das guloseimas bem feminino**, com cupcakes coloridos, sanduichinhos, pirulitos decorados e docinhos confeitados.
- Sirva as **bebidas em garrafinhas individuais** com canudo, para que as meninas possam segurá-las enquanto se embelezam.



FESTA DO PIJAMA

- A partir dos 7 anos, as crianças já se sentem mais seguras para dormir fora de casa. Mas não custa **conversar separadamente com os pais** de cada convidado para saber se têm algum ritual especial antes de dormir.
- Organize um espaço amplo para que **todos durmam juntos**. Vale unir vários colchões no chão e fazer cabaninhas, decoradas com cordão de luzes de Natal, que podem ficar acesas durante a madrugada, sem atrapalhar o sono.
- Sugira **brincadeiras** que não agitem tanto as crianças, como produzir sombras na parede com lanternas.
- Providencie travesseiros com fronhas personalizadas com tinta para tecido. O próprio aniversariante pode fazer um desenho e **escrever o nome do amiguinho**.
- Sirva um lanche com **comidinhas leves e gostosas:** sanduichinhos, muffins, biscoitos, achocolatado e suco.
- Distribua um **kit de higiene** depois do lanche, contendo escova de dente, pasta, sabonete e toalhinha — esta será a lembrancinha da festa.
- Para evitar que a brincadeira termine tarde demais, **estabeleça um horário** para começar a diminuir a euforia dos pequenos. Diminua as luzes, ofereça um copo de leite morno e leia uma história.

OFICINA DE CULINÁRIA

- Eleja uma ou **duas receitas de fácil execução** para preparar com as crianças, do começo ao fim. Podem ser cupcakes, biscoitos caseiros, brownies, minipizzas, sanduichinhos... Mas não se esqueça de consultar a família dos convidados a respeito de eventuais restrições e alergias alimentares.
- No caso de crianças até 6 anos, **prepare os cupcakes e os biscoitos antes** e ofereça cremes e confeitos para que elas façam a decoração.
- Providencie **aventais e chapéus de cozinheiro** para cada convidado. No começo da festa, as peças podem ser personalizadas pelas crianças com canetinhas coloridas.
- Antes de começar a aula de culinária, estabeleça **combinados a respeito de ordem e segurança.**
- Como lembrancinha, ofereça **uma das receitas impressa e um kit com os ingredientes**, para que as crianças possam executá-la novamente em casa.





CINEMINHA

- A proposta é transformar a **sala de casa em cinema**. Providencie pufes e almofadas e escureça o ambiente, para que todos entrem no clima.
- Com a ajuda do aniversariante, escolha previamente os DVDs e **deixe que os convidados votem** a ordem de exibição.
- Reúna fotos do aniversariante e de seus amigos e produza **um vídeo curto e divertido**, para exibi-lo como trailer. Os convidados vão se sentir homenageados.
- Use um aparador ou mesa para improvisar uma *bonbonnière*, **onde serão servidas guloseimas, como balas, chocolates e amendoim.**
- Sirva a **pipoca em caixas ou baldes individuais**, como as vendidas em cinemas, e bebidas (sucos e refrigerantes) com canudinho.
- Como lembrancinha, ofereça um **balde plástico com um pacote de pipoca** para micro-ondas — é útil e custa bem pouco.

PIQUENIQUE

- **Estude bem o local,** que deve ter banheiro próximo e espaço para brincar. Se escolher um parque, certifique-se na administração se piqueniques são permitidos.
- Crianças adoram se espalhar pelo chão, mas providencie **lugares para os adultos sentarem**. Podem ser esteiras de praia ou almofadas.
- Se o número de convidados for reduzido, organize uma **maletinha de lanche** para cada um — mas não deixe de levar a tradicional cesta de piquenique, que ajuda a decorar a festa.
- Providencie uma **toalha grande** e impermeável e finalize a decoração com bandeirinhas de tecido e cata-ventos.
- Dê preferência a **alimentos frios,** que não precisam de refrigeração, já porcionados, que dispensem o uso de faca. Minissanduíches embalados individualmente, salada de macarrão em potinhos, biscoito de polvilho e bolo no pote são bons exemplos.



- Ao final do piquenique, distribua saquinhos plásticos e peça ajuda para **recolher o lixo**.
- **Sugira brincadeiras de antigamente** que unem pais e filhos, como bola, corda, bolhas de sabão, cabo de guerra e amarelinha.
- Mesmo que a previsão do tempo indique sol, **tenha um plano B para o caso de imprevistos** — se precisar transferir a festa para um salão, é só montar o piquenique no chão.

Patrimônio ITALIANO

Muito mais do que um prato gostoso de inverno, a polenta é a própria história dos imigrantes

Quando chegaram ao litoral brasileiro em busca de trabalho, no século XIX, os primeiros imigrantes italianos trouxeram pouca bagagem e muita esperança. Uma papa de farinha de milho, água e sal era a base de sua alimentação no país de origem, o que não mudaria no Novo Mundo — nos primeiros tempos, que foram de muita penúria, a barata polenta recuperava a energia após a lida na lavoura.



Com o passar do tempo, porém, conforme as famílias de imigrantes progrediam, novos ingredientes mais nobres (e saborosos) foram sendo incorporados à receita. Segundo o livro *Polenta & cia. — Histórias e receitas*, de Elsa Maria Vieira de Souza e Celia Maria de Moraes Dias, comer polenta, na rotina dos imigrantes, sempre foi mais do que um gesto para matar a fome: "Em volta da panela de polenta, durante o seu tempo demorado de cozimento, famílias reuniam-se e, assim, a italianidade foi mantida durante tanto tempo em terras brasileiras".

Naquele tempo, o preparo nunca levava menos de 1 hora — e a *mamma* ou a *nonna* precisava mexer a massa sem descanso, caso contrário a polenta empelotava. Hoje, há quem ainda prefira o método tradicional e não abra mão da farinha crua, que exige longo cozimento. Mas já é possível encurtar bastante o processo sem prejuízo para o sabor. **Uma das alternativas é usar farinha pré-cozida, que fica pronta em minutos. A outra é adicionar o líquido da receita já quente.** A consistência, seja qual for o método, é determinada pela quantidade de líquido, que pode ser água ou caldo já temperado. Versátil, a polenta vai bem em todas as etapas da refeição — e tem sua personalidade definida pelo acompanhamento. Nesta reportagem, você confere três opções bem originais. A primeira, carinhosamente apelidada de bem-casado de polenta, é uma versão diferente da polenta de corte: como leva recheio de queijo e requeijão, vai bem como petisco ou até na hora do lanche. Na página seguinte, a tradicional polenta mole, ótima como entrada e até como prato principal, ganha a companhia de molho de cogumelos. E, por fim, você aprende a preparar a polenta brasileirinha, com refogado de escarola, assada sob uma camada de queijo e bacon. Sirva-se!



