



Sociedade GERMANIA

Boletim Informativo da
Sociedade Germania
Janeiro/Fevereiro 2013 / Ano 13

Vamos falar de cerveja?

Cerveja: é o que lubrifica as engrenagens de uma noite excelente, a companheira fiel no bar, a amiga que nunca crítica, a melhor palavra após um longo dia de trabalho, além de ser, oficialmente, a bebida alcoólica favorita do mundo.

Mas cerveja não é só cerveja, da mesma forma que nós somos mais do que mero Homo Sapiens. Cada cerveja tem sua própria característica, nuance e charme - assim como cada ser humano - e suas qualidades costumam refletir a personalidade e a habilidade do cervejeiro.

Alguém pode até achar que não gosta de cerveja, mas é porque ainda não encontrou a certa! A cerveja é algo mais além do que vem escrito nos rótulos "sabor de lúpulo e malte, amargo no fim". A variedade de cervejas é impressionante.

Desde as lagers mais refrescantes e as picantes ales douradas, até as mais fortes, como os vinhos de cevada, além das exuberantes stouts escuras imperiais, há cerveja para todos os gostos.

A escolha é sua!!!

Superando o medo da cerveja

A bebida favorita do mundo pode evocar algumas reações viscerais em indivíduos que justificam sua antipatia pela cerveja por variados motivos:

- Cerveja engorda - não, não engorda, ela tem menos calorias que a maioria das outras bebidas alcoólicas.
- Provoca gases, causa sensação de inchaço - como lager é a bebida favorita do mundo, muita gente pensa que todas as cervejas provocam gases. Mas se você evitar as marcas comerciais, que contêm muito dióxido de carbono (CO2) existe um mundo de cervejas de tonel ou engarrafadas com uma quantidade menor de carbonatação e que, por isso, causam menos gases.
- Contém muitas substâncias químicas - Este é um daqueles mitos urbanos que não morrem, a menos que você ache que H2O é uma substância química. 99% das cervejas não contêm nada sinistro. Os ingredientes básicos para qualquer cerveja são água, grãos, lúpulos e levedura. De fato, eles contêm substâncias "químicas", na forma de vitaminas B e antioxidantes naturais chamados polifenóis.
- Não faz tão bem quanto o vinho - A pesar de o vinho ser considerado "saudável" porque faz bem ao coração, há estudos afirmando que isso pode ocorrer com qualquer bebida alcoólica consumida com moderação.
- Não combina com a comida tão bem quanto o vinho - Verdade: a cerveja combina melhor com a comida do que o vinho.

Cerveja ou ale?

As pessoas costumam chamar de cerveja qualquer bebida alcoólica fermentada com grãos - seja uma lager, uma bitter ou uma stout. O termo ale é usado especificamente para descrever cervejas fermentadas em alta temperatura.



A confusão no uso dessas duas palavras surgiu porque o termo mudou com o passar dos séculos.

"Ale" era o antigo termo anglo-saxão para bebidas fermentadas, utilizado há mais de mil anos, muito antes da introdução do lúpulo na Grã-Bretanha. Quando as bebidas fermentadas com lúpulo surgiram, no século XV começaram a ser descritas como "cerveja", para distinguir da ale, feita sem lúpulo. Acabou se tornando um termo genérico e hoje em dia, na maior parte do mundo, se você pedir uma cerveja sem ser muito específico, provavelmente receberá uma lager dourada.

Descrito da forma mais simples, este é o processo de fermentação:

Os grãos são moídos e misturados com água quente em um caldeirão chamado de tina de mostura.

O líquido adocicado resultante (mosto) é coado em uma caldeira (fermentador), onde será fervido.

Durante a fervura, os lúpulos são adicionados em vários estágios, com a finalidade de proporcionar o amargor e o aroma desejado.

Os lúpulos são filtrados e o líquido é transferido para outro caldeirão. A levedura é adicionada para fermentar os açúcares no mosto e convertê-los em álcool e dióxido de carbono. Dali a alguns dias a fermentação acaba e a cerveja é filtrada para um recipiente de maturação, que pode ser um barril ou um tanque grande. A maturação pode levar de três dias a três meses, ou até mais, dependendo do estilo da fermentação desejada.

