



Momento DiVino

CLAUDIA G. OLIVEIRA, SOMMELIÈRE



Vinho e saúde em debate

Santé! Se o vinho traz benesses à saúde a comunidade científica não é unânime, e o tema é polêmico. O paradoxo francês, por exemplo, há mais de 30 anos destaca a contradição de que, apesar de os franceses terem uma dieta rica em gorduras saturadas, apresentam baixos índices de doenças cardiovasculares. A boa saúde é atribuída a sempre acompanharem a refeição com uma taça de vinho.

Acredita-se que são valiosos os resultados dessa combinação, uma vez que o álcool dos vinhos previne o entupimento das artérias coronarianas, evitando infarto do miocárdio. Confiar-se ainda que se consumido moderadamente, o vinho diminui os níveis de LDL (colesterol ruim) e aumenta o HDL (colesterol bom), e até contribui na prevenção do câncer.

Há pesquisas no Novo e Velho Mundo, que indicam o vinho como coadjuvante na prevenção do Alzheimer, onde os polifenóis atuam evitando o envelhecimento das células cerebrais. Ainda neste sentido, agindo no cérebro, o vinho pode evitar o surgimento de de-

pressão, mal desse século.

Continuando, ele é aliado na prevenção de doenças pulmonares, doenças do aparelho digestivo e do aparelho urinário. Reduz riscos de diabetes tipo 2 e auxilia no tratamento de anemia, já que o álcool permite maior absorção de ferro pelo organismo - um copo de vinho contém 0,5mg de ferro.

E mais, reduz riscos de osteoporose e de degeneração macular, que ocasiona cegueira em idosos. Bem, há séculos a relação vinho e saúde coexiste. Não é à toa a longevidade dos monges, que em seus mosteiros já elaboravam a bebida. E não muito distante, Louis Pasteur, em 1865, revolucionou a ciência, comprovando que o vinho é uma bebida sã e a mais higiênica. À propósito, o vinho foi adicionado à água, em Hamburgo, na Alemanha, para sua esterilização durante a epidemia de cólera em 1892. Mais interessante ainda é saber que o vinho pode ser um estimulante sexual, como aumenta o fluxo sanguíneo eleva o desejo feminino e ajuda na disfunção erétil do homem! Incrível, não é mesmo!

Fato é que dentre todas as

bebidas alcoólicas, o vinho é a que mais pode beneficiar o homem por causa de seus polifenóis, que são componentes antioxidantes, produzidos em abundância na videira, tendo sua concentração nas cascas e sementes da uva, contribuindo com a evolução de sabor, cor e aroma dos vinhos.

Os polifenóis das uvas mais estudados são o resveratrol, os flavonóides, os taninos e as catequinas ou procianidinas, entre os mais de mil encontrados. A concentração de polifenóis nos vinhos tintos é cinco a dez vezes maior que nos vinhos brancos. Isso porque a uva tinta além de ter maior riqueza polifenólica, a sua extração na vinificação é muito maior. Os tintos passam por maceração com as uvas inteiras, já nos brancos, a maceração com as cascas é por tempo determinado ou inexistente, exceção dos vinhos laranja, tema desta coluna em 25/3/2013. (acesse no www.enoamigos.com.br).

Algumas pesquisas apontam a uva Tannat, seguida da Cabernet Sauvignon como as maiores detentoras dos polifenóis benéficos à saúde. Outros cien-



O indicado é ter moderação no consumo: para mulheres, uma taça por dia e para homens, duas

tistas sustentam que o tempo de vinificação e consequente extração das uvas, quais forem, é que resulta em maior proporção desses antioxidantes.

Enfim, os benefícios do consumo de vinho à saúde são infindáveis, entretanto há uma linha tênue entre o uso e o abuso. Dependência de álcool, cirrose hepática, depressão,

obesidade, risco de morte e etc, são algumas das prováveis consequências. Atente: equilíbrio é o caminho!

É recomendado às mulheres uma taça de vinho diariamente, e aos homens duas, por sua maior tolerância ao álcool, sempre às refeições, obviamente estou falando de pessoas em condições satisfatórias, sem patologias.

tórias, sem patologias.

Destaco, finalmente, que na busca de mais e melhor saúde o vinho indicado é o seco. Vinhos meio-secos e doces aumentam a taxa de açúcar e gordura no sangue. Não se iluda, quer vida longa? Seja responsável e beba com moderação. Até a próxima taça!

MOMENTODIVINO@ATRIBUNA.COM.BR



FOTOS ALEXSANDER FERRAZ

São 13 sabores diferentes, incluindo versões doces, como romeu e juleita, e também integral

Santista cria pizza diferente: vulcano

Bem recheada, ela é vendida no delivery da Huguí's Pizza

FERNANDA LOPES
DA REDAÇÃO

O santista Hugo Sancineto criou um produto diferente no concorrido universo da gastronomia. Ele desenvolveu uma receita de pizza diferente, que ele chamou de vulcano. Trata-se de uma espécie de cestinha feita com massa de pizza e recheada de diversos sabores. Para comercializar o produto, abriu a Huguí's Pizza, que funciona como delivery.