BEM-CASADO DE POLENTA

INGREDIENTES



Polenta — 1 litro de água; 3 colheres (sopa) de margarina sem sal; meia colher (sopa) de **RECEITA DE CASA™ Caseiro**; 2 xícaras (chá) de fubá pré-cozido (250 g); 1 ovo; 1 xícara (chá) de farinha de rosca (140 g)

Recheio — 1 xícara (chá) de muçarela ralada (100 g); meia xícara (chá) de requeijão (100 g)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, coloque a água, a margarina e o **RECEITA DE CASA™**, e leve ao fogo alto por 5 minutos, ou até levantar fervura. **2.** Junte o fubá e mexa vigorosamente por 3 minutos, ou até soltar do fundo da panela. **3.** Transfira para uma assadeira grande (38 x 29 cm) e deixe esfriar. **4.** Com o auxílio de um cortador oval (7,5 x 3,5 cm), corte a massa em 32 pedaços. **5.** Para montar os bem-casados, espalhe a muçarela, previamente misturada ao requeijão, na superfície de metade dos pedaços da polenta e disponha por cima a outra metade. **6.** Passe no ovo, previamente batido e na farinha de rosca, e frite em imersão em óleo não muito quente por 2 minutos de cada lado, ou até que dourem levemente. **17.** Escorra em papel toalha e sirva em seguida.

DICA: se preferir, corte a massa em retângulos de 7 x 5 cm, ou no formato de sua preferência.

1 hora | 16 porções | Pouco fácil



Pilha de pratos (borda imitando bambu), talheres com cabo marrom e taça na cor âmbar, Kirk's (www.kirks.com.br). Travessa branca, guardanapo, guardanapos de papel, cestinha, bowl, azulejo hidráulico e caneca de cerveja, acervo da produtora.



30 minutos | 5 porções | Fácil

POLENTA MOLE COM COGUMELOS

INGREDIENTES



Recheio — 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal; meia cebola pequena picada; 1 bandeja de shimeji separados (200 g); 1 bandeja de cogumelos Paris frescos cortados em lâminas (200 g); meia colher (chá) de sal

Polenta — 1 litro de água; 2 xícaras (chá) de fubá pré-cozido (250 g); 3 colheres (sopa) de margarina sem sal; 2 sachês de **Caldo SAZÓN® Legumes**; 1 colher (sopa) de salsa picada; 1 colher (sopa) de queijo tipo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Recheio — **1.** Em uma panela média, coloque a manteiga e leve ao fogo alto para derreter. **2.** Junte a cebola e refogue por 2 minutos, ou até ficar transparente. **3.** Acrescente o shimeji, o cogumelo Paris e o sal, e refogue em fogo baixo por 10 minutos, ou até que os cogumelos murchem e estejam cozidos. **4.** Retire do fogo e reserve aquecido.

Polenta — **1.** Em uma panela grande, coloque a água, o fubá, a margarina e o **Caldo SAZÓN®**. **2.** Misture bem e cozinhe em fogo médio por 5 minutos, mexendo de vez em quando, ou até formar uma massa homogênea que desgrude da panela. **3.** Disponha em um prato de servir e espalhe o refogado de cogumelos sobre a polenta. **4.** Salpique a salsa e o queijo ralado e sirva em seguida.



40 minutos | 8 porções | Pouco fácil

POLENTA BRASILEIRINHA

INGREDIENTES

Polenta — 2 xícaras (chá) de fubá (250 g); 4 xícaras (chá) de água (800 ml); 2 colheres (sopa) de margarina sem sal; 2 sachês de **Tempero SAZÓN® Laranja**; 1 colher (chá) de sal

Recheio — 4 colheres (sopa) de azeite de oliva; 1 cebola média picada; 2 dentes de alho espremidos; 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Amarelo**; meia colher (chá) de sal; folhas de 1 pé de escarola picadas; 4 tomates, sem pele e sem sementes, picados (750 g); 2 xícaras (chá) de muçarela ralada (200 g); meia xícara (chá) de bacon picado e frito (50 g)





MODO DE PREPARO

Polenta — **1.** Em uma panela grande, coloque o fubá, a água, a margarina, o **Tempero SAZÓN®** e o sal, e cozinhe ao fogo médio, mexendo sem parar por 5 minutos.

Recheio — **1.** Em uma panela grande, coloque o azeite e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e o alho, e refogue por 2 minutos, ou até ficar transparente. **2.** Acrescente o **Tempero SAZÓN®**, o sal, a escarola e o tomate, e cozinhe em fogo médio, por 3 minutos, ou até a escarola murchar. **3.** Em um refratário médio, coloque a polenta e o refogado de escarola. Cubra com a muçarela e o bacon, e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 10 minutos, ou até o queijo derreter. **4.** Retire do forno e sirva em seguida.

Dia livre para compras

Cheios de vida, os mercadões brasileiros são retrato fiel da cultura e das tradições de cada lugar

Pode conferir: praticamente todas as capitais do Brasil têm um grande mercado municipal na lista das atrações turísticas. Alguns são amplos, imponentes, enquanto outros têm prédios simplórios. Mas todos têm em comum a cultura fervilhante do lugar, traduzida em comidas, bebidas, artesanato e costumes. Segundo o livro *Mercados do Brasil — De Norte a Sul* (editora Autêntica), os mercados cobertos do país começaram a ser erguidos no fim do século XIX. Estavam na moda as estruturas de ferro, fabricadas em módulos na Europa e trazidas para cá de navio. O primeiro do gênero a desembarcar por aqui foi o Mercado de São José, no Recife, em 1875 — projetado pelo engenheiro Louis Vauthier, foi inteirinho construído na França e montado na capital pernambucana. Mas, muitos outros vieram depois. Confira o roteiro a seguir e descubra por que vale a pena conhecê-los.















