Maçã Fuji

Ela está na época e rende ótimos pratos

+DA REDAÇÃO

Uma maçã por dia e terá uma vida sadia, já diz o ditado repetido pelas avós. E claro, elas têm sempre razão.

A maçã contém 85% de água e em torno de 60 calorias por 100g. A presença de açúcares e uma pequena quantidade de ácidos orgânicos, principalmente o málico, são responsáveis por seu sabor característico.

Esta fruta tem dois componentes importantes: o potássio e a pectina – um tipo de fibra solúvel que ajuda no controle das taxas de colesterol. O tipo fuji, trazido com sucesso pelos imigrantes japoneses no início dos anos 1970, é um dos mais produzidos no Brasil e está em plena época, com exceletes preço e qualidade nas feiras e mercados.

Essa variedade resultou do cruzamento da Ralls Janet com a Delicious. A experiência foi feita por H. Niitsu em 1939, em Fujisaki. Em 1958, quando o processo terminou, era chamada de Tohoku nº 7. Só em 1962 ganhou o nome fuji

Juntamente com a Gala correspondem a 90% da produção nacional e, por isso, ambas têm bom preço e boa qualidade.

Mas não é só aqui que ela é popular. Só na China são produzidas 20 milhões de toneladas de maçãs Fuji, representando 80% do mercado anual da fruta naquele país.

ALIMENTAÇÃO

E, no Brasil, a fruta ganha cada vez mais espaço na alimentação do consumidor, que atualmente conta com uma produção 100% local, cultivada principalmente em Santa Catarina e no Rio Grande do Sul.

A maçã tem propriedades reguladoras únicas, ajudando na boa digestão e controlando o colesterol graças ao alto teor de pectina em sua casca.

Rica em vitaminas: B1, B2 e Niacina, além de sais minerais, como fósforo e ferro, a longa lista de benefícios da fruta inclui ainda a prevenção de alergias, formação de cálculos e de câncer digestivo, alem de atuar na limpeza do sangue.

Com grande concentração de flavonóides, conhecidos pelas suas fortes capacidades antioxidantes, o consumo da maçã é benéfico para a saúde do coração, enquanto o alto teor de potássio da polpa da fruta ajuda a eliminar o excesso de água no corpo.

Originária do sudeste europeu e do sudoeste asiático, a maçã conta com mais de 1.500 espécies e variedades diferentes, além da Fuji, que se adaptou bem em terras brasileira. As propriedades terapêuticas e nutritivas da fruta são conhecidas desde o tempo dos antigos romanos, que a utilizavam para tratar sintomas de palpitações e melancolia.

Consumida *in natura*, o sabor doce e pouco ácido da Fuji tem propriedades refrescantes e adstringentes, além da fruta poder ser utilizada na gastronomia em diversas receitas. Como é rica em pectinina fica perfeita em recheios e em geleias. Também é ótimo acompanhamento para carnes de porco, aves e caças.

PÃOZINHO RECHEADO DE MAÇÃS

Ingredientes: **massa:** 2 tabletes fermento biológico fresco (30g); 1 xícara (chá) água morna (200ml); 1 xícara (chá) açúcar refinado (160g); 1 colher (chá) sal (5g); 4 colheres (sopa) manteigas sem sal (80g); 2 ovos (120g); 7 xícaras (chá) farinha de trigo (770g). **Recheio:** 3 colheres (sopa) Manteigas sem sal derretida (60g); 2 e 1/2 xícaras (chá) maçãs descascadas e fatiadas (300g) e 1 xícara (chá) uva-passa escura sem semente (130g).

Preparo: dissolva o fermento biológico fresco na água morna e junte o açúcar refinado, o sal, a manteiga, os ovos e, aos poucos, a farinha de trigo. Sove até formar bolhas e deixe levedar por 1 hora ou até dobrar o volume. Abra a massa com um rolo na espessura de 0,5 cm. Corte a massa em quadrados, recheie e enrole cada um de ponta a ponta. Deixe crescer por mais 1 hora, pincele gema batida nos pãezinhos, coloque-os em assadeira, com espaço entre os pães. Asse em forno preaquecido a 180 °C. **Recheio:** espalhe a manteiga derretida na massa, cubra com as fatias finas de maçã e salpique as uvas passas.

LOMBO RECHEADO COM MAÇÃS

Ingredientes: 2,5 quilos de lombo suíno aberto em manta; 1 colher (sopa) de páprica picante; 1 colher (sopa) de sal; 3 dentes de alho picados e 1/2 litro de suco de laranja. **Recheio:** 350g de bacon cortado em cubinhos; 5 maçãs sem casca cortadas em cubinhos.

Preparo: coloque o lombo em uma assadeira e espalhe os ingredientes do tempero. Em seguida, disponha a carne sobre uma tábua e espalhe os ingredientes do recheio de maneira homogênea. Enrole, amarre com um barbante, deixe marinar na geladeira por 2 horas. Depois, em uma panela quente com azeite, doure de todos os lados. Em seguida, coloque em uma assadeira. O que sobrar de recheio coloque na assadeira junto. Cubra com papel alumínio e asse por aproximadamente 1 hora a 180 °C.

ACONTECE

Aula. O chef Gustavo Guterman destacou o impacto social do ofício em sua aula magna no curso de Gastronomia da Unimonte, esta semana. Ele falou sobre a importância do uso de ingredientes locais para fomentar a economia regional; da preocupação com a sustentabilidade ao incluir produtos de agricultura familiar e orgânica no preparo de pratos. Os temas fizeram parte da palestra *A Arte e a Técnica de Empratar*, que deve começar na qualidade e na história do ingrediente.

