



ÉPOCA DE QUÊ?

A estação mais fria do ano
nos climas temperados.
págs 02 e 03

BRINDE AO FRIO!

Conheça a Stout: estilo de cerveja
perfeito para aquecer a temporada.
pág 10



Nossa FRIOZINHO é cheio de CHARME



Inverno é ÉPOCA DE

CONHEÇA OS PRATOS QUE FAZEM SUCESSO NA ESTAÇÃO

Mesmo com as **variedades** mais limitadas por causa do frio, a temporada **também** tem seus **alimentos** típicos. Só de pensar em inverno logo vem à **cabeça** deliciosas receitas de **massas**, fondues, chocolates entre outras guloseimas que ajudam a **aquecer** o período. Mas, além **disso**, a estação mais fria do ano **também** é época de muitas frutas, **legumes** e verduras.

Com a baixa nas **temperaturas**, o sistema imunológico logo é afetado e a dieta **precisa** de reforço para manter a **saúde** em dia. É hora de **investir** na carambola, kiwi, laranja e tangerina, frutas que estão em **alta**, por isso, vão estar **sempre** fresquinhas nas lojas, além de **estarem** mais em conta.

Já as receitas **tradicionais** podem ser incrementadas com **legumes** e verduras. Para as **massas**, molhos com cogumelos, **agrião**, erva-doce e **salsão** e as famosas sopas e caldos **podem** ser preparados com **ervilha**, inhame, mandioca, abóbora, alho-poró, cenoura e couve. Além **disso**, inverno também é **época** de chicória, coentro, couve, espinafre, mostarda, batata-doce, **mandioquinha**, milho-verde, nabo, **palmito**, pepino e rabanete.

Aposte em uma deliciosa receita de canjiquinha mineira para aquecer o seu inverno!

INGREDIENTES:

1 embalagem de Costela Suína
½ litro de água
200 g de canjiquinha
1 caldo de carne
2 dentes de alho picados
1 cebola em cubos
2 tomates maduros em cubos
Óleo, sal, salsa, cebolinha e pimenta do reino a gosto



PREPARO:

Prepare as costelinhas conforme as instruções da embalagem. Enquanto isso, lave a canjiquinha e escorra como fez com o arroz. Em uma panela, doure o alho e a cebola no óleo, coloque um pouco de sal e o caldo de carne. Acrescente a canjiquinha e o tomate e deixe refogar um pouco. Coloque a água quente e deixe cozinhar por dez minutos ou até que a canjiquinha esteja mole. Tempere e sirva com a costela de porco.



EXISTE O BOM. O ÓTIMO.
E SEARA GOURMET.



Costelas Barbecue
com Purê de Maçã

DESDE
1956
Seara
Gourmet

Confira essa receita em www.searagourmet.com.br

cogumelo SHITAKE

OS BENEFÍCIOS E ADAPTAÇÕES DO ALIMENTO NA COZINHA

Cada vez mais **presente** na culinária brasileira, o **cogumelo** shi-take é um **alimento** muito versátil, que **pode** ser usado em diversos pratos. Sua **popularidade** se dá também **pelos** diversos **benefícios** que o cogumelo pode oferecer ao **organismo**.

A variação teve **origem** na Ásia e é rica em **proteínas**, fibras, ácido fólico e vitamina B9. Além disso, o **shitake** possui diversas propriedades que auxiliam na **manutenção** do sistema imunológico e **ajuda** a prevenir e **combater** doenças e infecções.

O ar puro de **Petrópolis** é ideal para as **plantações** do cogumelo. "O shitake é plantado em um ambiente livre de contato com insetos e deve ser primordialmente acomodado em estufas climatizadas, com a umidade e o frio controlados e equilibrados para um crescimento perfeito", conta o produtor **Marcos Vinícius de Freitas**.

Na cozinha, o **alimento** pede temperos **poderosos** para ter o sabor realçado. "O shitake tem um sabor característico do próprio cogumelo, mas o gosto dele pode ser realçado usando alguns ingredientes como cebola, shoyu e vinho tinto", ensina o **produtor**.

