



BÁRBARA PAZ VERSÁTIL NA COZINHA

A ATRIZ OFERECE UM ALMOÇO VEGANO INSPIRADO EM SUA ORIGEM GAÚCHA

Sucesso recente em *Amor à Vida*, ela cria menu saudável com receitas do RS. Antes de assar, harmoniza com Azeite de Oliva Gallo a abóbora com cebolas.

A atriz Bárbara Paz (39) mostra-se cada vez mais uma mulher versátil e contemporânea. Um dos grandes talentos de sua geração na TV e nos palcos, além de investir na direção e nos negócios, ela também surpreende como chef ao dar toques de originalidade aos pratos. Anfitriã de almoço para seleto grupo de amigos no Rio, como as atrizes Rosamaria Murtinho (78) e Bianca Castanho (35), a

“Cozinhar para mim é repartir momentos, se doar. E fazer um carinho nos amigos.”

gaúcha de Campo Bom criou cardápio com uma leitura vegana de suas receitas preferidas do Rio Grande do Sul, tudo harmonizado com azeites Gallo. “Cozinhar é dividir um pouco do meu mundo. É como fazer um carinho nas pessoas que você recebe. Tem até aquele filme lindo, Como Água para Chocolate. Ao mesmo tempo em que a personagem preparava os pratos, passava seus sentimentos, da tristeza à felicidade, para a comida. Acho que é isso, repartir momentos, se doar”,





FOTOS: CADU PILOTO



Brinde com os sucos harmonizados com Azeite Gallo Extra Virgem. À mesa, Bianca, Rosamaria, Bárbara, Paula, o azeitológico Marcelo Scofano e Betty. Bárbara serve sobremesa a Bianca.

“Sou formiga, mas não senti falta de açúcar no doce.” (Bianca)



PNT

constatou a atriz, que ainda criança aprendeu as primeiras noções de culinária. “Aos 10 anos, para ajudar minha mãe, já sabia fazer feijão, arroz. Aprendi também receita de bolo de chocolate e vendia na escola. Sempre fui ativa”, contou.

Alguns sabores também remetem Bárbara à infância, como polenta com leite quente. “Não bebo mais leite, mas continuo adorando polenta, tanto que é um dos pratos principais servidos hoje”, contou ela, que preparou ainda repolho roxo ao forno sutilmente adocicado com maçãs e abóbora assada com cebolas roxas, tahine, za’atar e pine nuts. Vegetariana há alguns anos, a atriz revela estar em processo de se tornar vegana, cortando, entre outros, derivados de animal e açúcar. “Ainda estou aprendendo, entrando para esse universo. É difícil, tem que saber colocar, misturar bem os ingredientes. E quando

falamos no Sul, se pensa logo em carne, churrasco, carreteiro de charque. Mas hoje mudamos. Há pratos veganos com polenta, almôndega de soja, abóbora, repolho, ingredientes muito usados pelos gaúchos”, explicou. A nova filosofia de vida vem sendo ensinada a Barbara por Teka Bury (55), sua amiga e sócia no espaço Bikram Yoga Ipanema. “Lá, proporcionamos aulas de hot yoga, dada em uma sala aquecida a 42 graus, onde se perde até 1000 calorias. Dá uma limpeza total. E você não tem como se alimentar pesado, não combina com o calor, os movimentos, a própria meditação. É algo casado, alimentação, corpo e cabeça. Sou bastante inquieta e a hot yoga me trouxe tranquilidade”, ressaltou

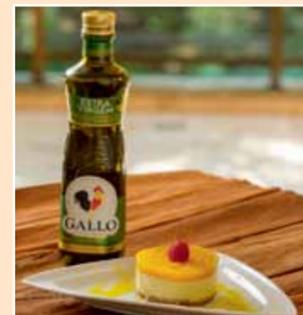
Bárbara para as atrizes Valentina Bandeira, Flávia Rubim (32), grávida de 6 meses de Cora, a arquiteta Paula Neder (52) e a consultora de moda Betty Prado.

O menu ganhou elogios de Rosamaria, mãe da anfitriã em Amor à Vida, exibida até janeiro.

“Quando aprende-se a cozinhar com azeite, o paladar para a comida é outro.” (Bárbara)

“Por que a gente come tanta besteira? Não precisa! Se não cuidar, o ser humano vai morrer pelo o que ingere”, constatou Rosamaria, que ficou encantada com o bate-papo com o azeitológico Marcelo Scofano (51), formado pelo Ifapa – Instituto de Investigación y Formación Agraria y Pesquera de Cabra, Espanha. “O importante é mostrar a versatilidade do azeite. Podemos usá-lo em todo o processo culinário”, ressaltou

ele, que ainda falou do grande valor nutricional do ingrediente. “Há quem diga, o de oliva é o alimento mais completo que o homem tem à disposição. Perguntam: qual a medida certa para um dia? Não há. Digo sempre de 20 a 50 mililitros em média. Eu consumo mais. Mas vai depender de pessoa para pessoa, se está de dieta ou não. E é um triglicérido extremamente saudável e facilmente absorvido pelo organismo, seus antioxidantes previnem uma série de doenças”, emendou o estudioso. Bárbara contou já usá-lo no dia a dia. “Faz muito bem à saúde. Quando você aprende a cozinhar com o azeite, o paladar fica diferente”, ressaltou ela que em agosto faz turnê com a peça Hell e, em setembro, com Vênus em Visom, além de editar seu documentário Minha Árvore de Natal na Casa da Rocinha, ainda sem data de estreia nos cinemas. ●



A VERSATILIDADE DO AZEITE AJUDA A TRANSFORMAR OS TRADICIONAIS PRATOS GAÚCHOS EM CARDÁPIO VEGANO

Os azeites Gallo foram utilizados na preparação da entrada, dos pratos principais, e na sobremesa. Os sucos Floresta: de aipo, couve, espinafre, hortelã e pepino; Beta: beterraba, maçã, cenoura, gengibre e limão; e Terra: cenoura, laranja e curcuma, da Ami Sucos Prensados, levam harmonização do Azeite Gallo Extra Virgem. No mix de folhas, com agrião, alface roxa e rúcula, foi usado Azeite Gallo Extra Virgem Reserva. Na polenta com almôndegas veganas de cogumelos, noz pecan e molho de tomate, usou-se o Grandes Escolhas. Até a tortinha com base de castanhas de caju sem glúten, camada de mousse de manga, coberta com gelatina ágar-ágar feita com purê de manga, foi servida com o Azeite

Gallo Extra Virgem. “Podemos usá-lo em tudo na cozinha, não é questão de modismo. Nas marinadas, no pré-preparo, no preparo em si, em todos métodos de cocção, no assado, na confitagem, no cozimento em temperatura controlada, na fritura ou no refogado. Desmistificamos muitas coisas. Por exemplo, é a gordura vegetal que satura na temperatura mais elevada, de 200 a 220 graus, o óleo de soja é em torno de 160 a 170 graus. Então, serve para todo o processo, da entrada à sobremesa. Podemos aromatizar azeite com a casca de frutas cítricas, raspas de limão, ponho no sorvete de creme ou chocolate, e já apresenta novos padrões sensoriais. Isso é sempre uma nova moção”, diz Marcelo Scofano.