



# Cerveja alemã com toque brasileiro

NUMA DAS MICROERVEJARIAS QUE MAIS CRESCE NA CAPITAL ALEMÃ, A BEBIDA É PRODUZIDA POR UMA MESTRE CERVEJEIRA DO BRASIL.

Alemanha possui ótimas cervejas comerciais, mas nem por isso ignora as tendências mundiais. A onda de cervejas artesanais, cada vez mais populares no Brasil, também chegou a Berlim. Recentemente, várias marcas e microcervejarias surgiram na cidade. E numa das que mais tem crescido nos últimos anos, a bebida tipicamente alemã tem um gostinho brasileiro.

Desde maio de 2016, a brasileira Veronica Menzel é uma das mestre cervejeiras na BRLO, cuja “fábrica-bar”, construída em contêineres, fica no parque berlinense Gleisdreieck. Pale Ale, German IPA e BerlinerWeisse estão entre os mais de dez tipos de cerveja produzidos pela cervejaria, fundada em 2014.

A cerveja entrou na vida de Veronica bem antes de seu ingresso na BRLO. Ainda no Brasil, a então comissária de bordo de Campinas começou a estudar sozinha sobre o tema e, nas horas vagas, experimentava produzindo a bebida em casa. Em 2010, Veronica se mudou para Berlim e aproveitou para tomar um novo rumo profissional. Na capital alemã, fez um curso de mestre cervejeira no Instituto para Pesquisa e Educação em Cervejaria de Berlin (VLB).

O curso lhe abriu as portas para sua inserção na cena cervejeira alemã. Depois de fazer um estágio no laboratório do VLB, ela foi contratada pelo instituto, que além de oferecer cursos e formar mestres cervejeiros, faz análises e presta assessoria técnica na área. Na cervejaria piloto do local, Veronica conheceu os donos da BRLO.

No país da cerveja, ela me contou que o fato de ser brasileira foi um diferencial em seu currículo. No meu encontro com a mestre cervejeira, também conversamos sobre as dife-

renças entre o mercado para cervejas artesanais na Alemanha e no Brasil. Enquanto do outro lado do oce-



ca, a cena da cerveja artesanal começou a ganhar força na Alemanha há cerca de cinco anos.

Neste pouco tempo, Berlim já

ganhou aproximadamente 30 marcas locais. Apesar de a Alemanha ser a terra da cerveja, o ingresso nesse mercado é mais difícil do que no Brasil, segundo a avaliação da mestre cervejeira.

“Os alemães estão acostumados com cervejas comerciais, que são boas e baratas. Além disso, praticamente cada cidade tem uma cervejaria, por isso, é mais difícil que eles experimentem cervejas novas, estando contentes com a local”, explicou.

Veronica, porém, acredita que, apesar desta dificuldade e do preço – um pouco mais alto que o das cervejas comerciais –, o mercado alemão tem espaço para as artesanais. “As cervejas artesanais têm mais caráter e sabor”, acrescentou a especialista.

E, mesmo respeitando a Lei da Pureza da Cerveja (Reinheitsgebot) – a regra alemã máxima para a produção da bebida, que vigorou desde 1516 e determina o uso de somente quatro ingredientes – o espaço para a experimentação é enorme. “Somente com malte, lúpulo, levedura e água é possível criar mais de 5 mil cervejas diferentes”, destacou Veronica.

O mundo das cervejas artesanais também abre espaço para dar uma burlada nessa lei, ou seja, possibilita a introdução de outros ingredientes na receita tradicional. Veronica, por exemplo, criou para o cardápio da BRLO a BrazilianBlowout – uma cerveja com pimenta-malagueta, trazida diretamente de sua terra natal.

## Brasil tem mais de 6 mil fábricas de pão de queijo

Embora seja típico de Minas Gerais, o pão de queijo se espalhou pelo país. Dados da ECD de São Paulo apontam que a produção para o mercado interno é de 30.600.000 toneladas/mês. Ao todo, são mais de 6 mil fábricas de pães de queijo espalhadas pelo Brasil.

É nesse cenário que a Faleiro, empresa de fornecimento de salgados, refeições prontas e sobremesas congeladas, começa a apostar com investimento de R\$ 3 milhões. Com cerca de 90 itens no seu portfólio, a empresa ainda não tinha um produto com forte apelo para o café da manhã.

