

# Cardápio de aniversário

Para comemorar os 469 anos de Santos, Estação Bistrô tem menu com ingredientes locais

DA REDAÇÃO

Para comemorar o 469º aniversário de Santos, o Estação Bistrô Restaurante-escola vai oferecer amanhã três opções em um menu especial, a R\$ 28,00 (entrada e prato principal).

Na entrada, os clientes vão saborear um mix de folhas com salsa de coco e manga. No prato principal, as opções são: meca grelhada com risoto de taioba e crocante de castanhas; cupim ao molho de café com canjiquinha e carpaccio de pupunha; e frango crocante ao barbecue de banana, purê de mandioquinha e pickles de maxixe.

Segundo o chef Bruno Justo, a proposta na montagem do cardápio é servir opções de carne, peixe e frango acompanhados de ingredientes que tenham ligação com a Cidade.

“Desmembrei a Meca Santista, que é o prato oficial da Cidade, e coloquei o peixe, a pupunha e a banana separadamente em cada opção. Usamos também o café em um dos pratos e na sobremesa, pela importância histórica que tem para San-

tos”. De sobremesa, a R\$ 8,00 cada, gelado de café e *crumble* de banana com sorvete de açaí. O Estação Bistrô funciona no Largo Marquês de Monte Alegre, 2, Valongo, do meio-dia às 15 horas. As bebidas são cobradas à parte.

Meca grelhada com risoto de taioba e crocante de castanhas

**Ingredientes:** meca: 2 filés de meca (200g), sal e pimenta moída a gosto. Risoto: 1 xícara de arroz arbóreo; 3 xícaras de caldo de legumes; 3 colheres (sopa) de cebola; azeite o quanto baste; 2 folhas de taioba cortada em tirinhas; 1 colher (sopa) de manteiga e 3 colheres (sopa) de queijo parmesão. Purê de salsa: 1 xícara de salsa picada; 1/2 cebola picada; 4 colheres (sopa) de azeite; 1 e 1/2 colher (sopa) de vinagre; 1 colher (sopa) de água e 2 pimentas cambuci; 1 pitada de sal; 1 pitada de açúcar.

**Preparo:** tempere a meca com sal e pimenta e grelhe por cerca de 3 minutos de cada lado em frigideira bem quente.



Meca com taioba é uma das opções, que têm ainda cupim ao café

**Risoto:** refogue a cebola no azeite. Coloque o arroz e mexa. Se quiser, coloque 1/2 xícara de vinho branco seco. Deixe secar e coloque 1/3 do caldo de legumes quente. Deixe em fogo médio, mexendo de tempos em tempos. Fique atento: quando o líquido estiver secando coloque mais 1/3 do líquido e faça o mesmo. Depois, finalize com o restante do

caldo (sempre quente). Coloque a taioba. Mexa, quando estiver al dente, coloque a manteiga e o queijo e mexa bem. Veja se é preciso corrigir o sal e sirva com a meca e com o purê de salsa (para o purê, processe tudo). Decore com castanha de caju quebrada na mão e levemente tostada no fogo.

## Quentinhas

### Santos Sabores

O Santos Sabores Empório de Massas (Av. Epitácio Pessoa, 145, Embaré) faz aniversário e para comemorar terá uma degustação dos seus produtos hoje, a partir das 16h. Durante todo mês haverá promoção de *double chope* (Devassa, R\$ 6,50 cada). Agora, o empório também tem mesas para quem quiser saborear as massas (foto) ali mesmo, na volta da praia ou no intervalo do trabalho. O diferencial é que o cliente escolhe a massa e o molho na geladeira e ela é feita na hora, com o preço igual ao da embalagem. Hoje, na degustação, uma novidade: as massas também serão servidas fritas como petisco.



### Sofitel

Nos fins de semana até dia 31 de janeiro, o Sofitel Guarujá

Jequitimar apresenta mais uma edição do festival gastronômico Harmonia dos Sabores, tradicional evento que une chefs conceituados em diferentes experiências gastronômicas. Este fim de semana os convidados são o *sous chef* do Sofitel Montevideo (Uruguai), Marcio Jones, e o sommelier Frederico Moura. Hoje, tem *workshop*, às 17 horas, e amanhã acontece o jantar harmonizado. Informações pelo tel. 2104-2000.

### Tasca do Porto

Em homenagem aos 469 anos da Cidade, a Tasca do Porto e o Museu Pelé fecharam uma parceria: quem for almoçar no restaurante e pedir a Meca Santista ganhará ingresso para visitar o museu do Rei do Futebol. O prato é composto por posta grelhada de meca com camarões rosa, acompanhada de arroz de palmito pupunha e farofa de banana (R\$ 106,00 para duas pessoas) e R\$ 64,00 (uma pessoa). A Tasca do Porto fica na Rua XV de Novembro, 112. Informações no tel. 3219-4280.

### Famillee

O *food truck* Famillee, famoso por seus doces artesanais, está estacionado em Guarujá de 25 a dia 29/1 e dias 31/1 e 1/2. Preparados pelos chefs Marcos Lee e Thais Lee, as sobremesas têm estilo caseiro. Entre eles, cookies, brownie, panquecas com calda (foto), entre outros. Os preços variam entre R\$ 9,00 e R\$ 15,00. Ele ficará ao lado do Casa Grande Hotel, onde estão outros *trucks* se revezando durante o verão, até o Carnaval.

### Bobó de camarão

A mais nova aposta do Empório Masano, em Praia Grande, para os almoços de sábado, é o bobó de camarão. O prato, preparado pelo chef Fernando Molina, um dos sócios da casa, é servido acompanhado de arroz branco e farofa com banana da terra (R\$ 32,00 por pessoa). O Empório Masano fica na Av. Presidente Costa e Silva, 1.500, Boqueirão. Telefone: 3491-5236. Funciona de segunda a sábado, das 8h às 20h. O almoço é servido das 12h às 15h.

