BOA MESA

POR **FERNANDA LOPES** DA REDAÇÃO

ARTE: A7/LUTTI AFONSO

Primavera, pratos com cor e sabor

A estação nos oferece rica diversidade em vegetais frescos e coloridos

Primavera é tempo de renascer, de florescer. "E a estação nos privilegia ainda com uma diversidade de cores e sabores à mesa", diz a nutricionista Tatiana Branco. Frutas como abacaxi-pérola, acerola, morango, bananananica, caju, jabuticaba, laranja, maçã-fuji e tangerina estão na sua melhor safra, nos fornecendo muita vitamina C e antioxidantes, além de fibras.

Aproveite o que está na época, como berinjela, abobrinha, pimentão, ervas frescas e as flores comestíveis. Todos esses ingredientes ficam ótimos para acompanhar peixes, carnes, frangos ou até em uma empada recheada com caponata, como ensinamos aqui. Há ainda aqueles vegetais que são pouco usuais, mas que, aos poucos, vão ganhando as feiras livres e supermercados e, com isso, chegam mais frequentemente à mesa de restaurantes e de casa.

ASPARGOS E ALCACHOFRA

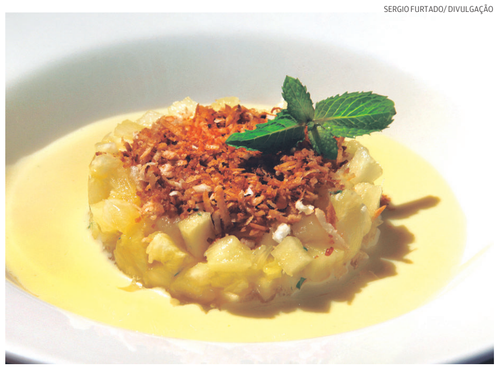
Esse é o caso dos aspargos e da alcachofra, que têm sua plenitude nessa estação. Segundo a nutricionista Nathália Guedes, o aspargo é um alimento muito nutritivo e contém vitaminas do complexo B (ácido fólico), betacaroteno (provitamina A), além dos minerais cálcio, ferro e fósforo. "Também é excelente fonte de glutationa, um antioxidante com forte atividade anticancerígena", explica.

Fora todo esse arsenal de saúde, os aspargos contam com um sabor delicado, poucas calorias e propriedades diuréticas. Já a flor de alcachofra, não bastasse ser saborosa e bela, é rica em vitaminas do complexo B, potássio, cálcio, fósforo, iodo, sódio, magnésio e ferro.

Da mesma família da margarida e dos girassóis, essa iguaria saiu do jardim direto para a mesa na Grécia Antiga, quando as suas propriedades nutritivas e o seu sabor foram descobertos. Até a Idade Média, entretanto, fazia parte somente do cardápio dos reis e das rainhas. Foi a italiana Catarina de Médici, esposa de Henrique II, que levou a flor para a corte francesa. Como ela era considerada muito fogosa, acabou se atribuindo à alcachofra poderes afrodisíacos.

Outros legumes abundantes nesta época do ano são abóbora (comum e japonesa), cogumelos, ervilhas (comum e torta), fava e inhame – que se mostra um ótimo substituto da batata, por exemplo.

SERGIO FURTADO/ DIVULGAÇÃO



TARTARE DE ABACAXI COM CREME INGLÊS,
CASA DA VILLA

Ingredientes

Tartare: 1 abacaxi; folhas de hortelã. **Creme inglês:** 500 ml de leite; 100g de açúcar; 6 gemas (peneiradas) e uma fava de baunilha para aromatizar. **Cobertura:** coco ralado.

Preparo

Tartare: corte o abacaxi sem casca em cubos bem pequenos, desprezando o miolo. Pique a hortelã bem. Misture os dois e leve para a geladeira.
Creme inglês: misture metade do açúcar com o leite. Coloque a fava de baunilha aberta e leve para ferver. Bata as gemas com o restante do açúcar, até branquear. Assim que o leite ferver, misture metade dele nas gemas, mexendo rapidamente para que elas não cozinhem. Transfira para a panela onde está o restante do leite e leve ao fogo bem baixo sem parar de mexer. Verifique o ponto napé (quando prende às costas da colher). Tire do fogo e coloque sobre uma tigela com gelo para esfriar. **Montagem:** com um aro no centro do prato, coloque o abacaxi, desenforme e despeje o creme inglês em volta. Finalize com coco ralado queimado à vontade, sobre o abacaxi. **Coco queimado:** leve o coco ralado em uma frigideira antiaderente, em fogo brando, até dourar.