“Os salgados têm demanda entre 9h e 11h e depois das 15h. O pão de

### MARCA DE FORNECIMENTO DE SALGADOS ENTRA NO MERCADO COM INVESTIMENTO DE R\$ 3 MILHÕES.



queijo é o produto que faltava no nosso mix para atender o consumidor em todas as horas do dia. Estamos trabalhando nesse projeto desde setembro do ano passado, fazendo pesquisas e desenvolvendo a receita que nos permita competitividade para entrar com tudo nesta nova fase da empresa”, comenta Antônio Faleiro Neto, diretor da Faleiro.

A companhia está produzindo pães de queijo em quatro tamanhos: coquetel (12,5 g), tradicional (25 g), lanche (35g) e super lanche (70g). Eles poderão ser encontrados em lanchonetes, padarias, rotisseries, supermercados, atacadistas e distribuidores em todo Brasil.



# Sucos funcionais são nutritivos e fazem bem à saúde

ELAS DEVEM SER INCORPORADOS NO DIA A DIA COMO AUXILIARES DE UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA.

**V**ocê sabia que o suco funcional nada mais é do que a mistura de frutas, verduras e hortaliças?

Os benefícios dos sucos funcionais podem variar de acordo com a composição do mesmo, mas de forma geral, podem contribuir na melhoria do funcionamento intestinal, combate do inchaço, reforço do sistema imunológico, servem como repositores de nutrientes e potencializa a eliminação de toxinas, equilibradores de pH, pois são ricos em fibras, antioxidantes, vitaminas e minerais.

De acordo com Cristiane Botelho, Nutricionista da Universidade UNG, apesar de nutritivos, os sucos não podem substituir uma refeição. “Esses sucos devem ser incorporados no dia a dia como auxiliares de uma alimentação equilibrada. Por melhor que seja a combinação dos sucos, eles não fornecem todos os nutrientes necessários para o organismo. Uma alimentação equilibrada deve ser composta por todos os grupos de alimentos incluindo, também, proteínas e carboidratos (que pouco aparecem na composição desses sucos). Além disso, durante as refeições, nosso corpo entende melhor aos comandos de saciedade durante a mastigação”, explica.

Para o melhor aproveitamento dos benefícios que o suco funcional oferece, o ideal é que seja ingerido logo após o preparo, pois as frutas perdem os nutrientes, se ingeridas, muito tempo, depois do preparo. Outra dica é escolher frutas mais maduras que normalmente são mais docinhas, assim o suco não precisa ser adoçado. Congelar, também, pode ser uma opção, sem que se percam as proteínas das frutas.

Vale lembrar, que o ideal é a ingestão do suco sem coar, pois coando perde-se as fibras e uma diversidade de nutrientes essenciais ao organismo. Procure sempre variar nos ingredientes dos sucos e, principalmente, no que diz respeito às cores dos alimentos utilizados.



CONFIRA, ABAIXO, DUAS SUGESTÕES DE RECEITAS DE SUCO FUNCIONAL COM A NUTRICIONISTA CRISTIANE BOTELHO.

## RECEITA 1 - SUCO VERMELHO

- 1 laranja
  - 1/2 goiaba
  - 2 pedaços grandes de beterraba
- Bater tudo no liquidificador.

Suco cheio de cor e nutrientes. Destaque para a beterraba: rica em cálcio, mineral importante para os ossos. Também possui boa quantidade de potássio, por isso é um alimento interessante para diminuir a pressão arterial. O legume também é rico em manganês e vitaminas do Complexo B, vitamina C e ferro.

## RECEITA 2 - VERDE

- Suco de 1/2 limão
  - 1 xícara (chá) de uva rosada com casca
  - 2 maçãs verdes com casca e sem sementes
  - 1 xícara (chá) de água mineral
- Bata todos os ingredientes no liquidificador.

O limão é rico em vitamina C, que estimula a produção de colágeno, garantindo mais elasticidade para a pele, enquanto a uva rosada possui propriedades antioxidantes que combatem os radicais livres e o envelhecimento precoce da pele.

## Dê cor aos pratos! Prepare um pimentão recheado

### UMA SUGESTÃO ELABORADA POR INDIANARA COIMBRA, NUTRICIONISTA DA TREBESCHI.



Que tal dar uma cor especial às refeições do dia a dia, com um prato cheio de sabor? Na receita abaixo, Indianara ensina como preparar este pimentão recheado de maneira simples e rápida.

