BOA MESA

POR **FERNANDA LOPES** DA REDAÇÃO

Melhores JUNTOS

FOTOS ADOBE STOCK

Combinação de alimentos pode potencializar efeitos e favorecer ainda mais o seu organismo

Que uma alimentação balanceada faz bem para o nosso organismo, todo mundo já sabe. Mas você sabia que, ao unir alguns alimentos, eles trazem ainda mais benefícios para nossa saúde?

Segundo a nutricionista e pesquisadora Aline Quissak, existem alimentos que, quando consumidos juntos, acabam potencializando suas propriedades, e essa sinergia – combinação – faz muito bem para o nosso corpo.

Nesta página, confira uma relação de alimentos que são ainda melhores juntos do que separados, para que você possa inserir no seu dia a dia.

CÚRCUMA E PIMENTA-DO-REINO

A curcumina presente na cúrcuma (açafrão da terra) é um dos anti-inflamatórios naturais mais poderosos que existem. Mas, infelizmente, o nosso corpo não consegue absorvê-la. E para isso precisa da piperina, encontrada na pimenta-do-reino, para potencializar sua absorção em mais de mil vezes. Além disso, a melhor proporção para esse efeito é três para um.

Consumo recomendado: 1 colher de chá de cúrcuma por dia para efeitos medicinais dessa raiz.

BANANA E NOZES

A banana é a queridinha das frutas: prática, simples, docinha e com preço acessível. Ela é muito importante para a saúde do coração e da musculatura, além de ser uma aliada do pré-treino por dar energia. Também possui fósforo, que auxilia no condicionamento cardiorrespiratório. Porém, sozinha, a banana tem pontuação inflamatória no nosso corpo. "Não significa que ela cause mal; como falamos, ela tem muitos benefícios. A orientação é não comê-la sozinha. A melhor opção é consumi-la com nozes, devido ao seu poder anti-inflamatório e a concentração de ômega 3. Assim, melhora a performance dos praticantes de atividades e a proteção do coração da população em geral", explica Aline.

Consumo recomendado: 1 banana mais 3 nozes

ACEROLA E MELÃO

Acerola é uma fruta com alto poder anti-inflamatório. Sozinha, é poderosa aliada no tratamento de doenças como artrite, artrose, câncer (que não seja de estômago), depressão e até Alzheimer. Quando juntamos essa fruta ao melão, temos o efeito anti-inflamatório prolongado, graças a glutationa.

Consumo recomendado: consumir as frutas de duas a três vezes na semana, para que elas tenham seu efeito durante a semana toda.

CACAU E FRUTAS VERMELHAS

Esses são dois alimentos que sozinhos já trariam muitos benefícios. Mas você sabia que quando unimos os antioxidantes do cacau com o ácido elágico das frutas vermelhas (morango, amora, mirtilo, framboesa), temos uma proteção potente para prevenção do câncer de mama? "Por regular o estrogênio, essa combinação é ótima para mulheres com TPM intensificada", lembra a nutricionista.

Consumo recomendado: 100g de morango mais 20g de chocolate 70% cacau

CAFÉ E ÓLEO DE COCO FILTRADO

O óleo de coco extravirgem possui, entre outras substâncias, uma gordura chamada TCM (triglicerídeos de cadeia média); quando o filtramos (Lotus de Coco), temos apenas o TCM isolado. Essa gordura é a única que não passa pelo fígado para ser metabolizado, indo direto para o sistema nervoso central. Por isso, quando unimos o TCM com a cafeína do café, ele carrega a carrega direto para o cérebro, dando energia rápida para quem consome a mistura. "Essa não é uma mistura termogênica como muitos acreditam, é uma mistura para aumentar o rendimento nos treinos ou dar mais energia".

Consumo recomendado: para cada xícara (80ml), uma colher de café (5ml). Não recomendado para quem sofre de ansiedade.

BETERRABA E LARANJA

Você já deve ter ouvido que beterraba tem grandes quantidades de ferro, e é verdade. Se você tem anemia ou é vegano, saiba que o ferro da beterraba é chamado de "ferro não heme", ou seja, um ferro não ativado. Por isso, quando adicionamos vitamina C, vinda da laranja ou do limão (se fizer suco use a laranja, se fizer salada opte pelo limão), ativamos o ferro que, aí sim, é absorvido pelo nosso organismo

Consumo recomendado: para cada 50g de beterraba, 10g de suco de laranja ou limão.

