

# BONAPETIT.

A melhor Revista de Gastronomia

Ano 3 - Edição 1 - Setembro 21

Distribuição Gratuita



revistabonapetit

*Especial*  
*O termo Food Service*

Grandes reportagens  
Nossos columnistas

**Tendencia:**  
Reforma na  
Gastronomia

CHEFS NO MUNDO

Youtube  : Dicas para gestão e outros videos no canal



Louis Hansel  
@louishansel- Unsplash.com

[www.revistabonapetit.com.br](http://www.revistabonapetit.com.br)

## DIRETOR TÉCNICO E COMERCIAL

Rodrigo G. Ferreira

## DIAGRAMAÇÃO E LAYOUT

Equipe Editorial Bonapetit

## TEXTO E ORTOGRAFIA

Aline Alves

## FOTOGRAFIA

Rodrigo Santos

## CONTATOS PARA REVISTA

[grupo.bonapetit@gmail.com](mailto:grupo.bonapetit@gmail.com)



revistabonapetit



19-999750146

[www.revistabonapetit.com.br](http://www.revistabonapetit.com.br)

**Deem graças em todas as circunstâncias, pois esta é a vontade de Deus para vocês em Cristo Jesus.**

**1 Tessalonicenses 5:18**



### **Qual o bem devo fazer hoje?**

**Uma coisa é certa, a multiplicação é entregue através da gratidão, tão pouco reconhecida pelas pessoas.**

**Acredito que ainda falta maturidade para reconhecermos que a maior marca no caráter é a gratidão.**

**Este é o principio para a prosperidade em todas as áreas de nossa vida .**



Cupons

# Revista Bonapetit Savings

Marcas que beneficiam você



# Menu da Revista Bonapetit

**05 Andreza**  
Requinte doces

**06 Bianca Flório**

**07 O sabor da história**  
por Zuleika Nunes

**08 José de Lima**

**09 Chefs no mundo**  
por Amanda Veras

**10 Aline Moreira**

**11 Andre Galdino**  
Dom Rio Restaurante

**12 Camilla Trombini**

**13 Isabella Barbosa**  
Leme Gastronomia

**14 Gestão Gastronômica**  
por Andrea Zagato

**16 Ser Saudável**  
por Roberta Santana

**17 Filipe Arial**

**18 Ubiraja Lucas**

**19 Giovane Guerreiro**

**20 Food Service**  
por Renato Feroldi

**21 Diego Silvério**

**22 Diego Alvino**  
Mandió

**23 Léa Lischt**

**25 Sérgio Araújo**  
Hot Beach - Celebration

**27 EdnaD'angelo**

**28 Meu Hábito**  
por Lilian Senna

**29 Davi Pereira**



# Menu da Revista Bonapetit

**30 Qualidade e higiene sanitária**  
por Matheus Bernardo

**31 Aline Alves**

**32 Kamila Pavanello**

**33 Restaurantes Saudáveis**  
por Paulo Rossi

**34 Comer com os olhos**  
por Karen Bressan

**35 Ser saudável**  
por Lucas Romano

**36 Rosana Gammaro**

**37 Business Agora**  
por Paula Cesar

**38 Vitor França**

**39 Cafezal em Flor**

## Motivação ...

A arte da confeitaria é a mais nobre que existe, pois adoça o paladar e o coração.

# Sweet



Somos especialistas em atender e oferecer ao nosso público produtos de qualidade e criando experiências

Birtinga na Bahia é o cenário de chegada de uma carioca, sem qualquer conhecimento ou experiência em confeitaria. Andreza Freitas, executiva já experiente na área administrativa e até então apaixonada pelo escritório, mudou a direção.

Ela enxergou nas colheradas de açúcar a possibilidade de cuidar de seu filho em um ambiente novo e cheio de desafios. E ainda se lembra do dia 29/09/2016, foi a inesquecível data da primeira remessa de bolo de pote, vendida de porta em porta. A cada desafio, Andreza batalhou pelas oportunidades e venceu a timidez, que fazia parte daquele molho de emoções.

E Andreza queria ir além! Na internet expandiu e começou a divulgar seus produtos e ir ganhando visibilidade e clientela. Com o passar dos meses, as encomendas e os tamanhos de bolos e pedidos foram ficando cada vez maiores. E com eles, o desafio de crescer.

Hoje, Andreza comanda uma equipe motivada por encomendas para festas e eventos com um diversificado cardápio incluindo: bolos, doces, salgados e kit festas prontos para comemorar, tudo com qualidade feito a muitas mãos.

O sucesso da Andreza Requinte dos Doces é uma equipe cheia de dedicação pela confeitaria e doses recheadas de amor em cada receita.



Clique Aqui!

... conheça mais sobre a Requinte dos Doces e suas delicias



andrezarequintedosdoces







**“As vezes é com os bons exemplos que aprendemos. Mas às vezes é com os ruins que buscamos nunca replicar para fazermos o certo e bem feito”**

Foi passando parte da infância na casa da avó que Bianca Flório tomou gosto pela cozinha. Já na adolescência passou a fazer alguns almoços de domingo e descobriu, no ensino médio, a existência da Faculdade de Gastronomia. Foi amor à primeira vista. Se formou no Senac, estagiou ainda na faculdade em um restaurante italiano e em um contemporâneo.

Quando formada foi trabalhar no estrelado Maní, restaurante chefiado na época por Helena Rizzo e Daniel Redondo. Foi lá onde conheceu muitas técnicas, pegou ritmo e velocidade, foi chef de partida, depois de três anos de muita aprendizagem e querendo mais, como sempre, foi estagiar no Mugaritz, restaurante que na época era o sétimo melhor restaurante do mundo, localizado no País Basco.

País novo, tudo novo, expectativa alta, muito frio, saudades de casa, diferenças culturais, uma quantidade de trabalho exaustiva, poucas horas de sono e dores no corpo, fizeram com que essa experiência não fosse das melhores, e o que era para durar 9 meses, duraram apenas 4. Foi em um restaurante 2 estrelas Michelin que Bianca teve sua pior decepção com a cozinha. Trabalhava de graça, quase 15 horas por dia, vivia em condições não muito apreciadas e sempre ouvia de seus chefes, em um tom bruto, alguns “vamos, mais rápido”, mesmo quando dava o melhor de si.

“As vezes é com os bons exemplos que aprendemos. Mas às vezes é com os ruins que buscamos nunca replicar para fazermos o certo e bem feito” - foi a lição que tirou dessa experiência. E foi assim que continuou. Chegando em São Paulo outra vez foi chefiar uma casa Bib Gourmand e lá ficou por um tempo. E para tirar a imagem de que os melhores restaurantes do mundo são todos abusivos tentou e conseguiu fazer outro estágio fora. Dessa vez no Celler de Can Roca, na época o segundo melhor restaurante do mundo, situado em Girona, na Cataluña. Após 9 meses de estágio, voltou ao Brasil para ajudar uma grande amiga na abertura de uma padaria de fermentação natural. Naquele momento tudo mudou. Foi como a criação de um filho adotivo. Essa padaria ganhou como a melhor padaria de SP antes de um ano de abertura e desde então Bianca tem se dedicado ao mundo da Gestão de Negócios da Alimentação e Bebida.

## Determinação



### Chef Bianca Flório

Foi com o acúmulo de tantas ferramentas e experiências que entrou a consultoria em sua vida. Atualmente Bianca trabalha para facilitar a vida das pessoas do ramo ou de pessoas que querem começar nesse ramo tão apaixonante que é a gastronomia.

É o que faz Bianca buscar sempre estar atualizada, buscando novos conhecimentos e tendências. Especialista em Gestão de Negócios da Alimentação com Foco em Resultado, Tem sua empresa focada em ajudar micro, pequenos e médios negócios do setor.



bfloriom

**BONAPETIT.**  
A melhor Revista de Gastronomia





saboresdeliciasdazu

**Receita na Manga**

**Clique aqui e descubra**

Quem não se encanta ao sentir o aroma de um pão quentinho, saindo do forno?! Aposto que já veio a sua cabeça a imagem da manteiga que vai se derretendo, ao ser passada aos poucos no pão, criando uma perfeita harmonia; apreciada por muitos! O pãozinho de todos os dias, é hoje, um dos alimentos mais consumidos no mundo inteiro; até chegar a sua mesa, lindo e fresquinho tal qual se apresenta percorreu um caminho longo. E hoje em nossa coluna Sabores da História, vamos conhecer a trajetória que esse pão percorreu, desde sua criação até chegar à nossa mesa.

A história da alimentação é tão antiga quanto a história do homem, por razões óbvias: todos precisam se alimentar para viver. No início dos tempos, o ser humano procurava por comida imitando os animais; alimentava-se de folhas, frutos, raízes e posteriormente desenvolveu a caça e a pesca, naquele momento, a comida nutria o corpo.

Tempos depois, com a descoberta do fogo, ainda no período neolítico, veio a ideia de civilização; viram que juntos tinham mais força e o homem passou a ser sedentário; aprenderam a cultivar a terra e a fazer pequenas plantações inicialmente de cevada e, posteriormente de trigo; isto ocorreu na região da Mesopotâmia, onde hoje fica o Iraque; a finalidade dessas plantações, no início, era produzir cervejas. Porém, com a colheita foram descobertos novos usos para esses grãos.

Com o trigo era feita uma farinha que misturada a água formava uma massa dura, seca e tinha formato achatado, que era assada em pedras e tinham sabor muito amargo; Relata a história que tinham necessidade de lavar várias vezes para conseguir comer; esses eram os primeiros pães. O ano era 7000 a.C, quando foi criado no Egito o primeiro forno de barro para que os pães fossem assados, e assim, melhorar um pouco o preparo; porém, ainda não conheciam o fermento, por isso os pães não se apresentavam tal qual são hoje.

Tempos depois, ainda no Egito descobriu-se a fermentação e os pães ficaram mais macios; O povo egípcio gostava tanto desse alimento que passou a ser conhecido como "comedores de pão".

Havia uma divisão bem distinta, os pães que eram feitos com farinhas melhores iam diretamente para as famílias mais abastadas; eram considerados símbolo de poder; os inferiores, eram dados para a população em geral como pagamento de salários: recebiam três pães e dois cântaros de cerveja por dia de trabalho, o que mostrava sua importância na época.

Mais tarde, com a expansão do Império Romano, o hábito de comer pão foi se difundindo e surgiram várias padarias que tempos depois foram fechadas, devido a crise e os pães voltaram a ser feitos em casa. Porém, sabe-se que técnicas mais aprimoradas de panificação surgiram na França no século XVII.

Aqui no Brasil os pães chegaram com os portugueses, na época da colonização, porém só se tornou um hábito nosso, no século XIX com a vinda dos italianos. A primeira padaria em nosso país foi aberta em Minas Gerais, posteriormente em São Paulo e depois no Rio de Janeiro.

Alimento democrático que frequenta de restaurantes estrelados até a mesa de pessoas mais simples; por ser tão importante em nossas vidas, tornou-se símbolo religioso. Associado a várias religiões e culturas diferentes; só na bíblia conta-se aproximadamente 250 referências sobre o pão; nosso pãozinho atualmente possui várias versões, diversos sabores, cores, texturas; e, para nos brindar ainda mais, temos os maravilhosos Boulangeries.

E, hoje, o pão nutre nosso corpo e também nossa alma.





