

Gastronomia

ANGELONI

ANO 2 | Nº10 | SETEMBRO | OUTUBRO 2013



SABOR À MESA

Experimente pratos leves e nutritivos com quinoa, iogurte, legumes, frutas, especiarias e muito mais

+ RECEITAS SAUDÁVEIS DA CHEF **MORENA LEITE** PREPARADAS COM CARNE E O DOCE NATURAL DE **RODRIGO HILBERT**


ANGELONI
www.angeloni.com.br

Gold Meat de cara nova,
com a Tradição e a Qualidade
de sempre!



www.goldmeat.com.br



www.facebook.com/canalgoldmeat



Fácil de Fazer,
Gostoso de Comer.



Saúde e sabor

Combinar alimentos para criar receitas é uma arte. Melhor ainda quando, além de gostosas, elas fazem bem à saúde, com ingredientes ricos e equilibrados. Esta edição é totalmente voltada à vitalidade dos alimentos, que nem por isso deixam de ser apetitosos. Nossa matéria de capa traz receitas fáceis e originais à base de quinoa, grão andino considerado um dos mais saudáveis da nova culinária. Versátil, ele se presta a saladas, risotos e até doces.

A matéria especial mostra que as carnes podem perfeitamente frequentar cardápios nutritivos, como mostra a chef Morena Leite. Peixe, frango e até um original mignon de cordeiro dividem o prato com legumes grelhados, ervas e verduras frescas, compondo uma bela e equilibrada refeição.

Beleza e equilíbrio não faltam ao ator Rodrigo Hilbert. Natural de Orleans, no interior de Santa Catarina, ele prioriza ingredientes orgânicos para criar uma culinária simples e saborosa. Direto de sua cozinha, ele ensina a receita de um refrescante doce de abacaxi. Outra celebridade, referência de bem-estar, é Jane Fonda. Aos 75 anos, ela esbanja bom humor e vitalidade. É contra dietas, mas defensora de atividades físicas regulares. Uma de suas receitas preferidas é um suculento frango com gergelim e ervilhas tortas ao molho de damasco.

E se o assunto é vitalidade, nada como começar o dia com um farto e charmoso café da manhã. Nossa matéria mostra como reunir ingredientes saudáveis e saborosos.

Sabor é o que não falta às receitas doces à base de iogurte. Leve e nutritivo, ele compõe delícias como sorvete, cupcake de blueberry e creme de morango. Uma tentação totalmente permitida.

Variedade e intensidade de aromas é o que caracteriza a gastronomia da Índia. Dizem até que é possível comer um prato indiano diferente por dia sem repetir a receita por um ano. De lá vem uma original salada de batata ao leite de coco e pimenta, almôndegas vegetarianas servidas com arroz frito indiano e uma perfumada sobremesa feita com leite, especiarias e xarope de rosas.

Gastronomia ANGELONI está pronta para inspirar os leitores. Boa leitura e bom apetite!

Um abraço,

Grupo **ANGELONI**



VERIDIANA MERCATELLI

É jornalista e tradutora, apaixonada por viagens e gastronomia. Saiu de São Paulo e hoje mora em Berlim, onde pode conferir pratos do mundo todo, graças à diversidade gastronômica da capital alemã. Nesta edição, ela fala dos fortes temperos da cozinha indiana e dá dicas de viagem sobre a Índia.



FÁBIO CASTELO

Há 20 anos no mercado fotográfico, já trabalhou em agência de design, com publicidade, em revistas e também com clientes diretos, principalmente na área de gastronomia. No dia a dia, busca um estilo de vida simples e saudável. Aqui, ele assina as fotos de *No Super* e da receita do Rodrigo Hilbert.



CLEYBI TREVISAN

Ele começou fazendo matérias de turismo no jornal *Folha da Tarde*. Depois, trabalhou em revistas de celebridades. Hoje, como fotógrafo freelancer, atua na Editora Globo e Condé Nast, além de trabalhos para assessorias e empresas. Nessa edição, ele clicou as fotos da matéria "O poder da Índia".



SILVIA REGINA

A jornalista paulistana Silvia Regina adora experimentar receitas de todos os cantos do mundo. Nos fins de semana, tem o costume de brincar de chef e fazer receitas deliciosas para o marido, o filho e os amigos. Nesta edição, ela escreveu a matéria "Hora do café da manhã".



ANGELONI

PRESIDENTE

José Augusto Fretta

DIRETORA DE MARKETING

Sabrina Angeloni

GERENTE DE MARKETING

Marcelo Leão

SUPERVISORA DE MARKETING

Larissa Walendowsky Spricigo



EDITORA
GLOBO

DIRETOR-GERAL Frederic Zoghaib Kachar
DIRETOR DE MERCADO ANUNCIANTE Alexandre Barsotti
DIRETORIA DE MERCADO LEITOR Luciano Touguinha de Castro.

Gastronomia
ANGELONI

Setembro/Octubre 2013

DIRETORA DE GRUPO QUEM E CUSTOMIZADAS

Andrea Dantas

DIRETORA DO GRUPO DE PRODUTOS CUSTOMIZADOS

Roberta Ristow

DIRETOR DE ARTE

Rodolpho Vasconcellos

ASSISTENTE DE REDAÇÃO

Dominique Pietroni

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO

TEXTO EDITORAS-SÊNIOR: Ivany Turibio e Vera Ligia Rangel;
ARTE EDITORA: Patrícia Cividanes; ESTAGIÁRIOS: Allyne Moreira (ARTE)
e Nathalia Bianco Louro (TEXTO); REVISÃO Luiz Volpi

SERVIÇOS EDITORIAIS

PESQUISA Cédoc/Globopress

NOSSOS ENDEREÇOS

Sede Administrativa (São Paulo): Av. Jaguaré, 1485, São Paulo, SP. CEP 05346-902 / Rio de Janeiro: Praça Floriano, 19, 8º andar, Centro, Rio de Janeiro, RJ. CEP 20031-050. Tel.: (21) 3380-5900 – Fax: (21) 3380-5901 / Brasília: Centro Empresarial Assis Chateaubriand, bloco 2, salas de 701 a 716 – SRTS, Quadra 701, Brasília, DF. CEP 70340-906. Tel.: (61) 3316-9544
Impresso na Posigraf



NA INTERNET: <http://www.editoraglobo.com.br>

Nossos endereços

SANTA CATARINA

ARARANGUÁ – Av. Getúlio Vargas, 1259 – Bairro Urussanguinha, CEP 88900-000, tel. (48) 3521-4300, Fax (48) 3521-4300.

BALNEÁRIO CAMBORIÚ – 4ª Avenida, 880, Centro, Balneário Camboriú, CEP 88330-110, tel. (47) 3263-5600, Fax (47) 3263-5600.

Av. do Estado, 2440, Bairro das Nações, CEP 88338-063, tel. (47) 3263-4300, Fax (47) 3263-4300.

BIGUAÇU – R. Cel. Teixeira Oliveira, 128, CEP 88160-000, tel. (48) 3279-8500, Fax (48) 3279-8500.

BLUMENAU – Humberto de Campos, 77, Bairro da Velha, CEP 89036-050, tel. (47) 3221-9200, Fax (47) 3221-9200.

Sete de Setembro, 100, Garcia, CEP 89010-200, tel. (47) 3331-7400, Fax (47) 3331-7400.

CRICIÚMA – Felipe Schmidt, 26, Centro, CEP 88801-240, tel. (48) 3444-3400, Fax (48) 3444-3400. Av. do Centenário, 2699, Centro, CEP 88804-000, tel. (48) 3444-3500, Fax (48) 3444-3500.

FLORIANÓPOLIS – Rod. SC 403, 6375,

Inglese, CEP 88058-001, tel. (48) 3331-7100, Fax (48) 3331-7100. Esteves Júnior, 307,

Centro, CEP 88015-530, tel. (48) 3216-6250, Fax (48) 3216-6250. Av. Gov. Ivo Silveira, 2445, Capoeiras, CEP 88085-001, tel. (048) 3271-7500,

Fax (048) 3271-7557. Av. Irineu Bornhausen, 5288, Agronômica, CEP 88025-202, tel. (48) 3215-6100, Fax (48) 3215-6100. Av. Mar. Max Schramm, 3450, Jardim Atlântico, CEP 88095-000, tel. (48) 3271-6700, Fax (48) 3271-6700.

Nirberto Haase, 75, Santa Mônica, CEP 88035-215, tel. (48) 3215-6200, Fax (48) 3215-6200.

IÇARA – Av. Florianópolis, 235, Praia do Rincão, CEP 88820-000, tel. (48) 3468-1014, Fax (48) 3468-1014.

ITAJAÍ – Brusque, 358, Centro, CEP 88303-000, tel. (47) 3398-5200, Fax (47) 3398-5200.

JARAGUÁ DO SUL – Barão do Rio Branco, 732, Centro, CEP 89251-400, tel. (47) 3274-3700, Fax (47) 3274-3700. Bernardo Grubba, 247, Centro, CEP 89251-090, tel. (47) 3275-7900, Fax (47) 3275-7900.

JOINVILLE – Ministro Calógeras, 1639, Anita Garibaldi, CEP 89202-005, tel. (47) 3451-4400,

Fax (47) 3451-4400. Dr. João Colin, 2500, América, CEP 89204-002, tel. (47) 3451-2400, Fax (47) 3451-2400.

LAGES – Frei Rogério, 587, Centro, CEP 88502161, tel. (49) 3251-9400, Fax (49) 3251-9400.

LAGUNA – 13 de Maio, 12, Centro, CEP 88790-000, tel. (48) 3647-7300, Fax (48) 3647-7300.

TUBARÃO – Av. Expedicionário José Pedro Coelho, 1120, Centro, CEP 88704201, tel. (48) 3631-1800, Fax (48) 3631-1800.

PARANÁ

CURITIBA – Al. Dr. Carlos de Carvalho, 2050, Batel, CEP 80730-201, tel. (41) 3270-8200, Fax (41) 3270-8216. Av. República Argentina, 900, Vila Izabel, CEP 80620-010, tel. (41) 3312-2300, Fax (41) 3312-2300.

LONDINA – Av. Américo Deolindo Garla, 224, Bairro Pacaembu, CEP 86079-225, tel. (43) 3575-2400, Fax (43) 3575-2400.

MARINGÁ – Av. Adv. Horácio Raccanello Filho, 5120, Zona 07, Novo Centro, CEP 87020-035, tel./Fax (44) 3301-3600.

- 22** Saúde à brasileira
A chef Morena Leite ensina receitas para ter uma alimentação saudável e saborosa
- 30** Quinoa, a riqueza dos Andes
Muito versátil, o grão é considerado um dos alimentos mais completos que existem
- 34** Maçã assada, simples e saborosa
Confira a receita da sobremesa tradicional do Leste Europeu
- 38** Na Cozinha com...
Rodrigo Hilbert conta qual o prato que mais gosta de preparar em uma refeição com os amigos
- 40** Receita de energia de Jane Fonda
A atriz americana descobriu na boa alimentação um jeito de melhorar sua saúde
- 44** Todo o sabor do iogurte
Fonte de proteínas, esse derivado do leite pode ser usado em várias receitas, trazendo muitos benefícios
- 48** Hora do café da manhã
A refeição mais importante do dia vem repleta de opções saudáveis e nutritivas
- 54** O poder da Índia
Rica em especiarias, a comida indiana é uma das mais diversificadas do mundo



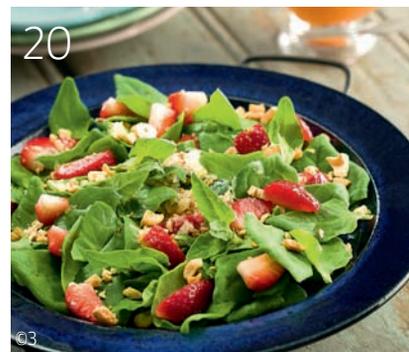
©2



©1



©2



©3

11. TIRA-GOSTO

Sem adição de açúcar, conservantes ou corantes, os sucos de caixinha podem ser uma boa pedida

18. UM COPO CHEIO DE VITAMINAS

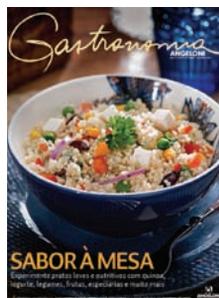
Que tal substituir o lanche da tarde por essa deliciosa bebida?

