

## Tempo de Natal

Receitas deliciosas para as festas em família



PARA USO DOS CORREIOS

- Mudou-se
- Desconhecido
- Recusado
- End. Insuficiente
- Não existe o nº indicado.
- Informação escrita pelo porteiro ou síndico
- .....

REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM ... / ... / ...

EM ... / ... / ...

RESPONSÁVEL

**REMETENTE:**  
COOPERATIVA SANTA CLARA,  
Rua Pedro Baldasso, 47 - Centro  
95185-000 Carlos Barbosa/RS

Mala Direta Postal  
Especial

9912320976-0/RS  
COOPERATIVA SANTA CLARA

...CORREIOS...

Fechamento Autorizado  
Pode ser aberto pela ECT.



## Exclusivo

Entrevista com Pinheiro Machado, o Anonymus Gourmet

## Sabor

Carne suína: deliciosa e faz bem à saúde

## Meio Ambiente

Crianças aprendem sobre reciclagem brincando



# Tempo DE CELEBRAR

A Cooperativa Santa Clara sempre teve como preceitos em seus 101 anos de história ser mais que uma empresa. Seus associados e funcionários são tratados como uma família. E a Família Santa Clara trabalha incansavelmente para levar até você produtos de qualidade todos os dias.

O ano de 2013 foi de muitas ações para a Cooperativa, que pôde reafirmar a qualidade de seus produtos e seu comprometimento com o meio ambiente através de audiovisuais que estão disponíveis em nosso canal no Youtube ([www.youtube.com/coopsantaclara](http://www.youtube.com/coopsantaclara)).

Um dos segredos para a Santa Clara ter mais de um século de história é o respeito e a responsabilidade com a natureza e a comunidade com que sempre trabalhou, garantia de um futuro com melhor qualidade de vida pelos próximos 100 anos.

A Santa Clara encerra o ano com a consciência de que realizou um bom trabalho em 2013 e que a participação de cada um de nossos consumidores, que confiam na marca Santa Clara, foi fundamental.

A família Santa Clara deseja a todos os leitores do Em Foco e suas famílias Boas Festas!

**Expediente:**

Santa Clara EmFoco Informativo  
da Cooperativa Santa Clara Ltda.  
[emfoco@coopsantaclara.com.br](mailto:emfoco@coopsantaclara.com.br)  
[www.coopsantaclara.com.br](http://www.coopsantaclara.com.br)  
[facebook.com/coopsantaclara](https://facebook.com/coopsantaclara)  
[twitter.com/coopsantaclara](https://twitter.com/coopsantaclara)  
[youtube.com/coopsantaclara](https://youtube.com/coopsantaclara)

**Direção:**

Depto. de Marketing

**Criação e Coordenação Executiva:**

Núcleo de Propaganda Ltda.

**Redação:**

Virginia Silveira MTB 14.905



# As crianças COLOCARAM a mão na massa



Que toda criança adora pizza todo mundo sabe! E para comemorar o Dia das Crianças nada melhor que ensinar os pequenos a preparar essa delícia, juntar outras gostosuras e alimentos saudáveis e se divertir na cozinha.

Para aprender a preparar as massas e as coberturas deliciosas, a *chef* Gislaine Rochefort, da Escola de Culinária da UCS/ICIF, de Flores da Cunha, esteve na Confraria Gourmet Santa Clara, em Carlos Barbosa, dando um curso especial para as crianças no dia 19 de outubro, em comemoração ao dia delas.

E não foi só a massa (que cada um aprendeu a fazer) que ocupou os pequenos. Cada um pôde montar sua própria pizza com os alimentos de que mais gostasse: molho de tomate, presunto, tomate-cereja, ovo de codorna, queijo, azeitonas, brócolis, calabresa, milho, etc. Não faltaram opções. Para as massas doces, chocolate, granulado e confeitos coloridos para alegrar os preparados. E para encerrar, uma degustação onde cada um pôde provar sua receita especial, saborosa e cheia de saúde.

