



# Sociedade GERMANIA

Boletim Informativo da  
**Sociedade Germania**  
Julho / Agosto 2013 / Ano 13

## Êta São João Bão!!!

**D**omingo, 23 de junho, véspera de São João, o dia amanheceu nublado e ameaçava a Festa Junina, mas São Pedro colaborou e mandou só uns chuviscos.

**A**o som do conjunto "Os 3 Forrozeiros" comandado por Sabiá, a "caipirada" dançou animadamente, com os autênticos ritmos de São João.

**A** criação se divertiu com as brincadeiras organizadas pela Sra. Ingrid Fricke: pescaria, bola na lata, boca do palhaço maçã na bacia entre outras.

**A** comida caipira estava, como sempre, deliciosa. Muitos doces típicos desta festa, fizeram com que a barraca de doces fosse concorrida e um sucesso. Destaque para o pudim de tapioca feito pela nossa "doceira" Damiana, que foi o campeão de vendas. Parabéns à equipe gastronômica da Sociedade Germania!

**C**onforme os elogios recebidos pela Diretoria, a festa foi muito bem organizada, sem filas nas caixas e nas vendas de comida e bebida, sem filas nas brincadeiras das crianças!

**E**sta foi uma festa realizada com ajuda de muitas pessoas, desde a montagem e decoração até a entrega final do toldo.

**A**gradecemos às **513** pessoas que estiveram presentes no Arraiá da Germania. Agradecemos, também, às empresas que doaram insumos: Marechal Alimentos, Alemão da Serra, Tomate e Salada, Top Alto Alimentos e às pessoas que doaram prendas, a todos que colaboraram, sobretudo nossos funcionários.



**S**ó ficou faltando a quadrilha! Vamos organizar uma para o próximo ano?

**A** festa seguiu animada até a noite. Uma festa muito boa e divertida foi o comentário de muitos ao irem para casa.

**E** já convidamos para nossas próximas festas no jardim:

**Brunch de Aniversário da Sociedade Germania** - Domingo 25 de agosto  
**Oktoberfest** – Domingo 27 de outubro

**Margret Möller** | Vice-presidente

## Viagem Gastronômica pelas Delícias da Alemanha

**C**om o "salão de embarque" lotado, o fogão pilotado pelo chef Harald Engelbart, todos os passageiros puderam apreciar a delícias da região norte da Alemanha. Do Arenque ao pato, tudo estava muito saboroso.

**P**ara essa viagem contamos com a presença do Cônsul da Alemanha Sr. Harald Klein e sua mulher Maria Luz Arcieniegas e, também, do Secretário Municipal de Saúde Sr. Hans Fernando Dohmann.

**P**ara o segundo embarque tivemos, igualmente, o salão lotado. Muitos dos passageiros repetiram a viagem e novos se juntaram, desta vez para a região central.

**O** comando esteve a cargo da chef Carmen Bersch que levou a todos por um passeio entre trutas, coelho e uma misteriosa mousse de papoulas. Tudo isso regado a muito vinho e cervejas alemãs, é claro!

**P**ara o próximo embarque, dia **19 de julho**, para a região sul, já estamos com as reservas abertas, nossos lugares são limitados, por isso corram para não ficar na lista de espera!!



**Outono  
Inverno**

Gastronômico da Germania  
\*Sócios tem 25% de desconto

### Buffet de Sopas

Todas as 6<sup>as</sup> feiras.  
A partir de 20h.

**R\$ 29,00** p/ pessoa

### Buffet de Feijoada

Todos os 1<sup>os</sup> sábados  
de cada mes.  
A partir de 12:30h.

**R\$ 39,00** por pessoa, incluindo 01 batida ou cachaça.

### Buffet de Cozido

Todos os 3<sup>os</sup> sábados  
de cada mes.  
A partir de 12:30h.

página

**2**

### Saúde

Vamos secar a barriga com muita saúde!

