

receita de felicidade

Por HELEN POMPOSELLI
FOTOS FREDERICO DE SOUZA FILICO

“Pegue uns pedacinhos de afeto e de ilusão;
Misture com um pouquinho de amizade;
Junte com carinho uma pontinha de paixão
E uma pitadinha de saudade.”

Receita de Felicidade, Toquinho



ALIMENTOS PARA O CÉREBRO

A nutricionista Adriana Stavro tem pós-graduação em Doenças Crônicas não Transmissíveis; em Nutrição Clínica Funcional e também em Fitoterapia. Em seus atendimentos, lida com temas diversos como emagrecimento, doenças crônicas, regulação do estresse e do sono, entre outras questões, sempre em busca do bem-estar.

Segundo a nutricionista, alguns nutrientes possuem propriedades capazes de estimular sensações de bem-estar, tais como carboidrato, ácido fólico, potássio, vitamina C, vitaminas do Complexo B, cálcio, magnésio, selênio, ácidos graxos e aminoácido triptofano. (veja box)

“Torna-se cada vez mais evidente que existe uma associação entre o alimento e as funções cerebrais, como humor e cognição. O triptofano representa um elemento essencial para o funcionamento do cérebro, devido ao seu papel como precursor da produção do neurotransmissor serotonin (5-hidroxitriptamina)”, considera Adriana Stavro.

Ela explica que a síntese de serotonina (importante na regulação do humor e da ansiedade) depende das concentrações de triptofano no cérebro. Sendo assim, as fontes desse aminoácido (como banana, peixe, grão-de-bico, cacau e mel) são vistas como essenciais para a boa saúde mental e o bem-estar.

Na lista dos amigos da felicidade há alimentos cotidianos, como a banana, e outros de perfil *gourmet*, como o chocolate com teor de 70% de

A FEIRA DA ALEGRIA

Confira alguns alimentos que contribuem para a felicidade:

- >> **Triptofano:** banana, peixes (como salmão, truta, sardinha, atum e arenque), grão-de-bico, cacau, leites, queijos, iogurte e mel
- >> **Carboidrato:** arroz integral, batata-doce e batata
- >> **Ácido fólico - B9:** espinafre, agrião, fígado, feijão, nozes, abacate, banana, melão e levedura de cerveja
- >> **Potássio:** banana, beterraba, batata-doce, espinafre, aveia, abacate, amêndoa, couve manteiga e água de coco
- >> **Vitamina C:** laranja, limão, acerola, caju, goiaba, tomate e mamão
- >> **Cálcio:** brócolis, sardinha, espinafre, linhaça, grão-de-bico, *chia*, aveia, semente de gergelim, amêndoas, ovo e leite
- >> **Magnésio:** sementes, leguminosas, cereais integrais, abacate, banana, castanha de caju, espinafre e salmão
- >> **Selênio:** castanha-do-pará, ovo, frango e atum
- >> **Ácidos graxos:** linhaça, *chia*, abacate, semente de abóbora, peixes e azeite de oliva

Fonte: nutricionista Adriana Stavro



cacau. “O triptofano está presente nas sementes de cacau, por isso que, quanto mais amargo e cacau o doce tiver, mais benefícios ao nosso bem-estar. Foi o que constatou um estudo divulgado na reunião anual da Experimental Biology 2018, em San Diego, na Califórnia. O consumo do chocolate amargo com 70% de cacau pode melhorar os níveis de humor, memória e imunidade”, ressalta a nutricionista.

DO PEIXE AO CHOCOLATE

O chocolate 70% cacau foi a inspiração do chef Paulo Grobe, que está à frente do **Bibi Lab**, laboratório criativo

da rede **Bibi Sucos**, inaugurado há poucos meses em Copacabana. Ele entende que a comida está ligada ao prazer e à felicidade e desenvolveu a *Mousse* de Chocolate Lab, com chocolate meio-amargo e cacau em pó, finalizada com *crumble* de chocolate.

Com a alegria de viver vinda de seus antepassados, assim como a tradição alimentar, o italiano Renato Ialenti traz na memória, afetiva e feliz, reuniões em torno da mesa e receitas carregadas de ingredientes saudáveis. Muito dessa sabedoria pautou sua carreira e inspira receitas. À frente da **Mamma Jamma Pizzeria Rustica**, com casas em vários bairros do Rio e também em Niterói, Salvador e, mais recen-



temente, em Campinas, ele divide com a gente um prato cheio de sabor. Com ingredientes que estão na "lista da felicidade": o Filé de Salmão em Crosta de Castanha-do-pará com Risoto de Limão Siciliano.

A FORÇA DA TRADIÇÃO

Para a felicidade dos amantes das ervas e flores, a *sommelière* de chás Claudia Sant'Anna oferece uma dica especial vinda dos séculos passados: o chá. "Não é à toa que o chá é a bebida preferida dos monges budistas há séculos, pois essa substância aliada à cafeína, também encontrada na planta, aumenta a concentração, foco e agilidade mental", diz.

A planta do chá, a *Camellia sinensis*, contém um aminoácido chamado L-Teanina, substância psicoativa que age diretamente nos neurotransmissores relacionados ao prazer, como a dopamina e a serotonina, gerando sensações de bem-estar, relaxamento e felicidade. Por sua capacidade de atravessar a barreira hematoencefálica (que protege o sistema nervoso central), a L-Teanina ajuda a manter um estado de equilíbrio emocional a longo prazo.