20. NO SUPER

Seu prato vai ficar mais colorido com receitas de saladas supersaborosas

62. À ITALIANA

Deixe a macarronada do domingo mais saudável com essa dica de massa



NOSSA CAPA

FOTO: Iara Venanzi

PRODUÇÃO: Michele Moulatlet

ATENÇÃO

CONSULTE A DISPONIBILIDADE DO PRODUTO E, CASO NÃO O ENCONTRE, PROCURE O GERENTE DA LOJA.

PETIT GATEAU, PÃES DE QUEIJO, EMPADINHAS E MUITO MAIS SEM SAIR DE CASA? SÓ COM A CUPCAKE MAKER I DA BRITÂNIA.

MÁQUINA DE CUPCAKE BRITÂNIA CUPCAKE MAKER I

Também faz pão de queijo, *petit gateau*,
polvilho, bolinho de chuva, broinhas,
empadinhas, tortinhas e muito mais!

- Assa em aproximadamente 8 minutos
- Chapa antiaderente

FAZATÉ
7
CUPCAKES DE
UMA SÓ VEZ

ACESSÓRIOS PARA CONFEITAR



DESDE 1956

BRITÂNIA

Em uma marca, todas as soluções

EMBAIXO DESTA CASA DESCANSA 135 ANOS DE NOSSA HISTÓRIA



TARAPACÁ, UMA DAS VINÍCOLAS MAIS IMPORTANTES DO CHILE, FOI FUNDADA EM 1874 NO VALE DO MAIPO, COM UM FORTE COMPROMISSO COM A QUALIDADE E CONSISTÊNCIA. COM MARCAS RECONHECIDAS COMO A GRAN RESERVA, GRAN TARAPACÁ E LEÓN DE TARAPACÁ, É UM DOS PRINCIPAIS REPRESENTANTES DAS VINÍCOLAS DO NOVO MUNDO ESSE COMPROMISSO É LEVADO A CABO APROVEITANDO O MELHOR DAS DIFERENTES REGIÕES E SUB-REGIÕES VITIVINÍCOLAS DO CHILE.



VIÑA
TARAPACÁ
DESDE 1874



GRAN RESERVA
Etiqueta Negra 2007
Carménère 2007



GRAN RESERVA
Carménère 2008



GRAN RESERVA
Cabernet Sauvignon 2008
Carménère 2008



GRAN RESERVA
Cabernet Sauvignon 2008



GRAN RESERVA
Sauvignon Blanc 2010



www.facebook.com/vinatarapaca

DESIGN PRÁTICO, BONITO, INTELIGENTE E EMPILHÁVEL

Armazenamento de alimentos secos.

Design de tampa único, moderno, elegante e conveniente.

Abertura / Fechamento com torção simples.

Vedação hermética com tecnologia de selagem perfeita em silicone.

Design empilhável que auxilia a organização.

Tampa fácil de limpar.



<OU>

   /OuOficial
www.ou.com.br



NUTRY



Livre

*para decidir
o que é melhor
pra mim.*

Leve

*com uma
alimentação
equilibrada.*

*Frutas, poucas calorias
e muuuuuuito gostosa!*



www.facebook.com/oficialnutry



Leve seu paladar para viajar um pouquinho.

Conheça a linha de pães sofisticados que transporta seu paladar para bem longe. Experimente novas cores, texturas e sabores sem precisar tirar férias.

Viva essa experiência com o sanduiche Big Apple



INGREDIENTES:

- 1 pacote de Wickbold Pães do Mundo - Bagel Gergelim
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola média em fatias finas
- 16 fatias finas de pastrami (200 g)

- 4 fatias de queijo mozzarella (60 g)
- 1 tomate em rodellas
- 4 picles cortados ao meio, no sentido do comprimento
- 4 folhas de alface americana rasgadas

PREPARO:

- Corte os bagels ao meio, espalhe manteiga sobre cada metade e doure em frigideira aquecida, em fogo médio.
- Coloque a cebola fatiada em um pote e cubra com água morna, para que fique menos ardida.
- Monte quatro sanduíches,

- dividindo sobre 4 metades de bagel o pastrami, a mozzarella, o tomate e a cebola.
- Pressione levemente e, então, acomode os picles e a alface. Cubra com as outras fatias de bagel e sirva em seguida.

TEMPO DE PREPARO:

- 10 minutos

RENDIMENTO:

- 4 porções (220 g cada)



**Hidrate-se e sinta
os benefícios da água!**

**PEDRA
BRANCA**

ÁGUA MINERAL NATURAL



 48 3342-5500 - SAC: 0800 730 04 13
 www.aguamineralpedrabranca.com.br
 www.facebook.com.br/aguamineralpedrabranca



Tira-gosto

Novidades, receitas e dicas

BOM COMEÇO

Saúde na caixinha

Fundada em 1923 na África do Sul, a Ceres Juices começou a produzir sucos em 1982 e logo se tornou líder no país. Seus produtos contêm apenas o suco natural das frutas, sem adição de açúcar, corantes ou conservantes. O cardápio de sabores é pra lá de exótico. Entre as receitas com mais de um tipo de fruta, uma das mais curiosas é a que mescla kiwi e cranberry. A frutinha vermelha, nativa dos Estados Unidos, é rica em antioxidantes e, segundo estudo da Universidade Harvard, tem eficácia comprovada na prevenção de infecções urinárias.



TOUR GASTRONÔMICO

Direto da fazenda

Os mercados de pequenos produtores são um sucesso em várias partes do mundo. Eles garantem alimentos frescos, provenientes de métodos orgânicos, e encantam pela variedade de cores e sabores. Nos Estados Unidos, o roteiro passa obrigatoriamente por Boulder, cidade do Colorado conhecida como a mais saudável do país. Nas noites de quarta-feira e nas manhãs de sábado, o mercado Boulder County (boulderfarmers.org) reúne 137 expositores que vendem de hortaliças a vinhos, passando por mel e frutas. Em Nova York, a pedida é fazer compras no Union Square Greenmarket (grownyc.org). Aberto às segundas, quartas, sextas e sábados, das 8 às 18 horas, congrega 140 produtores, incluindo pescadores, padeiros e agricultores. Na italia-



na Florença, a Fierucola di Piazza Santo Spirito (lafierucola.org) acontece somente no terceiro domingo do mês, quando pequenos produtores biológicos das redondezas se reúnem, das 9 às 19 horas, para vender legumes, frutas, ervas e pães. Londres, por sua vez, tem o irresistível Borough Market (boroughmarket.org.uk). Boa parte dos expositores produz o que vende, o que atrai chefs e gourmets. O mercado abre às quintas (11 h às 17 h), sextas (12 h às 18 h) e sábados (8 h às 17 h).

AO AR LIVRE
No Boulder County, nos Estados Unidos, os produtores vendem hortaliças aos consumidores



INTERNACIONAL

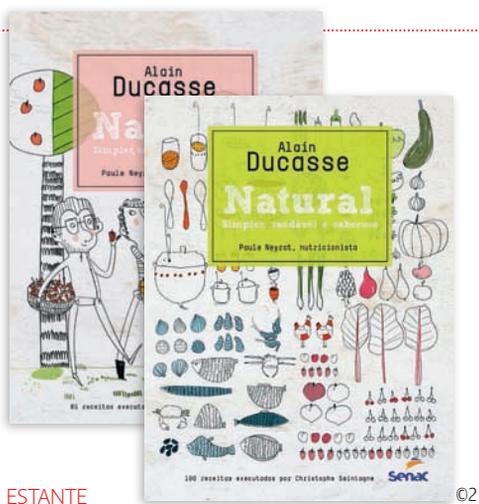
Confeitaria saudável

Vitrines recheadas de doces costumam ser uma tentação proibida a quem faz qualquer tipo de dieta. Mas não as vitrines da Golosi di Salute, fundada em Alba, no norte da Itália, por Luca Montersino. Em oito pontos de venda, incluindo outras regiões do país, Tóquio e Nova York, o *chef-pâtissier* deixa a clientela com água na boca com seus doces lindos e apetitosos e, ao mesmo tempo, leves e saudáveis. Professor do Instituto Superiore Arti Culinarie Etoile, autor de sete livros e titular do programa de tevê *Peccati di Gola*, exibido pelo canal italiano Alice, Montersino é um pesquisador incansável. Na cozinha central, sua equipe desenvolve receitas livres de glúten, ovos, leite ou açúcar. No lugar da farinha de trigo, são usados *kamut*, tipo de trigo originário do Egito; *farro*, grão de sabor amendoado; e farinha de arroz. Frutose e mel substituem o açúcar, enquanto azeite, manteiga de cacau e óleo de arroz cumprem a função da manteiga.

FÁCIL, FÁCIL

Patrimônio brasileiro

Não é de hoje que as panquecas típicas da culinária nordestina fazem tanto sucesso – os índios já preparavam receita bem parecida quando os portugueses chegaram por aqui. Com o tempo, em função da falta de farinha de trigo na colônia, a tapioca acabou substituindo o pão nas refeições e foi incorporada à dieta do dia a dia. Sua principal matéria-prima, o polvilho doce é a fécula ou goma da mandioca. Transformá-lo em panquecas não tem segredos, segundo Wagner Leal, da Cabana da Tapioca, em Curitiba. “O único cuidado deve ser com a hidratação do polvilho, para que dê liga ao ser aquecido na chapa, fique maleável e não quebre depois de pronto”, ensina. Entre as 50 unidades que a casa serve por dia, há versões salgadas e doces. “Combinam bem com café”, diz. Confira o passo a passo da receita, que rende de seis a dez unidades, conforme a espessura escolhida:



ESTANTE

– SIMPLES, SAUDÁVEL E SABOROSO

O título diz tudo. O chef francês Alain Ducasse e a nutricionista Paule Neyrat ensinam receitas descomplicadas e gostosas, que tiram partido de legumes, verduras e cereais, respeitando a época de cada espécie. No segundo livro da série, dedicado às sobremesas, a dupla mostra como preparar doces usando açúcares naturais, mel ou xarope de agave, todos ricos em vitaminas e sais minerais. Repletos de fotos e ilustrações, os dois volumes, lançados pela Senac-SP, são um achado para quem busca alimentação saudável e equilibrada.



01

1 Hidrate 1 kg de polvilho doce em 300 ml de água, fria ou morna, misturando delicadamente com as mãos, e passe a farinha hidratada por uma peneira fina.



2 Forme um disco (com espessura a gosto) sobre uma chapa ou frigideira bem quente, sem nenhuma gordura. Quando o polvilho estiver ligado o suficiente, vire a tapioca e cozinhe do outro lado.

3 Retire a tapioca do fogo, passe um pouco de manteiga de garrafa e recheie a gosto – fica uma delícia com carne-seca desfiada e bem temperada; com queijo coalho derretido; ou com coco fresco ralado e leite condensado.



