

Alimento

Melancia, minha fruta preferida



Fernanda Portes

Mando suas dúvidas e sugestões para o e-mail alimenta@populart.com.br

"Por ser cheia de água e ter sais minerais, isso torna a melancia uma poderosa aliada para a saúde renal, já que ela é diurética"

Há poucos dias, estava participando de um evento cheio de mulheres e crianças e, ao final, no fim decidimos organizar um lanche. Em determinado momento, estava servindo melancia para toda a turma, cortamos a fruta em porções médias e eu mesma ia entregando as fatias uma a uma. Depois de algum tempo, percebi que um menininho de uns 7 anos vinha à mesa com frequência, e sempre que eu perguntava o que você vai querer, ele dizia com convicção: "Melancia tia". Lá pela quarta visita, olhei naquele rostinho alegre e todo melado e perguntei o óbvio para puxar assunto: "Você gosta de melancia?" Ele me respondeu: "Gosto muito, é minha fruta preferida". Eu lhe respondi: "Que coincidência, é a minha também".

Nesse mesmo evento, uma moça toda arrumadinha me questionou: "só têm melancia?". E eu disse: "De fruta, sim, por que, não gosta?" Ela foi logo pontuando: "Gosto, mas comer assim, faz muita bagunça".

Com tais acontecimentos, me pus a pensar na danada da



fruta, desde suas diversas formas de apreciação, de seus significados, aos seus poderosos fatores nutricionais. Escolher melancia na hora da compra envolve todo um ritual para acertar no grau de maturação – me disseram uma vez que melancia boa é aquela bem pesada, e que você deve dar umas batidinhas nela com os dedos e, se o som estiver mais consistente, ela provavelmente vai estar no ponto ideal. Na

prática, não sei diferenciar muito os tais sons, prefiro reparar do talinho, pois se estiver verde ele não deve estar tão boa – o ideal é que o talinho esteja mais seco, o que indica que ela está mais madura, portanto bem mais doce.

Para da geladeira, a melancia se conserva bem se guardada em lugar fresco e arejado. Depois de cortada, para que ela dure mais, deve ser conservada na geladeira, envolvida

em plástico ou papel-alumínio, para evitar que absorva o odor de outros alimentos e que tenha muito contato com o oxigênio do ar.

Biologicamente, a melancia pertence à mesma família da abóbora e do melão. É uma planta rasteira, com folhas grandes e flores pequenas, de cor amarela. A casca é lisa, lustrosa, com estrias em tons verdes. Quanto ao valor nutritivo, é uma fruta altamente refrescante e hidratante (contém cerca de 90% de água), ideal para ser consumida nas épocas de muito calor, justamente por seu alto teor de água.

Além disso, possui também vitaminas do complexo B e sais minerais, como cálcio, fósforo e ferro. Por ser cheia de água e ter tais sais minerais, isso torna a melancia uma poderosa aliada para a saúde renal, já que ela é diurética. Isso faz com que ajude também a eliminar o inchaço do corpo.

Além de saborosa e doce, nutricionalmente a fruta possui alto teor de vitaminas A e C, e todo seu teor de minerais é potente auxiliar no con-

trole da pressão.

"Mas, nutri, já ouvi dizer que melancia é indigesta, é verdade?". Não é bem assim, isso está mais para mito. A melancia tem na sua polpa muitas fibras insolúveis que têm a propriedade de aumentar os movimentos intestinais, dando a sensação de que a digestão é difícil e complicada. Mas, na verdade, é exatamente o contrário, esse processo é extremamente simples e natural. Essas fibras atuam na melhoria do funcionamento do intestino e já, que grande parte da melancia é composta de água, esse fator faz com que o funcionamento do intestino melhore.

