

SINAL AMARELO PARA O ESPINAFRE

Por conter altas taxas de ácido oxálico, o espinafre vem causando controvérsia entre os nutricionistas. “Essa substância é prejudicial ao organismo porque reduz o aproveitamento de cálcio pelo aparelho digestório”, afirma Jocelem Mastrodi Salgado, professora de Nutrição Humana da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq-USP). A nutricionista África Neumann, da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo, lembra que o espinafre é fonte de vitamina C, fibras e ferro. Mas concorda que, por causa do ácido oxálico, deve ser evitado em dietas de gestantes e bebês.



ANTONIO RODRIGUES



TEMPO DE CARANGUEJO

Outubro é o mês em que a oferta de caranguejo começa a aumentar no litoral do país. A carne tem poucas calorias e ajuda a baixar o colesterol. “Por isso, previne contra doenças cardíacas”, diz o biólogo Marcelo Antonio Amaro Pinheiro, da Universidade Estadual Paulista (Unesp). Você já pode encontrar o crustáceo congelado (e inteiro) nas grandes redes de supermercado.

FRIGIDEIRA DE CARANGUEJO

FÁCIL • 6 PORÇÕES

- 500 ml de azeite de oliva
- 20 g de alho picado
- 100 g de cebola cortada em tiras
- 1 tomate médio, sem pele e sem sementes, cortado em tiras
- 1 pimentão vermelho, cortado em tiras
- 600 g de carne de caranguejo desfiada
- 2 colheres (chá) de colorau
- 1/2 maço de coentro
- Sal a gosto
- 2 limões
- 4 pães doces sem recheio
- 100 ml de leite de coco

- Pimenta-do-reino a gosto
- 2 gemas
- 50 g de queijo parmesão ralado

1. Numa panela, aqueça o azeite e doure o alho. Acrescente a cebola, o tomate e o pimentão e misture. Junte o caranguejo e refogue. Adicione o colorau, o coentro e o sal. Esprema os limões por cima e reserve.

2. Tire o miolo dos pães e umedeça-o no leite de coco. Acrescente à panela com o caranguejo e cozinhe até soltar do fundo. Tempere com a pimenta. Passe para uma frigideira e pincele com as gemas. Polvilhe com o parmesão, gratine no forno e sirva.

ERVA PODEROSA

Uma pesquisa da Universidade de Exeter, na Inglaterra, mostrou que a erva-de-são-joão é eficiente nos incômodos do período pré-menstrual. “O segredo da planta é uma substância chamada *hypericin*, que atua no sistema nervoso e diminui a tensão muscular”, explica Sílvio Panizza, especialista em fitoterapia. “Também ajuda a combater depressão leve, agitação nervosa e distúrbios do sono.” A recomendação é tomar o chá feito com erva fresca ou seca ou a cápsula três vezes ao dia após as refeições.



REPRODUÇÃO

Receita do chef Juarez Henrique Campos, do Oriundi Restaurante, em Vitória