### INGREDIENTES

- 3 pimentões BlockTrebescchi (cores variadas)
- 150g de carne moída
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho picados
- 2 tomates Italiano Trebescchi (sem pele e sem semente)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 1 1/2 xícara de ricota fresca amassada
- Cheiro verde, sal e pimenta a gosto

### MODO DE PREPARO:

Corte os pimentões ao meio, no sentido do comprimento, conserve os cabinhos e retire as sementes. Em uma panela, aqueça o azeite e coloque o alho e a cebola, refogue tudo até murchar. Acrescente a carne e refogue até secar o líquido. Na sequência, junte os tomates picados, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar por 20 minutos. Retire do fogo e acrescente uma xícara de ricota amassada e cheiro verde. Recheie os pimentões e cubra com o restante da ricota. Em um forno preaquecido a 180°C, deixe assar por 40 minutos. Rendimento: três porções 250 kcal/porção





# Heineken lança máquina de cerveja em cápsulas

**MECANISMO É SEMELHANTE AO UTILIZADO EM MÁQUINAS DE CAFÉ.**

A Heineken anunciou o lançamento da Blade, uma máquina capaz de produzir cervejas a partir de cápsulas. O mecanismo, que oferece até oito litros de cerveja por unidade, é parecido com o utilizado em máquinas de café como a Nespresso.

Segundo a cervejaria, a ideia é atingir consumidores que gostam de reunir amigos em casa e também pequenos empresários como donos de salões e barbearias, restaurantes e foodtrucks.

Com um investimento relativamente baixo por uma cerveja premium, a Heineken busca recuperar espaço em um mercado que perde cada vez mais adeptos. Segundo a consultoria Mintel, de 2016 para 2017, esse

tipo de bebida perdeu espaço entre as prioridades dos brasileiros.

Em uma pesquisa, 35% dos consumidores afirmaram estar bebendo “menos cerveja em geral”. No entanto, na hora de gastar, o público agora prefere beber um produto melhor, ainda que isso signifique beber menos. Assim, a procura por bebidas de melhor qualidade é o que movimenta o mercado, aumentando as vendas.

Por enquanto, apenas Alemanha, Áustria, França, Itália, Reino Unido e Romênia contarão com a novidade, ainda sem previsão de chegada ao Brasil. A máquina será vendida por 499,99 libras (equivalente a R\$ 2.149,00).



## Qual será o futuro da gastronomia brasileira?



Os rumos da economia brasileira em 2016 não foram dos melhores. Por isso, depositamos tanta confiança no ano que estava por vir. Infelizmente, 2017 não trouxe os bons ventos tão esperados. No ramo da gastronomia, vejo grandes e antigos negócios fechando suas portas, amigos e colegas de profissão driblando diariamente as dificuldades.

Mas aí você pode estar se perguntando: mas eu vejo tantos negócios abrindo, assim como os que estão fechando. Sim, é verdade. Existem milhares de bares e restaurantes abrindo diariamente em Curitiba e por todo o Brasil, o grande problema hoje é manter esse novo negócio em funcionamento. Nosso país impõem aos empresários, altas taxas tributárias, burocracia sem limites e um ínfimo retorno e apoio ao seguimento. Falta sim, bom senso por parte dos órgãos reguladores, para que os negócios possam funcionar com maior facilidade, e assim a economia girar.

completar 5 anos, é um número alto para levar em consideração.

Aí você me pergunta novamente: mas o ramo gastronômico não é diferente? Afinal, todos precisam comer, beber e se divertir, certo? Errado, para manter um negócio nesse seguimento hoje, além dos problemas já citados, enfrentamos alguns outros, como a alta rotatividade de funcionários, que na grande maioria das vezes não são comprometidos, donos de estabelecimentos que não tem a mínima noção de mercado e o custo altíssimo de insumos nacionais e importados. Por aí vai.

Engana-se aquele que acha que a gastronomia é um ramo fácil e de ganho de dinheiro farto e rápido. Você pode ter sucesso e faturar milhões? Sim, mas tudo isso vai depender de muito trabalho, dedicação e entendimento de mercado, e é aí que a grande maioria dos donos de estabelecimentos desiste. Devo reconhecer, algumas (poucas) medidas foram tomadas pela

**ENGANA-SE AQUELE QUE ACHA QUE A GASTRONOMIA É UM RAMO FÁCIL E DE GANHO DE DINHEIRO FARTO E RÁPIDO.**

Por isso eu digo, se você quer abrir um negócio no cenário econômico atual, planejamento é fundamental. Segundo dados do próprio IBGE, 6 em cada 10 empresas fecham antes de

atual gestão de governo, mas essas serão sentidas somente em médio prazo. Enquanto isso nós da área, donos de bares e restaurantes temos duas opções: a difícil tarefa de inovar, sem aumentar os custos. Ou a de diminuir esses custos sem perder a qualidade. Esse é um momento, qualquer passo deve ser calculado, aqueles que conseguirem inovar, diminuir custos e fazer mágica com as cartas que tem em mãos, terão um ano mais “tranquilo”.