Parece tudo muito fácil, mas fazer cerveja é uma arte e uma ciência, exige que o cervejeiro aperfeiçoe o equilíbrio entre a seleção de ingredientes e a habilidade em manipulá-los, temperando tudo com um pouco de inspiração e alquimia, para a obtenção de um ótimo resultado.

É por isso que existe uma espantosa variedade de cervejas no mundo, todas provenientes de escolhas minuciosas do cervejeiro: que grãos, água, lúpulos e levedura serão usados e quais serão as temperaturas, as durações e os recipientes.

Fonte: Vamos falar de cerveja, um guia completo (Melissa Cole)

página

2

Saúde

Pele vs Sol: porque cuidar bem da pele. Sempre!

Como a incidência dos raios ultravioletas está cada vez mais agressiva, devemos estar atentos à exposição prolongada ao sol.

página

2

Gastronomia

Gougères: estufados e muito crocantes!

Faça estes deliciosos acepipes, perfeitos para começar um encontro muito agradável com amigos ou família.

página

4

Unidos pelo Skat

Do confronto na guerra à amizade nas cartas

Uma pequena história, muito curiosa e bem humorada ao redor de uma mesa de Skat na Sociedade Germania.

Prezados associados

Terminamos o ano de 2012, satisfeitos e agradecidos.

Satisfeitos por ter sido possível dar mais alguns passos em benefício da Germania, como a construção do parquinho e aquisição de brinquedos, o início da colocação do piso na área da churrasqueira, o prosseguimento na manutenção e substituição de peças e utensílios obsoletos ou danificados, o início do cadastramento de sócios, importante para a confecção de novas carteiras e outras medidas.

Agradecidos pela cooperação dos associados, tanto nas doações para o parquinho e entorno, como na presença da programação de Natal - bazar, concerto e jantar - agradecidos pela presença maior e interesse crescente dos associados pelo clube, fazendo sugestões, críticas e elogios, agradecidos por podermos contar com funcionários que "vestem a camisa do clube".

Sabemos também que ainda há muito a ser melhorado, modernizado e/ou modificado, e temos que ter paciência em aguardar momentos oportunos (\$\$\$) para tirar do papel muitas ideias.

Neste boletim, já há algumas datas importantes a serem reservadas. Estamos aguardando resposta de alguns patrocínios para uma programação específica do ano Alemanha no Brasil, cujo slogan é "Quando ideias se encontram".

Com a expectativa que sejam excelentes encontros de ideias em 2013.

GERMANIA VALE A PENA!

Cordiais saudações,

Margret Möller

Presidente

Diretoria

Presidente: Margret Möller

1º Vice-Presidente: Harald Manfred Rudolf Gübitz

2º Vice-Presidente: Hans Joachim Wolff

Diretor Financeiro: Dietmar Schupp

1º Diretor-Secretário: Fernando Abreu

Diretor de Sede: Haroldo Sprenger

Vice-Diretora de Sede: Thereza Maria Baumgarten

Diretora Social/Cultural: Cynthia Rammelt Varaldo

Diretor de Obras e Manutenção: Renato Saldanha Barbosa

Diretor Jurídico: Alexandre Calmon

Expediente

Fotos e Textos: Cynthia Rammelt Varaldo

Edição: Margret Möller e Harald Rudolf Gübitz

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

2 Janeiro / Fevereiro 2013

Saúde: Cuidados com a pele. Sempre!

A pele reveste todo nosso corpo protegendo contra as agressões externas. Ela é uma espécie de capa de proteção contra fungos, bactérias, produtos químicos, físicos e mesmo fatores ambientais como o sol. Esta barreira de proteção vem das células da epiderme e derme, secreção de sebo e suor, formando uma capa especial, como um manto protetor.

A epiderme é a camada mais externa da pele. Sua principal função é formar uma barreira protetora do corpo, dificultando a saída de água do organismo e a entrada de substâncias e de micróbios no organismo.

A derme é a camada do meio da pele, formada por fibras e por grande quantidade de vasos sanguíneos e terminações nervosas. Estes estímulos são traduzidos em sensações, como dor, frio, calor etc.

A hipoderme é a última camada da pele formada por células de gordura. Sendo assim, sua espessura é variável dependendo do peso da pessoa. Ela apoia e une a epiderme e a derme ao resto do corpo.

Além disso, mantém a temperatura do corpo e acumula energia para o desempenho das funções biológicas.

