

Aproveite a temporada da alcachofra

Essa flor comestível rende deliciosas receitas

FERNANDA LOPES
EDITORA

Começou a temporada de alcachofra. Essa flor comestível, que além de saborosa faz muito bem para a saúde. Para aproveitar a temporada, o *Boa Mesa* separou dicas de preparos para você se inspirar e fazer em casa.

A safra da alcachofra acontece entre setembro e novembro. A região serrana de São Roque e, também, as cidades de Piedade e Ibiúna são os principais produtores do Estado de São Paulo, respondendo por mais de 90% do seu cultivo no Brasil. Os restaurantes dessas cidades fazem muitas receitas com essa flor. Vale a pena, inclusive, a visita nessa época. Principalmente, em São Roque, um belo passeio.

A alcachofra é procedente da região sul do Mar Mediterrâneo, mais provavelmente do Magrebe, na África. Mas existem indícios da planta em estado natural na Tunísia. Há registros de que egípcios a conheciam. Os gregos teriam iniciado o seu cultivo na Sicília e na Magna Grécia.

Foi trazida ao Brasil pelos imigrantes italianos. Na re-

GRATINADA



Uma possibilidade de preparo é separar a base da alcachofra e prepará-la gratinada com recheio de requeijão, queijo e orégano. Cozinhe antes, tire o topo e o miolo e então recheie com a mistura de queijos e temperos. Leve ao forno e então gratine.

gião de São Roque, é cultivada há cerca de 150 anos, onde se adaptou ao clima da região. As partes comestíveis, chamadas de escamas ou pétalas, apresentam uma base carnosa, que a gente mergulha em um molhinho e come. A base da alcachofra é onde tem mais



PORÇÕES

O rendimento depende do prato, mas, geralmente, serve-se uma flor por pessoa ou 2 corações (a base).

'carne'. Damos aqui a dica para tirar essa base, chamada de coração. Mas é possível encontrar os corações da flor já em conserva e fazer inúmeras receitas como pizzas, recheios, massas e antepastos.

O nome alcachofra provém do árabe al-kharshûf (que significa planta espinhuda). Já cynara - seu nome científico - vem do grego. Diz a lenda que Cynara seria o nome de uma jovem que rejeitou Zeus e, por isso, foi transformada nesta planta.

A hortaliça possui boas quantidades de vitamina A e C e de sais minerais, como o ferro, o cálcio e o fósforo. Também tem elementos eficientes que regulam o fígado, além de ser indicada nas dietas, em virtude de seu baixo teor calórico. Pela quantidade de vitamina C presente, a alcachofra é indicada no combate a anemias e ao raquitismo.

COMO TIRAR A BASE (CORACÃO)

O miolo dela não é comestível, somente sua base chamada de coração, que pode servir de recheio, servida com macarrão ou como um antepasto.



Lave bem a alcachofra e com uma faca de legumes, corte o topo.



Depois, vá tirando todas as pétalas até chegar ao miolo.

COMO COZINHAR ELA INTEIRA



- A alcachofra pode ser cozida em água ou no vapor.
- É importante colocar vinagre ou limão na água para a alcachofra não escurecer. O tempo médio de cozimento é de 20 minutos. Ela deve ficar firme, mas macia.
- O teste para saber se a alcachofra está no ponto certo é simples, basta soltar algumas pétalas. Não é recomendável cozinhar em panela de pressão, porque ela pode ficar muito mole. Mesmo assim, se for cozinhar na pressão, deixe apenas por cerca de 7 minutos.
- Uma opção é comê-la temperada com um molho ou só azeite, como na foto ao lado. Misture mostarda, azeite, gotas de limão, sal e pimenta e já se tem um molhinho perfeito para besuntar as pétalas e comer seu pequeno recheio.



Tire a parte fibrosa e deixe somente a base, que é macia e pode ser colocadas em vários pratos.



Coloque em água com limão para não escurecer e cozinhe por 15 minutos ou até ficar macia.



Momento DiVino

CLAUDIA G. OLIVEIRA, SOMMELIÈRE



É elétrico e não poluente

Kalfu - vinho de inspiração mapuche

Santé! Kalfu é uma das marcas de vinhos da grande Viña Ventisquero. Os Kalfu são responsabilidade do talentoso e experiente enólogo Alejandro Galaz, conhecido pela elegância de seus vinhos e sua experiência em vinhedos costeiros. Os vinhos são marcados pelo frescor, versatilidade e acidez pronunciada, representando fielmente suas origens.

"Kalfu significa Azul em Mapudungún, língua dos indígenas Mapuches, originários do Chile. E azul é a cor mais importante da cultura Mapuche, pois está associada à origem da vida. A linha é resultado do que há de melhor nos vales costeiros mais extremos do Chile, como os mais desérticos ao norte. É um convite para percorrer 600 km da costa chilena através de diferentes terroirs", afirma Galaz.

