



*The Outbacker, o sanduíche que enche os olhos no Outback*  
CAPA

## Lanche tamanho GG

Disposto a “chutar o balde” da dieta com uma refeição superexagerada? Fizemos o teste dos fast foods mais conhecidos da cidade. Eles não são um ideal de nutrição, mas descobrimos sabores realmente inusitados

Publicado em 22/11/2009 | [ADRINA CZELUSNIAK](#)

Curitiba está repleta de opções que, na contramão das orientações de se promover hábitos alimentares saudáveis, ultrapassam as necessidades nutricionais de uma refeição e exageram em tudo: da porção servida à quantidade de gordura, de condimentos e de calorias. O que vemos por aí é que na hora do almoço, do jantar ou da fominha da madrugada há muita gente que não dispensa o prazer de devorar lanches exagerados, tenham eles o dobro das suas necessidades nutricionais diárias ou mais.

Comer muito e de forma desequilibrada pode levar a problemas crônicos, como diabetes ou doenças cardiovasculares. Segundo pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde, 47% dos curitibanos adultos estão acima do peso e 13% dos brasileiros já sofrem com a obesidade. Por isso, se você curte uma refeição generosa, deve equilibrar as refeições, abandonar o

sedentarismo e ficar de olho na frequência com que procura aquele sanduba caprichado. Para conhecer de perto as opções que estão fazendo a cabeça dos curitibanos, escalamos a nutricionista Marilize Busato de Oliveira Tamanini do site [www.saudeeprazer.com.br](http://www.saudeeprazer.com.br), o chefe de cozinha Lutcho Roberto Giannini, professor de Gastronomia da Pontifícia Universidade Católica do Paraná, e o estudante Jonas Martins Izidro, um adolescente apaixonado por junk food. Quer descobrir por conta própria o que o superlanche tem de bom? Vá em frente e sem medo! Mas, se a consciência já começou a pesar, não se preocupe. Leia as dicas no quadro e veja como incluir os prazeres dos superlanches na sua dieta sem culpa.

### **PARA COMER SEM PESO NA CONSCIÊNCIA**

Vai mandar a dieta regrada para as cucuias? Respire fundo e veja o que pode ser feito para amenizar o “estrago”.

- Se você pretende incluir um prato maior no jantar, procure equilibrar as outras refeições, selecionando frutas e verduras.
- Caminhe na ida ou na volta. Se for de carro, estacione mais longe. Gaste calorias.
- Em vez de refrigerante, cheio de açúcar, ou das versões light, cheias de aditivos químicos e edulcorantes, peça sucos naturais de frutas. Escolha as mais ácidas como limão, abacaxi, maracujá, morango ou laranja porque a acidez facilita a digestão. Adoce pouco.
- Não é porque o prato é generoso que você precisa comê-lo todo. Descarte parte do bacon, do pão, das batatas fritas. Você terá aproveitado sem exagerar.
- Se achar que o lanche fica “seco” sem maionese, peça a versão light.
- Dispense a sobremesa.
- Divida o prato com alguém, peça para que o prato já venha repartido e evite a bagunça.
- Procure pelos pratos maiores com uma frequência menor. Segundo a nutricionista Marilize Tamanini, o ideal é espaçar os “banquetes” em pelo menos 45 a 90 dias para poder se encaixar em um estilo de vida saudável.
- Nunca é demais lembrar: pratique exercícios físicos.



CAPA

## “Orelha de elefante” só não tem vento

Já imaginou almoçar pastel todos os dias? Pois a Pastelaria Juvevê tem fregueses que não só comem pastel todos os dias, como pedem pelo “orelha de elefante”, que é grande e tem muito, mas muito recheio. Surpresos com o desafio, nossos convidados não tiveram coragem de encarar um pastel cada, dividiram entre eles, e entre a repórter, o fotógrafo, o motorista...

Pastel “orelha de elefante”: massa de pastel, meia linguiça calabresa, meio tomate, duas colheres generosas de queijo; a mesma quantidade de presunto, frango, palmito e catupiry. Cerca de 1.800 kcal.

### Marilize

O tamanho assusta, o pastel é bem pesado e recheado. Mastigar muito bem um lanche tão grande é importante para a digestão de um prato tão calórico e frito. O uso da pimenta vermelha em forma de molho é indicado, pois a pimenta é fonte de vitamina A e bastante termogênica, ou seja, induz a lipólise (quebra de células de gordura). Mas ela só ajuda, não fará nenhum milagre!

### Lutcho

O pastel é feito com uma boa massa, preparada na própria casa. É indicado para quem realmente está com fome e não se preocupa com a combinação de seus vários ingredientes.

### Jonas

Orelha meio gorda aquela... É um pastel que alimenta pelo dia todo, não é como aqueles pastéis de vento que encontramos em alguns lugares, neste o recheio era supercaprichado, e muito bom também.



