

Santos pedem sardinha

Saints ask for sardines

EVASÕES

Santos pedem sardinha

VINHOS A chegada do verão coincide com os santos populares e combina com férias, família e grelha ao ar livre. Combinação única de gordura e proteína, quando se instala a canícula, a sardinha é simples de processar e é festiva por natureza. Merece vinhos à altura.

O potássio, ferro e zinco são os elementos químicos dominantes da sardinha, rica em ácidos insaturados gordos. O quadro nutricional aponta-a como fonte de ômega 3, brilhante, como sabemos, para a promoção do bom colesterol no organismo. Em junho, é praticamente símbolo dos santos populares e a procura atinge o pico, mas é em meados de julho que o balanço de gorduras disponíveis, tamanho e sabor é glorioso. Há que comprá-la fresca, salgá-la e deixá-la a descansar por um par de horas, e deve grelhar-se no próprio dia. Ao contrário do que muitos dizem e advogam, perde muito com a congelação, sobretudo na intensidade do sabor e do umami que tanto e tão bem nos alimentam. A presença forte de ferro pede distância e consumo moderado a quem sofre de gota ou tem excesso de ácido úrico no corpo. O mesmo ferro que, de resto, é normalmente pouco amigo do vinho tinto. Só que a sardinha harmoniza-o com a boa gordura que desenvolve e acumula na carne e na pele, e para sublinhar a bondade da ligação, selecionámos tintos de truz que vão bem com o peixinho maravilhoso e respetiva assessoria à mesa, o mesmo é dizer pimentos assados, batata cozida, pão e azeite. Há lugar para um branco e um rosé muito especiais, mas o que vale mesmo a pena é levar para casa todos os vinhos que recomendamos e fazer as suas próprias escolhas. Boas provas!●



18
SETEMANAS

**SOALHEIRO OPPACO
MINHO TINTO 2015
(12%)**

VINUSOALHEIRO

Vinhão, alvarinho e pinot noir. Brilhante na abordagem às sardinhas assadas, por ir diretamente à proteína e criar com a gordura e o carvão um jogo cativante de impressões de boca. Não é a primeira edição deste vinho, mas parece ser a mais consistente até agora, cheio de força e elegância.

Preço: 17 euros