NaturalChef

REVISTA DIGITAL | EDIÇÃO 03 - ANO 02

Branding e marketing
Melina Costa, diretora executiva da Trends Content, conta como são os processos criativos para desenvolvimento de identidade e marca.

Adoçando com saúde
Conheça as melhores escolhas para adoçar as suas preparações com as dicas da Nutricionista da NaturalChef, Larissa Vidal

Food style e fotografia
Especializada em food styling, Camila Seraceni traz muitas dicas para compor o cenário e deixar as suas preparações ainda mais atraentes.

#REVISTA DIGITAL NATURAL CHEF

3a edição

naturalchef
escola de gastronomia saudável e funcional

naturalchef.com.br

naturalchefbrasil

naturalchefbrasil

naturalchefbrasil

Editora-chefe:
Luísa Bonckewitz

Edição de arte:
Priscila Scaniello

Produção e conteúdo:
Equipe NaturalChef

Prezado leitor,

Em março desse ano fomos pegos de surpresa por uma pandemia que se alastrou pelo mundo e impactou em diversas áreas de nossas vidas. Ainda seguindo alguns protocolos e medidas de segurança em nossa rotina, estamos vivendo esse novo momento, incorporando novos hábitos e comportamentos no dia a dia.

Em contato com nossos alunos, professores, apoiadores e parceiros pudemos perceber como cada um, do seu jeito, encontrou formas de se reinventar e mudar algumas práticas para se adaptar a essa nova realidade, que chegou de repente e ainda não temos previsão de quando poderemos voltar ao nosso novo normal.

Digo "novo normal", pois aqui na NaturalChef acreditamos que nada voltará a ser como antes. Muita coisa mudou no mundo externo e em nós mesmos nesse período e, muitas das novas práticas adotadas, vieram para ficar.
Nós mudamos! Nos reinventamos! Criamos novos produtos e percebemos que esse período acabou nos incentivando a aperfeiçoar o nosso trabalho e a lançar novos projetos para concretizar o nosso maior sonho de levar mais saúde e qualidade de vida para o maior número de pessoas possíveis no Brasil e no mundo.

E acredito que estamos no caminho certo! Os nossos novos cursos em formato EAD vieram para mudar os conceitos e a vida de nossos alunos. Transforme alimentos em terapia. Transforme seu mundo. Comece por você!

Boa leitura!

Gustavo Lisboa
Diretor | NaturalChef

Entrevista

A construção do branding e gestão de marca — 06

Artigo

Pele bonita e saudável — 16

Saúde e bem-estar

Mudanças na alimentação pós pandemia — 24
A importância de saber cozinhar — 28
Cozinha atóxica — 34

Dicas

Food styling e fotografia — 42
Estimule a sua digestão — 52
7 ideias para fortalecer o seu negócio pós pandemia — 56

Matérias

Novos comportamentos pós COVID-19 — 58
Alimentos fermentados e saúde do intestino — 64
Adoçando com saúde — 70
A arte da confeitaria funcional — 81

Receita do mês

Torta fudge funcional de chocolate com pimenta dedo de moça — 89

Receitas extras

Hambúrguer de feijão preto com cogumelos, chucrute de repolho roxo e maionese de talos — 92
Pink salad com folhas da horta, picles de beterraba e queijo vegetal com pistache — 96
Beijinho vegano de capim limão com pistache — 99

Momentos

Cases de sucesso NaturalChef — 100
#TBTNaturalChef — 106

A CONSTRUÇÃO DO BRANDING E GESTÃO DE MARCA

entrevista com **Melina Costa**

Acompanhe nessa entrevista com a publicitária Melina Costa como é o processo de criação de uma marca e quais os principais desafios e detalhes para se destacar no mercado.

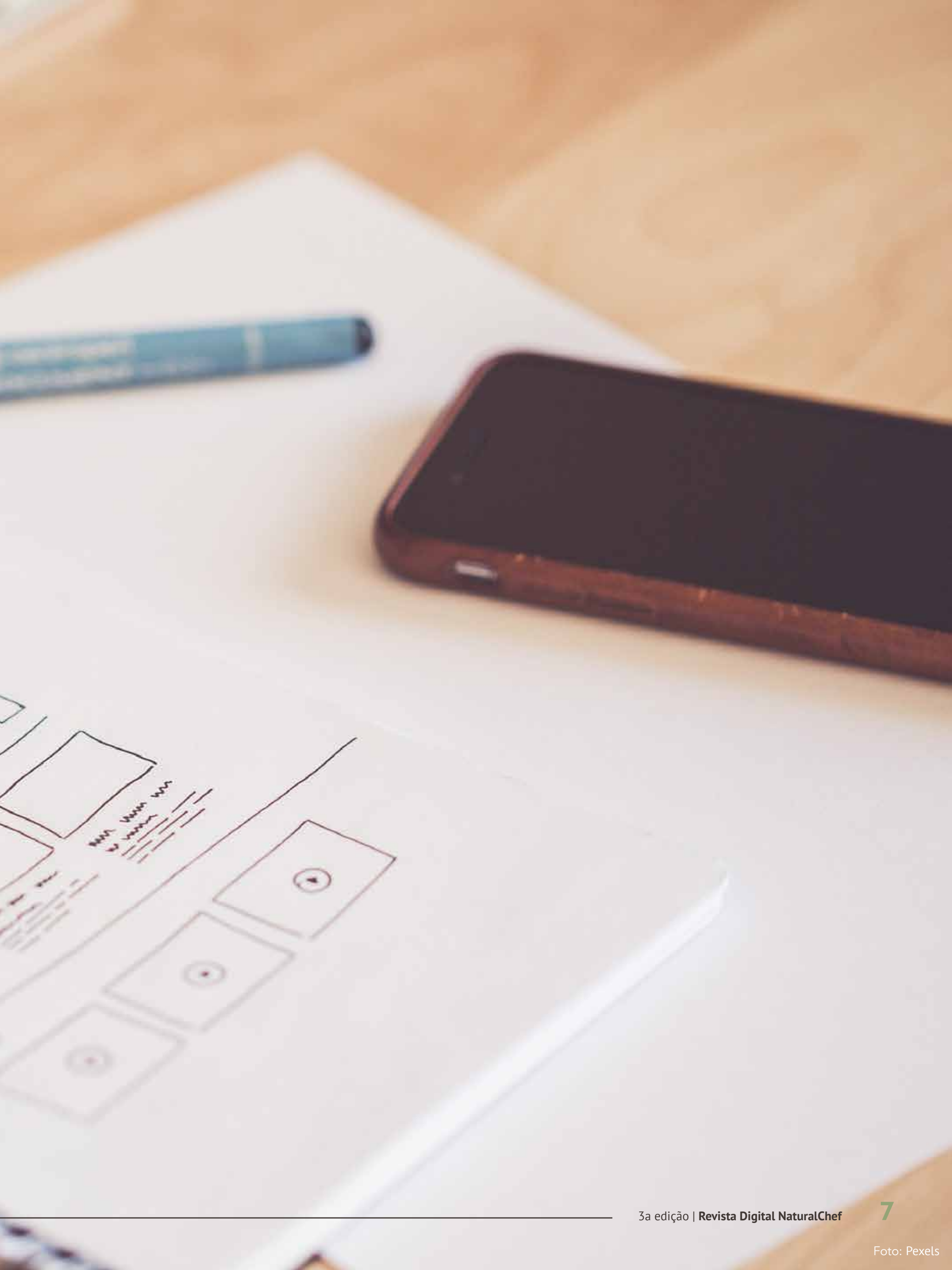


Foto: Pexels

Responsável pela empresa que criou a marca da NaturalChef, Melina Costa, empresária, diretora da Trends Content, se diz realizada em desenvolver projetos de branding que provocam impactos positivos e crescimento nas empresas que atende. A publicitária também atua como diretora de conceito e experiência na ADVB/SC, consultora e palestrante para projetos da indústria da moda.

Em entrevista para a 3ª Edição da Revista Digital, Melina conta para nossa jornalista, Luísa Bonckewitz, como são os processos para criação de marca, os desafios e pontos mais importantes para desenvolvimento da identidade visual e branding das empresas. Confira.

MELINA, COMO É O PROCESSO DE CRIAÇÃO DE UMA MARCA? O QUE VEM PRIMEIRO?

Marca é muito mais que um logotipo. Marca é percepção! Por isso é importante ressaltar que geralmente, quando criamos uma marca, estamos participando do sonho de alguém, da construção de um projeto maior. O processo inicia com o entendimento do que esse empreendedor quer, o que ele pensa para o seu sonho e qual imagem quer passar para o seu cliente final. Fazemos esse trabalho de dentro para fora, entendendo a essência da marca, o que ela quer construir na cabeça do cliente, iniciando assim o processo de *branding**. Nessa parte de imersão, desenvolvemos também um estudo de mercado, pois é muito importante conhecer o segmento, a concorrência e as tendências para fazer uma marca com posicionamento, identidade própria e diferenciada. Só a partir dessas informações iniciamos o processo de criação.

COMO VOCÊS FAZEM ANÁLISE DE CENÁRIO E CONCORRÊNCIA?

A análise de cenário pode ser feita de várias maneiras, dependendo do projeto. No nosso caso, essa análise engloba o estudo de tendências de comportamento e o estudo do segmento em que a marca está inserida, sendo que essa parte fazemos geralmente através de ***desk research****. Para o estudo de concorrência, geralmente escolhemos alguns concorrentes diretos e focamos no modo com que a marca se posiciona de uma maneira geral, quais os pontos fracos e fortes, que linguagem se apropriam na comunicação, quais os atributos mais fortes desta marca. O posicionamento digital da marca também é analisado com cuidado, pois entendemos que, com as mudanças nos modelos de negócios e comunicação, essa é uma área muito importante. Em muitos projetos, essa pesquisa é feita através de entrevistas on ou offline.

QUAIS FORAM OS MAIORES DESAFIOS PARA A CONSTRUÇÃO DA MARCA DA NATURALCHEF?

Quando os sócios da NaturalChef nos procuraram para fazer a construção da marca, eles já tinham uma visão muito clara do que queriam e sabiam exatamente como conduzir o negócio e onde queriam chegar. Isso com certeza facilita muito o trabalho da nossa equipe. Porém, nem sempre é assim. Muitas vezes nosso trabalho passa também por ajudar o cliente a entender o que ele realmente quer.

Com a NaturalChef nosso maior desafio para a construção da marca foi passar toda a bagagem e experiência que os empresários possuem, dar forma e traduzir, fazendo com que as pessoas enxergassem, através de uma identidade visual e de conteúdos desenvolvidos, todo o conhecimento dos sócios e a mensagem que a marca queria passar. Precisávamos colocar tudo isso na comunicação, resumindo tudo o que a NaturalChef estava disposta a fazer, pelo mercado e pelas pessoas, em algo palpável, transformando isso tudo em linguagem gráfica e textual. Por isso é importante a comunicação direta com o cliente, um ***brainstorm****, para que a gente consiga entender as ideias dos sócios e iniciar nosso processo criativo.

DE QUE FORMA FORAM ESCOLHIDAS AS CORES DA NATURALCHEF?

As cores da NaturalChef vieram ao encontro da essência da marca no desenvolvimento da paleta de cores. Escolhemos tons que transmitissem o que a marca é e como ela pretende ser percebida, com referências trazidas das tendências atuais, de forma diferente do que já existia no mercado, com uma expressão mais inovadora. Utilizamos algumas ferramentas no processo para captar essas informações e assim entender a direção estética, se a marca é mais moderna, mais sofisticada, mais romântica, etc. Os nossos criativos na agência têm uma grande bagagem de referências por desenvolverem muitas pesquisas, tanto pessoais como de tendências, e dessa forma conseguimos estrategicamente criar uma identidade visual diferenciada.

PARA VOCÊ O LOGOTIPO DE UMA EMPRESA DIZ MUITO SOBRE ELA?

Sim! E ainda mais importante, uma marca criada e gerida da maneira correta vai expressar de que forma ela vai ser percebida na cabeça do consumidor. É o que diferencia e agrega valor para os produtos. Também é um trabalho contínuo já que branding é a gestão da marca. Não é feito de um momento para o outro, é uma construção.

O logotipo é a expressão gráfica dessa marca, o que as pessoas veem, uma das formas de expressão e identificação de uma marca. Marcas planejadas, e com uma identidade visual adequada, passam a mensagem correta.

Nosso processo de branding inclui a identidade visual, mas eles não são a mesma coisa. Geralmente construímos mais de uma opção de marca que transmitem o que foi levantado na conversa da nossa equipe com o cliente, por isso é importante que os empresários participem do processo. No caso da NaturalChef, a logomarca foi finalizada em união da nossa equipe com os sócios, para que atingíssemos o resultado que a empresa passa na comunicação hoje, um broto que remete à origem, crescimento, transformação, que resume muito bem o que a escola quer transmitir.

ALÉM DO LOGOTIPO, COMO SÃO PENSADOS OS DEMAIS MATERIAIS, COMO PAPELARIA?

Os materiais de papelaria são desdobramentos criados a partir do mesmo briefing para o desenvolvimento da marca, assim como o tom de voz, as personas e todo o universo da marca, indo muito além. O designer aqui na nossa empresa tem liberdade criativa para, através do estudo de tendências e pesquisas, buscar o que ele acredita ser o ideal e mais inovador para propor em cada trabalho. Essa inovação muitas vezes gera até um estranhamento para o cliente, pois pode ser muito diferente do que ele está acostumado com o mercado, porém esse diferencial é o ponto principal para que a marca se destaque de uma forma nova.

O PROCESSO DE CONSTRUÇÃO DA MARCA NA AGÊNCIA AUXILIA TAMBÉM O ARQUITETO NO DESENVOLVIMENTO DE PROJETO DO ESPAÇO FÍSICO DA EMPRESA?

Sim, muito. Principalmente se é feita primeiro. Daí tudo fica integrado. Na NaturalChef a arquiteta explorou muito bem o logotipo, marca e a paleta de cores propostas, usando o rosé gold nos detalhes, o que trouxe sofisticação ao espaço. Apesar de o trabalho da agência e do arquiteto serem diferentes, eles caminham juntos, pois os dois transmitem a percepção de marca para o cliente.

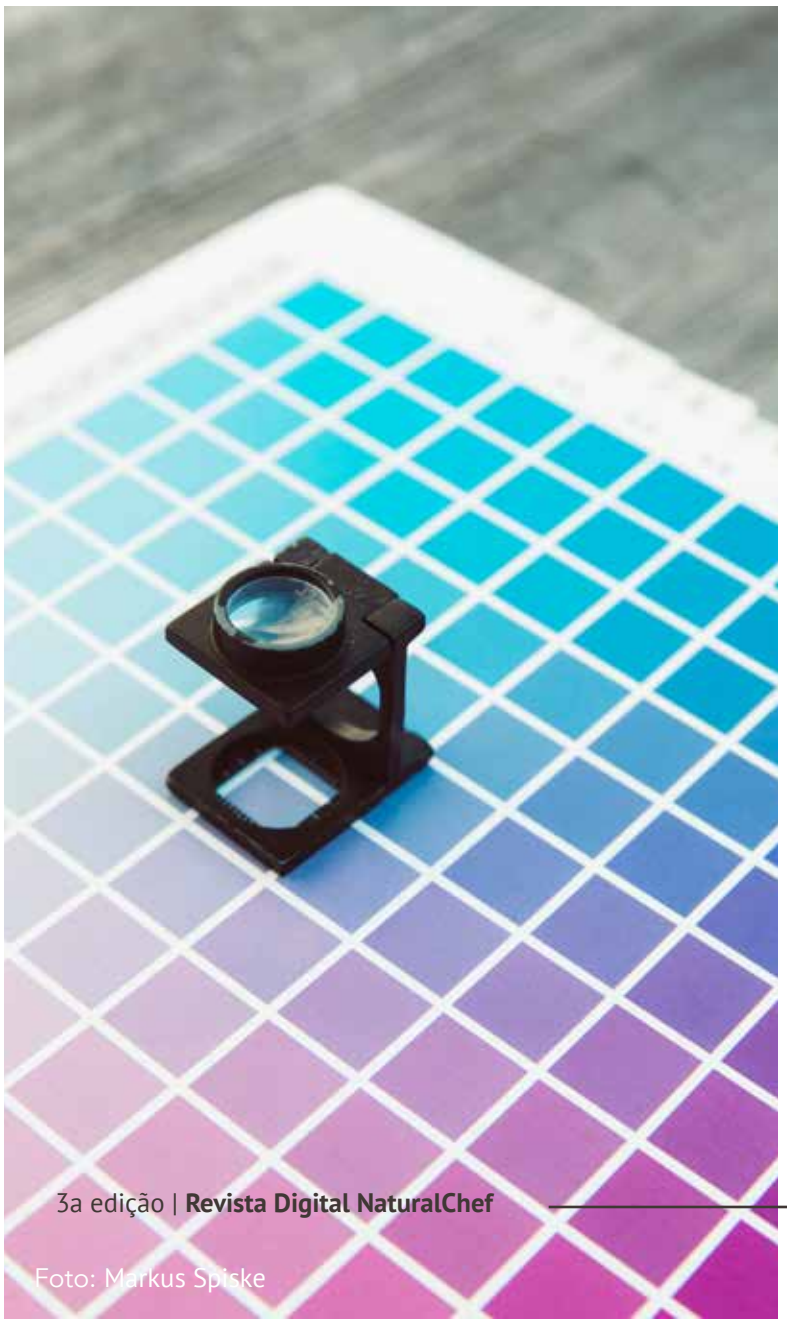


Foto: Markus Spiske

QUE DICAS PARA CRIAÇÃO DE NOME VOCÊ DARIA PARA QUEM ESTÁ LANÇANDO UMA NOVA EMPRESA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL HOJE NO MERCADO?