Para harmonizar

Para **harmonizar** com o **cogumelo** opte pela **cerveja** IPA. As India Pale Ale são **conhecidas** pelo seu alto amargor e elevado teor **alcoólico**, variando de acordo com seus **subtipos**. Seu aroma e sabor refrescante somados ao **delicioso** shitake serão uma **alegria** para o paladar.

Produtos de
Petrópolis



O EQUILÍBRIO da Pilates

A PRÁTICA PREVÊ BENEFÍCIOS FÍSICOS E MENTAIS

Alcançar a **conexão** perfeita entre o **corpo** e a mente é um **ideal** difícil de conquistar. Para **ajudar** no processo, o **alemão** Joseph Pilates criou, em 1920, um conjunto de **exercícios** que **prometem** promover uma **melhora** na qualidade de vida dos **praticantes**. Nascia assim o **pilates**, que **pode** ajudar no controle, **desenvolvimento** e restauração da **saúde**.

"A atividade melhora o condicionamento físico, a flexibilidade, a postura, o fortalecimento dos músculos, a autoestima e o equilíbrio. Além de benefícios para o psicológico, o pilates melhora o contato social e traz liberdade através dos exercícios para pessoas que tenham dificuldade de andar e consciência corporal", ensina a professora **Juliane de Freitas**.

Graças aos seus inúmeros **benefícios**, o exercício é indicado **para** todas as **pessoas**, desde que sejam bem **orientadas** por um profissional da **área**.

"É importante frisar também a necessidade de um professor preparado para atender cada faixa etária dos alunos. Um orientador que utilize o lúdico durante a aula com uma criança, por exemplo", explica Juliane.

Como **qualquer** outra atividade **física**, é necessário que o aluno **passe** por uma **avaliação** médica antes de **iniciar** a prática, como explica a **professora**: "A única contraindicação presente nessa atividade é o limite de cada pessoa dentro dos exercícios praticados. Portanto, é necessária uma liberação médica para saber qual o seu limite dentro do pilates".



a célebre SYRAH

A CASTA É UMA DAS MAIS POPULARES NO UNIVERSO DOS VINHOS

Complexa, **potente** e especial: essas **três** palavras podem facilmente **definir** a uva **Syrah** (lê-se chirráz). Sua **origem** verdadeira ainda é desconhecida. Enquanto alguns pesquisadores **afirmam** que a uva teria **nascido** no Sul da Itália, na região da Sicília, outros apontam o Império Persa como **responsável** pelas primeiras **produções**. Uma terceira opção **indica** que a **origem** é francesa, e que a Syrah fora desenvolvida a partir da **mistura** entre uma uva **tinta** e uma **branca**.

Por ser **resistente**, produtiva e se **desenvolver** bem em climas quentes, a uva se **espalhou** por diversas regiões ao redor do **mundo**, tendo como principais países produtores a França e a Austrália. Ambos, **inclusive**, denominaram a uva de forma diferente: na França, Syrah, em terras **australianas** Shiraz. Na coloração, um tom **intenso** de vermelho que **encanta** o degustador. Já o seu **aroma** e sabor podem variar de **acordo** com o local de cultivo.

Para **harmonizar**, opte por pratos **cheios** de sabor. Carnes de caça, filés, **churrasco** e assados são **sempre** uma boa pedida. Os rótulos com **notas** mais frutadas podem ser **acompanhados** por aves, como peru e galinha d'Angola, e carne de cordeiro. Para **degustar** com comida indiana, chinesa ou **tailandesa**, escolha um rótulo de **corpo** mais leve.

O sommelier **Marcelo de Mello Castro** sugere os chilenos Atractivo e Cono Sur, os **argentinos** Finca Las Moras, Antis e Alfredo Rocha, o italiano Cusumano, o rótulo australiano Nottage Hill e o sul africano Obikwa. "**Cada um tem sua particularidade e sabores específicos, mas todos merecem ser degustados**", comenta o **especialista**.