# Faz bem à saúde comer Carne Suína

O que se pensa atualmente sobre a carne suína remete à lembrança da carne de porco produzida em condições de pouca higiene, contendo alto teor de gorduras e colesterol, que poderia ser um grande aliado aos males da modernidade. Atualmente, a carne suína é resultado da evolução tecnológica da indústria de alimentos, apresentando reduzido teor de gorduras, calorias e colesterol em relação a 25 anos atrás. Evidente que cortes com a camada de gordura do animal, como o toucinho, permanecem com maior teor

de gordura e colesterol que a carne bovina, o que deve ser evitado na rotina alimentar de pessoas que tenham tendência a desenvolver doenças do coração.

As carnes nobres do suíno são o lombo e o pernil. O lombo suíno localiza-se em região similar ao filé mignon no boi e é uma das carnes com menor teor de gordura do animal. A riqueza nutritiva da carne suína está, principalmente, no conteúdo de proteínas de alto valor bio-

lógico, ácidos graxos monoinsaturados, vitaminas do complexo B (especialmente tiamina e riboflavina), ferro, selênio e potássio. Na tabela ao lado é possível comparar a composição nutricional em 100g de carne suína em três cortes diferentes com a sobrecoxa de frango e o contrafilé bovino. A localização da carne no animal é fundamental para a avaliação do teor calórico e de gorduras, porém pouco afeta a concentração dos demais nutrientes.





## Concentrações de colesterol e lipídios totais em carnes cruas

Carne	Colesterol (mg/100g) 1	Lipídios totais (g/100g) 2
<b>Bovina</b>		
Contrafilé	51,0	2,4
Coxão mole	56,0	1,7
Coxão duro	50,0	1,9
<b>Suína</b>		
Lombo	49,0	3,0
Pernil	50,0	5,0
Toucinho	54,0	83,0
<b>Frango</b>		
Carne branca	58,0	2,7

Fonte: 1 BRAGAGNOLO & RODRIGUEZ-AMAYA (1992, 1995); 2 BRAGAGNOLO (2001).

Ao contrário dos nutrientes com função energética (carboidratos e gorduras) que podem ser armazenados em forma de gordura no tecido adiposo, o organismo humano é dotado de uma reserva de proteínas, a qual se quebra para manter os processos vitais durante o período de jejum ou em dietas de pouca proteína. Por esta limitação de armazenamento, é necessário o consumo diário de alimentos que forneçam proteínas de qualidade em proporções adequadas. Em adultos, o consumo de proteínas deve ser de 10% a 15% das calorias totais da dieta ou 0,8g a 1g de proteína/kg/dia.

A carne suína é fonte de proteínas de alto valor biológico (por possuir todos os aminoácidos essenciais) e de alta digestão. Em média, as proteínas da carne são digestíveis num percentual entre 95% e 100%, enquanto as proteínas vegetais o são apenas entre 65% e 75%.

A carne suína é a principal fonte animal da tiamina (vitamina B1). Quando comparada à carne de aves e à carne bovina, pode conter até 10 vezes a quantidade desse micronutriente. A deficiência dietética de tiamina se manifesta inicialmente por sintomas no sistema nervoso e cardiovascular, e uma porção pequena de

lombo suíno (85g de carne crua) oferece 66% das necessidades diárias de tiamina em homens e 72% em mulheres, o que é de grande interesse para o alcance da recomendação diária desse nutriente.

Como em todas as carnes, na carne suína estima-se que 40% do conteúdo total de ferro está sob a forma heme, cuja absorção é mais eficiente. Além disso, alguns cortes suínos apresentam maior quantidade total de ferro em relação a aves e peixes.

A crescente preocupação com a saúde e bem-estar impulsionou a indústria e grupos pesquisadores a investir na criação de suínos com menor teor de gordura, colesterol e calorias.

Assim, em saúde e nutrição, é necessário compreender que bom senso e variedade são necessários. Uma dieta com reduzido teor de gorduras saturadas e colesterol, alto teor de fibras e ácidos graxos monoinsaturados (gordura protetora do coração) deve ser mantida. É importante, por isso, realizar adequada seleção de cortes da carne suína, observar a quantidade de consumo e usufruir do sabor e da qualidade que ela pode oferecer à saúde humana.

Em adultos, o consumo de proteínas deve ser de **10% a 15%** das calorias totais da dieta ou **0,8g a 1g** de proteína/kg/dia

### Referência:

DANIEL MAGNONI ISABELLA PIMENTEL. A IMPORTÂNCIA DA CARNE SUÍNA NA NUTRIÇÃO HUMANA. Nutrição Clínica do Hospital do Coração.

### Coordenação científica:

IPGS – Instituto de Pesquisas, Ensino e Gestão em Saúde

### Autoria:

Nutricionista Renata Boscaini David



# Um Gourmet

## muito além da cozinha

Em meio a pratos deliciosos, cozinhas encantadoras e a família, José Antonio Pinheiro Machado exerce um de seus dons: cozinhar. E o Anonymus Gourmet, como é conhecido em todo o país, tem muitos deles. Advogado, jornalista e escritor, apresenta o programa de TV para o qual empresta o nome em duas emissoras gaúchas, escreve colunas para jornais e também participa de programas de rádio. Antes disso já trabalhou como correspondente na Europa e repórter para revistas nacionais, atuando inclusive como redator-chefe da Playboy, além de paralelamente manter um escritório de advocacia.

Um apaixonado pela arte de cozinhar desde cedo, como contou quando entrevistado para a edição número 1 do **EmFoco**, em 2006, Anonymus conquistou uma legião de fãs atraídos pelo modo descomplicado de preparar pratos elaborados e saborosos. Para incentivar outros apreciadores da boa culinária já publicou mais de 20 livros de receitas. O mais recente, Show de Sabores, assinado em parceria com a família, foi lançado na Feira do Livro em Porto Alegre em novembro. Confira mais sobre o gourmet gaúcho, que alia simplicidade e sabor, na entrevista a seguir.







Foto: Marcelo Oliveira

**EmFoco:** O programa Anonymus Gourmet faz sucesso ao apresentar receitas simples e saborosas, mostrando que pode ser fácil elaborar um bom prato. O que é necessário para cozinhar bem?

**Anonymus Gourmet:** gostar da coisa é a primeira condição. Cozinhar não pode ser um dever aborrecido executado por uma dona de casa solitária, exausta e sem esperança. Ou por ajudantes contrafeitas. Ou por alguém com pressa descongelando qualquer coisa num forno de micro-ondas.

O bom desempenho na cozinha carrega, necessariamente, o impulso de uma vocação e a urgência de um destino, como diria o Padre Anchieta.

**EF:** O gosto pela culinária parece ser de família, já que vários parentes contribuíram para o programa e agora o senhor apresenta ao lado de seu sobrinho. Como é essa relação familiar no trabalho? Todo mundo cozinha bem na “Família Pinheiro Machado”?

**AG:** Além de gostar da cozinha e gostar de cozinhar, nós gostamos de trabalhar juntos e nos entendemos muito bem. Cada um tem as suas responsabilidades, dividimos bem as tarefas. E também nunca deixamos de fazer do trabalho na cozinha uma diversão, com momentos de descontração. A gente leva a sério o trabalho. Mas “levar a sério” não significa mau humor. Dizem até que o mau humor do cozinheiro afeta o gosto da comida!

