

Turbine a alimentação contra a gripe

Além das vacinas e dos cuidados com higiene, os alimentos também são importantes aliados na prevenção

Com os casos de gripe se multiplicando, os cuidados diante desse surto já estão incorporados à rotina de muitas pessoas. Lavar as mãos com água e sabão, usar álcool gel, evitar locais com aglomerados e não dividir objetos de uso pessoal são algumas das formas de prevenção. A vacinação também é recomendada pelos órgãos de saúde.

Uma outra receita para se reduzir as chances de contrair a doença é a ingestão de alimen-

tos saudáveis. Frutas, verduras, legumes e peixes são excelentes aliados das proteções naturais do organismo.

Jornalista especializada em alimentação infantil, cozinheira profissional e culinária, Nathália Donato, mais conhecida como a Chefe de Papinha, lembra que reforçar a imunidade da criança por meio da alimentação saudável é uma ferramenta poderosa e acessível. "Você pode iniciar esse tipo de

cuidado hoje mesmo, sem precisar esperar que seu filho fique doente. É o que mais procuramos fazer aqui em casa com a Gabriela, minha filha".

Essa preocupação é embasada pela nutricionista parceira da Chefe de Papinha, Nathália Guedes, que aponta a necessidade de um olhar mais atento para o que servimos no prato dos pequenos. "Para fortalecer o sistema imunológico, devemos ter uma alimentação sem-

pre bem variada, com todos os grupos alimentares, pois um complementa o outro", explica a nutricionista.

A Chefe de Papinha destaca que os cuidados convencionais com a higiene, vacinas e outros não devem ser descartados, mas alerta que, antes de tudo, é preciso olhar para o prato do seu filho. "O que ele está comendo, se ele está se hidratando o suficiente com água, se consome frutas, legumes e verduras

todos os dias, mais de uma vez por dia. Quando a minha filha dá os primeiros sinais de que pode vir uma gripe, eu logo vou para a cozinha caprichar na sopa de legumes, corte laranja e outras frutas. Tudo para protegê-la da maneira mais simples de todas: com a alimentação". A dupla de especialistas lista aqui alguns alimentos que podem ajudar a turbinar a imunidade da criança e de toda a família.

Destaque

Vitamina C

"A vitamina C presente nas frutas é ótima para essa finalidade. Estamos na época da goiaba, que é super-rica em vitamina C, assim como as frutas cítricas", ensina a nutricionista Nathália Guedes.

Uma dica para auxiliar na absorção de ferro das refeições é oferecer uma fruta rica em vitamina C logo após o almoço ou jantar. "Se a criança tem dificuldade em aceitar frutas, você pode torná-las mais atrativas, fazendo um espetinho de frutas ou usando cortadores divertidos", comenta a Chefe de Papinha.

Complexo B

"O inhame é um tubérculo que nos fornece energia e é muito rico em vitaminas do Complexo B, que ao chegarem no nosso intestino fazem a síntese, ou seja, formação de outras vitaminas e bactérias benéficas. São elas que fortalecem a nossa barreira intestinal e melhoram o sistema imunológico como um todo", explica Nathália Guedes. A dica da Chefe de Papinha é fazer chips assados de inhame: "corte o tubérculo em rodela fina, deixe na água gelada por cerca de 15 minutos, seque e asse em forno médio com um pouco de azeite até dourar. Tempere com sal e alecrim e sirva no lanche da tarde ou como acompanhamento no almoço".

Zinco

Alimentos ricos em zinco também são importantíssimos para a saúde das crianças - e de adultos -, pois ele ajuda a manter a imunidade do organismo como um todo. O peixe é um dos alimentos ricos em zinco. Uma receita simples e gostosa é assar o filé de linguado, pescada, tilápia, salmão ou outro da sua preferência sobre uma cama de tomate, cobrindo o peixe com fatias finas de cenoura, cebola e pimentões, limão, azeite, orégano e sal. Cubra com papel alumínio ou papel manteiga e asse em forno médio por cerca de 25 minutos. "A cebola é excelente para gripe, principalmente para a expectoração. Esse peixe pode ser servido com uma batatinha cozida e couve refogada. É um prato bem combinado e saboroso".

FOTOS SHUTTERSTOCK.COM

Leitura Rápida

Cambucu é a pedida no Alcide's

O Alcide's Restaurante (Av. Don Pedro 1º, 398, Praia da Enseada, Guarujá) tem uma sugestão especial para o Dia das Mães: filé de cambucu grelhado com cobertura de camarões rosa médios, cozidos no vapor, com legumes cozidos (R\$ 155, para 3 pessoas). Reservas: 3387-6323.

SV faz Festival Gastronômico

Vinte restaurantes e quiosques vicentinos participam de amanhã até dia 31 do III Festival Gastronômico de São Vicente. Todos terão um prato com preço de R\$ 44,90. O objetivo da iniciativa da Secretaria de Turismo é valorizar a culinária local, movimentar o comércio e promover entretenimento.

