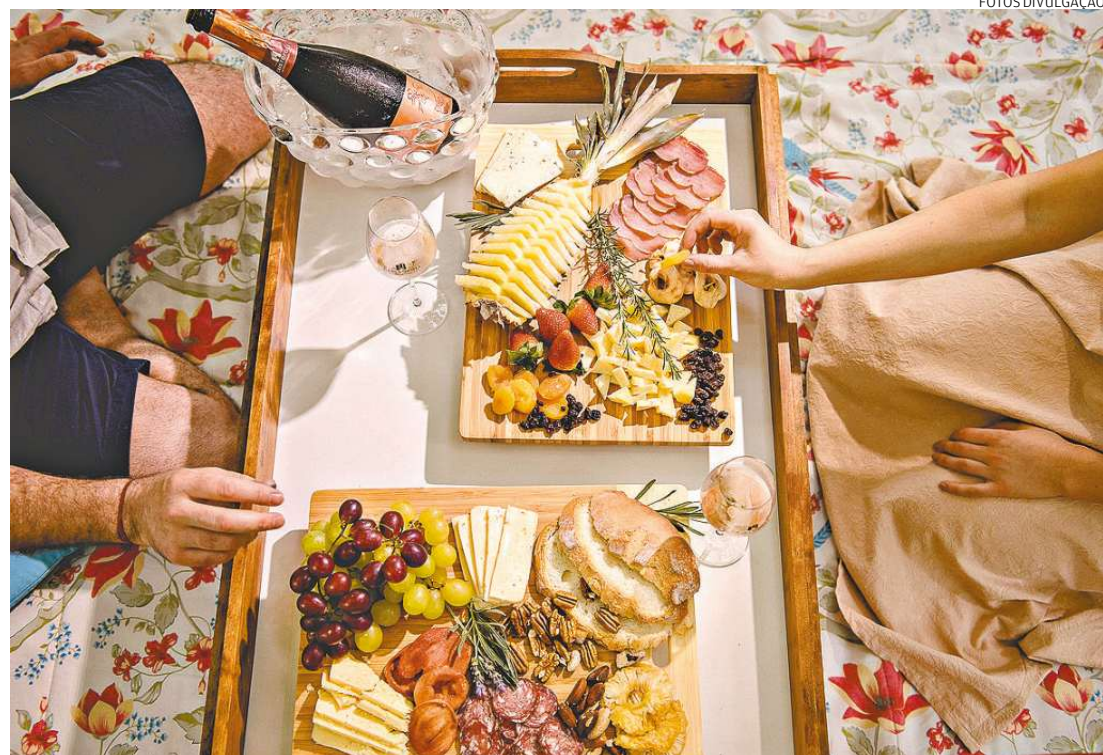


Momento Divino

Claudia G. Oliveira
Sommelière

FOTOS DIVULGAÇÃO



Sozinhos no vinhedo, os visitantes podem curtir o Edredom nos Parreirais de forma privativa com toda exclusividade que o momento exige, com tábuas de frios e degustação de vinhos

Enoturismo exclusivo e com segurança

Santé! Que tal aproveitar o mundo dos vinhos in loco? Participar de degustações exclusivas e seguras, no vinhedo, ao ar livre? É essa a proposta da vinícola familiar Cristofoli (www.vinhoscristofoli.com.br), na Serra Gaúcha.

O turismo do vinho é, sem dúvida, um dos mais seguros por oferecer experiências individuais, em casal ou em família e também entre amigos, em ambientes abertos, ao ar livre, com exclusividade. Esta particularidade é da Cristofoli Vinhos de Família desde sempre e agora ainda mais. A pequena vinícola familiar, instalada na Rota Cantinas Históricas, em Faria Lemos, interior de Bento Gonçalves, assina quase uma dezena de atrações, entre elas o famoso e precursor Edredom nos Parreirais, além dos Almoços ao Ar Livre. E a boa notícia é que essas vivências foram retomadas seguindo protocolos ainda mais rígidos, em razão da pandemia.