PRODUÇÃO: ANDREA SILVA. CULINARISTA: SILVIA MARQUES. FRIGIDEIRA, ACERVO A2. FOGÃO, ACERVO CASA 14

Boas compras

Variedade, qualidade, personalidade e uma seleção dos melhores produtos para as suas experiências gastronômicas



01

AROMA E SABOR

À prova do tempo

Fundada em 1898 por Joseph Walker, na Escócia, a Walkers nasceu como uma pequena fábrica artesanal de *shortbread*, biscoito tradicional do lugar à base de açúcar e manteiga. Mas a linha cresceu bastante nesses 115 anos. Nas mãos da terceira geração da mesma família, a empresa hoje produz bolos e outras variedades de bolachas. Os biscuits de aveia e mirtilo lembram bastante o sabor e a crocância dos cookies americanos, com a vantagem do ingrediente-base saudável, rico em fibras, sem resquício de corante ou conservante. E, para quem procura um petisco salgado, o *oatcake* de aveia e azeitonas pretas é um tipo de pão chato e crocante, livre de gordura trans, perfeito para acompanhar uma bebidinha antes da refeição – a linha completa de oatcakes da Walkers tem o selo Royal Warrant, honraria concedida pela realeza britânica a marcas que fornecem produtos e serviços à família real.



02

HI-TECH

Oriental futurista

Usada há milênios por povos asiáticos, a panela wok tem bordas largas e inclinadas, que distribuem o calor de maneira uniforme e evitam que os alimentos se queimem nos cantinhos. E não é que uma empresa brasileira, a Cadence, conseguiu melhorar o que já parecia perfeito? A wok elétrica Pan500, com 36 cm de diâmetro, segue rigorosamente os preceitos do modelo original, com a vantagem de se conectar à tomada e fazer tudo quase sozinha. Com 1.500 watts de potência, o equipamento atinge 250°C e pode cozinhar, refogar, assar, saltear, grelhar, gratinar e fritar. Basta regular o seletor de acordo com a função desejada.

KIT GOURMET

Miniaturas à mesa

As panelas em versão mini estão na moda. Delicadas, elas permitem servir as receitas em pequenas doses, na medida do apetite dos convidados. A linha de minicaçarolas de porcelana, importadas com exclusividade pelos Supermercados Angeloni, são perfeitas para caldinhos e cremes oferecidos como entrada, ou ainda para risotos e polentas. E também fazem bonito na hora da sobremesa, com docinhos caseiros como o brigadeiro de colher. Disponíveis nas cores azul, laranja e vermelha, ainda são resistentes ao micro-ondas e à máquina de lavar louça.



02

Cobertura deliciosa. Massa fina e crocante.



Nos melhores restaurantes italianos, a pizza tem massa fina e crocante, e a cobertura é saborosa e especial. Exatamente como a pizza Dr. Oetker Ristorante, o sabor do verdadeiro restaurante italiano.



A qualidade é a melhor receita.

Um copo cheio de vitaminas

Bebida ideal para o lanche da tarde ou para substituir um jantar, ela é rápida, fácil e deliciosa por Cristiana Couto
foto Iara Venanzi

VEGETAIS, CEREAIS E IOGURTE, ALÉM DE ERVAS, PODEM DAR MAIS SABOR e saúde à conhecida vitamina. “Cereais como a aveia têm uma função importante, como reduzir o colesterol”, explica a nutricionista e clínica Andrea Esquivel.

Segundo ela, 3 colheres de sopa de aveia ao dia, durante duas semanas, reduzem o colesterol em 8%. Associada ao gérmen de trigo, que contém vitaminas do complexo B, minerais e gorduras monoinsaturadas (saudáveis), e à banana – rica em magnésio (bom para a cognição e para a contração muscular) –, esta bebida torna-se um bom substituto para uma refeição noturna, mais leve. “Ela funciona como um prato único, pois contém proteína, carboidrato e vitaminas. É uma ótima opção também para quem tem que fazer uma refeição corrida”, diz Andrea.

Já a vitamina de vegetais leva iogurte em lugar do leite. Para torná-la mais gostosa, a nutricionista acrescenta frutas, como limão, mexerica e tomate, e alguma erva, que lhe confere perfume. Salsinha, capim-cidreira e hortelã combinam bem com iogurte. Ideal para a digestão, essa bebida é nutritiva e refrescante. “Pode-se tomá-la doce ou salgada e, neste último caso, funciona como uma salada líquida”, completa. Além de muito digestiva, a receita que indicamos nesta edição é rica em cálcio, auxilia na digestão de gorduras e ajuda o intestino a funcionar. E isso não é tudo. A salsinha é rica em vitamina C (como nos cítricos) e ajuda a combater o cansaço.

As vitaminas de frutas são as mais versáteis. Andrea Esquivel recomenda: “O abacate tem monoinsaturados e dá a sensação de saciedade, já o mamão é digestivo e rico em betacaroteno, e a maçã é uma das melhores fibras para o intestino”. O resultado, além de saudável, é delicioso.

Uma dica importante é fazer e tomar a vitamina na hora. “Em contato com o oxigênio, as frutas se oxidam e perdem as propriedades, explica Andrea. Confira, a seguir, três receitas indicadas pela nutricionista..✶

VITAMINA DE FRUTAS

RENDIMENTO: 400 ML

Ingredientes

- 1 fatia fina de abacate
- ½ banana
- 200 ml de leite
- ¼ de maçã (com ou sem casca)
- 1 fatia fina de mamão formosa ou 1/3 de mamão papaia

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Adoce a gosto e sirva imediatamente. Se usar a maçã com casca, coe a vitamina antes de servir.

Indicação: é uma vitamina que sacia a fome e faz o intestino funcionar bem.



VITAMINA DE CEREAIS E FRUTAS

RENDIMENTO: 350 ML A 400 ML

Ingredientes

1 banana média

3 colheres (sopa) de aveia

200 ml de leite

(desnatado ou integral)

1 colher (sobremesa)
de gérmen de trigo

1 colher (sobremesa)

de chocolate ou

cacau em pó

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Adoce a gosto e sirva imediatamente.

Indicação: funciona como prato único, pois tem carboidratos, proteína e vitaminas, além de ser indicada para quem pratica corrida.

VITAMINA DE VEGETAIS

RENDIMENTO: 350 ML A 400 ML

Ingredientes

½ tomate médio vermelho

2 rodelas de pepino

1 copo de iogurte

3 a 4 folhas grandes de

hortelã fresca

½ folha de capim-cidreira

½ colher (sopa) de azeite

Sal a gosto

1 pedra de gelo

Modo de preparo

Retire as sementes do tomate e a casca do pepino (se preferir).

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Se preferir, substitua o sal por 1 colher (sopa) de açúcar e acrescente 1 pedra de gelo.

Indicação: é uma vitamina altamente digestiva e rica em vitamina C.



No Super

Verde vivo

Na estação mais colorida do ano, nada melhor que um prato saboroso e prático para te deixar com água na boca. Confira três receitas que vão fazer você mudar de ideia sobre as saladas nesta primavera

fotos Fabio Castelo





SALADA MEDITERRÂNEA

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

250 g de peito de frango em cubos
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Vinagre balsâmico
Azeite de oliva extravirgem
1 pimentão vermelho

pequeno em tiras

½ xícara de azeitonas pretas fatiadas
½ xícara de tomates secos picados
1 pé de alface romana lavada
100 g de queijo feta amassado

Modo de preparo

Tempere o frango com sal, pimenta e um pouco de vinagre balsâmico. Deixe marinar por cerca de 15 minutos. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite e frite os cubos de frango até que estejam bem dourados e reserve. Na mesma frigideira, dê uma leve refogada no pimentão fatiado, adicione as azeitonas, os tomates secos e duas colheres de sopa de vinagre balsâmico, mexa, desligue o fogo e reserve até que esfrie. Em uma saladeira, rasgue as folhas de alface romana, misture o frango, o queijo e o refogado com todo o molho junto. Corrija o sal se necessário, regue com azeite de oliva e sirva imediatamente.



SALADA DE ESPINAFRE COM MORANGOS

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

½ xícara de azeite de oliva
¼ de xícara de vinagre de vinho branco
4 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de sementes de gergelim
1 colher (sopa) de cebola bem picadinha
1 pitada generosa de páprica picante
2 maços de espinafre lavados e sem talos
2 xícaras de morangos lavados e fatiados
4 colheres (sopa) de castanhas de caju trituradas grosseiramente

Modo de preparo

Em uma tigela, misture bem com um garfo ou batedor de mão o azeite, o vinagre, o açúcar, o gergelim, a cebola e a páprica. Em uma saladeira, rasgue as folhas de espinafre, junte os morangos, regue com o molho e salpique com as castanhas. Se desejar um toque mais colorido, decore com flores comestíveis antes de servir.



SALADA ITALIANA DO CHEF

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

1 pimentão vermelho grande sem sementes
Azeite de oliva extravirgem
200 g de pão ciabatta
2 tomates sem sementes cortados grosseiramente
400 g de tomates-cereja, vermelhos e amarelos, partidos ao meio
Sal e pimenta a gosto

1/3 de xícara de alcaparras lavadas e escorridas
1 cebola roxa em fatias bem finas
1 punhado de aliches ou anchovas em conserva (opcional)
Vinagre de vinho tinto
1 punhado de folhas de manjeriço rasgadas

Modo de preparo

Corte o pimentão em 4 partes no sentido do comprimento, regue com azeite e leve ao forno por 15 minutos em temperatura alta. Retire do forno, deixe esfriar, remova a pele, que deve estar bem solta, e corte em fatias de um dedo de largura. Rasgue o pão em pedaços pequenos e leve ao fogo em uma frigideira antiaderente até que estejam crocantes por fora e macios por dentro. Coloque os tomates em uma saladeira, tempere com sal e pimenta a gosto, acrescente as alcaparras, a cebola, o pimentão assado e fatiado, o pão e os aliches. Misture tudo. Regue com o vinagre e o azeite a gosto e corrija o sal se necessário. Acrescente as folhas de manjeriço rasgadas, dê uma última misturada e sirva.

Lista de compras no ANGELONI



NO ANGELONI SUPERMERCADOS, VOCÊ ENCONTRA VERDURAS, FRUTAS E LEGUMES PARA PREPARAR DELICIOSAS SALADAS. E, PARA DEIXÁ-LAS AINDA MAIS SABOROSAS, CONFIRA OUTROS PRODUTOS QUE PODEM DAR UM TOQUE ESPECIAL, COMO AZEITES, GRÃOS, MOLHOS E ESPECIARIAS.

especial



SAÚDE à brasileira

A chef Morena Leite ensina como garantir uma alimentação saudável sem abrir mão do sabor

por Flávia Pinho fotos Rogério Voltan

O CONCEITO DE COMIDA SAUDÁVEL, ainda bem, mudou muito nos últimos anos. Pratos insossos e sem criatividade cedem lugar a receitas inventivas e gostosas que se mantêm nutritivas com métodos acertados de cocção – sem falar na escolha de ingredientes frescos e naturais, uma bandeira que tem sido empunhada pelos mais expressivos chefs de cozinha do Brasil e do mundo. Entre eles está Morena Leite, 33 anos, proprietária do festejado restaurante Capim Santo, em São Paulo. Fã incondicional dos produtos típicos da cultura brasileira, ela se recusa a adquiri-los a qualquer custo – privilegia pequenos fornecedores orgânicos, de preferência localizados nas cidades próximas a São Paulo, para que os ingredientes gerem o mínimo de impacto ambiental no trajeto entre o campo e a cozinha do restaurante. “Me interessa muito saber a origem de cada alimento”, afirma. Na hora de levá-los ao fogo, procura processá-los o mínimo possível, lançando mão de técnicas que mantenham os nutrientes e a textura natural – por isso também, escolhe somente os vegetais que estão na

época, em sua plenitude de sabor. “Outra providência fundamental para tornar a comida mais saudável é reduzir ao máximo o teor de gordura. Evito usar manteiga e creme de leite, faço os refogados com azeite e jamais sirvo frituras”, enumera Morena.

