

Caldo caseiro é fácil e saudável

Nada de usar cubinhos ou pós na sua comida

FERNANDA LOPES
EDITORA

O caldo é um ingrediente importante no preparo de pratos como sopas, risoto, molhos. As versões industrializadas são repletas de sódio e gordura. E fazer um caldo de legumes em casa deixa as receitas mais gostosas e nutritivas. E não é difícil, pelo contrário. É possível prepará-lo e congelá-lo. Na geladeira dura até cinco dias.

A nutricionista Tatiana Bran-

co explica que os malefícios das versões industrializadas, tanto em pó, líquida ou em cubos são os mesmos. "São ricos em gorduras saturadas e trans, sódio e glutamato monossódico, que está relacionado ao ganho de peso e dores de cabeça, além de sobrecarregar rins, causar hipertensão arterial e outros problemas cardiovasculares". Então, anote essa receita fácil de caldo de legumes e prepare na sua casa.



Caldo caseiro de legumes

Ingredientes: 5 litros de água; 1 talo de alho-poró picado; 3 talos de salsão picado; 1 cenoura picada; 1 cebola picada; 1 ramo de alecrim, 1 ramo de salsa (ou as ervas que preferir); alguns grãos de pimenta e 1 cravo.

Preparo: em uma panela grande adicione todos os ingredientes. Deixe cozinhar em fogo baixo, sem mexer para não turvar, por 40 minutos. Depois, deixe esfriar e coe. Se quiser, tempere com sal a gosto depois de coar. Guarde em potes ou até em recipientes de gelo, leve ao congelador e vá usando por até três meses.

Dica: se quiser dar sabor oriental, use gengibre. Se quiser um caldo mais claro, tire a cenoura. Se quiser mais forte, coloque alguns dentes de alho picados. O sabor final depende do que você colocar.



Momento DiVino

CLAUDIA G. OLIVEIRA, SOMMELIÈRE



Marqués de Murrieta, ícone da Espanha

Santé! O viticultor Don Luciano Francisco Ramón Murrieta García Ortíz Lemoine (1822/1911), peruano de nascimento, foi um militar que se radicou na Espanha, onde constituiu sua família.

Em 1852 foi um dos primeiros a produzir vinhos na região de Rioja e foi o primeiro a exportá-los. Estudou em Bordeaux, aperfeiçoando seus conhecimentos vitivinícolas e ganhou do Rei Amadeo de Saboya o título de Marqués de Murrieta. À época, construiu o Castelo Ygay, à semelhança dos châteaux franceses, aliás, Castillo Ygay é o nome do seu vinho mais importante.

A bodega foi adquirida em 1983 por Vicente Cebrián Sagarriaga, Conde de Creixell, e hoje, após 32 anos, seus filhos mantêm a tradição e excelência da Marqués de Murrieta Estates & Wines, com

mais de 160 anos na produção de vinhos.

A empresa possui duas bodegas nas belíssimas paisagens riojana e galega, e os vinhedos transitam entre o clima frio úmido de La Rioja Alta, em Logroño, e temperado com alta pluviosidade e influência marítima de Rias Baixas, em Pontevedra, próximo à Santiago de Compostela, na Galícia.

As vinhas estão em solos argilo-calcários, ricos em ferro e sedimentos aluviais recebendo alta insolação. O vinho produzido nas bodegas se beneficia de tecnologia de ponta na vinificação, estagia em carvalho novo e usado e tem alto teor alcoólico. A uva Tempranillo é a vedete e as tintas Graciano, Mazuelo, Garnacha e Cabernet Sauvignon são usadas para cortes, além da branca Viura, todas cultivadas e vinificadas em Logroño, Rioja. Já a branca

Agenda

19/8, 20h. Degustação de Malbecs argentinos da Importadora Interfood na Adega Santista. R\$ 60,00, dos quais R\$ 40,00 revertidos em compras dos vinhos degustados. Queijos e embutidos para acompanhar.

19/8, 16h. Wines of Uruguay Hotel InterContinental, em São Paulo. Tel. (11) 32537052.

Albariño tem vinhedos nas Rias Baixas e sua elaboração se dá na Finca Pazo de Barrantes, Valle del Salnes.

Os rótulos tintos são: Castillo Ygay, Marqués de Murrieta e Dalmau. Os brancos: Capellanía, Pazo Barrantes e La Comtesse. Pude comprovar a perfeição dos vinhos Marqués de Murrieta recentemente e os destaco pela tradição que se confirma na qualidade. Até a próxima taça!

MOMENTODIVINO@ATRIBUNA.COM.BR

Provei e indico



Pazo De Barrantes Albariño 2013, Valle del Salnés, Rias Baixas, ES

Uva: Albariño.
Cor: amarelo brilhante.
Nariz: flores e frutas brancas, toque mineral.
Boca: seco, fresco, frutado e cremoso, corpo médio 13° GL, final longo.



R\$ 174,90

IMPORTADOS POR WORLD WINE - VENDAS NO SITE: WWW.WORLDWINE.COM.BR

Marqués de Murrieta Reserva 2007, Rioja Alta, ES

Uva: 88% Tempranillo, 7% Mazuelo, 3% Garnacha e 2% Graciano.
Cor: rubi intenso (18 meses em barricas e 12 meses na garrafa).
Nariz: frutas maduras, especiarias, tabaco.
Boca: frutado, encorpado, com taninos aveludados, 13,5° GL, equilibrado e final longo.



R\$ 173,80

Castillo de Ygay Reserva Especial 2005, Rioja Alta, ES

Uva: 89% Tempranillo e 11% Mazuelo.
Cor: rubi intenso com granada.
Nariz: frutas em compota, especiarias, toques defumados e terrosos. (30 meses em barricas e 36 meses na garrafa).
Boca: fresco, encorpado, taninos finos, potente e elegante. Final longo com 14° GL.



R\$ 657,80

Boa Mesa

Ano IV - nº 180.
Edição e texto: Fernanda Lopes.
Diagramação: Luciana Rodrigues.
Fotografia: Alexander Ferraz.
E-mail: boamesa@atribuna.com.br