## Momento DiVino

POR CLAUDIA G. OLIVEIRA, SOMMELIER



# Vinho é saúde? - parte 1

A mídia hoje em dia tem dado enfoque ao vinho como um possível beneficiador da saúde humana. Fala-se que atua como antioxidante, anti-inflamatório, antimicrobiano, anticarcinogênico, vasodilatador. Ainda, fala-se em paradoxo francês, dieta do vinho, e suas benesses em favor do colesterol e da prevenção ao câncer.

Tantos os benefícios anunciados, mas, será o vinho realmente eficaz contra tantas mazelas?

### UMA TAÇA DE HISTÓRIA

O vinho é uma bebida que faz parte da história da humanidade e nela deixou marcas em cada época, cito algumas:

450 a.C. - O médico grego Hipócrates utilizava o vinho como antisséptico, sedativo, diurético e o prescrevia para o dia a dia também.

Século 2, d.C. - Galeno, célebre médico na Roma Antiga, também o receitava a seus pacientes, utilizando-o principalmente para cuidar dos gladiadores feridos.

Século 13, d.C. - Arnaldo de Villanova, médico e filósofo catalão já advertia que para viver uma vida saudável o ideal seria a ingestão de vinho durante as refeições, não sendo recomendado nos intervalos.

Egito antigo - O vinho foi prescrito como orexígeno, estimulante para abrir o apetite, e ainda para tratar bronquite, verminoses e outros males.

Ratificando a teoria anterior Paracelso, médico suíço, pai da terapêutica moderna, no século 16, afirmava: “O vinho é um alimento, um remédio e um veneno, é apenas uma questão de dose”.

Foi assim que, paralelamente à utilização do vinho para

certos males, o famoso cientista francês Louis Pasteur, em 1865, descobriu que “o vinho é a mais saudável e a mais higiênica das bebidas”, revolucionando a sua compreensão científica e o definindo como uma bebida sã. Tanto o é, que foi até mesmo adicionado à água, para sua esterilização, durante epidemia de cólera em Hamburgo, em 1892.

Podemos notar que a relação vinho e saúde já ocorre há muitos séculos.

### UMA TAÇA DE TÉCNICA

Dentre as bebidas alcoólicas, é o vinho a que mais pode beneficiar o homem por causa de seus polifenóis, que são componentes antioxidantes, produzidos em abundância pela videira (parreira), tendo sua concentração nas cascas e sementes da uva, contribuindo com a evolução de sabor, cor e aroma dos vinhos.

Os polifenóis das uvas mais estudados são o resveratrol, os flavonóides, os taninos e as catequinas ou procianidinas, entre os mais de mil encontrados. A concentração de polifenóis nos vinhos tintos é 5 a 10 vezes maior que nos vinhos brancos. Isso porque as uvas tintas têm maior riqueza polifenólica e sua extração na vinificação é muito maior (na vinificação de vinhos tintos há maceração das uvas inteiras, já nos brancos o tempo de maceração com as cascas é muito pequeno, mínimo, ou inexistente). E há muita pesquisa nesse sentido, que falaremos semana que vem. Até a próxima taça!

MOMENTO DIVINO@ATRIBUNA.COM.BR

Viva momentos de puro prazer

Ambiente Climatizado - Sala de Reuniões - Estacionamento com manobrista

Delivery  
3284.0444

Cantina di Lucca

R. Dr. Tolentino Filgueiras, 80 - Gonzaga - Santos - SP

BISTRO SAINT MALO

“A cozinha é uma arte e toda arte tem sua paciência”  
- Chef Jacqueline Roelandt

Festival de Risottos e Massas, Casserole de Moules et Frites  
Todas Sextas e Sábados

R. Iracema, 72, Praia da Enseada, Guarujá/SP | (13) 3355-2897 / (13) 98122-9321

## Fábrica



Pimenta. Raimundo Fernandes sempre gostou de preparar molhos de pimentas para os amigos. As suas receitas faziam sucesso. Daí, foi um pulo para comercializar o produto, que recebeu o nome de Divina Pimenta. Com o crescimento das vendas,

eles montaram agora uma fábrica em Santos, onde inicialmente produzirão seis tipos de molhos e cerca de 240 potes. Como ele a mulher, Lena Borges, gostavam de comer grãos e sementes, ele sempre as adicionava aos preparados. Então, criou molhos de pimentas com castanhas, girassol, quinoa, pinhão, chia, linhaça etc. Colocava também ervas, alho-poró e até alcachofra. Assim, nasceu um produto único. Há opções de ardência suave até a Devastadora. “Buscamos sabor e saúde”. O preço do pote de 140 ml está, em média, R\$ 18,00. Informações: telefone 99112-7131.

PEDRA BAIANA RESTAURANTE NORDESTINO

Delivery » 3224.4933 » 3345.0634

PEDRA BAIANA I » Rua 1 de Maio, 26 - São Vicente  
PEDRA BAIANA II » Rua Washington Luis, 72 - Santos  
PEDRA BAIANA III » Rua Da Constituição, 609 - Santos

facebook.com/PedraBaiana www.pedrabaiana.com.br pedrabaianaiiii@hotmail.com

R\$ 44,90 p/ pessoa

\*Buffet self service + mini doce folhado.

FESTIVAL de sabores

Beduíno

SABORES ÁRABES

Av. Ana Costa, 466 - Gonzaga  
www.beduino.com.br

### Boa Mesa

Ano III - nº 151.  
Edição e textos: Fernanda Lopes.  
Diagramação: Luciana Rodrigues.  
Arte: Marcelo Padron.  
E-mail: boamesa@atribuna.com.br