## COMIDA QUE FAZ BEM!

Rica em sabores, com cores e aromas sem igual

O Chefe oferece um serviço de Buffet especializado para Festas e Eventos, trazendo ao seu grande dia todo sabor e requinte que ele necessita para ficar marcado na memória e paladar de todos. Com um serviço de alta qualidade e atendimento personalizado, a equipe de cozinheiros irá garantir o sucesso do seu evento.



Meu nome é José de Lima, mais popularmente conhecido como Chefe Lima, Alquimista, Chefe de Cozinha, Apaixonado Pelo Os Bons Alimentos.

Depois de ter passado por algumas cozinhas contemporâneas rapidamente, espalhadas pelo o Brasil, Nono da Giovanna (SP), Brascatta (SP), Rio e mais alguns estados ao longo de 05 anos, decidido retornar para a sua cidade natal Salvador BA, em 2016 e criar o Laborescafufu Cozinha Buffet; Um Laboratório Gastronômico Com Base No "Mundo Das Massas", Produzindo não apenas Para O Consumo Residencial; Como Também Para Festas e Eventos.

O nosso Pastifício consiste em proporcionar uma produção VS preparação culinária rica em nutrientes; através de condimentos e ervas de ótima qualidade que contribui não apenas para saciar a fome das pessoas, mais sim para o bom funcionamento do corpo; sendo assim exclusivas para cada celebração. Rica em sabores e com cores e aromas sem igual, a proposta culinária vai conquistar todos comensais, tendo como agregado de valor a eficiência, agilidade e excelência em



**chefelima**

**BONAPETIT.**  
A melhor Revista de Gastronomia





# A GASTRONOMIA NO CANADÁ



*Restaurantes, Pubs, Bakery - Como sobreviver ao COVID-19 (Canada 2021)*



Amanda é colunista da Revista Bonapetit, chef de gastronomia no Canadá, onde estudou no Algonquin College, baking and pastry management, em seguida no Le Cordon Bleu. Atualmente trabalha como pastry chef em uma confeitaria local, ministra aulas online para o Le Cordon Bleu da Malásia, e ministra aulas particulares, onlines e presenciais, para estudantes de diversas partes do mundo.



**chef\_amandaveras**

Estamos vivendo em uma época totalmente diferente, como é possível se adaptar tão rápido a essa nova realidade? Como adaptar o seu negócio ao novo estilo de vida que fomos obrigados a aprender em um piscar de olhos?

Halifax é uma cidade turística, então como fazer para sobreviver em meio a uma pandemia? O comércio local tentou adotar medidas estratégicas para tentar salvar pequenas empresas, e a economia da cidade. O Governo local fechou a entrada da cidade, as pessoas de outras províncias que precisam vir a Halifax precisam justificar a entrada na cidade e uma quarentena de 15 dias é obrigatória. Não havendo o cumprimento, o visitante está sujeito a multas e retorno a sua cidade de origem. Foi lançado no mercado uma grande campanha para que as pessoas se conscientizassem e apoiassem o comércio local.

Entre as medidas obrigatórias para os estabelecimentos podemos citar o uso de máscara no ambiente de trabalho e em alguns casos o uso da luva, ao iniciar o dia de trabalho o funcionário precisa medir a temperatura, higienizar objetos pessoais, a rotatividade dos funcionários também ficou mais rígida, o número de pessoas na cozinha precisa ser o mínimo possível. Os lugares trabalham com 80 por cento da produção para delivery, apenas 20 por cento das mesas podem ser utilizadas.



No início da pandemia quando enfrentamos o lockdown, Halifax reabriu o seu comércio em tempo recorde, tivemos nossos restaurantes, bares, bakerys fechados apenas por 1 mês. No término desse período, o governo local decidiu criar estratégias para a reabertura desses locais, para que assim os proprietários/empreendedores conseguissem manter seus negócios funcionando.



**Amanda no Youtube**





## Equipamentos para buffet, a la carte, catering, delivery e muito mais!

Com mais de 33 anos no mercado, desenvolvemos equipamentos para o setor de foodservice, trazendo design, qualidade e sofisticação.

O vidro termoeletrico Glasart, nosso principal produto, revolucionou a forma de servir alimentos quentes no Brasil, mantendo esses pratos na temperatura correta com beleza, economia e muita praticidade. Seja em um buffet self service, em uma churrascaria ou operação de delivery, o vidro termoeletrico Glasart melhora a qualidade do serviço!

Além do vidro, temos luminárias aquecedoras, equipamentos para manutenção fria, protetores salivares, mobiliário, travessas e muito mais! Conheça todas as nossas soluções no nosso site e acompanhe nossas redes sociais!



@glasartoficial



+ 55 11 5545-2700



+ 55 11 98713-9256

[www.glasart.com.br](http://www.glasart.com.br)



Equipamentos  
para seu  
negócio de  
alimentação



# Você é muito mais...

**Chef Aline Moreira** **Eu fiz!**



*Sim não era loucura, era algo dentro de mim que gritava dizendo:  
- Você é muito mais que isso!  
Faça o que realmente ama. E eu fiz.*



Toda a paixão começou quando era muito pequena, ver meu amado pai no fogão cozinhando pratos tão deliciosos me despertou uma curiosidade pela cozinha, lembro que quando eu tinha uns 8 anos eu pedia para minha mãe me ensinar a fazer arroz, era incrível sentir o cheiro que vinha da cozinha e a forma como ela sempre estava cheia quando tinha uma festa, sim os mineiros nunca se reúnem na sala, é sempre da cozinha onde saem as melhores conversas.

Bom e com o passar dos anos sendo sempre muito curiosa, comecei a fazer meu primeiro caderno de receitas inspirado pelo de minha mãe, recortava artigos de jornal com receitas e tentava reproduzir, algumas davam super certo mas outros eram um

desastre total, não desistia sempre pensando em como mudar a receita e ver no que errei, com o tempo meus amigos e família começaram a falar:

**-Poxa você tem um tempero legal, leva jeito para coisa. E a cozinha me fazia feliz!**

Mas como nem tudo é um conto de fadas, tive que fazer algumas escolhas profissionais diferentes para conquistar o tão sonhado curso de gastronomia, foi quando a segurança do trabalho entrou no meu caminho, confesso que não era de início o que esperava, mas vi a oportunidade de uma carreira sólida e de um salário que pudesse me levar a realizar meu sonho.

Foi quando a 3 anos atrás decidi largar tudo e realizar o meu sonho, não pensava em grana, em tempo de trabalho, não teria mais os fins de semana, que seria difícil, nada me parou. Decidi largar anos de empresa para estudar gastronomia, no início eu escutava: - Você só pode ser louca! Largar essa carreira estável para viver de sonho. Atualmente estou Chef no restaurante Nossa Fazendinha em Brumadinho MG um novo desafio em uma casa bem aconchegante rodeada de natureza e comida bem mineira.



**chefalinemoreira** ou **emporio\_fazendinha**





### INOVAÇÃO E QUALIDADE

Restaurante voltado para gastronomia brasileira com uma pegada internacional, para atender todos os clientes frequentadores do hotel localizado no Hotel Windham na Barra. Devido a pandemia todos os hotéis mudaram sua rotina e aqui não foi diferente atendemos petroleiros, hospedes e também a parte residencial com uma qualidade impecável e o melhor de nossa cozinha. Sobre o comando do renomado Chef André Galdino.



Localizado na orla da Barra da Tijuca, o Wyndham Rio Barra é ocupa um empreendimento de muitos anos, mas apenas recentemente adotou a bandeira Wyndham. As duas torres ficam no posto 4 da Barra da Tijuca, sendo uma do hotel e outra residencial.



**domriorj / andregaldino2020**

**BONAPETIT.**  
A melhor Revista de Gastronomia





*Camilla Trombini*

Olá meu nome é Camilla Trombini, possuo 25 anos, sou formada em Gastronomia pelo Centro Universitário do Sul.

Atualmente atuo como Chef de Cozinha na Rituais Cafés especiais.

Moro em Varginha - MG, estou na area da gastronomia desde 2017, quando deu início alguns cursos técnicos na área e logo ingressei na faculdade.

Atualmente curso nutrição.



Veja esta  
Receita aqui

Receita Polpetone

Clique aqui no botão



camilla.trombini

**BONAPETIT.**  
A melhor Revista de Gastronomia



## Paixão que move ...

**"Sou loucamente apaixonada pela cozinha! Essa paixão é o que me move ..."**

# Brasilidade



**"Acredito que cozinhar seja mais do que alimentar pessoas, cozinhar é uma forma de transmitir e doar o seu amor ao próximo! Cozinhar é poesia, cozinhar é alimentar a alma."**



**A** chef Isabela Barbosa de 26 anos começou a carreira profissional aos 15 anos, passando por restaurantes como confeitaria Colombo, OIA Cozinha Mediterrânea, Nosso Ipanema, Janeiro hotel, Pipo do chef Felipe Bronze, club med e outros. atualmente tem a sua própria marca o Leme Gastronomia que funciona somente por delivery.

O Leme gastronomia surgiu no começo da pandemia quando todos os restaurantes tiveram que fechar às portas inclusive o que ela estava chefiando. no meio da crise criou o Leme, o nome veio do sentido literal, de leme do barco, de assumir o próprio caminho e ser a dona do próprio destino.

Passando por todas as praças de vários restaurantes da confeitaria a padaria, do fogão a churrasqueira, da praça quente a praça fria se tornou uma profissional completa.

Sua paixão são os frutos do mar, massas e tudo que seja feito com arroz.

**"Sou loucamente apaixonada pela cozinha! Essa paixão é o que me move, é o que faz dar sentido à vida!"**

**"Doar meu amor ao próximo em forma de comida! Cozinha é poesia!"**



**Clique Aqui !**

**... conheça mais sobre a Leme Gastronomia e maravilhosos pratos.**

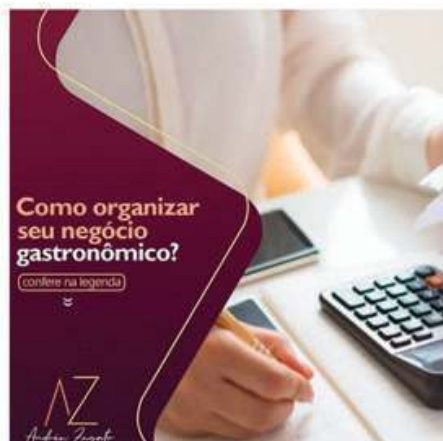


**euisabarbosa**





# Gerir processos operacionais



**AZ**  
Andrea Zagato  
Gestão Gastronômica



Clique Aqui e veja o video



A gestão em serviços de alimentação nunca foi tão relevante como agora. Antes era pouco citada, hoje é o farol para a condução nas práticas de resultados eficazes.

O segmento é complexo sim, porque envolve várias atividades em um só lugar. Um restaurante é uma indústria que transforma matéria prima, produz, fornece, fabrica, vende e presta serviços. Porém, o resultado está ligado à competência e engajamento de todos os envolvidos.

Saber dominar seus custos de produção e gerir processos operacionais demonstram total entendimento onde seu negócio está inserido.

Aceita esse desafio?

Primeiro organize seus números de maneira correta.

Todas as compras dentro do mês com matérias primas e insumos deverão ser separadas das demais categorias, como materiais de limpeza, materiais de escritório e outras. A ideia principal aqui é buscarmos o entendimento dos custos da mercadoria vendida (CMV).

Para encontrar o percentual do CMV praticado dentro do seu restaurante, utilize a fórmula:

**Estoque inicial + compras – estoque final / pelo faturamento.**

Por isso que devemos separar em categorias. Acima buscamos o entendimento dos valores gastos com comida que é seu principal recurso de faturamento.