A cor da pele é conferida pelo pigmento chamado melanina, que em maior ou menor quantidade determina a variação da pele

branca a negra. Esse pigmento ajuda na proteção ao sol, assim a pele clara é mais desprotegida e tem o maior risco de queimaduras.

Como a incidência dos raios ultravioletas está cada vez mais agressiva em todo o planeta, as pessoas de todos os fototipos devem estar atentas e se protegerem quando expostas ao sol.

Os grupos de maior tipo de risco são os do Fototipo I e II, ou seja, pele clara, sardas, cabelos claros ou ruivos e olhos claros. Além destes, os que possuem antecedentes da doença, queimaduras solares, incapacidade para bronzear e pintas.

A Sociedade Brasileira de Dermatologia recomenda que todas as medidas de proteção sejam adotadas na ocasião da exposição ao sol: o uso de chapéus, camisetas e protetores solares. Também deve ser evitada a exposição entre 10 e 16h. É importante ressaltar que as barracas usadas na praia sejam feitas de algodão ou lona, que absorvem 50% da radiação

ultravioleta. As barracas de nylon formam uma barreira pouco confiável: 95% dos raios UV ultrapassam o material.

Para o uso dos filtros solares é sugerida a aplicação a cada duas horas. O ideal é que o Fator de Proteção Solar (FPS) seja de no mínimo Fator 15.

Fonte: Sociedade Brasileira de Dermatologia



É muito importante ensinar a cuidar da pele desde cedo.

Gastronomia: Gougères crocantes!

Ingredientes (8 porções de coquetel):

- 1 xícara de água
- 8 (225g) colheres de sopa de manteiga sem sal
- 1 1/2 colher de chá de sal
- 1 1/2 xícara de farinha comum
- 5 ovos
- 1 xícara de queijo Gruyère em cubos
- Pimenta a gosto
- 1/2 xícara de Gruyère ralado

Modo de preparar:

Preaqueça o forno a 180 graus. Misture a água, a manteiga e uma colher de chá de sal numa panela grande e leve para ferver. Remova a panela do fogo, deixe esfriar um pouco, junte a farinha e misture bem.

Coloque novamente a panela no fogo e misture com uma colher de pau em fogo alto até que comece a soltar nos lados da panela. Retire do fogo. Acrescente os ovos, um de cada vez, até que estejam bem misturados. Acres-



cente o queijo fatiado, a 1/2 colher de chá de sal restante e a pimenta misturando bem.

Coloque a massa em colheradas em uma assadeira bem untada com manteiga.

Alise o topo e os lados de cada gougère e salpique com o queijo ralado.

Asse em grupos por 25 minutos ou até que estejam estufados e dourados.

Sirva imediatamente.

Receita de **Ruth Reichl**



Horários de funcionamento

Secretaria

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

Piscina

3ª a 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.

Concerto de Natal

Abrindo as comemorações de Natal na Germania, tivemos o Concerto de Natal e contamos com a presença de Igor Levy (flauta transversa) e Regina Lacerda (piano), que tocaram na primeira parte do concerto músicas de Debussy e Händel. Na segunda parte apresentaram-se o Pequenos Mozarts, acompanhados da Profª Suray Soren com uma programação variada entre clássicos, músicas folclóricas alemãs e de Natal. Finalizando esta tarde musical, a platéia juntou-se ao duo e aos pequenos Mozarts, formando um lindo coral de músicas natalinas tradicionais.



Nicolausessen

Foi muito agradável, agora com o nosso restaurante refrigerado, o jantar de Natal dos associados e seus convidados. Estava tudo muito gostoso, desde os salgadinhos do coquetel ao menu servido no jantar preparado pela nossa equipe gastronômica.



Cabaré Alemão

A atriz e cantora Martha Moreira Lima apresentou na Sociedade Germania, o espetáculo "Cabaré Alemão" com canções de Kurt Weill e Bertold Brecht. Fluente em alemão, Martha passeia pelo universo magistral da dupla que revolucionou o teatro e marcou época com suas canções de resistência, ironia e malícia, acompanhada pelo pianista Francisco Werneck.

A agitação política e as revoluções nos costumes foram tema de Kurt Weill e Bertold Brecht. O som animado e as letras ferinas retrataram um período da Alemanha conhecido como República de Weimar onde a liberdade de expressão e de costumes era a tônica e os cabarés funcionavam a plenos vapores reunindo todo tipo de gente.