COMBINAÇÃO PERFEITA

A HARMONIZAÇÃO CORRETA PARA SUA NOITE ESPECIAL DE QUEIJOS E VINHOS

Na hora de selecionar os **produtos** para preparar uma noite de **queijos** e vinhos com os amigos **sempre** surge a dúvida: "Como devo harmonizar?". Esse é, com **certeza**, um grande desafio para os **leigos**. Mas se você não tem um **especialista** por perto, preparamos um **manual** com algumas dicas para ajudar na escolha:

Emmental

Laticínio de sabor adocicado e textura macia. O aspecto é cheio de furinhos

Harmonização:

Vinhos brancos: Riesling e Chardonnay. Vinhos tintos: Carménère, Shiraz e Merlot.

Gruyère

Muito macio e com sabor adocicado, o queijo é ótimo para gratinados e fondues.

Harmonização:

Espumantes, Merlot, Tempranillos, Bordeaux e Cabernet Sauvignon

Maasdam

Queijo de origem holandesa, com leve toque adocicado e amanteigado no sabor.

Harmonização:

Vinhos tintos, Malbec ou Merlot, sem passagem por madeira, e Pinot Noir.

Parma

Parte mais delicada e saborosa do porco. Ideal para acompanhar aspargos.

Harmonização:

Vinhos tintos leves e medianamente frutados, champagnes e brancos secos.



Um bom dia

SAIR DA CAMA E TOMAR UM CAFÉ DA MANHÃ NUTRITIVO É O IDEAL PARA ENCARAR O DIA

Quando o **despertador** toca logo vem à sua **cabeça** aquele delicioso **cafezinho** e pão com **manteiga**? Esse é o **desjejum** mais tradicional na mesa do **brasileiro**, mas essa não é **bem** a maneira ideal de começar o **dia**. "Em geral, um bom café da manhã deve ser composto por uma fonte de carboidratos, de preferência integral, uma fonte de proteína e uma fruta acompanhada de sementes", como **explica** a nutricionista Gabrielle Ceschini.

A **profissional** indica: "Pães integrais, pois são fontes de fibras, que melhoram o funcionamento intestinal e promovem sensação de saciedade, queijos brancos, requeijão light, iogurte e leite preferencialmente desnatados, uma fruta in natura ou suco, acrescidos de algum tipo de semente como, por exemplo, a chia ou farelo de aveia".

Ao redor do **mundo** as tradições **podem** ser bem diferentes. Os hermanos **argentinos** saboreiam **croissants**, assim como os franceses, e mate quando acordam, por **exemplo**. Do outro lado do mundo, na **Austrália**, o dia, normalmente, **começa** com café, pão ou torradas e uma **pastinha** produzida com **extrato** de levedura. Já os chineses optam por um belo **yakissoba**, com vegetais e shoyu.

Próximo à Europa, no Egito a **população** aposta em um **café** da manhã **reforçado**, com grão-de-bico, ovos cozidos, pão árabe e chás, tudo muito bem **acompanhado** por diversos **temperos**. Chegando a terras europeias, os **espanhóis** costumam **consumir** um **desjejum** com pães frescos, com **tomate** e alho, suco de laranja e café. Norte **americanos** e ingleses **compartilham** de paladares semelhantes: bacon, ovos e linguiça. Nos Estados Unidos, café. Na Inglaterra **chás**.

As diferenças **ficam** só na mesa. Com a **correria** do dia a dia, as pessoas tem **dedicado** cada vez menos **tempo** ao café da **manhã**. É importante **adaptar** a rotina para começar o dia com uma **refeição** que proporcione energia. Após o **longo** período de jejum **durante** a noite, o **corpo** precisa repor os **nutrientes**. Entre as consequências de **pular** essa refeição está a queda da **glicemia**, tontura, indisposição, sonolência, **fraqueza**.

"Uma dica para não perder tempo ao acordar e conseguir realizar um café da manhã saudável é, à noite já deixar organizado os copos e utensílios que serão utilizados. As frutas já podem ser deixadas higienizadas para facilitar. Planejar o que vai ser consumido, também é uma opção para ganhar tempo", conclui a **nutricionista**.