ALEXSANDER FERRAZ

EMPADA DE CAPONATA, FERNANDA LOPES

Ingredientes

Caponata: 1 berinjela; 1 abobrinha; 1 pimentão vermelho pequeno; 3 dentes de alho picados; 1/2 xícara de passas brancas; 1/2 xícara de azeite; 1 colher sopa rasa de açúcar; 2 colheres sopa de vinagre branco; 12 azeitonas verdes picadas; 1/2 xícara de nozes ou castanhas grosseiramente picadas; sal e pimenta a gosto.
Massa: 400g de farinha de trigo; 200g de margarina sem sal gelada; 1 colher de café de sal; 1 ovo; 1/2 xícara de água gelada; 1 gema para pincelar.

Preparo

Caponata: corte a berinjela, a abobrinha e o pimentão em cubos pequenos (cerca de 3 cm). Pique bem o alho. Em uma assadeira grande, coloque todos os ingredientes, exceto o sal, as nozes, a pimenta e as azeitonas. Misture tudo, cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 200 ˚C por cerca de 40 minutos. Depois, tire o papel, mexa a caponata e deixe no forno sem papel por cerca de 20 minutos. Retire do forno, tempere com sal e pimenta, coloque as nozes e as azeitonas picadas grosseiramente e deixe esfriar. Depois, guarde em um pote fechado na geladeira. Ela dura até duas semanas. **Massa:** misture tudo, exceto a gema. Se precisar, ponha mais água até formar uma massa homogênea. Não sove nem mexa muito. Basta unir tudo muito bem. Forme uma bola, embrulhe em filme plástico e leve à geladeira por meia hora.
Montagem: vá pegando bolinhas de massa e forre o fundo e as laterais de forminhas de empada. A seguir, coloque a caponata e cubra com tirinhas de massa. Pincele a gema e leve ao forno preaquecido a 200 ˚C por cerca de 40 minutos ou até dourar.
Dica: se quiser, ponha queijo branco picado misturado ao recheio da caponata.

CADA FLOR, UM SABOR

Flores de brócolis
São deliciosas em saladas, refogados, suflês, no arroz etc. Ricas em selênio, potássio, vitaminas A e C, além de ácido fólico e cálcio.

Floretes de couve-flor
Ficam ótimas em saladas, refogados, tortas, empanadas etc. Têm vitaminas A, B1, B2, B5 e C, cálcio e fósforo.

Amor-perfeito
Conta com aroma leve, é usada em saladas, geleias, bolos e doces. Ainda possui propriedades diuréticas.

Calêndula
Ótima em sopas, peixes e até omeletes, mas seu uso é comum para dar coloração amarelada ao arroz (como o açafrão, que é o pistilo de uma flor). É usada como corante de caldos, queijos e manteiga desde a Idade Média.

Camomila
Bastante utilizada em infusões, também pode ser usada em saladas. É digestiva.

Flor de abobrinha
Geralmente é recheada com queijos e carnes e, depois, frita. Tem sabor delicado. É diurética.

Minirrosa
Serve de base para geleias, caldas e decoração de bolos. As suas folhas também podem ser usadas em saladas e enfeitando gelatinas. Contém vitamina C e possui sabor adocicado.

Nastúrcio
Também chamada de capuchinha, é a flor mais utilizada pelos restaurantes. Conta com sabor picante e fica ótima em saladas. Rica em vitamina C.

Alergias
Apenas as pétalas das flores são comestíveis. Pessoas alérgicas ao pólen, com asma ou rinite não devem consumi-las, sob risco de desencadear um processo alérgico.

Quais usar
Flores para gastronomia não podem ser aquelas cultivadas para fins ornamentais, que utilizam agrotóxicos e adubos químicos. Procure orientação no rótulo ou com o fornecedor.

Vitaminas
Além da estética, as flores têm vitaminas A, B, C, E, aminoácidos e minerais. Elas são leves e cheias de água. Cada 100 gramas possuem aproximadamente 40 calorias.

MOMENTO DIVINO

POR **CLAUDIA G. OLIVEIRA** COLABORADORA

Miguel Torres, Chile

Santé! A família Torres, produtora de vinhos há mais de 140 anos na Catalunha, Espanha, leia-se Bodegas Torres, foi a primeira empresa vitivinícola europeia a se estabelecer no Chile. Em 1979, após buscas por um destino na América, eles elegeram e adquiriram uma vinícola de 100 hectares de terras próximas à Cordilheira dos Andes, no Vale de Curicó, região de excelentes condições para a produção de uvas e vinhos. Com o passar dos anos, foram expandindo e explorando mais áreas, como Maule, Elqui, Limarí, Casablanca, Maipo, Cachapoal, Colchagua e Itata.

A vinícola cultiva as uvas Cabernet Sauvignon, Merlot, Carménère, Malbec, Pinot Noir, Carignan, Cinsault, Monastrel, Syrah, Chardonnay, Sauvignon Blanc, Riesling e Gewürztraminer. E entre outros aspectos destaco que, de dez anos para cá, os antigos vinhedos da uva autóctone País têm resultado em vinhos peculiares, especiais. É o caso do espumante Estelado (em média R$ 100), já indicado nesta coluna.