O *naming** é uma das partes mais importantes para a criação da marca, na minha opinião. É a parte sonora, é preciso pensar que, verbalmente, ele é o único contato da pessoa com a marca naquele momento e já desperta alguma sensação em quem está escutando. É uma parte difícil de ser trabalhada, pois é preciso pensar a longo prazo e ter atenção em alguns pontos, como o registro de marca no INPI (é importante pensar mais à frente, e ter futuramente a marca como uma propriedade sua), verificar se o nome está disponível e se ficará claro e fácil de ser encontrado nas redes sociais.
A dica que eu deixo aqui é que você procure um profissional. Hoje já existem muitas pessoas que trabalham somente com desenvolvimento de naming e protegem a sua marca nesse processo inicial e faz com que o seu trabalho possa ser reconhecido por muito tempo.

> *“Se você faz bem feito, faz uma vez só!*

POR QUE O INVESTIMENTO EM UMA AGÊNCIA PARA CRIAÇÃO DE MARCA PODE SE TORNAR TÃO IMPORTANTE?

Sou suspeita para falar, mas acredito muito que se você faz bem feito, faz uma vez só! Esse processo de criação da marca, inclusive faz com que o empresário descubra pontos da sua empresa que antes não identificava, o que faz com que deixe essa etapa mais profissional, mais organizada e mais criativa. Para os empresários que estão apostando a sua energia em um novo negócio vale muito à pena investir em uma agência ou um bom profissional que saiba realizar o trabalho de forma correta e segura, garantindo um bom direcionamento inicial.

Foto: David van Dijk

Glossário

Identidade visual – Identidade visual é a combinação de elementos visuais que refletem um nome, ideia, produto, empresa ou serviço. Conjunto de formas gráficas que ajudam a caracterizar a personalidade, associação e memorização de uma empresa.

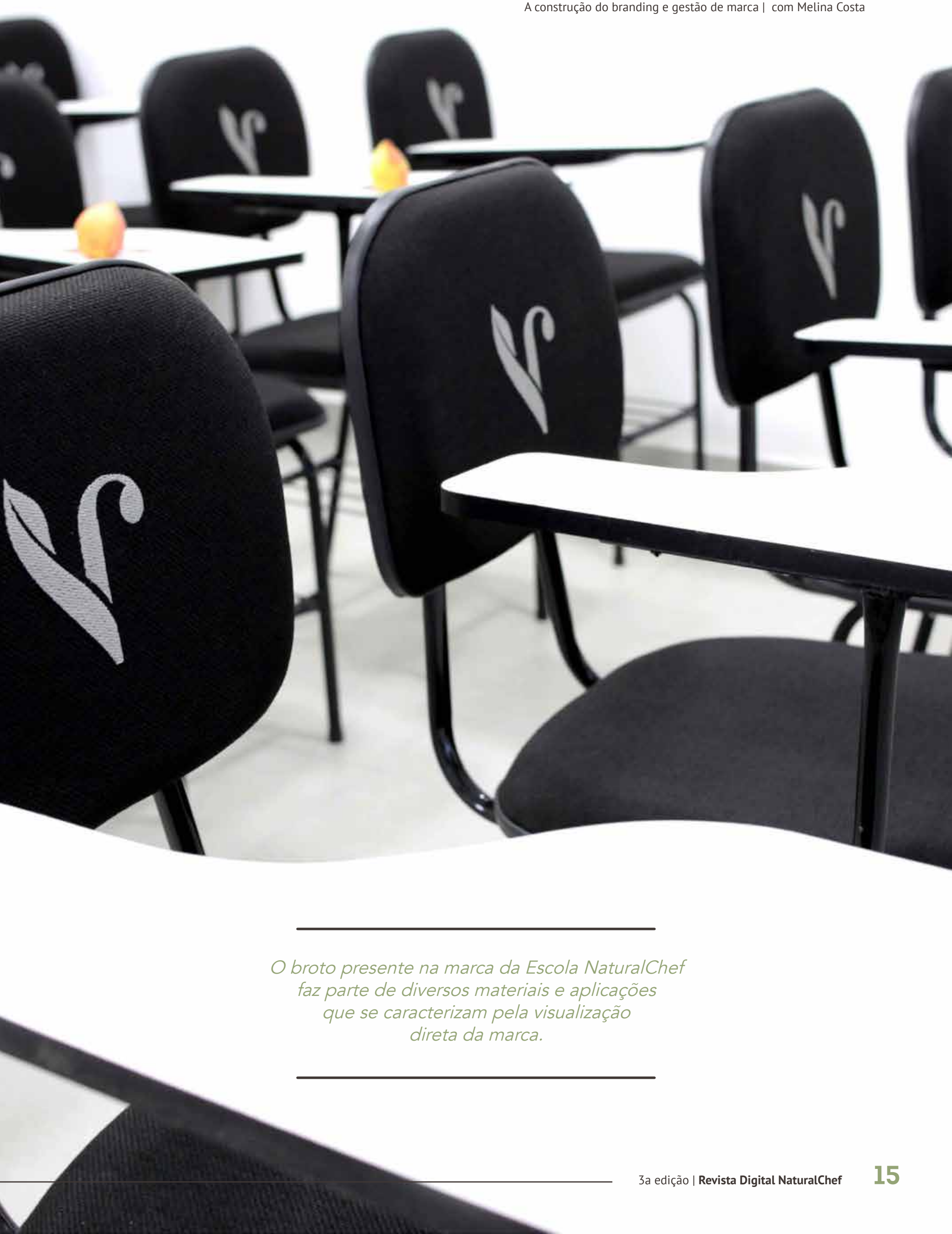
Branding – ferramenta estratégica de gestão de marca. É o conjunto de ações alinhadas ao posicionamento, propósito e valores da marca. O objetivo do branding é despertar sensações e criar conexões conscientes e inconscientes, que serão cruciais para que o cliente escolha a sua marca no momento de decisão de compra do produto ou serviço.

Desk reserch – pesquisa de dados secundários, uma forma de levantamento de dados já disponíveis para consulta, como por exemplo os sites do IBGE, pesquisas de governos, Google Data ou até mesmo redes sociais, com análise de comportamento dos usuários.

Briefing – coleta de dados e informações da empresa cliente, através de reunião com os empresários, para guiar o processo criativo de marca.

Logomarca – representação gráfica de uma marca, símbolo.
Brainstorm – tempestade de ideias, uma técnica que auxilia no entendimento dos desejos do cliente e o que ele deseja passar através da sua marca.

Naming – conjunto de técnicas utilizadas para desenvolver e criar nomes de produtos e marcas.



O broto presente na marca da Escola NaturalChef faz parte de diversos materiais e aplicações que se caracterizam pela visualização direta da marca.

PELE BONITA E SAUDÁVEL

por **Luísa Wolpe Simas**

A saúde da nossa pele está intimamente relacionada com a nossa alimentação, isso porque, precisamos de substrato (nutrientes) para manutenção e reparo do nosso tecido cutâneo.

São inúmeros fatores externos e internos que determinam também o processo de envelhecimento. A flacidez, consequência do envelhecimento, é caracterizada pelo afinamento cutâneo, relacionada principalmente a mudanças abruptas de massa corporal, como nos casos de gravidez e redução do peso.

Foto: Andrea Piacquadio

É ocasionada pela perda da densidade e espessura dérmica, devido a diminuição na síntese do colágeno, elastina e ácido hialurônico na derme. Podem ainda ser agravadas pela exposição ao sol, pois a radiação UV causa fragmentação do tecido pelo aumento das enzimas que degradam a matriz extracelular.

Outro fator acelerador da flacidez é a menopausa. Neste período o corpo das mulheres sofre alterações metabólicas e hormonais, que contribuem para a redução da espessura da pele, com perda progressiva de colágeno. Para minimizar a flacidez tissular, devido a menopausa, o tratamento mais realizado é a reposição de hormônios sintéticos, porém nem todas as mulheres podem utilizar este recurso e que deve ser prescrito por médicos.

Sendo assim, na nutrição, uma dieta com quantidade e qualidade proteica adequada e o uso da suplementação de colágeno hidrolisado, que possui maior concentração de glicina, prolina e hidroxiprolina, interfere positivamente no metabolismo dérmico. Os peptídeos, isolados por meio de tecnologias específicas, potencializam o efeito do colágeno oral, pois são digeridos e absorvido pelo trato digestivo, caindo na corrente sanguínea e chegando até a pele.

Na derme, os peptídeos específicos (Gly-Glu e Pro-Hydro), servem de matéria-prima para o fibroblasto (células que têm como função a síntese de colágeno e elastina) fazer a síntese do colágeno e da elastina. Há ainda o aumento da síntese do ácido hialurônico e de glicosaminoglicanos (componentes do tecido conjuntivo) que deixam a pele mais viscosa e com menos rugosidade, devido a ativação da enzima Hyaluronan sintetase 2.

Foto: Michel Teo Sin

Porém, para que o colágeno oral cumpra bem sua função de estimular a produção de colágeno endógeno, que se origina no interior do organismo, pelo fibroblasto, é importante que o paciente tenha uma dieta rica em compostos bioativos. Para o nosso corpo produzir colágeno precisamos de cofatores como a vitamina C, zinco, cobre, selênio, manganês, entre outros.

A soja, o óleo do gergelim e o resveratrol (encontrado na uva), são compostos que podem ser utilizados em associação com o colágeno hidrolisado, pois ajudam a potencializar os efeitos dos peptídeos. Outros fitoquímicos, como o chá de hibisco, que possui altas concentrações do ácido fenólico e proantocianidinas, o chá verde, que minimiza o fotodano, e o chá de cavalinha, por ser fonte de silício, contribuem para a redução e prevenção da flacidez.

Sobre,

Luísa Wolpe Simas.
Nutricionista, especialista em nutrição clínica, mestre em medicina interna e autora de 3 livros, Luisa Wolpe Simas é professora de Nutrição Estética no Diploma NaturalChef.

Nota NaturalChef

Nesse artigo, a nutricionista Luisa Wolpe mostra que, além dos benefícios dos compostos bioativos relacionados à prevenção de câncer e doenças crônicas, estão também relacionados ao envelhecimento da pele.

Em nossos cursos sempre enfatizamos a importância de se manter uma alimentação diversificada para manter a saúde do nosso organismo. E um dos pontos muito frisados são os compostos bioativos, que são compostos presentes em pequenas quantidades nos alimentos, principalmente nas frutas, verduras e legumes, e que, quando consumidos em boas quantidades, exercem diversos efeitos benéficos na saúde humana. Alguns exemplos muito conhecidos desses compostos são os polifenóis, carotenoides e glicosinolatos. Por isso, sempre batemos na tecla da importância de uma alimentação colorida, diversificada e rica em vegetais.

Por isso, para uma boa saúde da pele, consuma alimentos ricos em vitamina C, como vegetais frescos e alimentos antioxidantes, como boas fontes de gordura a exemplo do abacate e azeite de oliva. É importante também acrescentar fontes de selênio, manganês e zinco, como castanhas e sementes e leguminosas, além de fontes de proteínas e colágeno, como ovos e carnes magras.

Foto: Shiny Diamond | Pexels

RECEITA
BALAS DE COLÁGENO COM HIBISCO

O colágeno hidrolisado, na forma de suplementação, é uma das opções de aumentarmos os aminoácidos no nosso organismo, para que eles se tornem matéria-prima para o nosso fibroblasto produzir colágeno, elastina e glicosaminoglicanas na derme, melhorando assim a aparência da pele. O chá de hibisco, que também tem ação antioxidante, evita que os radicais livres danifiquem o colágeno que está sendo formado na pele.

Ingredientes

500ml de água quente (2 xícaras de chá)
50g de flores de hibiscos seco (3 colheres de sopa)
50ml de água fria (1/4 de xícara de chá)
40g de colágeno hidrolisado (4 colheres de sopa)
20g de gelatina sem sabor (2 colheres de sopa)
10g de xylitol (1 colher de sopa)

Modo de preparo

Em uma panela com água quente, adicione o hibisco e tampe, deixe em infusão por 10 minutos, coe o chá e adoce com o xylitol. Dissolva a gelatina incolor na água fria e junte a gelatina com o chá de hibisco.

Adicione o colágeno hidrolisado e misture. Leve à geladeira até que fique firme. Corte em cubos pequenos e sirva.

Rendimento: 20 unidades médias.
Tempo de preparo: 15 minuto.

Esta receita foi desenvolvida pela nutricionista Luísa Wolpe Simas e faz parte do Clube Online.

Você pode substituir o chá de hibisco pelo chá verde, que também tem ação fotoprotetora. Utilize as mesmas medidas de 50ml (3 colheres de sopa) de chá verde para 500ml (2 xícaras de chá) de água.

o: Freepik

CONHEÇA O CLUBE ONLINE

por **NaturalChef**

Uma plataforma de cursos de gastronomia saudável e funcional recheada de receitas e informações nutricionais

Desde a inauguração da escola, em 2016, sempre idealizamos a criação de uma plataforma online, com intuito de disseminar conhecimento para as pessoas que não poderiam estar conosco presencialmente em nossos cursos. Porém, nossa preocupação sempre foi em criar um espaço onde nossos alunos se sentissem próximos de nós e por onde poderíamos transmitir os ensinamentos como se estivéssemos frente a frente com cada um.

E foi pensando em todos esses detalhes que lançamos em 2018 o Clube NaturalChef, uma plataforma de cursos de gastronomia saudável e funcional, recheada de receitas e informações nutricionais para ampliar os conhecimentos nessa área e colocar em prática na rotina diária, na dieta de pacientes ou no cardápio do empreendimento saudável.

Desenvolvemos um espaço virtual para replicar tudo o que sempre ensinamos aqui na cozinha e na sala de aula da nossa escola. E, assim como em todos os nossos cursos presenciais, o Clube também objetiva mudar hábitos, transformar a relação com os alimentos, levar mais saúde par ao dia a dia das pessoas e ensiná-las a incorporar novas práticas que lhe proporcionarão mais qualidade de vida e bem-estar.

Hoje o Clube é um ambiente acessível e democrático, indicado inclusive para quem ainda não tem muita intimidade na cozinha, mas já deseja começar a colocar a mão na massa com opções saudáveis. Nossas aulas sempre iniciam do zero e disponibilizamos, inclusive, um curso sobre a introdução à gastronomia saudável e funcional, para que os alunos possam ter um primeiro contato bem completo e explicativo desse universo.

Além disso, todas as aulas em vídeo acompanham material complementar, para que o aluno possa ter sempre à mão um universo de opções saudáveis e funcionais para preparar. Porque aqui na NaturalChef nós queremos fazer mais do que ensinar nutrição e gastronomia. Queremos mudar a vida dos nossos alunos, de suas famílias, de seus clientes, pacientes ou comunidade. Queremos um mundo mais saudável através do uso exclusivo de alimentos.

Faça parte do Clube, clique aqui

e comece agora mesmo a sua transformação!

clube
NaturalChef

MUDANÇAS NA ALIMENTAÇÃO PÓS PANDEMIA

por **Cris Tozzo**

Desde março deste ano, quando o mundo foi acometido por um vírus ainda desconhecido, tivemos que fazer algumas mudanças e nossa rotina para nos adaptarmos à nova realidade de ficar mais tempo em casa e sair apenas para o estritamente essencial. Esse novo cenário nos fez olhar mais pra dentro das nossas casas e dar mais valor às coisas mais simples, como ter uma horta caseira ou comer os pratos preferidos da infância. Percebemos uma mudança no comportamento de consumo, como citado na matéria da Priscila Scaniello (pág. 58), mas também seguimos acompanhando uma mudança na rotina de alimentação das pessoas durante esse período.

Uma pesquisa da Galunion, realizada em abril de 2020, mostra que a cada 10 pessoas, 9 evitavam comer fora de casa e 93% dos entrevistados estavam cozinhando e preparando comida durante o período de pandemia. E esse novo comportamento fez com que as pessoas voltassem o olhar para a qualidade dos alimentos a serem consumidos. Com algumas mudanças nos protocolos sanitários e de saúde global, as famílias brasileiras passaram a se preocupar mais com a segurança alimentar, saúde e sustentabilidade. E, por conta desse novo olhar para a sustentabilidade, e muita atenção dos pesquisadores voltada para os riscos de uma nova pandemia com extensa importação e exportação de animais, a alimentação diária está sofrendo uma mudança gradativa e natural, tendo como consequência a preferência do consumidor pelo consumo de alimentos de origem vegetal nas refeições.

Com o avanço da tecnologia nas indústrias alimentícias, hoje já temos acesso a diversos alimentos vegetais que trazem o mesmo aspecto dos alimentos de origem animal, especialmente quando consideramos aparência e sabor, entre eles hoje é possível encontrar com facilidade nas gondolas do supermercados carnes a base de plantas, queijos de origem vegetal e ovos veganos.

Essa tendência, acompanha o aumento do número de consumidores que escolhe os alimentos isentos de proteína animal como forma de se alimentar, seguindo em sua maior parte os princípios de uma dieta plant based, baseada em vegetais e alimentos na sua forma mais natural, completa, não refinada e minimamente processada. Os alimentos priorizados nesse tipo de dieta são frutas, vegetais, tubérculos, leguminosas, cereais integrais, oleaginosas, sementes e cogumelos e, claro, de preferência orgânicos.Os alimentos priorizados nesse tipo de dieta são frutas, vegetais, tubérculos, leguminosas, cereais integrais, oleaginosas, sementes e cogumelos e, claro, de preferência orgânicos.