Brindando AO FRIO

Com a **chegada** do inverno, o **corpo** pede bebidas mais **quentes**, que ajudem a elevar a temperatura. Com isso, está aberta a **temporada** de vinhos, **destilados** e, por incrível que pareça, **cervejas**. Se engana quem **pensa** que por causa do frio é **preciso** abandonar aquela **cervejinha** do fim de semana. A dica para aquecer a estação é apostar no estilo **Stout**.

Fabricada a partir de **grãos** de malte torrados, a Stout tem um **leve** amargor, **adquirido**, principalmente, na **torra** do malte. O modo de **fabricação** também garante à **bebida** uma coloração diferenciada. Sua **principal** característica é a cor **preta**, que normalmente é **associada** às cervejas doces, mas **não** é o caso.

"Normalmente, ela é uma cerveja mais alcoólica, de alta fermentação. A Stout tem uma complexidade bem alta e esse grão de malte torrado traz notas de café e de chocolate e isso tudo inspira para que ela seja bem consumida no inverno", explica a beer sommelier **Ana Cláudia Pampillón**.

Outro **porquê** do aumento no **consumo** do estilo durante o inverno é o **elevado** teor alcoólico, bem **maior** que o das outras cervejas do **mercado**. "Ela te aquece mais. Podemos dizer que quando você toma uma cerveja mais alcoólica, você sente um aquecimento", **comenta** Ana Cláudia.

Na hora de **harmonização**, a **especialista** sugere carnes **grelhadas** ou risotos, como o de **funghi**, que combina com cervejas **escuras**. Se estiver disposto a **inovar**, a dica é levar a cerveja para a sobremesa, harmonizando a **bebida** com sobremesas de queijo ou chocolate. "A impressão que a gente tem é de estar tomando um café expresso", comenta.



Na terra
das cervejas,
quem bebe da Corte
É REI.



Conheça o
Beer Truck
da Corte



@CervejariaDaCorte



Contato:
(21) 98075-8786

Vendas:
vendas@cervejariadacorte.com.br
(24) 99245-3111

SE FOR DIRIGIR, NÃO BEBA

AGENDA DE INVERNO

EM JULHO, PETRÓPOLIS PROMETE AQUECER O FRIOZINHO DA SERRA!

FESTA JULINA

Ao longo do mês, o Solar Fazenda do Cedro realizará, aos sábados, uma deliciosa Festa Julina. Para participar, é necessário fazer uma reserva com antecedência e o público confirmado ganha isenção no pedágio. O evento acontece nos dias: 01, 08, 15, 22 e 29 de julho, de 19h30 a 22h30.

(24) 2223-2992
Rodovia BR-040, km 45-Pedro do Rio, Petrópolis-RJ,
25845-000

ARRAIÁ

A Pousada Paraíso também terá uma típica Festa Julina com direito a comidinhas, quadrilha e brincadeiras. O evento será realizado dos dias 30 de junho a 02 de julho e 15 a 18 de julho.

(24) 2223-3670
(24) 2223-4034
paraíso@pousadaparaíso.com.br
Estrada do Taquaril, 3515-Pedro do Rio, Petrópolis-
RJ, 25750-280

UM BRINDE

Para brindar ao inverno, nada melhor que um bom vinho. Dos dias 06 a 16 de julho, Petrópolis recebe o Serra Wine Week, que conta com cerca de 30 participantes, entre restaurantes e pousadas da cidade.

Programação: serrawineweek.com.br

BOM APETITE

O 8º Festival de Fondues, Racletes, Caldos e Cremes é a pedida perfeita para curtir o inverno na Cidade Imperial. O evento acontece dos dias 03 a 31 de julho em diversos restaurantes da cidade.

Programação: www.pcvb.com.br

ARTE NA SERRA

A 17ª edição do Festival de Inverno de Petrópolis já tem data para acontecer. Dos dias 07 a 16 de julho, diversos pontos do Centro Histórico receberão artistas de diferentes gêneros musicais.