MERCADO VER-O-PESO, EM BELÉM (PA)

Av. Boulevard Castilho França, s/nº, Cidade Velha

Tem muito turista que chega de madrugada — antes do raiar do dia, quando os barcos que atravessam a Baía do Guajará começam a descarregar os balaios de açaí, espetáculo bonito de se ver. É o lugar certo para conhecer produtos da região amazônica, como o tucupi, o pirarucu, a pimenta-de-cheiro, a maniva para o preparo da maniçoba... Não deixe de conferir a seção de perfumes e garrafadas. Não perca a exótica combinação de **peixe frito com farinha e açaí.**



MERCADO CENTRAL DE BELO HORIZONTE (MG)

Av. Augusto de Lima, 744, Centro

Funciona desde 1929 e tem mais de 400 boxes, nos quais prevalecem os produtos mineiros artesanais — difícil sair de lá sem comprar queijos, doces e boas cachaças. E o mercado não vende só comida: prepare-se para ver muito artesanato bonito também. Não perca a famosa porção de **fígado acebolado com jiló, do restaurante Casa Cheia.**



MERCADO MODELO DE SALVADOR (BA)

Pça. Visconde de Cayru, s/nº, Cidade Baixa

Inaugurado em 1912, ganhou nova sede em 1971 após a antiga ser destruída por um incêndio. O prédio tombado, construído em 1861 como alfândega, tem 263 lojas de artesanato divididas em dois pisos. Não perca as **moquecas e o caruru do restaurante Maria de São Pedro**, fundado em 1925.













MERCADO PÚBLICO CENTRAL DE PORTO ALEGRE (RS)

Galeria Mercado Público, s/nº, Centro Histórico

Foi aberto em 1869 e inteiramente restaurado nos anos 1990. Localizado às margens do Rio Guaíba, atrai pela variedade de produtos regionais, como linguiças e queijos coloniais, charque *(inclusive de ovelha)*, erva-mate para chimarrão e doces de Pelotas. Não perca a costela de panela com nhoque, do **Bar Chopp Naval**, inaugurado em 1907.









MERCADO MUNICIPAL DE CURITIBA (PR)

Av. Sete de Setembro, 1865, Batel

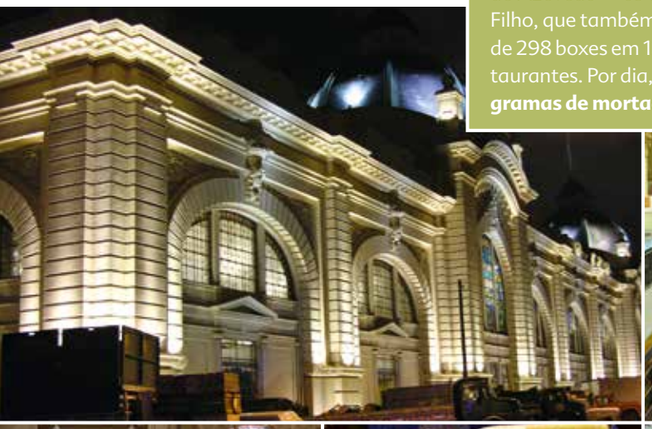
Fundado em agosto de 1958, foi inteiramente remodelado e ganhou novos espaços em 2012. Hoje, as 128 lojas ocupam 11.700 metros quadrados — há açougues especializados em carnes exóticas, peixarias, frutarias, empórios e até um setor exclusivo para orgânicos. Não perca o famoso **PF do Box do Eliseu, com arroz de legumes, feijão, salada, bisteca e ovo frito.**



MERCADO MUNICIPAL DE SÃO PAULO (SP)

Rua da Cantareira, 306, Centro

Inaugurado em 1933, foi projetado pelo famoso arquiteto Francisco Ramos de Azevedo — os 72 vitrais coloridos são obra do russo Conrado Sorgenicht Filho, que também assina os da Catedral da Sé. Restaurado em 2004, dispõe de 298 boxes em 12.600 metros quadrados, além de lanchonetes, bares e restaurantes. Por dia, recebe 14.000 visitantes. Não perca o **sanduíche com 200 gramas de mortadela do Bar do Manê** e o pastel de bacalhau do Hocca Bar.





























Fotos — PA: Tadeu Brunelli e divulgação / PE, BH e RS: divulgação / BA: Milena Abreu Agecon — fotospublicas.com e divulgação / PR: Levy Ferreira — fotospublicas.com / SP: RJ Castilho, divulgação e Ken Chu / AM: Clayton Vieira

MERCADO MUNICIPAL ADOLPHO LISBOA, MANAUS (AM)

Rua dos Barés, 46, Centro

Inaugurado em 1882, foi erguido diante do Rio Negro no período áureo da borracha. A estrutura de ferro fundido com vitrais coloridos abriga 182 boxes de peixes, temperos, tucupi, frutas regionais e artesanato. O Pavilhão da Tartaruga exibe um buraco de bala de canhão feito em 1910. Não perca os **peixes amazônicos fritos (tucunaré, tambaqui, pirarucu, jaraqui e pacu) da Peixaria do Sassá.**



MERCADO DE SÃO JOSÉ, EM RECIFE (PE)

Pça. Dom Vital, s/nº, São José

Entre os 24 mercados públicos da capital pernambucana, é o mais importante por ser um dos mais antigos do Brasil. Com 3.500 metros quadrados, dispõe de 545 boxes, a maioria dedicada à venda de artesanato, como xilogravuras, rendas, couros, redes e cestaria. Bom lugar para comprar peixes, doces regionais, cachaças e castanhas. Não perca o **bode guisado da Barraca do Miro.**







FUTUROS *grandes atletas*



Para a criança começar no esporte com o pé direito é fundamental respeitar cada fase de seu desenvolvimento

O enredo costuma se repetir. Sempre que acontece um grande evento esportivo, como a Copa do Mundo de Futebol ou os Jogos Olímpicos, a criançada sente aquela vontade de escolher um esporte para chamar de seu. Amparados na crença de que praticar esporte só faz bem, muitos pais vão na onda dos pequenos e correm para fazer a matrícula. **Mas, iniciação esportiva é coisa séria**, adverte o fisioterapeuta Marcelo Bannwart Santos, do Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa de São Paulo. Antes de se dedicar a treinos competitivos e a atividades de alto impacto, os pequenos devem começar devagar, com uma programação feita especialmente para sua idade — a chamada iniciação esportiva. "A partir dos 4 anos, a criança já pode ter contato com atividade física de forma planejada, mas sempre de forma lúdica e não competitiva. O intuito é desenvolver habilidades motoras e destrezas globais que serão úteis para vários esportes", afirma o especialista. "Quando a especialização acontece de forma precoce, a chance de desistência é muito maior."

Nessa fase inicial, aprender uma prática esportiva deve ser divertido acima de tudo — é como brincar de fazer judô ou de nadar na piscina. Somente em torno dos 6 anos, quando o cérebro já se encontra na fase final de maturação física, é hora de introduzir jogos mais desafiadores, que ajudem no desenvolvimento da coordenação motora. Dessa forma, entre os 7 e os 10 anos, a criança já terá desenvolvido intuitivamente o interesse pelo esporte. "É quando ocorre uma assimilação muito rápida de habilidades. Por isso, a iniciação esportiva deve ser genérica e apresentar diversas modalidades. Assim, a criança terá mais opções para escolher a que mais gosta de praticar."

