



Versátil, o peixe salgado mantém os nutrientes

O bacalhau, além de saboroso, é também uma opção saudável

DA REDAÇÃO

Além de delicioso e versátil, o bacalhau também faz bem para saúde. As propriedades nutricionais do bacalhau são conservadas, pois o processo da salga e de secagem do peixe é feito de forma natural, ou seja, sem adição de substâncias químicas.

Além de fácil digestão, este peixe é um alimento rico em minerais, como ferro, fósforo, magnésio e zinco, que tem um efeito antioxidante, ajudando na memória, além de vitaminas A, E, D, B1 e niacina, e apresenta uma baixa taxa de colesterol e gorduras.

SAL

No entanto, deve ser consumido com modera-

ção e em pequenas quantidades por pessoas com hipertensão arterial, devido ao alto teor de sódio (cerca de 1.400mg por 100g).

É preciso tomar bastante água uma hora após a refeição, pois isso ajuda a eliminar o excesso de sal do organismo e não atrapalha a digestão.

O bacalhau é uma boa fonte de Ômega 3 e Ômega 6, os quais favorecem para o desenvolvimento do sistema imune e contribuem para a redução dos níveis de colesterol e triglicérides.

A vitamina B12, também presente em altas concentrações no bacalhau, age sobre os glóbulos vermelhos, células nervosas, equilíbrio hormonal, na beleza da pele e também ajuda o sistema de imunização do corpo e no controle dos níveis de glicose no sangue.

ANOTE AS DICAS

Na compra

■ Verifique se o bacalhau está conservado em local seco e fresco. O peixe não deve estar exposto em forma de pilhas, pois assim ficam deformados, dando uma má apresentação das postas.

■ A carne deve ser de cor branca ou palha – traços de cor rosada significam que a carne está velha ou já passou por vários processos de congelamento e descongelamento.

No preparo

■ Para saber a quantidade de bacalhau numa refeição, calcule entre 150g a 250g por pessoa dependendo dos acompanhamentos.

■ O melhor momento para retirar a pele do bacalhau é quando ele ainda está salgado e seco: levante a pele em uma das extremidades e retire-a com puxadas firmes. Depois do cozimento, a pele também sai com facilidade.

■ Retire as espinhas quando estiver desfiando o bacalhau ainda salgado e seco ou depois do cozimento, se for servir o lombo inteiro, tire somente a espinha central.

■ O bacalhau não deve ser fervido, a não ser que a receita ou o preparo indiquem. A fervura prejudica o paladar e resseca o peixe. Deve ser sempre preparado em água a ferver, ou seja, em fogo brando, sem borbulhar e rapidamente. Ou então, diretamente no azeite no forno (confitado).

■ Você pode reservar o caldo do bacalhau (a água do cozimento) para cozinhar as batatas ou o arroz.

■ Se quiser apurar o paladar do bacalhau, de acordo com a receita, deixe-o temperado com azeite e ervas ou submerso no leite durante pelo menos 2 horas antes do preparo.

■ Para grelhar o bacalhau, depois da dessalga, seque-o bem com um pano, senão ele gruda na chapa.

■ Para congelar, depois de dessalgar, enxugue o bacalhau em um pano limpo,

apertando-o levemente para secar um pouco. Pincele com um bom azeite toda a superfície para impedir o ressecamento provocado pelo gelo. Guarde no freezer em um vasilhame bem fechado por até três meses. Descongele na geladeira.

IDENTIFIQUE OS TIPOS

Porto (Gadus morhua)

O legítimo bacalhau é o Cod (Gadus Morhua), conhecido como bacalhau do Porto. O rabo é em leque e o filé alto e claro (cor de palha). Cozido, se desfaz em lascas. Por causa da sobrepesca sofre risco de extinção.

Gadua macrocephalus

Chamado também de Bacalhau do Pacífico, é muito semelhante em aspecto com o Cod Gadus Morhua. Devido à semelhança tem sido vendido como sendo legítimo Porto. Uma das formas de diferenciá-los é observando o rabo e as barbatanas - se tiverem uma espécie de bordado branco nas extremidades, é Macrocephalus. Outra forma é pela coloração. O legítimo tem cor de palha enquanto o macro é quase branco.

Saithe

O Saithe é um tipo mais escuro e de sabor mais forte. É o mais importado atualmente e o campeão de vendas no Nordeste brasileiro. É utilizado para bolinhos, tortas, mexidos, saladas e ensopados de bacalhau porque desfia facilmente. Por causa da sobrepesca do legítimo bacalhau, ele é indicado para receitas que não exijam postas ou lombos.

Ling

O Ling é bem claro e mais estreito que os demais. Tem um bom corte e é muito apreciado no Brasil. Sua carne é clara, bonita e muito boa para grelhar.