Infância saudável

Tais regras estão longe de limitar as criações da chef. Criada em Trancoso, litoral sofisticado da Bahia, Morena cresceu comendo grãos, legumes e peixes – os pais, fundadores da pousada Capim Santo, deixaram a cidade grande em busca de um estilo de vida mais natural e transmitiram à filha o apreço pelo sabor autêntico dos alimentos frescos. Mas foi na conceituada escola Le Cordon Bleu, na França, que ela aprendeu a conjugar os hábitos saudáveis adquiridos em família com sabores exóticos e temperos ousados.

No lugar do batido frango grelhado, por exemplo, Morena serve filés envoltos por uma telha de mandioquinha crocante, recheados com queijo da Serra da Canastra, uma iguaria mineira que vem sendo alvo de calorosas campanhas de valorização e já foi registrado como bem imaterial pelo Ins-

tituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan). A guarnição é simples e saborosa: um creme de espinafre. “Um dos segredos da alimentação saudável está na combinação de cores no prato. Quanto mais colorido, mais nutritivo”, ensina. Mesma regra se aplica ao *ratatouille* brasileiro. Morena faz uma releitura da receita clássica francesa, trocando os ingredientes tradicionais (berinjela e abobrinha) por chuchu, palmito pupunha e abóbora – mesclados a cebola roxa e tomate, os legumes acompanham filés de robalo em crosta de capim-santo, também preparados no forno.

Ingredientes locais

Carnes vermelhas não precisam ficar de fora da mesa saudável. Embora elas ocupem espaço reduzido no menu do Capim Santo, Morena prepara cortes escolhidos a dedo, caso do mignon de cordeiro grelhado servido sob escamas de shiitake. A guarnição é outra adaptação brasileira – em vez da batata rösti original suíça, muito calórica por levar bacon ou toucinho, a chef prepara o rösti com mandioca e recheio de requeijão, um pecadinho a que todo mundo tem direito de vez em quando. “Basta evitar os exageros para manter o equilíbrio”, defende. Quem frequenta o Capim Santo sabe disso. Nas mesas sombreadas pelas copas das árvores, a hora do café costuma ser uma das mais esperadas. Exímia doceira, autora de um livro de receitas inteirinho sobre bolos – *Doce Brasil Bem Bolado*, lançado pela editora Boccato –, entre outros títulos, Morena Leite tem como assinatura o seu trio de brigadeiros de colher. Os sabores são três: tradicional, castanha-do-pará e capim-santo. Já os suspiros ao fim da refeição são intermináveis. 🍴

PEITO DE FRANGO ENVOLTO EM TELHA DE MANDIOQUINHA

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

800 g de mandioquinha ralada
600 g de peito de frango
20 ml de azeite
Raspas e suco de 1 limão-siciliano
5 g de manjeriço
5 g de salsinha
300 g de queijo meia-cura
Serra da Canastra
10 g de farinha de trigo
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Tempere a mandioquinha com sal e reserve. Escalde o peito de frango, lave bem e marine no azeite, com as raspas e o suco de limão-siciliano, as ervas frescas, sal e pimenta-do-reino. Fure o peito e recheie com o queijo, depois empane na farinha de trigo e sele no azeite, em panela bem quente. Envolve na mandioquinha, embrulhe com papel-alumínio e leve ao forno por 20 minutos, até dourar.

CREME DE ESPINAFRE

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

100 g de cebola picada
25 g de alho picado
100 g de espinafre
50 ml de creme de leite
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Doure a cebola no azeite, junte o alho e refogue o espinafre. Adicione o creme de leite e bata no liquidificador, para obter consistência de creme. Sirva com os peitos de frango.



especial





ROBALO EM CROSTA DE CAPIM-SANTO

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 kg** de filés de robalo limpos
- 100 ml** de azeite
- 1** pitada de sal
- 1** pitada de pimenta-do-reino
- 15 g** de gengibre picado
- Pimenta dedo de moça picada, a gosto
- Raspas e suco de 1 limão-cravo
- $\frac{1}{2}$ dente de alho
- 30 g** de cebola
- Farinha de 2 pães de fôrma, batidos no liquidificador
- Manjericão picado a gosto
- Salsinha a gosto

Modo de preparo

Tempere os filés de robalo com azeite, sal, pimenta-do-reino, o gengibre, pimenta dedo de moça, as raspas e o suco de limão-cravo e salsinha. Deixe marinar por 5 minutos. Doure o alho no azeite, junte a cebola e tempere com sal e pimenta-do-reino. Acrescente a farinha de pão e o manjericão picado. Cubra o filé de peixe com essa crosta, envolva em papel-alumínio e leve ao forno, a 200°C, por 20 minutos.

RATATOUILLE BRASILEIRO

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 10 g** de alho picado
- 20 ml** de azeite
- 500 g** de cebola roxa em cubinhos
- 300 g** de abóbora japonesa em cubinhos
- 700 g** de chuchu em cubinhos
- 500 g** de palmito pupunha fresco em cubinhos
- 400 g** de tomate em cubinhos, sem sementes
- 20 g** de salsinha
- 10 g** de manjericão
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Doure o alho no azeite, junte a cebola e tempere com sal e pimenta-do-reino. Quando estiverem *al dente*, adicione a abóbora e refogue por 3 minutos. Acrescente então o chuchu, o palmito e, por último, o tomate. Corrija o sal e finalize com a salsinha e o manjericão.



MIGNON DE CORDEIRO COM RÖSTI DE MANDIOCA

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

CARNE

600 g de mignon de cordeiro

150 g de shiitake fatiado

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

20 ml de azeite

RÖSTI

3 kg de mandioca ralada

100 g de cebola ralada

100 g de parmesão

70 g de manteiga derretida

100 g de requeijão

Sal a gosto

Modo de preparo

CARNE

Tempere a carne com sal e pimenta-do-reino e grelhe. Reserve. Refogue os cogumelos no azeite, em frigideira antiaderente, e arrume sobre os mignons como se fossem escamas.

RÖSTI

Misture bem a mandioca, a cebola, o parmesão, a manteiga derretida e sal. Modele o rösti, recheado com requeijão, e asse a 180°C por 25 minutos.

BRINOX

ceramiclife2.5

colour

BIO

ANTIADERENTE
SAUDÁVEL E
ECOLÓGICO



Vaidosa



Pintura externa
siliconada

Calorosa



Dissipa
melhor o calor

Apaixonada



Mais saudável



Alumini Brinox

Harmoniza com você

Para quem não se contenta só com o que é prático:
tem que ser também moderno, ter alta tecnologia e não agredir a natureza.

O antiaderente cerâmico não libera metais pesados durante o uso, nem no processo de fabricação, e ainda requer menos óleo no preparo dos alimentos. A estrutura de alumínio dissipa melhor o calor, cozinhando mais rápido e de forma homogênea. A tampa de vidro temperado tem saída para o vapor e permite a visualização dos alimentos durante o preparo. Tudo isso combinado à pintura externa siliconada e aos cabos com revestimento Soft-Touch.

Acesse nosso site e conheça
toda família Alumini Brinox:

brinox.com.br
Uma marca do Brasil

Quinoa, a riqueza dos Andes

Considerado um dos alimentos mais saudáveis do planeta, este grão é uma opção rápida, prática e gostosa para uma refeição improvisada ou um jantar especial

por Sergio Crusco fotos Iara Venanzi

ELA É VERSÁTIL, GOSTOSA, FÁCIL DE PREPARAR E MUITO SAUDÁVEL. Estudo da USP de Ribeirão Preto em parceria com a Unesp de Araraquara comprova: o consumo cotidiano de quinoa é capaz de reduzir consideravelmente a taxa de colesterol ruim (o temível LDL) no sangue. A pesquisa, realizada com 35 mulheres na faixa dos 57 anos, alcançou bons resultados em pouco tempo: bastaram quatro meses usando duas colheres de sopa de flocos de quinoa ao dia, misturadas ao leite, ao iogurte ou às frutas, para que os exames das voluntárias apresentassem melhora. De quebra, elas também viram reduzidos o estresse e alguns efeitos desagradáveis da menopausa.

Fibras, proteínas, ômega 3 e 6, aminoácidos, zinco, fósforo, cálcio e ferro estão na lista de componentes benéficos deste grão típico das regiões andinas, mas que só de alguns anos para cá começou a se tornar popular no Brasil. Ele ainda contém um elemento químico de que pouco se fala, a saponina (presente no aspargo, na soja e na aveia), que gruda no colesterol e nas toxinas e os impede de agir no organismo. Segundo a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação, a quinoa é um dos alimentos mais completos que existem.

A boa notícia para quem às vezes tem aquela preguiçinha de chegar perto do fogão é que num zás-trás tem-se um belo e nutritivo prato. Três partes de água para uma parte de grãos em 15 minutos no fogo médio é suficiente para seu cozimento. Como o macarrão e o cuscuz marroquino, a quinoa é o tipo de ingrediente que vai bem com quase tudo. O acompanhamento pode ser improvisado com legumes cozidos, salsa e cebolinha, especiarias várias, um filé de peixe cozido na água e sal, regado com azeite de oliva, o frango refogado que sobrou do almoço, azeitonas picadas ou abóbora. As versões doces também são possíveis, com mel, frutas frescas ou secas. No café da manhã, em grãos ou flocos, alia-se perfeitamente à granola (ou pode simplesmente tomar seu lugar). Ideias e invenções não hão de faltar.

Agora, se quiser mesmo arrasar, servindo uma refeição caprichada e saudável, siga as dicas do chef peruano Kenji Shiroma, do restaurante paulistano Killa. Ele ensina pratos sofisticados, porém muito rápidos, da entrada à sobremesa, que vão deixar os convidados encantados. 🍴

SOLTERITO DE QUINOA (SALADA DE QUINOA)

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de quinoa cozida (12 minutos em água fervendo)
 - ½ tomate picado (sem sementes)
 - 1 colher (sopa) de ervilha cozida
 - 5 azeitonas pretas picadas em pedaços grandes
 - 1 colher (sopa) de cebola roxa picada finamente
 - ½ limão (só o suco)
 - 1 colher (sopa) de milho verde cozido
 - 2 colheres (sopa) de azeite
 - 2 colheres (sopa) de queijo branco picado em cubinhos
 - ½ colher (chá) de coentro picado (pode ser trocado por salsinha)
 - 1 colher (chá) de pimenta dedo de moça picada (sem sementes)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes (menos o coentro, a pimenta dedo de moça e a metade do queijo). Tempere com azeite, sal e pimenta-do-reino. Monte em um prato fundo e decore com a pimenta dedo de moça, o queijo e o coentro. Se achar que a salada está seca, regue-a com um pouco mais de azeite.