De acordo com o fisioterapeuta, todos os esportes devem ser considerados durante a iniciação esportiva, pois cada um deles apresenta um rol de benefícios. Os **coletivos**, como futebol, basquete e vôlei, desenvolvem habilidades motoras gerais, como corrida e salto, além do espírito de equipe e de liderança. Já as **artes marciais**, como o judô e o jiu-jítsu, favorecem o aprendizado da disciplina e do respeito pelo adversário, enquanto a ginástica artística desenvolve habilidades motoras complexas, como as piruetas, além de concentração e autocontrole.

Somente quando chega à puberdade, o jovem atleta tem condições de aprimorar habilidades e destrezas específicas. Até lá, cabe aos pais controlar a própria ansiedade e confiar no planejamento do educador físico, profissional especializado em conduzir a iniciação esportiva. "Tanto na escola quanto no clube, é ele quem vai guiar as atividades." Mas os pais, complementa Santos, podem e devem ajudar — basta que estimulem a diversão, não a competição. "É comum ver pais exigindo desempenho máximo da criança, em uma fase na qual ela deveria apenas brincar. Encorajá-la a fazer brincadeiras que envolvam atividades físicas, e participar delas, é uma forma saudável de ajudá-la a desenvolver a motricidade de forma plena e a tomar gosto pelo esporte."





No começo da infância, até os 6 anos, iniciação esportiva deve ser sinônimo de brincadeira











A partir de 4 anos

A criança já pode ter contato com a atividade física planejada, mas sempre de forma lúdica e não competitiva

6 anos

O cérebro já se encontra na fase final de maturação física. É hora de introduzir jogos mais desafiadores, que ajudem no desenvolvimento da coordenação motora

Entre 7 e 10 anos

É quando ocorre a assimilação de habilidades. A iniciação esportiva deve ser genérica e apresentar diversas modalidades

Puberdade

O jovem atleta está maduro e já apresenta condições de aprimorar habilidades e destrezas específicas



SPA em casa

Aprenda a preparar deliciosos rituais de beleza e relaxamento – você merece esse mimo



Trabalho, organização da casa, filhos, família... São tantas as demandas do dia a dia que a gente facilmente se esquece de que também precisa de cuidado e atenção. Mas fazer uma pausa na correria e se conceder um momento de descanso e relaxamento é fundamental para manter a saúde. Melhor ainda se esse tempinho só seu tiver como objetivo deixá-la mais bonita. Nesta reportagem, você vai aprender dicas preciosas de uma especialista no assunto: Thais Marques, autora do blog de beleza Coisas de Diva (www.coisasdediva.com.br). São procedimentos simples de adotar e, o que é melhor, não custam caro. Não deixe de caprichar na ambientação — ela é muito importante para que você se sinta em um spa de verdade.

Sem pressa

Reserve ao menos 1 hora para curtir seu momento com calma. Escolha um horário em que ninguém vai precisar de você e, se for o caso, combine essa pausa com a família. Não se esqueça de desligar o celular.

Bom começo

Nos spas, o relaxamento se inicia com a iluminação adequada — os ambientes são mantidos à meia luz. Feche as cortinas, ligue o abajur ou outra luz indireta e **acenda algumas velas.** Melhor ainda se forem perfumadas.

Paz e sossego

Na medida do possível, elimine fontes de ruídos e capriche na trilha sonora. **Escolha músicas calmas e as mantenha em volume baixo**. Não se esqueça: você precisa de tranquilidade para relaxar.

Só ou acompanhada?

Se o intuito da sessão de spa é relaxar de verdade, **melhor estar sozinha** — você terá mais facilidade para se desligar da rotina e entrar em conexão consigo mesma. Agora, se a ideia for se embelezar e dar boas risadas, chame uma ou mais amigas para que dividam esse momento com você. Renovar as energias na companhia de pessoas queridas pode ser revigorante.

Santo remédio

A água não serve apenas para limpar o corpo — **um bom banho tem o incrível poder de renovar a alma também.** Na banheira ou no chuveiro, mantenha a água em uma temperatura agradável (evite deixá-la quente demais, o que prejudica a pele) e deixe que a ducha massageie pontos que costumam acumular tensão, como os ombros. Escolha um sabonete corporal bem cheiroso e crie uma espuma generosa com a ajuda de uma esponja de banho — buchas vegetais são ótimas para ativar a circulação.

Fios tratados

Aproveite o banho para fazer uma **hidratação capilar mais profunda**. Use seu xampu, remova bem todos os resíduos e aplique uma máscara hidratante própria para seu tipo de cabelo — há diversas marcas à venda nos supermercados. Massageie mecha por mecha com cuidado e deixe o produto agir pelo tempo indicado na embalagem.

Renovação

Enquanto o hidratante capilar estiver agindo, aproveite para fazer **uma esfoliação corporal** — há várias opções de esfoliantes próprias para a hora do banho, que ajudam a remover as células mortas e hidratar ao mesmo tempo. Desligue a água e esfregue o produto em movimentos circulares. Depois, enxágue bem.

Hidratação

Ao término do banho, **vista um roupão macio e entregue-se ao gostoso ritual da automassagem.** Escolha um hidratante adequado para seu tipo de pele e o espalhe no corpo todo, dando especial atenção ao pescoço, ombros, pernas e pés. Faça pressão suave, deslizando a ponta dos dedos bem devagar.

Manicure

Agora que o corpo está renovado, **é hora de fazer as mãos.** Lixe as unhas com cuidado, dê um trato nas cutículas com a ajuda de um creme removedor e, se tiver habilidade, retire o excesso com alicate. Finalize massageando as mãos com um pouco de hidratante.

Pedicure

Enquanto estiver cuidando das mãos, **faça um belo escalda-pés**. Encha uma bacia com água quente, aromatizada com algumas gotas de óleo essencial, ervas (camomila e lavanda têm efeito calmante), rodelas de laranja ou folhas de hortelã. Depois, mergulhe os pés com vontade até sentir o relaxamento tomar conta do corpo todo.

Gran finale

Prolongue a sensação de bem-estar com uma refeição leve e saudável. **Pode ser um sanduíche de pão integral com tomate, peito de peru e alface, acompanhado de suco de fruta** ou chá — os de melissa, passiflora, valeriana e camomila não contêm cafeína, e acalmam. Pode apostar: ao final de todo esse ritual, você vai se sentir linda, descansada e poderosa.







Um bom banho tem o incrível poder de renovar a alma também.