A vinícola é fruto da família de Angelo Cristofoli e sua esposa, vindos da Itália há 130 anos. Atualmente nas terras de Faria Lemos, cultivam as uvas

SERVIÇO

Cristofoli Vinhos de Família
Local: ERS 431 km 06 - Rota Cantinas Históricas - Faria Lemos - Bento Gonçalves (RS)

Consultas e reservas: pelo site www.vinhoscristofoli.com.br ou por meio do e-mail: cristofoli@vinhoscristofoli.com.br ou ainda pelo WhatsApp: (54) 9 8403.9247.

EDREDOM NOS PARREIRAIS
De segunda a sábado, em dois horários: às 13h e às 15h30.
Duração de 2h com permanência privativa no vinhedo
R\$ 195 por pessoa
ALMOÇO AO AR LIVRE
Aos sábados
Duração: 1h30min
R\$ 145 por pessoa

autóctones da Itália, como Sangiovese, Moscato, Peverella, Barbera e Bonarda dentre outras. Há 33 anos a Cristofoli

li produz vinhos para a venda além do consumo próprio. Hoje a quarta geração da família cuida dos negócios, da vinificação e do atendimento aos visitantes. Os seus fundadores Loreno e Mário são responsáveis pelos vinhedos, e as suas esposas, Maria de Lourdes e Roseli, além de todo o apoio na vinícola, são responsáveis pelo preparo de todas as refeições saborosas à disposição dos visitantes.

As atrações enoturísticas acolhem até 20 pessoas. Sozinhos no vinhedo, os visitantes podem curtir o Edredom nos Parreirais de forma privativa com toda exclusividade que o momento exige. O charmoso piquenique no meio do vinhedo tem uma seleção de comidas regionais que são preparadas pela família e por parceiros locais. Tudo é harmonizado com vinhos e espumantes da Cristofoli. Ao mesmo tempo em que a atração é descontraída, é também sedutora, envolvente, atendendo desde casais até famílias com crianças, e para estas há a opção do suco de uva. Num cenário pra lá de espetacular,

característico do outono, com as folhas dos vinhedos em tom amarelo avermelhado, o enoturista pode curtir o tradicional almoço ao ar livre, da Cristofoli e se deleitar com um menu regional composto por pães, massas, carnes e molhos. Cada prato é harmonizado com um vinho. Ao todo, a experiência permite degustar seis rótulos.

Uma parada mais ligeira e descompromissada, é a Degustação de Vinhos com escolha entre três e seis rótulos. Sentar-se ao ar livre e degustar uma bela taça é opção que pode ser vivida diariamente. E pode ser acompanhada de uma tábua de frios ou sanduíches. Só é preciso boa disposição e vontade de descobrir novos rótulos brasileiros.

Estas são algumas das melhores experiências vnicas da Cristofoli, é só fazer reserva antecipada pelo site, onde estão todas as informações, inclusive valores. Vale conferir.

Aproveite essa sugestão e até a próxima taça.

MOMENTODIVINO@TRIBUNA.COM.BR

PROVEI E INDICO



Cristofoli Sangiovese 2019, Bento Gonçalves, Serra Gaúcha, BR
Uva: Sangiovese 12° GL
Cor: rubi de leve intensidade
Nariz: frutas vermelhas framboesa e cereja, notas de especiarias
Boca: seco, fresco, frutado, agradável com taninos delicados e elegantes
Harmonização: carnes vermelhas leves, pizzas, frios, massas leves no geral, mas especialmente preparadas com molho vermelho.
Preço: R\$ 94,90 na loja virtual www.loja.vinhoscristofoli.com.br

Alimentos contra a ansiedade

Ômega-3, triptofano e magnésio presentes em alguns ingredientes são fundamentais

DA REDAÇÃO

De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país com maior prevalência de pessoas ansiosas no mundo, no qual aproximadamente 9,3% da população sofrem com algum transtorno de ansiedade.

