



Sociedade GERMANIA

Boletim Informativo da
Sociedade Germania
Maio/Junho 2013 / Ano 13



Viagem Gastronômica nas delícias da Alemanha!

Ano da Alemanha no Brasil | Festival de Gastronomia na Germania

De maio de 2013 a maio de 2014 ocorrerá pela primeira vez uma temporada da Alemanha no Brasil.

Sob o mote **"Alemanha + Brasil - Quando ideias se encontram"**, a iniciativa promoverá uma grande quantidade de eventos em todo o país.

O objetivo é transmitir uma imagem positiva e atual da Alemanha, dar visibilidade à diversidade e à amplitude dos contatos bilaterais, assim como gerar novos impulsos para a parceria entre os dois países.

A Alemanha quer se apresentar em **"360 graus"**, ou seja, em todas as áreas, como economia e tecnologia, ciências, cultura, meio ambiente, educação, esporte e estilo de vida. As iniciativas em parcerias já existentes devem ser reforçadas e novos caminhos devem ser apontados para se encontrar soluções comuns para a realização de atividades futuras relevantes.

Por isso gostaríamos de convidar os associados e familiares da **Sociedade Germania**, bem como todos os amigos interessados na boa mesa, a embarcarem numa viagem gastronômica pela Alemanha.

Uma vez por mês, durante 3 meses, será dedicado a uma região da Alemanha.

A viagem apresentará pratos rústicos, tradicionais e adaptações contemporâneas.

Vinhos e cervejas alemãs, é claro, não vão faltar.

O programa inclui: espumante de boas vindas, entrada, prato principal, sobremesa e café.

Você poderá escolher: adquirir um passaporte para só um dia ou um passaporte para os três dias.

E o melhor: para cada compra de duas viagens para o mesmo dia, haverá um desconto de 10%.

Para os sócios, como sempre, haverá desconto de 20% (não cumulativos).

Só com a Sociedade Germania você poderá embarcar neste mundo do pato com repolho roxo, de arenques em molho de creme azedo, frigideira de cogumelos, assado suíno recheado, "rote Grütze" (sobremesas de frutas vermelhas) e muito mais.

Uma viagem de dar água na boca!

Até lá!!!

• 1º Embarque - 24/05

6ª feira - Norte da Alemanha

• 2º Embarque - 28/06

6ª feira - Centro da Alemanha

• 3º Embarque - 19/07

6ª feira - Sul da Alemanha

Observação: datas a serem confirmadas.

Maiores informações: secretaria do clube ou pelos telefones.: 2274-2598 /2274-2599

**Outono
Inverno**

**Gastronômico
da Germania**

Buffet de Sopas

Todas as 6^{as} feiras.
A partir de 20h.

R\$ 29,00 p/ pessoa

Buffet de Feijoada

Todos os 1^{os} sábados
de cada mês.

A partir de 12:30h.

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

Buffet de Cozido

Todos os 3^{os} sábados
de cada mês.

A partir de 12:30h.

*Sócios tem 20% de desconto

página

2

Saúde

Pipoca e fibras: o bem que poucos sabem!

Um punhado de milho, um fiozinho de óleo e uma panela no fogo... Pronto! temos a famosa pipoca.

página

2

Gastronomia

Pão de azeitona:

Muito sabor e saúde
Da azeitona temos o azeite, milenar ingrediente da boa saúde. Trigo é muito bom. Vamos fazer um pão!

página

4

Esporte

Hóquei aos sábados:
Um pedido especial

Voltamos aos sábados! bem agitados, para esportistas de todas as idades, prontos para se divertirem com o hóquei!

Discurso de Posse do Novo Presidente na AGO de 24.04.13

Prezados associados

Agradeço aos sócios a confiança depositada na nova chapa e na minha pessoa.

Em 7.08.1821 foi assinado pelos dois sócios fundadores principais, o documento base da criação da Sociedade Germania, sendo um deles Franz Scheiner, austríaco natural da Boemia. Por coincidência também nasci na mesma região.

O filósofo alemão Georg F. W. Hegel na sua análise dialética da história "Die Welt im Wandel" o mundo em transformação, lembra da contínua adaptação as mudanças de costumes e tradições o que é válido para a Germania.

É difícil substituir a Sra. Margret Möller, que felizmente vai continuar colaborando conosco como 1ª. Vice- presidente. Aprendi muito com ela especialmente no campo da diplomacia.

Os desafios são muitos, como as obras do bolão, do ginásio, a malha, a contínua manutenção e melhoria das instalações existentes, considerando que os recursos são bastante limitados.

Os funcionários serão tratados com respeito e justiça, mas sem se tolerar desvios.

Necessitamos da colaboração ativa dos nossos sócios, sendo que a Diretoria, permanece a mesma, passando a contar com a colaboração da Sra. Justina Campagnani como Diretora Secretária.

Procuraremos imprimir uma gestão empresarial, atuando a Diretoria como supervisora, deixando as atividades do dia a dia, tanto quanto possível para os funcionários.

Obrigado pela atenção,

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: pipoca, um estouro em fibras!