A linha compreende uma reinterpretação das uvas Pinot Noir e Sauvignon Blanc de diferentes terroirs costeiros chilenos. Todos os rótulos são inspirados nas crenças dos indígenas Mapuche os quais compreendem três categorias: Kalfu Molu, Kalfu Sumpai e Kalfu Kuda. "Molu" vem das lendas Mapuches e significa "onde o sol se põe", pois acreditava-se

AGENDA

16/10 - 1ª **Exposição Beneficente em prol da UNACCAM (União e Apoio no Combate ao Câncer de Mama)**. Apoio Museu do Vinho, Cantu Importadora, Tufi Duek e Associação Paulista VIVA. Local: Museu do Vinho, rua Minas Gerais, 246, Higienópolis/SP. Info no link: <https://www.eventbrite.com.br/e/festa-de-lancamento-exposicao-think-pink-tickets-50756076792>

que as estrelas caíam na escuridão profunda do oceano. "Kuda" representa os cavalos marinhos que são criaturas delicadas e únicas e tem relação com a fertilidade da natureza em geral. "Sumpai" são seres mitológicos Mapuches, que segundo as lendas, tinham a missão de cuidar das águas dos rios, lagos e oceanos.

O Kalfu Sumpai é um tinto 100% Pinot Noir do Vale de Leyda, no vinhedo Las Terrazas, Lote 35. Situado a apenas 7 km do Oceano Pacífico e perto do rio Maipo onde recebe a influência refrescante da brisa do mar e do nevoeiro matinal. No paladar apresenta toques de especiarias e baunilha. Harmoniza com carnes e queijos.

Os rótulos Kalfu Molu são elaborados no Vale de Casablanca, onde as brisas costeiras do verão proporcionam as condições ideais para um lento amadurecimento. Ali, Alejandro Galaz dá vida a vinhos com características varietais puras. O Sauvignon Blanc apresenta aromas frutados e cítricos que o tornam companhia perfeita para diversos pratos com peixes. Já o Pinot Noir possui toques de baunilha e harmoniza com receitas compostas por carnes vermelhas e/ou queijos.

A linha Kalfu Kuda também é proveniente do Vale de Leyda, de parcelas com solo granítico de 1,5 m de profundidade. E recentemente pude provar e comprovar a personalidade dos rótulos Kalfu Kuda, tanto o Pinot Noir quanto o Sauvignon Blanc. Realmente, ambos possuem características pessoais, são vinhos com a essência do seu terroir extremo. Acompanhe as minhas impressões dos Kalfu Kuda e até a próxima taça!

Os vinhos Kalfu são trazidos ao Brasil pela Cantu Importadora. Preços médios: Kalfu Molu R\$ 65,89, Kalfu Sumpai R\$ 191,40 e Kalfu Kuda R\$ 101,20.

MOMENTODIVINO@ATRIBUNA.COM.BR

PROVEI E INDICO



Kalfu Kuda Sauvignon Blanc 2017- Las Terrazas, Valle de Leyda, CL

Uva: Sauvignon Blanc 12,5° GL
Cor: amarelo claro verdeal brilhante
Nariz: frutas cítricas, toque herbáceo e vegetal
Boca: seco, excelente acidez, corpo médio, frutas cítricas, toque mineral, complexo
Harmonização: frutos do mar, peixes e comida japonesa



Kalfu Kuda Pinot Noir 2017- Las Terrazas, Valle de Leyda, CL

Uva: Pinot Noir 13,5° GL
Cor: rubi violáceo média intensidade brilhante
Nariz: cereja e baunilha (estágio em barricas francesas de 1°, 2° e 3° uso)
Boca: seco, excelente acidez, corpo médio, taninos redondos e elegantes
Harmonização: pastas, carnes vermelhas e brancas e queijos

PREÇO MÉDIO DOS RÓTULOS R\$ 101,20 CANTU IMPORTADORA

Ducasse também no Rio Sena

DA REDAÇÃO

O chef Alain Ducasse perdeu a concessão do restaurante Jules Verne, que fica dentro da Torre Eiffel, mas não perderá o monumento parisiense de vista. O famoso chef francês abriu um novo empreendimento, em um barco elétrico não poluente, que serve alta gastronomia pelas águas do Rio Sena. Ducasse, de 61 anos, tem 21 estrelas Michelin e um império gastronômico com cerca de 30 restaurantes. "O percurso pelo Sena é incrível, uma das mais extraordinárias viagens arquitetônicas e culturais do mundo", disse. O barco tem 130 lugares. O almoço a bordo custará 100 euros (US\$ 117 dólares). Um jantar, a partir de 150 euros (US\$ 185). Em ambos, o serviço leva uma hora e meia.