É notório na história do Chile que a Miguel Torres trouxe a tecnologia para o setor vitivinícola. Desde o seu início, eles introduziram inovação na vinificação, como a fermentação em tanques de aço inox com temperatura controlada e o envelhecimento em barricas de carvalho francês.

O enólogo Eduardo Jordán é responsável por toda a produção dos vinhos que têm certificado orgânico. Não há uso de pesticidas nem de produtos químicos no manuseio dos vinhedos. E como afirma Jordán, pratica-se a agricultura regenerativa, sendo esse o grande futuro da viticultura mundial, com o mínimo de interferência na terra, priorizando a sustentabilidade e o bem-estar.

A convite da Qualimpor, que traz os vinhos Miguel Torres para o Brasil, provei novas safras e alguns lançamentos. Destaco o Pinot Noir Escaleras de Empedrado 2015, D.O. Empedrado, Maule. Um projeto ambicioso da família Torres. É um Pinot que passa nove meses em barricas usadas de carvalho francês. Seus aromas diversos vão do floral, vegetal, musgos da floresta da costa chilena até as frutas vermelhas como cerejas. Na boca, é delicioso, equilibrado, fresco, frutado e mineral. Só desilude no preço, em torno de R$ 969, mas é inegavelmente um vinhaço!

Atenção à linha Andica de vinhos orgânicos com uvas cultivadas no norte da Patagônia, numa abordagem sustentável para a agricultura e a consciência para as alterações climáticas. Os brancos e tintos são varietais das uvas Gewürztraminer, Sauvignon Blanc, Cabernet Sauvignon, Carménère e Pinot Noir. Já o rosé é de Pinot Noir e Monastrel (todos em torno de R$ 80). Acompanhe as minhas impressões dos demais rótulos e até a próxima taça!

MOMENTODIVINO@ATRIBUNA.COM.BR

AGENDA
Lançamento do Guia Espanha e Portugal Adega.
Degustação de mais de 200 rótulos, de 40 produtores.
Dia 26, das 18 às 22 horas, no Shopping Vila Olímpia, em São Paulo. Rua Olimpíadas, 360, Vila Olímpia.
Preço: R$ 250 no *innereventos.byinti.com.*

CLAUDIA G. OLIVEIRA
É SOMMELIÈRE

PROVEI E INDICO

Miguel Torres Cordillera Chardonnay 2020, Valle del Limarí, CL
(55% do vinho amadurecem em carvalho francês)
Uva: Chardonnay (13,5º GL)
Cor: amarelo citrino brilhante
Nariz: notas florais, pêssego e lichia
Boca: seco, acidez saborosa e certa salinidade, equilibrado
Preço: R$ 149

Miguel Torres Cordillera Sauvignon Blanc 2021, Valle de Osorno, CL
(20% do vinho amadurecem em carvalho francês)
Uva: Sauvignon Blanc (13º GL)
Cor: amarelo brilhante
Nariz: maracujá, goiaba, herbáceo
Boca: seco, fresco, elegante
Preço: R$ 149

Miguel Torres Vigno 2018, Valle del Maule, CL
(37% do vinho amadurecem em carvalho francês novo e usado)
Uva: Carignan (14º GL)
Cor: rubi intenso
Nariz: floral, frutado, ervas, tostados
Boca: seco, fresco, taninos afinados, equilibrado, saboroso
Preço: R$ 159

Miguel Torres Millapoa 2019, Valle del Bio Bio, CL
Uva: País (12,5º GL)
Cor: rubi intenso
Nariz: frutos silvestres, ervas
Boca: seco, taninos presentes, toque rústico, redondo
Preço: R$ 229

Miguel Torres Los Inquietos 2019, Valle del Maule, CL
(14 meses, 69% fudres ou tonéis de segundo uso, 31% carvalho francês usado)
Uva: Cot (Malbec), Cabernet Sauvignon, Carménère, Cabernet Franc, Gros Verdot
Cor: violeta intenso (13,5º GL)
Nariz: ervas, frutas vermelhas frescas, chocolate, toque de menta e alecrim
Boca: seco, acidez e taninos aveludados, longo e harmonioso
Preço: R$ 489

Miguel Torres Manso de Velasco 2018, Valle del Curicó, CL
(18 meses, 40% fudres ou tonéis, 49% carvalho francês usado e 11% novos)
Uva: Cabernet Sauvignon (13,5º GL)
Cor: rubi escuro profundo
Nariz: frutas vermelhas e negras, especiarias, couro, toque herbáceo
Boca: seco, aromas em boca, perfeita acidez, taninos macios e longo
Preço: R$ 460

OS VINHOS SÃO DA IMPORTADORA QUALIMPOR (*WWW.QUALIMPOR.COM.BR*).
OS PREÇOS SÃO SUGERIDOS E VARIAM DE ACORDO COM O PONTO DE VENDA.