Programação: www.fipet.net.br

TOUR DA CERVEJA

No dia 22 de julho, as cervejarias petropolitanas recebem novamente o Circuito Imperial Cervejeiro. O público poderá conhecer as Cervejarias Buda Beer, Itaipava, Bohemia e BrewPoint.

(24) 2248 - 8229 / www.serrabrasilis.com.br

DA ROÇA AO PRATO

Cerca de 50 expositores vão comparecer a mais uma edição do Festival AgroSerra, que acontece nos dias 21, 22 e 23 de julho na Praça de Secretário. O tema do evento é reaproveitamento alimentar.

Programação: festivalagroserra.com.br



Chef do GRÃO

CHEF DE JULHO: PAULO MOREIRA

PAGLIA E FENO AO MOLHO CARBONARA

UMA RECEITA DELICIOSA PARA VOCÊ APRENDER E FAZER PARA TODA A FAMÍLIA NESSE INVERNO.



Molho

4 gemas
150g de queijo parmesão
150g de panceta de porco

Massa

2 ovos
200g de farinha de trigo
30ml de suco de espinafre

Massa branca (Paglia)

Misture 100 gramas de **farinha**, um ovo e uma **colher** de chá de sal até **obter** uma **massa** homogênea! Sove por aproximadamente dois **minutos** e reserve.

Massa verde (Fieno)

Repita o **procedimento** anterior acrescentando o suco de espinafre. Se **necessário** **acrescente** um pouco **mais** de trigo. Em um cilindro **abra** as duas massas até alcançar a espessura desejada. Corte-a na máquina **apropriada** para talharim ou na **faca**. Cozinhe em água **fervente** por dois minutos e **escorra** a massa.

Carbonara

Em um **recipiente**, coloque as **quatro** **gemas** e o parmesão e **misture** até obter uma pasta. **Coloque** em uma panela, uma colher de sopa de azeite e **frite** a panceta, **cortada** em tiras finas, até dourar. **Retire** do fogo e **reserve**. Na panela **onde** fritou a **panceta**, coloque duas **conchas** da água do cozimento da **massa** e acrescente a **emulsão** de ovos e queijo. **Misture** até ficar homogêneo. **Monte** no prato a massa, o **molho**, a panceta e parmesão ralado. Sirva em **seguida**!



MORANGOS FLAMBADOS

A SOBREMESA MAIS DO QUE IDEAL PARA FECHAR O BANQUETE COM CHAVE DE OURO.

1 caixa de morangos
300g de frutas vermelhas
2 colheres de cachaça
3 colheres de açúcar
4 colheres de água
Sorvete
Canela a gosto

Coloque a **água**, o açúcar, a canela e as frutas **vermelhas** em uma panela e leve ao **fogo** baixo. Mexa até **levantar** fervura. Depois que **esfriar**, bata no liquidificador, coe e **reserve**. Disponha os **morangos** e a calda em uma frigideira e deixe ferver. Adicione a cachaça e flambe. Sirva **morno** com uma bola de **sorvete**.



ACOMPANHAMENTOS

O sommelier do Armazém do Grão, Marcelo de Mello Castro, sugere algumas opções de espumantes, vinhos e cervejas.



Locanda Della Mimosa



Joseph Salazar



Montepulciano d'Abruzzo



Petra Bock



Wäls Trippel



Em **agosto** celebramos o Dia dos Pais e a data pede um **almoço** especial em família! Se você tem uma **receita** bacana envie através da nossa **página** no Facebook e participe da próxima **edição** da nossa **revista**, você ainda leva um **prêmio** pra casa! O Chef do Grão também **ensina** a preparar o prato no quadro Memórias com Sabor, do Programa Viver Bem (TV Vila Imperial – canal 19), apresentado pela jornalista **Silvana Coelho**.

