

ALIMENTAÇÃO

Peixe no prato, sim!

Os dias quentes combinam com receitas leves. E nada melhor do que um prato à base de peixes para tornar a refeição saborosa e saudável. Fáceis de preparar, peixes são ricos em ômega-3, uma gordura do bem que ajuda a prevenir doenças cardiovasculares e fortalece o sistema imunológico.

Para desfrutar de suas propriedades funcionais, o ideal é comer peixes duas vezes por semana e, de preferência, que não sejam fritos. Como alerta a nutricionista Josi Faoro, a gordura acrescenta muitas calorias e nada de nutrientes.

Pratos com peixes não fazem parte da cultura alimentar dos gaúchos, e a maioria das receitas é preparada em óleo. Mas mudar hábitos vale a pena. Prova disso são os japoneses, que consomem muito mais peixes do que carne vermelha e evitam frituras. Com uma dieta rica em fibras e pobre em gorduras, e que também inclui arroz e legumes, os orientais mantêm a saúde e a boa forma.

No livro *Mulheres Japonesas não Engordam nem Envelhecem* (Editora Rocco), Naomi Moriayma revela que, enquanto no Brasil 43% da população sofre com excesso de peso, no Japão o índice não chega a 5%. Mulheres obesas? Elas são apenas 3%.

Comendo de maneira mais saudável, os japoneses ainda vivem muito mais. O Japão tem a maior expectativa de vida do planeta: elas, 84,49 anos, e eles, 77,53. No Brasil, a esperança de vida dos homens é de 68,5 anos e de 76,1 anos para as mulheres, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

LIÇÕES DO JAPÃO

Além de adotar uma alimentação rica em peixes e grãos integrais, outros hábitos contribuem para a saúde dos japoneses:

- ▼ Em vez de torrar ou fritar, os japoneses cozinham a vapor, grelham, refogam, cozinham em fogo baixo.
- ▼ Em vez de apostar em alimentos ricos em gorduras e temperos, a preferência é por pratos leves, com poucos molhos.
- ▼ Os japoneses comem porções bem menores do que os ocidentais, servidas em louças pequenas.
- ▼ Um dos segredos orientais é comer várias vezes ao dia, em pequenas quantidades.

fonte: livro *Mulheres Japonesas não Engordam nem Envelhecem*, da Editora Rocco

ACERTE O PEIXE

- ▼ As brânquias (guelras) devem ter cor vermelha intensa, ser íntegras e com sinais de frescura. Não devem estar viscosas. Quando apresentam cor cinza, marrom ou amarelo-claro e são pegajosas, significa que o peixe não está fresco ou que houve interrupção da cadeia fria do armazenamento.
- ▼ Os olhos devem estar brilhantes. Se opacos ou turvos, é sinal de que o peixe não está fresco ou foi armazenado em temperatura errada.
- ▼ A pele deve mostrar brilho e ter a cor natural da espécie. Peixes com pele pálida, com manchas ou áreas moles e escuras não devem ser comprados. Um peixe com a pele seca é sinal de que está há bastante tempo em contato com o ar e em temperatura inadequada.
- ▼ As vísceras devem estar limpas, sem manchas escuras nem cheiro forte. O sangue deve apresentar cor vermelho vivo.
- ▼ O cheiro do peixe fresco deve ser característico e não muito acentuado. Jamais deve ter cheiro de podre, avinagrado ou de gordura velha.

fonte: Revista Menu

PARA FAZER EM CASA

A chef de cozinha Valmi Pessoa vive de preparar receitas com peixes há cerca de 10 anos, desde que começou a trabalhar em uma empresa caxiense que comercializa pratos prontos. Ela revela três receitas fáceis e saborosas para fazer o ano todo. Confira:

RONI RIGON



Peixe assado

Ingredientes

- ▼ 1 peixe inteiro (tainha, traíra ou dourado), de cerca de três quilos
- ▼ Sal a gosto
- ▼ Suco de um limão
- ▼ 2 cebolas picadas
- ▼ 2 tomates picados
- ▼ 2 pimentões picados
- ▼ 300 gramas de camarão
- ▼ Azeite

Modo de preparo

Limpe o peixe e abra-o ao meio. Tempere com sal e limão por dentro e por fora. Reserve. Em uma panela coloque as cebolas, os tomates e os pimentões. Cozinhe até formar um molho. Se necessário, coloque água. Quando o molho estiver pronto, acrescente os camarões. Cozinhe por mais cinco minutos. Em seguida, recheie o peixe. Finalize costurando o peixe com agulha e linha grossa. Acomode-o em uma assadeira com a parte costurada para cima. Regue com um fio de azeite e leve ao forno para assar por uma hora e 15 minutos a 180°C.

Escabeche de peixe

Ingredientes

- ▼ 5 filés de peixe em pedaços médios
- ▼ Sal a gosto
- ▼ Farinha de trigo para empanar
- ▼ 2 cebolas picadas
- ▼ Azeite
- ▼ 5 tomates picados
- ▼ 2 pimentões picados
- ▼ Tempero verde
- ▼ 1 colher de sopa de vinagre tinto

Modo de preparo

Lave os filés, tempere-os com sal e passe na farinha de trigo. Depois de empaná-los, grelhe em uma chapa com azeite. Em outra panela, prepare o molho, refogando a cebola com um pouco de azeite. Acrescente os tomates e pimentões e tempero verde a gosto. Quando o molho estiver quase pronto, acrescente o vinagre. Quando servir, cubra os filés grelhados com o molho.

Filé desfiado ao forno

Ingredientes

- ▼ 2 cebolas picadas
- ▼ Azeite
- ▼ 3 tomates picados
- ▼ 1 pimentão picado
- ▼ 1 lata de ervilha
- ▼ 2 cenouras cortadas em tiras
- ▼ 1 xícara de azeitonas sem caroço
- ▼ 1 quilo de filé de peixe cozido em água e desfiado
- ▼ Sal a gosto

Modo de preparo

Prepare o refogado de legumes começando por fritar a cebola com um pouco de azeite e sal. Acrescente os tomates, o pimentão, a ervilha, as cenouras e as azeitonas. Cozinhe por cinco minutos. Em seguida, em uma travessa, intercale camadas de filé desfiado com os legumes. Leve ao forno para passar por 20 minutos a 200°C.

MAIS

Ômega-3

Os peixes que possuem maior concentração de ômega-3 são salmão, atum, bacalhau, sardinha, truta, peixes gordurosos e óleos de peixe. Outros alimentos ricos em ômega-3 são nozes, rúcula, sementes e óleo de linhaça.

CONFORTO E TECNOLOGIA PARA COMEÇAR O DIA DA MELHOR MANEIRA.

Conjunto **Bamboo Visco**
Medidas 1,38 x 1,98
10X R\$ 224,90
Sem juros no cartão

Conjunto **Nice Dream**
Medidas 0,88 x 1,98
10X R\$ 49,00
Sem juros no cartão

Conjunto **Prior**
Medidas 1,38 x 1,98
10X R\$ 86,90
Sem juros no cartão

Colchearia
Colchões • Estofados

Rua Tronca, 1955 - Bairro Exposição - Fone: 3537.7756
Av. São Leopoldo, 1619 - Bairro São Leopoldo - Fone: 3027.7556
www.colchoariagardasil.com.br

Aceitamos: