



Maracujá

Fruto de casca e polpa amarela e de sementes comestíveis, o maracujá é versátil e aproveitado integralmente para consumo. Fonte rica de vitaminas A e C, além dos minerais magnésio, sódio, potássio e rico em fibras como a pectina, o maracujá é abundantemente usado em sucos e drinques, sobremesas diversas, molhos e também farinha da casca. A farinha, por ser rica em fibra, ajuda no controle do diabetes tipo 2, colesterol, e no controle da saciedade. 100g de polpa da fruta = 97Kcal.



Melão

Frutos da mesma família das abóboras e dos pepinos, os melões se apresentam em variados tamanhos, cores e sabores. Os mais comuns são o melão cantalupo (de casca coberta por uma rede bege e polpa laranja, com cheiro e sabor característico) e o melão amarelo. Para escolher bem o melão, é importante atentar para a casca lisa e fruto mais pesado, além de leve maciez ao toque, próximo da haste. Melões verdes devem ser armazenados em locais frescos e escuros, enquanto o maduro ou já cortado, em geladeira. Boa fonte de água, minerais e de baixa caloria, tem ainda potássio e vitamina A. 100g de fruta = 33Kcal



Uva

Encontrada em variados tamanhos, cores, sabores e presença ou não de sementes, as uvas são um alimento leve e refrescante, que pode ser consumido basicamente por todas as pessoas. De cores variando do verde claro ao roxo escuro – quase preto, são muito fáceis de serem encontradas durante todo o ano. Escolha as mais carnudas, de pele lisa e com uma fina cobertura cinza-claro, devem estar firmemente presas às hastes do cacho. Fonte de potássio, vitaminas A e C, cálcio e magnésio, além de muitos antioxidantes presentes na casca – quanto mais escuras, maior o teor de compostos fenólicos, que ajudam na prevenção da oxidação celular por radicais livres. 100g de fruta fresca = 67Kcal



Melancia

Fruta típica do verão, a melancia apresenta 92% de água em sua composição. Muito refrescante, pode ser consumida integralmente em saladas doces e salgadas, sucos e vitaminas, sorvetes e sorbets, compotas da casca e farinha das sementes. Fonte de vitamina A, licopeno, vitamina C e baixo teor calórico. Dica: corte em pedaços pequenos, espete um palito e leve ao freezer. Vão se transformar em legítimos picolés de fruta. 100g de fruta = 33Kcal



Pera

As peras são frutas muito populares na França, apresentam-se em seis variedades de tamanhos, formatos e cores, com sabores que abrangem do picante ao doce e suculento. Rica em água, apresenta também grande quantidade de minerais como sódio, potássio, cálcio, fósforo, enxofre, magnésio, silício e ferro, sendo uma das frutas que mais possuem sais minerais. Além disso, também é fonte de vitaminas A e C, e fibras que ajudam a controlar o apetite e regulam o trânsito intestinal. O ideal é consumir quando elas ainda estão mais verdes, para evitar os machucados na casca e qualquer tipo de contaminação. O armazenamento deve ser em temperatura ambiente, e somente em geladeira quando já estiverem mais maduras. A pera é pouco calórica. 100g de fruta = 53Kcal



Manga

Fruto da mangueira, nativa do sul e do sudeste asiáticos desde o leste da Índia até as Filipinas, e introduzida com sucesso no Brasil, principalmente na região norte. De polpa fibrosa e caroço único, a manga é fonte de fibras solúveis e antioxidantes (quercetina), importantes para o bom funcionamento das artérias, redução do colesterol e da glicemia, além de promover a saciedade. Também é fonte de potássio – importante para a saúde cardiovascular; de vitamina C, que ajuda a fortalecer a imunidade e age na síntese de colágeno para a pele. Também tem betacaroteno. 100g de fruta = 61Kcal.



Momento DiVino

POR CLAUDIA G. OLIVEIRA, SOMMELIER



Um brinde à conclusão! - final

Falamos nas edições passadas dos benefícios do vinho à saúde, entretanto, não podemos negar a existência do alcoolismo e as suas consequentes doenças, demonstrando que vinho é saúde para os que moderam o seu consumo. Sabemos os riscos do excesso, como:

- Aumento da pressão arterial e do risco de doença coronária e cerebrovascular.
- Afetar o peso – o álcool não tem valor nutritivo, mas pode fornecer muitas calorias.
- Resultar em cirrose hepática e outras doenças do fígado, bem como cânceros da boca e garganta.
- Pode levar à dependência do álcool, depressão e ansiedade.
- Levar à embriaguez, que é fator de risco: acidentes (viagem, domésticos e de trabalho), afogamentos, comportamentos sexuais de risco, reprovação e problemas sociais e coma, que pode acabar em morte, sobretudo nos jovens.