CAPA

## A fama também é exagerada

O nome do local é lanchonete Monstesquieu e o número na Avenida Silva Jardim é o 921, mas nem adianta procurar pelo nome ou endereço. O lanche será encontrado se você perguntar a algum aluno da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (ou ex-aluno do Cefet), onde encontra o x-montanha do Álvaro. Apesar da fama: “tem até um risoles dentro!”, o sanduíche não é tão grande assim na sua pedida regular. Ele aumenta se você fizer como os estudantes e pedir duplo bolinho de carne e duplo risoles, mas, aí, é exagero...

X-montanha: É montado com pão, bolinho de carne, risoles (pastel empanado e frito) de queijo (ou outro sabor), tomate, alface, maionese, presunto e queijo. Tem cerca de 1,1 mil Kcal.

### Marilize

Embora com o nome de montanha o lanche é reforçado, mas não tão gigante, uma grande sacada que o dono teve de ouvir sua clientela e colocar um lanche diferente no mercado. Ele surgiu pela idéia dos próprios estudantes. Muita maionese em um lanche bem temperado, o bolinho de carne tinha bom sabor e o risoles era fresquinho devido a alta rotatividade. O diferencial é o atendimento familiar e agradável.

### Lutcho

Opção para quem busca algo mais barato e exótico. É um lanche que agrada aos paladares dos que não se preocupam com uma refeição mais pesada e com mais gordura.

### Jonas

É bom, mas o x-montanha tem muita propaganda. Eu imaginei um sanduíche enorme, mas era só um x-salada com um risoles no meio, de tamanho comum.



CAPA

## Sanduba que mata a fome de qualquer um

O cardápio do Mustang Sally tem opções interessantes entre os sanduíches americanos e a culinária mexicana. O que encontramos não é nada modesto: o Big Block Super Burger inspira respeito só pelo nome e exige apetite para ser devorado.

Big Block Super Burger: servido aberto no pão, o lanche tem hambúrguer de fraldinha, maionese, ovo, bacon, salada e batatas fritas. É acompanhado de molho barbecue.

### Marilize

O lanche realmente é grande, são 200g de carne pura. São, pelo menos, 1.280 Kcal. O hambúrguer é muito saboroso. Como estava mal passado a digestibilidade se torna mais fácil. A salada que acompanha é bem apresentada e variada, com dois tipos de alface, cenoura e tomate. A quantidade de maionese desse lanche não era exagerada, apenas o suficiente para deixar o pão úmido e a aparência do ovo indica fritura em gordura não reaproveitada. Eu dispensei o bacon.

### Lutcho

É um lanche grande e de tempero equilibrado, com um hambúrguer de fraldinha quase ao ponto, ou seja, ainda com a coloração rosada ao centro, o que não deixa a carne muito seca. À primeira vista o pão parece ser muito grande, mas é supermacio não deixando o cliente com a sensação de que está comendo muito pão em comparação aos outros ingredientes.

### Jonas

O que mais gostei foi do hambúrguer, mal passado e bem temperado. O bacon podia estar mais fino e crocante, mas o sanduíche estava muito bom.



CAPA

## Quatro linguças e muito mais

O pão é feito exclusivamente para o carrinho do seu Lindomar, o Dog Mania e Cia, e equivale a cerca de quatro pães regulares de cachorro-quente. O lanche é tão grande que foi lançado um desafio: o dia que alguém comer três Big Dog Linguças inteiros, um em seguida do outro, vai poder comer de graça durante um mês. Vários tentaram, mas até hoje ninguém chegou nem perto.

**Big Dog Linguça:** pão especial, quatro linguças, dois ovos, seis fatias de bacon, quatro colheres de sopa de queijo, quatro colheres de sopa de frango desfiado, duas colheres de sopa de cheddar e mais duas de catupiry, três colheres de sopa de tomate picado, uma colher de cebola, uma de milho, seis de maionese, um punhado de batata palha, duas colheres de sopa de purê de batatas e duas de farofa. São mais de 2 mil Kcal.

### **Marilize**

A maior de todas as “gastrodelícias” encontradas. É feita com ingredientes de ótima qualidade e no capricho – para conseguir vencer o lanche tem de estar com fome, apetite, gula e vontade. Ele ultrapassa as necessidades diárias de um homem.

### **Lutcho**

No início era um simples, porém saboroso, pão com vina, maionese, catchup e mostarda. Com o aumento da oferta de cachorro-quente em carrinhos e barracas, foram surgindo novas e curiosas combinações que nunca dariam certo se servidas separadamente em um prato. O importante é que estes sanduíches fazem muito sucesso entre os comilões de plantão e são realmente saborosos quando produzidos com ingredientes frescos e de qualidade.