Expert em CERVEJA

A proliferação das microcervejarias artesanais amplia as oportunidades para profissionais como Giancarlo Nicola Vitale

Na última década, um fenômeno mudou radicalmente a ordem das coisas no setor cervejeiro, até então dominado pelas grandes indústrias — microcervejarias passaram a pipocar em cada canto. E muitas delas estão dando certo, crescendo e conquistando mercado, abrindo um leque de oportunidades para os profissionais especializados na elaboração da bebida. Assim como o enólogo assina a "receita" do vinho e acompanha o processo do começo ao fim, o mestre cervejeiro não só cria a cerveja, como é o responsável técnico pela fabricação.

Aos 46 anos, o paulistano Giancarlo Nicola Vitale acompanhou — e aproveitou muito bem — as mudanças no setor. Depois de atuar como gerente de processo da Heineken e da Ambev, ambas indústrias de grande porte, ele foi contratado como mestre cervejeiro da Antuérpia, marca promissora fundada há sete anos em Juiz de Fora (MG). Com 38 funcionários, a fábrica produz 70.000 litros por mês e cresce a olhos vistos — passou por sete ampliações nos últimos 18 meses.

As atribuições de Vitale são muitas. As manhãs, diz ele, são dedicadas à operação na fábrica. "Programo a produção, avalio os parâmetros de qualidade dos 48 tanques e faço análise sensorial e degustação da cerveja pronta para o envase." Com frequência, ele também recebe clientes, já que a Antuérpia fabrica cerveja para terceiros. À tarde, empenha-se nas tarefas administrativas e no planejamento — entre as funções estão o treinamento de funcionários, o recebimento e o controle de qualidade da matéria-prima e a elaboração do orçamento.









Depois de trabalhar na Heineken e na Ambev, Giancarlo Nicola Vitale tornou-se mestre cervejeiro da Antuérpia, em Juiz de Fora. Mais responsabilidade e desafios constantes, ele diz, são os maiores atrativos nas microcervejarias.

Apesar da responsabilidade bem maior, Vitale garante que o trabalho na microcervejaria tem sido bem gratificante. "Nas grandes cervejarias, a remuneração é superior, mas a cobrança por resultados costuma ser exagerada, a ponto de prejudicar o trabalho técnico", diz. Em uma de pequeno porte, ao contrário, o salário costuma ser menor. "Em compensação, tenho mais motivação, pois é o mestre cervejeiro quem realmente faz a cerveja ser especial. Trata-se de uma profissão para apaixonados."

Segundo Vitale, boa parte dos postos de trabalho está nas cidades pequenas e médias. "Tem sido cada vez mais difícil construir uma fábrica em um grande centro, por questões técnicas e regulatórias", afirma. Mas é preciso investir bastante na formação profissional, começando por um curso superior em química, biologia, engenharia de alimentos ou engenharia de produção. Só depois vem a especialização, no Brasil ou no exterior *(veja no quadro a lista de cursos)*.

A quem imagina ser necessário nascer com algum talento especial, Vitale dá um recado: qualquer pessoa saudável e aplicada pode seguir a carreira. "Na disciplina análise sensorial, adquire-se conhecimento teórico e prático para reconhecer aromas, sabores e defeitos da bebida. De fato, algumas pessoas têm um pouco mais de sensibilidade. Mas, com dedicação e treinamento, todos podem se tornar bons profissionais."

O mundo cervejeiro não é só dos homens. Aqui mesmo, no Brasil, há sommelières e uma mestre cervejeira famosa: Cilene Saorin, formada pela Universidade Politécnica de Madrid.*

* Feminino de sommelier em francês



Quanto ganha um profissional?

As microcervejarias não abrem oportunidades apenas para mestres cervejeiros: também há grande demanda por técnicos. Já as lojas, bares e restaurantes estão contratando sommeliers que elaborem cartas e sugiram harmonizações.

Veja a faixa salarial de cada função:

- Sommelier de cerveja, de R$ 1.400 a R$ 3.800
- Técnico cervejeiro, de R$ 2.500 a R$ 4.800
- Mestre cervejeiro (gerência), de R$ 6.000 a R$ 15.000
- Mestre cervejeiro (diretoria), de R$ 15.000 a R$ 25.000

Onde aprender

- Várias unidades do **SENAI** oferecem os cursos de **Tecnologia Cervejeira, Análise Sensorial de Cervejas e Garantia de Qualidade na Produção de Cervejas** (**www.portaldaindustria.com.br/senai**). Já o curso de **mestre cervejeiro**, com 18 semanas de duração, é exclusivo da unidade de Vassouras (RJ), desenvolvido em parceria com a escola alemã Versuchs und Lehranstalt für Brauerei **(www.cursosenairio.com.br)**.
- No **SENAC-SP**, o curso livre **Formação de Sommelier: Cervejas** tem carga horária de 100 horas. O único pré-requisito é ter o ensino fundamental completo **(www.sp.senac.br)**.
- A **ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE SOMMELIERS**, em São Paulo, mantém curso de **formação profissional para sommelier de cerveja**, com 104 horas de duração **(www.abs-sp.com.br)**.
- O **INSTITUTO DA CERVEJA**, em São Paulo, promove os cursos **Sommelier de Cerveja, Introdução ao Universo das Cervejas Especiais** e **Tecnologia Cervejeira Avançada**, este em parceria com a Universidade de Ciências Aplicadas Weihenstephan-Triesdorf, na Alemanha, considerada a número 1 do mundo **(www.institutodacerveja.com.br)**.

E se você puder...

- Reconhecida internacionalmente, a **DOEMENS AKADEMIE**, no município de Gräfelfing, sul da Alemanha, forma **técnicos e mestres cervejeiros**, entre outras carreiras relacionadas à produção da bebida. Os cursos duram de seis a 20 semanas. É uma das instituições de ensino estrangeiras mais procuradas pelos cervejeiros brasileiros **(www.doemens.org)**.
- Em Berlim, na Alemanha, a escola **VERSUCHS UND LEHRANSTALT FÜR BRAUEREI** oferece cursos, em inglês e espanhol, para a **formação de mestre cervejeiro**, com seis meses de duração **(www.vlb-berlin.org)**.
- O **SIEBEL INSTITUTE OF TECHNOLOGY**, em Chicago, nos Estados Unidos, oferece vários cursos relacionados ao universo da cerveja. O de **mestre cervejeiro** tem duração de 20 semanas **(www.siebelinstitute.com)**.
- Na **UNIVERSIDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS WEIHENSTEPHAN-TRIESDORF**, em Freising, sul da Alemanha, o curso de **mestre cervejeiro** dura dois anos. As aulas são ministradas somente em alemão e as vagas, restritas para estrangeiros – mas o diploma é garantia de carreira promissora à frente **(www.hswt.de)**.

