

Edição 1: junho de 2020

gastromia carioca

cogumelos

**A incrível diferença que eles
podem fazer na sua receita**



E ainda: um conto por Thalita Rebouças,
5 aplicativos pra manter o corpo em
movimento, o fantástico mundo da
fermentação natural e muito mais.

Zona Sul 

gastromia carioca

Neste momento em que tanta coisa está mudando, o Zona Sul continua pensando em como te atender da melhor forma possível oferecendo o que temos de melhor. A gente acredita que a Gastronomia além de alimentar, resgata, motiva, transforma e une as pessoas. É a partir dela que vamos continuar transmitindo o nosso amor pelo Rio e aos cariocas de coração.

Todo mês você vai encontrar por aqui produtos, receitas, ideias, entrevistas, dicas de nossos Experts e muito mais. Seja bem vindo!

| | | |
|--|--|--|
| 3 Vai bem com Produtos que vão bem a qualquer momento | 4 Cogumelos Benefícios e variedades que você encontra no Zona Sul | 9 Agenda de lives Que tal aprender com nossos Experts e convidados? |
| 10 O que tá rolando Seleção de projetos que acontecem aqui e no mundo | 12 Especial Zona Sul Atividades e programações do Zona Sul pra você | 14 Novidades Tudo pra você ficar por dentro dos novos produtos |
| 15 Bem estar Yoga: entrevista com Adriana Camargo | 16 Bem estar Cinco apps para sair do sedentarismo | 18 Pimenta 8 pimentas pra você adicionar picância |
| 21 Zona Sul convida Um conto por Thalita Rebouças | 22 Ateliê Doce Uma entrevista com o Expert Dominique Guerin | 24 Fermentação Natural Com nosso Expert em Pães, Stanilas Brito |

VAI BEM COM

BAG PARA VERDURAS

FOLHAS FRESCAS E CROCANTES NA GELADEIRA POR ATÉ DUAS SEMANAS



Acelga, alface lisa e rúcula orgânica Bio Vida



Aproveite o máximo dessa bag que mantém o ar e a umidade fora:

- Não lavar as folhas antes. Se estiverem molhadas, seque bem.
- Não colocar junto outros tipos de frutas ou vegetais.
- Armazenar sem nenhum tipo de embalagem ou sacos plásticos.
- Não guardar nada molhado ou já cortado.

RACLETEIRA EM CASA

RACLETE: UM PRATO ESPECIAL PARA O INVERNO

Ter uma racleteira em casa te permite fazer pratos incríveis e que combinam perfeitamente com os dias mais frios que estão pra chegar. Receitas pra se inspirar: Raclette Tradicional, Hambúrguer com Raclette, Sanduíche de frios com Raclette.

Queijo Raclete Fracionado Le Paysan



 [Veja as receitas](#)

Expert em Queijos e Frios, André Guedes



Cogumelos

CONHEÇA OS BENEFÍCIOS E AS VARIEDADES QUE
VOCÊ ENCONTRA NO ZONA SUL



Os cogumelos ajudam a prevenir doenças como o mal de Alzheimer e são fontes de antioxidantes.



Saborosos, nutritivos e saudáveis. Os cogumelos ajudam a prevenir doenças como o mal de Alzheimer e são fontes de antioxidantes. E ainda são deliciosos, bem vindos em pratos especiais ou no dia a dia, oferecendo um sabor único às suas receitas.

No Zona Sul você encontra 6 variedades de cogumelos Frescos: Champignon, Shitake, Portobello e Shimeji branco, preto e salmão.

SHIITAKE

Ótimos para refogar na manteiga ou shoyu, para um petisco.



SHIMEJI

Gosto marcante, comum em restaurantes japoneses.



OS COGUMELOS
MAIS FAMOSOS DA
GASTRONOMIA



COGUMELO PARIS

Famoso champignon, usado em stroganofes e com molho madeira.

PORTOBELLO

Dica: preparar gratinado e recheado com queijo no forno.



COMPRE NO SITE

Clique e conheça cogumelos selecionados pelo Zona Sul pra você.

De diferentes formas, tamanhos, cores e sabores, os cogumelos não se limitam às receitas vegetarianas. Somam um sabor diferente aos amantes da boa culinária.

O consumo de cogumelos no Brasil tem aumentado, e não se limita às receitas vegetarianas. Somam um sabor especial aos amantes da boa culinária.

