



# Peixe ganha destaque na mesa

Ele deveria ser consumido com mais frequência, diz nutricionista

Nessa época, os peixes viram prioridade na mesa de diversas famílias. Os benefícios do alimento, inclusive do bacalhau, são vários, entre eles, o fato de possuir proteína de alto valor biológico, que é completa do ponto de vista nutricional, de acordo com Flávia Salvitti, nutricionista do Hospital São Paulo, de São Paulo.

Outros motivos para que os pescados façam parte do cardápio diário, não apenas na Semana Santa, são o baixo teor de gordura saturada, a maior proporção de ácidos graxos essenciais e a fonte de vitaminas (A, D, E), do complexo B e de minerais (cálcio, o fósforo e o ferro) que possui. "Nem todas as espécies de peixes possuem a mesma composição em ácidos graxos. Há mais quantidade em espécies marinhas do que de água doce. Já os peixes de água fria, por exemplo, são mais

ricos em ácidos graxos poliinsaturados comparados aos de regiões tropicais", declara a nutricionista.

A recomendação da American Heart Association (AHA) é consumir peixes pelo menos duas vezes por semana, cada porção de 100 gramas, o que equivale a um filé pequeno de peixe. A melhor maneira de preparar é assar ou grelhar.

"Esse alimento oferece ao organismo maior qualidade nutricional, melhora o nível da saúde e contribui para a prevenção de doenças cardiovasculares", afirma Flávia.

Na hora de comprar um peixe é necessário alguns cuidados. A barriga deve estar firme, os olhos brilhantes e salientes e as escamas devem estar bem presas ao corpo. Nos congelados, se a embalagem estiver "suada" pode indicar que o freezer foi desligado ou teve sua temperatura diminuída.



## Com que cerveja eu vou?

Sommelier dá dicas para acompanhar receitas de Páscoa

A Páscoa é um dos feriados mais prazerosos de se curtir quando se fala em comida. O chocolate é um dos protagonistas da celebração, porém há diversos outros pratos típicos que combinam muito bem com cerveja, como a colomba pascal ou mesmo frutos do mar como bacalhau e camarão.

Para uma harmonização dar certo, antes de tudo é necessário identificar as principais características de cada um dos elementos a serem degustados e entender como eles combinam, segundo explica o sommelier de cervejas da Mestre-Cervejeiro.com, Pedro Paranhos.

O chocolate branco, por exemplo, é bem adocicado e tem sabor de leite e manteiga de cacau, o que combina muito bem com uma cerveja mais ácida e que tem adição de frutas vermelhas. Já no caso do chocolate meio amargo, uma cerveja com perfil



de torrefação e amargor presente é uma combinação mais interessante. Outros pratos, como por exemplo os feitos à base de frutos do mar, são muito diversos e dependem muito do modo de preparo e os temperos utilizados - Veja tabela ao lado. "O clássico bacalhau à portuguesa, feio no forno com batatas, tomate e cebola, e regado

de muito azeite, por ser um prato untuoso, deve ser acompanhado de uma cerveja com teor alcoólico mais elevado, alta carbonatação e paladar seco. Ela vai muito bem para limpar o palato". Diz. Existe pelo menos quatro tipos de harmonização de cervejas, segundo experts na matéria. Há uma regra básica: um prato

leve pede uma cerveja mais leve. Se ele for mais robusto, encorpado ou condimentado, a melhor pedida são cervejas mais complexas e encorpadas. Existe mais de uma centena de rótulos de cervejas artesanais no mercado e uma boa pesquisa vai ajudar na escolha da mais adequada conforme o tipo de prato a ser degustado.

### VEJA AS DICAS

- **Bacalhau à portuguesa:** cervejas de perfil frutado, médio amargor, paladar seco e alta carbonatação como as do estilo Tripel. Exemplo: Belgian Tripel Chocolate.
- **Salmão com molho de maracujá:** cervejas aromáticas e complexas, com notas frutadas e condimentadas, baixo corpo e paladar seco como as do estilo Saison. Exemplo: Brooklyn Sorachi Ace
- **Camarão na moranga:** cervejas de perfil maltado, com baixo amargor e médio doce, como as do estilo English Pale Ale. Exemplo: Von Borstel Little London
- **Colomba pascal:** cervejas com base de malte tostados e baixo amargor, como as do estilo Munich Dunkel. Exemplo: Dádiva Dunkel
- **Chocolate branco:** cervejas com adição de frutas vermelhas, como as Kriek Lambics. Exemplo: Kriek Boon
- **Chocolate ao leite:** cervejas com perfil de torrefação, médio amargor e médio corpo como as do estilo Porter. Exemplo: Fuller's London Porter
- **Chocolate meio-amargo:** cervejas intensas, com aromas e gostos de torrefação pronunciados, corpo cheio e alto amargor como as Imperial Stouts. Exemplo: Courage Imperial Russian Stout

Que o espírito do renascimento invada os corações e renove as esperanças para um futuro cada vez melhor para todos nós!

**Feliz Páscoa**

**Prefeitura Municipal de Bandeirantes**