

# Carambola é a estrela do verão

Fruta é refrescante, está na safra e com bom preço e tem muitos nutrientes

DA REDAÇÃO

Com o verão não há nada mais gostoso que comer uma fruta refrescante. E, se ela tiver nutrientes e poucas calorias fica ainda melhor. Assim é a carambola, fruta charmosa, que tem formato de estrela quando cortada e que está com o preço excelente nas feiras livres, além de estar docinha. Chamada de star fruit pelo seu formato de estrela, é encontrada principalmente de janeiro a março. É rica em vitamina C e tem boas quantidades de vitaminas do complexo B e minerais como o cálcio e potássio. A carambola é um ótimo antioxidante, pois contém polifenóis que ajudam a proteger as células contra a ação dos radicais livres e previnem



Chamada de star fruit por causa do formato, ela é versátil

o envelhecimento precoce da pele, ajudando a manter a aparência sempre jovem.

**RINS**

Uma ressalva importante, entretanto, é que ela não deve ser

consumida por pessoas que sofrem de problemas renais, já que contém uma neurotoxina, batizada de caramboxina, que não é filtrada pelos rins. Para as outras pessoas, não há nenhum risco. Além de consumi-

da in natura, você pode fazer tortas, compotas, msses, saladas, sucos, sorvetes e muitas preparações com a fruta. Uma carambola tem 38 calorias, ou seja, é uma opção magrinha para o verão.

# Nem todo hortifrutí deve ir para geladeira

DA REDAÇÃO

Muitas pessoas têm o hábito de guardar todas as frutas, legumes e verduras dentro da geladeira. Isso se torna mais comum nesta época de calor elevado. Porém, alguns hortifrutis não necessitam disso e até sofrem alterações sob refrigeração.

A banana ainda verde não deve ser refrigerada, pois ela não irá amadurecer e sua casca pode ficar escura. Quando estiver muito quente, você pode colocá-la na geladeira depois

de madura, para resistir mais alguns dias.

A mesma situação ocorre com a manga e o pêssego, que demoram para amadurecer se ficarem na geladeira. Porém, depois de maduros, podem ser armazenados sob refrigeração.

O melão e a melancia são consumidos principalmente gelados, mas se eles estiverem fechados, podem ser deixados à temperatura ambiente. Após cortados, devem ficar dentro da geladeira, porque como são frutas doces, atraem

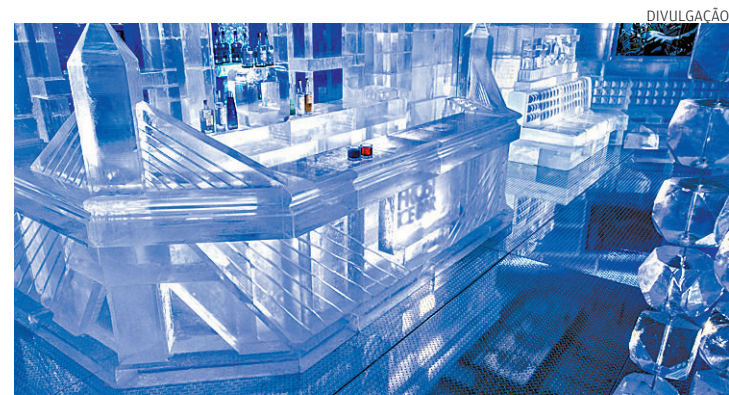
insetos, que podem contaminar sua refeição. De preferência, embale esses alimentos no plástico filme.

As cebolas devem ficar fora da refrigeração. Seu resfriamento pode fazer com que apodreça. Reserve um local seco e arejado e, se possível, longe da luz, para conservá-la.

O alho com casca é outro exemplo. Na geladeira, ele perde sua textura crocante e fica ressecado. Com isso, também perde seu sabor característico. O ideal é guardá-lo com casca

em um pote que tenha uma abertura, para que respirem. Em vasilhames totalmente fechados, eles emboloram. Se você quiser guardá-lo sem casca sob baixa temperatura, ele deve ser consumido rapidamente, a fim de evitar sua deterioração.

O condicionamento das batatas, sejam inglesas ou doces, na geladeira, transformam seu amido em açúcar. O melhor é colocá-las em sacos respiráveis para manterem suas propriedades nutricionais.



No Rio, ele será similar a modelos como o Ice Bar de Boston, nos EUA

# Verão do Rio de Janeiro terá bar de gelo

DA REDAÇÃO

A temperatura vai despencar no verão carioca. O primeiro bar de gelo do Rio de Janeiro ficará na Barra da Tijuca e será aberto ao público dia 12 de janeiro. A exemplo dos ice bars existentes no exterior, absolutamente tudo será feito de gelo: paredes, balcão, garrafas, sofás, mesa, geladeira, estátua interativa e até os copos. A temperatura poderá chegar a -10°C.

Para entrar, será preciso vestir um casaco térmico e luvas, disponibilizados no local. Depois disso, os visitantes seguirão para a antecâmara, onde a temperatura média será de 17°C. É importante acontecer esta ambientação de 3 a 5 minutos para estabilizar a temperatura corporal antes da entrada no bar de gelo. A permanência máxima no espaço, com capacidade para 20 pessoas, será de 20 minutos.

Para curtir esse clima geladinho em pleno Rio 40°C, é preciso se programar porque o bar é no estilo pop-up (temporário) e será mantido só até 12 de

março. O convite é obtido após a compra de R\$ 60,00 em cervejas da Brasil Kirin em uma das 31 lojas do supermercado Prezunic. O cliente terá direito a uma entrada com data e hora marcadas.