Especialistas e donos de negócios dizem que 2017 tende a melhorar com o passar do ano, e que, em 2018, a economia começará a ser estimulada. Eu também acredito que em 2018 bons ventos soprarão mais forte. Até lá, seguramos as pontas e vemos bons “soldados” caindo, não só diante a crise, mas também diante a políticos corruptos, constituição ultrapassada, leis feitas em prol de uma minoria, desigualdade social, sistema corrompido e uma população complacente. Enquanto isso não muda, vamos ensinando ao David Copperfield como se faz para manter um negócio gastronômico aberto em nosso país.

**Chef Guilherme De Rosso - Responsável pela cozinha do boteco Simples Assim, de Curitiba (PR), e supervisiona o curso de BeerSommelier do Centro Europeu, uma das principais escolas de gastronomia do Brasil**



## Mitos e Verdades sobre a bebida feita de soja

A BEBIDA DE SOJA É UM ALIMENTO NUTRITIVO E PODE OFERECER A MESMA QUANTIDADE DE CÁLCIO QUE O LEITE DE VACA.



Seja por conta de intolerância à lactose ou mesmo por uma preferência de paladar, as bebidas vegetais estão se tornando parte da lista de compra dos brasileiros.

Segundo pesquisa Nielsen realizada em 2016, 20% da população está à procura de alternativas ao leite de vaca ou de outra origem animal. E a bebida de soja é uma das opções disponíveis nas prateleiras dos supermercados. Mas, será que ela é saudável?

Confira as principais dúvidas sobre o tema esclarecidas pelo médico nutrólogo e membro do Conselho para Assuntos Nutricionais da Herbalife, Dr. Nataniel Viuniski:

### 1 - A BEBIDA DE SOJA É UM ALIMENTO NUTRITIVO.

**Verdade.** A bebida de soja produzida a partir da proteína isolada de soja é rica em proteína, fibras, gorduras poli-insaturadas (boas) e minerais, — como o fósforo, potássio e magnésio —, nutrientes naturalmente presentes nos grãos de soja.

Segundo a ANVISA, o consumo de 25 g de proteína de soja por dia associado à alimentação equilibrada e a hábitos de vida saudáveis, pode ajudar a reduzir os níveis de colesterol.

### 2 - CRIANÇAS PODEM CONSUMIR ALIMENTOS COM PROTEÍNA DE SOJA.

**Verdade.** Tanto adultos quanto crianças podem consumir alimentos com proteína de soja, sendo a bebida à base de soja uma ótima opção para os intolerantes à

lactose. Inclusive, um estudo publicado no The Journal of the American Medical Association demonstrou que não há diferenças de crescimento e desenvolvimento nos indivíduos que seguiram um regime alimentar com a presença de soja desde pequenos. No entanto, crianças abaixo de 2 anos de idade somente devem substituir leite de vaca por bebidas à base de soja com supervisão de um médico ou nutricionista\*.

**\*O Ministério da Saúde recomenda aleitamento materno exclusivo até 6 meses de idade e misto até os dois anos.**

### 3 - A BEBIDA DE SOJA PODE OFERECER A MESMA QUANTIDADE DE CÁLCIO QUE O LEITE DE VACA.

**Verdade.** Para se ter ideia, um copo (200 ml) de leite de vaca possui cerca de 240 mg do mineral. E, atualmente, existem opções de bebidas vegetais de soja que oferecem essa mesma quantidade em uma porção, como é o caso do NutreV, da Herbalife.

### 4 - A PROTEÍNA ISOLADA DE SOJA APRESENTA FATORES ANTINUTRICIONAIS.

**Mito.** Fatores antinutricionais (fitatos) são substâncias presentes nos alimentos que prejudicam a absorção e digestão de alguns nutrientes. Apesar dos grãos de soja apresentarem esses fatores antinutricionais, eles são inativados quando processados para extrair a proteína isolada de soja.

## Receitas especiais para crianças com alergia alimentar

AS RECEITAS SÃO DO LIVRO LEPORIM, LANÇAMENTO DA EDITORA ALAUDE QUE TAMBÉM É UM LIVRO DE HISTÓRIAS PARA AS CRIANÇAS.

