

**Cliente: Planetário****Veículo: Folha de Pernambuco****Caderno: Especial Verão****Data: 26.11.11**

# VERÃO ESPECIAL

## Menus foram criados para a estação

JULIANA SAMPAIO

Para atrair os praianos que não são adeptos da alimentação na praia, restaurantes tradicionais, bares e redes *fast foods* começam a criar cardápios

especiais para a estação das altas temperaturas, que prezam pela leveza, mas sem perder o toque refinado de iguarias tão preciosas nas criações da alta gastronomia. Por isso, entre folhas, tomates e cebolas,

algumas pedidas mais ricas em sabores, porém não menos nutritivas, ganham espaço entre as entradas e os pratos principais. Confira as dicas saborosas que algumas casas prepararam para o verão

### CALDISSIMO GRILL

Pertinho da praia de Boa Viagem, o Caldíssimo Grill é o endereço certo para dar aquela esticada. Famosa pelos seus caldinhos, a casa prima por um cardápio que agrada todos os paladares, de frutos do mar aos grelhados. Mas é mesmo o aperitivo que dá nome ao local que faz sucesso, tanto que ele tem uma estação exclusiva, na qual os caldinhos ficam acondicionados em panelas de barro, tudo para não perder o sabor e a consistência que lhes são característicos. São sete sabores servidos em xícaras de porcelana de 145 ml: feijão preto, feijão mulato, peixe, camarão, frutos do mar, mocotó e o exótico cabeça de galo. Avenida Visconde de Jequitinhonha, 2237, Boa Viagem. Fone: 3089-4842

### CIPÔ NATIVO

O pizza-bar Cipô Nativo, em Boa Viagem, aproveita a chegada do verão e homenageia a estação mais quente do ano com novas receitas das tradicionais caldinhas. Com vodka na medida certa para deixar a bebida com menor teor alcoólico possível e enaltecer o sabor das frutas da época, são usados para as bebidas ingredientes como frutas vermelhas, tangerina e gengibre, kiwi e especiarias. A mistura tem como resultado uma bebida refrescante, leve, saudável e pouco calórica. E para quem pensa que comer massa coloca a dieta por água abaixo, não conhece a pizza sete grãos, exclusiva da casa. A massa especial é feita de trigo integral, soja, aveia, milho, linhaça dourada, quinoa e gergelim, açúcar mascavo, óleo de canola, ovos, azeite de oliva e leite desnatado. Como recheio a sugestão é a Vegetariana, com molho de tomate, mussarela de búfala, palmito, brocolis, tomate seco, cebola e champignons. Rua Dr. João Guilherme Pontes Sobrinho 245, Boa Viagem - Fone: 3328-3999

### CHEZ GEORGES

No tradicional restaurante suíço-pernambuco, Chez Georges, localizado no charmoso bairro do Poço da Panela, os comensais podem se deleitar com as criações do chef Georges Thévoz. Lá, também há o menu de saladas para os que não abrem mão da dieta, no almoço ou jantar. Para esses, uma ótima pedida é a Salada dos Alpes (R\$ 22), servida com folhas e queijo suíço. Mas quem quer apostar em um verão de poucas sutilezas, mas bem no clima da praia, a dica é o novo prato da Boa Lembrança que acaba de compor a cartela da casa. Trata-se do Emincê de Cordeiro (R\$ 46), feito com tiras de cordeiro ao molho de vinho, perfumado ao curry com couscous de sêmola e passa de fruta tropical. Como tradição em todos os restaurantes associados do Boa Lembrança (associação que reúne os melhores lugares para se comer bem daqui e de fora), quem optar pelo prato leva como presente um souvenir de cerâmica, assinado pela artista plástica Olga de Salles Guerra e produzido pelo ceramista Henrique Lage. Avenida 17 de agosto, 1483, Casa Forte. Fone: 3326-1879

### PLANETÁRIO

No restaurante de comida rápida Planetário, a máxima de que *fast food* é sinônimo apenas de calorias é derrubada facilmente com o cardápio especial de saladas que o proprietário, Francisco Amaral, criou com exclusividade para o verão. Entre as pedidas do menu, servido em porção individual, vale (e muito) apostar nas saladas Planetário (R\$ 13,50) ou Satiê (R\$ 13,50). A primeira é servida com alface americana, acelga, cenoura em tiras, fios de repolho roxo, manga, croutons e queijo parmesão premium. Para dar o toque final, todos os ingredientes são regados ao exclusivo molho de saladas do Planetário, uma combinação que traz a mostarda e o mel como base. Já a segunda, é um mix surpreendente de alface americana, tomate seco, bacon, croutons e queijo parmesão premium. Nessa versão, o prato recebe o molho caesar, à base de azeite extra virgem, parmesão e especiarias. Praça de alimentação dos shoppings Recife, Tacaruna e Guararapes

## Alimentação na praia. Cuidado!

André Nery

Ah, o verão! Estação das altas temperaturas, da cerveja gelada, da praia com os amigos no final de semana. E se tem praia, é certo que entre um mergulho e outro no mar, vem aquele peixe frito, o queijo coalho assado, os caldinhos, o camarão, o amendoim, a ostra... É tanta opção que fica difícil escolher o que comer e resistir a algumas tentações. Quem não consegue esse tamanho sacrifício, aposta em tudo aquilo que "mata a fome". Mas, e se a misturada de tentações provoca aquela indigestão no dia seguinte, que não passa nem

com o "santo" sal de frutas? Nesse caso, o que seria diversão, torna-se tragédia.

Por isso que, de acordo com a nutricionista Priscila Gomes, o melhor a se fazer é aproveitar o momento com bastante parcimônia para evitar as surpresas desagradáveis. "Um dos maiores problemas quanto à oferta de alimentos na praia, é a questão do mau acondicionamento, pois, na maioria das vezes, os alimentos ficam totalmente expostos à temperatura ambiente", alerta a especialista. Ainda de acordo com ela, esse tipo de manuseio propicia o aumento da carga microbiana, o que pode resultar em toxinfecções, cujos sintomas podem ser simples náuseas ou até levar à morte. "Claro que tudo vai depender do tipo e da quantidade de microorganismo ingeri-



CARGA microbiana disposta nos produtos pode resultar em toxinfecções

do, além da própria pré-disposição da pessoa", complementa.

### Dicas

#### EVITE NA PRAIA

- Alimentos perecíveis (carnes, crustáceos, caldinhos, etc), assim como o famoso raspa-raspa, amendoim de saquinho e algodão doce;

- Frituras, já que não se sabe a procedência do óleo;

- Sanduíches naturais. Eles estão cheios de maionese, e se o molho for caseiro o risco de infecção aumenta, devido à presença da Salmonella;

- Cuidado com as bebidas enlatadas (refrigerantes, sucos, cervejas, etc). As latas podem ser meio de contaminação e, por isso, precisam ser bem lavadas.

#### LIBERADO NA PRAIA

- Água mineral

- Frutas;

- Barrinhas de cereal;

- Água de coco;

- Picolés de fruta

Fonte: nutricionista Priscila Gomes