SHITAKE OU SHIMEJI E TOMATE CEREJA

Os cogumelos têm as suas particularidades nutricionais, já que possuem certos antioxidantes que não são encontrados em outros alimentos. O problema é que nem sempre conseguimos absorver essa quantidade de nutrientes. Para isso, unimos a eles a quercetina associada e o licopeno do tomate cereja, que conseguem transportar nutrientes do shitake e shimeji para o cérebro e para o coração. Para isso acontecer, os tomates precisam ser refogados por pelo menos 8 minutos.

Consumo recomendado: 1 xícara de chá com metade cogumelos e metade tomate cereja.

LINHAÇA E SEMENTE DE ABÓBORA

As sementes são uma estratégia usada pelos nutricionistas para regular o ciclo da mulher. A linhaça já é um superalimento, mas quando consumimos junto com a semente de abóbora, ela cria um equilíbrio entre progesterona e estrogênio para melhorar o humor e a disposição no início do ciclo de menstruação.

Consumo recomendado: 1 colher de sopa de cada, do primeiro ao 15º dia, a partir do início da menstruação.

MOMENTO DIVINO

POR **CLAUDIA G. OLIVEIRA** COLABORADORA

Chile, Argentina em destaque

Santé! A Feira de Produtores e Parceiros do Laticínios Marcelo Imports apresentou novos rótulos e novas safras dos vinhos de seu portfólio. Foi uma noite de degustação em apoio ao Instituto Neo Mama de Santos. Parte da renda foi destinada à instituição, que oferece atendimento multi e interdisciplinar gratuito a mulheres das nove cidades da Baixada Santista acometidas pelo câncer de mama. O Neo Mama (*neomama.org.br* e *@institutoneomama*) promove acolhimento, assistência emocional, acesso a recursos e informações para dar qualidade de vida às pacientes e seus familiares na dura jornada de luta contra a doença.

O Laticínios Marcelo Imports trabalha com multimarcas e importa, com exclusividade, vários produtores. Num tom intimista, Marcelo Gil Figueira, junto com sua família, recebeu convidados que puderam conversar com os produtores, absorvendo suas expertises e tirando dúvidas.

ARGENTINA

A Bodega Albaflor de Vista Flores, localizada na região central do Vale de Uco, em Mendoza, teve sua estreia, com a apresentação de vinhos interessantes. Julieta Nuñes, agrônoma da Albaflor, demonstrou-me que nem só de Malbec vive a famosa região argentina. Provei um delicioso Sauvignon Blanc (R$ 129,90), muito refrescante, e dois Malbecs excelentes. Destaco o Albaflor Mabec Finca Dyonisos-Los Chacayes (R$ 289) de alta gama, que se mostrou um vinho precioso, untuoso, taninos aveludados e muito elegante. Chamou atenção o Albaflor Pinot Noir 2022, que descrevo nas indicações abaixo.

CHILE

A Viu Manent, do Colchagua, apresentou seus mais apreciados vinhos. Curti bastante o Vibo Punta Del Viento 2021 (R$ 159,90), um blend de Garnacha, Mourvèdre, Syrah e Cinsault, volumoso, com taninos bem firmes. Já o Secreto Pinot Noir 2022 (R$ 109,90) chamou atenção por ser bem frutado e de corpo leve. Meu destaque é para o Secreto Sauvignon Blanc 2022, de Leyda, Vale de Casablanca (92 pontos Descorchados): que frescor!

> "Foi uma noite de degustação em apoio ao Instituto Neo Mama de Santos

A William Fèvre, já cativa do Marcelo Imports, tem vinhedos de até 900 metros de altitude no Pirque, Maipo Andes, e lá está desde sua inauguração, em 1991. É a filial da francesa da William Fèvre de Chablis, Borgonha. Seus vinhos de montanha se destacam. Provei o Chacai 2016 (R$ 439,90), irrepreensível, vinhaço de Cabernet Sauvignon, de textura delicada e taninos aveludados. O Little Quino Sauvignon Blanc (R$ 129,90) e o Little Quino Pinot Noir (R$ 159,90) mostraram sua delicadeza e expressividade. Gosto bastante. Enfatizo a conhecida linha Espino com o Gran Cuvée Chardonnay 2022, que não só na minha opinião, mas de muitos apreciadores que lá estavam, era um verdadeiro "Chablis do Chile".

