

Coma com moderação e só terá benefícios

Mas escolha o chocolate amargo

DA REDAÇÃO

Sua matéria-prima, o cacau, era considerada por maias e astecas, alimento dos deuses. Cinco séculos depois de os espanhóis levarem para Europa o chocolate descoberto no Novo Mundo, os pesquisadores se debruçaram sobre os *poderes* do cacau para a nossa saúde.

Um dos estudos mais recentes confirma que ele protege o coração. Realizado na Universidade Hospital Colônia, na Alemanha, revela que seu consumo rotineiro reduz os níveis da pressão arterial. O trabalho avaliou 44 pacientes entre 56 e 73 anos, pré-hipertensos ou no

estágio inicial do problema. Durante 18 semanas, parte deles consumiu 30 calorias diárias, ou 6,3 gramas de chocolate amargo, algo equivalente a um único pedaço de uma barra. Os demais participantes ingeriram o tipo branco.

Mas, veja só, o chocolate que faz bem é aquele com alto índice de cacau, o amargo. O seu segredo está na altíssima concentração de certos flavonóides, como as catequinas. São elas que agem nas artérias, promovendo a queda da pressão. Esses compostos elevam a produção de óxido nítrico, um vasodilatador natural. Para que isso ocorra é pre-



AMARGO

Seu sabor peculiar se deve à maior quantidade de massa de cacau, acima de 70%. Tem o maior teor de antioxidantes (benéficos para a saúde) e pouquíssima gordura.



MEIO-AMARGO

Tem 50% a 70% de cacau, pouco açúcar e gordura. Bom para a saúde e um pouco mais doce que o amargo.



AO LEITE

Tem manteiga de cacau, açúcar, leite em pó ou leite condensado e leite. Esses são alguns dos ingredientes que podem ser incluídos na receita desse chocolate, que é, aliás, creditada ao farmacêutico alemão Henri Nestlé (1814 - 1890).



BRANCO

São feitos a partir da manteiga de cacau e contêm quantidades ainda maiores de gordura. Mais calóricos dentre as versões, não possui grandes benefícios à saúde.

Cuidados



1 Fique atento ao prazo de validade do chocolate.

2 Nem pense em deixá-lo na geladeira. A umidade gera as manchas esbranquiçadas.

3 Guarde-os em recipientes bem fechados.

4 Não permita que ele derreta e depois endureça novamente. Isso faz com que perda sabor e textura.

5 Não deixe o chocolate perto de temperos ou especiarias, pois absorvem cheiro facilmente.

FONTE: Nathália Guedes e Tatiana Branco, nutricionistas

ARTE MONICA SOBRAL/AT



Momento DiVino

CLAUDIA G. OLIVEIRA, SOMMELIÈRE



Vinho com chocolate é só prazer!

Santé! Comprovadamente o chocolate é um poderoso antioxidante capaz de proteger as células saudáveis dos radicais livres. Quanto maior o percentual de cacau maior seu efeito benéfico para o organismo. Sua absorção causa efeitos positivos na saúde cardiovascular, na circulação de sangue no cérebro, pode diminuir o colesterol ruim e regular a pressão arterial. Auxilia ainda como antidepressivo, liberando serotonina, o que resulta em maior bem-estar.

Para nós, apreciadores dos vinhos, nada mais prazeroso do que conciliar esses dois alimentos. Ah! Infelizmente, a legislação brasileira, contrariamente à europeia, não considera o vinho um alimento. Aqui é taxado como bebida alcoólica, para desespero do nosso bolso! Não obstante e consumido moderadamente, o vinho também pode ser benéfico à saúde, como já pautado nesta coluna.

E, atualmente, combinar chocolate com vinho parece bem complicado diante de tantas variedades. Amargo e puro 100% cacau, amargo a 60 ou 70%, meio amargo a 40%, ao leite, com amêndoas, macadamias, avelãs, frutas secas, frutas nativas brasileiras, frutas vermelhas, com recheios de cremes e licores e etc, sem contar as inúmeras sobremesas, infinitas!

Chocolate tem gosto intenso, textura macia e aveludada, e vai do doce ao amargo e o vinho selecionado deve combinar com esses sabores. Ênfase sempre: o gosto pessoal deve ser considerado.

Os fortificados doces, tecnicamente, são os mais recomendados para casar com chocolate, por seu alto teor de açúcar e álcool.

Para os mais detalhistas proponho: Porto Rosé, Porto Ruby ou Porto Tawny, com o chocolate ao leite;

Porto Branco, Sauternes, Tokay, Moscatel de Setúbal, Vin Santo, Jerez Pedro Ximenez, Madeira ou Espumantes doces com chocolate branco;

Porto Vintage, LBV, Tawny 10, 20, 30 anos, Banyuls (fortificados intensos, estruturados e longevos) ou tintos secos encorpados (vinhos com acidez e

PROVEI E INDICO



Casa Ermelinda-Moscatel de Setúbal 2007, DOC Setúbal, PT
Uva: Moscatel de Setúbal 19° GL (9 anos em carvalho).
Cor: âmbar brilhante e límpido.
Nariz: frutas secas, casca de laranja, toque floral, mel e especiarias.
Boca: doce, perfeita acidez, corpo médio, denso, longo e delicioso.

