

O FLUMINENSE

Temporada dos sucos: Refresque-se

Nada melhor do que bebidas geladinhas para hidratar e baixar a temperatura corporal

Em tempos de sensação térmica beirando os 50°C, não há outra saída se não tomar muito líquido para refrescar o corpo e matar a sede no "calorão". As combinações são muitas e fica a gosto de cada um. Sucos, cafés gelados, milk shakes fazem parte de uma infinidade de sabores que deixam o corpo hidratado, minimizando os efeitos das altas temperaturas.



Combinações como beterraba, erva-doce e maçã fazem bem à saúde. Foto de divulgação

A rede de lanchonetes Bibi Sucos possui um cardápio com sugestões de sucos de dar água na boca, como cacau com morango, côco com abacaxi, maçã com chá verde, maçã com clorofila, pêra com tâmara, caroteno (mamão, cenoura e laranja) e o antigripal (acerola, caju e mel).

No Universo Orgânico as bebidas, além de saborosas, são funcionais. A chef Tiana Rodrigues criou combinações como cenoura, salsa e broto de girassol, que dá energia; beterraba, erva-doce e maçã, que faz bem para o estômago; maçã, pêra, gengibre e hortelã, que age no fígado. Segundo o conceito da Alimentação Viva utilizada pela casa, os alimentos devem ser ingeridos crus ou cozidos até 38°C para garantir a performance ideal dos componentes.

"O suco energético dá energia porque é feito com alimentos vivos que fornecem energia vital 100%", explica a chef Tiana Rodrigues.

Receita com laranja, maracujá e groselha faz sucesso

No restaurante nomangue a pedida é refrescante e sem álcool. O chef Vaval criou o pôr-do-sol – laranja, maracujá, limão e groselha; brisa do mar – hortelã, limão, água com gás e groselha; e nomangue – abacaxi, hortelã, limão e creme de leite.

"São refrescantes e saborosos, e não trazem problemas por não conter álcool", diz o chef, se referindo à Lei Seca.

Acompanhando a tendência, no Donna Donni, o bartender Fabio Nascimento criou três tipos diferentes de drinques sem álcool, o Artemis é feito com suco de pêsego e monin (uma espécie de chá) de maçã verde e o sol com Laranja com grenadine (xarope de frutas vermelhas).

O Vegan Vegan, do Polo Gastronômico de Botafogo, especializado em culinária vegetariana, sob o comando dos chefs Thina Izidoro e Jan Carvalho, serve sucos especiais para o verão como a limonada clorofilada com couve, suco rosa a base de frutas e hortaliças, suco de maracujá com gengibre e malte. Além do restaurante, a casa oferece feira orgânica e loja com produtos orgânicos.

Café como base das receitas

O café Besi oferece duas opções refrescantes para o verão tendo como base o café: o Frappé e o Ice Capuccino. De acordo com a barista da casa, Flávia Rodrigues, a procura por esse tipo de bebida tem sido grande neste verão, especialmente na parte da tarde.

"A última novidade no café é o frappé de chocolate com menta. O grande diferencial é o fato de ser um frappé cremoso, porém refrescante. Queriam uma bebida para o verão que não fosse muito doce e a menta e o café criam um bom equilíbrio", revela.

Variedade

O restaurante **Market Ipanema** tem um cardápio variado de sucos e smoothies, que são shakes de sorvete de iogurte desnatado com frutas frescas. Entre as opções de sucos estão: laranja, blueberry, quinua e mel; aipo, gengibre e melancia; laranja, maçã e sálvia; framboesa, amora, iogurte e mel; e kiwi, uva branca e erva doce. E as opções de smoothies são com laranja, abacaxi e cardamomo; melão cantalupe e banana; manga, mamão e limão e amora com maracujá.

Quem também vai na onda dos smoothies é o Johnnie Pepper. Em seu novo cardápio são diversas as opções como o Groovie Smoothie, composto por frutas tropicais e J.P's Vanilla Smoothies Mix e o Mocha Smoothie composto por café, chocolate fudge.

Depois do sucesso dos caipilés, caipirinhas servidas com picolés mergulhados no drinque, o Quadrucci renova a carta de bebidas com opção inspirada no verão. O destaque entre os lançamentos é o caipice, caipirinha servida com sorbet de frutas. Entre os sabores, a Azedinha é feita com suco de maçã, sorbet de limão, vodka e açúcar mascavo; a Foca, feita com suco de manga, sorbet de tangerina, vodka e noz moscada; e a Brava, com suco de cranberries, sorbet de abacaxi, vodka e raspas de limão com gengibre.

"O sorbet dá um toque refrescante ao drinque, sem deixá-lo pesado, já que é feito só com suco da fruta, açúcar e água", explica Eduardo Bellizzi, responsável pela carta de bebidas.

<http://jornal.ofluminense.com.br/editorias/cultura-e-lazer/temporada-dos-sucos-refresque-se>