A escolha por esse tipo de consumo - que envolve inclusive repensar nas embalagens que chegam até a sua casa e em qual o produtor de alimentos mais próximo de você - vai muito além da alimentação e envolve sustentabilidade, saúde, nutrição e criatividade, já que esse tipo de dieta diminui muito o impacto ambiental, promovendo o equilíbrio entre os seres humanos e o planeta.

Aqui na NaturalChef, damos prioridade para o uso de vegetais na composição das preparações e sempre incluímos pratos feitos exclusivamente a base de plantas em nossos cursos. Esse tipo de abordagem vai muito ao encontro da filosofia da nossa escola, de transformar alimentos em terapia ao mesmo tempo em que pensa sobre o impacto dos seus hábitos de consumo.

Além disso, é comprovado que a prática de uma dieta com mais frutas e verduras e menos produtos de origem animal, ajuda a diminuir o risco de doenças cardíacas, diabetes e até mesmo alguns tipos de câncer. Essa abordagem possui grande potencial anti-inflamatório e antioxidante pela alto teor de compostos bioativos das plantas, o que proporciona ao organismo mais energia, vitalidade e nutrição adequada.

Uma ideia dessa contribuição é que pesquisadores da Universidade of Wiscosin, nos Estados Unidos, associaram a plant based à redução das causas de mortalidade e risco diminuído de obesidade, diabetes tipo 2 e doenças coronarianas.

Se você faz parte do grupo que tem pensado cada vez mais sobre isso mas tem dificuldade em começar a mudar as suas escolhas, saiba que a dieta plant based não é necessariamente uma dieta vegana (sem produtos de origem animal) e você pode começar dando os primeiros passos com mudanças simples que farão toda a diferença na nutrição dos seus pratos e na influencia do seu consumo para o planeta. Que tal começar com um prato a base de plantas em uma refeição por semana? O clássico, simples e barato arroz, feijão e laranja já é uma escolha cheia de impactos favoráveis.

Você não precisa comprar superfoods, suplementos e alimentos importados para seguir essa filosofia, você deve buscar a colheita do alimento mais próximo da sua casa e valorizar quem produz na sua comunidade, em épocas de distanciamento, aproxime-se do alimento, do auto-cuidado e da saúde vinda da natureza.

Se precisar de ajuda para aprender a cozinhar, e atingir o melhor potencial nutritivo desses alimentos, conte com a gente na busca por esse equilíbrio!

HEPP, Erin et al. Plant-Based for the Madison-Based: university of wisconsin-madison student perceptions of the plant-based diet and options in and around campus. 2019. 67 f. TCC (Graduação) - Curso de Geography, Department of Geography, University Of Wisconsin-Madison, Geog 565, 2019. Disponível em: https://minds.wisconsin.edu/bitstream/handle/1793/80358/Hepp%2C%20Laska%20Lawson.pdf?sequence=1&isAllowed=y

TUSO, Philip. Nutritional Update for Physicians: plant-based diets. The Permanente Journal, [S.L.], v. 17, n. 2, p. 61-66, 22 abr. 2013. The Permanente Press. http://dx.doi.org/10.7812/tpp/12-085.

SIMONE GALANTE. Galunion. Alimentação na Pandemia: como a covid-19 impacta os consumidores e os negócios em alimentação. São Paulo: Galunion, 2020. Color. Disponível em: http://galunion.com.br/links-galunion/materiais/pesquisa_alimentacao_na_pandemia_galunion.pdf?utm_campaign=resposta_automatica_da_landing_page_pesquisa_qualibest_-_crise_covid19&utm_medium=email&utm_source=RD+Station. Acesso em: 01 ago. 2020.

Foto: Gabrielle Fernandes

A IMPORTÂNCIA DE SABER COZINHAR

por **NaturalChef**

Você considera que sabe cozinhar? A maioria das refeições que você consome por dia foi preparada em casa? Muita gente não sabe, mas responder "sim" a essas perguntas pode estar intimamente ligado com a qualidade da sua alimentação. Não é estranho como hoje em dia, mesmo com a grande quantidade de informação que temos sobre alimentação e nutrição, os hábitos alimentares da maioria da população ainda são considerados de baixa qualidade?

Esse fato tem despertado a curiosidade de pesquisadores do mundo inteiro, e muitos deles sugeriram uma possível razão para essa situação: apesar de termos muita informação sobre alimentos, não sabemos a forma ideal de utiliza-los na cozinha.

A modernização da indústria alimentícia, a facilidade de acesso a alimentos fast-food, através de aplicativos de celular, e a falta de tempo na rotina diária são alguns dos diversos motivos pelos quais a população têm cozinhado cada vez menos, se tornando refém de alimentos de baixa qualidade nutricional.

Por isso, cursos de culinária e gastronomia são cada vez mais valorizados como forma de promoção da saúde, tanto para crianças quanto para adultos. Estudos mostram que, após aulas de culinária, os alunos apresentam um maior consumo de frutas, vegetais, fibras totais e uma redução significativa de gorduras, além de consumirem menos refeições fora de casa.

Alunas do Curso Diploma NaturalChef em um momento de descontração.

E muito além de apenas ensinar a cozinhar, os estudos mostram que as aulas de culinária que mais apresentam resultados positivos são as aulas que acompanham educação nutricional. E é com base nesses estudos, e colocando a sua saúde em primeiro lugar, que em todos os cursos aqui da NaturalChef damos ênfase ao ensinamento de pratos muito saborosos e coloridos, além de explorar as técnicas dietéticas mais saudáveis para seu dia a dia, explicando sobre cada nutriente presente nas receitas e qual impacto ele terá na sua saúde. Em nossa formação em gastronomia saudável e funcional, o Diploma Natural Chef, além de tudo isso, também abordamos assuntos como escolha de ingredientes mais saudáveis, segurança alimentar, jardinagem, materiais atóxicos para sua cozinha, métodos de cocção saudáveis e seguros, além de explorar a informação nutricional de todas as receitas, para que você tenha ainda maior autonomia na hora de cozinhar e consumir suas preparações!

Por isso, para quem busca um estilo de vida mais saudável, a dica Natural Chef não tinha como ser outra: é importante optar sempre por alimentos frescos e in natura e ir para a cozinha se aventurar!

Hasan, B., Thompson, W.G., Almasri, J. et al. The effect of culinary interventions (cooking classes) on dietary intake and behavioral change: a systematic review and evidence map. BMC Nutr 5, 29 (2019). https://doi.org/10.1186/s40795-019-0293-8

CURTIS, Peter J.; ADAMSON, Ashley J.; MATHERS, John C.. Effects on nutrient intake of a family-based intervention to promote increased consumption of low-fat starchy foods through education, cooking skills and personalised goal setting: the family food and health project. British Journal Of Nutrition, [S.L.], v. 107, n. 12, p. 1833-1844, 12 out. 2011. Cambridge University Press (CUP). http://dx.doi.org/10.1017/s0007114511005101.

Hu, M. (2018). Relationship between cooking skills and diet quality among college students. 2018. Thesis (Master of Science in Dietetics). Faculty of D'youville College, Nova York, USA.

BERNARDO, Greyce Luci; JOMORI, Manuela Mika; FERNANDES, Ana Carolina; COLUSSI, Claudia Flemming; CONDRASKY, Margaret D.; PROENÇA, Rossana Pacheco da Costa. Positive impact of a cooking skills intervention among Brazilian university students: six months follow-up of a randomized controlled trial. Appetite, [S.L.], v. 130, p. 247-255, nov. 2018. Elsevier BV. http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2018.08.014.

MURRAY, Douglas W; MAHADEVAN, Meena; GATTO, Kelsey; O'CONNOR, Kaitlyn; FISSINGER, Alexis; BAILEY, Dylan; CASSARA, Eric. Culinary efficacy: an exploratory study of skills, confidence, and healthy cooking competencies among university students. Perspectives In Public Health, [S.L.], v. 136, n. 3, p. 143-151, 3 set. 2015. SAGE Publications. http://dx.doi.org/10.1177/1757913915600195.

Fotos: mvf.eng.br

RECEITA
POLENTA INTEGRAL COM RAGU DE JACA

A polenta é um alimento típico da culinária italiana, muito consumida no Brasil antes mesmo da chegada desses imigrantes aqui no país.

Ingredientes polenta

960ml de caldo de legumes caseiro (4 xícaras de chá)
180g de fubá orgânico (1 e 1/2 xícaras de chá)
80g de folhas de verdes - rúcula, radiche ou almeirão (1 xícara de chá)
30g de farinha de linhaça dourada (3 colheres de sopa)
Sal marinho integral a gosto
Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo polenta

Em uma panela coloque o caldo de legumes. Peneire o fubá, acrescente ao caldo e mexa até diluir totalmente. Com o auxílio de um fouet, continue mexendo sem parar até levantar fervura, em média 15 minutos. Ao final do cozimento adicione a farinha de linhaça dourada, mexa mais um pouco, e em seguida adicione o sal. Desligue o fogo. Incorpore as folhas verdes cortadas em chiffonade. Sirva ainda quente, acompanhada do ragu de jaca.

Ingredientes ragu de jaca

250g de carne de jaca ou cogumelos (2 xícaras de chá)
150g de molho de tomate caseiro (1 xícara de chá)
120ml de vinho tinto seco (1/2 xícara de chá)
100g de cebola roxa (1 unidade)
30ml de azeite de oliva (2 colheres de sopa)
6g de alho (2 dentes)
Cominho a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Sal marinho integral a gosto
Cebolinha a gosto

Modo de preparo ragu de jaca

Pique a cebola e o alho em cubos pequenos. Aqueça uma panela com azeite de oliva, comece refogando a cebola roxa e o alho. Coloque a carne de jaca desfiada ou cogumelos fatiados e tempere com o cominho. Adicione o molho de tomate, o vinho tinto e misture. Cozinhe em fogo médio até que o molho reduza e fique mais espesso. Adicione sal e pimenta-do-reino. Desligue e finalize com cebolinha a gosto.
Adicione a polenta sobre um prato fundo e coloque o ragu de jaca sobre a polenta, finalizando com cebolinhas cortadas.

Rendimento: 6 porções.
Tempo de preparo: 50 minutos.

O milho, ingrediente clássico da polenta, é rico em fibras, ferro, vitaminas do complexo B, zinco e carotenoides com ação antioxidante, como a luteína. Nessa receita, demos um toque especial, com o jeitinho NaturalChef, incluindo a farinha de linhaça dourada, que é rica em ômega-3, boas gorduras, fibras e tem ação pró-imunidade. Lembre-se de adicionar a farinha de linhaça apenas ao final da preparação, para não perder as suas propriedades. Como compensador dietético, as folhas verdes são adicionadas na polenta, como fonte de fibras, para reduzir a carga glicêmica da preparação!

COZINHA ATÓXICA

por **NaturalChef**

Cuidados para manter a sua cozinha mais saudável e livre de toxinas.

Na matéria dessa revista sobre A Importância de Saber Cozinhar, você conferiu que estudos demonstram que, quando organizamos as nossas refeições em casa, fazemos escolhas melhores e conseguimos manter uma alimentação mais saudável e equilibrada.

Porém, muito além das receitas que você prepara ou da qualidade dos ingredientes escolhidos, a sua saúde também depende dos utensílios que você utiliza na sua cozinha! E para lhe auxiliar na escolha dos itens ideais, elaboramos uma lista com materiais normalmente utilizados em cozinhas e suas substituições mais saudáveis. Confira:

Panelas e formas:

Substitua por cerâmica, vidro ou aço cirúrgico, pois as panelas de alumínio e teflon podem passar metais tóxicos para os alimentos. Aço inox pode ser uma opção de bom custo benefício, mas evite armazenar alimentos nela para não haver contaminação por níquel.

Talheres e colheres para cozinhar:

Substitua por silicone, inox ou bambu, pois os utensílios de plástico, na presença de calor ou gordura, passam componentes tóxicos para o alimento.

PRESENTE PRA VOCÊ!

Clientes NaturalChef possuem 15% de desconto nas compras feitas através do site da Oster (oster.com.br).
Para usufruir desse desconto, basta usar o código abaixo.

Cupom: osternaturalchef

Bancada:

A bancada de mármore possui poros em sua superfície, podendo levar ao acúmulo de bactérias e fungos em contato com outros alimentos. Prefira utilizar bancada de corian e inox.

Copos e potes:

Utensílios de plástico, na presença de calor ou gordura, passam componentes tóxicos para o alimento. Estudos mostram que, mesmo os plásticos livres de BPA podem ser prejudiciais à saúde pela presença dos seus análogos, principalmente para a fertilidade e desenvolvimento infantil. Prefira utilizar copos e recipiente de vidro e/ou cristal.

Tábua de corte:

A madeira pode não ser uma boa opção para tábua de corte, já que, ao cortar o alimento, a faca também corta a tábua, abrindo fendas que permitem a proliferação bacteriana e fúngica. Além disso, após lavar, a tábua permanece úmida, propiciando ainda mais a proliferação de microrganismos. Prefira tábuas de bambu ou polipropileno (sendo esse o mais adequado para cozinhas industriais).

Limpeza:

Muitos produtos de limpeza, além de prejudicarem o meio ambiente, apresentam compostos tóxicos à saúde do manipulador. Produtos como detergentes, multiuso e desengordurantes podem funcionar com desreguladores endócrinos. Utilize produtos de limpeza biodegradáveis e o mais livres possível de substâncias químicas.

Esponja:

As esponjas sintéticas, apesar de serem pouco duráveis na cozinha, demoram muito para se decompor no meio ambiente. Dessa forma, buchas vegetais são uma ótima opção para você utilizar em uma cozinha mais sustentável. Lembre-se de higienizar em água fervente uma vez ao dia. Prefira esponja ou bucha vegetal.

Com essas dicas NaturalChef

você pode iniciar a sua sessão desapego na cozinha da sua casa e fazer a troca gradativa dos utensílios pelas opções mais indicadas, de acordo com a lista acima. E, claro, optem sempre por equipamentos de qualidade, pois lembre-se de que é a sua saúde e da sua família que importa!

Cozinha saudável

Batedeira com bowl de inox

Colheres de bambu

Panelas de cerâmica

Copos de vidro

Tampas de silicone reutilizáveis ou papel de cera de abelha

Bucha vegetal

Liquidificador com jarra de vidro

Canecas de cerâmica

Leite fresco no vidro

Papel manteiga

Sacolas de papel

Horta orgânica em casa

Detergente biodegradável

Potes de vidro

UM NOVO CONCEITO DE ENSINO

por **NaturalChef**

A formação que você já conhece, agora em metodologia 100% online.

Quem já conhece a história da NaturalChef sabe que a ideia de criar uma escola surgiu da intenção de compartilhar saúde com o maior número de pessoas. Ensinando nossos alunos a pensar no alimento como forma de terapia e apresentando ideias de como eles poderiam transmitir esse conhecimento aos seus clientes e pacientes sempre foi nosso maior propósito.

Dessa forma acreditamos ser possível difundir as melhores formas de unir a nutrição e a gastronomia para extrair o melhor dos alimentos.
Durante esses 4 anos de existência, recebemos milhares de contatos de diversas pessoas interessadas em estar conosco em nosso curso de formação presencial, porém, apesar de o nosso coração ser gigante, nosso espaço físico não poderia comportar um número tão alto de alunos, além de a distância ser um empecilho para alguns de deslocarem até a nossa sede mensalmente.

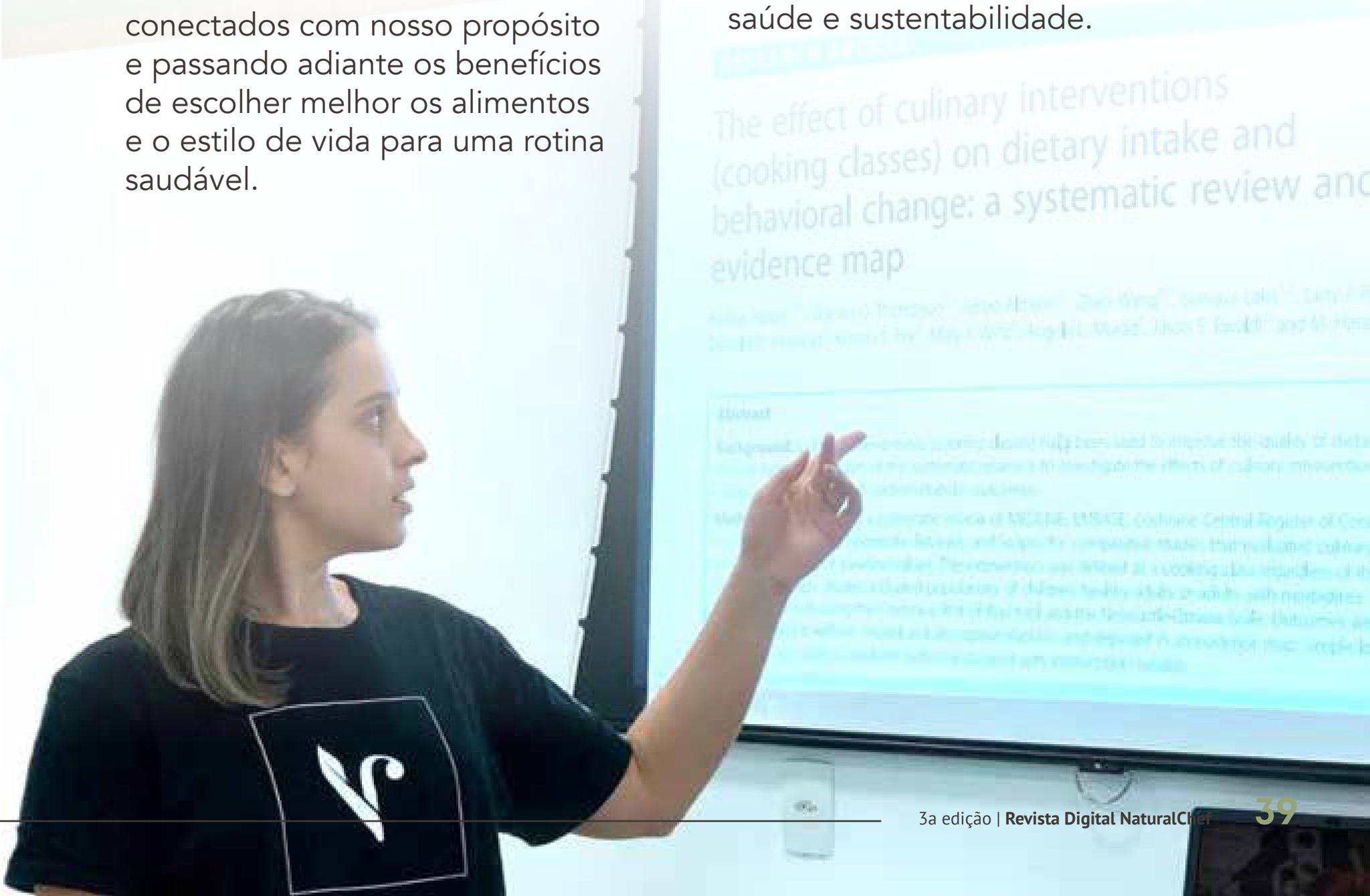
E foi então que, após formar mais de 250 alunos do curso de extensão em gastronomia saudável e funcional, decidimos colocar em prática um modelo de curso de formação, que já havia sido desenhado e formulado há bastante tempo, e que pudesse ser acessível a um número maior de pessoas. E foi assim que lançamos, nesse ano de 2020, o Diploma NaturalChef EAD, um curso 100% online com o mesmo conteúdo e qualidade do presencial.
O curso online nos dá a

oportunidade de espalhar para o Brasil e todo o mundo nosso propósito de compartilhar saúde, bem-estar e qualidade de vida. Nos beneficiando do avanço da tecnologia, hoje podemos adentrar a casa de cada um de nossos alunos, compartilhando conteúdo de qualidade, com embasamento científico, teórico e prático, para que, assim, possam colocar em prática e passar adiante os conhecimentos aprendidos e compartilhados conosco.