- Pode ter efeitos devastadores em indivíduos e famílias.

O indivíduo que teve ocasiões de consumo excessivo de álcool, deve abster-se de consumi-lo nas próximas 48 horas para dar tempo de o organismo se recuperar.

A moderação é determinante para ingestão deste néctar (palavra que se referia ao vinho na mitologia grega e que significava aquela que supera a morte). Então, atenção: consumo equilibrado será determinado de acordo com o sexo da pessoa, sua idade, seu peso, suas condições de saúde (pessoas isentas de patologias).

Os médicos aconselham para os homens 30g de álcool (cerca de 330 ml) e para as mulheres 15 g (cerca de 165 ml), já que nós somos menos tolerantes ao

Agenda

>>13/2 - Aniversário da Petit Verdot, 19h, com degustação dos vinhos de Susana Balbo, linhas Crios e Benmarco. Preço: R\$ 30,00. Tel.: 3221-6251.

>>23/2 - Workshop de Cerveja, 20h, com o sommelier Diego Sanssana, na Cantina Di Lucca. Tel.: 9919-75473.

álcool e temos menor proporção de água no organismo, mas sempre acompanhando as refeições. Vinho é saúde, sim, desde que consumido moderadamente e acompanhando as refeições.

Nada como as palavras ancestrais de Eubulus, estadista e filósofo de Atenas, que cito sempre em minhas palestras:

“Eu preparo três taças para o moderado: uma para a saúde, que ele sorverá primeiro; a segunda para o amor e o prazer que o fará regozijar e a terceira para o sono. Quando essa taça acabar, os convidados sábios vão para casa. A quarta taça é a menos demorada, mas é a da violência; a quinta é a do tumulto; a sexta da orgia; a sétima a do olho roxo; a oitava é a do policial; a nona da ranzinze e a décima a da loucura e da quebra de móveis” (375 a.C.)

E, em se tratando de benefício à saúde, destaco que o vinho deve ser seco. Vinhos suaves, doces e fortificados podem aumentar a taxa de açúcar e gordura no sangue. Aproveite o vinho com moderação. Até a próxima taça.

MOMENTODIVINO@ATRIBUNA.COM.BR



Quentinhas

Senac

Boa notícia para quem está interessado em fazer cursos ligados à área de Alimentos e Bebidas. O Senac Santos ganhou uma cozinha e terá, a partir de março, vários novos cursos. As inscrições estão abertas. Entre eles, há vagas para Básico de Confeitaria, Brigadeiro Gourmet, Ovos de Páscoa, Formação de Baristas, Formação de Sommelier e Técnicas Básicas de Gastronomia. Informações: Av. Cons. Nébias, 309, ou no site www.sp.senac.br/santos.

Sofitel

Para o Carnaval, o Sofitel Jequitimar terá um menu especial. São mais de 30 pratos entre entradas, pratos principais e sobremesas. Tem acarajés, moquecas, camarões, caipirinhas, massas, bacalhau, filé-mignon, pescados, saladas, entre outros. O Sofitel fica na Praia de Pernambuco, em Guarujá. O pacote de Carnaval sai a partir de R\$ 6.592 para uma ou duas pessoas e uma criança de até 12 anos com café da manhã, almoço e a programação carnavalesca incluídos. Informações: 2104-2000.

LOJAS
COURAÇA
& ROCHEDO

PRESENTES PARA
TODOS OS MOMENTOS
DIVERSOS PRODUTOS PARA SUA
RESIDÊNCIA OU EMPRESA



• INOX • LOUÇAS • ARTIGOS DE BARRO VITRIFICADO REFRATÁRIOS • LIXEIRAS PARA CONDOMÍNIOS E RESIDÊNCIAS
www.lojascouraca.com.br [f /lojascouraca](https://www.facebook.com/lojascouraca)

Rua João Guerra, 234 - Macuco - Santos/SP - CEP 11015-130
Tels: 13 3232.1427 / 3232.1479 • contato@lojascouraca.com.br



Shopping Pátio Iporanga | Praiamar Shopping | Brisamar Shopping