Zarbo

O Zarbo é um peixe pequeno e tem a carne escura, mas que se adapta bem ao corte transversal e tem muito boa rentabilidade.

Momento Divino

Claudia G. Oliveira
Sommelière



Festas! Brinde com espumantes

FOTOS DIVULGAÇÃO

Santé! A Vinícola Miolo comemora um dos espumantes mais tradicionais do Brasil, o Miolo Cuvée completa 25 anos. Suas borbulhas finas e persistentes e, principalmente, seu frescor, elegância e versatilidade conquistaram o mundo. Assim, o espumante brasileiro mais vendido em Paris também é a bebida oficial do Natal Luz de Gramado há 14 anos. Nesses 25 anos, a linha abriu portas e conquistou mercados, levando a marca Brasil para todos os continentes.

Hoje, com presença em 15 países, o Miolo Cuvée conquista o reconhecimento da Denominação de Origem Vale dos Vinhedos (DOVV), amplia sua família com o lançamento de um Nature e apresenta nova roupagem.

Única no Brasil, a DOVV traduz a expressão do vinho autêntico, com identidade do Vale dos Vinhedos. O Miolo Cuvée conquistou a distinção por comprovar que 100% de suas uvas (Pinot Noir e Chardonnay) são cultivadas na região geograficamente demarcada, além de todo processo de elaboração acontecer no Vale dos Vinhedos, seguindo um rígido controle de etapas pré-estabelecidas. A linha também seguiu pré-requisitos como a condução do vinhedo em sistema de espaladeira e a elaboração pelo método tradicional (Champenoise).



O Miolo Cuvée conquistou a Denominação de Origem Vale dos Vinhedos (DOVV)

Com nova roupagem, modernização de rótulos, mas mantendo as tradições, a Miolo apresenta um produto ainda mais elegante e delicado, com inspiração na moda e perfumaria mundial, identificando-se com um consumidor jovem, sofisticado e mais feminino. E tudo isso sem mudança de preço, entre R\$ 50 e R\$ 70.

Ainda, o espumante também passou por uma transformação no corte do vinho base. Agora, o Miolo Cuvée tem 60% Pinot Noir e 40% Chardonnay ao invés de 50% cada variedade. O resultado trouxe elegância e sofisticação para um blend clássico.

Outra novidade é o Miolo Cuvée Collection, uma caixa personalizada com

os quatro rótulos: Miolo Cuvée Nature, Miolo Cuvée Brut, Miolo Cuvée Brut Rosé e o Miolo Cuvée Demi-Sec, todos em 750 ml. A proposta é gerar experimentação, além de ser uma excelente dica de presente com a coleção completa. O Miolo Cuvée Brut e o Miolo Cuvée Brut Rosé, ambos com 12 meses de envelhecimento nas caves subterrâneas da vinícola, também serão disponibilizados em garrafa Magnum com 1,5 litro. Os quatro rótulos também exibem o Selo da The Vegan Society, como 100% veganos e livres de alergênicos.

Já o Miolo Cuvée Nature, pas dosé (zero açúcar residual), mais seco que o brut, invariavelmente apreciado por paladares mais maduros, apresenta-se com 18 meses de envelhecimento na garrafa em contato com as leveduras, elaborado com Pinot Noir (60%) e Chardonnay (40%) e o mesmo preço da linha.

É tempo de festas e brindes, é tempo do tilintar das taças, conditio sine qua non, indispensável. Vamos elevar nossos pensamentos e despertar toda a nossa esperança para um Natal e Ano Novo repletos de saúde para a humanidade.

Boas Festas! Até a próxima taça em 2021!

MOMENTODIVINO@ATRIBUNA.COM.BR

PROVEI E INDICO

Miolo Cuvée Brut Rosé - DOVV Vale dos Vinhedos, Brasil (12 meses envelhecimento na garrafa)
Uva: 60% Pinot Noir 40% Chardonnay (12° GL)

Cor: salmão claro, límpido, perlage fina e constante

Nariz: morango, groselha e cereja, leve toque floral

Boca: seco, corpo leve, acidez delicada aliada a boa cremosidade, retrogosto refrescante e longo

Miolo Cuvée Nature - DOVV Vale dos Vinhedos, Brasil (18 meses de envelhecimento na garrafa)
Uva: 60% Pinot Noir 40% Chardonnay (12° GL)

Cor: amarelo palha, límpido, coroa elegante, perlage fina e intensa

Nariz: abacaxi, melão, mel, destaque pão torrado

Boca: seco, bom corpo, ótima acidez, espuma macia, persistente e longo

PREÇO SUGERIDO DE R\$ 50,00 A R\$ 70,00
À VENDA NOS EMPÓRIOS DA REGIÃO OU NO SITE
HTTPS://LOJA.MIOLO.COM.BR/