**EF:** O senhor gosta de queijos? Pode nos contar sua variedade preferida?

**AG:** Adoro queijos. Considero a companhia ideal para um bom vinho. Um queijo do tipo parmesão, com sabor mais pronunciado, por exemplo, “pede” um bom vinho tinto. Mas há outros tipos muito interessantes de queijos que acompanham tintos e brancos, cerveja ou até sucos variados. Claro que tudo depende do gosto e dos hábitos de cada um. Para mim, uma boa porção de queijo, com um pão novinho e um copo de vinho, no final de um dia de trabalho, é uma refeição completa e um grande prazer.

**EF:** Além de pilotar o fogão no programa semanalmente, o senhor costuma preparar as refeições do dia a dia também? Entre os pratos doces e salgados, quais os seus preferidos?

**AG:** Sem dúvida. Cozinhar, para mim, é uma diversão. Além disso, é a garantia de usar produtos de primeira classe, saudáveis e nas melhores condições possíveis. Do período em que, muito jovem, com pouco mais de 20 anos de idade trabalhei como correspondente de jornais brasileiros na Europa ficaram influências, eu diria, boas influências, definitivas: além de queijos, adoro massas, risotos, carnes e peixes. Minha massa favorita é o fettuccine “doppio burro”, com dupla porção de manteiga e um queijo parmesão ralado generosamente espalhado por cima. O risoto com “funghi” é uma das minhas pedidas irresistíveis. Quanto às carnes sou “patriota”: não há nada que supere um bom churrasco! Em matéria de doces, minha preferência é pelos chocolates.



**Cozinhar,  
para mim, é  
uma diversão.  
Além disso, é  
a garantia de  
usar produtos  
de primeira  
classe,  
saudáveis e  
nas melhores  
condições  
possíveis.**





**EF:** E o que não pode faltar na cozinha de jeito nenhum? Tem algum ingrediente “secreto”?

**AG:** Afora os ingredientes subjetivos, como alegria, boa vontade, disposição para o trabalho e gosto pela cozinha, creio que o importante para quem vai cozinhar é ter os equipamentos mínimos sem os quais nem o maior cozinheiro do mundo consegue produzir. Uma cozinha limpa e bem organizada, com os equipamentos mínimos (fogão, geladeira, liquidificador, facas afiadas, colheres, recipientes apropriados e as panelas fundamentais) já é um bom começo. Os ingredientes (“segretos” ou não) vão depender do cardápio escolhido. Confesso que tenho certa resistência com temperos prontos e ingredientes artificiais: o que acrescenta sabor são os ingredientes frescos e naturais, bem escolhidos. Quando os ingredientes forem necessariamente industrializados ou adquiridos prontos, como queijos, manteigas, enlatados, embutidos etc., é indispensável o máximo cuidado com fornecedores. Empresas tradicionais, com sólida posição no mercado, são sempre garantia de bons resultados.

**EF:** Conte para a gente: o que o senhor considera fundamental para as festas de fim de ano serem perfeitas?

**AG:** Nas festas de fim de ano, o primeiro ingrediente para o sucesso é planejamento. Pense com antecedência no que vai fazer, no local, no número de convidados e na escolha do cardápio. A partir daí, tudo começa a dar certo. É sempre uma escolha prudente nessas festas respeitar a tradição: peru ou um bom assado no Natal, farofa, passas, frutas cristalizadas ajudam a criar o clima; no Ano Novo, a lentilha é incontornável e um lombo de porco no capricho é sempre bem-vindo, com todos os acompanhamentos a que temos direito.

**EF:** Entre tantos pratos deliciosos, como é definido o cardápio das festas em família?

**AG:** O comum acordo é sempre uma boa política. Acho bacana o organizador da festa, em vez de impor suas vontades, sondar os desejos dos convidados, e utilizar essas consultas como base para preparação da festa. As crianças e adolescentes devem ter atenção privilegiada. No nosso caso, as festas familiares passam sempre pelos desejos do Alarico... Além disso, considero fundamental que, além dos agrados aos convidados, o organizador surpreenda-os. Como diria o querido e grande Vinicius, “é preciso que o inesperado faça uma surpresa”.

