SABER VIVER SV

#205
Julho 2017
Mensal • 2,50€
Portugal continental



VERÃO AZUL

Prepare-se para as férias

+ descubra o fundo do mar + melhores locais para mergulho + peças obrigatórias para a praia + plano de treino a dois (sem ginásio)

+3

essenci
de bele

PARA TOD
OS DESTIN

receit

PETISC
MARINH

crianç

DEIXE
COM
SOZINH

SAÚD

Como dar u
boost ao s
metabolis

(AG

Casamento perfeito



As escolhas do ***enólogo António Maçanita para acompanhar as receitas*** *marinadas de Vítor Sobral.*

por **Rita Caetano**

Porque o vinho e gastronomia são o par perfeito, pedimos ao enólogo António Maçanita para escolher quatro vinhos para os quatro petiscos marinados, que mostrámos nas páginas anteriores, assinados por Vítor Sobral. "Para combinar com estes pratos frescos, perfeitos para dias de calor, escolhi quatro vinhos diferentes, de três regiões, de produção minha", explica o enólogo. António Maçanita aconselha começar pelas ostras, seguindo para a garoupa, depois para os carapaus e, por fim, para a salada de ovas. Partindo, assim, dos sabores "mais puros, simples e frescos para os mais complexos e intensos", diz, deixando ainda um truque: "Nestas partilhas, sobretudo em dias quentes, é ter sempre um bom jarro de água fresca e ir abusando de água para garantir que a sede é sanada com água e que deixamos aos vinhos o papel de prazer, harmonização e companhia."



Ostras marinadas

"Nas ostras, domina o sabor a mar, salino, iodado, que combina perfeitamente com um vinho açoriano, que é provavelmente a região com maior influência do mar que existe no mundo e onde as uvas estão a escasso metros de onde o mar bate forte."

Verdelho O Original Branco D.O. Pico 2016 Açores
Azores Wine Company
21,50€

Conselho:
Conservar entre 6 e 8 ºC, para ser servido a 10 ºC e bebido a 12 ºC.

SHOPPING

Para que nada falhe na hora de servir o vinho e partilhar a mesa com os amigos, veja quais são os utensílios que podem facilitar essa tarefa.

Base
para copos
Zara Home
9,99€
(conj. de 4)



Purificador
Oxo
9,46€.
em **crateandbarrel.com**

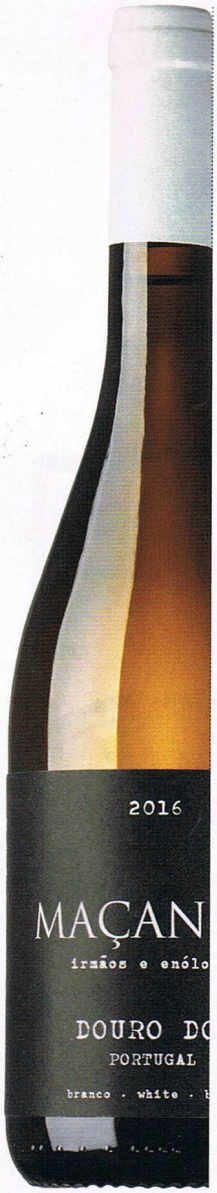




Garrafeira
Boa
34,95€.
em **koziol-shop.de**



Decantador
Cisne
Kasa
10€



Garoupa marinada

"Para uma marinada, fresca, com a garoupa cozida no suco da laranja e, depois, com os ingredientes todos, em fresco, proponho um vinho que faço em conjunto com a minha irmã Joana, um vinho branco de altitude do Douro, fresco, fruta crocante, e feminino (pois, é ela que manda)."

Maçanita Branco 2016 Douro
Maçanita Irmãos e Enólogos
8,50€

Conselho:
Conservar entre 6 e 8 ºC para ser servido a 10 ºC e bebido a 12 ºC.



Carapaus marinados

"Para uma marinada mais complexa, com um creme cozinhado agridoce e notas torradas de amêndoa, proponho um branco estagiado sobre borras em barrica durante 12 meses, rico, texturado e notas tostadas que se fundem com a fruta."

Palpite Branco Reserva 2015 Alentejo
Fita Preta Vinhos
16,10€

Conselho:
Conservar entre 6 e 8 ºC para ser servido a 10 ºC e bebido a 12 ºC.