### BOLINHO RAIO DE SOL - CUPCAKE DE LARANJA

### CROCANTES COM CASPA DE DRAGÃO - COOKIES DE AVEIA

#### INGREDIENTES MÁGICOS

- 1 xícara de leite de castanha de caju corajoso (ou leite de coco)
- ¾ de xícara de suco de laranja Raio de Sol
- ½ xícara de óleo vegetal salitante
- 1 colher (sopa) de vinagre branco de lágrima de gnomo bebê
- 2½ xícaras de farinha sem glúten mágica
- ¾ de xícara de açúcar cristal orgânico estrelado
- 2 colheres (chá) de raspas de casca de laranja Raio de Sol
- uma pitada de sal borbulhante
- ½ colher (chá) de goma xantana enfeitada
- 1 colher (sopa) + 1 colher (chá) de fermento químico em pó multiplicador



#### INGREDIENTES MÁGICOS

- 1 xícara de aveia em flocos caspas de dragão
- 1 xícara de farinha de trigo preguiçosa
- ¾ de xícara de açúcar cristal orgânico estrelado
- ¼ de xícara de água filtrada encantada
- 1 colher (chá) de essência de baunilha amorosa
- 1 colher (chá) de fermento em pó multiplicador
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio salgado
- ¼ de xícara de óleo de coco do Coqueiro Doce
- ½ tablete (100 g) chocolate amargo bem-humorado picado.

#### PREPARO NO CALDEIRÃO

1. Preequeça o forno a 180 °C.
2. Em uma tigela, coloque todos os ingredientes, exceto o óleo de coco e o chocolate picado, e misture com uma colher de pau.
3. Despeje o óleo de coco aos poucos, até dar liga a massa.
4. Por último, junte o chocolate picado e misture bem.
5. Forre uma assadeira com papel manteiga. Distribua colheradas de massa na assadeira, deixando um espaço de dois dedos entre cada uma, pois os cookies vão crescer enquanto assam.
6. Peca para um adulto levar ao forno e assar por 15 minutos, ou até dourarem.
7. Retire do forno, espere esfriar e guarde em um pote bem fechado

#### DICA DA FEITIÇARIA

O tempo de forno pode variar, então fique atento para não os cookies não queimarem. Você pode substituir o óleo de coco por óleo de girassol, e o açúcar cristal por açúcar de coco. Verifique o rótulo do chocolate para ter certeza de que é um produto vegano.

**Rendimento:** 30 unidades

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Tempo de forno:** 15 minutos

#### PREPARO NO CALDEIRÃO

1. Preequeça o forno a 180 °C.
2. Coloque todos os ingredientes na batedeira, exceto a goma xantana e o fermento. Bata por 5 minutos em velocidade média.
3. Adicione a goma xantana e bata por 5 segundos em velocidade baixa.
4. Desligue a batedeira, adicione o fermento. Misture delicadamente com uma colher de pau mágica.
5. Despeja a massa em forminhas para cupcakes (não complete toda a forminha com a massa, pois os bolinhos vão crescer).
6. Peca para um adulto levar ao forno e assar por 20 minutos.
7. Recheie com a geleia de sua preferência e confeito com o feitiço

#### DICA DA FEITIÇARIA

Para saber se os bolinhos estão no ponto, ao completar 20 minutos de forno, espete um palito na massa até o fundo da forma. Se o palito sair seco, os bolinhos estão prontos. Para facilitar, raspe as laranjas antes de tirar o suco.

**Rendimento:** 12 unidades grandes

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Tempo de forno:** 20 minutos



Fundado em 1934

Diretor Responsável: Eduardo Carvalhaes Nobre  
(Registro DR-MT/SRTE/MG - Nº 11.411)

Propriedade de O Debate Ltda - CNPJ: 19.403.088/0001-10  
Redação - Av. Amazonas, 2234 - Santo Agostinho - 30180-003  
Belo Horizonte/MG - (31) 3337-8008

Edição 2653 - Dezembro de 2017

Paulo Pinheiro Chagas (1934-1953)

Oswaldo Nobre (1953-2007)

Diretoria Executiva

Luisa Maria Maia Nobre - Redação

Eduardo Carvalhaes Nobre - Mídias Digitais

Site: www.odebate.com.br

Gerente: Sandra Regina Valentim Maia

Projeto Gráfico: Carlos Alexandre Domingues

Órgão de Utilidade Pública pela Lei 1.950,  
da Câmara Municipal de Belo Horizonte

Os artigos e colunas assinados não expressam necessariamente a opinião do jornal.