Importante também continuar separando as demais compras por categorias.

Assim, será possível verificar onde estão as maiores despesas podendo atacar diretamente na redução dos mesmos.

Os gestores de restaurantes que conhecerem e aplicarem ferramentas de gestão se destacarão frente aos seus concorrentes.

## Algumas dicas:

Acompanhe seus números diariamente;

Mantenha seu fluxo de caixa ativo;

Relacione todas as saídas e entradas de dinheiro;



**chefandrea\_zagato**



# BONAPETIT.

A melhor Revista de Gastronomia

*Seja nosso parceiro e assinante  
da Revista Bonapetit*

Assinar Gratuitamente





# Você comeu errado a vida inteira!



## Dica:

Se o líquido for gelado é ainda pior, pois o estômago tem o trabalho para reaquecer e assim conseguir fazer efetivamente o processo da digestão.

Trago verdades, que podem ser bastante indigestas.

Alguns princípios básicos da fisiologia humana foram e ainda são desrespeitados.

Veja uma simples dica para você mudar esse jogo.

É impossível digerir os carboidratos sem a saliva.

Você sabia que na saliva é secretada a Pتيالina?

Quem é essa tal de Pتيالina, você deve estar se perguntando!

Na mastigação geramos a saliva, na saliva tem uma enzima chamada Pتيالina, também conhecida por

Amilase Salivar, que é responsável por digerir parcialmente o amido e é no ph alcalino que o alimento será bem digerido.

Veja aqui como aquele hábito que parece inofensivo, está arruinando a sua digestão:

- ao ingerir líquidos com as refeições, modifica-se o ph da saliva que é naturalmente alcalino.
- ao tomar líquidos com as refeições, salivamos menos.
- o líquido ingerido junto com alimento o ajuda a 'escorregar' mais rápido para o estômago, mesmo que ele esteja MAL MASTIGADO.

Portanto, não devemos tomar água ou qualquer outro líquido, ANTES (pelo menos 1h), DURANTE e APÓS (pelo menos 40 minutos) as refeições.



***Chef Roberta Santana promove Mentoria online para proprietários de Padarias, Cafés e Confeitarias que desejam entrar para o Ramo da Alimentação Saudável e assim levar mais qualidade de vida para seus clientes e maior lucratividade para seu estabelecimento.***



chefrobertasantanaoficial



+55 15 98807 8714



# Chef Filipe Arial



Nascido em Nova Iguaçu, um bairro da baixada Fluminense do Rio de Janeiro, com uma infância simples, passava parte do tempo observando sua mãe cozinhando e logo foi tomando gosto pela cozinha. Sua mãe, Dona Maria da Penha, trabalhava em uma clínica médica fazendo a refeição dos funcionários do local, sempre colhia elogios.

Então, o aprendizado de seu filho na cozinha, de temperos a preparos, foi chegando cedo. Teve seu primeiro contato com uma cozinha profissional aos 17 anos, em um restaurante oriental premiado, no Bairro do Leblon.



Se formou em panificação e confeitaria, área essa, que foi crucial no início de sua jornada profissional. Trabalhou com um renomado chefe da confeitaria Francesa, onde aprendeu a confeitaria clássica. Passou cinco anos de sua vida se dedicando a confeitaria. Nesse tempo, passou por restaurantes e hotéis. Resolveu então que era hora de partir para a cozinha quente, onde ingressou em grandes restaurantes e logo foi evoluindo ao longo de suas experiências.

Hoje, aos 31 anos, seu foco está na área de eventos, nos quais trabalha com consultorias, organização e prestação de serviço.

**Sua gastronomia é afetiva, com influências Orientais, Européia e Latina. –“Comida bem temperada e com memórias afetivas fazem de uma simples refeição uma deslumbrante experiência.”(afirma o Chefe Filipe)**



**filipearial**

**filipearial30@gmail.com**



# Ubirajara Lucas



***"A comida é uma das melhores formas de compartilhar a vida. Ela traz muito amor, alegria e muita verdade daquilo que somos!"***



Minha história com a comida começou bem atípica da maioria dos cozinheiros. O que sempre ouço, são aquelas histórias de cozinhar com a vó, mãe e com família por aí vai. Bem mais tarde quando saí da Força Aérea Brasileira (FAB) e ainda não tinha uma profissão definida, surgiu uma oportunidade de fazer um curso de Cozinha e Salão na instituição Católica chamada Amar.

Parece brincadeira, mas, eu ainda não havia me apaixonada pela Cozinha, me saía muito melhor no salão, montando as mesas para refeições, os talheres os pratos, as taças, tudo específico para uma refeição completa (entrada, principal, sobremesa) tanto que estagiava como garçom. No restaurante de comida Japonesa "Go Sushi" outra coisa totalmente desconhecida pra mim que fui ter o primeiro despertar para me tornar um cozinheiro como auxiliar de Sushiman.

A Amar pagou uma bolsa pra mim no Senac-Rj de Chefe Executivo de Gastronomia, então, soube que a cozinha seria meu caminho a trilhar. Já passei por muitas decepções no ramo e o que mais me incomoda principalmente aqui no Brasil e no Rio de Janeiro onde vivo, é a grande desvalorização que existe pelo cozinheiro. Ainda precisamos muito de um reconhecimento de verdade por aqui. Mas enquanto cozinheiro, amo muito minha profissão e nunca desisti de chegar em meus objetivos e já, fazem quase quatorze anos de vida em cozinha. Passando por restaurantes e hotéis, dando aulas e agora na RHF Talentos (fazendo trabalho super especial de recrutamento e seleção para restaurantes, entendo que a comida me leva a fazer aquilo que acho grande um desafio na vida, poder crescer e ajudar outras pessoas a crescerem também como profissional e como pessoa.



[biralucas.comidajaponesa](https://www.biralucas.comidajaponesa)



*Giovane Guerreiro*

## Algo Sagrado!



Chef Giovane Guerreiro (São Paulo) desde criança admira a gastronomia, sempre debruçado sobre a mesa de casa observando as suas tias italianas a cozinhar o dia inteiro. O amor só aumentava a cada dia mais.

“Eu sempre enxerguei o alimento como algo sagrado que deve ser respeitado desde a sua caça até o seu preparo. Venho de uma família tradicional italiana que sempre me ensinou a respeitar os ingredientes. Esse respeito com o passar do tempo só veio a aumentar e hoje, minha missão é ajudar as pessoas a se alimentar melhor, principalmente aqueles que se encaixam no público especial (alérgicos e intolerantes) e veganos. Eu sei o tamanho da dificuldade de encontrar um alimento onde você possa comer sem culpa e sem medo”

***A missão de Chef Giovane é mostrar que a qualidade do alimento não vêm do seu alto custo e sim, de como o prepara.***



Formado em gastronomia e com uma bagagem de especializações e experiências, se encontrou em ajudar outros profissionais, restaurantes e demais clientes atuando como consultor e personal Chef.



**chefgiovane guerreiro**





# O termo Food Service

Arquiteto especialista em Food Service / Representante Intellikit Engenharia



feroldirenato

O termo Food Service surgiu em meados dos anos 1900 com Fannie Farmer, uma expert culinária que desenvolveu o método científico de medida de alimentos, com utensílios e medidores específicos como os conhecemos hoje, mas atualmente o termo é bem mais abrangente e envolve todo o mercado de alimentação fora do lar.

O Food Service refere-se na produção de alimentos é voltado diretamente ao consumidor final, sendo a produção, distribuição, insumos, equipamentos e serviços orientados a estabelecimentos que preparam e fornecem refeições e seu transporte. Os principais segmentos da área são os fast foods, restaurantes, padarias e confeitarias, hotéis e motéis, refeições coletivas, catering e vending machines.

A palavra, originária do inglês, quer dizer em sua tradução livre "comida rápida" e surgiu na década de 40 ao sul da Califórnia nos Estados Unidos com a popularização dos restaurantes "drive-in"; os restaurantes e lanchonetes desse segmento tem por foco a agilidade e padronização em sua produção, oferecem pouca variedade de produtos, produção em grandes quantidades e se assemelham as linhas de montagem das indústrias.

Antes dos restaurantes, os únicos lugares em que se podia conseguir comida fora do lar eram pousadas, tavernas e os "sopões" onde era vendido um caldo nutritivo para doentes e pessoas de alta vulnerabilidade social, essas pessoas sentiam-se restauradas e é o motivo do nome "restaurant" em Francês; o modelo como conhecemos hoje, com clientes sentados à mesa e escolhendo pratos individuais por intermédio de um garçom surgiu em 1782 com o Grande Taverne de Londres de Antoine Beauvilliers.



É possível identificar uma redução e padronização dos cardápios, mesas com toalhas descartáveis ou jogos americanos e redução no número de garçons dispostos nos salões, proporcionando um atendimento mais simples e informal mas de maneira que não se torne simplista como nas redes de fast food. (fonte: Estadão)

Hoje as padarias não dedicam somente na fabricação de pães artesanais, as padarias e confeitarias estão se adaptando cada vez mais para tornarem-se pequenos centros gastronômicos e conveniências, dispondo de decorações acolhedoras e serviços personalizados.



# Por trás de todo bom resultado: Intellikit

Com o nosso time, estratégia e planejamento, os seus desafios se tornam soluções.

Saiba como podemos fazer sua empresa crescer:

- Consultoria em food service;
- Treinamentos de tecnologia;
- Compra e venda de equipamentos.

Fale com o nosso CEO - José Carlos  
(11) 99977-7124

[intellikit.com.br](http://intellikit.com.br)

**Intellikit**<sup>o</sup>  
Sua cozinha mais inteligente



## Confeitaria Criativa

### É preciso saber e fazer!

Por detrás de cada prato existe uma história ...

Após formando em Gastronomia pela Universidade de Jaguariúna (INIFAJ), começou a sua trajetória trabalhando na área de hotelaria, onde começou a ganhar experiência e conhecimentos na confeitaria. Foi ganhando notoriedade, pois mora numa cidade do interior mineiro, expandiu seus conhecimentos viajando para o Peru, onde conheceu várias culturas, apaixonando-se ainda mais pela Confeitaria. O Chef tem como ponto forte usar a criatividade em suas receitas, buscando sempre fazer o melhor.

Adorava cozinhar quando a casa estava cheia, seu prazer era ver as pessoas provando e dando opiniões sobre aquilo que tinha preparado.

Realizou cursos na área de confeitaria como de doces finos e bolos artísticos, tornando-se cake design, preparando desde os bolos mais simples a bolos mais sofisticados.

A arte de confeitaria se tornou um dos seus passatempos preferidos. Em suas redes sociais, seus trabalhos chamam atenção pela apresentação e veem ganhando mais visibilidade. Antes de criar ou elaborar algum prato, preza pela utilização de ingredientes de qualidade tornando, então, o preparo perfeito. A combinação de elementos e cores são a sua assinatura, fazendo o seu trabalho se diferenciar do casual. Por detrás de cada prato existe uma história e uma conexão de alma com a confeitaria.



“Sou perfeccionista: gosto de impactar as pessoas com os olhos antes de conquistar o paladar.”



chefdiegosilverio





Com base nos ensinamentos e experiências vividas, construí meu processo criativo e me especializei em gestão de restaurante.

Atualmente estou dedicado a um trabalho autoral realizado com alguns parceiros, que é a Mandio Gastronomia.