Segredos de chef

Conheça os truques dos profissionais para agilizar o trabalho na cozinha – e ponha-os em prática já!

1. Compre **PRODUTOS DA ÉPOCA**, que são normalmente mais em conta, em **QUANTIDADES MAIORES** e guarde na geladeira ou freezer, em caixas plásticas etiquetadas.

2. Antes de cozinhar, agrupe os ingredientes na ordem em que serão usados, **JÁ DESCASCADOS E PICADOS,** conforme indicação da receita.

3. Pique bastante alho e guarde na geladeira, por até três dias, **IMERSO EM ÓLEO OU AZEITE.**

4. Cenouras e beterrabas devem ser pré-cozidas em pouca água, com sal e vinagre, na panela tampada para que mantenham a cor. Depois, **COLOQUE-AS EM ÁGUA COM GELO,** para interromper o cozimento, e congele-as em seguida.

5. Vegetais verdes, como espinafre e brócolis, podem ser cozidos em água com sal, em panela destampada, e **CONGELADOS APÓS O CHOQUE TÉRMICO.**

6. Tenha na geladeira **TOMATINHOS PICADOS COM ALHO, COBERTOS POR AZEITE** por até 3 dias. Você prepara uma massa rapidinho.

7. O risoto pode ser pré-cozido até o ponto *al dente* e armazenado na geladeira por até 24 horas. Demais ingredientes, como cogumelos ou aspargos, também podem ficar preparados. Na hora de servir, **BASTA JUNTAR TUDO,** adicionar caldo quente e finalizar.



Pano de prato, refratários, panelinha de cerâmica Muriqui (www.muriqui.com.br), jarra, copo verde e tecidos, acervo da produtora. Guardanapos, Roupa De Mesa (11 3811-9715). Prato de cerâmica, Stella Ferraz (www.stellaferraz.com.br). Garfo de inox (Wolff), Kirk's (www.kirks.com.br). Copo, Nadir Figueiredo (www.nadir.com.br).



A dica 7 deixa esta receita ainda mais prática!

RISOTO DE ABÓBORA COM CASTANHAS

INGREDIENTES



Abóbora crispy — 1 xícara (chá) de abóbora cabotiá ralada no ralo grosso (160 g)

Risoto — 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal; 2 xícaras (chá) de abóbora cabotiá cortada em cubos médios (320 g); 1 xícara (chá) de castanha-do-brasil picada grosseiramente (120 g); meia cebola pequena picada; 1 e meia xícara (chá) de arroz arbóreo cru (240 g); meia xícara (chá) de vinho branco (100 ml); 1 sachê de **Caldo SAZÓN® Legumes**; 4 xícaras (chá) de água quente (800 ml); 3 colheres (sopa) de queijo tipo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Abóbora crispy — 1. Frite a abóbora, aos poucos, em imersão, em óleo não muito quente. **2.** Escorra em papel toalha e reserve.

Risoto — 1. Em uma panela média, coloque 1 colher (sopa) de manteiga e leve ao fogo alto para derreter. Junte a abóbora e refogue por 3 minutos. **2.** Acrescente a castanha-do-brasil e refogue por mais 2 minutos. **3.** Reserve aquecido. **4.** Em uma outra panela, coloque a manteiga restante e leve ao fogo alto para derreter. Junte a cebola e refogue por 2 minutos, ou até ficar transparente. **5.** Acrescente o arroz e o vinho, e mexa por 1 minuto. Adicione 1 concha do **Caldo SAZÓN®** previamente dissolvido na água, e cozinhe em fogo médio até o líquido secar. **6.** Acrescente, aos poucos, o caldo restante, cozinhando em fogo alto, por 15 minutos, mexendo sem parar, ou até que o arroz fique "al dente". **7.** Desligue o fogo, adicione o refogado de abóbora reservado e o queijo ralado, e misture delicadamente. **8.** Polvilhe a abóbora crispy e sirva em seguida.

LEGUMES À MODA SAZÓN®

INGREDIENTES



1 colher (sopa) de óleo; 1 cebola pequena picada; 1 dente de alho picado; 2 tomates médios, sem sementes, picados; 1 sachê de **Caldo SAZÓN® Legumes**; meia cenoura pequena picada; 2 xícaras (chá) de florzinhas de brócolis (140 g); 1 xícara (chá) de vagem picada (100 g); 5 ovos; 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. **2.** Junte a cebola e o alho, e refogue por 3 minutos. **3.** Acrescente o tomate e o **Caldo SAZÓN®**, e cozinhe por 5 minutos, ou até ferver. **4.** Adicione a cenoura e a vagem, e cozinhe por mais 5 minutos, com a panela semitampada. **5.** Abaixe o fogo, junte os brócolis e misture delicadamente. **6.** Quebre os ovos, dispondo-os um a um na frigideira, sem deixar estourar a gema, e salpique o sal. **7.** Tampe e deixe cozinhar por 10 minutos, ainda em fogo baixo, ou até que os ovos fiquem cozidos. **8.** Retire a tampa e deixe por 5 minutos, ou até o líquido formado secar. **9.** Retire do fogo e sirva em seguida.

DICA: esta receita, é uma opção prática, nutritiva e muito saborosa para variar o cardápio do dia a dia.



Carne MAGRA

Não encare a carne vermelha como vilã – ela também pode ser leve e muito nutritiva

1 hora e 20 minutos | **8** porções | Fácil

Pratos com borda em arabescos azuis, Utilplast (www.utilplast.com.br). Guardanapos, Roupa De Mesa (11/ 3811-9715). Refratário verde, Ceraflame (www.ceraflame.com.br). Talher para carne e taça baixa, Kirk's (www.kirks.com.br). Prato quadrado, tecido e azeiteiro, acervo da produtora.

Você privilegia alimentos saudáveis, mas não dispensa um bom bife? Tudo bem, há cortes bovinos e suínos bem magrinhos que reúnem as principais características procuradas por quem se preocupa com a saúde. Além de ricos em nutrientes importantes, têm pouca gordura entremeada — aquela que fica entre as fibras e não pode ser removida — e boa concentração de ferro e proteínas. Mas de nada adianta levá-las à frigideira com muita manteiga, certo? Para que cheguem saudáveis a seu prato, esses cortes devem ser preparados com pouca ou nenhuma gordura. Também é importante escolher o método de cocção correto, já que carnes com pouca gordura tendem a ficar ressecadas. O manual a seguir foi elaborado com ajuda de Lara Natacci, nutricionista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição e responsável técnica pela consultoria Dietnet. Basta segui-lo à risca para obter pratos saborosos e nota 10 no quesito saúde. Para completar, selecionamos algumas receitas especiais à base de carnes magras. Duas delas, você recebe em primeira mão aqui, em **Sabores Ajinomoto**. As outras estão no site (*confira os links no quadro da página 33*).