**EF:** O senhor pode deixar uma mensagem final para os leitores do Em Foco.

**AG:** Naturalmente que deixo os meus votos de Feliz Natal e um Ano Novo de muita paz. Aos cozinheiros, sejam velhos pilotos de fogão ou os marinheiros de primeira viagem, me permito lembrar que as receitas, numa cozinha, são por certo indispensáveis, como uma bússola no oceano. Mas receitas e bússolas se tornam instrumentos sem serventia se não houver, para decifrá-las, timoneiros de rumos inabaláveis.





# Anonymus Gourmet e novos produtos em DESTAQUE na Expoagas

A Cooperativa Santa Clara contou com diversas novidades em seu estande na 32ª Expoagas, que aconteceu em Porto Alegre, entre 20 e 22 de agosto. Um dos destaques foi a presença do apresentador do programa Anonymus Gourmet, José Antonio Pinheiro Machado, que esteve prestigiando a marca para a qual atua em comercial publicitário testemunhal e fotografando com os convidados e visitantes da feira.

Os clientes puderam conhecer a nova linha de Queijos Especiais, composta por Gorgonzola, Brie e Camembert, que foram degustados com mel e Doce Cremoso de Uva Santa Clara, além do Queijo Parmesão Ralado Light e as embalagens UHT da Bebida Láctea Choco Clara de 1 litro, com tampa rosca.

Um totem da Torcida Seleção de Sabores permitiu ao pú-

blico degustar seis Temper Cheese elaborados a partir de sabores típicos do Brasil: Apimentado, Bolinho de Bacalhau, Carne Seca, Churrasco, Lombinho de Porco e Molho de Pizza. Os visitantes puderam votar em seus sabores preferidos, sendo os três mais votados produzidos pela Cooperativa em comemoração à Copa do Mundo 2014.



Presidente e diretor da Santa Clara, Rogerio Sauthier e Alexandre Guerra, lado a lado com o apresentador Anonymus Gourmet e seu sobrinho Alarico



Clientes puderam votar nos seus sabores preferidos de Temper Cheese especiais para a Copa do Mundo 2014



# As ações da **Santa Clara** pelo meio ambiente em **vídeo**



A Santa Clara lança um novo vídeo institucional, este voltado ao meio ambiente, onde enumera as ações que a Cooperativa realiza pela preservação ambiental. O vídeo explica especialmente sobre a Central de Reciclagem, Estações de Tratamento de Efluentes e Sistema de Biodigestores, enfocando na responsabilidade ambiental e na responsabilidade social da Cooperativa com a comunidade.

O vídeo está disponível no canal da Cooperativa Santa Clara no Youtube: [www.youtube.com/coopsantaclara](http://www.youtube.com/coopsantaclara).



## Saiba mais sobre **as ações**

### **Estação de Tratamento de Efluentes**

- A Indústria de Laticínios em Carlos Barbosa industrializa diariamente 580 mil litros de leite, e a água é um dos principais recursos nesse processo, pois é utilizada para a higienização e limpeza em todas as etapas.
- Diariamente, 900 mil litros de água recebem tratamento nas Estações de Tratamento de Efluentes da Cooperativa Santa Clara, com eficiência de 97% para remoção de demanda química de oxigênio e demanda bioquímica de oxigênio. O efluente final é lançado no Arroio Santa Clara, estando este dentro dos padrões de emissões exigidos na legislação vigente.

### **Central de Reciclagem**

- O Programa de Segregação e Reciclagem de Resíduos Sólidos Industriais foi implantado pela Santa Clara em 1997.

Na central de reciclagem, os resíduos são recebidos e segregados conforme sua tipologia. Os resíduos recicláveis são enfardados para diminuir o volume e facilitar o transporte até a empresa recicladora. Já os resíduos perigosos são acondicionados em local específico e encaminhados para empresas licenciadas para seu tratamento ou disposição final.