Sem dietas milagrosas, mas com 8 dicas feitas por especialistas em nutrição, exercícios e alimentação balanceada.

página

**4**

### Esporte

Natação: esporte completo e divertido

Recomendada para todas as idades, aeróbica de baixo impacto, para quase todos os músculos do corpo.

página

**4**

### Gastronomia

Bagna Cauda: da Itália para o friozinho carioca!

Neste inverno vamos reunir com os amigos em volta da mesa para uma refeição quente e saborosa.

## Bicentenário de Giuseppe Verdi e Richard Wagner

### Prezados associados

**E**m maio tivemos uma Noite Musical sobre os dois famosos compositores, apresentada pelo professor Wolfgang Schreiegg, que mora na Alemanha e estava de visita ao Rio de Janeiro.

Foi uma noite muito agradável, com uma boa frequência de sócios e convidados, em que ouvimos as Overture de Rigoletto de Verdi e de Tannhäuser de Wagner.

Verdi juntamente com Puccini, são talvez os compositores de operas italianas mais conhecidos, enquanto Wagner compôs a suas operas com base na mitologia germânica e nórdica, buscando os seus enredos nas lendas da Idade Média. O texto das mesmas foi escrito em um alemão de um estilo magnífico, nada deixando a desejar em relação aos grandes escritores alemães como Goethe e Schiller.

Particularmente a Overture de Tannhäuser é de uma sublime beleza, começando com tons muito suaves, aumentando de forma gradativa, até que ao final a força da música explode, com a máxima intensidade dos instrumentos, em especial dos violinos.

Na imaginação, pode-se vislumbrar os peregrinos voltando de Roma cantando, quando chegam a terra natal, a notícia da redenção de Tannhäuser, pela misericórdia divina. ("Sie der Gnade Wunder Heil").

Pena que hoje as encenações das operas de Wagner nada tem haver com o seu enredo, desvirtuando ao meu ver totalmente a mensagem do compositor.

Os festivais anuais em Bayreuth continuam lotados atraindo os admiradores da música de Wagner de todo o mundo.

### GERMANIA VALE A PENA!

**Harald Gübitz**  
Presidente

### Diretoria

**Presidente:** Harald Manfred Rudolf Gübitz

**1º Vice-Presidente:** Margret Möller

**2º Vice-Presidente:** Hans Joachim Wolff

**Diretor Financeiro:** Dietmar Schupp

**1º Diretora-Secretária:** Justina Campagnani

**Diretor de Sede:** Haroldo Sprenger

**Vice-Diretora de Sede:** Thereza Maria Baumgarten

**Diretora Social/Cultural:** Cynthia Rammelt Varaldo

**Diretor Jurídico:** Alexandre Calmon

**Diretor de Marketing:** Guilherme Sprenger

### Expediente

Fotos e Textos: Cynthia Rammelt Varaldo  
Edição: Harald Rudolf Gübitz e Margret Möller  
Supervisão: Margret Möller e Cynthia Rammelt Varaldo  
Diagramação e arte: Gonzalo Peltier / Tiragem: 450 exemplares

### Sociedade Germania

Rua Antenor Rangel, 210 Gávea / 22451.160 Rio de Janeiro

Tel: (21) 2274.2598 / 2274.2599

secretaria@sociedadegermania.com.br

www.sociedadegermania.com.br

# Saúde: 8 passos para secar a barriga!

**N**ão, não vamos falar de dietas milagrosas mas de truques simples revelados por especialistas em nutrição. Claro que nem por isso você vai deixar de lado os exercícios e a alimentação balanceada.

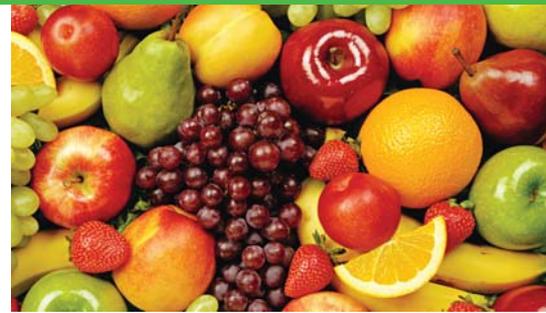
**1. Bote os dentes para trabalhar:** mastigar bem faz toda a diferença nesse processo de enxugar a barriga. Quanto mais você fracionar os alimentos, mais fácil fica a digestão, o que evita aquele efeito estufa no abdômen.

