

ONDAS DE NAZARÉ

PARAÍSO DO SURF
EM PORTUGAL



AÇAFRÃO DA TERRA

OS BENEFÍCIOS
DA ESPECIARIA



TURISMO NO INSTAGRAM

HOTÉIS MAIS
CURTIDOS EM 2017



CAMPINAS

Café

A TAL DA PIZZA

EDIÇÃO 280 | ANO 24 | FEVEREIRO 2018

TRADICIONAL, DE FRIGIDEIRA E ATÉ FITNESS. O BRASIL, QUE É O SEGUNDO MAIOR CONSUMIDOR DA IGUARIA NO MUNDO, OFERECE VERSÕES PARA TODOS OS GOSTOS. DESCUBRA AS NOVAS FORMAS!


Gracioli

CAMPINASCafe.COM.BR



PAIXÃO POR PIZZA

A OPÇÃO MAIS DEMOCRÁTICA DO CARDÁPIO BRASILEIRO FAZ COM QUE O PAÍS SEJA O 2º MAIOR CONSUMIDOR DO MUNDO

por Karina Fusco

Uma verdadeira paixão em território brasileiro, a pizza é quase um sinônimo da gastronomia italiana, porém, a iguaria preparada com uma massa fermentada, molho de tomate e recheios variados, tem capítulos de sua história espalhados por diferentes nações e períodos.

Historiadores indicam que a trajetória da pizza teve início há cerca de seis mil anos, entre egípcios e he-

breus, com preparo e formato bem diferentes do que conhecemos nos dias de hoje. Há registros também de seu consumo na Grécia, onde era assada entre tijolos, além de relatos de que, três séculos antes de Cristo, os fenícios costumavam colocar carne e cebola sobre o pão, que era parecido com o disco de pizza. Mas foi somente durante as Cruzadas, no século XI, que o alimento chegou à Itália, através do Porto de Nápoles. Ali, foram acres-

centados tomates, depois vieram os incrementos, nasceram as pizzarias e a receita ganhou o mundo.

Estados Unidos e Brasil são os países que mais consomem o prato. Por aqui, ele chegou pelas mãos dos imigrantes italianos no século XIX e se disseminou pelo país, mas foi a cidade de São Paulo que se tornou a capital brasileira da pizza. Em Campinas, o número de estabelecimentos dedicados ao preparo da redonda se multiplicou ao longo dos anos.

Segundo a Associação Comercial e Industrial de Campinas (ACIC), em **2017** a cidade contava com **545 pizzarias**.



A variação de ingredientes

Com massa fina ou grossa, crocante ou mais macia, com ou sem borda e uma combinação de ingredientes que resultam em recheios dos mais tradicionais aos incrivelmente inusitados, a pizza faz parte de nossos hábitos alimentares.

A massa contém carboidratos, o tomate garante vitaminas e sais minerais, já os queijos trazem as proteínas. Segundo a nutricionista Cinthia Cazarin, docente da Faculdade de Engenharia de Alimentos da **Unicamp**, quando avaliamos as características nutricionais da pizza é preciso considerar o recheio. "Isso significa que

ela pode se tornar mais ou menos saudável, mais ou menos calórica, dependendo dos ingredientes que são adicionados no recheio", diz.

Além disso, como há variação no modo de preparo e na quantidade de recheio colocada, um mesmo sabor pode ser mais leve em uma pizzeria e mais calórico em outra. Uma boa saída para quem não arisca comprometer a dieta é seguir a tradição e abrir mão da borda recheada, uma invenção bem brasileira. "É um item que contribui para o aumento das calorias", confirma Cinthia.

Fonte: Associação Pizzarias Unidas do Estado de São Paulo



Máquinas e Cafés Especiais



Café Gourmet



Atendimento e Entrega em 24 horas



Máquinas Italianas



EMPRESAS
RESIDÊNCIAS
CLÍNICAS
LOJAS
HOSPITAIS
RESTAURANTES

VIU NA REVISTA?

5% OFF



(19) 3325 - 4751



amistecafe.com.br



campinas@amistecafe.com.br

pizza

Um alimento para compartilhar

A nutricionista da **Unicamp** chama a atenção para uma questão muito importante, que ultrapassa a preocupação com as características do que se come. "Não podemos nos esquecer de que se alimentar é algo muito maior que o simples fato de ingerirmos nutrientes e calorias. A alimentação faz parte da nossa vida social e devemos desfrutar do alimento em sua totalidade", defende.