MAMINHA DE PANELA



INGREDIENTES

1 peça de maminha limpa (1 kg);
1 e meia colher (chá) de **RECEITA DE CASA™ Caseiro**; 2 colheres (sopa) de óleo; 2 colheres (sopa) de extrato de tomate; 1 lata de cerveja clara (350 ml);
1 colher (sopa) de amido de milho;
2 colheres (sopa) de água

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela grande, coloque a maminha e espalhe o **RECEITA DE CASA™** em toda a superfície da carne. **2.** Em uma panela de pressão, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. **3.** Junte a carne e frite por 6 minutos de cada lado, ou até dourar. **4.** Acrescente o extrato de tomate e a cerveja. **5.** Tampe a panela, e deixe cozinhar em fogo baixo, por 50 minutos após o início da fervura. **6.** Espere a pressão ceder, retire do fogo, fatie a carne e disponha em uma travessa. **7.** Ao molho formado na panela, junte o amido de milho, previamente dissolvido na água, e cozinhe em fogo alto, por 2 minutos, ou até o molho encorpar. **8.** Regue a carne reservada e sirva em seguida.

* Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos/Unicamp



Maminha

CARACTERÍSTICAS — Vizinha da alcatra e da fraldinha, a maminha é um corte bem magro e macio, de sabor suave e delicado pela baixa irrigação sanguínea. Por isso, é bem versátil.

COMO PREPARAR — Vai muito bem em receitas de panela, grelhados e assados. Também costuma ser um dos cortes mais populares nos churrascos.

COM QUE SERVIR — Se optar pela versão cozida com molho, como a da receita que você vê nesta reportagem, opte por acompanhamentos leves e nutritivos, como arroz integral e legumes grelhados.

PERFIL NUTRICIONAL POR 100 G*	
Calorias	153 kcal
Proteínas	20,9 g
Carboidratos	0 g
Lipídios	7 g
Colesterol	51 mg
Ferro	1,1 mg



Músculo

CARACTERÍSTICAS — É um corte mais duro em razão da alta concentração de colágeno, responsável por dar sustentação aos tecidos dos animais. Em compensação, é campeão no quesito preço. Nos últimos tempos, vem sendo bastante valorizado por chefs famosos e já figura no cardápio de restaurantes badalados — é o caso do Açougue Central, casa paulistana recém-inaugurada pelo chef Alex Atala, onde o músculo com purê de cará é uma das estrelas do cardápio.

COMO PREPARAR — Para se dissolver por completo, o colágeno exige temperatura entre 75 e 90 graus. Ou seja, o músculo depende de cozimento demorado, em fogo ou forno baixo, para ficar macio. E também precisa de bastante líquido, do começo ao fim do processo. Se tiver pressa, opte pela panela de pressão. Adicione o tempero, um pouco de pimenta-do-reino e água em quantidade que cubra a carne: 20 minutos após a pressão são suficientes.

COM QUE SERVIR — Depois que o músculo estiver bem cozido, desfie a carne e engrosse o caldo com molho de tomates frescos. Sirva com macarrão integral, fica uma delícia.

PERFIL NUTRICIONAL POR 100 G*	
Calorias	194 kcal
Proteínas	31,2 g
Carboidratos	0 g
Lipídios	6,7 g
Colesterol	56 mg
Ferro	2,4 mg



Contrafilé

CARACTERÍSTICAS — Fica localizado junto ao filé-mignon e se subdivide em vários cortes nobres muito usados na culinária internacional, como bife ancho, bife de chorizo, entrecôte e bisteca. **Apresenta uma camada de gordura lateral, que pode ser facilmente removida antes do cozimento.**

COMO PREPARAR — Cortes de boa procedência são naturalmente macios e **dispensam o uso de gordura**. "Cada colher de sopa de óleo ou azeite acrescentaria 90 calorias ao prato", alerta a nutricionista. Como têm ótimo desempenho na grelha, rendem bifes suculentos. O contrafilé também é indicado para fazer rosbife, assado no forno (com a peça inteira) ou steak tartare.

COM QUE SERVIR — As versões **cozidas ou grelhadas ficam ótimas** com arroz integral e legumes cozidos no vapor. Já o steak tartare pode ser oferecido como entrada na companhia de salada verde.

PERFIL NUTRICIONAL POR 100 G*	
Calorias	194 kcal
Proteínas	35,9 g
Carboidratos	0 g
Lipídios	4,5 g
Colesterol	102 mg
Ferro	2,4 mg



Coração de alcatra

CARACTERÍSTICAS — Localizado na traseira do boi, o corte é vizinho da picanha e da maminha. Depois de removida a capa de gordura, tem pouca gordura entremeada. Os chefs o dividem em dois cortes nobres: baby beef, que compete em maciez com o filé-mignon, e bombom de alcatra, ótimo para medalhões.

COMO PREPARAR — Pelo alto grau de maciez, o coração de alcatra fica muito bom na grelha, sem um pingo de gordura. Mas também vale a pena escalar o corte para receitas cozidas, assadas ou refogadas — experimente no picadinho ou para compor espetinhos, picadinhos, assados e refogados.

COM QUE SERVIR — Arroz integral e legumes cozidos no vapor são boas companhias para as versões grelhadas, assadas e para o picadinho. Experimente no picadinho ou para compor espetinhos.

PERFIL NUTRICIONAL POR 100 G*	
Calorias	241 kcal
Proteínas	31,9 g
Carboidratos	0 g
Lipídios	11,6 g
Colesterol	92 mg
Ferro	3,2 mg



30 minutos (+ 15 minutos de geladeira) | **5** porções | Fácil



Lombo e filé-mignon suínos

CARACTERÍSTICAS — A carne suína, que sempre foi considerada gorda e pouco saudável, conquistou outro status nos últimos anos. Mudanças significativas no modo de criar os animais a transformaram em uma opção leve e nutritiva. Cortes com pouca gordura entremeada, como o lombo e o filé-mignon (retirado de uma parte do lombo), competem em pé de igualdade com carnes bovinas magras e até com o frango.

COMO PREPARAR — São cortes perfeitos para ser assados ou cozidos, mas exigem cuidados para que não fiquem secos demais. Certifique-se de haver bastante líquido na assadeira ou panela (suco de laranja é uma boa opção) e mantenha a carne em baixa temperatura, coberta com papel-alumínio durante boa parte do cozimento. Somente no final, retire o alumínio e aumente a temperatura para dourar.