- Em 2012 foram encaminhadas para reciclagem 348 toneladas de resíduos sólidos (papelão, embalagens, plástico e sucata metálica); 7.000

unidades de lâmpadas fluorescentes e 100 kg de pilhas foram encaminhados para tratamento e destinação adequada.

### **Sistema de Biodigestores**

A granja em Carlos Barbosa possui 850 matrizes de ciclo completo e abate 300 suínos/dia.

- O sistema de biodigestores, que queima o metano produzido pelos dejetos suínos, gera, em média, 37.000 Kwh de energia por mês.
- O sistema já gerou uma economia de mais de R\$ 260 mil desde sua instalação em 2011, alimentando os aeradores de uma das lagoas de tratamento de efluentes.





## Aprendendo a separar, reutilizar e reciclar

Aprender a importância de separar o lixo doméstico corretamente e de reciclar tudo que for possível por um planeta mais sustentável. Foi com essa motivação que mais de 2 mil estudantes de Carlos Barbosa participaram da peça teatral Palco da Reciclagem, apresentada pela STR Estrutura para Filmes e Eventos no município onde está localizada a sede da Santa Clara, através de uma parceria entre a Cooperativa, Tetra Pak e Prefeitura.

As apresentações aconteceram no Parque da Estação, espaço nobre do Centro, como atração paralela à 22ª Feira do Livro de Carlos Barbosa. Em 10 sessões para estudantes de educação infantil, 1º a 5º ano e APAE, além de uma de lançamento, os atores interagiram com a plateia, falaram sobre a reciclagem das caixinhas de leite longa vida e sobre os diversos itens que podem ser produzidos com a separação do papel, plástico e alumínio e a partir da reciclagem, como vassouras, telhas e lixeiras.

Durante a peça, os estudantes foram convidados a participar, subindo ao palco e cada um fazendo sua parte na reciclagem do lixo. O enredo explica o trabalho das cooperativas de catadores e a importância da separação de resíduos orgânicos e recicláveis, além, é claro, de destacar que antes de descartar embalagens de alimentos todo o excesso do produto deve ser retirado. Reciclar é bom para o meio ambiente e para a gente, que vive nele.



# Associados à **Santa Clara** têm boas colocações na **Expointer 2013**



Tradicional Banho de Leite marcou premiação da vaca Theruel Cometa Jordan no Concurso Leiteiro

A vaca Theruel Cometa Jordan, da Granja Tang, de Orlando, Marcos e Itamar Tang, de Farroupilha, RS, foi a grande vencedora da categoria Adulta do Concurso Leiteiro realizado durante a Expointer 2013, com uma produção de aproximadamente 75 litros de leite.

Este é o terceiro ano que a Granja

associada à Santa Clara leva o título do concurso, que consiste na realização de cinco ordenhas de oito em oito horas, sendo descartadas as duas maiores para efeito de pontuação. Na categoria Adulta participaram 12 animais.

O Julgamento do Gado Holandês rendeu boas colocações em diver-

sas categorias para os associados à Santa Clara, com destaque para o Grande Campeonato, que sagrou a vaca C. Santa Clara Osmar Herpich 15123, da Granja Tang, como Reservada de Grande Campeã.

A Expointer aconteceu entre os dias 26 de agosto e 1º de setembro em Esteio, RS.



Família Tang conquista Reservada de Campeã no Grande Campeonato da Raça Holandesa



# Cooperativa recebe homenagem do BRDE com a presença do Governador TARSO GENRO

A Cooperativa Santa Clara foi homenageada em agosto pelo Banco Regional do Desenvolvimento do Extremo Sul (BRDE). O evento aconteceu na Casa do BRDE, na Expointer, e homenageou as cooperativas gaúchas financiadas pela instituição.