Weihnachtsmarkt

Foi um sucesso o nosso bazar da Sociedade Germania, em benefício do Natal de nossos funcionários. Esse ano tivemos um recorde nas vendas e pudemos oferecer um belo carrinho de compras "recheados" com diversos itens.

Agradecemos a todos que prestigiaram e colaboraram para a realização deste evento.



Noites de Jazz

17/01 e 21/02, a partir das 20h.

Grito de Carnaval na Piscina

Sábado 9 de fevereiro, a partir das 12h.

Com música, drinks e buffet especial.

Comece seu Carnaval na Germania!!!

Noite Tropical

16/03-Sábado Vamos despedir o verão!

Bacalhau Especial

29/03 - 6ª feira Santa: Nosso tradicional almoço com delícias de bacalhau.

Cabaré Alemão 13/04-Sábado

Avisos e agradecimentos

Feriadões

20 /01 Domingo - o clube funcionará normalmente.

09 e 10/02 - o clube funcionará normalmente.

11 e 12/02 - somente área de lazer.

13/02 4ª feira de Cinzas - Clube fechado.

Agradecimentos

Às Sras. Ana Maria Caputo, Beatriz Zellner, Cristina Sauerbronn, Cynthia Varaldo, Elisa Lages, Leticia Esperança, Lúcia Beatriz Perrone, Magally e Simone.

Aos Srs. Ivan, Ronald Möller, Sidnei e Urubatan.

Às pintoras de porcelana: Angela Sigaud, Nadja Lopez e Ursula Hellmer.

Às Sras. Daisy Calmon e Uta Esperança pela participação no Bazar de Natal.

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



**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

Com 1.90m de altura, cabelos finos e lisos e pele alva, Karl Herman Rüger não passa por recifense. Filho de pai alemão e mãe sueca, nasceu em Pernambuco por acidente.

Aos 86 anos, mora no Rio de Janeiro, mas com frequência visita Munique, considerada por ele sua cidade natal. Sempre que viaja, Rüger marca sua volta invariavelmente para terça-feira. Afinal, não pode perder o compromisso das quartas: a roda de Skat com os amigos na Alemanha.

Semanalmente, um grupo de sete senhores vai até o alto da Gávea, onde fica o clube carioca que reúne imigrantes e descendentes de alemães. Passam a tarde praticando o jogo de baralho mais popular em seu país de origem - uma mistura de tarô francês com o bridge britânico, que recorre a um leilão no início da partida para definir qual naipe será o trunfo. Surgido no século XIX, o Skat é uma instituição teutônica: retratado em uma ópera de Richard Strauss e em um romance de Günter Grass.

Nas duas grandes guerras, era o principal passatempo dos soldados do Reich entrancheirados.

Foi justamente o conhecimento do Skat que valeu a Rüger regalias dois anos em que esteve sob poder dos aliados num campo de prisioneiros ingleses, na Segunda Guerra Mundial. Obrigado a se alistar no setor de planejamento estratégico do exército alemão, o recifense foi capturado após a derrota de Stalingrado. No cárcere, era uma peça essencial para completar uma mesa de Skat - o jogo requer três participantes.

"Depois do jantar, eu me juntava ao cozinheiro do campo e ao comandante da pedreira onde trabalhávamos. Eles me davam um pouco de comida que tinha sobrado", lembrou-se Rüger, numa tarde de carteados na Alemanha, há dois meses. O suplemento que recebia além das 800 calorias diárias destinadas aos demais presos não impediu que desembarcasse no Brasil com apenas 57 kg.

Ironia do destino, um de seus atuais parceiros de baralho no Rio é um judeu alemão de 91 anos sobrevivente do campo de concentração polonês de Breslau-Dürrgoy.

Natural de Berlim, Jacks Baumgarten aprendeu a jogar Skat antes da guerra, mas não praticou durante o período em que esteve enclausurado, entre 1942 e 1945. Em liberdade, viu-se diante do dilema de emigrar para os EUA ou para o Brasil. Escolheu o hemisfério sul porque queria o máximo de distância do cenário da barbárie. Sete décadas após sua prisão, Baumgarten evocou o Holocausto sem rancor. "Não sinto ódio dos alemães", declarou.

Numa mesa de Skat, o que une Baumgarten a Rüger é a cumplicidade. O jogo envolve sempre o duelo assimétrico de um jogador contra uma dupla. Naquela tarde de outubro na Alemanha, o alemão Johan Markl escolheu jogar sozinho, tornando parceiros o antigo soldado do Reich e o sobrevivente do Holocausto.