**2. Coma menos e mais vezes:** Excesso de comida faz volume no estômago. Por isso diminua o tamanho das refeições principais e faça pequenos lanches entre elas. Procure, também, se alimentar sem pressa em ambiente calmo. Quem come num piscar de olhos tende a engolir mais ar, o que também aumenta a barriga.

**3. Prefira alimentos de fácil digestão:** Alguns itens, como as frutas, os grãos integrais, e as verduras passam mais rapidamente pelo intestino e azeitam seu funcionamento. Já os de absorção lenta favorecem a fermentação, responsável pelo aspecto de barriga inchada. Logo, evite comidas gordurosas como queijos, carne vermelha, grãos-de-bico, repolho, couve-flor.

**4. Capriche nas fibras, mas sem exagero:** Elas ajudam o intestino a funcionar, o que elimina o aspecto de abdômen estufado. E estão presentes nas frutas, hortaliças e nos produtos integrais como a granola, aveia e linhaça, mas exagerar na dose pode ter efeito contrário, provocando cólicas e inchaço, por isso é importante beber bastante líquido durante o dia.

**5. Troque os refinados por integrais:** deixe de lado o pão, o arroz, a farinha e a massa convencional e opte pelas versões integrais. De novo, além de terem mais fibras e ajudarem o intestino funcionar melhor, esses alimentos baixam o índice glicêmico, o que evita produção excessiva de insulina, hormônio que estimula o organismo a estocar gordura.



**6. Maneire no salgado:** Evite alimentos muito condimentados e/ou salgados. Excesso de sódio provoca retenção hídrica, responsável pelo aspecto de inchaço no corpo. Os condimentos irritam o intestino e aumentam a formação de gases, portanto, olho vivo nos vilões: azeitonas, salgadinhos em geral, pickles, carne seca, defumados e embutidos (salame, presunto, bacon), queijos salgados e muito temperados (gorgonzola, parmesão, roquefort), catchup e molhos prontos para saladas.

**7. Beba água, muita água:** Pelo menos 2 litros por dia, mas não durante as refeições, o que dificulta a digestão, favorece a fermentação e o aumento do volume abdominal. Os líquidos como água, chás e sucos, além de ajudarem a regular o intestino, permitem, também, a eliminação do sal. Quanto mais se bebe, mais diluído fica o sódio e mais facilmente ele vai embora com a urina. As bebidas gasosas ficam fora dessa, pois dilatam a barriga. Alimentos ricos em potássio (caso das frutas e dos legumes) são outros que contribuem nessa tarefa de expulsar o sal que ficou sobrando.

**8. Dê uma chance a gordura do bem:** Já está provado que alguns tipos como a mono e a polinsaturada, em doses moderadas, agem contra os pneuzinhos, principalmente no abdômen. Além disso, elas são capazes de baixar o índice glicêmico da refeição, o que reduz a produção de insulina. Por isso, abra espaço para o azeite de oliva, o abacate, e as frutas oleaginosas, como a castanha do Pará e a amêndoa.

Fonte: Revista Saúde

## Normas da Sauna: respeito e saúde

### É PROIBIDO

- A entrada de menores de 14 anos de idade, mesmo acompanhados dos pais;
- Usar barbeadores, depiladores, cremes e xampus dentro da salas de sauna (seca e vapor);
- OBS:** é permitido o uso de barbeadores, depiladores, cremes e xampus apenas nos chuveiros e área de repouso;
- Jogar água no termostato da sauna a vapor;
- Deixar sobre as cadeiras e colchões: bolsas, sacolas, mochilas, bem como objetos que impeçam ou dificultem seu uso. Favor utilizar os escaninhos disponíveis;
- Entrar nas dependências da sauna usando calçados, exceto sandálias e chinelos;
- Utilizar, nas salas da sauna, aparelhos de som, exceto se possuir fones de ouvido;