ALEXSANDER FERRAZ

Festa light. Estão abertas as inscrições para a oficina culinária Monte sua Festa, da Dieta Vitória. As aulas são dadas por nutricionistas, que preparam as receitas durante a oficina. Ao final, todos podem degustar. Serão quatro turmas: dia 15/9, das 14h às 17h e das 18h às 21h, e no dia 16/9, das 9h às 12h e das 13hàs 16h. Para quem tem pacote da Dieta Vitória, o valor é R$ 30; mensalista paga R$ 60 e quem ainda não frequenta o espaço o preço é R$ 120. Informações: 3323-1416 ou via WhatsApp 97410-3716.

DIVULGAÇÃO

Momento DiVino

CLAUDIA G. OLIVEIRA, SOMMELIÈRE

Wines of Chile em São Paulo

Santé! Há mais de 15 anos consecutivos, o Chile vem liderando o ranking no mercado de vinhos importados no Brasil. Sim, o Chile continua imbatível!

No início desse mês aconteceu a 7ª Edição do Tasting Wines of Chile em São Paulo, para profissionais do vinho e afins, onde uma delegação de produtores e enólogos de 37 vinícolas expuseram seus vinhos no Hotel Unique, com a organização da CH2A Comunicação, sob o comando de Alessandra Casolato e realização da Wines of Chile e ProChile.

Na concorrida masterclass, o tema foi a qualidade e diversidade, focando nos terroirs do norte ao sul do país, e ainda, na variedade de uvas cultivadas, assim como os blends elaborados atualmente.

Foram 10 os rótulos degustados na aula, todos personais.

Destaco o branco Tara White Wine 1 Chardonnay 2014, da Ventisquero. As uvas são cultivadas num terroir extremo: o Deserto do Atacama. O processo de elaboração é totalmente artesanal desde a colheita, vinificação e engarrafamento, o que lhe dá identidade e personalidade únicas. A cor amarelo forte demonstra que não é filtrado, visto sua turbidez. No nariz, sua mineralidade, advinda de solo calcário e salino, mescla-se com damasco, abacaxi e algo floral. Tem boa intensidade aromática. Na boca, é seco e com acidez equilibrada para receber um prato bem gorduroso. Vinho estruturado, concentrado e poderoso, 13º GL, com um salgadinho no final bastante agradável. Com pouquíssima tiragem, apenas 4.456 garrafas, esse grande vinho custa R$ 320,00 e é importado pela Cantu.

O tinto Boya Syrah 2015, da Garcés Silva Family Vineyards, (produtor dos vinhos Amayna) foi uma grata surpresa. Esse syrah é da região fria e marítima do Vale de San Antonio-Leyda. De cor rubi intenso com violáceo, tem aromas de mirtilo e framboesa frescas. Na boca é seco, refrescante, mineral, corpo médio, 13,5ºGL, taninos macios e certo amargor no final, aliás, me agrada! Importado pela Mistral tem custo de R$ 118,62.

De Apalta, Valle de Colchagua a Viña Las Niñas ofereceu o Premium Las Niñas Orgânico 2015. Terroir de solos argilosos com bom nível de matéria orgânica, boa luminosidade e brisa noturna do rio Tinguiririca. Manejo orgânico e excelente clima formam componentes ideais para o cultivo das uvas Syrah, Mourvèdre, Cabernet Sauvignon e Merlot desse assemblage expressivo. As variedades são fermentadas separadamente e depois da fermentação malolática* espontânea, que acontece em barricas de 500 litros, é feita a mescla das uvas, que amadurecem por 20 meses em carvalho. De cor rubi intenso, tem eucalipto no ataque olfativo e frutas como amora e framboesa se integram com taninos macios e elegantes. Muito bom! Sem importador no Brasil, o vinho custa R$ 120,00.

Durante o Walk Around Tasting, no salão do Unique, pude degustar muitos caldos chilenos, como Marques de Casa Concha Limited Edition Pinot Noir 2016 (R$ 138,00) que está fantástico. Da tradicional Cousiño-Macul, o Finis Terrae 2012 (R$ 155,00), um Cabernet com Merlot redondinho. Sem contar o privilégio de degustar o premiado Lota 2010 (R$ 900,00). Das mãos de Nícolas Torres, da Undurraga, provei o T.H. Terroir Hunter Pinot Noir 2014 (R$ 170,00), um vinho de origem, saboroso. Havia fila para provar o Caballo Loco Grand Cru de Apalta 2013 (R$ 345,00), da Valdivieso, realmente um vinhaço. A Viña El Principal lançou o Kine Verdejo 2016 (R$ 255,00), dos melhores brancos do evento. O Ritual 2016 Sauvignon Blanc (R$ 120,00) da Veramonte, também representou bem o Vale Casablanca. A renomada Viña Santa Rita trouxe o Triple C 2013 (R$ 426,00), poderoso blend de Cabernet Franc, Cabernet Sauvignon e Carménère. A Enciera fez seu debut com dois rótulos complexos e elegantes: Enciera Vineyard Reserve 2013 (R$ 250,00), de Cabernet Sauvignon e Carménère, e o Porel 2014 (R$ 650,00) Carménère, Petit Verdot, Syrah e Mourvèdre.

Confira no www.enoamigos.com.br a lista dos vinhos degustados na masterclass e fotos do evento.

Até a próxima taça!

MOMENTO DIVINO @ ATRIBUNA.COM

*FERMENTAÇÃO MALOLÁTICA: PROCESSO DE TRANSFORMAÇÃO NATURAL DO ÁCIDO MÁLICO EM LÁTICO E CONSEQÜENTE REDUÇÃO DA ACIDEZ TOTAL DO VINHO.

FOTOS DIVULGAÇÃO

Boya Syrah 2015, grata surpresa

Viña Las Niñas, muito bom

Tara White Wine 1, estruturado