A ideia surgiu depois de uma visita a familiares na Argentina. De família com ascendência italiana, que imigraram para a Argentina e Brasil, ele aprendeu com a tia, durante essa visita, a preparar a tradicional massa de pizza. "Fiz a primeira vez e já recebi elogios. Me motivei."

Dali, ele desenvolveu a receita da pizza vulcano. No ano passado, passou a vender a especialidade em um food truck e este ano decidiu investir no delivery. Criou, inicialmente 12 sabores, com massas tradicionais e integral. "Entre as vantagens estão o fato de que, por ser funda, mantém o recheio bem quente até a casa do cliente e ele pode escolher sabores



Hugo Sancineto desenvolveu a receita e investiu no negócio

diferentes."

Entre as opções, estão salame, cream cheese, muçarela, calabresa, portuguesa, carne seca etc. Entre as integrais, abobrinha e cream cheese com azeitonas e cebolinha. Há versões doces: brigadeiro, romeu e julieta e doce de leite com banana, esta última a minha preferida. Deve ser o DNA argentino que garante um doce

de leite delicioso. Com a banana, perde um pouco do doce e fica equilibrado.

O valor individual varia entre R\$ 5,50 e R\$ 6. Há o combo com 16 unidades por R\$ 76, indicado para 4 pessoas. O pedido mínimo é de R\$ 20 e a taxa de entrega é de R\$ 5. É possível fazer pedido pelo telefone 2202-8155 e pelo ifood, a partir das 19h, de quarta a domingo.

PÁSCOA

OVOS. O Carnaval passou e a Páscoa se aproxima. Com isso, as chocolateiras já estão aceitando encomendas e criando novidades para a data. A Espaço Tati Gourmet este ano terá ovos com a casca decorada com corações ou círculos (R\$ 45, com 350g), além dos tradicionais recheados, para comer de colher. A pessoa pode montar o ovo como quiser, escolhendo o chocolate, o tamanho da casca, o sabor do recheio e o confeito. Há recheios como brigadeiro, beijinho, bicho-de-pé, creme de avelã, maracujá. O confeito pode ser de paçoca, coco, raspas de chocolate etc. Quem quiser pode ainda incluir adicionais como chocolate bis, ferrero rocher, nozes, kinder bueno, diamante negro, laka e outros. Os preços variam entre R\$ 20 e R\$ 48, dependendo do tamanho e adicionais. Há ainda pirulitos de chocolate (R\$ 24, a dúzia), kit para criança montar o ovo (R\$ 25), caixinha de brigadeiros (R\$ 20). Encomendas até dia 19 de março pelo 9976-72105.



DIVULGAÇÃO

Diversão. O Educandário Anália Franco (Av. Ana Costa, 277) realiza nos dias 6, 7 e 8 de março a sua 2ª feira de variedades, edição de Páscoa. Produtos artesanais estarão reunidos no salão de festas climatizado da instituição, das 11h às 20h. Além da feira, haverá workshops com receitas para o almoço de Páscoa como uma massa de açafrão com frutos do mar e uma cheesecake de chocolate. No Blog Boa Mesa (www.tribuna.com.br/blogboamesa) você encontra a receita da massa (foto), que será ensinada e degustada na feira. Outra atividade será a gincana de Caça aos Ovos, para as crianças, além de música, dança e praça de alimentação. A renda será revertida ao Educandário. Informações: 98232-3008.



LEITURA RÁPIDA

Outback
Festival de Ribs está de volta este mês

O Outback retornou com o Festival de Ribs, sucesso entre os clientes do restaurante no ano passado. O hambúrguer de costela, o Ribs Bloomin' Burger (R\$ 43) está de volta acompanhado de novidade, como as Ribs Fries (R\$ 51,90). Uma combinação das batatas fritas da casa cobertas com costela desfiada, molho barbecue, mix de queijos derretidos, molho Cheese Ranch e bacon crocante.



DIVULGAÇÃO

Sodiê
Milk-shakes com sabores de bolos

A Sodiê Doces lançou uma linha de milk-shakes, daqueles que transbordam, com sabores dos seus bolos e sorvetes Kibon. A linha traz as opções Alpes Suíços, Brigadeiro com Creme de Avelã, Delícia de Leite, Maracujá, Ganache de Leite, Morango com Leite Condensado e Abacaxi com Coco, que serão preparados dentro e fora das taças. O valores vão de R\$ 23,90 a R\$ 29,90.