***Uma cozinha afetiva, contemporânea, amazônica, sustentável e com produtos de origem, valorizando toda a cadeia produtiva e deixando a nossa Amazônia em pé.***

Meu nome é Diego Alvino, sou chef de cozinha e engenheiro de alimentos por formação. A cozinha sempre foi um ambiente íntimo, vindo de uma família que trabalha com negócios de alimentação à mais 30 anos, cresci com atividades rotineiras; como plantar hortas, descascar mandioca, limpar peixe e etc. Então sempre estávamos dentro de uma cozinha ou ao redor de uma mesa farta cheirando a maniçoba, rrsrrsrs...

Com o desejo de adquirir mais aprendizado, fui em busca de novas experiências no mercado e assim tive a oportunidade de trabalhar com grandes chefs de cozinha do estado do Pará. Sempre me dediquei para absorver todos os ensinamentos que me passavam, e como todo cozinheiro já sabe, foram muitas horas em pé de trabalho árduo e cansativo, mas sempre finalizado com muita satisfação.

Ainda estamos no formato de Delivery, buscando a excelência no atendimento e oferecendo uma linha Premium de produtos, também já estamos trabalhando para o abrir nosso espaço físico, e em breve teremos mais novidades.



TELEFONE: 91 988290288

EMAIL:

mandiogastronomia@gmail.com



mandio.gastronomia





# Chef Léa Lisch

Nascida em Petrópolis, descendente de família tradicional alemã.

Atualmente chef e proprietário do Tartufo Ristorante, onde oferecemos pratos selecionados com produtos orgânicos e carnes exóticas.

Atuando na área desde 1990, especializada em gastronomia francesa e italiana, tendo passagem por vários restaurantes renomados.

Viu em 2009 a oportunidade de abrir seu próprio restaurante, no qual deu o nome de Tartufo por considerar uma pérola da gastronomia.

*Tartufo*  
ristorante



Estrada dos Muluguns, s/n  
vale das videiras, Petrópolis - RJ  
**Rancho Ferradura**

WhatsApp: 24 988089815

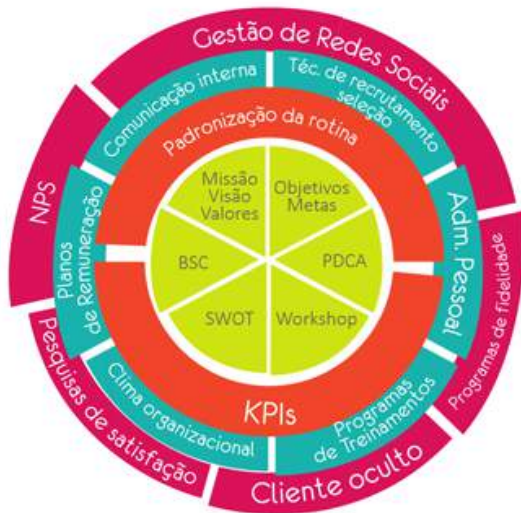


**tartufo\_ristorante**





# Inovar é bom, mas planejar traz resultados



Quando fui convidada para ser colunista da revista Bonapetit, pensei, acho que se enganaram, apesar de possuir 7 restaurantes franquias de um conhecido fast food, o máximo que chego na cozinha é para fazer almoços de domingo para a família, mas depois de 30 anos no mundo corporativo como Diretora de Recursos Humanos, Planejamento Estratégico e Relacionamento com Clientes, hoje aplico tudo que aprendi como executiva nos meus negócios e conquistei além de lucros extraordinários, maior qualidade de vida; então acredito que possa contribuir com a gastronomia com meu conhecimento de gestão de negócios.

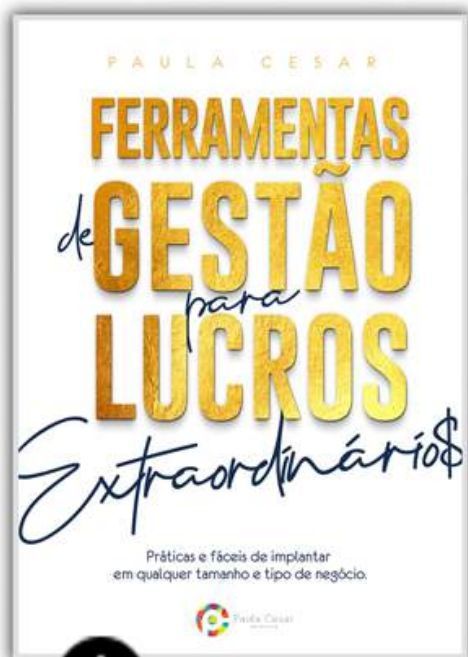
Afinal, todo este talento que vemos em transformar ingredientes em comidas maravilhosas, deve ser recompensado em resultados que permitam aos grandes chefs manter e crescer seus negócios. Recentemente por força da pandemia, que me manteve em home office, decidi me dedicar a compartilhar conhecimento para ajudar as pessoas a viverem do que elas amam fazer com prosperidade. Afinal isto está no meu DNA, passei a minha carreira apoiando pessoas e negócios a crescer. Realizei um curso internacional em formação de mentoring, escrevi um livro – Ferramentas de Gestão para Lucros Extraordinários – e comecei a ser mentora para empresários.

Assim como para dar vida a um prato é preciso desenvolver a receita (imagino que depois de várias tentativas até chegar na perfeição), uma empresa não é diferente; é preciso ter uma receita de sucesso.

Com a minha experiência em vários negócios, somada a minha formação em Administração de Empresas, Pós Graduação em RH e um MBA Executivo Internacional, a minha receita de sucesso empresarial é refletida pelo desenho organizacional, que considero fundamental para o sucesso de qualquer negócio: Planejamento Estratégico + Excelência Operacional + Pessoas Engajadas + Clientes Fiéis = Lucros extraordinários.

Esta é a receita que minha mentoria está focada em desenvolver e implantar nas empresas. A base da receita é a mesma, mas os ingredientes irão variar de acordo com o desafio que cada empresário encontra em seus negócios.

Nas próximas colunas, vou te dar muitas dicas desta receita para você incrementar seu negócio!!



Clique no botão

**Adquirir o livro**



**paulacesar.mentoring**

**paulacesar@paulacesarmentoring.com.br**





Maranhense de São Luís, criado no Rio de Janeiro, Sérgio Araújo cozinha desde os 15 anos. Fazer gastronomia, no Instituto Federal Fluminense, em Cabo Frio, foi o curso natural da vida. Já chef, estava trabalhando em restaurantes de Búzios quando decidiu trocar o mar pelo interior. Apostando no crescimento do turismo de Olímpia (SP) e de sua carreira, desembarcou na cidade das águas quentes para ser sub-chef de um hotel. Seis meses depois já estava contratado como chef do Celebration Resort Olímpia.

Há dois anos e meio no Celebration, hoje comanda uma cozinha com 23 pessoas. Cria os cardápios e é o responsável por todos os itens de alimentação do resort. Da experiência carioca, ele faz a feijoada, todos os sábados, que é sucesso. "A influência é de um chef com quem trabalhei no Rio e que ganhou como a melhor feijoada da cidade por 3 anos", frisa. Todos os ingredientes são separados e servida com caipirinha e samba ou pagode para acompanhar.



O Celebration Resort Olímpia é um dos quatro resorts do Hot Beach Parque & Resorts. A hospedagem já inclui ingresso para o parque aquático Hot Beach.

***"No cardápio Volta ao Mundo, proporcionarmos ao hóspede experiências. Temos pratos típicos de países como Itália, França, Peru e México"***

Com especialização em cozinha asiática, o toque oriental não falta. "Gosto de fazer tepanyaki (cocção na chapa) na frente dos hóspedes. Toda sexta, no cardápio da Volta ao Mundo, tem yakimeshi com essa técnica", conta. No café da manhã, a sensação é a tapioca com farto recheio que o hóspede escolhe na hora, assim como os donuts estilo americano.



Estética e inovação para cozinha

e todo o seu restaurante

TECNOLOGIA  
ALEMÃ

- ✓ IMPERMEABILIDADE
- ✓ DURABILIDADE
- ✓ ANTIDERRAPANTE
- ✓ ALTO GRAU DE LIMPEZA
- ✓ INSTALAÇÃO RÁPIDA
- ✓ **EXECUÇÃO EM 12 HORAS**
- ✓ LIVRE DE JUNTAS
- ✓ ARREMATES PERFEITOS
- ✓ CANTOS ARREDONDADOS

### + SOLUÇÕES



A Linha Color Quartz de revestimentos monolíticos, foi desenvolvida à partir da resina Metilmetacrilato também conhecida como MMA, tecnologia Alemã que reveste todos os anos mais de 1.000.000 m<sup>2</sup> de cozinhas industriais no mundo inteiro, sejam em obras novas ou manutenções.

Instalação sem quebra-quebra, com estética elevada, personalizada e sem juntas, aliadas à inúmeras características técnicas, fazem da Linha Color Quartz o piso perfeito para sua cozinha.

**EXECUÇÃO EM 12 HORAS**



**REVESTIMENTOS EM MMA:** Rápida instalação e liberação da área para uso

**O restaurante não para apenas na cozinha, não é mesmo?**

**Nossos revestimentos também não.**

Desenvolvemos sistemas para todos os ambientes do seu estabelecimento: recepção, salão de vendas, banheiros, áreas de estoque e mais!

Miaki Revestimentos, soluções completas para o seu restaurante.

### CONHEÇA TAMBÉM PRODUTOS PARA LIMPEZA E CONSERVAÇÃO

#### LINHA PROCLEANER

- Fácil limpeza • Desengordurante
- 90% Biodegradável • Não mancha
- Livre de ácidos • Menos desperdício



Tel. (11) 2164-4318  
vendas@miaki.com.br  
www.miaki.com.br

**miaki**<sup>®</sup>  
r e v e s t i m e n t o s





A Chef **Edna D'Angelo** teve a sua primeira formação em Comunicação Social, mas desde criança sempre mostrou interesse e talento para a Gastronomia.

A família oriunda da Costa Amalfitana, na Itália, com tradição de negócios da área de Confeitaria e Gastronomia sempre estimulou o seu dom. Com a cobrança dos amigos e família para montar um negócio, foi se capacitar, fez o curso de Chef Executivo no Senac RJ, aperfeiçoamento em cozinha mediterrânea na Cordon Bleu e cursos de aperfeiçoamento em diversos países.

Aliás as viagens gastronômicas são uma constante, já tendo visitado 4 continentes e 18 países.



Desde 2012 a frente da Sochefs Gastronomia e Eventos, atende ao segmento corporativo com uma estrutura completa de café da manhã, almoços, jantares e coquetéis. A sua forte atuação nas empresas de óleo e gás, energia, logística e consulados, já atendeu os presidentes das principais empresas instaladas no Brasil, além de Ministros e Chefes de estado.

***Nos eventos privados fornece projeto, decoração, cerimonial, equipe, buffet e toda a estrutura para casamentos, aniversários, chef em casa.***



sochefs\_



www.sochefs.com.br







# MESA POSTA



Quando eu ouvia falar nesse assunto já logo pensava que a mesa posta não era para mim, pois eu não tinha louças para montar uma mesa tão linda quanto a que tinha visto no Pinterest uma vez.

Mas, pera ai! O que é Mesa Posta? O que ela significa? E porque eu deveria prática – lá?

A Mesa posta vai muito além de louças e talheres bonitos, além dela proporcionar momentos prazerosos com a família e amigos, ela também tem muitos outros benefícios, como estreitar laços familiares, restaurar relacionamentos, experimentar novos alimentos e apreciar melhor cada um deles.