O presidente da Santa Clara, Rogerio Bruno Sauthier, recebeu a placa das mãos do Governador do Rio Grande do Sul, Tarso Genro, que ressaltou a importância de o sistema cooperativista gaúcho sentir-se protagonista no desenvolvimento do Rio Grande do Sul. "O crescimento verdadeiro é aquele que gera desenvolvimento econômico social", destacou.

Além do apoio direto, um grande contingente de produtores rurais foi também beneficiado pelos financiamentos concedidos às cooperativas agropecuárias nas quais são associados. De 2011 até hoje, o valor financiado para cooperativas através do BRDE foi de R\$ 328 milhões.



Foto: Claudio Fachel/Palácio Piratini

Presidente da Santa Clara, Rogerio Sauthier, recebe placa do governador Tarso Genro



# Choco Clara.

O mesmo sabor com muito mais praticidade

O saboroso e já conhecido achocolatado da Santa Clara agora em nova versão, em embalagens UHT de 1 litro e tampa rosca. O mesmo sabor da Bebida Láctea Choco Clara com ainda mais praticidade para servir! Uma forma ligeirinha de abrir e se deliciar!

Não deixe de experimentar as versões 1 litro em saquinho, uma delícia gelado ou quente, e UHT 200 ml, do tamanho da fome das crianças!

## Parmesão ralado Light: sabor em menos calorias



Desde setembro a Santa Clara conta com novidades nas gôndolas dos supermercados. Já está nas prateleiras o Queijo Parmesão Ralado Light Santa Clara, com 25% menos calorias, disponível em embalagens de 50g. O lançamento se integra à linha de Parmesão Ralado em embalagens de 50g e 500g. É Ideal para deixar o prato mais leve, mas igualmente saboroso.





# Queijos *Brie* *Camembert* & *Gorgonzola*

Os sabores da Itália e da França fazem sucesso com a marca Santa Clara

Lançada durante a Expoagas 2013, a nova linha de Queijos Especiais da Cooperativa Santa Clara conta com três queijos tipo mofo: Gorgonzola, Brie e Camembert. Os novos queijos já estão no mercado em cinco versões deliciosas: Gorgonzola em fôrma de 3kg e cunha de 250g; Brie em fôrma de 1kg e cunha de 150g; e o Camembert, encontrado em fôrma de 250g.

**Veja receitas deliciosas com os produtos Santa Clara no site: [www.coopsantaclara.com.br/confraria](http://www.coopsantaclara.com.br/confraria)**

## Delícias que têm história:

### *Brie*

O Brie é originário da região que lhe empresta o nome, na França, e tem um sabor levemente amargo. Fica ótimo em diversos pratos e também pode ser degustado puro, com doce de fruta ou mel.



### *Camembert*

Proveniente da região de mesmo nome, também na França, possui sabor frutado. Fica delicioso com pão, frutas ou doces de frutas.



### *Gorgonzola*

Vindo do Vale do Pó, na Itália, também é conhecido como queijo azul. Seu sabor picante possibilita combinações com diversos pratos e também com mel.



# Natal

em família

Um prato tradicional para comemorar as festas natalinas, mas com um toque de sofisticação. Um tender ao molho de gengibre, uma salada de massa e provolone. Tudo para deixar sua noite ainda mais especial. Mãos à obra!





## Tender ao molho de gengibre

Rendimento: serve quatro pessoas

### Ingredientes:

- 1 unidade de Tender
- 4 colheres (sopa) de mel
- 3 colheres (sopa) de Manteiga Santa Clara, sem sal
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo



- 3 xícaras de Leite quente Santa Clara
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de gengibre ralado
- 1 colher (sopa) de coentro ou salsa picada

### Modo de preparo:

Preaqueça o forno em 200 graus. Acomode o tender em uma assadeira, besunte-o com o mel e leve-o ao forno por uma hora, pincelando-o de vez em quando com o líquido da assadeira.

