

SOBRE A MESA



@ana_guimma



sobreamesa@omaringa.com.br

Por Ana Guimarães *

Ovos, pra que te quero!

Verdades, mitos e uma receita clássica de omelete

Um dos ingredientes mais valiosos da cozinha. Seus três poderes básicos são emulsificar, aerar e engrossar. Associados à história da fertilidade, os ovos já eram utilizados na alimentação pelos chineses e egípcios em 1400a.C. e chegaram à América trazidos por Cristovão Colombo. Seja de granja, caipira ou orgânico, o ovo é um alimento proteico completo e de alto valor biológico.

Para a alegria dos "lagartos" de plantão foram derrubados os mitos e a acusação injusta de que o seu consumo aumenta o colesterol a ponto de causar problemas no coração (estudos apontam que o corpo aproveita todos

os seus nutrientes). Rico em cálcio, ferro, vitaminas do complexo A, B e D, o ovo possui ação antioxidante e contém colina em sua composição (substância excelente para a manutenção do sistema nervoso central e membranas das células). Pesquisa da Pennington Biomedical Research Center publicada no periódico médico International Journal of Obesity - atesta inclusive que o consumo matutino de dois ovos em uma dieta de emagrecimento é extremamente eficaz - pois a digestão fica mais lenta e a saciedade aumenta (diminuindo desta forma o nível de ansiedade e a vontade de ingerir demais alimentos).



Ovos, sal, creme de leite, pimenta moída, ciboulette e manteiga - esta é a base de ingredientes que manuseados de forma correta garantem leveza a um dos pratos mais rápidos e saborosos da cozinha clássica francesa. Atribui-se aos persas a invenção desta mistura de ovos e ervas picadinhas que atravessou o Médio Oriente e a África do Norte, chegando enfim à Europa. Prática, rápida e extremamente nutritiva, a omelete pode ser guarnecida de arroz, uma salada de folhas ou legumes salteados. A receita a seguir é assinada pelo chef Wagner Resende. Para quem quiser incrementar, é muito simples: basta colocar a imaginação para funcionar e a frigideira no fogo. Afinal de contas, "não se faz uma omelete sem quebrar os ovos".

Foto/Arquivo pessoal



Omelete

INGREDIENTES

3 ovos
1 colher de café de creme de leite
sal e pimenta moída a gosto
Ciboulette picada a gosto
2 colheres de sopa de manteiga

MODO DE PREPARO

Bata rapidamente os ovos, o sal, a pimenta e o creme de leite. Adicione a ciboulette. Derreta a manteiga em uma frigideira e despeje os ovos batidos. Misture



Foto/Reprodução

rapidamente enquanto sacode a frigideira em movimentos de vai e vem. Incline a frigideira e empurre a mistura para o canto. Dê umas batidinhas no cabo para que a omelete

fique compacta. Dobre encostando uma ponta na outra. Transfira a omelete para um prato e adicione o acompanhamento de sua preferência.

Incentivo para a criançada

Bruna Cavalheiro é nutricionista e desenvolveu um produto muito legal para incentivar a criançada a experimentar todos os alimentos. Encontrei o perfil no Instagram (@brunac.nutri) por acaso, pois buscava umas "comidinhas" para fazer em formatos diferentes. Vale conferir o álbum de figurinhas Comida Saudável. Funciona assim: a cada alimento, a criança cola a figurinha correspondente ao que experimentou - ao completar grupos alimentares, há espaço de "surpresas" - e, depois - até certificado. Acredito que quem tem baixinhos em casa também vai gostar da ideia. Super válido compartilhar por aqui. A criançada, às vezes, dá um trabalho incrível para comer e toda ajuda é bem-vinda!

Mandando brasa

Um restaurante ainda novo na cidade é perfeito para os adoradores da carne - a Nosso Churras BBQ (@nossouchurrasbbq no Instagram) tem menos de um ano de operação, mas traz à Maringá algumas opções bem interessantes. Além das suculentas carnes preparadas na parrilla e do autêntico churrasco americano - empanadas, sanduíches, porções e sobremesas fazem parte do cardápio. Destaque para o Choripan Argentino composto por pão, chorizo artesanal e molho chimichurri da casa como complemento. Quem comanda a parrilleira é a chef Karina Mendes - quebrando a "hegemonia" dos homens cozinhando à brasa e mostrando que sim, mulher também entende (e muito!) disso. Vale muito a pena conhecer!

Errata

Na edição anterior (11) a palavra que grafamos duplicada "Mandala" deveria ser Tulha. Reiteramos, o Tulha é um dos mais premiados queijos nacionais - o primeiro brasileiro a receber a medalha de ouro no World Cheese Awards 2016. Sua maturação leva de 8 a 18 meses na antiga tulha de café da Fazenda Atalaia em Amparo/SP. (Queijos brasileiros: o cenário ganha forças e admiradores).

Foto/Divulgação Minas Procê



Para ler

A comida que dá direção aos rumos da civilização: é disso que trata o livro Uma História Comestível da Humanidade (Tom Standage/ Editora Zahar). Pra lá de interessante - a obra traça paralelos entre a história e os alimentos, locais onde eram consumidos, guerras, civilizações e também a economia em torno de diversos insumos desde os primórdios. O autor usa a alimentação como primeira referência nos mais variados momentos históricos da humanidade. A obra que já tem mais de dez anos (mas ainda atual) é uma verdadeira viagem de aprendizado e chama para problemas que assombram nossos dias - como a escassez de alimentos que um dia nos acometerá. Quem curte saber mais sobre as transformações do mundo e a evolução por meio do consumo alimentar, essa é uma aposta e tanto!



Foto/Divulgação



RECEITA

Pão de queijo

Ingredientes

500 gr de polvilho azedo
350 gr de queijo minas curado
170 ml de leite
90 ml de óleo
100 ml de água
2 ovos grandes
Sal a gosto

Preparo

Esquente o polvilho com a água bem quente. Ferva o leite, o óleo e sal. Misture

com o polvilho e adicione os ovos um a um, mexendo bem. Por fim, junte o queijo ralado e deixe esfriar. Depois de frio, faça bolinhas. Caso queira congelar, disponha as bolinhas numa assadeira e leve para o congelador. Quando quiser assar, leve direto para o forno preaquecido a 180°. Cada um gosta do pãozinho de queijo de um jeito - mais branquinho ou moreninho, após dourarem estarão prontos.



Foto/ Reprodução Mexido de Ideias

Ana Guimarães é apaixonada por gastronomia, antigos, rock n' roll, Fórmula 1, aviação, tattoos, plantas e flores. Produtora de conteúdo na vida e por profissão. Viciada em cultura: ainda sonha em abrir um pequeno café, viver de confeitaria e da escrita em uma Remington - assim como num filme deliciosamente clichê!