Hoje podemos dizer que o Diploma NaturalChef EAD é um projeto que apoia o nosso sonho em levar saúde para o maior número de pessoas. É incrível acompanhar alunos de diversas localidades conectados com nosso propósito e passando adiante os benefícios de escolher melhor os alimentos e o estilo de vida para uma rotina saudável.

E continuamos sempre nos reinventando, para oferecer aos nossos alunos novas possibilidades para melhorar a qualidade de vida da sua família, pacientes e amigos ou empreender no ramo da gastronomia saudável e funcional.

Convidamos você a conhecer mais sobre o Diploma EAD
e a embarcar nessa experiência conosco, para aprender a transformar alimentos em terapia e estar à frente da tendência mundial da gastronomia voltada para a saúde e sustentabilidade.



#DIPLOMA Naturalchef | ONLINE

Chegou a sua vez!

SEJA UM NATURALCHEF FORMADO!

Esse curso irá preparar você para uma grande variedade de habilidades relacionadas ao conhecimento de culinária funcional, para que aprenda a transformar alimentos em terapia e esteja à frente da tendência mundial de gastronomia preocupada com saúde e sustentabilidade. **#100%online**

Metodologia exclusiva com encontros virtuais ao vivo, vídeo-aulas, material interativo, catálogo com mais de 500 receitas funcionais, fórum para dúvidas com o professor e suporte de direcionamento profissional individual para ampliar seus conhecimentos.

Você fará uma imersão em mais de 100 horas de conteúdo online para uma formação completa em Gastronomia Funcional, com embasamento científico e prático, que une os conceitos de nutrição, empreendedorismo e gastronomia, adequando as técnicas dietéticas e culinárias avançadas para criação de pratos, cardápios e receitas para saúde.

CONTEÚDO COMPLETO E ÚNICO.

Preparado com todo carinho, para fazer a perfeita união entre a nutrição e a gastronomia na sua formação.

Introdução à gastronomia saudável e funcional
Aprenda os conceitos da gastronomia saudável e funcional, biodisponibilidade de nutrientes e química dos alimentos funcionais, com técnicas dietéticas adequadas para extração de compostos bioativos nas bases da culinária natural

Fitograstronomia
Príncípios da Fitoterapia e uso de plantas na culinária, métodos de extração, cultivo, benefícios e aplicações de ervas e especiarias em receitas funcionais

Estética de pratos e *branding* para o ramo da Gastronomia Saudável
Dos tipos de cortes até as técnicas de empratamento, elementos, corantes naturais, utensílios e como aplicar as melhores dicas sobre fotografia culinária e *food styling* para negócios

Técnicas culinárias para saúde e bem-estar
Panificação sem glúten, fermentação natural, alimentos germinados e métodos de conservação que incrementam o potencial nutritivo da refeição, passando pelos estudos da fisiologia do sistema digestório e a aplicação de alimentos funcionais como terapia

Confeitaria funcional
Uma imersão na confeitaria saudável, do básico ao avançado com receitas da pâtisserie clássica repaginadas para versões sem glúten, sem leite, com redução de açúcares e opções veganas

Cozinha natural aplicada à prevenção de doenças crônicas e tipos de dietas
Da tendência *plantbased* à comprovação científica de dietas para prevenção de doenças coronarianas, diabetes, câncer e hipertensão. Você aprenderá como aplicar técnicas em receitas para diversos tipos de dieta

Gastronomia e alimentação saudável nos ciclos da vida
Artes culinárias aplicadas ao público materno infantil, nutrição para pré-concepção, gestação e primeiros 1000 dias, introdução alimentar funcional, lancheira saudável e Gastronomia Funcional nas desordens estéticas da vida adulta

Gastronomia mundial aplicada à culinária saudável
Culinária brasileira com aplicação de PANC'S em pratos regionais e clássicos das cozinhas do mundo, repaginados para refeições cheias de saúde e com aproveitamento integral dos alimentos

Personal Chef
Estruture seus serviços e aprenda conceitos de segurança alimentar, precificação, fichas técnicas, formação de cardápios e portfólio, com receitas funcionais aplicadas à serviços personalizados para indivíduos, empresas ou eventos

Empreendedorismo no mercado da alimentação saudável
Conheça os passos para desenvolver o empreendedor que há em você, acompanhando as tendências para o mercado da alimentação saudável, gastronomia social, marketing e vendas para negócios sustentáveis

Acesse naturalchef.com.br e saiba mais.

FOOD STYLING E FOTOGRAFIA

por **Camila Seraceni**

A foodstyling Camila Seraceni compartilha nesse espaço algumas dicas para deixar a apresentação dos pratos e as fotos das suas preparações mais interessantes e atrativas.

por **Camila Seraceni**

Food Styling é a composição de um prato e de uma cena com o objetivo de fazer uma foto. É a arte de contar uma história através da junção e combinação de objetos, louças, utensílios, cores, texturas, iluminação. É sobre vender emoções.

O desejo pelo alimento começa pela visão, ou seja, comemos com os olhos. Uma boa apresentação gera desejo e curiosidade. Desperta emoções, lembranças. Através dela, revisitamos lugares, histórias.

Em minha opinião, não existe possibilidade em realizar um bom trabalho de food styling e de fotografia de comida se você não gosta de cozinhar. Você não precisa

ser um Chef de Cozinha, mas você precisa ter conhecimentos básicos de culinária e, principalmente, de finalização dos pratos. Não existe fotografia bonita de comida se a preparação e/ou finalização não estiver bem-feita. Reservar um tempo da sua rotina para dedica-se à cozinha e aperfeiçoar suas técnicas é fundamental.

O food styling começa pela receita. Ela é o ponto de partida para a escolha e a definição das louças, dos utensílios, das cores e do estilo do fundo fotográfico. Muitas vezes, a escolha já começa no formato da receita, como por exemplo o tipo de forma para um bolo.

COMPOSIÇÃO

Qual história você quer contar? Ou seja, qual sensação e desejo você quer provocar com a imagem que você vai criar?

A escolha da receita, das loucas, do cenário, das cores, é uma junção de elementos e fatores que contam uma história através da composição dos mesmos. Contar uma história através de uma imagem possibilita transportar o público a um lugar específico ou a alguma memória. Fotos de comida puxam essas memórias e trazem à tona emoções imensamente variadas. Você pode escolher quais memórias evocar com base em seu assunto alimentar, seu estilo de comida, suas composições.

Existem algumas regras tradicionais de composição, porém elas precisam ser muito bem estudadas para serem compreendidas e assim facilmente utilizadas na prática. Em minha opinião, o mais importante é que você se preocupe em usar as combinações de cores adequadamente, adicionando texturas, linhas e curvas. Abaixo, ilustrei alguns exemplos na prática.

Importante: A única regra que jamais pode ser ignorada é a de que tudo o que há no cenário tem que estar relacionado com a receita.

Uma vez que o muffin é feito com laranja, quis destacar a fruta no cenário, com sua cor vibrante, em meio a cores branco e preto. Criei uma linha com as mesmas cores (laranja) através da fruta e da jarrinha de suco. Utilizar as mesmas cores em linha diagonal cria um contraponto interessante e equilíbrio no cenário. A utilização de dois pratos, um acima do outro cria volume e altura. O amassado da toalha de mesa e a toalhinha de crochê em sobreposição adicionam texturas.

Novamente usei a fruta que compõe a receita, neste caso, a pera. Note que ela está descascada, o que traz textura e mais veracidade para a cena, afinal estou mostrando a torta sendo preparada (ela ainda está crua). As três rosas de mesma cor desenham uma curva no cenário. As curvas promovem balanço, harmonia, fluidez. Assim prendem mais a atenção de quem está olhando. O pincel e o cortador de massa estão apontando para a estrela da foto, a torta, chamando mais atenção para ela.

A composição em formato de triângulo é a mais simples e uma das mais utilizadas. Nesta foto criei mais de um triângulo, mas pode ser feito somente um, em uma composição mais simples. Como por exemplo, colocando um prato de salada, um potinho com sal e outro com azeite. São três objetos que podem perfeitamente estarem posicionados em formato de triângulo. Voltando para a foto exemplo, as colheres e a concha estão sujas de sopa, indicando realidade, contando a história de possíveis pessoas que estão provando a sopa. O pão cortado acrescenta textura e volume, além de provocar mais interesse e vontade. Os dois tecidos (do pano e da sacola de crochê também adicionam texturas). O azeite completa um quinto triângulo de mesma cor (amarela), composto pelos limões sicilianos e o próprio azeite.

ILUMINAÇÃO

A iluminação é o fator mais importante na fotografia. A iluminação correta valoriza totalmente a comida. Enaltece cada traço, as camadas, as texturas, o brilho. Traz vida ao alimento, às cores naturais da comida. De nada adianta uma linda composição e uma comida bem apresentada se você não utiliza a luz de forma adequada.
Coloque seu cenário perto de cada janela do seu local e teste a luz, em diferentes horários. Com observação, você saberá qual a melhor luz para a sua fotografia. Ao fotografar, certifique-se de que as lâmpadas artificiais comuns (presentes em seu ambiente) estejam desligadas.

TEORIA DAS CORES

A combinação de cores é uma parte muito importante e prazerosa na composição das fotos. Vivemos em um país tropical, com muita diversidade de cores nas frutas, verduras, legumes, folhas e flores. O uso correto dos tons cria equilíbrio e um contraste muito bonito no resultado final da imagem.

O círculo cromático é um ótimo guia visual para compreender a teoria das cores. As cores complementares são as que estão no lado oposto no círculo cromático. As cores análogas são as que estão lado a lado no círculo cromático. O uso de cores complementares e cores análogas faz a combinação e o contraste perfeito na fotografia. Existem também as cores monocromáticas (menos usadas em fotografia de alimentos), que são combinações de cores de mesmos tons.

Como utilizar essas combinações na prática?

A primeira cor a ser observada é a da própria comida. A partir disso, você vai escolher as cores das louças, tecidos, fundo fotográfico e demais objetos.

Abaixo estão ilustrados alguns exemplos sobre como utilizar as cores na prática.

Cores Complementares: vermelho e verde.

Cores Complementares: azul e laranja.

Cores Complementares: roxo e amarelo.

Cores Análogas: amarelo e verde.

Cores Análogas: azul e verde.

LOUÇAS E UTENSÍLIOS

As louças e os utensílios não devem ser os protagonistas de uma foto. A atenção deve estar totalmente voltada para a comida. Porém, as louças e os utensílios também fazem parte da comunicação da fotografia. Eles compõem uma cena e ajudam a contar uma história. Se você não deseja ter a fotografia como sua profissão, deseja apenas realizar boas fotos dos produtos/ receitas referentes ao seu negócio, a escolha do tipo de comida vai influenciar diretamente na escolha dos utensílios e das louças que você precisará providenciar. Apesar de existir um kit básico para a produção de food styling, você deverá focar em acessórios de acordo com a natureza da sua culinária/produto.

Em meu site, você encontra dicas sobre como montar o seu acervo de forma assertiva:

https://camilaseraceni.com.br/ como-escolher-loucas-e-untensilios/

TECIDOS

A utilização dos tecidos deve ser feita de forma natural e fluida. Eles criam textura, dão movimento, adicionam cores e preenchem espaços vazios. Os tecidos também ajudam a criar as linhas para definir as composições.

Você pode usar os guardanapos de linho, como na foto da salada de lentilha, para criar mais uma camada e textura. Você também pode comprar tecidos e tingi-los, como na foto dos muffins. Os tecidos mais indicados, ou seja, que possuem mais mobilidade, são: fralda, gaze de linho e linho cru sem goma.

Se você gosta de um estilo mais antigo, as toalhas de crochê também são ótimas opções para adicionar textura e delicadeza nas imagens.

Em meu Instagram (@camilaseraceni), em Destaques / Tecidos, coloquei um vídeo mostrando como tingir os tecidos. As tintas no vídeo são artificiais, mas você consegue colorir também com tintas naturais de legumes e especiarias, como casca de cebola, spirulina, hibisco, beterraba, casca de abacate, cúrcuma.

FUNDOS FOTOGRÁFICOS

Diferentes fundos fotográficos podem ser usados na fotografia de comida, de acordo com o estilo da imagem que você deseja criar.

Tipos de Fundos Fotográficos:

- Placa de MDF: você pode comprar a placa de MDF cru e customizar de acordo com suas preferências. Você encontra um tutorial em meu Instagram (@camilaseraceni) em Destaques / Fundo.

- Tecido: você também pode usar toalhas de mesa, tanto para cobrir a mesa quanto para o fundo.

- Papel Adesivo: você encontra estes em rolos e o ideal são aqueles com desenhos imitando mármore ou azulejo.

- Madeira rústica: tampo de mesa de madeira rústica são ideias para fotografias em tons mais escuros.

FOTOGRAFIA

O melhor equipamento é você! Frequentemente recebo perguntas sobre qual câmera e lentes uso. Claro que o modelo da câmera e lente faz uma imagem com mais nitidez e qualidade. Mas, sinceramente, isso para mim é o que menos importa. Se vê por aí lindas imagens de comida feitas com câmeras de celular. Quando fotografo, o que mais me preocupo é com a minha entrega, com a composição que estou fazendo, com o que quero transmitir em cada detalhe.

APLICATIVOS

Você não precisa ser profissional de fotografia para fazer fotos incríveis. Os aplicativos de celular estão aí para te ajudar. Abaixo listo alguns aplicativos gratuitos.

Foodie – você pode tirar a foto direto desse aplicativo. Ele, automaticamente, mostra as opções de filtro. Muitas vezes nem é preciso de edição, pois a foto fica incrível.

Snapseed – serve para edição de fotos. Ele possui alguns filtros lindos, já pré-prontos e você pode ajustar os detalhes nas ferramentas.

UnUm – aqui você pode organizar as suas postagens no feed do Instagram. Ele permite que você veja como ficará a montagem do seu feed com as fotos que você já criou.

Unfold – quando a sua foto estiver pronta, este aplicativo disponibiliza montagens para valorizarem ainda mais suas fotos em postagens nos stories.

Sobre,
Camila Seraceni - fotógrafa e food styling que equilibra técnica e intuição não apenas para criar receitas cujo sabor seja tão importante quanto o saudável, mas que permitam que os alimentos falem por si próprios através de imagens que conversam com cada arte do nosso corpo, inclusive nosso coração.

ESTIMULE A SUA DIGESTÃO

por **NaturalChef**

Após essas dicas sensacionais da Camila sobre food styling, você com certeza já percebeu a importância de explorar o cenário, as cores, a apresentação e montagem do prato, certo? Mas se eu te disser que um bom food styling, muito além de deixar as fotos bonitas, também pode auxiliar no seu processo digestivo?

Quem nunca viu uma foto linda de um bolo ou torta e, logo em seguida, sentiu fome? Isso acontece porque a fase inicial da digestão, a fase cefálica, é dependente dos estímulos externos, como olfato, visão, memória, emoção e associação, proporcionados pelo alimento. Esses estímulos, através da ativação de quimiorreceptores, iniciam o processo de digestão através do aumento da salivação e liberação de ácido gástrico no estômago, essenciais para uma digestão adequada.

Por isso, quando queremos chamar a atenção de um cliente ou queremos encantar as pessoas através de uma receita, é fundamental que a apresentação, o prato escolhido, a composição do prato e da mesa servida sejam elaborados com cuidado.

Então aproveite as dicas da Camila Seraceni e comece a colocar em prática alguns truques para deixar as suas preparações ainda mais atraentes e estimular a sua fase cefálica. Porque a função de um prato bem apresentado vai muito além do embelezamento de uma mesa posta.