Nova cachaça busca a tradição

Uma nova opção de cachaça artesanal premium é a Saliníssima (preço entre R\$ 20 e R\$ 30), nova marca da Natique, que fabrica também as consagradas Santo Grau e Espírito de Minas. Para valorizar a cultura cachaceira, a bebida quer agradar a paladares que buscam simplicidade, rusticidade e tradição.



Momento DiVino

CLAUDIA G. OLIVEIRA, SOMMELIÈRE



Bouza, bodega boutique

Santé! Localizada a apenas poucos quilômetros de Montevideu, a Bouza Bodega Boutique é destino certo para quem gosta de desfrutar de bons vinhos aliados à boa gastronomia. Lá, além de encontrar a fusão desses dois prazeres da vida, nós enófilos, ainda podemos realizar uma visita guiada pelas vinhas e pela bodega que cativa a todos com a sua construção singular inspirada nos chateaus franceses, além do museu de automóveis e motos antigas, que preserva raridades!

Destaco a beleza do lugar, com uma paisagem bucólica. Vale a pena tomar uma taça desfrutando a vista no lounge em frente ao restaurante. E com sorte você verá transitar soltos por lá pavões azuis, que dão ainda mais charme à visita.

No restaurante, o serviço é perfeito e nesta época de vindima,

o local fica emoldurado por lindos cachos de uvas moscatel, na parte externa, um prazer ao alcance das mãos.

A produção é em pequena escala, cada parcela de vinhedo é cultivada e vinificada separadamente, extraindo a máxima expressão do terroir resultando alto padrão em seus vinhos. Daí o segredo de rótulos tão premiados e aclamados. O último foi o prêmio do Guia Descorchados 2016, que considerou o Albariño 2015 o melhor vinho branco do Uruguai, com 93 pontos em 100.

Os brancos Bouza são incríveis! Passando pelo Albariño, a empresa é pioneira no cultivo desta cepa, bem como a Tempranillo (tinta) justamente porque seus proprietários vieram do norte da Espanha, o Chardonnay complementa o time de vinhos de muita expressão. Sem falar no Cocó, elaborado



DIVULGAÇÃO

Restaurante da vinícola é emoldurado por lindos vinhedos

em homenagem à matriarca da família, Socorro López de Bouza, que adorava misturar Chardonnay ao Albariño, o que inspirou a equipe Bouza a criar o festejado Cocó, com 70% e 30% respectivamente dessas uvas. Um show!

Dentre os tintos, vale destacar Bouza Tempranillo-Tannat e Bouza Merlot, além do Merlot B9 Parcela Única, o

Tempranillo B15 Parcela Única e obviamente os Tannats Parcela Única e o afamado Monte Vide Eu.

Um novo rótulo, o Pan De Azúcar Tannat 2013, está entre os melhores tintos no Descorchados 2016. Com vinhedos aos pés do monte Pan de Azúcar, próximo à Punta de Leste, a nova linha de variedades tem o branco Riesling e os tintos Pinot Noir e Merlot. Degustei os novos rótulos elaborados pelo enólogo Eduardo Boido, são vinhos pessoais!

Hoje a Bouza exporta para o Reino Unido, Portugal, Espanha, Alemanha, Bélgica, França, Emirados Árabes, República Checa, Dubai, China, Austrália, Estados Unidos, Canadá, México, Argentina e Brasil.

Os vinhos Bouza se distinguem por suas cores, aromas e sabores onde a fruta e carvalho são elegantemente equilibrados com acidez, álcool e taninos polidos. Vinhos com a energia do Novo Mundo e o refinamento do Velho Mundo. Até a próxima taça!

MOMENTODIVINO@TRIBUNA.COM.BR

Provei e indico



>> Bouza Albariño 2015
Uva: Albariño 13,5° GL
Cor: palha brilhante com esverdeados
Nariz: floral, limão, pera, damasco e toque amanteigado
Boca: seco, frutado, saboroso, estrutura e corpo equilibrados, pode ser guardado por 5 anos R\$ 159,60



>> Bouza Tempranillo-Tannat 2014
Uva: 60% Tempranillo e 40% Tannat (8 meses em carvalho)
Cor: púrpura intenso e brilhante 14,5° GL
Nariz: cereja, ameixa, alcaçuz e chocolate e tostado da barrica
Boca: seco, encorpado, equilibrado com boa acidez e taninos macios, longo R\$ 202,00



>> Bouza Monte Vide Eu 2012
Uva: 50% Tannat, 25% Tempranillo, 25% Merlot
Cor: intenso e brilhante 14° GL (12 meses em carvalho)
Nariz: frutas vermelhas maduras, café, coco tostado, baunilha e canela
Boca: seco, bom corpo, denso, com taninos finíssimos, ótima persistência. R\$ 358,80

OS VINHOS BOUZA SÃO IMPORTADOS PELA DECANTER WWW.DECANTER.COM.BR MAIS INFORMAÇÕES: WWW.BODEGABOUZA.COM



Boa Mesa

Ano V - nº217. Edição e textos: Fernanda Lopes. Diagramação: Luciana Rodrigues. Fotografia: Aleksander Ferraz. E-mail: boamesa@tribuna.com.br