

Festa grega

O restaurante especializado em comida grega, o Parakalo, em Guarujá, promove a 1ª Festa Grega, com quebra de pratos, dança típica e, claro, muitas especialidades mediterrâneas como tzatziki, lula e manjuba fritas, espetinhos, mussaka, doce e mel e amêndoas etc. Será amanhã, na Rua Horácio Guedes Barreiro, 133, Praia do Tombo, Guarujá. O valor é R\$ 60 por pessoa. Reservas: 3357-5929.



Boa mesa

Dicas + Receitas + Histórias + Tendências + Ingredientes

Alimentos para desintoxicar

No pós-folia, a ordem é abusar de hidratação e fibras

DA REDAÇÃO

Carnaval, dias de folga e a gente acaba abusando de alimentos gordurosos, industrializados e também de bebida alcoólica ou refrigerantes. Mas, com uma dieta balanceada e alguns ingredientes é possível acelerar o processo de limpeza do organismo.

A lista de alimentos detox é grande, mas alguns deles têm funções bem específicas e podem auxiliar a eliminar as toxinas

Abuse de...

- Água
- Suco verde
- Frutas e verduras
- Carnes magras como peixes

nas acumuladas nos dias de abuso. Nós listamos alguns delas aqui.

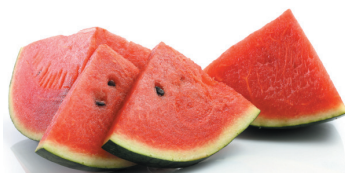
Fique longe

- Produtos industrializados
- Alimentos ricos em sal
- Frituras e carnes gordurosas
- Farinha de trigo e alimentos derivados dela
- Açúcar
- Refrigerantes
- Sucos industrializados com açúcar

Lance mão de...



■ **Abacaxi:** diurético, facilita a digestão, especialmente de carnes, e desobstrui o fígado.



■ **Melancia:** tem propriedade refrescante e diurética, ajudando a limpar o organismo. Uma ótima receita é preparar o suco de melancia com gengibre, outro poderoso desintoxicante.



■ **Couve:** carrega doses de ferro, que ajudam na formação de hemoglobina que transporta oxigênio para os tecidos.



■ **Maçã:** suas fibras funcionam como esponja dentro das artérias, ajudando na eliminação do colesterol. Antiácida, ainda ativa o fígado e dissolve o ácido úrico, que retém líquidos.



■ **Gengibre:** estimula a digestão, alivia a prisão de ventre e ativa o metabolismo. Rico em fibras, é usado digestivo e refrescante.

Receitas



Receita de suco verde

Ingredientes: 1 folha de couve; 1 pedaço de 2 cm de gengibre sem casca; 1 fatia de abacaxi; 5 folhas de hortelã; 500 ml de água; adoçante a gosto e gelo.

Preparo: bata tudo no liquidificador e vá bebendo durante o dia.

FOTOS SHUTTERSTOCK.COM



Dica: Se quiser, substitua o frango por peixe.

Peito de frango com espinafre e arroz colorido

Ingredientes: 1 peito de frango sem pele e sem osso; 1 dente de alho picado; 3 xícaras de folhas de espinafre; 1 xícara de leite desnatado; 2 colheres (sopa) de requeijão light; sal e pimenta a gosto; 1 colher (sopa) de suco de limão e 1 fio de azeite. **Arroz:** 1 xícara de arroz integral cozido; 1/2 cenoura ralada; 1/3 de

xícara de salsinha picada e 1 fio de azeite.

Preparo: **arroz:** esquite uma panela antiaderente e coloque um fio de azeite. Junte a cenoura e refogue. Junte o arroz e salsinha e misture. **Frango:** tempere o frango com azeite, limão e sal. Esquite uma frigideira

antiaderente e coloque um fio de azeite e o alho. Refogue. Junte as folhas de espinafre, o leite e o requeijão. Tempere com sal e, se quiser, noz-moscada. Em uma travessa, coloque os filés temperados e sobre eles o molho. Leve ao forno preaquecido a 200 ° C por cerca de 30 minutos. Sirva com o arroz colorido.



Momento DiVino

CLAUDIA G. OLIVEIRA, SOMMELIÈRE



Vinho kosher, tradição milenar

Santé! Você conhece o vinho kosher? Pois bem, a palavra kosher (pronuncia-se cácher) significa bom em hebraico, adequado, digno de confiança. No caso do vinho e do alimento em geral, ele é elaborado sob a rigorosa supervisão de um rabino. A cultura judaica detém tradições históricas muito difundidas. Dentre as mais conhecidas, pode-se destacar a religião e a alimentar. O sistema kosher é definido pelo Tora, a bíblia dos judeus, e estabelece toda a íntima ligação entre a alimentação e a religião judaica. O vinho kosher segue nesse sentido sob os mesmos preceitos.