Essa prática pode mudar sua relação com sua família, você pode transformar os almoços corridos em tempo de qualidade com seus filhos, demonstrar interesse em assuntos que eles gostam e assim estreitar suas conexões.

Servir sua família é um ato de amor, em tempos como esses, poder oferecer o seu melhor pra eles é amá-los, e você pode fazer isso através da mesa. Criar memórias afetivas com o cheirinho daquele bolo saindo do forno.

A mesa posta nada mais é do que o ato de servir a mesa, com o intuito de apresentar uma refeição para os seus convidados.

Uma mesa bonita e bem arrumada ajuda a enriquecer momentos especiais, como jantares comemorativos e almoços de aniversário, mas também pode ser implementada no cotidiano. Isso irá fazer com que as refeições do seu dia a dia se tornem mais convidativas e especiais.

Esse hábito pode ser colocado em prática em qualquer refeição, seja no café da manhã, brunch, almoço, café da tarde ou jantar.

Para começar a entender como funciona uma mesa posta, é importante saber que há um tipo diferente de organização e decoração para cada uma das refeições citadas acima.

Além disso, a sua decoração pode ser personalizada de acordo com o evento em questão. Definir a ocasião é o primeiro passo, e faz a tarefa de pôr uma mesa algo muito mais simples e fácil.

No caso de um churrasco, por exemplo, sua mesa posta pode ser algo mais leve e descontraído, enquanto que para um jantar de noivado a sua mesa requer mais sofisticação. É claro que a mesa posta do dia a dia também é diferente da que você deve montar em ocasiões especiais, pois não há a necessidade de sempre investir em algo super planejado.

É fundamental levar isso em consideração na hora de montar a sua mesa, pois isso irá ditar a maneira como ela será organizada, além de também te orientar quanto aos detalhes. Antes de qualquer coisa, pense em qual será a ocasião para a qual a mesa será montada, e a partir disso você já pode investir nos elementos que irá acrescentar ao cenário.

Lembre-se sempre de escolher elementos que conversem entre si, para dessa forma manter a harmonia da sua decoração.

Agora, que tal aproveitar um dia dessa semana para se dedicar a fazer uma mesa diferente e surpreender alguém?! Um pequeno ato como esse pode fazer de uma refeição comum algo muito especial.



vestireservir



Chef *David Pereira*



O Chef **David Pereira**, natural de Alhos Vedros, uma pequena vila portuguesa, desde cedo despertou o gosto pela cozinha, devido à influência dos seus avós maternos pelos quais foi criado.

Quando o gosto pela cozinha se transformou em paixão, e sentiu que era mesmo o que queria seguir, decidiu ir fazer um curso avançado de cozinha\pastelaria em Santarém.

Essa escola pertencia ao turismo de Portugal e era onde se realizava a Feira Nacional de Gastronomia e o Congresso Nacional dos Profissionais de Cozinha. Nesses eventos teve o privilégio de privar com alguns dos melhores chefs portugueses e internacionais entre os quais, o Chef Henrique Sá Pessoa, Chef José Avillez, Chef Alex Atala, Chef Santi Santamaria, entre outros...

Fez três estágios profissionais, um dos quais no restaurante Cop3, em Lisboa, do Chef Nuno Mendes, Chef cozinheiro do ano 2006 português.

Quando acabou o curso ingressou no mercado de trabalho em restaurantes, até que chegou ao hotel Aqua'Luz em Tróia, onde era Chef de Partida do Garde-Manger. E no Verão era Chef no Restaurante Beach And Tapas, localizado na praia de Tróia. Nos cinco anos que lá esteve, trabalhou, entre outros, com o Chef Martianes Candeias, com o qual além de ter um excelente relacionamento profissional, desenvolveu também uma grande amizade. E foi a partir do Chef Martianes que aceitou o convite para ir para seu Sub-chef no Hotel Roma.

Passado um ano o Chef Martianes vai para o Luxemburgo e o Chef David passa a chefiar a equipe. Passado dois anos o Chef David Pereira é Chef Executivo do grupo, chefiando dois Hotéis em Lisboa, o Hotel Roma e o Hotel Marquês de Pombal. O seu maior foco na cozinha é o sabor, a essência, a história dos pratos, saber o que é tradicional, para depois dar-lhe o seu toque pessoal e inovar.



**A sua maior preocupação é a equipe, pois equipe motivada, feliz e empenhada é o principal fator para o sucesso.**



davi.chef

**BONAPETIT.**  
A melhor Revista de Gastronomia





# Recomeçar após a pandemia



silveriomath

Olá, eu sou **Matheus Bernardo** e esse será nosso espaço na Revista Bonapetit sobre Qualidade e Higiene Sanitária. Tenho 25 anos, sou Nutricionista e Gastrônomo, especializado em Panificação e em Controle Sanitário.

Para abrir as nossas discussões vamos falar de um tema que já está na ponta da língua de todo mundo, mas nunca é demais falarmos sobre as questões sanitárias dos estabelecimentos durante a pandemia, ainda mais com as constantes mudanças nos protocolos.

**A partir do dia 17/08/2021** foi estabelecido pelo Governo do Estado de São Paulo novas regras para a retomada segura, essa fase, a mais branda em mais de um ano, estabelece entre outros aspectos:

- **Fim das restrições de horário para comércio e serviços.**
- **Ocupação de 100% dos estabelecimentos.**
- **Distanciamento de 1m e uso obrigatório de máscaras.**
- **Proibido aglomerações.**

A pergunta que fica agora é saber como proceder. Qual o novo comportamento do cliente? Manter os "novos serviços" como o delivery? Seguir à risca o protocolo? Como atrair meu cliente de volta ao estabelecimento?

A regra geral sempre é seguir os protocolos, mas precisamos de algo que não traumatize nosso cliente e por outro lado ele também precisa se sentir seguro, inovar no atendimento e deixar mais claro como são feitos os processos no seu estabelecimento é visto com bons olhos:

- Mantenha um espaço para higiene de mãos uso de álcool em gel e afins no salão, álcool em gel nas mesas e em pontos cruciais como caixa, buffet e fila de espera.
- Trabalhe com hora marcada, se possível e seja extremamente pontual com os clientes, além de não ficarem esperando, os clientes terão a percepção do cuidado de não gerar as aglomerações e manter o distanciamento seja nas filas, na hora de ser servido no caso dos "self services" ou nas mesas.

- Manter o uso de máscaras (que ainda é obrigatório em todos os ambientes) e o faceshield nos colaboradores, não só pela estética ou a praticidade, principalmente no atendimento do salão, mas por preservar os colaboradores que são a linha de frente dos nossos estabelecimentos. Ainda nos colaboradores, além de protegê-los é muito importante realizar um controle de temperatura no momento em que vão iniciar a jornada e reforçar a importância da vacinação, quando se sentem seguros eles trabalham melhor e geram mais resultados.

- Avaliar a viabilidade do delivery conforme a necessidade do seu cliente, esse tipo de serviço já tinha uma crescente e foi acelerado pela pandemia, com o retorno das pessoas ao convívio social é normal uma queda nesse tipo de serviço, porém em algumas situações ainda será muito lucrativo e terá uma grande procura esse tipo de serviço, então por que não complementar e continuar?



E por último porém não menos importante, se faça presente com o cliente de duas principais formas: A primeira através das redes sociais, mostre o dia a dia da loja, algum tipo de processo e apesar da distância demonstre-se próximo do cliente, ele sempre terá a curiosidade de saber como funcionam determinadas coisas em um lugar que ele goste de frequentar; que você elaborou durante a quarentena.

Agora é a hora, trabalhar mais ainda, aplicar todo o conhecimento e voltar as vendas a todo vapor, mas com todos os cuidados!



Culinarista

## Aline Alves



É curioso quando o tema é comida afetiva, alguém sempre solta: ah, minha mãe fazia um bolo. Outro transborda orgulho pela avó matriarca, rainha dos quitutes. E assim temos no imaginário que comida com afeto é comida de vó e da infância. E é. Mas sem ponto final.

Afinal, quem não tem ou não teve avós? Ou ainda, quem teve avó que não cozinhasse ou nenhum cozinheiro prendado na família?

Há quase 2 anos que os sabores mudaram. A relação pandemia/mesa em dias de distanciamento social, restrições sanitárias e ele, o medo do desconhecido. E assim, pausamos o comer fora e acompanhados, para ir pra cozinha.

Para sobreviver, a cozinha nos salvou. No meio do caos, muitos se fartaram de memórias de família, resgatando caderno de receitas, livros para amenizar a saudade, outros marcaram vídeo chamadas para cozinhar ou comer com alguém, ou ainda, tantos que enxergaram na comida muito mais que nutrientes, memórias poderosas vivas e saborosíssimas.



Mas com a cozinha, um apoio estava lá ao alcance do telefone ou até pedir por mensagem. O delivery chegou! E chegou literalmente para saciar outro tipo de fome, da alma, da mente. A entrega de comida nos trouxe o reviver da rua, do bar, do cheiro da noite e do pastel da feira. Nos saciamos da vontade de estar em mil lugares através da comida. Isso também é comida afetiva.

Tenho raras memórias dos biscoitos da minha avó materna Maria e sua devoção pela comida, ali sentada na bancada, e ela cantando uma canção de ninar de bonecas. Sobre a cantiga, há anos, luto para lembrar, mas mesmo na ponta da língua, a memória capricha no mistério.



Almôndegas e bolinho de pobre da minha avó Divina, herança materna.

E a afetividade continua com a Torta 3 Leches (comi de todos os tipos, até uma com manjerição), nos tempos que vivi no Chile.

Pão com mortadela do Mercado de São Paulo, gosto de começo de namoro, sanduíche comida já meio sem fome de tanto petiscar nas barracas de frutas.

Ou a Moqueca da cidade de Vitória, que juro que consigo sentir até a maresia daquele dia e o borbulhar da panela de barro, um caldo grosso e perfumado.

Comida afetiva é comunhão de memórias. E está ligada às nossas casas, cultura, ingredientes e raízes, e também ao nosso mundo, sempre alimentando nossa alma com vivências no agora, além das paredes, num fechar de olhos e abrir de boca, afetivamente.



cozinhacomhistorias

BONAPETIT.  
A melhor Revista de Gastronomia



Chef *Kamila Pavanello*



“Sempre que cozinhamos nos tornamos químicos práticos, utilizando conhecimentos acumulados no decorrer de gerações e transformando formas mais concentradas de prazer e nutrição aquilo que a terra nos oferece”

Fonte: MCGEE, H Comida & Cozinha.



A chef Kamila Pavanello deu seus primeiros passos na cozinha ainda dentro de casa. Aos 12 anos, reproduziu uma receita de quindins que anotou de um programa culinário que passava à tarde na TV.

Reproduziu a receita com excelência, porém não se deu conta da quantidade de ingredientes e produziu quase 200 quindins. Logo, a família inteira comeu quindim por vários dias.

Passados os anos, ingressou na faculdade de administração (mal sabia que aquele aprendizado seria muito útil nos anos à frente, quando na sequência matriculou-se na faculdade de gastronomia, o que condizia com sua verdadeira paixão.

Foi então que decidiu resgatar suas raízes da cozinha, pois numa família muito ligada à culinária ela sentia que podia reviver momentos de paixão que a cozinha lhe trazia todas as vezes que decidia colocar a mão na massa.

Em 2003 na faculdade de gastronomia, entrou de cabeça nesse universo. Trabalhando em eventos corporativos, caterings e como personal Chef. Sua paixão aumentou ainda mais quando ingressou na indústria de alimentos, onde iniciou na área de trade marketing, com atendimento aos clientes Food Service.