**Para o molho:** Em uma panela derreta a manteiga e doure a farinha por dois minutos. Junte o leite quente, mexendo sempre para não empedrar. Tempere com o sal, a pimenta e o gengibre. Misture bem, deixe ferver até engrossar. Após, desligue o fogo. Acrescente o coentro ou a salsa picada e reserve. Retire o tender do forno, corte-o em fatias finas e acrescente o molho por cima em pequenas porções.



## Salada fria de massa e provolone

Rendimento: serve quatro pessoas

### Ingredientes:

- 250g de macarrão cabelo de anjo
- 1 unidade de alface americana
- 250g de Queijo Provolone Santa Clara
- 2 unidades de cenoura média
- Pimenta rosa a gosto
- Sal e azeite de oliva a gosto



### Modo de preparo:

Cozinhe o macarrão em água fervente até atingir o ponto *al dente*. Retire, dê um choque térmico na água fria e reserve. Corte a alface finamente. Rale a cenoura em fios, bem como o queijo provolone. Misture tudo em uma vasilha, corrigindo o sal. Acrescente a pimenta rosa moída na mão. Finalize com o azeite de oliva e sirva.

# Um brinde a 2014

Já dizia um antigo ditado que o que tiveres no réveillon perderá pelo restante do ano. Que tal encher o ano novo de ousadia, começando com este prato diferenciado e receber 2014 em grande estilo?





## Lombo recheado na cerveja

*Rendimento: serve três pessoas*



### Ingredientes:

- 1 unidade de lombo médio Santa Clara
- 4 cebolas médias, cortadas em cubos
- 1 litro de cerveja preta
- Sal a gosto
- 2 folhas de louro

- Pimenta preta moída na hora
- 1 colher (sopa) de Manteiga com sal Santa Clara
- 200 g de Queijo tipo Montanhês Santa Clara
- 3 ramos de orégano fresco ou alguma erva da preferência
- 2 colheres (sopa) de amido de milho

### Modo de preparo:

Corte o lombo ao meio, mas não até o fim. Em uma vasilha coloque a carne, a cebola, a cerveja preta, a pimenta e o louro. Não ponha o sal ainda. Cubra com plástico-filme e deixe marinar por duas horas na geladeira. Após, salgue o lombo, abra-o e coloque o queijo Montanhês em bastões no meio e as folhas da erva. Em uma panela derreta a manteiga e sele (doure) todos os lados da carne. Em seguida, junte o líquido da marinada e quando começar a ferver abaixe o fogo, tampe e cozinhe por 1 hora e 40 minutos. Retire o lombo e reserve. Coe seis conchas do molho que sobrou na panela e volte ao fogo com o amido de milho. Mexa sem parar até engrossar. Espalhe o molho sobre o lombo cortado em fatias. Sirva em seguida.



## Arroz com Queijo Minas Frescal e manga

*Rendimento: serve três pessoas.*

### Ingredientes:

- 250g de arroz multigrãos
- 100g de lentilha
- 1 unidade de manga pequena cortada em pequenos cubos
- 200g de Queijo Minas Frescal SanBIOS Santa Clara
- 1/2 maço de hortelã rasgada na mão
- Sal a gosto



### Modo de preparo:

Em uma panela com água quente e salgada, cozinhe o arroz por imersão. Retire e reserve. Faça o mesmo sistema com a lentilha. Pode ser na mesma água. Em uma vasilha misture o arroz e a lentilha, o queijo minas cortado em cubos pequenos e a manga. Tempere com o sal. Acrescente a hortelã, misture bem e sirva em seguida, ainda quente.

Os melhores sabores  
da França e da Itália  
agora integram  
o Puro Sabor da Serra

Queijos  
*Brie*  
*Camembert &*  
*Gorgonzola*

O nosso jeito de  
demonstrar carinho  
pelos nossos  
consumidores é fazer  
cada vez mais e melhor.  
Convide seus amigos e  
sirva Brie, Camembert e  
Gorgonzola nas mais  
variadas combinações.  
Eles vão adorar.



*O Puro Sabor da Serra*