RECEITA
CHAI LATTE

Uma bebida tradicional da Índia e alguns países da Ásia, que ganhou cada vez mais atenção no Brasil pelas suas grandes propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, relacionadas principalmente à presença do chá preto, açafrão da terra, gengibre, especiarias e o mel.

Ingredientes Garam Masala

30g de açafrão-da-terra em pó (3 colheres de sopa)
10g de pimenta-do-reino preta em pó (1 colher de sopa)
10g de canela em pó (1 colher de sopa)
5g de cravo-da-índia em pó (1 colher de chá)
5g de cardamomo em pó (1 colher de chá)
5g de gengibre em pó (1 colher de chá)
2g de noz moscada em pó ou ralada na hora (1/2 colher de chá)

Foto: Freepik

Modo de preparo do Garam Masala

Misture todos os ingredientes. Se preferir utilizar as especiarias em grãos, desperte-as em uma frigideira em fogo baixo, por aproximadamente 2 minutos. Espere esfriar e processe em um mini processador ou moedor de café. Armazene em recipiente de vidro vedado.

Ingredientes Chai Latte

200ml bebida vegetal de coco ou de amêndoas (3/4 xícara de chá)
10g de mel (2 colheres de chá)
5g de chá preto (1 colher de chá)
5g Garam Masala (1 colher de chá)

Modo de preparo Chai Latte

Em uma panela, aqueça a bebida vegetal de sua preferência. Desligue o fogo e adicione o chá e as especiarias. Infusione por cerca de 5 minutos. Coe as folhas de chá preto e adicione o mel. Sirva quente.

Rendimento: 1 litro.
Tempo de preparo: 35 minutos.

A seguir

conheça mais profundamente os benefícios do açafrão-da-terra para sua saúde, e também entende por que a junção de Açafrão e Pimenta, presentes na Masala serão tão benéficos para sua saúde e imunidade.

Foto: Dmitry Grigoriev

Foto: Freepik @valeria-aksakova

VOCÊ SABIA?

O PODER DO AÇAFRÃO

Um poderoso anti-inflamatório natural, é utilizado há milênios pelas suas propriedades medicinais. Parente próximo do gengibre, suas propriedades vêm através da curcumina, antioxidante que atua na prevenção e tratamento de canceres, gripes e resfriados e de doenças crônicas, como síndrome metabólica. Sua absorção é baixa durante a sua digestão, por isso, recomendamos que seja consumido sempre em conjunto com a pimenta preta, que tem a capacidade de aumentar a absorção do açafrão em até 2.000%. Por isso, use e abuse dessa combinação: adicionando curry em suas preparações, fazendo chai latte ou temperando seu azeite com açafrão e pimenta. As possibilidades são inúmeras, e os benefícios também!

BENEFÍCIOS DO PRÓPOLIS

O própolis, formado por cera de abelha, óleos essenciais e pólen, é um ingrediente muito utilizado por suas propriedades medicinais. Acredita-se que Aristóteles foi um dos primeiros cientistas a estudar essas propriedades e testa-lo em doenças. Possui compostos fenólicos, óleos essenciais e vitaminas (C, A e complexo B) que conferem inúmeros benefícios relacionados ao seu consumo e utilização, dentre eles suas propriedades antibacterianas, antivirais, anti-inflamatórias, antitumorais, imunomoduladoras e antioxidantes. Apenas 15 a 20 gotas ao dia do extrato de própolis já são suficientes para obtermos seus benefícios funcionais. Se preferir, você pode consumir junto a sucos e chás na sua rotina.

AS PROPRIEDADES DA CASTANHA-DO-PARÁ

Também conhecida como Castanha-do-Brasil, é uma oleaginosa cheia de propriedades funcionais, como prevenção de doenças cardiovasculares, redução do estresse oxidativo e anti-inflamatória. É rica em gorduras insaturadas, fibras e proteínas. O diferencial da castanha-do-pará para outras castanhas é a presença de selênio, um mineral associado principalmente à modulação do sistema imune, dentre outros benefícios. Ela é tão rico nesse mineral, que o consumo de apenar 3 castanhas por dia já é suficiente para suprir a necessidade diária e obter suas características funcionais. Você pode consumir a castanha como semente ou até através da farinha, misturada em bolos e bolachas funcionais.

OS SEGREDOS DA LINHAÇA

Muito utilizada na gastronomia funcional, tanto em óleo quanto em semente, possui diversos benefícios para nossa saúde. Quase metade da estrutura da linhaça é composta de óleos, sendo uma das melhores fontes vegetais do tão conhecido ômega 3. Por isso, a linhaça é muito estudada pela prevenção e tratamento de gripes e resfriados, além de diversas doenças, como câncer, doenças cardiovasculares, neurológicas e até desordens hormonais. Além disso, a linhaça é rica em lignanas, um polifenol, muito conhecido por suas propriedades e também muito relacionado à ação anti-inflamatória. Mas lembre-se: para obter suas propriedades anti-inflamatórias, é preciso consumir a semente triturada, já que nosso corpo não é capaz de digerir a casca da semente. Vamos começar a adicionar essa linda semente no dia a dia?

7 IDEIAS PARA FORTALECER O SEU NEGÓCIO PÓS PANDEMIA

por **NaturalChef**

Durante o período de pandemia muitas empresas tiveram que se reinventar a uma velocidade muito rápida, para que pudessem sobreviver à mudança brusca que sofreram nas vendas no início da quarentena. Principalmente os micro e pequenos empresários, que normalmente trabalham com a margem de lucro na medida, uma ruptura inesperada no faturamento pode ser crucial para a saúde da empresa.

Segundo dados levantados pelo Sebrae, as micro e pequenas empresas correspondem a 99% do total de empresas no Brasil, e foram as mais afetadas pela crise provocada pelo alastramento do COVID-19. A ruptura de empresas desse porte gera um impacto muito significativo para o setor que corresponde a 27% do PIB e 52% dos empregados com carteira assinada no país.
Como forma de auxiliar você no processo de reinvenção do seu negócio, separamos 7 ideias para fortalecer sua marca e melhorar o seu posicionamento no mercado. Confira:

USE E ABUSE DAS REDES SOCIAIS

Durante a quarentena as pessoas ficaram muito mais conectadas nas redes sociais e até quem não era muito adepto ao mundo virtual passou a consumir conteúdos disponibilizados de forma gratuita como passatempo e aquisição de novos conhecimentos. É importante investir em páginas e perfis criativos e atraentes e estar sempre pronto para dar atenção aos clientes.

Foto: Freepik.com

PERSONALIZE A SUA VENDA

Quando colocamos carinho no que a gente faz, a pessoa do outro lado se sente mais acolhida e próxima da sua marca. Portanto não deixe de investir no atendimento personalizado, sempre atento em imprimir no seu serviço ou produto algo que transmita o seu cuidado com o cliente atendido. Um bilhete escrito à mão para o cliente, por exemplo, é um gesto simples, porém muito especial e sempre muito valorizado.

ESTEJA SEMPRE À FRENTE

Procure estar sempre atualizado das tendências do seu mercado de atuação. Pesquise por inspirações no exterior, veja o que outros países estão fazendo e traga para a sua realidade. Também vale questionar os seus clientes sobre o que eles buscam no mercado hoje e têm dificuldades de encontrar. Nessa pesquisa você pode encontrar um bom nicho a ser explorado.

REINVENTE O SEU MODELO DE NEGÓCIO

Não tenha medo de experimentar! Faça novos testes de produtos, inclua novas opções e meça a resposta dos seus clientes. Você pode explorar novos sabores, cores, modelos, design ou textura, de acordo com o seu tipo de negócio.

ABRA UM CANAL DE VENDA ONLINE

Você pode conferir na matéria sobre a mudança de comportamento, na página a seguir, que as vendas online tiveram um aumento significativo durante a pandemia. Então não perca a oportunidade e anuncie também o seu negócio no mundo digital.

APOSTE EM PRODUTOS SAUDÁVEIS

A atenção está voltada para a saúde e sustentabilidade, então invista em produtos e serviços que estejam ligados a esse novo comportamento consciente.

INVISTA TEMPO NO ATENDIMENTO AO CLIENTE

Não economize no tempo dedicado ao atendimento. Conversar com o cliente, chama-lo pelo nome e dar a atenção necessária, tirando todas as suas dúvidas, é essencial para que ele conheça o seu negócio e se sinta seguro para consumir a sua marca.

É tempo de renovação e reinvenção! Sempre adapte o seu empreendimento ao momento e cenário atuais para que você possa ter sempre uma empresa com mais possibilidade de crescimento. Bons negócios e boas energias.

Foto: Mike Chai

NOVOS COMPORTAMENTOS PÓS COVID-19

por **Priscila Scaniello**

Desde que foram descobertos os primeiros casos do novo coronavírus, em dezembro de 2019, o mundo vem passando por diversas transformações. A pandemia, declarada mundialmente em março deste ano, provocou uma mudança e ruptura brusca em nossas vidas, e que certamente já nos trouxe grandes aprendizados e resultou novos comportamentos de consumo, percepções e hábitos sociais. Podemos perceber que algumas mudanças de rotina e consumo, percebidas até então, possuem uma grande chance de permanência, após todas as adaptações que foram necessárias durante esse período.

Por conta do isolamento social, o comércio em geral sofreu um grande impacto. Enquanto os supermercados perceberam um aumento significativo nas compras, por conta dos novos hábitos de cozinhar em casa, outros estabelecimentos, como restaurantes e lojas de roupas sentiram uma queda drástica no

Foto: Dimitry B.

faturamento. Podemos apontar essa como a primeira grande mudança de comportamento – a prioridade em adquirir apenas o básico e essencial.

Porém, apesar de no início as pessoas se preocuparem em adquirir apenas o essencial, com um certo medo de como seria o comportamento da economia dali para a frente, pouco tempo depois já foi possível acompanhar algumas mudanças no consumo e um crescimento nas vendas dos produtos pela internet.

Um estudo realizado pela Sociedade Brasileira de Varejo e Consumo (SBVC) mostra o aumento das compras online pelos brasileiros, que passaram a usar meios digitais de pagamentos. Segundo o estudo, 61% das pessoas entrevistadas passaram a realizar mais compras online devido ao isolamento social. Em 46% dos casos, o aumento das compras online foi de mais de 50%. *(Pesquisa realizada com 922 respondentes – (Fonte: Estudo novos hábitos digitais em tempos de covid-19 por SBVC).*

Foto: Anna Shvets

Seguindo este novos hábitos e percepções de mercado e consumo, elegemos alguns tópicos de análises e discussões:

1) O MUNDO DIGITAL NUNCA MAIS SERÁ O MESMO

Com a necessidade de fechar as portas ao público, os estabelecimentos precisaram investir mais em marketing digital e no relacionamento com o cliente através de redes sociais e e-commerce. Os próprios clientes começaram a exigir mais interação virtual das empresas, se tornando este um momento importante para as empresas que ainda não tinham esse hábito, colocar em prática a atenção especial ao mundo digital! #FiqueConectado

2) NOVAS EXPERIÊNCIAS DE COMPRA

Um dos destaques no comportamento de compra é o aumento do consumo de produtos, bens e serviços digitais. Com o isolamento social e diversas empresas fechadas ao público, o consumidor passou a ter espaço para novas experiências de compra online. E esse novo comportamento incentivou a compra online, mesmo por aqueles que ainda tinham um certo medo desse tipo de transação. Segundo o estudo realizado pela Sociedade Brasileira de Varejo e Consumo (SBVC), 64% dos entrevistados informaram que durante a quarentena consumiram bens/serviços do ramo alimentício de consumo imediato. (Pesquisa realizada com 922 respondentes – (Fonte: Estudo novos hábitos digitais em tempos de covid-19 por SBVC).

3) MENOR TAXA DE COMPRAS IMPULSIVAS

A compra impulsiva, não planejada, é aquela que realizamos durante um passeio no shopping, uma ida ao supermercado ou durante alguma viagem. Normalmente são produtos não essenciais, mas que, de forma atrativa, acabam gerando uma necessidade imediata de compra. Com o isolamento social as compras por impulso tiveram uma grande queda, pois os consumidores passaram a ter mais tempo de análise e decisão de compra. Quem nunca encheu o carrinho de uma loja virtual e em seguida pensou melhor e abandonou?

4) NOVOS FORMAS DE LAZER

O isolamento social impossibilitou algumas opções de lazer, como idas aos parques, praças, praias, restaurantes, viagens. No lugar desses costumes, novas opções de jogos online entre amigos e familiares tornaram os finais de semana diferentes. As reuniões de trabalho e encontro com os amigos passaram a ser feitas por vídeo chamadas e novas redes sociais proporcionaram entretenimento extra, adaptando suas interfaces rapidamente para a nova realidade. E as atividades físicas ao ar livre ou em academias acabou sendo substituída por muitos por exercícios em casa, com opções disponíveis em diversos perfis nas redes sociais e aplicativos.

5) ROTINA MAIS SAUDÁVEL

O medo e insegurança pela doença gerou em diversos consumidores o despertar saudável, que, incentivados por muitos sites e redes sociais, passaram a se preocupar em aderir a uma alimentação equilibrada para manter uma boa imunidade. Segundo o estudo realizado pela McKinsey & Company a preocupação com saúde deve continuar no top of mind dos consumidores, já que 60% dos entrevistados estão consumindo mais produtos frescos/não industrializados durante a crise, comparado ao comportamento de antes. Além disso, 80% dos entrevistados seguem buscando fazer alguma atividade física dentro de casa para manter a saúde e bem-estar (Fonte: McKinsey & Company M&S COVID-19 Brazil Consumer Pulse Survey). #CuideDaSuaSaude

Foto: Trang Doan

6) SOLIDARIEDADE

Durante a pandemia, felizmente, pudemos acompanhar muitos atos solidários, com compartilhamento e doação de bens, serviços, apoio e cuidados. Empresas, famosos e grupos de pessoas realizaram diversas "correntes do bem" com o intuito de ajudar àqueles em condições de maior risco. E essas ações não fazem somente bem ao próximo! Quando ajudamos alguém plantamos em nós mesmos uma sementinha do bem, que nos traz acalento e nos faz lembrar que, apesar de clichê, a felicidade está realmente nas pequenas coisas. E esperamos que o hábito de fazer perdure!

7) UM OLHAR DIFERENTE PARA O NOSSO LAR

Podemos dizer que este período de pandemia e isolamento social tem sido para os brasileiros um dos seus maiores tempos de permanência em casa. Com o afastamento do trabalho e o home office, tivemos a chance de parar para observar com novos olhos o nosso lar. A desaceleração forçada do dia a dia nos faz perceber a importância de cuidar do nosso canto, e tornar ele mais aconchegante e agradável se tornou essencial para a nossa saúde física e mental. Mudar um móvel de lugar ou até mesmo colocar uma nova almofada no sofá nos faz mudar toda a percepção de conforto e satisfação com a nossa casa. #invistanoseular

8) AS PESSOAS NUNCA MAIS SERÃO AS MESMAS

Sim, nunca mais seremos os mesmos! A partir de agora teremos novos hábitos, novas percepções de rotina, de amizades, de trabalho, de vida. Já nos tornamos mais humanos, mais saudáveis, mais resistentes e mais certos de que fazer o bem a nós mesmos e ao próximo é o caminho adequado a trilhar. Devemos sempre lembrar da nossa essência, nossos valores, família, amigos e de tudo aquilo que aprendemos e carregamos durante esse período.

Daqui pra frente, seremos um só e deste um só, seremos todos!
Viva o novo mundo, sejamos fortes!

Sobre,

Priscila Scaniello.
Publicitária, formada em Comunicação Social pela Universidade Estácio de Sá em 2015, conheceu o universo da alimentação em 2014 quando começou a trabalhar em uma franquia de alimentação saudável, de lá em diante se apaixonou pelo segmento e se especializou em marketing estratégico voltado para alimentação e comportamento consumidor.

ALIMENTOS FERMENTADOS E A SAÚDE DO INTESTINO

por **Elisa Bortoluzzi**

Você sabia que em média 1/3 da alimentação diária da população é de alimentos fermentados? Muitas vezes, quando falamos ou pensamos em produtos fermentados, nos remetemos aos mais exóticos. Porém, não paramos para analisar o quanto a fermentação é presente no cotidiano, nos queijos, cafés, bebidas alcoólicas, vinagres, chocolates, iogurtes, kombucha, produtos à base de soja como shoyo e missô, os queridinhos pães e muitos outros.

O que é fermentação?

É uma das tradições culinárias mais antigas da história da humanidade, sobretudo por favorecer a preservação dos alimentos em tempos e locais onde não há refrigeração. Em muitas culturas, a fermentação tem valor espiritual, e determinados alimentos são considerados sagrados e passados de geração para geração.

Fermentar nos traz uma grande complexidade de sabores, texturas e cores de forma quase que mágica. Microrganismos agindo de maneira simbiótica com o meio atingem transformações gastronômicas, que só seriam possíveis com cocção, muitos temperos e outros elementos.

Quimicamente se trata de um processo metabólico que ocorre na presença de oxigênio, em que os microrganismos digerem nutrientes para geração de energia, tendo como resíduo metabólico a formação de ácidos (lático e acético), álcool e dióxido de carbono. Como benefício para o nosso corpo, esses microrganismos atuam como pré-digestores de carboidratos, e os nutrientes serão mais facilmente digeridos pelo intestino.

Benefícios

- O principal deles é a promoção do equilíbrio da flora intestinal e a melhora da digestão, devido a presença de probióticos, que são bactérias benéficas para a composição e as atividades da microbiota intestinal.

- Melhora a biodisponibilidade de nutrientes.

- Contribuem como quelantes de metais pesados e outras toxinas, inclusive degradando pesticidas.

- Melhoram o sistema imunológico.