Estudo recém-saído do forno - ou seria da panela? - mostra que esse verdadeiro "blockbuster" das sessões de cinema concentra mais certos oxidantes do que verduras e frutas, sem contar a quantidade de fibras.

Um punhado de milho, um fiozinho de óleo e uma panela no fogo... **Pronto!** Bastam alguns minutos para a combinação resultar em massas branca, pequenas e bem macias. É a famosa pipoca. Vira e mexe no centro de acaloradas discussões, ela costuma ser acusada de ser um tanto quanto traiçoeira para a saúde. A presença de gordura e o fato de nos incentivar a extrapolar nas pitadas de sal estão entre as principais queixas. No que depender da ciência, entretanto, a má fama está com os dias contados.

É que, se preparada corretamente ela é uma explosão de benefícios. Segundo cientistas da Universidade de Soranton, nos EUA, a pipoca reúne mais certos antioxidantes do que uma porção de frutas e verduras. Ou seja, ela seria uma aliada ardilosa na guerra contra os radicais livres. Isso se deve à diferença entre a quantidade de água encontrada na pipoca, que é de 3 a 5% e a detectada nos vegetais, que chega a 90%.

As substâncias da saúde estão na casca, aquela capa que teima em ficar agarrada nos dentes. E, se o milho der origem a uma pipoca naturalmente amarela ou creme, sinal de que a parte fofinha do alimento é ainda fonte de carotenóides. Essas substâncias também atuam como antioxidantes e, no corpo, são convertidas em vitamina A. A transformação é ótima para o sistema imunológico e para os olhos, que ficam blin-



dados contra degeneração macular relacionada à idade.

Apesar de grudenta, a casca da pipoca está cheia de atributos. Afinal, nela também estão doses generosas de fibras, substâncias que contribuem para a formação do bolo fecal. O melhor é que o papel das fibras não fica restrito a dar um empurrão ao funcionamento do intestino. Elas também são reverenciadas por tornar a digestão mais lenta, prolongando, assim, a sensação de barriga forrada.

Já na parte fofa e geralmente branca fica guardado o amido resistente. O nome não foi dado à toa, isso porque passa praticamente intacto pelo aparelho digestivo. Só no intestino grosso é que micro-organismos da flora o transformam em ácidos graxos de cadeia curta. Eles deixam a área mais ácida, favorecendo a proteção contra células cancerosas.

Mas não vá achando que o sinal está verde para se entupir com a pipoca vendida no cinema ou a industrializada para micro-ondas.

É recomendado para se beneficiar das qualidades é prepará-lo na boa e velha panela, com um pouco só de óleo para não formar uma verdadeira bomba calórica.

Gastronomia: Pão de Azeitona (Any Elen C. Kaisermann)

Pão, vinho e azeite de oliva compõem o cardápio da diete mediterrânea. O povo dessa região segue uma dieta rica em gorduras não-saturadas, como o azeite de oliva, boas para o organismo e carboidratos, entre massas e pães, mantém atividades físicas e consomem vinho tinto rotineiramente. Com isso, esses habitantes apresentam baixa incidência de doenças do coração e doenças como o câncer. O que comprova a eficácia do regime alimentar.

Ingredientes

- 350g de farinha de trigo
- 150g de farinha integral
- 7g de fermento biológico
- 10g de sal
- 35g de azeite de oliva extravirgem
- 150g de azeitonas pretas e verdes picadas grosseiramente
- 300g de água

Modo de preparar:

1. Misturar as farinhas com o fermento, dissolver o sal na água com azeite.
2. Colocar aos poucos o líquido sobre as



farinhas formando uma massa elástica e lisa.

3. Deixar fermentar até dobrar de tamanho.
4. Acrescentar as azeitonas misturando para que sejam bem distribuídas na massa.
5. Descansar mais 20 minutos, cortar e modelar os pães. Se preferir faça um pão como uma forma oval e coloque na assadeira.
6. Deixe descansar novamente até dobrar de volume.
7. Asse a 250 graus celsius.

Dicas da Chef: Pode-se fazer com nozes, amêndoas, passas ou tomates secos. Depois de pronto pincelar com azeite.



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.

Noite Tropical

Ao ritmo de tango, cumbia, chachacha e bossa nova com o grupo Latinidade, um ambiente aconchegante, petiscos saborosos e muita alegria, assim foi a despedida do verão na Sociedade Germania.

Cabaret Alemão

Mais uma vez a atriz e cantora Martha Moreira Lima apresentou na Sociedade Germania, o espetáculo Cabaret Alemão com canções de Kurt Weill e Bertold Brecht, acompanhada pelo pianista Francisco Werneck.

Fluente em alemão, Martha passeia pelo universo da dupla que revolucionou o teatro e marcou época com suas canções de ironia e malícia.

Recital

Muito boa apresentação do contratenor Luan Góes, com sua linda voz, proporcionou ao público uma noite especial.

Corais de Sucesso!