Dedicou-se a estudar a fundo a gastronomia, compreendendo os alimentos e suas composições, para contribuir no processo de desenvolvimento de produtos. Hoje, Kamila Pavanello atua como Chef no grupo Lactalis do Brasil. O grupo francês está no Brasil há 6 anos, com suas principais marcas, como Queijos President, Parmalat, Elegê e Batavo.

Sua bagagem traz como ponto principal a comensalidade, conviver à mesa. E tudo que se pode fazer para conviver à mesa, receitas, produções, desenvolvimento de produtos, análises sensoriais. Kamila diz que não importa o tipo de culinária, mas sim fazer com que as pessoas se reúnam através da culinária para expandir suas sensações mútuas.



**chefkamilapavanello**





# Recomeçar após a pandemia



rossigestao

rossigestaoestrategica@gmail.com



Com o seu negócio parado durante a pandemia, é certo que sua empresa se descapitalizou e as dificuldades de recomeço serão enormes. Como recomeçar?

“A primeira coisa a ser feita é você acreditar que vai conseguir, insistir e nunca desistir, com muita determinação. Quando tudo estiver parecendo ir contra você, lembre-se que o avião decola contra o vento e não a favor dele”

Tendo isso em mente, devem seguir seguintes etapas:

**Etapas 1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10- 11- 12- 13- 14- 15- 16- 17- 18- 19- 20- 21- 22- 23- 24- 25- 26- 27- 28- 29- 30- 31- 32- 33- 34- 35- 36- 37- 38- 39- 40- 41- 42- 43- 44- 45- 46- 47- 48- 49- 50- 51- 52- 53- 54- 55- 56- 57- 58- 59- 60- 61- 62- 63- 64- 65- 66- 67- 68- 69- 70- 71- 72- 73- 74- 75- 76- 77- 78- 79- 80- 81- 82- 83- 84- 85- 86- 87- 88- 89- 90- 91- 92- 93- 94- 95- 96- 97- 98- 99- 100- 101- 102- 103- 104- 105- 106- 107- 108- 109- 110- 111- 112- 113- 114- 115- 116- 117- 118- 119- 120- 121- 122- 123- 124- 125- 126- 127- 128- 129- 130- 131- 132- 133- 134- 135- 136- 137- 138- 139- 140- 141- 142- 143- 144- 145- 146- 147- 148- 149- 150- 151- 152- 153- 154- 155- 156- 157- 158- 159- 160- 161- 162- 163- 164- 165- 166- 167- 168- 169- 170- 171- 172- 173- 174- 175- 176- 177- 178- 179- 180- 181- 182- 183- 184- 185- 186- 187- 188- 189- 190- 191- 192- 193- 194- 195- 196- 197- 198- 199- 200- 201- 202- 203- 204- 205- 206- 207- 208- 209- 210- 211- 212- 213- 214- 215- 216- 217- 218- 219- 220- 221- 222- 223- 224- 225- 226- 227- 228- 229- 230- 231- 232- 233- 234- 235- 236- 237- 238- 239- 240- 241- 242- 243- 244- 245- 246- 247- 248- 249- 250- 251- 252- 253- 254- 255- 256- 257- 258- 259- 260- 261- 262- 263- 264- 265- 266- 267- 268- 269- 270- 271- 272- 273- 274- 275- 276- 277- 278- 279- 280- 281- 282- 283- 284- 285- 286- 287- 288- 289- 290- 291- 292- 293- 294- 295- 296- 297- 298- 299- 300- 301- 302- 303- 304- 305- 306- 307- 308- 309- 310- 311- 312- 313- 314- 315- 316- 317- 318- 319- 320- 321- 322- 323- 324- 325- 326- 327- 328- 329- 330- 331- 332- 333- 334- 335- 336- 337- 338- 339- 340- 341- 342- 343- 344- 345- 346- 347- 348- 349- 350- 351- 352- 353- 354- 355- 356- 357- 358- 359- 360- 361- 362- 363- 364- 365- 366- 367- 368- 369- 370- 371- 372- 373- 374- 375- 376- 377- 378- 379- 380- 381- 382- 383- 384- 385- 386- 387- 388- 389- 390- 391- 392- 393- 394- 395- 396- 397- 398- 399- 400- 401- 402- 403- 404- 405- 406- 407- 408- 409- 410- 411- 412- 413- 414- 415- 416- 417- 418- 419- 420- 421- 422- 423- 424- 425- 426- 427- 428- 429- 430- 431- 432- 433- 434- 435- 436- 437- 438- 439- 440- 441- 442- 443- 444- 445- 446- 447- 448- 449- 450- 451- 452- 453- 454- 455- 456- 457- 458- 459- 460- 461- 462- 463- 464- 465- 466- 467- 468- 469- 470- 471- 472- 473- 474- 475- 476- 477- 478- 479- 480- 481- 482- 483- 484- 485- 486- 487- 488- 489- 490- 491- 492- 493- 494- 495- 496- 497- 498- 499- 500- 501- 502- 503- 504- 505- 506- 507- 508- 509- 510- 511- 512- 513- 514- 515- 516- 517- 518- 519- 520- 521- 522- 523- 524- 525- 526- 527- 528- 529- 530- 531- 532- 533- 534- 535- 536- 537- 538- 539- 540- 541- 542- 543- 544- 545- 546- 547- 548- 549- 550- 551- 552- 553- 554- 555- 556- 557- 558- 559- 560- 561- 562- 563- 564- 565- 566- 567- 568- 569- 570- 571- 572- 573- 574- 575- 576- 577- 578- 579- 580- 581- 582- 583- 584- 585- 586- 587- 588- 589- 590- 591- 592- 593- 594- 595- 596- 597- 598- 599- 600- 601- 602- 603- 604- 605- 606- 607- 608- 609- 610- 611- 612- 613- 614- 615- 616- 617- 618- 619- 620- 621- 622- 623- 624- 625- 626- 627- 628- 629- 630- 631- 632- 633- 634- 635- 636- 637- 638- 639- 640- 641- 642- 643- 644- 645- 646- 647- 648- 649- 650- 651- 652- 653- 654- 655- 656- 657- 658- 659- 660- 661- 662- 663- 664- 665- 666- 667- 668- 669- 670- 671- 672- 673- 674- 675- 676- 677- 678- 679- 680- 681- 682- 683- 684- 685- 686- 687- 688- 689- 690- 691- 692- 693- 694- 695- 696- 697- 698- 699- 700- 701- 702- 703- 704- 705- 706- 707- 708- 709- 710- 711- 712- 713- 714- 715- 716- 717- 718- 719- 720- 721- 722- 723- 724- 725- 726- 727- 728- 729- 730- 731- 732- 733- 734- 735- 736- 737- 738- 739- 740- 741- 742- 743- 744- 745- 746- 747- 748- 749- 750- 751- 752- 753- 754- 755- 756- 757- 758- 759- 760- 761- 762- 763- 764- 765- 766- 767- 768- 769- 770- 771- 772- 773- 774- 775- 776- 777- 778- 779- 780- 781- 782- 783- 784- 785- 786- 787- 788- 789- 790- 791- 792- 793- 794- 795- 796- 797- 798- 799- 800- 801- 802- 803- 804- 805- 806- 807- 808- 809- 810- 811- 812- 813- 814- 815- 816- 817- 818- 819- 820- 821- 822- 823- 824- 825- 826- 827- 828- 829- 830- 831- 832- 833- 834- 835- 836- 837- 838- 839- 840- 841- 842- 843- 844- 845- 846- 847- 848- 849- 850- 851- 852- 853- 854- 855- 856- 857- 858- 859- 860- 861- 862- 863- 864- 865- 866- 867- 868- 869- 870- 871- 872- 873- 874- 875- 876- 877- 878- 879- 880- 881- 882- 883- 884- 885- 886- 887- 888- 889- 890- 891- 892- 893- 894- 895- 896- 897- 898- 899- 900- 901- 902- 903- 904- 905- 906- 907- 908- 909- 910- 911- 912- 913- 914- 915- 916- 917- 918- 919- 920- 921- 922- 923- 924- 925- 926- 927- 928- 929- 930- 931- 932- 933- 934- 935- 936- 937- 938- 939- 940- 941- 942- 943- 944- 945- 946- 947- 948- 949- 950- 951- 952- 953- 954- 955- 956- 957- 958- 959- 960- 961- 962- 963- 964- 965- 966- 967- 968- 969- 970- 971- 972- 973- 974- 975- 976- 977- 978- 979- 980- 981- 982- 983- 984- 985- 986- 987- 988- 989- 990- 991- 992- 993- 994- 995- 996- 997- 998- 999- 1000- 1001- 1002- 1003- 1004- 1005- 1006- 1007- 1008- 1009- 1010- 1011- 1012- 1013- 1014- 1015- 1016- 1017- 1018- 1019- 1020- 1021- 1022- 1023- 1024- 1025- 1026- 1027- 1028- 1029- 1030- 1031- 1032- 1033- 1034- 1035- 1036- 1037- 1038- 1039- 1040- 1041- 1042- 1043- 1044- 1045- 1046- 1047- 1048- 1049- 1050- 1051- 1052- 1053- 1054- 1055- 1056- 1057- 1058- 1059- 1060- 1061- 1062- 1063- 1064- 1065- 1066- 1067- 1068- 1069- 1070- 1071- 1072- 1073- 1074- 1075- 1076- 1077- 1078- 1079- 1080- 1081- 1082- 1083- 1084- 1085- 1086- 1087- 1088- 1089- 1090- 1091- 1092- 1093- 1094- 1095- 1096- 1097- 1098- 1099- 1100- 1101- 1102- 1103- 1104- 1105- 1106- 1107- 1108- 1109- 1110- 1111- 1112- 1113- 1114- 1115- 1116- 1117- 1118- 1119- 1120- 1121- 1122- 1123- 1124- 1125- 1126- 1127- 1128- 1129- 1130- 1131- 1132- 1133- 1134- 1135- 1136- 1137- 1138- 1139- 1140- 1141- 1142- 1143- 1144- 1145- 1146- 1147- 1148- 1149- 1150- 1151- 1152- 1153- 1154- 1155- 1156- 1157- 1158- 1159- 1160- 1161- 1162- 1163- 1164- 1165- 1166- 1167- 1168- 1169- 1170- 1171- 1172- 1173- 1174- 1175- 1176- 1177- 1178- 1179- 1180- 1181- 1182- 1183- 1184- 1185- 1186- 1187- 1188- 1189- 1190- 1191- 1192- 1193- 1194- 1195- 1196- 1197- 1198- 1199- 1200- 1201- 1202- 1203- 1204- 1205- 1206- 1207- 1208- 1209- 1210- 1211- 1212- 1213- 1214- 1215- 1216- 1217- 1218- 1219- 1220- 1221- 1222- 1223- 1224- 1225- 1226- 1227- 1228- 1229- 1230- 1231- 1232- 1233- 1234- 1235- 1236- 1237- 1238- 1239- 1240- 1241- 1242- 1243- 1244- 1245- 1246- 1247- 1248- 1249- 1250- 1251- 1252- 1253- 1254- 1255- 1256- 1257- 1258- 1259- 1260- 1261- 1262- 1263- 1264- 1265- 1266- 1267- 1268- 1269- 1270- 1271- 1272- 1273- 1274- 1275- 1276- 1277- 1278- 1279- 1280- 1281- 1282- 1283- 1284- 1285- 1286- 1287- 1288- 1289- 1290- 1291- 1292- 1293- 1294- 1295- 1296- 1297- 1298- 1299- 1300- 1301- 1302- 1303- 1304- 1305- 1306- 1307- 1308- 1309- 1310- 1311- 1312- 1313- 1314- 1315- 1316- 1317- 1318- 1319- 1320- 1321- 1322- 1323- 1324- 1325- 1326- 1327- 1328- 1329- 1330- 1331- 1332- 1333- 1334- 1335- 1336- 1337- 1338- 1339- 1340- 1341- 1342- 1343- 1344- 1345- 1346- 1347- 1348- 1349- 1350- 1351- 1352- 1353- 1354- 1355- 1356- 1357- 1358- 1359- 1360- 1361- 1362- 1363- 1364- 1365- 1366- 1367- 1368- 1369- 1370- 1371- 1372- 1373- 1374- 1375- 1376- 1377- 1378- 1379- 1380- 1381- 1382- 1383- 1384- 1385- 1386- 1387- 1388- 1389- 1390- 1391- 1392- 1393- 1394- 1395- 1396- 1397- 1398- 1399- 1400- 1401- 1402- 1403- 1404- 1405- 1406- 1407- 1408- 1409- 1410- 1411- 1412- 1413- 1414- 1415- 1416- 1417- 1418- 1419- 1420- 1421- 1422- 1423- 1424- 1425- 1426- 1427- 1428- 1429- 1430- 1431- 1432- 1433- 1434- 1435- 1436- 1437- 1438- 1439- 1440- 1441- 1442- 1443- 1444- 1445- 1446- 1447- 1448- 1449- 1450- 1451- 1452- 1453- 1454- 1455- 1456- 1457- 1458- 1459- 1460- 1461- 1462- 1463- 1464- 1465- 1466- 1467- 1468- 1469- 1470- 1471- 1472- 1473- 1474- 1475- 1476- 1477- 1478- 1479- 1480- 1481- 1482- 1483- 1484- 1485- 1486- 1487- 1488- 1489- 1490- 1491- 1492- 1493- 1494- 1495- 1496- 1497- 1498- 1499- 1500- 1501- 1502- 1503- 1504- 1505- 1506- 1507- 1508- 1509- 1510- 1511- 1512- 1513- 1514- 1515- 1516- 1517- 1518- 1519- 1520- 1521- 1522- 1523- 1524- 1525- 1526- 1527- 1528- 1529- 1530- 1531- 1532- 1533- 1534- 1535- 1536- 1537- 1538- 1539- 1540- 1541- 1542- 1543- 1544- 1545- 1546- 1547- 1548- 1549- 1550- 1551- 1552- 1553- 1554- 1555- 1556- 1557- 1558- 1559- 1560- 1561- 1562- 1563- 1564- 1565- 1566- 1567- 1568- 1569- 1570- 1571- 1572- 1573- 1574- 1575- 1576- 1577- 1578- 1579- 1580- 1581- 1582- 1583- 1584- 1585- 1586- 1587- 1588- 1589- 1590- 1591- 1592- 1593- 1594- 1595- 1596- 1597- 1598- 1599- 1600- 1601- 1602- 1603- 1604- 1605- 1606- 1607- 1608- 1609- 1610- 1611- 1612- 1613- 1614- 1615- 1616- 1617- 1618- 1619- 1620- 1621- 1622- 1623- 1624- 1625- 1626- 1627- 1628- 1629- 1630- 1631- 1632- 1633- 1634- 1635- 1636- 1637- 1638- 1639- 1640- 1641- 1642- 1643- 1644- 1645- 1646- 1647- 1648- 1649- 1650- 1651- 1652- 1653- 1654- 1655- 1656- 1657- 1658- 1659- 1660- 1661- 1662- 1663- 1664- 1665- 1666- 1667- 1668- 1669- 1670- 1671- 1672- 1673- 1674- 1675- 1676- 1677- 1678- 1679- 1680- 1681- 1682- 1683- 1684- 1685- 1686- 1687- 1688- 1689- 1690- 1691- 1692- 1693- 1694- 1695- 1696- 1697- 1698- 1699- 1700- 1701- 1702- 1703- 1704- 1705- 1706- 1707- 1708- 1709- 1710- 1711- 1712- 1713- 1714- 1715- 1716- 1717- 1718- 1719- 1720- 1721- 1722- 1723- 1724- 1725- 1726- 1727- 1728- 1729- 1730- 1731- 1732- 1733- 1734- 1735- 1736- 1737- 1738- 1739- 1740- 1741- 1742- 1743- 1744- 1745- 1746- 1747- 1748- 1749- 1750- 1751- 1752- 1753- 1754- 1755- 1756- 1757- 1758- 1759- 1760- 1761- 1762- 1763- 1764- 1765- 1766- 1767- 1768- 1769- 1770- 1771- 1772- 1773- 1774- 1775- 1776- 1777- 1778- 1779- 1780- 1781- 1782- 1783- 1784- 1785- 1786- 1787- 1788- 1789- 1790- 1791- 1792- 1793- 1794- 1795- 1796- 1797- 1798- 1799- 1800- 1801- 1802- 1803- 1804- 1805- 1806- 1807- 1808- 1809- 1810- 1811- 1812- 1813- 1814- 1815- 1816- 1817- 1818- 1819- 1820- 1821- 1822- 1823- 1824- 1825- 1826- 1827- 1828- 1829- 1830- 1831- 1832- 1833- 1834- 1835- 1836- 1837- 1838- 1839- 1840- 1841- 1842- 1843- 1844- 1845- 1846- 1847- 1848- 1849- 1850- 1851- 1852- 1853- 1854- 1855- 1856- 1857- 1858- 1859- 1860- 1861- 1862- 1863- 1864- 1865- 1866- 1867- 1868- 1869- 1870- 1871- 1872- 1873- 1874- 1875- 1876- 1877- 1878- 1879- 1880- 1881- 1882- 1883- 1884- 1885- 1886- 1887- 1888- 1889- 1890- 1891- 1892- 1893- 1894- 1895- 1896- 1897- 1898- 1899- 1900- 1901- 1902- 1903- 1904- 1905- 1906- 1907- 1908- 1909- 1910- 1911- 1912- 1913- 1914- 1915- 1916- 1917- 1918- 1919- 1920- 1921- 1922- 1923- 1924- 1925- 1926- 1927- 1928- 1929- 1930- 1931- 1932- 1933- 1934- 1935- 1936- 1937- 1938- 1939- 1940- 1941- 1942- 1943- 1944- 1945- 1946- 1947- 1948- 1949- 1950- 1951- 1952- 1953- 1954- 1955- 1956- 1957- 1958- 1959- 1960- 1961- 1962- 1963- 1964- 1965- 1966- 1967- 1968- 1969- 1970- 1971- 1972- 1973- 1974- 1975- 1976- 1977- 1978- 1979- 1980- 1981- 1982- 1983- 1984- 1985- 1986- 1987- 1988- 1989- 1990- 1991- 1992- 1993- 1994- 1995- 1996- 1997- 1998- 1999- 2000- 2001- 2002- 2003- 2004- 2005- 2006- 2007- 2008- 2009- 2010- 2011- 2012- 2013- 2014- 2015- 2016- 2017- 2018- 2019- 2020- 2021- 2022- 2023- 2024- 2025- 2026- 2027- 2028- 2029- 2030- 2031- 2032- 2033- 2034- 2035- 2036- 2037- 2038- 2039- 2040- 2041- 2042- 2043- 2044- 2045- 2046- 2047- 2048- 2049- 2050- 2051- 2052- 2053- 2054- 2055- 2056- 2057- 2058- 2059- 2060- 2061- 2062- 2063- 2064- 2065- 2066- 2067- 2068- 2069- 2070- 2071- 2072- 2073- 2074- 2075- 2076- 2077- 2078- 2079- 2080- 2081- 2082- 2083- 2084- 2085- 2086- 2087- 2088- 2089- 2090- 2091- 2092- 2093- 2094- 2095- 2096- 2097- 2098- 2099- 2100- 2101- 2102- 2103- 2104- 2105- 2106- 2107- 2108- 2109- 2110- 2111- 2112- 2113- 2114- 2115- 2116- 2117- 2118- 2119- 2120- 2121- 2122- 2123- 2124- 2125- 2126- 2127- 2128- 2129- 2130- 2131- 2132- 2133- 2134- 2135- 2136- 2137- 2138- 2139- 2140- 2141- 2142- 2143- 2144- 2145- 2146- 2147- 2148- 2149- 2150- 2151- 2152- 2153- 2154- 2155- 2**