COM QUE SERVIR — Sirva com vegetais assados, levados ao forno com sal e um fio de azeite, e molho à base de laranja ou de maçã.

PERFIL NUTRICIONAL POR 100 G*	
Calorias	210 kcal
Proteínas	35,7 g
Carboidratos	0 g
Lipídios	6,4 g
Colesterol	103 mg
Ferro	0,5 mg

GUISADO SUÍNO



INGREDIENTES

Suco de 1 laranja; 500 g de bifes de filé-mignon suíno; 2 colheres (sopa) de óleo; meia xícara (chá) de salsão picado; 1 cenoura pequena picada; 1 envelope de **VONO® Chef Creme de Cebola**; 2 e meia xícaras (chá) de água (500 ml); folhas de 1 maço de agrião

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela média, coloque o suco de laranja e o filé-mignon, e leve à geladeira para tomar gosto, por 15 minutos. **2.** Em uma panela grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. **3.** Junte a carne e frite por 5 minutos de cada lado. **4.** Retire do fogo e reserve aquecido. **5.** Na mesma panela, coloque o salsão e a cenoura, e refogue por 3 minutos, ou até dourar. **6.** Junte a carne reservada com a marinada e a **VONO®**, previamente dissolvida na água, e deixe cozinhar, com a panela tampada, por 15 minutos. **7.** Junte as folhas de agrião, misture delicadamente e sirva em seguida.

DICA: guisar é o nome da técnica culinária em que se refoga o alimento em óleo quente e prepara-se um cozido com pouco líquido, apenas o suficiente para formar um molho espesso no final.

Mais receitas

No site **www.ajinomoto.com.br,** você encontra outras sugestões de preparo à base de carnes magras. Dá só uma olhada nessas delícias:



Maminha recheada
www.saboresajinomoto.com.br/receita/maminha-recheada



Picadinho de mignon suíno
www.saboresajinomoto.com.br/receita/picadinho-de-mignon-suino



Carne de panela com champignon
www.saboresajinomoto.com.br/receita/carne-de-panela-com-champignon



15 minutos (+ 25 minutos de forno) | 6 porções | Fácil

Num piscar de olhos

Quer impressionar a família e as visitas sem ter muito trabalho na cozinha? A receita criada pela leitora Mabel Oliveira, moradora da bonita Morretes, no Paraná, cumpre muito bem esse papel — por isso, foi selecionada para o Cantinho do Leitor desta edição. Trata-se de uma torta salgada apetitosa, que você pode servir de várias maneiras: como entrada, como um lanche mais substancioso ou até mesmo cortadinha, como aperitivo, para acompanhar a cerveja gelada. A massa, à base de fubá, é batida no liquidificador e fica pronta num instante. Por cima, vai um recheio bem caprichado de frango desfiado, azeitonas e **Tempero SAZÓN® Toque de Alecrim**. Além de saborosa, a receita é das mais práticas.

TORTA DE FUBÁ DE LIQUIDIFICADOR

INGREDIENTES





Recheio — 1 colher (sopa) de óleo; 1 cebola pequena picada; 1 xícara (chá) de peito de frango cozido e já desfiado (100g); 1 tomate grande, sem sementes, picado; 2 colheres (sopa) de azeitonas verdes picadas (20 g); 1 sachê de **Tempero SAZÓN® Toque de Alecrim**; 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado

Massa — 3 ovos; 1 xícara (chá) de óleo (200 ml); 2 xícaras (chá) de leite (400 ml); 1 xícara (chá) de farinha de trigo; 1 xícara (chá) de fubá; 1 xícara (chá) de amido de milho; 1 colher (chá) de sal; 1 colher (chá) de **AJI-NO-MOTO®**; 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Recheio — 1. Em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. **2.** Junte a cebola e refogue por 2 minutos, ou até ficar transparente. **3.** Acrescente o frango, o tomate, a azeitona e o **Tempero SAZÓN®** e misture bem. Cozinhe ao fogo médio, por 5 minutos. **4.** Retire do fogo, adicione o cheiro-verde e deixe amornar.

Massa — 1. No copo do liquidificador, coloque os ovos, o óleo, o leite, a farinha de trigo, o fubá, o amido de milho, o sal e o **AJI-NO-MOTO®**, e bata em velocidade média até obter uma massa homogênea. **2.** Transfira para uma tigela, junte o fermento e misture delicadamente. **3.** Disponha em um refratário médio (30 x 20 cm) e cubra com o recheio reservado. **4.** Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 25 minutos, ou até dourar a superfície. **5.** Retire do forno e sirva em seguida.

Você também pode participar desta seção

MANDE SUA RECEITA PREPARADA COM ALGUM PRODUTO AJINOMOTO. SE SUA SUGESTÃO FOR SELECIONADA, VOCÊ RECEBERÁ UM PRESENTE. ENVIE SUA RECEITA PARA: CAIXA POSTAL 45.358, CEP 04010-970, SÃO PAULO, SP. OU PARA O E-MAIL: SAC@BR.AJINOMOTO.COM, LEMBRANDO DE COLOCAR NO ASSUNTO "CANTINHO DO LEITOR"

* Enviando a receita, você estará automaticamente concordando com sua publicação.


AJINOMOTO
Que tal preparar esta massa deliciosa hoje?
Sazón
FRANGO
MASSAS
Sazón® tem 11 sabores diferentes para todos os tipos de prato.
facebook.com/sazonbrasil • www.sazon.com.br

AJINOMOTO

Alimente-se Bem, Viva Bem.

DESAFIO Satis!®

VOCÊ FELIZ OU SEU DINHEIRO DE VOLTA.

Compre qualquer produto Satis!®, experimente e participe.


FIQUEI SUPERFELIZ
X
QUERO MEU DINHEIRO DE VOLTA
1 Fiat 500*
CADASTRE E CONCORRA!
R$ 5 MIL POR SEMANA** para você renovar seu guarda-roupa.
PEÇA REEMBOLSO

Acesse:
desafiosatis.com.br



Certificado de Autorização CAIXA 4/0979/2016. Promoção válida de 15/7/2016 a 15/10/2016. * Sugestão de uso do prêmio que será entregue em certificado de auto. ** Promoção entregue em cartão de débito com a função de saque bloqueada. Consulte as condições de participação, as datas dos sorteios e o regulamento completo em www.desafiosatis.com.br. Imagens ilustrativas.

Para solicitar o reembolso, acesse o site www.desafiosatis.com.br, consulte o regulamento completo e siga as instruções. Promoção válida de 15/7/2016 a 15/10/2016 e limitada a 3 (três) reembolsos por CPF.