- Potencializam vitaminas, minerais e outros compostos bioativos.

Vegetais Fermentados

Além de todos aqueles alimentos citados no início, existem muitas outras possibilidades de fermentar, principalmente se tratando de vegetais. Seguem alguns exemplos:

PICLES:
diferente da forma feita com vinagre, os picles fermentados são feitos apenas à base de água, sal e/ou açúcar, além de uma combinação de temperos. Pode ser feito com frutas ou verduras.

KIMCHI:
de origem coreana, o kimchi é um fermentado de repolho ou couve-chinesa, podendo ser associado a outros vegetais. Cada família tem sua forma de fazer e é passado de geração para geração. Normalmente tem característica picante pela utilização de pimentas em pó.

MISSÔ:
pasta de soja fermentada, muito utilizada na culinária oriental. Sopas, molhos e até queijos vegetais são preparações certeiras com missô.

CHUCRUTE:
um dos fermentados mais conhecidos, possui origem na culinária alemã e foi disseminado em boa parte do mundo. Basicamente feito de repolho e sal, porém pode ser combinado com outros vegetais e temperos. Para iniciar suas aventuras nos fermentados, separamos uma receita e passo a passo para você produzir o seu chucrute.

Tem dúvidas de como consumir no dia a dia? Nas saladas e naquele prato bem brasileiro de arroz e feijão, acredite, não tem erro. Mas, na página 92 deixamos para você uma receita de hambúrguer que cai muito bem na companhia de fermentados e vai fazer muito sucesso aí na sua casa.

Sobre,

Elisa Bortoluzzi.
NaturalChef formada pela Escola Natural Chef Brasil em 2017. Isa é envolvida com o movimento Slow Food, e influenciar e ensinar sobre alimentação saudável e comida de verdade se tornou um propósito. Adepta a uma dieta com baixo consumo de produtos de origem animal, adora um contato direto com a terra, o uso de plantas alimentícias não convencionais e as formas de aproveitar o alimento na sua integralidade.

Dica

O tamanho que você cortará o seu vegetal irá influenciar no tempo de fermentação. Quanto maior, mais tempo ele levará para fermentar.

- Não existe uma regra para o tempo de fermentação, quanto mais você deixar, mais transformações irão acontecer. Vá provando ao longo dos dias, sinta sabor, textura, e decida a hora de parar. Nesse momento, leve para refrigeração.

KATZ, Sandor Ellix. A Arte da Fermentação. Eua: Tapioca, 2014. 632 p.

KATZ, Sandor Ellix. Os Segredos da Fermentação. Eua: Lua de Papel, 2018. 336 p.

MARCO, Maria L et al. Health benefits of fermented foods: microbiota and beyond. Current Opinion In Biotechnology, [S.L.], v. 44, p. 94-102, abr. 2017. Elsevier BV. http://dx.doi.org/10.1016/j.copbio.2016.11.010

RECEITA
CHUCRUTE DE REPOLHO ROXO

Ingredientes
400g repolho roxo (1/2 unidade)
10g sal marinho (1 1/2 colher de chá)

Modo de preparo
Reserve uma folha do repolho inteira. Corte o restante repolho em fatias (tamanho da sua preferência) e transfira para um bowl.

Adicione o sal, e com as mãos devidamente higienizadas, vá amassando o repolho até que o próprio vegetal libere água suficiente para cobri-lo.
Em um recipiente de vidro esterilizado, adicione o repolho, pressionando bem pra que ocupe o maior espaço possível e diminuindo a presença de ar.

É importante que o repolho fique submerso em água. Se necessário, adicione mais água de salmoura para completar.

Para finalizar, cubra o repolho com a folha que foi reservada no início, isso ajudará a conservar melhor o chucrute, pois não deixará nenhum pedaço de repolho para fora da salmoura. Tampe com pano multiuso e barbante.

Deixe fermentar por aproximadamente 3 dias em temperatura ambiente e em seguida tampe com a tampa própria do recipiente e armazene sob refrigeração.

Rendimento: 420g.
Tempo de preparo: 20 minutos + tempos de fermentação.

Os alimentos fermentados, quando consumidos crus, são fontes de probióticos, bactérias que auxiliam na conservação de uma flora intestinal saudável. Além disso, o repolho é uma brássica, muito associada à prevenção de câncer e doenças crônicas não transmissíveis.

ADOÇANDO COM SAÚDE

por **Larissa Vidal**

Confira nessa matéria da nossa nutricionista da NaturalChef algumas formas mais saudáveis de adoçar as suas receitas.

Foto: Gratisography.com

Que os doces fazem parte da vida do brasileiro você já sabe. Mas você já se perguntou por que consideramos o sabor doce tão necessário, e muitas vezes sentimos um desejo muito forte em consumi-lo?

Uma explicação para que o ser humano goste tanto do sabor adocicado se deve ao fato de que somos expostos a essa sensação desde nossa concepção. O líquido amniótico da placenta é rico em glicose, e o leite materno também é adocicado. Por isso, ao longo da vida, esse sabor nos lembra do carinho e acolhimento, nos trazendo uma característica de comfort food: aquele alimento ao qual recorremos em dias que precisamos aquecer nosso coração.

No entanto, o sabor doce é muitas vezes tão apetitoso que nos excedemos no seu consumo. Quem nunca falou a famosa frase de que "sempre tem lugar pra sobremesa", mesmo quando já estamos cheios?

Isso ocorre porque o açúcar é tão saboroso para nosso paladar, que ignoramos os sinais e estímulos do nosso corpo para que paremos de comer (Ribeiro; Santos, 2013). Sabe-se, entretanto, que o consumo excessivo de alimentos ricos em açúcar trazem diversos malefícios à saúde, elevando a chance de desenvolver resistência à insulina, doenças crônicas, inflamação, estresse oxidativo e obesidade.

Ao mesmo tempo, é muito difícil falar de confeitaria sem utilizar açúcares, ou não recorrer a adoçantes naturais. É por isso que na escola Natural Chef nosso desafio na Confeitaria Funcional é utilizar o açúcar com consciência: reduzindo sua quantidade, utilizando um bom açúcar e sempre que possível, compensar a sua utilização através de compensadores dietéticos.

O que não usar?

AÇÚCAR BRANCO E REFINADO

Gostamos de dizer que o primeiro desafio é abrir mão do açúcar branco e refinado. Esse açúcar apresenta cerca de 99,8% de sacarose, sendo o açúcar em sua forma mais "pura", no entanto é extremamente pobre em nutrientes, como fibras e minerais, por isso não é interessante que seja consumido. Além disso, no processo de branqueamento são adicionados componentes químicos, como enxofre e cal, que podem não ser boas opções para nossa saúde.

ADOÇANTES INDUSTRIAIS

Muitas vezes utilizados como substitutos ao açúcar refinado por não conter calorias. Seu consumo é bastante controverso, visto que apesar de existirem diversos estudos sobre o seu impacto na saúde humana, ainda não existem muitas conclusões sobre seus benefícios ou malefícios. Ainda assim, podem estar associados desregulação endócrina, a disfunções neurológicas, alteração da microbiota intestinal e também aumento da intolerância à glicose (Praveena; Cheema; Guo, 2019).

Gostamos de dizer que a Gastronomia Funcional abre portas para diversos ingredientes que são pouco utilizados na culinária clássica. A seguir apresentaremos os açúcares que utilizamos na Confeitaria Funcional, e as formas de utilizá-los no seu dia-a-dia. Ressaltamos a importância de variar entre eles e, sempre que possível, utilizar o mínimo nas suas preparações.

O que usar?

AÇÚCAR DEMERARA

O açúcar demerara é o substituto mais fácil ao açúcar refinado, justamente porque na escala de processamento, ele é o mais aproximado, não passando apenas pelo processo de branqueamento. Sendo assim, ele não apresenta adição de químicos, e possui, ainda que em menor quantidade, sais minerais como cálcio e ferro.

Características: de cor clara e sabor neutro, é bastante parecido com o açúcar branco.

Onde usar: Utilize em bolos, biscoitos, tortas, cremes, caramelos e merengues.

Dica: de preferência pulverize o açúcar em liquidificador, ficará mais fácil de inserir nas receitas.

AÇÚCAR MASCAVO

Já o açúcar mascavo é açúcar bruto, o mais próximo do caldo original da cana, por isso, apresenta maiores níveis de cálcio, ferro e cobre que o açúcar demerara. No entanto, por ser bruto também pode conter metais pesados, dependendo da sua produção. Por isso, nossa recomendação é que você consuma intercalando com outros tipos de açúcares.

Características: De cor escura e forte sabor característico. Harmoniza muito bem com as preparações de cor escura, como as que acompanham cacau, especiarias e frutas.

Onde usar: Utilize em bolos, biscoitos e tortas.

AÇÚCAR DE COCO

O açúcar de coco e obtido através do néctar das flores da palma de coco. Assim como o açúcar mascavo, ele é mais bruto e mantém as vitaminas e minerais originais. O grande interesse da confeitaria funcional nele é a presença da inulina, uma importante fibra prébiótica, que além de reduzir o índice glicêmico, também é benéfica para o intestino.

Características: De cor escura e forte sabor característico de coco. Harmoniza bem com preparações escuras e saborizadas com coco e cacau.

Onde usar: Utilize em bolos, biscoitos e tortas.

MELADO DE CANA

O melado de cana, assim como o açúcar mascavo, é um produto mais bruto, com menor processamento. O melado se destaca por sua grande quantidade de ferro e outros sais minerais.

Características: Cor escura e sabor característico parecido com o açúcar mascavo. O melado de cana não dá estrutura como o açúcar, por isso não é recomendado sua utilização em bolos e biscoitos.

Onde usar: Utilize em recheios, cremes, tortas, barrinhas ou granolas.

MEL

O mel é um bom substituto ao açúcar, possui diversas propriedades benéficas, sendo rico em vitaminas e minerais que auxiliam no sistema imunológico, além de conter propriedades antibacterianas e antioxidantes. No entanto, ressaltamos que esses benefícios estão presentes apenas quando o mel não é aquecido, portanto não recomendamos sua utilização em preparações que vão ao forno.

Características: Coloração neutra e sabor característico. Não confere estrutura para massas.

Onde usar: Utilize em recheios, cremes e no clássico pão de mel.

AGAVE

Proveniente do cactos, é um produto mais bruto, apresentando também uma excelente quantidade de ferro, potássio, cálcio e magnésio. Também possui menor índice glicêmico que o açúcar comum, por conter grande quantidade de frutose. Por esse motivo, é recomendado para pacientes diabéticos e com resistência a insulina. No entanto, destacamos que o consumo de uma grande quantidade de frutose (sem ser intrínseco à fruta) tem sido relacionado com aumento da gordura no fígado.

Características: Sabor neutro e coloração clara, não altera as características sensoriais das receitas. Assim como o melado, ele não oferece estrutura a massas.

Onde usar: Utilize em cremes e sobremesas.

NÉCTAR DE COCO

Assim como o açúcar de coco, é originado da seiva da flor do coqueiro, também possui menor índice glicêmico pela presença da inulina, bem como sais minerais importantes.

Características: Coloração escura, tem um sabor um pouco mais delicado que o açúcar de coco, é menos doce e mais suave que o melado.

Onde usar: Utilize para dar e manter umidade na massa ou acrescentar maior complexidade de sabor em cremes e tortas.

MAPLE SYRUP

Conhecido como xarope de bordô, o maple syrup, é um xarope extraído da seiva bruta de árvores do gênero Acer. A vantagem desse xarope é que, além de possuir um reduzido índice glicêmico, apresenta também grande quantidade de minerais e vitaminas, antioxidantes e compostos fenólicos. No entanto, na hora da compra, observe sempre a embalagem, que deve conter nos ingredientes apenas xarope de maple puro, pois muitos são vendidos com misturas de xaropes de valor reduzido, mas prejudiciais à saúde.

Características: apresenta sabor e coloração neutros, parecidos com o agave.

Onde usar: muito conhecido por acompanhar a tradicional panqueca americana, pode ser utilizado em cremes, recheios e tortas.

TÂMARAS

O fruto é rico em muitas vitaminas e minerais, especialmente vitamina C e potássio, nutriente essencial para saúde óssea e controle da pressão arterial, além de possuir uma boa quantidade de fibras. Pode ser usada em sua forma natural, mas é possível encontrarmos também o açúcar e o néctar de tâmaras.

Características: de sabor característico e cor escura, tem boa capacidade adoçante além de trazer liga entre os ingredientes.

Onde usar: uma boa opção para adoçar cremes, sobremesas cruas (como tortas), bombons e barrinhas de cereais. Uma dica é hidratar as tâmaras antes de utilizar, para facilitar sua homogenização na massa.

FRUTAS SECAS

São fonte de vitaminas e minerais além de serem ricas em fibras que conferem menor índice glicêmico à preparação e auxiliam na saúde intestinal. Além disso, também confere um sabor único e muito especial à preparação. Você pode utilizar uvas, damasco, berryes, maçã e banana, por exemplo.

Características: Como as tâmaras, possuem sabor e cores características. Conferem doçura e liga às receitas. Em massas, ajudam a dar textura.

Onde usar: Bolos, recheios, cremes e até docinhos.

FRUTAS FRESCAS

Quem nunca utilizou aquela banana bem madura para fazer um bolo de café da tarde? Banana e maçã, por exemplo, são uma ótima forma de adoçar preparações, principalmente na forma de purê, pois quando amassamos, o poder adoçante deles é aumentado.

Características: Conferem sabor característicos e, além de adoçar, podem contribuir para a liga e umidade de massas.

Onde usar: Bolos, tortas, coberturas, na preparação de geleia, recheios, etc.

XYLITOL/ERITRITOL

São adoçantes naturais extraídos das fibras de algumas frutas e vegetais. Tão doce quanto o açúcar branco, possui uma redução de 40% das calorias totais. É tolerado por diabéticos, e apresenta uma alta redução do índice glicêmico. No entanto, não é recomendado o seu consumo diário, visto que possui propriedades laxativas, afetando a microbiota intestinal. A recomendação é que não seja consumido mais de 4 g por dia dos adoçantes.

Características: Não oferecem cor nem estrutura para as preparações, pois quando derretem se transformam em líquidos, e não em caramelo. Tem leve sabor residual e toque gelado.

Onde usar: Utilize em bolos, tortas e recheios.

RIBEIRO, Gabriela; SANTOS, Osvaldo. Recompensa alimentar: mecanismos envolvidos e implicações para a obesidade. : mecanismos envolvidos e implicações para a obesidade. Revista Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo, [s.l.], v. 8, n. 2, p. 82-88, jul. 2013. Sociedade Portuguesa de Endocrinologia Diabetes e Metabolismo. http://dx.doi.org/10.1016/j.rpedm.2013.09.001.

PRAVEENA, Sarva Mangala; CHEEMA, Manraj Singh; GUO, How-ran. Non-nutritive artificial sweeteners as an emerging contaminant in environment: a global review and risks perspectives. : A global review and risks perspectives. Ecotoxicology And Environmental Safety, [s.l.], v. 170, p. 699-707, abr. 2019. Elsevier BV. http://dx.doi.org/10.1016/j.ecoenv.2018.12.048.

TRINIDAD, Trinidad P. et al. Coconut sap sugar and syrup: a promising functional food/ingredient. Research Center For The Natural And Applied Sciences, Philippines, v. 63, p. 25-32, out. 2015.

LI, Sha et al. Antioxidant capacities and total phenolic contents of infusions from 223 medicinal plants. Industrial Crops And Products, [s.l.], v. 51, p. 289-298, nov. 2013. Elsevier BV. http://dx.doi.org/10.1016/j.indcrop.2013.09.017.

SANLIER, Nevin; GENCER, Feray. Role of spices in the treatment of diabetes mellitus: a minireview. : A minireview. Trends In Food Science & Technology, [s.l.], v. 99, p. 441-449, maio 2020. Elsevier BV. http://dx.doi.org/10.1016/j.tifs.2020.03.018.

Essas são algumas formas mais saudáveis de adoçar as suas receitas. Lembramos que o ideal é, sempre que possível, reduzir gradativamente o consumo de alimentos excessivamente adocicados. Dessa forma, o seu paladar poderá se acostumar com o sabor mais natural do alimento, e cada vez menos exigirá o consumo exagerado dessas preparações.

Outra dica também é investir em especiarias nas suas receitas, como canela, anis-estrelado, cravo, baunilha e gengibre. Além de conferirem mais sabor, também apresentam boa quantidade de compostos fenólicos que auxiliam na redução do índice glicêmico da preparação, compensando o consumo de alimentos ricos em açúcar. Quando não for possível adicionar na preparação, que tal fazer uma infusão de especiarias e consumir junto à torta ou bolo?

Sobre,

Larissa Vidal.
Nutricionista, formada pela Universidade Federal de Santa Catarina, desde o início do curso se interessou pela interação da nutrição com a gastronomia, o que a incentivou a se especializar através da formação no Diploma NaturalChef. Atualmente trabalha na Escola NaturalChef, como nutricionista e professora.

Foto: Gabrielle Fernandes

A ARTE DA CONFEITARIA FUNCIONAL

por **Chef Felipe Silva**

Você já se perguntou como seria um mundo sem doces?

Há quem diga que seria um mundo imerso em dissabor. Imagine sentir vontade de comer um doce e não ter onde encontrar? Saiba que nem sempre existiu a confeitaria. Essa construção de sabores através de ingredientes doces que nos enche de prazer e satisfação, que alimenta nosso desejo insaciável e libera hormônios de felicidade, segundo relatos históricos, surgiu no último século antes de Cristo.

O registro do filósofo Romano Cícero descreve o doce como algo muito parecido com um cannoli, feito com farinhas e leite. Um doce em forma de canudo, extremamente crocante e recheado com diversos tipos de cremes brilhantes.