- Entrar nas salas de sauna com trajés que não sejam de banho;
- Utilizar a sauna seca para secar toalhas, roupas e calçados;
- Algararra, barulho e vozerio em todas as dependências da sauna;

### É OBRIGATÓRIO

- Banho antes do uso das saunas

### Horários

**3as e 6as feiras:** 18:00 às 21:30 hs.  
**Sábados:** 10:00 às 18:00 hs.

**EVITEM O DESPERDÍCIO DE ÁGUA E ENERGIA**  
Pedimos a colaboração de todos.



## Horários de funcionamento

### Secretaria

3ª à 6ª das 9 às 20:30h / Sábados 9 às 18:30h.

### Piscina

3ª à domingo a partir das 09h / 4ª e 5ª até 18h.

### Sauna

3ª e 6ª das 18 às 21h.

Sábado e domingo das 10 às 18h.

### Restaurante

**Salão Nobre:** Terças aos Sábados, 12 às 23h.  
Domingos das 12 às 17h.

### WunderBar:

Terças às Sextas das 18h às 23h /

Sábados das 12 às 23h / domingos 12h às 17h.

**Buffet Especial:** domingos 12 às 17h.

## Palestra sobre o Bicentenário de Verdi e Wagner

Foi muito interessante e divertida a palestra do professor Wolfgang Schreiegg, fazendo uma comparação entre as overtures das óperas "Tannhäuser" de Wagner e "Rigoletto" de Verdi.



## Fondue dos Namorados

Muito fondue, muito vinho e, principalmente muito amor! Já é uma tradição o fondue do dia dos namorados na Germania.

Muitos casais vieram comemorar e saborear os diversos tipos de fondue, num clima bem romântico.



## Buffet de Sopas

Todas as **6as feiras**: nossa deliciosa e tradicional temporada de Buffet de Sopas!

## Viagem Gastronômica pela Alemanha

**19/07 - 6ª feira**: Sul da Alemanha

## Buffet de Cozido Especial

**20/07 - Sábado**: não pode perder!

## Dia dos Pais

**11/08 - Domingo**: Almoço muito especial!

## Brunch Aniversário Germania

**25/08 - Domingo**: A partir das 11:30h. Comemore os 192 anos do clube!

## Avisos

**Feriado** (Conforme decreto da Prefeitura RJ)

**25 e 26 de julho**

## Jornada Mundial da Juventude

Clube aberto somente área de lazer.

Com Menu Especial para almoço.

## Terça sem Rolha

Continua a promoção **Terça sem Rolha** somente para sócios. Ao associado que trazer sua garrafa de vinho às terças não será cobrada a rolha da mesma.

## Biblioteca Germania

Breve um novo espaço para leitura e consulta!

## "Cantinho do Pedrão"

Foi inaugurado, no refeitório dos funcionários, um espaço em homenagem ao nosso cozinheiro que em julho completa 30 anos de casa!

## Novos Títulos: **última chance!**

A aquisição de novos títulos de forma facilitada, em **24 meses**, para filhos de sócios que não podem ser mais dependentes e a transferência de pais para filhos, será mantida até **Julho** inclusive. A partir de agosto a aquisição do título será em **12 meses**.

## AGRADECIMENTOS / FESTA JUNINA

- às firmas Compactor, Strattner e Tamusino pelo envio de prendas;
- a Sra. Ingrid Fricke pela confecção das novas toalhas de mesa para área da churrasqueira e organização das prendas e brincadeiras infantis;
- ao Sr. Dieter Brodhun pela doação de um quadro e de uma cadeira de rodas;
- as Sra. Daisy Calmon, Omarete Piliçari Severo, aos Srs. Claudio Eckardt, João Felipe Sauerbronn e aos demais diretores e conselheiros que tanto ajudaram nas barracas e vendas nos caixas;
- a equipe de funcionários da Sociedade Germania que trabalharam para o sucesso desta festa. **Muito obrigado!**

## Carteira Social da Germania

### Você já buscou a sua?

Já está disponível na secretaria do clube o primeiro lote das novas carteiras!