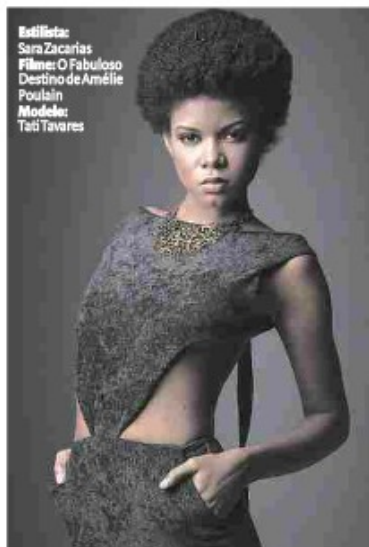
Acho que gosto muito da fruta também pelo que ela me lembra: quando criança, cortavam a fruta e, naquele momento, dividiam entre todos, pra molecada, a ordem era comer no quintal, pela bagunça que aprontávamos, era sujeira pelo rosto todo e caldo de melancia escorrendo pelos braços. Por tudo isso, muito além de valores nutricionais, pessoalmente melancia me lembra compartilhar comida e diversão.

FAV Fashion



Estilista: Luiza Medeiros
Filme: A Dama de Ferro
Modelo: Higor Maruccci

"A coleção traz para o outono-inverno 2015 a simbologia de um dos casais mais famosos da história: a mais antiga primeira-ministra do Reino Unido do século 20, Margareth, e seu marido Dennis"



Estilista: Sara Zacarias
Filme: O Fabuloso Destino de Amélie Poulain
Modelo: Tatí Tavares

"Apesar do filme ter uma trajetória romântica, extraí o modo como que Amélie via as coisas, que com pequenas atitudes se pode fazer muito e não é preciso tanto para ser feliz"

UFG NA PASSARELA

Formandos do curso de Design de Moda coordenam os desfiles da 9ª edição do projeto com coleções inspiradas em obras do cinema

Taynara Borges

Os alunos da Universidade Federal de Goiás (UFG) transformaram o Centro de Cultura e Eventos Professor Ricardo Frezza Buffiçal, no Câmpus 2 da instituição, em uma enorme passarela de moda. As 20 horas de hoje, os formandos do curso de Design de Moda realizam a 9ª edição do FAV Fashion, desfile que funciona, ao mesmo tempo, como despedida da universidade e como um cartão de visitas para o mercado de trabalho.

Neste ano, o desfile será pautado pelo cinema e as coleções foram inspiradas em filmes escolhidos por cada aluno. Toda a concepção, desde a iluminação e estrutura até a divulgação do FAV Fashion é realizada por eles, com a ajuda de estudantes de outras áreas como arquitetura, design gráfico e jornalismo.

Para a aluna Indyanelle Marçal, que está atuando na organização do evento, o desfile é a oportunidade de o aluno mostrar que está pronto para encarar o mercado de trabalho. Ela conta que o projeto surgiu diante da dificuldade dos estudantes de encontrarem o estágio obrigatório para compor o currículo da graduação. "Foi uma disciplina que deu tão certo que virou um projeto de extensão que hoje envolve diferentes áreas aqui na universidade", explica.

Cada aluno desenvolverá uma coleção outono-inverno 2015 a partir de um filme e apresentará três looks dife-

"O poder da sedução é o foco central da coleção que traz consigo a extravagância e a beleza da silhueta feminina"

Estilista: Bárbara Crispim
Filme: Uma Linda Mulher
Modelo: Raísa Conrado

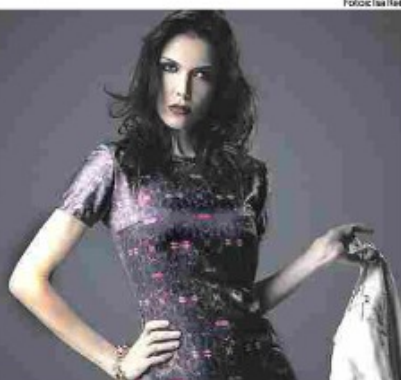


Foto: Ivan Reis



"O intuito dessa coleção é apresentar uma nova proposta de estilo, resultado da combinação da alfaiataria e das roupas típicas do nordeste brasileiro"

Estilista: Anuís Aucé **Filme:** O Auto da Compadecida
Modelo: Tatí Tavares



"Sob a estética da moda alternativa japonesa Classic Lolita, a coleção mostra as mudanças ocorridas com o personagem principal do filme à medida que ele descobre sua imaginação"

Estilista: Leina Arakaki
Filme: Ponte para Terabithia
Modelo: Raísa Conrado