Para encontrar esse equilíbrio necessário, um caminho apontado por especialistas é manter um estilo de vida saudável rotineiramente, com uma alimentação rica em fibras e vegetais aliada à prática regular de atividade física. Aí, para os finais de semana, a pizza pode entrar sem gerar estresse. "Todo alimento tem seu lado positivo e negativo. O que definirá se ele é saudável ou não será o quanto e como ele é consumido. No caso da pizza, temos uma imensidão de opções com mais ou menos teor de lipídeos, de sódio e de calorias, mas a verdade é que devemos nos preocupar em ter uma vida saudável e assim nos será permitido desfrutar de uma boa pizza em momentos de socialização", diz. Ela também alerta para a necessidade de maior atenção em casos em que há patologias associadas. "Para um hipertenso, seria arriscado comer uma pizza de aliche devido ao elevado teor de sódio neste ingrediente", exemplifica. "Nem sempre o valor calórico é o parâmetro mais importante para ser avaliado no que se diz respeito à classificação dos alimentos em saudável ou não", completa.

Mãos na massa

Da sua cozinha podem sair preparos especiais da redonda em versões mais leves, mas com muito sabor. O chef Marcelo Bergwerk, professor do curso de Gastronomia da Universidade São Francisco (USF), de Campinas, e o chef Rodrigo Albano, especializado em Gastronomia Funcional, de São Paulo, ensinam receitas que vão fazer o maior sucesso na sua casa.

PIZZA LEVE DE FRIGIDEIRA

MASSA

2 ovos inteiros; **1** colher (sopa) de queijo parmesão ralado; **1** colher (sopa) de chia em sementes; **2** colheres (sopa) de farinha de linhaça dourada; **2** colheres (sopa) de goma de tapioca; **1** pitada de fermento em pó (de bolo); **Fio** de azeite de oliva extra virgem; **Sal** e pimenta a gosto; **Fio** de azeite extra para untar.

COBERTURA

100g de mussarela de búfala fresca espremida, bolinhas ou ralada; **2** colheres (sopa) de molho de tomate; **10** tomatinhos cereja ou grape; **Fo**lhas de manjericão; **O**régano seco.



MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador; unte uma frigideira antiaderente com azeite e aqueça. Espalhe a massa, tampe e deixe em fogo baixo por 2 minutos. Passe molho de tomate, coloque a cobertura, começando pelo queijo e tampe até os queijos derreterem.

Deixe sua pizza mais saudável:

- Substitua a farinha de trigo comum pela versão integral;
- Ingredientes como chia ou linhaça podem ser adicionados à massa;
- Embutidos podem dar lugar aos legumes e verduras;
- Prefira o molho preparado em casa com tomates maduros, cebola e alho ao invés dos industrializados;
- Aposte em queijos mais leves, como a mussarela;
- Abra mão da borda recheada;
- Não coloque catchup na hora de saboreá-la.



PIZZA LOWCARB

MASSA

1 xícara (chá) de couve flor cozida em ponto macio, picada; 2 ovos inteiros; 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado; 2 colheres (sopa) de farinha de coco; 1 colher (sopa) de farinha de castanhas ou amêndoas; ½ colher (sopa) de fermento em pó (de bolo); 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem; Sal e pimenta a gosto; Azeite e farinha de coco extra para untar.

COBERTURA

300g de queijo mussarela fatiada ou ralada; molho de tomate, quanto bastar; 20 fatias de abobrinhas grelhadas no alho; folhas de manjeriço; azeitonas, quanto bastar.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador; unte uma forma com azeite e farinha de coco e espalhe a massa. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C até dourar. Em seguida, passe o molho de tomate, coloque a cobertura e asse até os queijos derreterem.

Dica do chef Marcelo Bergwerk:

O segredo é a massa. A cobertura pode ser de diversos sabores, como queijos amarelos, requeijão, vegetais, linguiças e salames artesanais.

pizza

PIZZA DE MUSSARELA COM ALHO-PORÓ

MASSA

1 xícara (chá) de couve-flor ralada; 1 xícara (chá) de queijo ralado; 1 ovo; Sal, alho e orégano a gosto.

COBERTURA

1 xícara (chá) de alho-poró picado; Mussarela de búfala a gosto; 1 dente de alho picado; Temperos a gosto; Rodelas de tomate; Molho de tomate caseiro.

MODO DE PREPARO

Rale bem ou processe a couve-flor. Deixe esfriar. Misture-a com o queijo ralado e o ovo, tempere com sal, alho, orégano e misture até obter uma massa homogênea. Unte uma assadeira ou frigideira. Coloque a massa cobrindo todo o fundo. Leve para assar em forno pré-aquecido até as bordas começarem a dourar. Retire a massa e reserve. Refogue o alho-poró numa frigideira com azeite e alho. Tempere a gosto. Coloque o molho de tomate na massa, em seguida a mussarela, o refogado e as rodelas de tomate. Salpique temperos e leve ao forno até o queijo derreter.



Dica do chef Rodrigo Albano:
Ideal para quem pratica esportes de alta intensidade, mas quer ficar dentro da dieta.

RESTAURANTE & PIZZARIA

24
SABORES DE
PIZZA

EXPERIMENTE!

(19) 3251-2338 Av. João Mendes Júnior, 126 - Cambuí

TOCA DO GRILLO

acompanhe nossas Fanpage
FACEBOOK/TOCADOGRILO