## A figura de linguagem que se tornou real

Nos dias de hoje, cada vez mais a frase “comer com os olhos” faz total sentido para nosso trabalho em gastronomia.

Não que entregar o nosso melhor seria anteriormente menos importante, porém as mudanças de comportamento do cliente com a inserção das redes sociais em nossas vidas e agora ainda mais com o nosso distanciamento social, entregar praticamente um raio-x do nosso prato ofertado é imprescindível.

Sabe aquele prato que você vê a foto e tem vontade de morder o celular? Desejo de entrar na tela e pegar um pedacinho pra provar daquilo que está olhando... quem nunca teve esse desejo? Tenho certeza que algum dia você já passou por isso!

O trabalho de chef de cozinha e de gestores do serviço de alimentação mudou de patamar, pois além de cozinhar gostoso e entregar um prato bonito, ele tem que pensar em uma formatação que seja “instagramável”, ou seja, pensar em qual ângulo, luz, louça e decoração e cenário. Como aquela comida vai se destacar mais, pois ela precisa ficar muito apetitosa, despertar desejo a quem olha as imagens do produto ofertado.

Temos que ser mais do que bons cozinheiros, ter um olhar clínico do nosso produto, entender os ingredientes e transformar o que produzimos em arte, e o mais desafiador disso tudo é usar o produto real que temos em mãos, nada de edições brucas ou materiais de estúdio fotográfico profissional. Fotos reais é o item que mais desperta interesse ao cliente, pois ele compra exatamente aquilo que viu nas suas redes sociais ou impresso nos cardápios.

Mostrar nossa rotina, nosso produto sem “maquiagem”, ou seja, a realidade no prato isso sim faz toda diferença e isso é um ponto muito positivo para sua credibilidade profissional. Um certo dia recebi uma cliente em meu bistrô e ela me abordou dizendo que foi até lá para comprovar se as fotos que ela via em minhas redes sociais condizia com o produto entregue, pois ela passava muito vontade ao ver as fotos. Eu no mesmo momento respondi, fique a vontade, escolha o prato que mais lhe agrada e depois me conte o que achou, ainda brinquei e disse, escolha o prato que te faça mais feliz, pois nossas fotos são reais, alguém comeu o prato daquela foto rs. Sinta-se em casa! E retornei para a minha cozinha.



Ao finalizar o almoço a cliente pediu para me chamarem e eu voltei até a mesa, e ela relatou: “nossa, realmente era igual o da foto e ainda mais gostoso do que eu imaginava!” Essa resposta me fez ter mais certeza de que estou no caminho certo. Entregamos o nosso melhor, empratamos com amor, delicadeza e extraímos nas fotos a essência do nosso trabalho.

O tão famoso food styling do momento chegou para ficar em nossas cozinhas, e a cada vez mais nos inspira a renovar e evoluir o nosso cardápio; para que desperte ao cliente a vontade e desejo de “quero comer tudo”!

Ser chef é uma profissão de conquistas, de amor ao alimento, e por isso expressamos em nossa cozinha tudo o que queremos entregar de mais gostoso para a vida e sem dúvida, a comida é capaz de preencher com carinho o coração de nossos clientes.