CLÁSSICOS DE Petrópolis

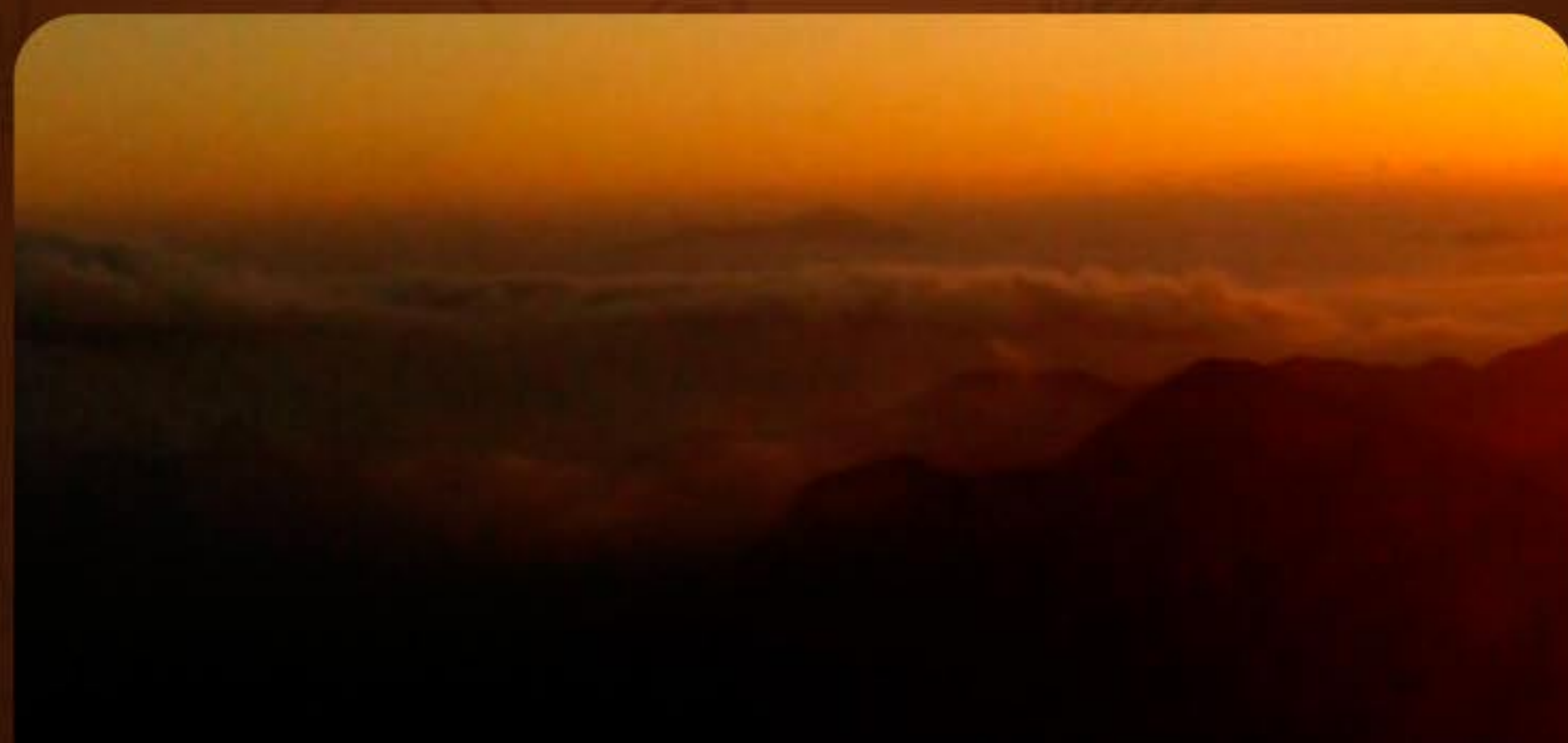
POR BRUNA FERNANDES, JORNALISTA APAIXONADA POR PETRÓPOLIS

O **Castelinho** é um clássico de **Petrópolis** e é a trilha **ideal** para quem deseja iniciar na prática do montanhismo. A **montanha**, que na **verdade** se chama "Meu Castelo", é visitada por pessoas de todas as **idades** por ter uma subida leve, que **pode** ser feita entre 30 **minutos** ou 1 hora, dependendo do nível de caminhada do grupo. Perfeito para **quem** não tem muita **experiência**.