Israel detém o ranking na produção de vinhos kosher. Entretanto, nem todo vinho de Israel é kosher, e ainda, há outros países como França, Itália, Espanha, Estados Unidos, Austrália, Argentina e Chile que produzem vinhos kosher sempre respeitando tais preceitos. São eles:

- as videiras devem ter mais de quatro anos de vida;
- nada, vegetal ou fruto, se cultiva no vinhedo, além das vinhas;
- shmita, espécie de lei sabática para o vinhedo, exige que

Provei e indico

Golan Heights Yarden Chardonnay 2011, Galiléia, IL **Uva:** Chardonnay 14,5° GL (barrica francesa).

Cor: amarelo ouro. **Nariz:** abacaxi e damasco em compota, amêndoas, baunilha, floral e certo oxidé.

Boca: seco, refrescante, encorpado, perdendo jovialidade, mas íntegro e vibrante, elegante.



R\$ 134,90 (INOVINI) LATICÍNIOS MARCELO

Golan Heights Monte Hermon Tinto 2015, Galiléia, IL

Uva: Cabernet Sauvignon, Merlot, Malbec, Petit Verdot e Cabernet Franc 13,9°GL.

Cor: rubi pouco intenso.

Nariz: frutas vermelhas, especiarias e toque vegetal.

Boca: seco, corpo médio e taninos macios, saboroso, doçura ao final.



R\$ 119,90 (INOVINI) LATICÍNIOS MARCELO

depois de sete anos o vinhedo descansa por um ano, sem produzir (sabe-se que nesse período alguns produtores vendem suas uvas para não judeus);

- todo o maquinário e utensílios, inclusive os ingredientes como sulfitos, leveduras, utilizados na produção, devem ser kosher;
- o manuseio das uvas e a fiscalização de todo o cumprimento dessas leis é feito por

judeus mais ortodoxos, seguidores à risca do Tora, chamados de haredim;

- uma quantidade simbólica do vinho (1%), representando o dízimo, pago ao templo em Jerusalém nos dias bíblicos, o maser, deve ser jogada para fora dos tanques ou da barrica onde estão sendo produzidos.

Há ainda, dentro da mesma linha, um vinho elaborado sob maior rigor, fiscalização con-

tudente e enfática: é o Meshulval ou Mevushal no qual o vinho kosher deve ser pasteurizado (cozido) rapidamente, obedecendo a um mandamento rabínico obscuro, que aparentemente, obriga que o vinho seja derramado por um judeu não ortodoxo, não perdendo seu status de kosher.

Observe que kosher não deve ser considerado um processo que define a qualidade do vinho, e sim um certificado emitido aos que seguem suas leis religiosas.

A designação vinhos kosher existe desde os primórdios, contudo a sua industrialização começou com o Barão Edmond de Rothschild no final do século 19, proprietário do Château Lafite-Rothschild, em Bordeaux, França. Tudo se iniciou quando o Barão levou as variedades de uvas francesas e os seus conhecimentos técnicos para Israel, ao sul de Tel Aviv, em Rishon le Zion e Zichron Ya' avoc, ao sul de Haifa. Empreendimento com o qual obtem sucesso até hoje com vinhos da marca Carmel.

Aqui no Brasil algumas importadoras trazem excelentes

rótulos, que remontam a esses tempos antigos, e para esta pauta tive o privilégio de degustar os vinhos orgânicos da Vinícola Golan Heights, da pequena cidade de Katzrin, alto das Colinas de Golã, em Israel, importados pela Inovini (www.inovini.com.br).

Produzem a linha simples Golan, seguida da Gamla e Yarden, a gama superior e todos muito expressivos! Desfrute e até a próxima taça!

MOMENTODIVINO@TRIBUNA.COM.BR

Agenda

■ **9/3. Wine Tasting Porto & Douro, no Intercontinental Hotel em São Paulo. Produção EV-Essência do Vinho PT. Cadastro no site <http://cadastro.portodourointernationaltasting.com>**

■ **29/3. Vinotejo - Grande Prova Anual dos Vinhos do Tejo no Clube Athletico Paulistano, SP. Tels.: (11) 3253-6693 | 3253-6692**