E você já está adaptado a esse novo estilo de cozinha? Se ainda não estiver e precisa de uma ajudinha, acompanhe nossas redes sociais e inspire-se... Bora fotografar!







# Culinária saudável



Na história mundial, os primeiros registros de consumo de salada são de 600 anos antes de Cristo, na Pérsia. Apesar dos povos indígenas já terem bons conhecimentos sobre as propriedades benéficas das hortaliças, só em 1840 que as primeiras guarnições de salada foram documentadas em livros.

Brasileiros estão acostumados a comer arroz, feijão e carne, e esquecem da tão importante salada. Mas hoje, devido ao apelo midiático, as saladas tornaram-se um item indispensável e quase obrigatório na busca por uma melhor qualidade de vida.

As saladas são a base da alimentação leve, nutritiva e saudável. Mais que isso, garantem praticidade, já que pouco tempo de preparo é necessário para saborear um prato delicioso.

As vantagens do consumo de folhas e legumes divergem com relação aos demais alimentos. As saladas, principalmente as folhas, possuem importante poder de saciedade quando ingeridos em boa quantidade e são pobres em calorias.

Nas épocas de temperaturas mais elevadas, a salada passa a ser ainda mais apreciada por se tratar de uma preparação agradável e com alto poder hidratante, devido à grande quantidade de água presente. É uma alimentação leve e saudável que combina com praticamente tudo.

Carnes, peixes ou aves, existe um leque de possibilidades de inserir a salada no cardápio, em pratos quentes e, até mesmo, nos frios.

Além disso, é uma ótima maneira de incentivar a produção nacional de legumes e hortaliças.

Existem muitas maneiras de se preparar uma boa salada, desde a básica alface com tomate e cebola, até opções gourmetizadas que proporcionam um requinte a mais ao menu. O fundamental é dar equilíbrio aos pratos e fazer com que as pessoas consumam todas as vitaminas, deixando um sabor inigualável que combine com a refeição por completo.

É possível incrementar saladas com mix de folhas verdes, abusar de azeitonas, diversificar nos tipos de tomates, acrescentar molhos e assim por diante. Vale ressaltar que as saladas não se resumem apenas às verduras. Afinal, é possível mesclar alimentos e proporcionar refeições à base de massas, queijos e frutas. E essa é a ideia do projeto do Á Gregoa, que mistura uma diversidade de folhas, legumes e proteínas de forma saborosa, saudável e prática.

O restaurante Á Gregoa é a inserção de um novo conceito no preparo de saladas. Nele, o cliente usa a criatividade nas mais diversas combinações de saladas, de acordo com seu gosto pessoal. Um conceito novo de comida



Oi, gente! Meu nome é **Lucas Romano**, nascido e criado em Piracicaba interior de São Paulo. Formado em Gastronomia pelo SENAC, sou técnico e analista de alimentos. Desde 2017 eu estudo e trabalho no segmento de alimentos.

Decidi que chegou a hora de colocar em prática a ideia de ajudar as pessoas através de alimentos muito presentes no cotidiano e que fazem parte da minha gastronomia íntima. Dou preferência para produtos artesanais, frescos e ingredientes naturais livres de quaisquer corantes ou conservantes. Trabalhei em diversas casas com segmentos e histórias diferentes, que me ajudaram a criar uma forma de tratar e cuidar de cada alimento. Sendo, a alimentação, meu modo de me expressar para o mundo.





## De reality para vida real

Muitas pessoas me perguntam se tem alguma sinergia estas minhas duas escolhas e com muita certeza e felicidade digo SIM!!!!

Minha carreira foi construída com base no Desenvolvimento Humano, tanto na área de Recursos Humanos, como na clínica psicológica como estrategista de carreira, onde uso todas as minhas habilidades e conhecimentos para estimular as pessoas a alcançarem a excelência no que fazem e a felicidade. A base de tudo é a confiança e o amor pelo que faço.

Minha história na culinária começou quando eu tinha 9 anos de idade e queria fazer um chá de bonecas com bolo de verdade, para minhas amigas. Minha mãe não estava em casa e eu resolvi fazer o bolo sozinha, que além de dar certo, foi muito elogiado, menos pela senhora que nos ajudava em casa que ficou desesperada



Naquele dia em diante, cada visita que chegava em casa eu ia correndo para a cozinha preparar um bolo, que depois, passou para uma torta até chegar em grandes jantares, onde sempre recebi muitos elogios e incentivos para abrir um restaurante ou participar de um Reality Show bem famoso.

Desafio feito, desafio aceito, me inscrevi em 2019 no Reality Show e participei do programa por 4 semanas, sai pois não conseguia compatibilizar as gravações com minhas atividades profissionais, mas recebi alguns feedbacks sobre meu tempero ( meu diferencial) e criatividade que mudaram a minha vida.

Chef

*Rosana Gammaro*

Página 36 -



A vivência no programa me deu o empurrão que precisava para me aprimorar na gastronomia. Hoje faço faculdade de Gastronomia na UCA e pesquiso muito sobre temperos criando pratos baseados em uma alimentação saudável e sustentável com estilo gourmet.

Opto sempre pelo alimento orgânico, quando não, escolho o mais fresco possível, evito o empacotado ou enlatado, prefiro desfolhar, descascar e usar. Adoro feira e mercados com alimentos in natura, faço a mistura das ervas e condimentos para cada prato que é seja única estimulando toda experiência sensorial e muitas vezes de memória afetiva com resultados inimagináveis.

Onde está a sinergia? Tanto nos pratos que preparo como nos treinamentos e mentoria que faço, o amor está presente.



Hoje faço mentoria pessoal e de carreira e treinamentos de equipes e de liderança tanto para pessoa física como jurídica, sendo que na área de gastronomia, tenho o diferencial de conhecer os bastidores de uma cozinha que aliado ao meu conhecimento de gente, me ajudam no alinhamento dos projetos para que todos encontrem seu nível de excelência e felicidade.

E em breve estarei lançando a minha linha de temperos e alimentos saudáveis.



rosanagammaro

**BONAPETIT.**  
A melhor Revista de Gastronomia



# Pureza que vem da fazenda.

Casa Gabriel Rodrigues é uma empresa familiar que cultiva oliveiras na Fazenda Passo do Jacaré, em São Gabriel/RS. A marca oferece dois tipos de azeite de oliva extravirgem, ambos com qualidade premium. E, com a mesma pureza e excelência dos azeites, oferece também outros produtos, ou derivados da cadeia de produção de azeites, ou provenientes da fazenda.



## Cuidados Pessoais

*Linea Pietra*

Produtos compostos com azeite de oliva extravirgem e ingredientes naturais. Sabonete Scrub, Sabonete em Barra e Vela Hidratante.



## Chocolate em Barra

Feita com azeite de oliva extravirgem, chocolate meio-amargo e nozes-pecãs, esta barrinha surpreende qualquer paladar.



## Mel Puro da Fazenda

Sabor suave e incomparável.



## Folhas de Oliveira para Chá

Os benefícios das folhas de oliveiras num delicioso chá!



## Woodchips

Lascas de oliveira para deixar os seus assados com um sabor defumado único.



## Azeite de Oliva Extravirgem

São duas opções de azeite: um da variedade Koroneiki, de sabor intenso; o outro, um blend composto das variedades Arbosana e Arbequina, de sabor suave.



Siga nossas redes sociais e acompanhe as novidades.

[casagabrielrodrigues.com.br](http://casagabrielrodrigues.com.br)

  [casagabrielrodrigues](https://www.instagram.com/casagabrielrodrigues)



**É possível sim!**

**"O possível eu já faço, o impossível, me dá mais 5 minutos que eu dou um jeito..."**

# Versatilidade

**"Acredito que cozinhar seja mais do que alimentar pessoas, cozinhar é uma forma de transmitir e doar o seu amor ao próximo! Cozinhar é poesia, cozinhar é alimentar a alma."**

Meu nome é **Vitor Hugo** Vendramini Oliveira de França, tenho 35 anos, e exerço a profissão de cozinheiro desde 2010, aprendi a cozinhar com a minha avó em meados de 2000 e desenvolvi um gosto muito grande pelas artes culinárias sempre buscando me aprimorar e aprender cada vez mais.

Comecei como auxiliar de cozinha em um restaurante na vila Mariana-SP, mas foi em Santo André - SP aonde me aprimorei e consegui evoluir dentro de uma cozinha.

em 2013 comecei o curso de Gastronomia na Famesp, onde só tenho a agradecer aos professores que lá me ensinaram e me apoiaram nas minhas mais loucas ideias para pratos.

Fui Sous-chef de algumas casas, e cheguei a head Chef na Route Rock Burger, desenvolvendo todo o cardápio do Restaurante, fazendo harmonizações e trabalhando em conjunto com a equipe do Bar.

Em 2019 fui atrás de novos desafios e fui trabalhar no Itaim Bibi, aonde aprendi muito e aprendi novas técnicas na gastronomia, e desde então tenho trabalhado como consultor gastronômico, desenvolvendo cardápios e treinando equipes para alguns restaurantes, e também como Personal Chef, aonde cuido de eventos e do cardápio das pessoas.



→ **Clique Aqui !**

**... faça você este maravilhoso prato  
Veja a receita.**



**chefvitorvfranca**

**BONAPETIT.**  
A melhor Revista de Gastronomia



# Chalés e Cafés

*Cafés premiados, alta qualidade gastronômica e o conforto da estadia em chalés*



A Cafezal em Flor – Turismo e Cafés Especiais é pioneira na recepção de pessoas interessadas em conhecer melhor sobre a produção de Cafés Especiais.

Uma empresa familiar que começou em 1998, com a construção de uma Pousada no meio do Cafezal e a missão de aproximar os visitantes do processo de produção de Cafés.

Nossas acomodações são rústicas, porém charmosas e confortáveis. As instalações do sítio foram construídas com material recuperado e desenhadas para preservar a arquitetura do período do café, as tradições e a cultura do interior do Estado de São Paulo.



**Em nossa Visita Guiada ao Cafezal você poderá compreender as várias etapas da produção de nossos cafés especiais e ainda degustá-los em diversos métodos.**

Tendo vencido concursos estaduais e nacionais de qualidade com seu café, a empresa se aprimorou em Eventos especializados em mostrar aos consumidores, e pessoas envolvidas na cadeia do café, quais são as boas práticas que transformam o café em Especial! Visitas guiadas são realizadas no sítio todos os sábados e diversos outros eventos com a participação de especialistas na produção, degustação ou elaboração de cafés especiais.

Em nossa diária está incluído o Café da Manhã, que é lúdico e saboroso. Em nosso café da manhã servimos os Cafés Especiais produzidos por nós mesmos aqui no Cafezal em Flor!

Um lugar para descanso, contemplação da natureza e de imersão na cultura cafeeira do interior de São Paulo.

Temos diferentes tipos de chalés e tarifas dependendo da data! As consultas e reservas podem ser feitas diretamente em nosso site.

Estamos funcionando de sexta-feira a domingo, com mínimo de 2 diárias, e com pacotes de feriados.

Nossa diária inclui café da manhã, mas temos restaurante na pousada onde nossos hóspedes podem saborear nossa culinária afetiva caipira.

**Site: [www.cafezalemflor.com.br](http://www.cafezalemflor.com.br)**

**Whatsapp: 19 99886 8585**



**cafezalemflorcafe - pousadacafezalemflor**



# We are the Champions



*My Friends*