### **Jonas**

Big Dog Linguça, o que é aquilo? Um cachorro-quente gigantesco, e muito bom. Um desses já me alimentava para o dia todo, e nem precisaria comer inteiro. O jeito é ir com os amigos dividir um.



CAPA

## Sabores (e tamanhos) australianos

Em uma viagem gastronômica à Austrália, conferimos as opções do Outback, inaugurado este ano em Curitiba e conhecido por suas generosas porções.

**Bloomin' Onion:** cebola gigante empanada e frita. Tem aproximadamente 750 Kcal.

**Aussie Cheese Fries:** batatas fritas cobertas com queijos derretidos, bacon picado e servidas com molho Ranch. Cerca de 1,5 mil Kcal.

**The Outbacker:** um sanduíche com hambúrguer de 150 g e maionese, tomate, alface, cebola, picles, queijo e bacon, servido com fritas. Cerca de mil Kcal.

### Marilize

A cebola tem um sabor especial, é muito gostosa. As batatas são uma verdadeira orgia gastronômica pelo tamanho da porção e apresentação diferenciada, devido aos queijos derretidos e bacon. O sanduíche era muito apimentado, o exagero de pimenta do lanche afetou minhas papilas gustativas.

### Lutcho

A Outback Bloomin' Onion é uma cebola importada, grande, cortada em formato de flor, bem condimentada e levemente apimentada que se come retirando as suas "pétalas". É uma opção facilmente encontrada em restaurantes na Austrália e é uma entrada que fica bem acompanhada com um chopp gelado. O significado de Aussie é australiano e um típico aussie adora bacon e fritas, o diferencial é o molho saboroso que vem acompanhando as batatas. O Outbacker é um sanduíche de sabor marcante e diferenciado, devido principalmente ao hambúrguer bem condimentado e apimentado. Pimentas como a

pimenta-do-reino, ou black pepper, como é conhecida na Austrália, estão presentes em boa parte das preparações naquele país.

## Jonas

Experimentamos os três pratos diferentes e achei que são mais para quem gosta de uma pimentinha. Os três são carregados de condimentos, mas há a importante opção de poder pedir sem a pimenta. Eu achei os temperos maravilhosos e foi interessante saber que os alimentos como a batata e cebola vêm de fora do Brasil. Tudo aprovado!

**Serviço:** Mustang Sally, Rua Cel. Dulcídio, 517, fone (41) 3018-8118  
(41) 3018-8118, site [www.mustangsally.com.br](http://www.mustangsally.com.br). Abre de segunda à segunda, a partir das 17 horas. Pastelaria Juvevê, Av. João Gualberto, 1.817, fone (41) 3254-4239 (41) 3254-4239. Abre de segunda à sábado, das 8h30 às 23 horas. Outback Steakhouse, Shopping Curitiba, Batel, fone (41) 3013-7978 (41) 3013-7978. Abre para almoço e para o jantar. Lanchonete Montesquieu, Rua Desembargador Westphalen, 918, fone (41) 3233-7065 (41) 3233-7065. Abre de segunda a sábado, das 10 às 21 horas. Cachorro-quente Dog Mania, Av. Getúlio Vargas, 3060, fone (41) 9918-4899 (em frente ao Pão de Açúcar). De segunda a sábado.

## Mais exageros

*Outros lanches bons para a hora daquela "fominha"*

**Happy Burger** - Pratos executivos de picanha ou de mignon e sanduíches abertos. Av. Marechal Humberto de Alencar Castelo Branco, 251, Cristo Rei, fone (41) 3262-9196.

**Divina Pizza** - Oferece as Divinas Pizzas Especialíssimas, de dois e três quilos. Rua Jacarezinho, 441, Mercês, fone (41) 3335-4248

**Cia do Pastel** - Quem comer três pastéis grandes em um tempo pré-determinado não paga. Al. Doutor Carlos de Carvalho, 1.735, Batel, fone (41) 3015-3012.

**Lanchonete da Lombada** - Sanduíche da foto, que pesa uns cinco quilos. Av. Desembargador Hugo Cenas, 1856, Bom Retiro, fone (41) 3338-9515.

**Porco Nobre Sanduicheria** - O Nobre Animal é um sanduíche alto com hambúrguer, queijo, presunto, bacon, ovo, milho, ervilha, palmito, maionese e salada. Av. Água Verde, 937, Água Verde, fone (41) 3343-0800 (41) 3343-0800.

**Michigan Atenué Pizza Bar** - O tamanho e a quantidade de recheio são os diferenciais das pizzas, que na versão grande têm cinco cm de altura, 35 cm de diâmetro e pesam em média 2,5 kg. Al. Doutor Carlos de Carvalho, 949, Centro, (41) 3076-0002.