A Calcu produz vinhos desde 2008 em 100 hectares de vinhedos na área de Marchigue, Vale Colchagua. A vinícola é irmã da Maquis e com seu representante Cristian Olate trouxe uma novidade: o Tiny Blocks Syrah 2020. De microterroir, são 160 pequenos blocos de Syrah, único no Chile, expressando o seu máximo potencial, um vinho de agricultura de precisão, muito fresco e mineral.

A Perez Cruz, Alto Maipo, estabelecida desde 2002, mantém 240 hectares de vinhedos. Ofereceu seus vinhos já apreciados por aqui. O rosé Lingal (R$ 99,90) de Grenache e Mourvèdre é sucesso por sua delicadeza de aromas e sabores. Já o Chaski (R$ 219,90) de Petit Verdot agrada por sua madurez e alta concentração de sabores e o novíssimo Piedra Seca Cabernet Sauvignon 2021 teve minha máxima atenção, assim como dos dos enófilos que o degustaram. Acompanhe minhas impressões técnicas abaixo e até a próxima taça!

MOMENTODIVINO@ATRIBUNA.COM.BR
@CLAUDIAENOAMIGOS

PROVEI E INDICO

FOTOS CLAUDIA G. OLIVEIRA

Viu Manent Secreto Sauvignon Blanc 2022 Vale de Casablanca/CL
Após fermentação o vinho permaneceu sur lie por 4 meses
Uva: Sauvignon Blanc (13,5º GL)
Cor: amarelo claro brilhante, reflexos verdeais
Nariz: bem aromático, grama cortada, limão, maracujá, toque vegetal e mineral
Boca: seco, bem fresco, frutado, mineral e vegetal, persistente e fácil de beber
Preço: R$ 109,90

William Fèvre Espino Gran Cuvée Chardonnay 2022 Maipo/CL
10% fermentam em barricas francesas, depois o todo permanece sur lie por 6 meses
Uva: Chardonnay (14º GL)
Cor: amarelo brilhante
Nariz: pera, marmelo, limão e abacaxi maduros, mineral
Boca: seco, boa acidez, médio corpo, suculento, cremoso, longo, toque de mel, surpreendente
Preço: R$ 139,90

Albaflor Pinot Noir 2022 Los Chacayes-Vistaflores, Mendoza/AR
Amadurecimento em piletas (tanques) de concreto
Uva: Pinot Noir (14º GL)
Cor: rubi violáceo leve intensidade
Nariz: morango e framboesa, toque floral
Boca: seco, corpo leve, taninos suaves e redondos, bem equilibrado
Preço: R$ 139,90

Viña Edén Pinot Noir 2020 Maldonado/UY
Por 10 meses em barricas francesas e americanas 1º e 2º uso
Uva: Pinot Noir (14,7º GL)
Cor: rubi vibrante e boa intensidade
Nariz: morango, cereja e framboesa, notas de rosas e violeta
Boca: seco, boa acidez, médio corpo, taninos sedosos, elegante
Preço: R$ 279,90

Calcu Tiny Blocks Syrah 2020 Colchagua/CL
Amadurecimento 12 meses barricas francesas
Uva: 96% Sirah 4% Petit Verdot (14º GL)
Cor: rubi intenso reflexos violáceos
Nariz: amora, cereja, ameixa madura, cassis, toques de violeta e ervas
Boca: seco, bom corpo, taninos finos e marcantes, persistente
Preço: R$ 99,90

Perez Cruz Piedra Seca Cabernet Sauvignon 2021 Maipo Andes
Amadurecimento 14 meses em barricas francesas de 1º, 2º e 3º uso
Uva: Cabernet Sauvignon (14,5º GL)
Cor: rubi intenso brilhante
Nariz: frutas vermelhas e negras maduras, floral, especiarias picantes, mentol
Boca: seco, encorpado, potente, taninos robustos, final suculento e frutado
Preço: R$ 139,90

CLAUDIA G. OLIVEIRA
É SOMMELIÈRE