“A previsão é de recebermos aproximadamente 20 mil pessoas em dois meses”, afirma a gerente de marketing do Prezunic, Lorena Santos, organizadora da ação.

O bar será feito com 130 toneladas de gelo cristal, especial para esculturas. As mobílias e paredes serão produzidas em São Paulo e transportadas em dois caminhões frigoríficos com temperatura de 15 graus negativos até a orla carioca.

A equipe responsável pela refrigeração e montagem da estrutura é formada por técnicos e um escultor. Serão necessários 20 dias para o bar ficar pronto.

SERVIÇO: BAR DE GELO PREZUNIC (AV. DAS AMÉRICAS, 13.850, BARRA DA TIJUCA, RJ). ENTRADA: R\$ 60,00. HORÁRIO: TODOS OS DIAS, DAS 14H ÀS 22H E FERIADOS DAS 14H ÀS 20H.



## Momento DiVino

CLAUDIA G. OLIVEIRA, SOMMELIÈRE



# El Legado, vinho novo no Ano-Novo

Santé! Recentemente estive em Carmelo, no Uruguai, onde visitei algumas bodegas.

Hospedada em Narbona Wine Lodge, aliás, matéria desta coluna em dezembro de 2015, e com a recomendação da enóloga amiga, Valéria Chiola, fui conhecer a Bodega familiar El Legado. E a minha surpresa foi tamanha, diante do afino de uma família que está produzindo grandes vinhos, em sua pequena propriedade.

Sim, um vinho novo, que só é vendido na própria Bodega, para os amantes de vinho que se dispõem a conhecê-los.

El Legado Bodega Boutique, assim denominada, está localizada na Ruta del Vino, no departamento de Colônia, bem próxima à Carmelo.

Bernardo Mazurca, o proprietário, recebe a todos pessoalmente, apresentando desde seu pequeno vinhedo até a bodega e seus vinhos de gar-

gem, sempre na companhia de sua esposa, Maria Marta. Que, aliás, junto com os três filhos homens, nos recebem com muito calor e alegria.

As terras pertenceram à família, foram vendidas e recuperadas por eles. Maria Marta nos conta que a casa da propriedade tem mais de 140 anos, e em 2005 ela e o marido iniciaram a restauração. Fato que está registrado num álbum fotográfico, com todos os detalhes da reconstrução, um capricho que dividem com os visitantes. Hoje, uma linda propriedade cercada de um gramado verde exuberante, em meio à flores e parreiras e com a graça da cadela Luna e do alvo cabritinho Rolando, lindos guardiões!

São 46 hectares de terras, mas apenas 2 hectares de vinhas, cultivadas na posição vertical livre, com baixo rendimento e alta qualidade.

Um da uva Syrah e outro

obviamente da uva símbolo do Uruguai, a Tannat.

Perguntei a Bernardo se ele era o enólogo, ao que imediatamente me respondeu: “não, sou enoloco amo tudo isso!” E, pude comprovar que seu louco amor pela terra e pelo vinho está em cada rótulo produzido. São apenas 3 mil garrafas/ano, e ele não quer ultrapassar um limite de 10 mil garrafas, para continuarem se dedicando tranquilamente ao vinhedo, sua manutenção e elaboração dos vinhos. O controle do parreiral, das uvas em si, a poda das folhagens e dos cachos, a colheita, a seleção e os rejeitos, os cuidados contra doenças, fungos, pássaros e a vinificação são uma constante de Bernardo e sua família, com auxílio de alguns amigos na colheita e a consultoria do enólogo Daniel Cis, responsável por grandes vinhos uruguayos.

O enoloco Bernardo nos en-

## Provei e indico

>>



Tannat Reserva 2013  
**Uva:** Tannat (12 meses em carvalho)  
**Cor:** púrpura intensa  
**Nariz:** fruta vermelha e negra toque amadeirado  
**Boca:** seco, taninos firmes e acidez integrados com 13,5° GL, muito elegante

>>



Syrah Reserva 2013  
**Uva:** Syrah (12 meses em carvalho)  
**Cor:** rubi média intensidade e brilhante  
**Nariz:** frutas silvestres, especiarias, pimenta negra  
**Boca:** seco, equilibrado, taninos evidentes e sedosos com 13,5° GL, persistente e muito saboroso

>>



El Legado Gran Reserva Tannat Syrah 2012  
**Uva:** 80% Tannat e 20% Syrah (24 meses em carvalho)  
**Cor:** rubi violáceo intenso e brilhante  
**Nariz:** frutas vermelhas, ameixa e baunilha  
**Boca:** seco, potente, taninos macios e elegantes equilibrado com 14° GL, longo

volve com suas explicações sobre a vinificação enquanto conhecemos a pequena e aconchegante cave. Com rica decoração, algumas dezenas de barricas de carvalho francês e

americano armazenam o último estágio do vinho antes de ser engarrafado. E me foi concedido o privilégio de retirá-lo da barrica com a pipeta, direto na minha taça, uma emoção,

um prazer!

Degustei os três únicos rótulos feitos com todo o esmero e amor, acompanhe a seguir.

Um legado familiar transformado em paixão, dedicação e entrega total resultou num vinho espetacular, que conquista todos os paladares. Parabéns El Legado e até a próxima taça!

MOMENTODIVINO@ATRIBUNA.COM.BR

## Boa Mesa

Ano IV - nº 200.  
Edição e textos: Fernanda Lopes.  
Diagramação: Luciana Rodrigues.  
Fotografia: Alexander Ferraz.  
E-mail: boamesa@atribuna.com.br