(quinoa)





QUINOTTO DEL MAR (RISOTO DE QUINOA COM FRUTOS DO MAR)

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

1 colher (sopa) de cebola picada
1 dente de alho picado
½ xícara (chá) de coentro
½ xícara (chá) de vinho branco
2 xícaras (chá) de quinoa cozida (12 minutos em água fervendo)
40 g de camarão limpo
40 g de aros de lula
30 g de mexilhão cozido
3 tomates-cereja cortados ao meio
1 colher (sopa) bem cheia de ervilha
1 colher (chá) de cebolinha picada
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Óleo ou azeite a gosto

Modo de preparo

Em uma frigideira quente, coloque o óleo ou o azeite e refogue a cebola e o alho. Deixe cozinhar. Bata no liquidificador o coentro e o vinho branco. Junte tudo e cozinhe por 2 minutos. Adicione a quinoa e deixe cozinhar. Em outra frigideira bem quente, refogue os frutos do mar, temperados com sal e pimenta-do-reino. Quando estiverem cozidos, misture-os com a quinoa. Adicione os tomates-cereja e as ervilhas, decore com a cebolinha picada e sirva.

(quinoa)

DOCE DE QUINOA

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de quinoa
 - 1 l de água
 - 1 pedaço de canela em pau
 - ½ xícara (chá) de uvas-passas
 - 7 cravos-da-índia
 - 1 pitada de sal
 - 2 colheres (chá) de açúcar
 - 1 xícara (chá) de creme de leite
 - 1 colher (chá) de baunilha
 - 1 pitada de canela em pó
- Frutas para decorar

Modo de preparo

Lave bem a quinoa e coloque-a para cozinhar com a canela em pau, as uvas-passas e os cravos. Após 15 minutos, coloque o sal, o açúcar, o creme de leite e a baunilha e deixe cozinhar até a mistura ficar bem cremosa. Sirva o doce morno em taças e polvilhe com a canela em pó. As taças podem ser decoradas com canela em pau e pedaços de frutas como banana, manga, pêssegos em calda.



Maçã assada

SIMPLES E SABOROSA

Ela é o símbolo do pecado de Adão e Eva, a marca preferida de tecnologia no mundo inteiro.

É também a sobremesa mais tradicional de poloneses, ucranianos e russos

por Mariana Viktor

OS HABITANTES DA ÁSIA E DA EUROPA CENTRAL festejam a colheita da maçã – a fruta mais consumida do planeta – como se homenageassem mesmo uma fruta oriunda do Paraíso. Nessas regiões, onde as temperaturas durante o inverno se mantêm muito abaixo de zero, as maçãs que foram estocadas na primavera e no outono são a garantia de um alimento diário nutritivo, saboroso e versátil. A maçã tanto pode acompanhar carnes quanto virar suco, chá, tortas e compotas. E também pode simplesmente ser assada (quase) como veio ao mundo.

Falando assim, parece uma iguaria comum, meio sem graça, mas a maçã assada dos eslavos é tão, mas tão especial, que se transformou na sobremesa natalina oficial daquela região, conta Flávia Gazola, professora de gastronomia do Senac/Curitiba. “A maçã vai para o forno recheada com açúcar, limão e canela e pode ser servida quente com sorvete”, afirma ela. Diz a verdade: ficou com água na boca, não é?

Historiadores garantem que os antigos egípcios já saboreavam maçãs assadas e acredita-se que a sobremesa ganhou essa versão mais sofisticada na Polônia, que é o quarto maior produtor mundial da fruta (é superada apenas por China, Estados Unidos e Turquia). “Mas pode ter sido na Rússia ou na Ucrânia”, observa a polonesa Katarzyna Bortnowska, professora de gastronomia do Senac/Florianópolis e da Unisul. “O fato incontestável é que a receita é apreciada em toda a região.” Pode ser acompanhada com sorvete, porém essa não é uma

regra. Há quem prefira creme de confeiteiro ou apenas granola, para dar crocância. “Minha avó, polonesa, conta que, quando era criança, a maçã assada era servida na sua casa sem cobertura alguma e, como não havia papel-alumínio disponível, as maçãs eram cobertas com uma fôrma de tamanho equivalente à base, de modo a não deixar escapar o vapor, porque ressecaria as frutas do recheio”, conta Laysa Ditzel Durski, chef de *pâtisserie* dos restaurantes Durski e Madero, de Curitiba.

A maçã chegou ao Brasil no século XVIII e as mais conhecidas entre nós, das mais de 5 mil variedades que há no mundo, são a Gala (vermelho-clara, muito doce e levemente ácida, ideal para ser consumida crua ou assada), a Fuji (vermelha, de casca rajada, bem suculenta), a Red Delicious (vermelho-escura e a mais doce de todas), a Golden Delicious (perfeita para doces e saladas) e a Granny Smith ou maçã-verde (azedada, indicada para doces e compotas).

Mas nem só de gostinho doce vive a maçã assada. Os próprios eslavos sabem que ela acompanha divinamente a carne de porco, a de pato e a de arenque, quando recheada com presunto e chucrute e assada por 10 a 15 minutos com vinho branco, sal e pimenta, conta Flávia Gazola.

O segredinho especial durante o preparo dessa delícia? “Se a maçã for descascada, precisa ser banhada em suco de limão para não oxidar. Caso seja servida como sobremesa, antes de ser levada ao forno, o ideal é que seja pincelada com manteiga e depois rolada no açúcar flavorizado com fava de baunilha, para ter um sabor ainda mais especial”, ensina Flávia. 🍏



MAÇÃS ASSADAS

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 4 maçãs
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 4 colheres (café) de limão
- 4 colheres (sobremesa) de manteiga
- Canela a gosto
- Sorvete de creme para acompanhar (opcional)

Modo de preparo

Com a ajuda de um descaroçador, tire o miolinho da maçã, junto com as sementes, mantendo a fruta inteira. No buraco formado, coloque o açúcar, misturado com a canela, e uma colherinha de suco de limão. Por cima, acrescente a manteiga e envolva bem a fruta com papel-alumínio. Use 2 ou 3 folhas para que fique bem firme. Leve para assar em forno médio, até que estejam bem macias. Caso deseje, sirva com sorvete de creme.

PRODUÇÃO: DEDE CARUSO. CULINARISTA: PAULA RAINHO. TRAVESSA PORCELANA: ROSA DOS VENTOS. PANO DE PRATO, ISIELA







Rodrigo Hilbert

O modelo e ator mostra que seu talento vai além das passarelas e da televisão. Fã de uma alimentação saudável, ele também sabe comandar as panelas

por Cibele Carbone fotos Fabio Castelo

QUEM CONHECE UM POUCO DA HISTÓRIA DO ator e modelo Rodrigo Hilbert, 33 anos, sabe que ele segue uma vida bastante natural. Justamente por isso, o galã levou para a cozinha a preferência por receitas mais saudáveis, feitas com ingredientes orgânicos. Mas isso não quer dizer que ele só consuma pratos insossos e sem apelo visual. Rodrigo gosta de comer bem, algo que aprendeu ainda pequeno com sua família, na cidade de Orleans, no interior de Santa Catarina. E foi justamente observando a mãe e a avó no comando do fogão que o ator pegou gosto pelo diversificado e saboroso universo da culinária.

Adepto de uma cozinha simples, ele mostrou na primeira temporada do programa *Tempero de Família*, do canal GNT, tudo que aprendeu na infância. Rodrigo começou a cozinhar ainda pequeno, junto com seus ir-

mãos, pois sua mãe trabalhava fora de casa. A família, aliás, até hoje continua presente em suas experimentações culinárias. “A comida coloca as pessoas mais perto de você. Hoje, eu adoro cozinhar para minha mulher e meus filhos. Eles ficam em volta de mim. É um momento de confraternização, de união”, diz o ator sobre a experiência de cozinhar junto com os gêmeos João e Francisco, 4 anos, frutos do casamento com a atriz Fernanda Lima, fã das receitas do marido. “Quando ela engravidou, a única coisa que conseguia comer sem enjoar era a minha canja de galinha.”

Entre os pratos mais pedidos pelos amigos e familiares do ator estão polenta com galinha ensopada, cozido de legumes, nhoque de pão e o doce de abacaxi gelado. O segredo especial fica por conta dos ingredientes: ele planta e produz em sua fazenda boa parte dos alimentos que usa em suas receitas. 🍴

DOCE DE ABACAXI GELADO

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 abacaxi inteiro
- 5 copos de água
- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 2 pacotes de gelatina de abacaxi
- 1 caixa de creme de leite light

Modo de preparo

Pique o abacaxi em cubos e coloque em uma panela com a água e o açúcar. Leve ao fogo por 20 minutos. Depois desse tempo, desligue o fogo e adicione a gelatina. Deixe esfriar um pouco e acrescente o creme de leite light, mexendo bem. Coloque em potes individuais e leve à geladeira até endurecer.



Receita de energia de Jane Fonda

A atriz americana é referência em estilo de vida saudável. Já sofreu transtornos alimentares e descobriu na atividade física e na boa alimentação a fonte da energia, da beleza e da vitalidade

por Sergio Crusco

QUANDO SE QUER IMAGINAR UMA MULHER MADURA e saudável, de bem com a vida, feliz com sua forma física, cheia de pique e fôlego de dar inveja a muitas meninhas, fica fácil projetar a imagem de Jane Fonda. Roupas de ginástica agarradinha, pernas esticadas para o alto como bailarina da Broadway e um sorriso invejável no rosto. Parece que Jane já nasceu serelepe e sempre pronta a encarar, sem resmungos, a próxima aula de exercícios aeróbicos.

Nem sempre foi assim. Ela chegava à porta dos 45 anos quando lançou, em 1982, o primeiro de seus famosos vídeos de ginástica (já são mais de 20). Àquela fase da vida, a estrela sensual de filmes como *Barbarella* e *Cat Ballou* recuperava-se de bulimia nervosa, um drama que atinge cerca de 1,5% das mulheres americanas. Jane, na verdade, enfrentava uma distorção de autoimagem, paranoia incentivada inclusive pelo pai, o grande ator Henry Fonda. “Ele foi um ótimo pai, sempre fui louca por ele. Mas dava conselhos que pais não deveriam dar aos filhos, do tipo: ‘Se você não parecer perfeita, nunca será amada’”, confessou a atriz americana ao site *Everyday Health*. “Eu tinha uma família e uma carreira, ganhava prêmios, ajudava várias organizações. Tive de fazer uma escolha: morrer ou continuar vivendo.”

O drama familiar, para sorte da atriz e de seus milhares de fãs, teve um final feliz. Jane tornou-se embaixatriz mundial da boa forma. Seus vídeos e livros com programas de treinamento, dicas culinárias e lições de como manter-se bela e disposta são campeões de venda até hoje. Seu segredo, porém, não tem nada de mirabolante, é bem óbvio: aliar um estilo de

vida ativo a uma boa alimentação, evitando açúcar, gorduras, sódio e sal em demasia (repare que o ingrediente não aparece em uma de suas receitas preferidas, o frango com gergelim e ervilhas tortas, extraída do livro *Cooking for Health Living*, lançado por Jane em 1996). Outros cuidados, como comer um pouco de tudo que é bom e bacana e não pular refeições, também fazem parte de seu check-list cotidiano.