As preparações doces na época não continham açúcar, pois esse ainda não era conhecido. O ingrediente mais doce que se podia encontrar era o mel, do qual apenas os mais favorecidos tinham acesso. Mais tarde, com a descoberta da extração do açúcar em canas e beterrabas, que o mundo da confeitaria se polarizou na Europa e se difundiu rapidamente pelo mundo.

Confeitaria é uma arte! Confeitar é um dom de levar emoções raras, de fazer o coração acalmar, de proporcionar sonhos leves e selar o amor. A confeitaria funcional é uma miscelânea de todos esses sentimentos, interligados com o saber da nutrição para um corpo saudável.

Segundo fonte do Jornal O estado, o Brasil fatura cerca de 12 bilhões de reais por ano através do mundo da confeitaria. O Brasileiro é considerado um dos povos com o paladar mais dócil do mundo, o que significa que o sabor doce é de fácil agradabilidade.

Dentre todos os sabores, o doce é um dos que mais nos remete a comfort food, aqueles alimentos que quando ingeridos nos trazem conforto. Como a nossa Nutricionista Larissa comentou em "Adoçando com Saúde" (Pág. 70), o sabor doce faz parte da infância, trazendo uma forte memória afetiva, lembrando o carinho e colo de mãe.

A era digital nos proporcionou um mundo onde a informação chega extremamente rápida, beneficiando de forma positiva muitas frentes empresariais, uma delas, a confeitaria funcional. As pessoas têm se preocupado mais com a saúde como forma preventiva, buscando o bem-estar. E com esse novo olhar começaram a observar a dificuldade daqueles que possuem alguma restrição alimentar e dos que sofrem com algum tipo de doença crônica.

Foto: Gabrielle Fernandes

Uma pesquisa feita em 2015 aponta que a cada cinco brasileiros, um consome doces em excesso. Os dados são da Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), lançado pelo Ministério da Saúde. O estudo monitora fatores de risco para doenças crônicas, responsáveis por aproximadamente 70% dos óbitos no país.

O estudo sobre a confeitaria funcional sana muitas dúvidas e rompe muitos mitos impostos para uma sociedade que suprimi o açúcar e o chocolate, e o fazem de vilão.

Porém, para se aventurar no ramo da confeitaria funcional é preciso dedicação e muito estudo para chegar a resultados surpreendentes, e que, de fato, as preparações sejam saborosas. Fazer boas escolhas e entender o que é necessário para que um doce seja funcional é primordial. Por esse motivo percebemos que a busca por formação e cursos em Confeitaria funcional têm crescido consideravelmente.

Para penetrar no mundo da confeitaria funcional é preciso muito mais do que repaginar receitas clássicas e criar versões sem glúten, sem leite e com redução de açucares. É necessário reproduzir as preparações de forma que fiquem mais saudáveis, ricas em compostos funcionais. Entender as principais diferenças da confeitaria tradicional para a funcional é um fator interessante.

É preciso saber ler a receita, e não digo no sentido literal, mas sim a leitura das entrelinhas. Saber entender cada ingrediente descrito, a reação deles sozinhos ou acompanhados a outro ingrediente, o que pode alterar drasticamente o resultado. Conhecer como cada tipo de farinha se comporta, sendo hidratada ou não. Identificar a função das gorduras e a proporção de cada ingrediente. Perceber sabores, texturas, diferentes pontos de cozimentos e, além de tudo, equilibrar dentro de todos os aspectos o valor nutricional das preparações para que, além de prazer, possamos consumir também saúde e qualidade de vida.

A confeitaria funcional é para o bem-estar físico e mental! Propicia um novo olhar e novas atitudes. É um mundo fascinante onde o amor e a dedicação são fundamentais.

Sobre,

Felipe Silva.
Gastrólogo, formado em Gastronomia pela Universidade do Sul de Santa Catarina em 2009, aprofundou seus estudos na arte da culinária italiana durante o período que estagiou no região de Veneto/Itália, onde pode ter os primeiros contatos com a prática gastronômica nos altos serviços de hotelaria.

Atualmente é professor na área de gastronomia saudável e funcional, panificação sem glúten, cozinhas do mundo adaptadas a gastronomia saudável e artes gastronômicas na estética de pratos.

> *“A confeitaria funcional é para o bem-estar físico e mental.*

FORMAÇÃO EM CONFEITARIA FUNCIONAL EAD

por **NaturalChef**

Uma doce experiência que vai transformar bolos e sobremesas clássicas em opções mais saudáveis e ricas em compostos funcionais.

O tema confeitaria traz resgate, boas lembranças e aconchego. Como o chef Felipe Silva mencionou em sua matéria, A Arte de Confeitar, aqui nessa revista, "Confeitaria é uma arte! Confeitar é um dom de levar emoções raras, de fazer o coração acalmar, de proporcionar sonhos leves e selar o amor". E é por isso que amamos esse curso e é tão desejado por nossos alunos aqui na escola.

E como aqui na NaturalChef nós estamos sempre criando novas possibilidades para nos conectarmos com aqueles que não podem estar conosco presencialmente, lançamos a Formação em Confeitaria Funcional em formato EAD. Um curso 100% online que pode ser acessado de todos os lugares do Brasil e do mundo.

Essa formação proporciona ao aluno uma imersão na arte de confeitar, com conteúdos exclusivos, embasamento teórico-científico e muita prática, que dá todo o suporte para transformar receitas da confeitaria clássica em versões saudáveis, sem glúten e sem leite, além de muitas possibilidades de variações.

Toda metodologia foi desenvolvida pela equipe NaturalChef, pensando na melhor maneira de explicar as substituições de farinhas, formas diferentes de adoçar e deixar as preparações com muito mais saúde e sabor. E, com todos esses conhecimentos compartilhados pelos professores e muita mão na massa para acompanhar e experimentar o resultado, o aluno terá um rico material para colocar em prática no dia a dia, em casa ou no seu negócio.

A Formação em Confeitaria Funcional é um curso único que vai surpreender você, seus clientes e familiares. Por isso convidamos você a fazer parte desse doce universo conosco!

SEJA FORMADO EM CONFEITARIA FUNCIONAL!

Descubra as maravilhas da confeitaria saudável em um **curso 100% online** com a mesma qualidade e conteúdo do presencial, para a formação mais completa do Brasil em Confeitaria Funcional.

4 MÓDULOS AO VIVO COM A NATURALCHEF:

01 **MÓDULO 01**
Primeiros Passos na Confeitaria Funcional

02 **MÓDULO 02**
Alta Confeitaria Vegana

03 **MÓDULO 03**
Confeitaria Lowcarb e Cetogênica

04 **MÓDULO 04**
Patisserie para vitrine

+

- Vídeos-aulas gravadas
- Material interativo
- Fórum para dúvidas

DELICADEZA E DOÇURA PARA VENDER OU SURPREENDER.

Foto: Gabrielle Fernandes

RECEITA DO MÊS: TORTA FUDGE FUNCIONAL DE CHOCOLATE COM PIMENTA DEDO DE MOÇA

por **Chef Felipe Silva**

A torta fudge é uma sobremesa de origem Americana, que ficou conhecida no mundo inteiro. Sua receita original é à base de caramelo, leite e chocolate. Aqui, repaginei e transformei em uma receita funcional, adaptativa e super saudável. Adaptei o caramelo para uma opção sem açúcar, sem fugir da receita e do sabor tradicional. Para isso, a cremosidade vem através da junção do purê de aipim com as tâmaras, finalizando com chocolate 70%, para dar ainda mais cremosidade e sabor à sobremesa.

Aromatizei com pimenta-dedo-de-moça, que deixou o sabor divino! Porém você pode aromatizar com o que for do seu agrado.

Adicione crocância na massa, como amendoim ou avelã, pois trarão uma textura sensorial superinteressante. Acompanhe a receita, desenvolva aí na sua casa e deguste esse delicioso clássico.

Ingredientes

200g chocolate 70% cacau (1 xícara de chá + 2 colheres de sopa)
100g purê de aipim (½ xícara de chá)
80g tâmaras sem caroço hidratadas (½ xícara de chá)
50g manteiga ghee sólida (3 colheres de sopa)
50g caramelo sem açúcar (3 colheres de sopa + 1 colher de chá)
12g pimenta-dedo-de-moça (2 unidades)
10g cacau em pó 100% (1 colher de sopa)
Cacau em pó 100% - Quanto baste para polvilhar
Óleo de coco - Quanto baste para untar a forma

Ingredientes caramelo sem açúcar

60g agave (4 colheres de sopa)
30g água filtrada (2 colheres de sopa)
7,5g néctar de coco (3 colheres de café)
2,5g vinagre de maça (1 colher de café)

Modo de preparo

Hidrate as tâmaras sem caroço em água filtrada por aproximadamente 2 horas e reserve.

Para iniciar o caramelo sem açúcar, adicione todos os ingredientes em uma panela pequena em fogo baixo. Quando o conteúdo reduzir pela metade e a calda estiver em ponto de fio, desligue e reserve.

Em um mixer de mão ou liquidificador, adicione o purê de aipim, o caramelo sem açúcar, as tâmaras hidratadas sem a água e o cacau em pó. Processe muito bem todos os ingredientes até que fique um creme liso e homogêneo, em seguida, adicione uma pimenta dedo de moça sem as sementes, cortada em cubos bem pequenos (brunoise) e reserve.

Pique bem o chocolate 70% e derreta em banho maria. Quando estiver totalmente derretido, retire do banho maria e adicione a manteiga ghee sólida cortada em pequenos cubos, mexendo sempre para que derreta lentamente e atinja a cremosidade necessária. Adicione o chocolate derretido com a manteiga ghee junto ao creme de aipim feito anteriormente, misture bem para que fique homogêneo. Unte a forma com óleo de coco e adicione a massa do fudge, nivelando bem para um acabamento perfeito.

Refrigere por aproximadamente 6 horas. Após refrigerado, desenforme e polvilhe cacau em pó com auxilio de uma peneira e finalize com uma pimenta dedo de moça sobre o fudge para uma boa apresentação. Deixe a torta fudge por 30 minutos fora de refrigeração antes de servir, para que atinja a consistência ideal para consumo.

Rendimento: 1 torta de 15cm de diâmetro.
Tempo de preparo: 45 minutos.

Foto: Gabrielle Fernandes

PRESENTE PRA VOCÊ!

Clientes NaturalChef possuem 10% de desconto nas compras feitas através do site da Chocolife (chocolife.com.br). Para usufruir desse desconto, basta usar o código abaixo.

Cupom: naturalchef

https://www.chocolife.com.br/

RECEITA EXTRAS

Foto: Michel Teo Sin

HAMBÚRGUER DE FEIJÃO PRETO COM COGUMELOS, CHUCRUTE DE REPOLHO ROXO E MAIONESE DE TALOS

Ingredientes pão de hambúrguer

350ml de água filtrada (1 1/2 xícara de chá)
150g de farinha de arroz integral (1 xícara de chá)
100g de farinha de grão-de-bico (2/3 de xícara de chá)
75g de polvilho doce (1/4 de xícara)
70g azeite de oliva (1/4 de xícara chá)
60g de ovo (1 unidade)
30g de açúcar mascavo ou demerara (3 colheres de sopa)
10g vinagre de maçã (1 colher de sopa
8g de fermento biológico seco (1 colher de chá + 1 colher de café)
7g de sal marinho integral (1 colher de chá)
6g goma xantana (1 colher de chá)
Quanto baste de gergelim branco

Modo de preparo pão de hambúrguer

Em um bowl, misture bem todos os secos (farinha de arroz integral, farinha de grão-de-bico, polvilho doce, açúcar mascavo ou demerara, fermento biológico seco, goma xantana e o sal).
Em outro bowl, misture os líquidos (ovos, azeite de oliva, vinagre de maçã e a água filtrada).
Misture os líquidos aos secos com uma espátula e comece a homogeneizar de dentro para fora. Unte formas de hambúrguer ou aros com azeite de oliva e coloque uma porção da massa, preferencialmente pesada para melhor padronização. Leve para fermentar por aproximadamente 60 minutos.

Pré-aqueça o forno. Asse em forno pré-aquecido por cerca de 40 minutos a 180°C. Retire do forno e espere esfriar para cortar e montar seu hambúrguer.

Ingredientes hambúrguer

340g feijão preto cozido (2 xícaras de chá)
100g cogumelos (shitake ou paris) (1 xícara de chá)
60g cebola branca (1/2 unidade)
2g alho (1 dente)
90g farelo de aveia (3/4 xícaras de chá)
10g farinha de linhaça (1 colher de sopa)
1g cominho em pó (1/4 colher de café)
15ml azeite de oliva (1 colher de sopa)
Cebolinha a gosto
Sal marinho integral a gosto
Pimenta do reino preta a gosto

Modo de preparo hambúrguer

Após o cozimento do feijão preto, faça um purê com ajuda de um processador ou mixer de mão, coloque em um bowl e reserve.
Em uma frigideira, frija a cebola e o alho cortados em cubos bem pequenos, em seguida, adicione os cogumelos cortados em cubos pequenos e frija-os até que fiquem murchos. Desligue o fogo e, se necessário, coloque o conteúdo em uma peneira para eliminar o líquido liberado pelos cogumelos. Não descarte esse líquido, pois pode servir para dar o ponto no hambúrguer ao final do preparo.

Adicione ao bowl o purê de feijão. Adicione também o azeite de oliva, o cominho e a farinha de linhaça. Aos poucos, adicione o farelo de aveia até obter o ponto de molde. Tempere com cebolinha cortada fina, sal marinho e pimenta-do-reino. Se houver necessidade, adicione o caldo liberado pelos cogumelos. Utilize um aro correspondente ao tamanho do pão para fazer o formato dos hambúrgueres e reserve. Asse em forno pré-aquecido a 190ºC por aproximadamente 20 minutos. O tempo de forno dependerá do tamanho do hambúrguer.

Ingredientes maionese de talos

80g de cebola branca (1/2 unidade)
70g de talos - espinafre, salsinha, alho-poró (1/2 xícara de chá)
3g de alho (1 dente)
10g de azeite de oliva (1 colher de sopa)
100g de semente de girassol (1 xícara de chá)
120ml água filtrada (1/2 Xícara de chá)
45ml suco de limão (3 colheres de sopa)
Sal marinho a gosto
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo maionese de talos

Faça um remolho com as sementes de girassol por aproximadamente 4 horas, trocando a água sempre que possível. Higienize os talos.

Descasque e pique a cebola, o alho e os talos em cubos pequenos e reserve. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva, adicione a cebola e deixe frigir levemente. Acrescente o alho e os talos e refogue até ficar levemente dourado. Reserve.

Descarte a água do demolho das sementes de girassol e coloque as sementes e a quantidade de água filtrada que pede nos ingredientes em um liquidificador. Bata até formar um creme homogêneo.

Adicione o refogado e o restante dos ingredientes e bata novamente.

Corrija sal e pimenta-do-reino e refrigere. Sirva com o hambúrguer.

Ingredientes finalização

350g chucrute de repolho roxo (Pág. 69) (2 xícaras de chá)
Broto de alfafa a gosto

Montagem do hambúrguer

Disponha o pão aberto sobre uma tábua. Inicie a montagem colocando sobre o pão uma porção de maionese de talos. Adicione o hambúrguer de feijão sobre a maionese e o chucrute sobre o hambúrguer. Finalize o hambúrguer com brotos de alfafa.

Rendimento: 13 unidades médias
Tempo de preparo: 90 minutos.

Foto: Michel Teo Sin

PINK SALAD COM FOLHAS DA HORTA, PICLES DE BETERRABA E QUEIJO VEGETAL COM PISTACHE

Ingredientes queijo vegetal

250g de castanha de caju demolhada (1 ½ xícara de chá)
120ml água filtrada (1/2 xícara de chá)
80ml azeite de oliva (1/3 xícara de chá)
15g levedura nutricional (1colher de sopa)
3g alho (1 dente)
1g probióticos (1 sachê)
Cheiro verde desidratado a gosto
Sal marinho integral a gosto
Quanto baste de Pistache sem casca

Modo de preparo queijo vegetal

Deixe as castanhas de caju de molho por 8 horas. Troque a água sempre que possível. Bata as castanhas de caju demolhadas com 120ml de água morna no liquidificador até obter uma consistência lisa e homogênea.

Acrescente a levedura nutricional, o alho, o probióticos e o sal a gosto. Bata por mais 2 minutos, despeje em um recipiente, cubra com um voal ou pano multiuso, e deixe em temperatura ambiente por 24 horas. Refrigere para que fique firme. Depois de refrigerado faça bolinhas com o queijo e empane no pistache triturado. Volte para refrigeração utilize como acompanhamento da salada na hora de servir.

Ingredientes picles de beterraba

240ml de vinagre de maçã (1 xícara de chá)
210g de beterraba (1 unidade)
80ml de água filtrada (1/3 xícara de chá)
20g de sal marinho integral (2 colheres de sopa)
10g de açúcar demerara pulverizado (1 colher de sopa)
4g de coentro em grão (1 colher de chá)
2g de pimenta-do-reino em grão (1 colher de café)
2g de pimenta rosa (1 colher de café)
2g alho (1 dente)
1g folha de louro (1 unidade)

Modo de preparo picles de beterraba

Esterilize um recipiente de vidro em água fervente por, no mínimo, 3 minutos e reserve. Descasque o dente de alho, amasse-o levemente e coloque dentro do recipiente de vidro. Corte a beterraba em cubos pequenos e coloque dentro do recipiente junto ao alho. Reserve. Em uma panela em fogo médio junte os ingredientes restantes, quando atingir fervura, e o açúcar e o sal diluírem, adicione essa mistura dentro do recipiente com o alho e a beterraba e tampe. Armazene em temperatura ambiente ao abrigo do sol de 2 a 3 dias. Após isso conserve refrigerado.