Lotação esgotada no **Moffu's Bar!!!** Os grupos vocais "Bate Boca" e "3 em Ponto", fizeram apresentações de muita emoção. Alegria que todos levamos para casa!

Palestra do Embaixador

O Embaixador **Roberto Abdenur** partilhou seu amplo conhecimento na diplomacia com a palestra "O Brasil e dois de seus parceiros estratégicos: a Alemanha e a China". **Muito obrigado!**

Buffet de Sopas

Está aberta nossa deliciosa e tradicional temporada de Buffet de Sopas!

Viagem Gastronômica pela Alemanha | Datas a serem confirmadas

24/05 - 6ª feira: Norte da Alemanha

28/06 - 6ª feira: Centro da Alemanha

19/07 - 6ª feira: Sul da Alemanha

Fondue dos Namorados

12/06 - 4ª feira: A partir das 20h. Noite romântica e cheia de sabor.

Festa Junina Germania

23/06 - Domingo: A partir das 12h. Nossa tradicional festa cheia de alegria!

Avisos

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

Estamos transferindo a nossa biblioteca de lugar. A reorganização, higienização e limpeza dos livros está sendo feita por uma profissional. Em breve estaremos inaugurando um novo espaço para leitura e consulta de nosso acervo. **Aguardem!**

Feriado

30/05 Corpus Christi - Clube aberto somente área de lazer. Com Menu Especial para almoço.

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**.

Carteira Social da Germania

Sócio, agilize seu recadastramento!

A partir de 01 de junho, desconto de **25%** para sócios e dependentes na consumação no restaurante e bares, para quem possuir a nova Carteira Social.

**Importante:
atualize seu cadastro Germania!**

Artigo 19 - É assegurado às famílias dos Sócios Beneméritos, Proprietários e Veteranos o direito de frequência e uso dos serviços prestados pela **SOCIEDADE GERMANIA**, desde que possuidores de carteira de frequência fornecida pela Diretoria, considerados para estes efeitos como família e dependentes destes Sócios, as seguintes pessoas:

- I) cônjuge ou companheira (o);
- II) Filhas (os), enteadas (os), tuteladas (os), adotadas (os), quando solteiras (os) até completarem 24 anos;
- III) Pai, mãe, sogro, sogra, com idade a partir de 65 anos;
- IV) Netos até 12 anos.



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



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

Hóquei: agora aos sábados à tarde!

Atendendo aos pedidos da Presidente do clube, um grupo de sócios tem a intenção de reeditar aquilo que foi uma experiência marcante para o Hóquei no Germania e no Brasil: os grupos infantis e juvenis dos anos 80 e início de 90. Como nesse período, gostaríamos que hoje o ginásio voltasse a ser ocupado por crianças, hoje filhos ou netos de sócios, seus irmãos, primos e colegas de escola, e assim num ambiente sadio, a prática deste esporte tradicional do Germania volte a ser algo corriqueiro nos sábados à tarde.

Gostaríamos de contar com a ajuda e participação dos pais nos primeiros passos das crianças na introdução ao esporte, participando na quadra (se possível) das atividades junto com as crianças. Terão assim a oportunidade de compartilhar da experiência sem par de conhecer o esporte, do convívio e da superação das dificuldades que os pequenos certamente terão nos primeiros dias.



Estaremos na quadra do ginásio nos sábados das 15 às 17 horas. Para maiores informações podem contatar:

Andres Westphal 9352-7008
Eduardo Sauerbronn 9803-2825
Claudio Cuevas 9889-3031 (sócio e Diretor Técnico da FHERJ).

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

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.

Conselhos 2013 /2015

Conselhos eleitos na Assembleia para o biênio 2013/2015

CONSELHO DELIBERATIVO

Conselheiros Efetivos

Bianca Strattner
Francisco Xavier Esperança
Gert Egon Dannemann
Gunter Eckardt
Ingeborg Müller
Karin Babel
Ludwig Zellner
Marcus Anibal Machado Moraes
Raymundo Gonçalves da Motta
Ricardo M. de Albuquerque Maranhão
Werner Flohr

Conselheiros Suplentes

Fernando de Abreu Porto
Kleber Damasceno Prado
Marlies Stinglwagner Lore
Peter Hohl
Renato Saldanha Barbosa

CONSELHO FISCAL

Conselheiros Efetivos

Carlos Frederico Fulda
Hubert Deierl
Priscila Sholl Rodrigues

Conselheiros Suplentes

Christian Helmer
João Felipe Sauerbronn
Thomas Adams

Calendário de eventos 2013

Maio

24 - Viagem Gastronômica pela Alemanha
Região Norte. À partir das 20h (data a ser confirmada)

Junho

12 - Fondue dos Namorados
A partir das 20h.
23 - Domingo: Festa Junina
A partir das 12h.
28 - Viagem Gastronômica pela Alemanha
Região Central. À partir das 20h (data a ser confirmada)

Julho

19 - Viagem Gastronômica pela Alemanha
Região Sul. À partir das 20h (data a ser confirmada)

Agosto

25 - Domingo Brunch de Aniversário da Sociedade Germania
A partir das 11:30h.