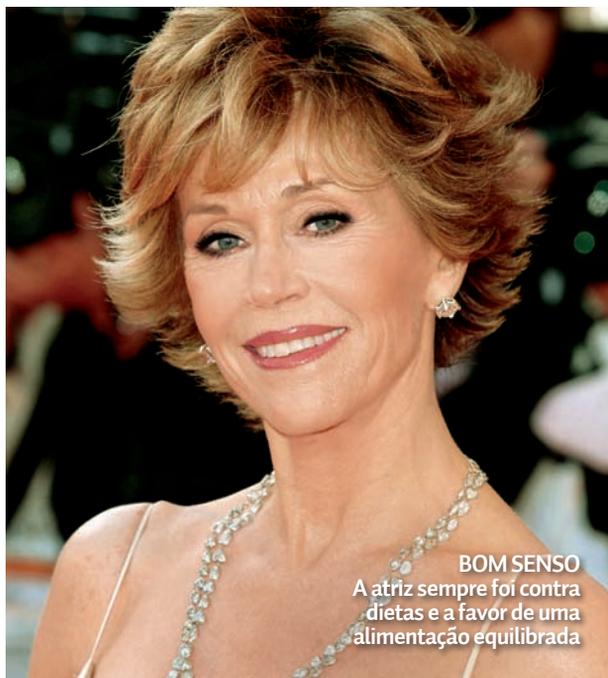
Prato colorido

O sistema da atriz baseia-se na observação cromática dos alimentos. Assim, ela acredita ingerir a maior quantidade de vitaminas e nutrientes sem ter de contabilizar uma tabela a cada garfada. “Tenha em mente uma paleta variada de cores: o vermelho, os azuis e roxos (frutas como o mirtilo, uvas-passas e frescas, amora, ameixa, figo), os amarelos e laranjas, o verde (claro e escuro) e o branco. Procure consumir de quatro a cinco dessas cores por dia para garantir uma nutrição bem balanceada e benéfica”, ela ensina.

Carne vermelha? Sim, ela come, de uma a duas vezes por semana. Abusa dos peixes e também não dispensa aves e ovos. Há outras artimanhas: nunca ir às compras com fome, por exemplo. “Se estiver faminto, coma uma maçã antes de ir ao mercado”, avisa. A atriz ainda aconselha fazer calmamente uma lista com ingredientes do bem e tentar segui-la à risca, para evitar entupir o carrinho de guloseimas impulsivamente. “Coma tranquilamente, sentado, mastigando bem e focando o pensamento no que ingere”, diz. Segundo Jane, o truque de nunca ficar com fome recorrendo a um petisco saudável entre as refeições também funciona. Isso faz com



prato preferido



BOM SENSO
A atriz sempre foi contra dietas e a favor de uma alimentação equilibrada

que o metabolismo trabalhe mais rapidamente e evita que você se atire impiedosamente ao primeiro hambúrguer recheado de queijo e maionese (com sundae de chocolate na sobremesa) que encontrar pela frente.

Agora, quer saber da maior? Um de seus principais conselhos é taxativo e vem com ponto de exclamação. “Nunca faça dieta! Estudos mostram que a maioria das pessoas que faz dieta acaba ganhando mais peso do que perderam no final das contas”, escreve ela em seu livro mais recente, *Prime Time*. De acordo com Jane, a boa jogada é comer bem (isto é, saudavelmente), com equilíbrio, de pouquinho em pouquinho.

E, por falar em pouquinho, também não é se esfalfando na academia que se chega, necessariamente, a bons resultados. Jane admite não ter mais a mesma agilidade de quando começou a divulgar os seus programas de ginástica. Mas não deixa de se exercitar. “O engano é achar que, se não podemos mais fazer aquilo que já fizemos, então é melhor ficar sem fazer nada. Grande engano! O importante é sempre fazer algo. Se não puder correr, caminhe. Se não puder levantar grandes pesos, levante os mais leves. Mas mantenha-se fisicamente ativo. Isso faz diferença não apenas para o seu corpo mas para o seu cérebro”, diz.

Hoje Jane faz um balanço bem-humorado de como chegou aos 75 com grande disposição e beleza: “Devo 30% à minha genética, outros 30% ao sexo de qualidade, 30% ao esporte e ao estilo de vida saudável, acompanhados de uma nutrição adequada. Quanto aos 10% restantes, devo agradecer ao meu cirurgião plástico” .✂



PRODUÇÃO: DEDE CARUSO. CULINARISTA: PAULA A. RAINHO. PRATO PORCELANA, ROSA DOS VENTOS. GUARDANAPO, ROUPA DE MESA



FRANGO COM GERGELIM E ERVILHAS TORTAS AO MOLHO DE DAMASCO

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

2 colheres (sopa) de óleo de gergelim

3 dentes de alho bem picados

450 g de peito de frango sem osso e sem pele, cortado em tiras finas

1 colher (sopa) de sementes de gergelim

1/3 de xícara (chá) de damascos secos picados

1 xícara (chá) de água

1 xícara (chá) de geleia de damasco sem açúcar

1 colher (sopa) de molho de soja light

1 colher (sopa) de mostarda Dijon

2 colheres (chá) de gengibre fresco ralado

250 g de ervilhas tortas sem os cabinhos

Modo de preparo

Em uma frigideira antiaderente grande, aqueça o óleo de gergelim em fogo médio e refogue o alho por 1 minuto. Adicione o frango e refogue até que ele fique moreno por fora e cozido por dentro, durante 5 minutos. Adicione as sementes de gergelim e continue refogando, mexendo frequentemente, até que fiquem morenas, por aproximadamente 2 minutos. Adicione os damascos, a água, a geleia de damasco, o molho de soja, a mostarda e o gengibre e espere levantar fervura. Reduza o fogo para o mínimo e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos. Adicione as ervilhas tortas e cozinhe até que elas fiquem tenras, mas mantenham-se crocantes, por cerca de 5 minutos. Divida em 4 porções e sirva. Jane Fonda recomenda o uso do molho de damascos em outros pratos, servido sobre legumes cozidos no vapor, por exemplo, com acompanhamento de arroz integral.

Todo o sabor do iogurte

O IOGURTE É UMA EXCELENTE OPÇÃO PARA O CAFÉ DA MANHÃ, para os lanchinhos ao longo do dia ou para fazer parte de sobremesas leves. Sua textura cremosa é inconfundível e atrai os mais diferentes paladares, das crianças e adolescentes aos adultos adeptos de um estilo de vida saudável. Também não fica de fora na preferência de gourmets que o utilizam como ingrediente principal em pratos saborosos e refinados.

O alimento é fonte de proteínas, que ajudam tanto na construção quanto na reparação de células e tecidos. Além disso, é rico em cálcio, zinco e vitaminas do complexo B. “O alto teor de cálcio ajuda a manter ossos e dentes fortes e previne a osteoporose – enfraquecimento dos ossos”, salienta a nutricionista e fisiologista do exercício Priscila Y. Monomi. Vale ressaltar, ainda, que o iogurte traz probióticos como lactobacilos e bifidobactérias, micro-organismos vivos presentes na flora bacteriana intestinal que ajudam a manter a imunidade do organismo e evitar doenças. “Como oferece muitas proteínas, vitaminas e água, é um grande aliado da alimentação saudável”, enfatiza o nutrólogo André Veinert, da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran).

Os benefícios do iogurte não param por aí. Ele ainda ajuda a melhorar a estética. Por ser considerado proteína de alto valor biológico, é importante para o bom crescimento de cabelos e unhas e ajuda a combater os radicais livres, retardando o envelhecimento das células. “Os probióticos e a água favorecem a hidratação, a elasticidade e o aspecto da pele de uma maneira geral. E, como os órgãos e sistemas funcionam bem, os sinais de desgaste do organismo – incluindo as rugas – são mais amenos e demoram mais para aparecer”, diz André Veinert.

A pergunta que não quer calar: que iogurte levar, diante de tantas ofertas? A escolha deve ser baseada sempre na preferência e nas condições individuais. Quem está acima do peso, por exemplo, optar pela versão light, com menos calorias; para quem pratica atividade física, os acrescidos com frutas trazem mais vitaminas e carboidratos, que agregam energia ao produto; e, para quem não tem restrições alimentares, os naturais e integrais, com mais gordura, são bem indicados. Uma boa pedida para aumentar o valor nutricional dos iogurtes é acrescentar linhaça, sementes de chia e farelos. Confira, a seguir, algumas receitas com iogurte – todas deliciosas! 🍌

Além de gostoso e versátil, esse derivado do leite é supernutritivo. Hoje, ele faz parte do cardápio da família inteira. Também, não é para menos: oferece muitos benefícios à saúde
por Rosana Faria de Freitas
fotos Ricardo dVicq

CUPCAKE DE BLUEBERRY E IOGURTE

RENDIMENTO: 15 UNIDADES

Receita da La Vie em Douce por Carole Crema

Ingredientes

MASSA

200 ml de óleo de milho

200 ml de iogurte natural

4 ovos

260 g de farinha

260 g de açúcar

1 colher (sopa) de fermento

1½ xícara de blueberries (frescas ou congeladas)

COBERTURA (MERENGUE ITALIANO)

250 ml de claras (6 ovos)

250 g de açúcar

60 ml de água

Além dos ingredientes, você vai precisar de saco de confeitar descartável.



Modo de preparo

Com um batedor de arame (fouet), misture em uma tigela o óleo, o iogurte e os ovos. Peneire a farinha, o açúcar e o fermento e junte-os, aos poucos, à mistura dos líquidos, mexendo bem para evitar a formação de grumos. Passe as blueberries em um pouco de farinha de trigo e misture-as à massa, delicadamente. Coloque a mistura em forminhas para cupcakes. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C, até que a massa esteja cozida e levemente dourada. Para fazer a cobertura, bata as claras em neve firme. Enquanto isso, faça uma calda, levando o açúcar e a água ao fogo. Deixe ferver só até começar a fazer bolhinhas (118°C ou ponto de fio fino). Retire a calda do fogo. Com a batedeira em baixa velocidade, acrescente a calda de açúcar quente, em fio, nas claras, até que ela seja toda contemplada. Bata esse merengue em velocidade máxima até esfriar. Com os cupcakes já frios, confeite cada um com o merengue, utilizando o saco de confeitar. Decore com uma unidade de blueberry fresca.



SORVETE DE IOGURTE

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

Receita da Doceria O Arcanjo

Ingredientes

CALDA BASE

1 l de leite

75 g de leite em pó

50 g de glucose em pó

45 g de gordura para sorvete

7,5 g de emulsificante (fácil de achar em lojas de artigos para festa)

175 g de açúcar

SORVETE

1 l de calda base (à esquerda)

30 g de pó de iogurte (em lojas de artigos para festa)

1 pote pequeno de geleia de morango

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes da calda base em uma batedeira, em velocidade média, e deixe bater por 15 minutos ou até ficar homogêneo.

Junte essa mistura ao pó de iogurte e bata novamente. Despeje a massa no recipiente desejado e leve ao freezer. Aguarde por 10 horas, até adquirir consistência cremosa. Na hora de servir, mescle com a geleia de morango.



CREME DE MORANGO COM IOGURTE

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

Receita da Light & Saúde

Ingredientes

340 g de iogurte natural light

12 g de gelatina de morango light

75 g de morangos cortados em cubos

Modo de preparo

Bata no liquidificador o iogurte e a gelatina, já hidratada e dissolvida em 5 colheres (sopa) de água, até a mistura ficar homogênea.

No fundo de um recipiente, disponha os morangos e despeje a mistura de iogurte por cima. Leve para gelar por pelo menos 1 hora.

charme à mesa

Hora do CAFÉ DA MANHÃ

Essa é a refeição mais importante do dia, por isso, deve ser recheada de alimentos saudáveis

por **Silvia Regina** fotos **Iara Venanzi**

O CAFÉ DA MANHÃ É A PRIMEIRA REFEIÇÃO DO DIA, capaz de repor as energias após um longo período de sono e sem comer. Por isso, especialistas são unânimes em afirmar que ele é fundamental e deve oferecer várias opções saudáveis. Frutas, cereais, sucos naturais, pães integrais e iogurtes fazem parte dessa lista caprichada.