A montanha está **localizado** no bairro Morin, na **estrada** das Torres do **Morin**. Existe uma **área** para estacionamento ao lado da trilha, mas **também** é **possível** ir de ônibus até o **ponto** mais próximo e fazer o **percurso** de caminhada. A trilha é **muito** agradável e segue por **dentro** da mata, inclusive com **pontos** de água potável para **descansar** e se refrescar. Mais **acima**, quase chegando no **topo**, tem início o **trecho** em área **aberta**, através das lajes e **pedras**.

O visual é **espetacular**. É possível ver a Bahia de Guanabara, ponte Rio-Niterói, algumas **montanhas** do Rio de Janeiro, baixada **fluminense** e até a Agulha de **Itacolomi**, localizada em Magé. O Castelinho também é muito **visitado** por quem gosta de fazer a trilha de bicicleta ou para a prática de rapel nas vias **localizadas** nas pedras do cume.

Por ser **muito** visitado, **infelizmente** são muitos os sinais da **presença** do homem, como **pichações** e lixo deixado no **topo**. Lembre-se que é dever de todos nós preservar as belezas **naturais** da cidade.



mitos e verdades da carne DE PORCO

O CORTE CERTO E BEM COZIDO DA PROTEÍNA PODE FAZER BEM À SAÚDE

Com **elevado** teor proteico, a **carne** de porco magra pode **oferecer** diversos benefícios ao **organismo**. A carne é fonte de **vitamina** B6, tem presença de vitamina B1 que auxilia no desenvolvimento do **metabolismo** energético e ainda **estimula** a recuperação e o crescimento do **tecido** muscular.

Mesmo **assim**, é comum que **muitas** pessoas considerem a carne de **porco** perigosa e passível de **transmissão** de doenças. Desde que o **corte** tenha certificação do Ministério da **Saúde** e o cozimento seja feito **entre** 70° e 90°C, o porco não **oferece** risco para quem o **consome**. Uma curiosidade é que a **carne** de porco não é branca, mas **vermelha**. Só a pigmentação que é **mais** clara.

BISTECA AO MOLHO DE LARANJA

8 bistecas de porco	100ml de vinho branco
2 dentes de alho amassado	100ml de azeite
1 colher de chá de colorau	100ml suco de laranja

Depois de **limpar** as bistecas, tempere com **alho** e sal e coloque em um **tabuleiro**. Limpe as **bistecas**. Misture o **colorau** e o vinho branco e passe o **molho** na carne. Regue com o **azeite** e o suco de laranja. Asse em **forno** pré-aquecido **virando** dos dois lados por 40 **minutos**, ou até que as bistecas **estejam** douradas.



Sobrecoleta

Vai de carne suína Frimesa.

Impossível contar nos dedos quantos pratos gostosos você pode fazer com a carne mais consumida do mundo. E só a Frimesa tem 12 opções diferentes de cortes suínos para deixar suas refeições de todo dia uma delícia. Vai de variedade e sabor. Vai de Frimesa.

acarnequemundoprefere.com.br

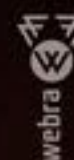


Mala Direta
Domiciliária

Armazém do Grão Ltda.
(093369890001/83)/2014-DR/RJ



Distribuição Lei 6.538/78, Art. 40, § 1º



festival de INVERNO

Esse ano seu inverno será ainda mais especial com os produtos em destaque do Armazém do Grão.

Acompanhe nossas redes sociais para ver todas as novidades.

Capela

R. Dr. Paulo Hervê, 955
24 2220-9480

Valparaíso

R. Gonçalves Dias, 290
24 2237-3078 | 24 2246-4542

Corrêas

R. Castro Alves, 112 e 134
24 2221-2244 | 2221-4509

Itaipava

Est. União e Ind., 8455 e 8461
24 2221-8954 | 24 2221-8853

Mosela

Rua Mosela, 983
24 2246-0358 | 24 2237-2973

Ofertas válidas de: 01/07/2017 a 31/07/2017

Alguma ideia de conteúdo que gostaria de ver na próxima edição?



Mande sua sugestão em nosso facebook.