A julgar pelo entusiasmo que gritavam o nome dos naipes em alemão, Rüger e Baumgarten haviam sido contemplados por boas mãos. A cada vaza que vencia, os dois batiam vigorosamente os punhos cerrados sobre a mesa redonda de feltro gasto.

Markl, por sua vez, praguejava na língua de Goethe cada vez que via a derrota mais próxima.

"Scheisse!", exclamou, ao perder mais uma. Veio dele a primeira expressão em português ouvida na mesa, assim que constatou a derrota inevitável: "Putá que o parriu!".

Às sete horas, um garçon interrompeu o carteados para anunciar que o jantar estava servido e os jogadores se dirigiram para o restaurante.

Enquanto abocanhavam panquecas de batata, alguns disseram que preferiam mesmo era comer chucrute. O título ainda não havia sido conquistado, mas um dos presentes elogiou o desempenho do Fluminense no Brasileirão e lamentou que o Flamengo fosse permanecer na série A.

Entediado, Rüger só queria saber do líder do campeonato alemão. "Só teria que discutir futebol se fosse o Bayern München jogando", desdenhou.

Enquanto passavam manteiga e geleia no pão preto, um dos jogadores quis saber dos colegas quais eram os melhores remédios para diabetes e o colesterol. Somadas, as idades dos sete jogadores ultrapassam com folga cinco séculos. É adequado que, pregado na parede do corredor do clube, haja um aparelho retangular vermelho e cinza apresentado com "o mais avançado desfribilador externo do mercado".

De volta ao jogo, Rüger sentou-se numa mesa com quatro jogadores, enquanto aguardava sua vez. O fato de que não estivesse participando da partida não o impediu de dar palpites a Baumgarten e Markl. "Ele até não joga mal, mas com essas cartas...", disse em alemão, antecipando a derrota iminente. Quando Markl perdeu uma vaza de 21 pontos, soltou um "putz grrrila" exasperado. Na sua vez de jogar, Rüger recebeu uma mão recheada de paus - o naipe mais valioso - e ases e valetes, as melhores cartas do jogo. Boquiaberto, riu sozinho com a mão que recebera: "Nem dá para acreditar." Ganhou a rodada de lavada.

Para participar das rodas de Skat nas quartas, cada participante contribui com R\$ 10,00, dos quais 4 são guardados para o almoço de Natal organizado pelo sexagenário Anselm Köhler, o caçula do grupo. É ele quem guarda as tabelas e anota a soma dos resultados de cada jogador. No fim do ano, os responsáveis pelas três melhores pontuações são premiados com uma garrafa de champanhe Veuve Clicquot.

Além dos jogos de quarta, os entusiastas do Skat também promovem um torneio mensal realizado num sábado. À guisa de troféus, os ganhadores ganham bebidas alcoólicas: vinho do porto para o campeão e tinto chileno para o segundo, terceiro e quarto colocados. O perdedor leva um prêmio de consolação: uma garrafa de Underberg, um digestivo alemão à base de ervas aromáticas de gosto amargo e de 44% de teor alcoólico. Na estante, uma coleção de garrafas intocadas dessa bebida dá a medida de sua popularidade. Na edição de outubro não foi diferente. Furioso, o lanterna recolheu seu pufover e saiu de fininho ao fim do jogo. Foi-se antes da premiação, sem se despedir de ninguém, e deixou o Underberg na mesa, lacrado.

Mens Sana in Corpore Sano



Tenis *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

Pilates de solo e com aparelhos
Terças e Quintas: 08h, 09h, 10h e 16h
Quartas e Sextas: 08h, 09h, 10h 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 Zaremba
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.

Calendário de eventos 2013

Janeiro
17 - Noites de Jazz às 20h.

Fevereiro
Sábado 09: Grito de Carnaval
Na piscina, a partir das 12h.
Com música, drinks e buffet.

21 - Noites de Jazz às 20h.

Março
16 - Noite Tropical às 20h.

29 - 6ª feira Santa,
Bacalhau Especial: nosso
tradicional almoço com
as delícias do bacalhau!

Abril
13 - Cabaré Alemão

Maião
Domingo 12 - Dia das
Mães Germania: almoço
com buffet especial.