Para montar uma mesa saborosa e nutritiva de café da manhã, o chef Danilo Mariano, especialista em alimentação saudável, do restaurante Simples e Natutal, de Florianópolis, indica um bolo com maçã e linhaça, um suco de frutas e uma compota. “Alimentar-se bem logo cedo influenciará no seu rendimento durante o dia”, diz a chef Julice Vaz, da Julice Boulangerie, de São Paulo (SP), outra adepta da união entre sabor e saúde. “Todos os pães integrais são muito bem-vindos nessa hora do dia. Uma boa ideia também é incluir no café da manhã pães com sementes de girassol e grãos, como linhaça, nozes e castanhas”, afirma.

E que tal preparar uma mesa bem linda com esses alimentos para oferecer à sua família? Use aquele cantinho charmoso no quintal ou da varanda. Se não tiver um jardim à disposição, faça dentro de casa, mas não se esqueça de colocar flores espalhadas pelo espaço.

Como o dia está começando, escolha cores neutras para compor a decoração e deixe os tons mais fortes, como o vermelho, para os detalhes. Jogos americanos nas cores branco e azul, porém de estampas diferentes, e jogo de louças também em tons claros dão leveza à mesa. Vale também investir na graça do mix de formatos e estampas. Os vasilhinhos de flores são fáceis de fazer e enchem de alegria seu café da manhã. Para dar um charme a mais, use plaquinhas plásticas escritas “bom dia!”. Os bolos e alguns pães podem ficar na mesa principal, mas também é aconselhável ter uma mesa lateral para servir uma variedade maior de pães, vários sucos, frios light, frutas e compotas de frutas. Depois disso, é só saborear! 🍴

PRODUÇÃO: DEBORA CARUZO, CULINARISTA; PAULA RAINHO, ASSISTENTE DA CULINARISTA; SABRINA, BUENO GOUVEIA, PRATO DE SOBREMESA AZUL CLARO, VICARA, E PIRES BRANCO, QUADRIFOLIO; JOGO AMERICANO BRANCO COM FRISO VERMELHO; JOGO AMERICANO XADREZ; GUARDANAPÓS BRANCOS E AZUL DE GUARDANAPÓS, ROLIPA DE MESA, TALHERES, ROBERTO SIMÕES; COPO AMERICANO; MANTIGUEIRA, PRATO DE BOLO E PASSARINHOS PARA COLOCAR FLORES; RINA AMMAR, PORTA GELÉIA; ROBERTO SIMÕES, BANDEJA EM FERRO; DOM MASCATE.





Capriche na escolha dos alimentos saudáveis e também numa decoração clean, mas feita com muito carinho. Na mesa principal ficam os lugares montados, bolos e alguns pães. Deixe os demais alimentos numa mesa lateral



Detalhes bem caprichados: os vasinhos de flores têm plaquinhas de “bom dia!”. Já as frutas foram cortadas em formato de estrela, com cortador de biscoito. O prato de cerâmica é do Angeloni Supermercados. Os talheres ganharam apoio em formato de patinhos



BRIOCHE INTEGRAL

RENDIMENTO: 15 BRIOCHES

RECEITA DA JULICE BOULANGÈRE, DE SÃO PAULO (SP)

Ingredientes

500 g de farinha integral

6 g de fermento seco

2 ovos

1 colher (café) de sal

200 ml de leite

½ xícara (chá) de açúcar

100 g de manteiga

Modo de preparo

Coloque na batedeira a farinha, o fermento, os ovos e o sal, alternando o leite e o açúcar. Por último, adicione a manteiga. Bata tudo até ficar com textura lisa. Coloque a mistura em uma tigela grande e cubra com filme plástico. Leve ao refrigerador por 24 horas. Divida a massa ao meio e faça duas bolas, depois, deixe descansar por aproximadamente 30 minutos. Enrole a massa bem firme e deixe a emenda para baixo. Coloque em duas fôrmas para pão, untadas com óleo, em 15 forminhas individuais, também untadas. Espere crescer e, quando estiver faltando cerca de dois dedos para chegar até a borda, leve ao forno preaquecido a 180°C. Asse por pelo menos por 25 minutos. Dica: desenforme ainda quente. Cuidado para não quebrar, a massa é bem delicada. Deixe esfriar e fatie apenas quando estiver frio.



Para dar um toque de charme à mesa, uma boa ideia é usar este enfeite de porcelana, em formato de pássaro, como vaso

BOLO DE MAÇÃ COM LINHAÇA

RENDIMENTO: 16 PORÇÕES

RECEITA DO RESTAURANTE SIMPLES E NATURAL, DE FLORIANÓPOLIS (SC)

Ingredientes

- 1 xícara de óleo vegetal
- 1½ xícara (chá) de leite ou leite de coco
- 3 ovos
- 1½ colher (sopa) de manteiga
- 1½ xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1½ xícara (chá) de aveia em flocos
- 1½ xícara (chá) de farinha de linhaça
- 1½ copo de uvas-passas
- 1½ copo de maçã em cubinhos
- 2 colheres (sopa) de fermento químico em pó

Modo de preparo

Adicione todos os ingredientes no liquidificador, começando pelos líquidos, exceto a maçã em cubos e o fermento. Bata até formar uma massa bem homogênea. Adicione a maçã e o fermento à massa, mexendo suavemente. Leve ao forno numa assadeira untada com manteiga e farinha. Asse em forno médio (200°C) por cerca de 30 minutos.

charme à mesa

SUCO DE MAMÃO, MORANGO E LARANJA

RENDIMENTO: 1 COPO

RECEITA DO RESTAURANTE SIMPLES E NATURAL, DE FLORIANÓPOLIS (SC)

Ingredientes

- 1 fatia de mamão
- 3 morangos
- 350 ml de suco de laranja
- 1 pedacinho de gengibre descascado

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva sem coar.



Variados sucos de frutas não podem faltar num café da manhã saudável. Jarra de vidro do Angeloni Supermercados

COMPOTA DE DAMASCO, MELADO E AMÊNDOAS

RENDIMENTO: 3 PORÇÕES

RECEITA DO RESTAURANTE SIMPLES E NATURAL, DE FLORIANÓPOLIS (SC)

Ingredientes

- 3 maçãs descascadas
- 100 g de amêndoas laminadas
- 6 damascos
- ½ xícara de melado ou mel

Modo de preparo

Retire as sementes das maçãs e corte-as em cubinhos. Deixe-as de molho em água com uma pitada de sal, para realçar o açúcar natural da fruta. Leve as amêndoas ao forno ou em uma frigideira para dourarem. Corte os damascos em tirinhas finas. Numa panela, coloque a maçã e o damasco, deixando que cozinhem por alguns minutos. Quando a maçã começar a amolecer, acrescente o melado (ou mel) e cozinhe por mais alguns instantes. Por fim, apague o fogo e adicione as amêndoas. Misture tudo, deixe esfriar e sirva.

Uma escolha
deliciosamente saudável.

Jasmine
Coma bem, viva bem.



Começar bem o dia é uma questão de saúde.
E nada melhor para isso do que escolher entre a
variedade de sabores de Grain Flakes Jasmine. Elaborada
com matérias-primas integrais especialmente selecionadas e
produzidas com a tradição de mais de 20 anos.

Leve o melhor para a sua vida. Leve Jasmine.

 /jasminealimentos

 blog.jasminealimentos.com

 @JasmineAlim

 www.jasminealimentos.com

O poder da

Rica, forte, saborosa e muito perfumada, a cozinha indiana é apreciada no mundo todo, além de influenciar as mais modernas culinárias internacionais

Índia

por Veridiana Mercatelli

Fotos Cleiby Trevisan

REZA A LENDA QUE É POSSÍVEL COMER UM PRATO INDIANO DIFERENTE por dia, sem repetir a receita, por um ano – ou mais! Como a Índia é um país grande e diversificado, com uma história de mais de 5 mil anos de interação com diferentes povos, o resultado da gastronomia local não poderia ser outro a não ser a rica variedade. Porém, apesar dessa diversidade toda, a culinária indiana é, em sua essência, ligada à espiritualidade. Hindus, budistas, muçulmanos, jainistas, judeus, cristãos, muitas são as religiões existentes na Índia e todas contribuíram para o desenvolvimento desta cozinha. Outro ponto em comum nos pratos são os temperos, que fazem da degustação uma experiência inesquecível. “Não existe cozinha indiana sem semente de cominho e/ou de mostarda crepitando no *ghee* (manteiga clarificada) quente e as pimentas vermelhas e verdes”, conta a chef e proprietária do restaurante Gopala Hari (São Paulo), Nrhari Devi.

Dentre as especiarias e ervas mais utilizadas, podemos destacar o açafrão (cúrcuma), o cardamomo, o cominho, o cravo, a noz-moscada, a pimenta-do-reino, o gengibre, a semente de mostarda, a hortelã, o coentro, entre outras. O uso das especiarias, sem dúvida, ajuda a intensificar o aroma da receita e a criar sabores singulares – e picantes. No Brasil, os pratos geralmente são adequados às nossas sensíveis papilas gustativas, diz Nrhari Devi: “Para o paladar brasileiro, eu tirei a pimenta. A quantidade que é consumida na Índia poderia ser classificada como ‘insana’ para a maioria dos brasileiros. Mesmo lá, quando pedimos um prato sem pimenta no restaurante, ele costuma vir ainda apimentado. Então, aqui opto por servir a pimenta à parte, uso a dedo de moça vermelha, curtida no azeite e em oito especiarias”. Essas são muitas vezes processadas para se transformar em *massalas*

SALADA DE BATATA AO LEITE DE COCO E PIMENTA

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 4 batatas cozidas cortadas em cubos
- 4 colheres (sopa) de coco fresco ralado
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 2 pimentas vermelhas picadinhas
- 1 colher (sopa) de coentro fresco
- Sal marinho
- Pimenta-do-reino moída na hora
- Azeite extravirgem

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e salpique com a pimenta-do-reino. Regue com um fio de azeite extravirgem e sirva.

(índia)



viajela comida



KOFTA AO MOLHO DE TOMATE (Almôndegas vegetarianas)

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

Ingredientes

- 2 xícaras de couve-flor picada
- 2 xícaras de batata ralada
- 1 colher (sopa) de coentro fresco picado
- 1 colher (café) de páprica picante
- ½ colher (café) de cúrcuma
- ½ xícara de farinha de trigo (mais, se necessário)
- Sal marinho a gosto
- Ghee (manteiga clarificada) para a fritura
- 2 xícaras de molho de tomates frescos

Modo de preparo

Junte a couve-flor e a batata em uma bacia. Adicione o coentro fresco, a páprica picante, a cúrcuma e sal. Misture bem. Adicione, aos poucos, a farinha de trigo, mexendo até que consiga modelar pequenas bolinhas. Frite-as em ghee preaquecido, até que fiquem douradas. Escorra. Cubra-as com o molho de tomates frescos. Sirva quente.

ARROZ FRITO INDIANO

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 2 xícaras de arroz jasmine ou basmati
- 1 xícara de *panir* (queijo fresco caseiro, típico da Índia) frito ou ricota fresca frita
- 2 colheres (sopa) de ghee ou óleo vegetal
- 1 colher (sobremesa) de mostarda negra em grão
- 1 pitada de *assafétida* (resina asiática, substituta do alho e cebola)
- 1/3 de colher (chá) de cúrcuma em pó
- 1 colher (café) de páprica picante
- 1 xícara de repolho verde picado em tirinhas
- ½ pimentão amarelo
- ½ pimentão vermelho
- ¼ de xícara de tomate picado em cubos pequenos
- ¼ de xícara de cenoura ralada
- Sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhe 2 xícaras de arroz com sal e reserve. Reidrate o *panir* em 2 xícaras de água com uma pitada de cúrcuma e outra de sal. Em uma panela tipo wok, aqueça o ghee, coloque a mostarda e espere estourar os grãos. Acrescente a *assafétida*, a cúrcuma e a páprica picante, até que soltem o aroma. Adicione o repolho, os pimentões, o tomate e a cenoura. Escorra o *panir* e esfarele-o com as mãos dentro da wok. Acrescente o arroz cozido e salteie por alguns minutos.