Salada de ovas com pescada e sardinha

"Para a salada de ovas, com cebola crua e vinagre — dos ingredientes mais difíceis de combinar com vinho —, proponho um tinto fresco, puro, uma Touriga Nacional sem qualquer estágio de barrica, que mostra a casta sem qualquer maquilhagem ou roupa. E com exuberância aromática suficiente para combater a força da cebola e do vinagre."

A Touriga Vai Nua Tinto 2015 Alentejo
Fita Preta Vinhos
20,45€

Conselho:
Conservar entre 12 e 14 ºC para ser servido a 16 ºC e bebido a 18 ºC.



Copo de vinho branco Hederlig **IKEA** 0,95€

Copo de vinho tinto Hederlig **IKEA** 0,95€



Filtros **ÜllO** 17,75€, em **ullowine.com**



Saca-rolhas **Tescoma** 17,90€



Termómetro de vinho **Uno Vino** 7,40€, em **tescomaonline.pt**



Refrescador de vinho **French Kitchen** 23,62€, em **crateandbarrel.com**

sumário

bem-estar

108 **SABE CUIDAR DO SEU CÉREBRO?**
Como proteger o órgão mais valioso do corpo humano.

114 **LADO AÉREO**
As viagens de avião interferem com a sua saúde.

116 **OS PERIGOS DAS PISCINAS**
As doenças mais comuns.

118 **COMO CAUSAR BOA IMPRESSÃO**
A primeira imagem conta.

120 **OS SEUS OLHOS ESTÃO CANSADOS?**
Evite a fadiga ocular.

122 **JEJUM: O QUE ACONTECE AO ORGANISMO**
Jejuar tem benefícios.

124 **O DESPORTO NÃO TIRA FÉRIAS**
Um plano de treino para fazer em qualquer lugar.

126 **DÊ UM BOOST AO SEU METABOLISMO**
Como fazer com que o seu organismo gaste energia.

130 **CUIDADORES OS INVISÍVEIS**
É preciso regular os cuidados continuados.

134 **COMO SERIA UM MUNDO SEM AVÓS?**
Os benefícios de ter os avós por perto.

136 **QUAL É O SEU FETICHE?**
Preferências sexuais invulgares.

140 **O LADO SINISTRO DO RAPAZ SIMPÁTICO**
Ser bonzinho não compensa.

144 **FELICIDADE NO TRABALHO**
O que faz os portugueses felizes no trabalho.

146 **PROTEJA O SEU DINHEIRO NAS FÉRIAS**
Cuidado com as comissões bancárias quando viaja.



170

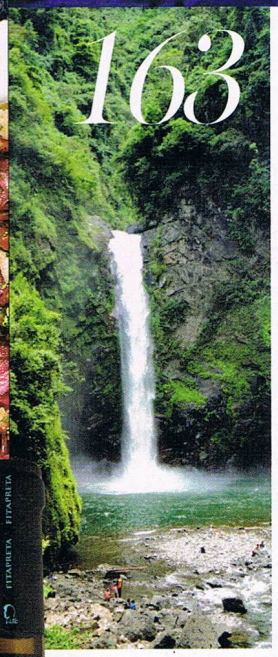


VIRADOS PARA O MAR
O potencial social e económico da nossa costa

98

156





163

sabor

150 **O FIM DA COLHERADA**
As crianças devem comer sozinhas a partir dos 6 meses.

152 **(DES)FRUTE**
Aprenda a dar sabor à água.

154 **FEIJÃO-VERDE**
Os benefícios deste alimento.

156 **PETISCOS MARINHOS**
Quatro receitas para o verão.

160 **CASAMENTO PERFEITO**
Vinhos para beber com as receitas marinadas.



160

etc

163 **DE ILHA EM ILHA**
Uma viagem pelas Filipinas.

167 **OS MELHORES MARES PARA MERGULHAR**
Onde fazer mergulho.

168 **QUE MERAVIGLIA!**
O que torna especial o maior navio de cruzeiro da Europa.

170 **VERÃO AZUL**
Refresque a sua casa.

172 **AQUI HÁ PEIXE**
Restaurantes para comer peixe por *budget*.

174 **UM ABRAÇO DA NATUREZA**
Um hotel na Arrábida.

178 **WHOO!!!**
O que tem mesmo de conhecer.

152