"O chá preto é o mais adocicado de todos os chás, ingrediente principal dos *iced teas* e se adapta melhor aos alimentos de sabores fortes da nossa culinária como um bom bolo de chocolate, carnes ou uma succulenta massa com queijo", sugere Claudia, que ensina a receita de um chá rico em sabores e que não poderia ter nome mais feliz: *Iced Tea Sorriso Carioca*.



PAULO GROBE



RENATO IALENTI

Alguns nutrientes possuem propriedades capazes de estimular sensações de bem-estar. Na lista dos amigos da felicidade há alimentos cotidianos e outros de perfil *gourmet*.



ESPÍRITO DO CHÁ

ICED TEA SORRISO CARIOCA

POR CLAUDIA SANT'ANNA
ESPÍRITO DO CHÁ

INGREDIENTES (400 ml)

- 6g de chá preto
- 6g de hibisco
- 1 colher (sopa) de *goji berry* desidratado
- 1 colher (sopa) de *cranberry* desidratado
- 1 colher (sopa) de mirtilo desidratado
- ¼ de maçã picada
- 1 pau de canela
- 400 ml de água filtrada
- Gelo a gosto
- Rodelas de limão, maçã ou canela em pau a gosto (para decorar)

PREPARO

Coloque todos os ingredientes em um bule ou jarra infusora. Aqueça a água a 100°C e acrescente à mistura, deixando em infusão por cinco minutos. Transfira o líquido para uma jarra com gelo e sirva em seguida. Decore os copos com rodelas de limão, maçã ou canela em pau.

FILE DE SALMÃO EM CROSTA DE CASTANHA-DO-PARÁ com risoto de limão-siciliano

POR RENATO IALENTI
MAMMA JAMMA PIZZERIA RUSTICA

INGREDIENTES (4 porções)

- Farofa de castanha-do-pará**
- 100g de castanha-do-pará
- 40 ml de azeite de oliva extravirgem
- 20g de alho picado
- 100g de farinha *Panko*
- 10g de tomilho
- Sal a gosto
- Filé de salmão**
- 800g de salmão cortado em 4 filés, mantendo a pele em um dos lados
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Azeite de oliva (para grelhar)

Caldo de legumes

- 100g de cenoura
- 100g de cebola
- 100g de aipo
- 100g de alho-poró
- 1 litro de água

Risoto de limão-siciliano

- 30g de cebola branca picada
- 30 ml de azeite de oliva extravirgem
- 200g de arroz arbóreo
- 40 ml de vinho branco
- 200 ml de caldo de legumes
- Sal a gosto
- 50g de manteiga
- 70g de queijo parmesão ralado
- 20g de raspas de limão-siciliano

PREPARO

Farofa de castanha-do-pará
Triture a castanha-do-pará e refogue com azeite de oliva e alho picado. Acrescente a farinha *Panko* e o tomilho, temperando com sal a gosto.

Filé de salmão
Tempere o salmão com sal e pimenta-do-reino e grelhe em uma frigideira, com azeite de oliva. Cubra o lado sem pele com a farofa de castanha-do-pará e leve ao forno, a 180°C, por seis minutos.



Caldo de legumes

Higienize os legumes e cozinhe em água fervente por 30 minutos. Coe, descarte os sólidos e reserve o caldo.

Risoto de limão-siciliano

Em uma panela com cabo, refogue a cebola no azeite de oliva, acrescente o arroz arbóreo, mexa e, em seguida, adicione o vinho branco. Acrescente um pouco do caldo de legumes, cobrindo o arroz, e cozinhe, sempre mexendo, por 15 minutos. Adicione caldo sempre que necessário. Quando atingir o ponto desejado, acrescente o sal, a manteiga e o parmesão, e mexa vigorosamente, até ficar cremoso. Finalize com as raspas de limão-siciliano.

Serviço

Sirva o salmão em metade do prato, e preencha a outra metade com o risoto.

MOUSSE DE CHOCOLATE LAB

POR PAULO GROBE
RESTAURANTE BIBI LAB

INGREDIENTES (500g)

- Mousse de chocolate**
- 200g de chocolate meio-amargo 70% em barra
- 100g de manteiga com sal
- 10g de cacau em pó
- 4 ovos
- 45g de açúcar refinado
- 1 pitada de sal
- Crumble de cacau (210g)**
- 100g de açúcar refinado
- 100g de farinha de trigo
- 115g de manteiga com sal gelada
- 50g de cacau em pó
- Calda de chocolate**
- 250g de chocolate 70% em barra
- 100g de creme de leite
- 50 ml de café *espresso*

PREPARO

Mousse de chocolate
Em banho-maria, derreta o chocolate e a manteiga. Separadamente, misture o cacau em pó com um pouco de água e, depois, adicione ao chocolate derretido. Bata as gemas com o açúcar e também



MAMMA JAMMA PIZZERIA RUSTICA



BIBI LAB

adicione ao chocolate derretido ainda morno. Bata as claras com uma pitada de sal em ponto de neve e, em seguida, agregue à mistura de chocolate, misturando bem devagar, com uma espátula "pão duro", fazendo movimentos de cima pra baixo. Reserve na geladeira.

Crumble de cacau

Misture todos os ingredientes, fazendo uma farofa. Asse no forno até ficar crocante. Reserve.

Calda de chocolate

Derreta o chocolate em banho-maria. Acrescente o creme de leite e o café *espresso*, mexa até ficar homogêneo e reserve.

Montagem

Em pratos individuais fundos, sirva, primeiro, a calda de chocolate; depois, uma porção de *mousse* e, sobre ela, distribua *crumble* de cacau.