Sugestão da Chef Nrhari Devi:

Decore com amendoim ou soja crocante, pepinos, hortelã ou castanhas diversas.



PATRIMÔNIO DA HUMANIDADE O Taj Mahal, em Agra, é um dos monumentos mais conhecidos e visitados da Índia

(massala é sempre um mix de especiarias, pode ser em pó, inteira – sementes – e até úmida, dependendo dos ingredientes usados e do efeito que se quer atingir). “A *garam massala*, por exemplo, é uma das mais tradicionais – e cada família na Índia alega ter a melhor receita. Faça o *Tadka Dahl* (de grão-de-bico) com três tipos diferentes de massala, em três partes do cozimento do prato. Cada massala tem de dois a seis ingredientes. É simplesmente infinita a quantidade de combinações e é isso que torna a cozinha indiana tão fascinante e rica”, diz Nrhari Devi. Outros ingredientes de base do cardápio indiano são arroz, farinha de trigo integral (*atta*), lentilha e grão-de-bico. As frutas também são constantes e aparecem muito nos chutneys – molho agridoce que serve de acompanhamento. São preparados, em geral, com abacaxi, tomate, maçã ou manga, além de especiarias como gengibre, semente de mostarda, cardamomo e pimenta. Boa parte da cozinha indiana é vegetariana, porém, devido à influência de colonizações e “invasões”, ao longo dos séculos houve a introdução de outros itens no cardápio. “A Índia permanece, em sua maioria, vegetariana, tendo a vaca como animal sagrado. As sobremesas lácteas indianas são divinas!”, diz a chef. Além disso, boa dose de ritual é acrescentada durante o preparo. “Minha cozinha é Hare Krishna, um segmento do hinduísmo. Para nós, o primeiro convidado é Deus, Krishna. Todos os dias, temos um ritual, pois não é permitido experimentar nada durante o preparo. O prato é levado ao altar, onde entoamos mantras (orações em agradecimento), e só então eu provo e faço os ajustes, que são raros de acontecer. Depois de levado ao altar, o alimento pode ser servido aos clientes, que são os próprios convidados de Deus, Krishna”, conta Nrhari Devi.



GULAB JAMUN

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

Ingredientes

CALDA

- 4 copos de água
- 2 copos de açúcar cristal
- 4 cravos-da-índia
- 1 pedaço de canela em pau
- 2 vagens de cardamomo macerado com casca
- Xarope de rosas

MASSA

- 2 xícaras de leite em pó instantâneo
- 2 vagens de cardamomo moído sem casca
- 1 xícara de água (aproximadamente)
- Ghee para fritar

Modo de preparo

Junte todos os ingredientes da calda (menos o xarope) em uma panela e ferva por 3 minutos. Desligue o fogo, acrescente o xarope de rosas e reserve. Em uma vasilha, coloque o leite em pó e o cardamomo moído. Aos poucos, acrescente água e mexa até obter uma massa ligeiramente úmida e consistente para modelar bolinhas. Frite as bolinhas em ghee levemente aquecido para que inflem. Quando as bolinhas vierem à superfície, aumente um pouco o fogo. Quando dourarem, retire-as do fogo e mergulhe imediatamente na calda morna. Os *gulab jamuns* não devem ser conservados em geladeira. Sirva sempre à temperatura ambiente.

O imperdível da Índia

Nenhum outro lugar no planeta possui tantos idiomas, etnias, crenças, estilos de vida e religiões como o país onde nasceu Budha, Mahatma Gandhi e Bollywood. Por isso, você nunca mais será o mesmo depois de sentir os sons, aromas e cores que permeiam essa terra fascinante. Conheça o *must-see* da Índia e monte seu roteiro.

Nova Delhi

Caótica e barulhenta, cheia de contrastes, ela é irresistível. A aventura de conhecer a capital da Índia começa nas ruas estreitas, disputando espaço com carros, bicicletas, motos, ônibus lotados e *tuc-tucs* (espécie de mototáxi com cabine acoplada), ao som de buzinas estridentes e músicas pop indianas. De um lado, patrimônios da humanidade como a Tumba de Humayun, Qutb Minar e o Forte Red. Do outro, vacas passeando em frente a edifícios modernos. Sem falar nos templos hindus, morada de Brahma, Shiva e Vishnu, entre os milhares de deuses do hinduísmo, a religião mais comum do país.

Não perca uma visita ao Chandni Chowk, mercado de rua mais antigo e popular da cidade, com bazares coloridos abarrotados de sedas pintadas à mão, peças de madeira trabalhadas, *pashiminas* de caxemira, prata de Pushkar, tapetes e joias dignos de um marajá. No ar, o aroma inconfundível das especiarias faz você querer conhecer mais dessa terra quase mágica. www.delhitourism.gov.in/

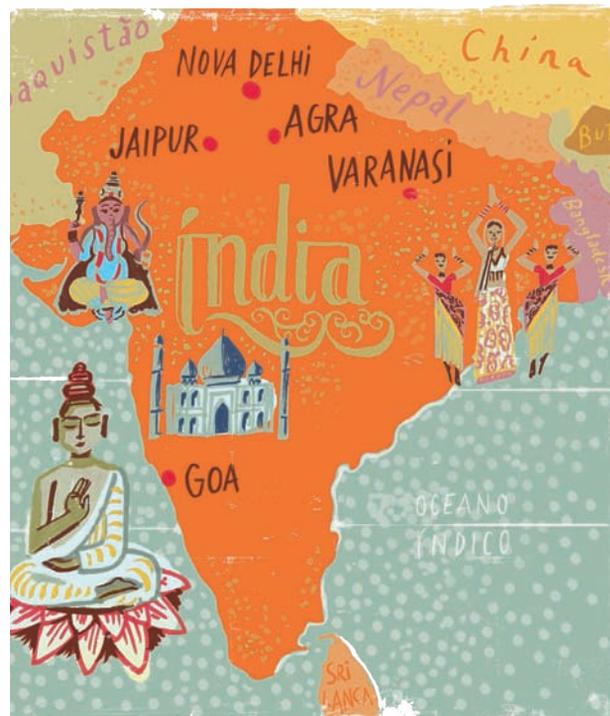
Jaipur

A viagem de Nova Delhi a Jaipur, capital do Rajastão, é movimentada. Carros que parecem se desmantelar no próximo quilômetro juntam-se a caminhões coloridos cheios de gente e a lentos tratores carregando fardos imensos para driblar camelos que trotam a 5 km/h. Visite o magnífico Forte Amber, construído pelo rajá Man Singh no século 16, rodeado de jardins e palácios. Outra atração é o majestoso prédio do Hawa Mahal, ou Palácio dos Ventos. <http://jaipur.nic.in/>

Varanasi

Fundada há cerca de 2.500 anos, é a cidade que todo indiano sonha em visitar pelo menos uma vez na vida. Nas 98 *ghats* (escadarias) que representam a ligação entre o divino e o terreno, o dia começa de madrugada. Milhares de homens, mulheres e crianças de todas as castas chegam às margens do Ganges, para banhar-se nas águas abençoadas pelo próprio deus Shiva, praticar ioga, trazer oferendas e rezar mantras. Em seus lugares especiais, os *sadhus* – homens santos – meditam lado a lado com turistas estrangeiros.

Chegue ao Ganges antes de o sol nascer e faça um passeio de barco pelo rio, até a luz começar a dourar suas escadarias,



repletas de gente, sáris coloridos, flores e lenhas que serão usadas ao entardecer para cremar os mortos. Prepare-se para encontrar o rio mais poluído do planeta, com corpos de gente e de animais boiando em sua superfície enquanto crianças nadam, e homens e mulheres tomam banho para purificar suas almas, escovam os dentes, lavam roupas e bebem de suas águas por acreditarem que não trazem doenças, ao contrário, são a cura para todos os males. <http://varanasi.nic.in/>

Agra

A apenas duas horas (200 km) de Nova Delhi, em Agra você encontra o Taj Mahal, uma das edificações mais conhecidas do planeta, considerado uma das novas Sete Maravilhas do Mundo Moderno. O mausoléu foi construído entre 1632 e 1653 por ordem do imperador mongol Shah Jahan em memória de Begam, sua esposa favorita, que morreu ao dar à luz. Conhecido como a maior prova de amor do mundo, é todo de mármore branco, incrustado com pedras semipreciosas, como lápis-lazúli, e sua cúpula é trabalhada com fios de ouro. Junto com duas mesquitas e quatro minaretes, o Taj é cercado por jardins de linhas simétricas e espelhos d'água que deslumbram visitantes do mundo inteiro. <http://agra.nic.in/>

Goa

O menor dos estados indianos é dono do maior PIB *per capita* da Índia. Embora seu passado de colonização portuguesa esteja desaparecendo rapidamente junto com a língua, muito da atmosfera colonial resiste na arquitetura distinta do resto do país, repleta de igrejas católicas e edifícios de linhas europeias. As praias paradisíacas são o destino favorito de mochileiros de todas as idades que se deliciam com pratos de frutos do mar, servidos em barraquinhas da orla marítima. 🍷

ESCONDIDINHO DE FRANGO COM
CREAM CHEESE PHILADELPHIA

TRADE ZED



CONHEÇA ESSAS
E OUTRAS RECEITAS
COM PHILADELPHIA EM:
www.philadelphia.com.br

EXPERIMENTE

 facebook.com/philadelphiabr



CHEESECAKE DE CREAM
CHEESE PHILADELPHIA

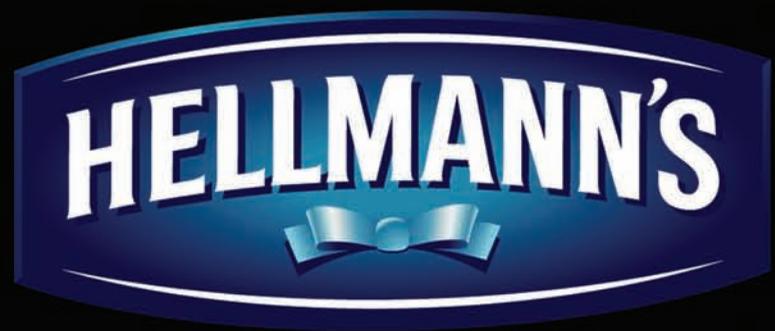
Água na Boca



À italiana

A macarronada de domingo é tradição na maior parte das famílias. Para unir sabor e saúde em um único prato, experimente o Fettuccine con Spinaci da De Cecco. Produzido pela segunda maior marca de massas da Itália, o macarrão é feito quase artesanalmente. Ele traz em sua massa espinafre, dando um toque especial e saudável à receita. Sirva com um molho de tomate leve e *mangia che te fa bene*. À venda no Angeloni Supermercados.





UMA EXPERIÊNCIA *Gourmet*
PARA OS AMANTES DE MAIONESE



“I have the simplest tastes,
I am always satisfied with the best.”

Oscar Wilde 1854 - 1900



Tiptree. The preserve of good taste.

Tiptree