Ainda faltam alguns sócios que não se recadastraram ou enviaram suas fotos. Lembramos que esta é última chance para o recadastramento. A partir de **1º de agosto**, para gozar do novo desconto de **25%**, será necessária a apresentação da nova carteira pelos associados.

**Última Chance:**  
atualize seu cadastro!



Escritório de Contabilidade  
**PIERINO DE ANGELIS**

### Empregada Doméstica

Oferecemos pacote de serviços relativos a parte trabalhista e INSS.

Exemplos: admissão, rescisão de contrato de trabalho, aviso prévio, férias, recibo mensal, etc.

Av. Nossa Sra. Copacabana, 583 / sala 208  
Tels.: 3904.4286 / 2235.5097 | pierino.ntg@terra.com.br

[lufthansa.com](http://lufthansa.com)



Conexões para o mundo.

Novos voos diretos do Rio de Janeiro para Frankfurt a partir de 30 de outubro.



There's no better way to fly.  
**Lufthansa**

# Natação: esporte completo

A natação é o esporte recomendado para todas as idades. Algo fundamentado em sua condição de aeróbico de baixo impacto, onde quase todos os músculos do corpo entram em movimento.

Os diversos estilos treinam as pernas e o tronco, fundamentalmente em força, resistência aeróbica e flexibilidade, enquanto cada braçada e pernada permitem o desenvolvimento de grupos de músculos específicos.

A natação traz benefícios para o aparelho cardio-respiratório, eficácia no combate de bronco espasmos, na hipertensão arterial, na redução do mau colesterol e aumento do bom, na diminuição dos triglicerídios, na distribuição e utilização do oxigênio no corpo, reabilitação de lesões, manutenção do peso, eliminação do estresse e da ansiedade.

A medida que aumenta a expectativa de vida no mundo deve-se cuidar mais das articulações, o que se consegue com a prática da natação. Melhorar o movimento articular e aumentar a flexibilidade e o alongamento muscular são algumas das particularidades "anti age". Não faltam casos de pessoas que começam a praticar esportes de alto impacto que terminam com artrose de joelho, lombar, lombalgias ou hérnias de disco. Se recomenda entre 30 a 40 minutos de atividade, quatro vezes por semana, para estar saudável.



Os benefícios da natação se sentem muito rápido. Nos adultos logo se nota a redução de dores articulares, de coluna e musculares.

Há de se ter em conta que a natação não deve ser a única opção de exercício para as mulheres depois dos 45 a 50 anos, pois a flutuação impede o depósito de cálcio nos ossos. Definitivamente não é recomendável se há osteoporose.

A recomendação dos profissionais desta área é que se combine a natação com outras atividades aeróbicas de intensidade moderada.

## Venha praticar natação na nossa piscina

com o professor **Claudio Goulart**.

**3as e 5as:** 7 às 10h e 17 às 20h

**4as:** 7 às 20h.

Fonte: Patrícia Sangenis / Cardiologista do Comitê Olímpico Internacional

# Mens Sana in Corpore Sano



## Tênis *Erico Alves*

Quarta: 14h às 22h.

Sexta: 14h às 22h.

Cel.: 7826-2651 / 91\*102428



## Hóquei Indoor

Quartas: 21h - Misto.

Sábados: 15h - Feminino

17h - Masculino



## Natação

*Claudio P. Goulart*

Terças e Quintas:

07h às 10h e 17h às 20h

Quartas: 07h às 20h

Tel.: 2512-4800



## Bolão

Terça a Sexta: 15h às 00h

Sábados: 10h às 00h

Domingos: 10h às 19h

## Laboratório da Saúde *J. Cleber*

### Hyowa: a evolução

### da Hidroginástica

Terças e Quintas: 10:30h e 20h

Quartas e Sextas: 09:15h, 10:15h e 11:15h

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

## Pilates de solo e com aparelhos

Terças e Quintas: 08h, 09h, 10h e 16h

Quartas: 08h, 09h e 14h

Sextas: 13h e 14h

Tel.: 2294-1277 / Cel.: 9307-3255

## Massagem

Já temos nova massagista.