Ingredientes hommus pink

180g de grão-de-bico (1 xícara de chá)
60ml de azeite de oliva (1/4xícara de chá)
30g beterraba (1/4 unidade)
30ml suco de limão (2 colheres de sopa)
15g de tahine (1 colher de sopa)
3g de alho (1 dente)
Sal marinho integral a gosto
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo hommus pink

Deixe o grão-de-bico de molho por aproximadamente 8h, trocando a água sempre que possível. Escorra a água em que o grão-de-bico foi deixado de molho e cozinhe-o em uma panela de pressão por aproximadamente 35 minutos. Em um processador ou liquidificador, coloque o grão-de-bico cozido, preferencialmente quente para liquidificar melhor, o alho, o sal, o suco do limão, o azeite e a beterraba cortada em cubos pequenos. Bata até atingir uma consistência lisa e homogênea. Reserve para compor a salada.

Ingredientes Pink Salad

450g queijo vegetal com pistache (1 ½ xícara de chá)
280g Hommus pink (1 1/2 xícara de chá)
210g picles de beterraba (1 unidade)
80g alface americana (1 ½ xícara de chá)
80g alface roxa (1 ½ xícara de chá)
60g rúcula (1 xícara de chá)
60g radicchio roxo (1 xicara de chá)
Flores comestíveis a gosto
Micro brotos a gosto
Salsinha a gosto

Modo de preparo Pink Salad

Em um bowl rasgue as alfaces, a rúcula e o radicchio com as mãos. Adicione também ao bowl as folhas de salsinha. Misture bem para que fique um mix de folhas colorido. Em um prato, disponha uma porção do hommus pink e, com o auxílio de uma colher, puxe o hommus para que crie um caminho sobre o prato. Disponha sobre o prato, o picles de beterraba e as bolinhas de queijo vegetal empanadas com o pistache. Finalize com micro brotos e flores comestíveis.

Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 80 minutos

BEIJINHO VEGANO DE CAPIM LIMÃO COM PISTACHE

Ingredientes

240 ml de bebida vegetal de amêndoas ou de coco (2 xícaras de chá)
120 g de leite de coco em pó (1 xícara de chá)
70 g de biomassa de banana verde (1/2 xícara de chá)
50 g de capim limão fresco – parte da folha (1 xícara de chá)
40 g de chocolate branco (1/2 xícara de chá)
20 g de açúcar demerara pulverizado (2 colheres de sopa)
10 g de tapioca pulverizada (1 colher de sopa)
Quanto baste de pistache triturado

Modo de preparo

No liquidificador, acrescente a bebida vegetal com o capim limão cortado e bata bem. Coe em um tecido voal ou peneira bem fina, descarte o resíduo e reserve o líquido. No liquidificador, adicione a biomassa amolecida quente, o açúcar, o leite de coco em pó e o leite infusionado, bata tudo até obter uma massa homogênea.

Em uma panela, adicione a mistura que foi liquidificada e o chocolate branco picado, mexa até começar a desgrudar do fundo da panela. Baixe o fogo e mexa até adquirir ponto de "brigadeiro".

Coloque em um bowl ou recipiente de vidro e leve para refrigerar por aproximadamente 4h. Enrole em bolinhas e envolva com pistache triturado.

Rendimento: 18 unidades
Tempo de preparo: 20 minutos

CASES DE SUCESSO

Aqui na NaturalChef sempre incentivamos o empreendedorismo saudável e apoiamos os negócios administrados pelos nossos alunos.

Conheça algumas alunas que já passaram por aqui e hoje são cases de sucesso, que usamos como exemplo aqui na nossa escola.

Crux Raw Cake | Carla Diehl

Sou Carla Diehl, idealizadora da recém-nascida Crux Raw Cake, uma confeitaria saudável e diferente de tudo o que você já viu. Tudo começou após morarmos um tempo na Califórnia: quando voltamos havíamos mudado muito nosso estilo de vida, buscando viver da forma mais natural possível e foi aí que nos deparamos com algumas dificuldades, principalmente de encontrar opções saudáveis em confraternizações.

Logo em seguida engravidei e comecei a fazer acompanhamento com a nutricionista Cris Tozzo e as consultas eram para mim um respiro! Alguém falava a minha língua e mostrava caminhos para fazermos escolhas inteligentes no nosso dia a dia.

E foi assim que conheci a Escola Natural Chef. Fiquei encantada com a qualidade das aulas e conteúdos, por perceber que ali aprenderia não somente sobre alimentos e sim sobre todo um contexto de vida saudável e escolhas inteligentes. Durante o Curso de Extensão (turma 09) a paixão e vontade de colocar em prática tudo o que estava aprendendo bateu forte, fazendo com que eu me exonerasse do serviço público para dar asas a um novo sonho: produzir tortas geladas.

A @cruxrawcake traz para Florianópolis um novo conceito em doces saudáveis: Tortas Raw! Mas o que isso quer dizer? Optamos pela culinária crudívora, o que faz com que os insumos que utilizamos sigam uma regra: de não passarem por processos que atinjam temperaturas superiores a 42 graus para que não percam nutrientes. Nossas tortas lembram cheesecakes e ao mesmo tempo sorvete, mas com texturas e sabores únicos que irão fazer você rever os seus conceitos sobre doces saudáveis.

Nossa culinária é inclusiva, nossa cozinha é vegana, livre de trigo, lactose e açúcar refinado. Atendemos principalmente pessoas que buscam levar uma vida mais saudável, por isso nossas tortas são feitas a partir de ingredientes 100% naturais.

Hoje posso dizer com todas as letras que a formação na Escola Natural Chef foi um divisor de águas na minha vida, possibilitou que eu aprendesse a combinar ingredientes de forma funcional para trazer receitas únicas aos nossos clientes

@cruxrawcake
cruxrawcake@gmail.com
48 99632-5706

Seja + Integral | Carol Baldessari

Caroline, mãe, esposa, apaixonada por alimentação saudável e atividade física.

Já fiz de tudo na minha vida. Formada em Educação física, já fui professora de ginástica, personal trainer, trabalhei com cardiopatas, já tive loja de roupa, food truck de picolé, já fui sacoleira, dona de casa... enfim, a lista é grande, mas foi sendo mãe e dona de casa que descobri minha paixão pela comida, pela comida saudável. Fazendo comida para meu filho, que aprendi a cozinhar e amar esse universo.

Comecei a fazer algumas coisas e as pessoas aos poucos foram conhecendo e gostando. Mas aí eu precisava estudar, aprender sobre este universo da gastronomia funcional. Foi quando vi sobre a Escola NaturalChef e sobre o Diploma NaturalChef e lá estava eu, no meio de nutricionistas, empresárias já do ramo, chefs e hoje estou aqui, uma NaturalChef com muito orgulho. Aprendendo, errando, tentando, acertando e principalmente amando o que faço.

Fiz amizades incríveis ao longo do curso, que me ensinaram e ensinam tanto ainda. E a @naturalchefbrasil só tenho gratidão. Ao @silvafeelipe @isabortoluzzi @cristozzonutri e toda a equipe maravilhosa e professores incríveis que tivemos, meu muito obrigada.

Meu caminho só está começando e eu com 41 anos que pensei que não podia mais recomeçar, foi aos 40 que finalmente me encontrei e hoje sei o verdadeiro motivo pelo qual estou nessa vida, que é o de levar alimentação saudável para as pessoas, com muito amor e sabor

@carolbald_gastronomiafuncional
48 99931-0053

Pãos Gentis | Marina Andriani e Dheimi Paz

A padaria Pães Gentis nasceu da vontade de ser saudável, deliciosa, inclusiva, e é claro, gentil - tanto com o corpo quanto com o paladar e mesmo com o meio ambiente.

As nutricionistas Marina Andriani e Dheimi Paz, fundadoras da marca, uniram forças e aliaram a bagagem teórica aos anos de experiência com a panificação tradicional para desenvolver uma linha de produtos saudáveis e que pudessem trazer as pessoas que tem restrições alimentares para o ambiente de padaria e confeitaria. O foco são pães artesanais, de fermentação natural, feitos com ingredientes orgânicos, locais e farinhas alternativas.

O sonho da panificação saudável cresceu ainda mais dentro da cozinha da Naturalchef, onde a nutri Marina aprendeu novas técnicas e aprofundou o amor pela gastronomia funcional. O propósito da escola vai perfeitamente de encontro com o propósito da Pães Gentis, e esse encontro rendeu momentos deliciosos e muitas ideias!

"Sou muito grata ao período que passei na escola e as amizades feitas! Toda família Natural Chef sempre me recebeu com muito carinho e amor! As troca de experiências com Cris e Gustavo foi muito produtiva para ajudar a trilhar os próximos passos da empresa!"
- (Marina Andriani)

@paesgentis
paesgentis@gmail.com
48 98492-6042

Chef Paloma Zaccani

Meu nome é Paloma Zaccani, sou educadora física de formação, tenho uma especialização em Gastronomia Funcional, sou Natural Chef (com muito orgulho) e estudante de Nutrição.

A NaturalChef tem e sempre terá um espaço muito especial em meu coração, tudo que aprendi lá, as pessoas que conheci, a pessoa que me tornei e as portas que abriram pra mim me fizeram com certeza não só uma cozinheira melhor mas uma pessoa melhor. A formação em Natural Chef me levou além da cozinha, além das panelas, além do

fogão e das receitas. Me mostrou que eu posso curar as pessoas com minha comida. Me mostrou que cozinhar não é excluir alimentos e sim incluir pessoas.

Hoje atuo como Personal Chef, como Consultora de uma das maiores redes de franquias de loja de alimentos saudáveis, Consultora na elaboração de receitas, tenho alguns e-books a venda com receitas super acessíveis e fáceis de fazer, dou cursos em grupos em diversas cidades e o melhor de tudo: influencio pessoas a se alimentar de forma saudável e consciente.

@chefpazaccani
pazaccani@hotmail.com
51 98050-0242

Leve Doce Amor | Franciele Laureano Alves

Leve Doce Amor deu seus primeiros passos em 2015 quando meu esposo descobriu ser celíaco, mas continuei atuando em outra área também.

Porém, em 2017 com a chegada do meu segundo filho que foi APLV durante um período, decidi deixar a área financeira e entrei de vez na gastronomia saudável e funcional. Antes de fazer a extensão, fiz alguns cursos livres na Escola que só fizeram eu ter a certeza que estava no caminho certo e seguindo meu coração.

Em 2019 na Extensão de Natural Chef, a escola foi enriquecendo e aperfeiçoando o que existia aqui dentro, me fez crescer em habilidades, me fez colocar em prática o que acreditei que não fosse capaz, comecei a dar meus sonhados cursos, desenvolver novas receitas, lançar novos produtos e está sendo incrível cada passo.

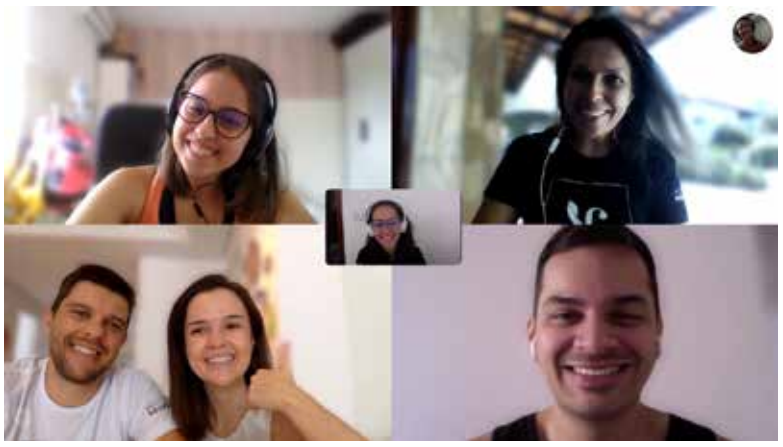
Desejo tocar as pessoas através das minhas receitas, dos meus produtos e dos meus cursos, dando asas ao meu propósito e criando momentos especiais e conscientes através do alimento.

(48) 99611-9927
@levedoceamorcozinhaconsciente
Criciúma/SC

#TBTNaturalChef

Nossa quarentena...

A equipe NaturalChef aumentou significativamente durante o nosso período em home office no início da quarentena. Nos divertimos muito com os novos colegas de trabalho.



Tivemos a companhia da Gigi, da Bela, da Flora e sua casa de maracujá, da Jane, da Ayla e da Penny.

Live Beneficente

Nossa live beneficente, em prol do Projeto Cidades Invisíveis, contou com a presença de muitas pessoas queridas que nos ajudaram a apoiar esse lindo trabalho.

Início Diploma EAD

Com muito carinho e dedicação da nossa incrível equipe, lançamos o Diploma NaturalChef EAD e iniciamos em julho essa linda experiência com a Turma 01.

Global Discoveries | Food Institute

O encontro fez parte da série de treinamentos para formação de novos Climate Shapers do Future Food Institute @ffoodinstitute em parceria com a Food and Agriculture Organization @fao, das Nações Unidas, que além do seu conhecido trabalho no combate à fome mundial, capacita globalmente pessoas para o incentivo a um planeta mais sustentável. Honrados por estar ao lado de empresas incríveis

Cozinhar
COM AMOR E NUTRIÇÃO!

Descubra o curso que mais se encaixa com você.
#JeitoNaturalChefDeSer

Diploma NaturalChef | *Presencial ou EAD*

Esta formação irá preparar você para uma grande variedade de habilidades relacionadas ao conhecimento de culinária funcional, para que aprenda a transformar alimentos em terapia e esteja à frente da tendência mundial da gastronomia preocupada com saúde e sustentabilidade.

Confeitaria Funcional | *Presencial ou EAD*

O foco do curso é profissionalizar o aluno para repaginar os doces clássicos e mais desejados da gastronomia tradicional, criando versões sem glúten, sem leite, com redução de açúcares e cheios de compostos funcionais. Uma formação que vai lhe ensinar a deixar seus doces mais saudáveis.

Clube Online

Uma plataforma com centenas de receitas para sua casa, negócio ou atendimento, diversas dicas nutricionais para seu bem-estar e boa forma, com fórum interativo para sanar as dúvidas. Com o Clube, o aluno assiste no seu tempo todas as receitas e inúmeras vezes pelo período do plano.

Aulas particulares

Um momento reservado exclusivamente para você. Nesse modelo de curso, a Escola fornece treinamentos individuais com módulos de 4h para aperfeiçoar seus conhecimentos no tema de sua preferência. O cardápio é escolhido por você e orientado pela nossa equipe de NaturaisChefs e Nutricionistas.

Cursos presenciais

Se você é um iniciante na cozinha, um profissional ou simplesmente um apaixonado pelo estilo de vida saudável, há algo para todos na Escola Natural Chef. Possuímos diversos Cursos Livres que vão desde aulas de uma noite até cursos de um final de semana inteiro, todos ensinados por profissionais qualificados.

Nossa revista nossa missão!

por **Luísa Bonckewitz**

Já diria Helciane Pereira *"Compartilhar conhecimento, é o mesmo que disseminar desenvolvimento".*

Estamos hoje na terceira edição da Revista Digital da NaturalChef, projeto que surgiu aqui na escola pela vontade que sempre tivemos em compartilhar nossos conhecimentos e ensinamentos para o maior número de pessoas.

Por isso, compilamos na revista muita informação de qualidade e receitas que transmitem a filosofia da nossa Escola. Porque aqui nós acreditamos no poder que a alimentação saudável tem em manter a saúde do nosso corpo, e nossa intenção é ensinar nossos alunos e todas as pessoas que se conectam conosco, através de projetos como esse, a fazer o uso exclusivo dos alimentos como forma de terapia.

Portanto, através dessa revista digital nós conseguimos chegar até as comunidades mais carentes, conseguimos transformar, de alguma forma, a vida das pessoas que são atingidas por nossos conteúdos e melhorar a maneira com que se relacionam com o alimento. Por este canal, conseguimos transcender o nosso espaço físico e levar conhecimento gratuito para quem já tem como objetivo uma rotina alimentar mais saudável e também começar a despertar esse olhar, interesse e cuidado naqueles que ainda não estão nessa mesma sintonia.

Além disso, por aqui também conseguimos nos conectar com pessoas que têm como objetivo investir no ramo da alimentação saudável, no qual percebemos uma curva de crescimento cada vez mais acentuada no mercado. Recebemos sempre muitos retornos carinhosos de nossos seguidores que se inspiraram em nós para iniciar o seu empreendimento e continuam conectados conosco através dos nossos conteúdos para aprimorar seus produtos e serviços.

Elisa Bortoluzzi, Priscila Scaniello, Felipe Silva, Luísa Bonckewitz e Larissa Vidal.

Como editora chefe da Revista, fico muito orgulhosa de acompanhar e encabeçar esse projeto, que é elaborado com muito carinho e dedicação de toda a nossa equipe e colaboradores que acreditam e apoiam a nossa filosofia.

Obrigada por também se conectar conosco!

Para nós é extremamente importante perceber como estamos conseguindo atingir o nosso maior objetivo como escola, que temos desde que a NaturalChef foi idealizada, de compartilhar com o maior número de pessoas do Brasil e do mundo os nossos conhecimentos e incentivar o crescimento de empresas nesse ramo.

Percebemos que a Revista NaturalChef veio para encurtar esse caminho e nos ajudar a propagar, dividir e doar. E essa conexão é uma troca mútua, pois é nítido como todos os dias aprendemos a nos reinventar e melhorar com todo o retorno e feedback recebidos dos nossos alunos e das pessoas que nos acompanham.

Conheça e baixe as outras edições de nossa revista:

1ª edição

2ª edição