IMP. ORION VINHOS NO OUTLET DO BUBLET CASUAL FOOD R\$ 89



Luccarelli-Primitivo Di Manduria 2011, DOC IT
Uva: Primitivo 14° GL (6 meses em carvalho).
Cor: rubi intenso.
Nariz: geleia de cereja e amora, toque de tabaco, chocolate e café.
Boca: seco, encorpado, taninos macios, todos os aromas em boca, longo e elegante.

IMP. IMPORT. CASA FLORA NO MARCELO LATÍCÍNIOS R\$ 219



San Marzano-Il Pumo Primitivo 2016, IGP Salento, IT
Uva: Primitivo 13,5° GL.
Cor: rubi intenso com violáceo.
Nariz: ameixa e cereja, chocolate, alecrim, baunilha.
Boca: seco, encorpado, frutado, toque picante, taninos macios.

IMP. PORT. GRAND CRU NA SANTOS GRAND CRU R\$ 73



José Maria da Fonseca-José de Sousa 2015, V R Alentejano, PT (parte do mosto é fermentado em talhas ou ânforas)
Uva: Grand Noir, Trincadeira e Aragonês.
Cor: rubi intenso 14,5° GL (9 meses em carvalho).
Nariz: frutas negras, figo, floral, baunilha, chocolate, ervas e tabaco.
Boca: seco, encorpado, frutado, taninos aveludados e longo.

IMP. IMPORT. DECANTER NO VILLA BORGHESE E ENOTECA R\$ 113

taninos firmes, persistentes e algum residual de açúcar) com chocolate meio amargo e alto percentual de cacau.

Os fortificados e doces devem ser servidos entre 6 e 12°C, já os tintos secos encorpados entre 14 e 20°C. À propósito, em Portugal já fui servida de porto Tawny numa taça alta e pedras

degelo, sem preconceitos!

Selecionei um fortificado doce e três vinhos secos, que combinam com chocolate. Aproveite as dicas, mas não exagere na dose, 50 ml de fortificado é o ideal.

Até a próxima taça!

MOMENTODIVINO@ATRIBUNA.COM.BR

Safra do Brasil é a melhor em 6 anos

DA REDAÇÃO

A Vinícola Miolo está próxima de finalizar a colheita 2018 com uma constatação: há pelo menos seis anos não se via clima tão propício para a qualidade da vindima no Rio Grande do Sul.

Até agora, nesta década, foram duas safras de qualidade excepcional: 2011 e 2012, mas nenhuma superará a qualidade de 2018, segundo os viticultores. Nos três projetos da Miolo no Rio Grande do Sul foram colhidos 2/3 do total previsto, que é de 6,2 milhões de quilos de uvas. Desta forma, já é possível afirmar com segurança sua qualidade superior.

O inverno de 2017 foi um dos mais amenos registrados nos últimos anos, com baixo acúmulo de horas de frio (abaixo de 7,2°C).

Inicialmente, isto causou muito temor, pois poderia gerar reflexos negativos na quebra da dormência das gemas das videiras, interferindo no volume de produção em 2018. Entretanto, o bom esta-



Nessa década, foram duas colheitas de qualidade: em 2011 e 2012

do fitossanitário da copa das videiras no pós-colheita de 2017 compensou a falta de frio e a brotação foi vigorosa e uniforme.

A primavera transcorreu dentro da normalidade, sem altos e baixos de temperatura, o que acarretou crescimento contínuo da vegetação e floração dentro do esperado.

O verão vem transcorrendo com chuvas bem abaixo da média por influência do fenômeno La Niña, com reflexos muito positivos.

Os vinhos dessa safra devem começar a chegar no mercado no próximo ano, falando-se de brancos jovens, por exemplo. Para tintos, somente de 2020 em diante.

Cachaçaria prevê crescimento

DA REDAÇÃO

Com mais de mil rótulos de produtores artesanais de todo o País e 1.500 produtos cadastrados, a Cachaçaria Nacional é pioneira no e-commerce de cachaças no Brasil. É considerada a maior loja *on-line* desse setor em todo o mundo e prevê um crescimento de 150% este ano.

A operação começou ano de 2009, pelos idealizadores Rafael Araújo e Marcos Paolinelli, grandes apreciadores da bebida. Engajados em contribuir para o enaltecimento da mais brasileira das bebidas, tiveram a ideia de aproximar os pequenos produtores de cachaças artesanais de alambique aos clientes.

Em 2015, a Cachaçaria Nacional fundou o próprio Clube de Assinaturas, nomeado como ClubeCN. Como nos clubes de vinho, o assinante recebe diretamente em sua casa as seleções mensais de cachaças exclusivas e tem a oportunidade de experimen-



E-commerce tem cachaças de diferentes estados brasileiros

tar diferentes sabores.

Para Araújo, o objetivo do clube é oferecer às pessoas a possibilidade de conhecer marcas de várias regiões do Brasil, além de colaborar para a divulgação dos pequenos produtores. A mensalidade custa 99,90 reais e todo mês o site do apre-

ta apresenta as cachaças da vez. “A cachaça é consagrada como a bebida brasileira e é apreciada em diversos cantos do mundo. Sentimos muito orgulho em contribuir para esse momento de ascensão no segmento premium de bebidas”, diz Araújo. Mais informações no site www.clubecn.com.br.