Informações na secretaria.

Sábados: 10h às 17h

Domingos: 9h às 17h

## Esporte Vem & Ser Psicologia

*Raphael Zarella*

Quarta: 16h às 20h / Sexta: 15h às 20h

Sábados: 08h às 16h

Cel.: 9205-9301



## Wunder Jazz

Espaço Cultural Germania

Venha tomar um drink

ouvindo os clássicos do jazz.

Informações na secretaria.



## Skat

Quartas: 17:30h às 21h.

Sábados 19/01 - 23/02 -

16/03 - das 15h às 21h.



## Curso de Alemão

*Prof.ª Karin Helga Mertens*

Quartas - Feiras

17h - Conversação

19h - Estudos livros Studio D

20:30h - Iniciação

Tel. 2262-5760 ou

na secretaria.

# Gastronomia: Bagna Cauda do Piemonte (Cristiano Lanna)

**Chegou o frio!** E com ele a vontade de se reunir com os amigos em volta da mesa para uma refeição quente e saborosa. Pensando nisso damos a receita da **Bagna Cauda**.

É um prato típico da região do Piemonte na Itália, no estilo do fondue, onde se mergulham legumes em um molho quente de azeite, alho e alicci. É uma opção saudável e fácil, para festas, como entradinha ou como um fondue tradicional.

## Ingredientes (para 6 pessoas)

### Legumes:

- 4 talos de aipo
- 1 pimentão vermelho
- 1 cenoura
- 6 rabanetes
- 1/2 bulbo de funcho
- 1/2 cabeça de endívia
- 12 aspargos verdes
- 6 fatias de pão italiano

### Molho:

- 100g de manteiga
- 200ml de leite
- 6 dentes de alho
- 10 filés de alicci (anchovas)
- 175ml de azeite extra virgem

## Modo de preparo:

Prepare os legumes. Descasque a cenoura e os talos de aipo. Retire as sementes dos pimentões e as folhas e partes verdes do funcho.

Corte todos em bastões de cerca de 6 cm de comprimento por 7mm de espessura.

Retire as partes esbranquiçadas dos aspargos e descasque-os, somente os talos, deixando as pontas intactas. Mergulhe-os em água salgada fer-



vente e cozinhe até que fiquem ligeiramente macios. Escorra e mergulhe-os em água com gelo, para interromper o cozimento e manter a cor. Separe as folhas das endívias. Corte os rabanetes em 4 partes.

Mergulhe todos os legumes em água gelada e deixe-os na geladeira até a hora de usar. Corte as fatias de pão em tiras, torra-as no forno e deixe esfriar. Prepare o molho. Descasque e cozinhe os dentes de alho no leite até que fiquem macios.

Descarte o leite. Aqueça a manteiga e, quando começar a espumar, adicione o alho e o alicci. Refogue em fogo baixo, amassando-os para que se desmanchem. Adicione o azeite e misture bem.

Passo o molho para um rechaud de fondue. retire os legumes da água e seque-os bem. Sirva-os com o pão em um prato para que sejam mergulhados no molho.

# Calendário de eventos 2013

## Julho

**19 - Viagem Gastronômica pela Alemanha**

Região Sul. À partir das 20h

## Agosto

**11 - Dia dos Pais**

Almoço especial.

**25 - Domingo**

**Brunch de Aniversário da Sociedade Germania**

A partir das 11:30h.

## Setembro

**06 - Festa da Primavera**

## Outubro

**27 - Domingo. Oktoberfest**

Nossa tradicional festa!

## Dezembro

**06 - Dia de São Nicolau**

Jantar de natal

**06, 07 e 08 - Bazar de Natal da Germania**

