

## AMARGO

O chocolate amargo é feito com os grãos de cacau torrados sem adição de leite, e algumas versões permitem a sua utilização como base para sobremesas, bolos e bolachas. Deve-se usar um mínimo de 35% de cacau, segundo as normas europeias.

## Favorita

Fonte: Orlando Glingari - Copenhagen

### OVO DE CHOCOLATE AMARGO KOPENHAGEN COM CREME MASCARPONE E PIMENTA ROSA

#### INGREDIENTES

##### Recheio

**600 g** de queijo mascarpone  
**200 g** de açúcar de confeiteiro  
**Grãos** de pimenta rosa a gosto

##### Cobertura

**Framboesas**  
**Blueberry**  
**Morangos**  
**Amoras**  
**Carambolas**  
**1 Ovo** de Páscoa de Chocolate Amargo Copenhagen 300 g



#### MODO DE FAZER

**Recheio:** Coloque o queijo mascarpone na batedeira, acrescente o açúcar de confeiteiro e bata até que todo o açúcar esteja incorporado ao creme. Junte os grãos de pimenta rosa e misture levemente. Cobertura: Selecione as frutas silvestres, lave-as e enxugue-as com papel absorvente. **Montagem:** Pegue as duas metades do Ovo de Chocolate Amargo Copenhagen e recheie com o creme mascarpone. Coloque as frutas formando uma delicada composição e finalize com estrelas de carambolas fatiadas na hora de servir.

**Rendimento:** 2 porções

## Saiba Mais

### MOCINHO OU VILÃO?

Quem procurava por um bom motivo para saborear esse delicioso alimento sem culpa o encontrou: Comprovadamente, o chocolate possui propriedades capazes de melhorar o humor, a beleza e a saúde. Nutritivo, contém vitaminas e sais minerais, além de apresentar um alto teor de flavonoides – substâncias antioxidantes que podem ajudar a reduzir o risco de doenças cardiovasculares – e substância precursoras da serotonina, responsável pela sensação de prazer e

bem-estar.

Negando a fama de vilão das dietas, quando consumido moderadamente, é indicado para atletas e para quem deseja repor as energias, devido ao seu alto teor calórico.

O chocolate ainda é um grande aliado contra o turbilhão hormonal e emocional que as mulheres enfrentam no período pré-menstrual. Além de benéfico ao sistema cardiovascular, o magnésio que encontramos nesse alimento é responsável por aumentar o nível de progesterona que, durante a "temida" TPM, apresenta queda natural.

Fonte: Rosana Farah, nutricionista e autora de "Chocolate – Energia e Saúde" (Editora Alaúde)

## DicadoSommelier

### EM BOA COMPANHIA

Apesar do significado cristão, as comemorações das festividades de Páscoa resultam em um verdadeiro festival gastronômico. E, para garantir que os amantes da boa mesa possam desfrutar de um banquete completo, o sommelier Bruno Hermenegildo, consultor do grupo Art des Caves, dá as dicas de harmonização para a data.

**Chocolate amargo:** Um vinho tinto seco com alto teor alcoólico e com taninos fáceis e adocicados é a escolha ideal, tal como o Cabernet Sauvignon com Syrah, (Extremadura, na Espanha). Outras opções são os vinhos Grande Malbec Argentino e Carménère Chileno.

**Chocolate ao leite e branco:** Nesses dois tipos de chocolates, onde o teor de açúcar é muito maior, é indicada a utilização de vinhos brancos de sobremesa, com o Tokay, Late Harvest, Viognier Vendimia Tardia 2006 e, até mesmo, um Sauternes de alta qualidade. Muitos apostam na combinação chocolate/vinho do porto, mas, se tiver



de escolher entre algum deles, deve-se dar preferência a um Rubi, por ser mais leve e me-

nos intenso, já que o L.B.V. e o Vintages são muito fortes para o chocolate.

## SeLigue!

### MITOS E VERDADES

#### Aliado dos amantes

A reputação de alimento afrodisíaco tem origem nas culturas astecas e maias. Segundo a lenda, o imperador Montezuma bebia cerca de 50 cálices de chocolate por dia para aumentar sua força sexual. Cientificamente, o consumo do alimento provoca mudanças de humor, aumento da pressão arterial e sensação de bem-estar mas, até agora, nada foi comprovado no que diz respeito à influência no desempenho sexual.

#### Acne

O chocolate não causa o

aparecimento de acne. O que determina o aparecimento desta são os fatores genéticos e desequilíbrios hormonais, como gravidez, puberdade, menopausa e situações de elevado nível de estresse.

#### Inimigo do melhor amigo do homem

O chocolate pode ser mortal para os cachorros. Ele contém um ingrediente chamado "Teobromina" que pode ser tóxica para o sistema nervoso central e para os músculos cardíacos do cão.

Fonte: Rosana Farah, nutricionista e autora de "Chocolate – Energia e Saúde" (Editora Alaúde)