E se você faz parte desse grupo de pessoas, que vira e mexe é tomado por sensações de angústia e tristeza, saiba que é preciso prestar bastante atenção em sua alimentação.

Segundo o PhD, neurocientista e neuropsicólogo, Fabio de Abreu, a ansiedade é um transtorno mental que se desencadeia por diversos motivos, podendo ser traumas, estresse, genética, doenças físicas e até mesmo a depressão.

“A ansiedade constante, desregula outros mensageiros bioquímicos responsáveis por nosso humor, sono, temperatura corporal, fome, entre tudo o que fazemos para sobreviver. Isso acontece porque, como sabemos, tudo na vida provém de melhor resultado quando em equilíbrio e nosso organismo precisa estar



Peixes, grãos, verduras, castanhas, frutos secos e frescos estão na lista de alimentos benéficos

em homeostase para que tudo funcione bem”, explica.

Eleo salienta que muitas pessoas para fugir da angústia recorrem a má alimentação e acabam ingerindo alimentos que ao invés de ajudar, pode piorar ainda mais o quadro emocional do indivíduo.

“É importante diminuir o consumo de alimentos que possuem muita açúcar e farinha de trigo, já que estão associados com alterações na glicemia e na produção de serotonina, conhecida como hormônio da felicidade. Por outro lado, consumir banana e chocolate, po-

de ser um bom aliado, visto que esses nutrientes ajudam a regular a flora intestinal e aumentam a produção de serotonina, promovendo o relaxamento e ajudando a combater a ansiedade”, acrescenta.

Fabiano de Abreu listou alguns os alimentos que

ajudam a combater a ansiedade

ÔMEGA-3

Ômega-3 é uma gordura boa e rica em EPA e DHA, ácidos graxos que melhoram o funcionamento do cérebro e reduzem a ansiedade. Essa gordura pode ser encontrada nos seguintes alimentos: atum, salmão, sardinha, linhaça, chia, castanhas, e abacate.

MAGNÉSIO

Alguns estudos sugerem que o magnésio poderia ajudar no tratamento do estresse e da ansiedade, pois melhoram a função do cérebro. Esse mineral está presente em alimentos como aveia, banana, espinafre, sementes de abóbora, sésamo, linhaça e chia, e nos frutos secos como castanha-do-Pará, amêndoas e amendoim.

TRIPTOFANO

O triptofano é um aminoácido que ajuda na produção de serotonina, que é um hormônio essencial para evitar a ansiedade, o estresse, a depressão e a insônia. Esse aminoácido pode ser encontrado em alimentos como carnes, frango, peixes, ovos, banana, queijo, cacau, tofu, abacaxi, salmão, chocolate negro e frutos secos em geral, como castanha, nozes e amêndoas.

Chardonnay é eleito o melhor do Brasil na França

DA REDAÇÃO

A Vinícola Aliança recebeu premiação máxima no concurso Citadelles du Vin 2021, realizado na França. O Chardonnay Aliança Safra 2020 foi eleito o melhor vinho entre os brasileiros inscritos na competição recebendo o título “Prêmio Especial Brasil”. Além disso, o exemplar garantiu a medalha de ouro.

“Esta premiação reforça a qualidade dos nossos produtos e nos coloca em um patamar elevado. Uma conquista dos nossos associados, funcionários e consumidores”, destaca o presidente da Aliança, Alceu Dalle Molle.

O Chardonnay Aliança 2020 é elaborado na Campanha Gaúcha e passa por barricas de carvalho americano por três meses, conferindo intensidade na coloração e no sabor. Uma das melhores safras produziu um exemplar refrescante, com paladar jovem e potencial aromático, que lembra notas adocicadas como abacaxi em calda e tons de defumados.