Além do sabor único, é uma ótima opção na elaboração de pratos: molho de cogumelos para carnes e massas, recheios de tortas salgadas, sanduíches, salgadinhos e muito mais.

E não paramos por aí: os cogumelos também podem ser poderosos aliados para quem deseja perder alguns quilinhos e não a qualidade nutricional, pois possuem poucas calorias, são livres de gorduras, colesterol e ricos em vitaminas do complexo B, niacina, riboflavina e vitamina D. Assim, eles aumentam a saciedade e melhoram o funcionamento do intestino.

Em um estudo publicado no *Journal of Alzheimer's Disease*, também mostra que consumir cogumelos mais de duas vezes por semana reduz o risco de problemas de memória e linguagem em pessoas com mais de 60 anos, devido aos antioxidantes presentes.

Poderosos aliados para quem deseja perder alguns quilinhos e não a qualidade nutricional.



Uma opção pra fugir do tradicional: Stroganoff de Cogumelos. Para acompanhar, tradicional arroz branco ou inove com multi grãos.

CONTAINER MIGHT GREENS: UMA FAZENDA URBANA DENTRO DO ZONA SUL

A Fazenda Urbana é a primeira do Brasil e da América do Sul a produzir cogumelos dentro de contêineres instalados em um supermercado. E imagina só onde você os encontra? No Zona Sul Santa Mônica.

A produção é vertical e em ambiente controlado por tecnologia e processos sustentáveis, resultando em alimentos locais de qualidade, sem pesticidas e de alto valor nutricional.



Assista e conheça a produção dos cogumelos Mighty Greens.

DE ONDE VEM?

Saber a origem dos produtos é importante para conhecer como o alimento foi plantado ou produzido, pois quanto mais próximo o produtor está de nossas lojas, mais frescos os cogumelos chegam até você.



SHIITAKE

Produzido em Galdinópolis,
Nova Friburgo - RJ.

Vai bem com: carnes e batatas.



CHAMPIGNONS E PORTOBELLO

Produzidos no sul de MG.

Vai bem com: frango e omelete.



SHIMEJI BRANCO, PRETO E SALMÃO

Produzidos em Carapebus, RJ.

Vai bem com: peixe. Shimeji branco
e o Shimeji salmão são muito
utilizados na cozinha oriental.



O sabor do dendê vai bem com cogumelos: Bobó de champignon recheado no forno. Experimente usar a polpa do coco in natura pra um sabor mais fresco.

Clique e veja a receita.

CONFIRA ESTAS DICAS

1

Quanto mais frescos,
maior a concentração
dos benefícios.



2

Os cogumelos podem ser degustados
em preparações bem simples ou até
nas mais elaboradas.



3

Economize no sal. Como eles soltam muita
água durante o preparo, o exagero ao
tempero pode ficar ainda mais evidente.

4

Reutilize a água do
cozimento para o preparo
de caldos, sopas e arroz.



Salada de cogumelo Paris

Para quem ama cogumelos, uma receita simples e sem complicação. Um prato para servir frio ou quente, acompanhado de folhas ou carnes grelhadas.

ingredientes

200 g de cogumelo Paris
1 Maço de espinafre fresco
50 g de parmesão em lascas
100 g de tomate cereja cortado ao meio
10 mL de vinagre de framboesa
(ou balsâmico branco)
25 mL de azeite extravirgem
(frutado verde médio)
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
Açúcar demerara a gosto
1 gomo de limão siciliano
1 maço de salsa crespa

modo de preparo

Corte os cogumelos Paris em fatias finas ao comprido, coloque-os em um bowl, acrescente as folhas de espinafre rasgadas à mão, o tomate e reserve.

Para o molho vinagrete, emulsione o vinagre e o azeite aos poucos batendo sempre com o batedor de arame. Tempere com um pouco de açúcar, se necessário, sal e pimenta do reino.

Coloque a salada de cogumelos num *bowl* grande e decore com um gomo de limão siciliano e um ramo de salsa crespa.

Ideal para entrada. Rende 4 porções.



AGENDA DE LIVES

QUE TAL APRENDER COM NOSSOS EXPERTS E CONVIDADOS, AO VIVO?

2/6 às 19h: Dionísio Chaves e Alex Cohen

Um bate papo descontraído sobre vinho e música.

3/6 às 19h: Marcella Sobral e Cello Macedo

Drinks top 10 no mundo das bebidas e da música.

4/6 às 19h: Padilha e Cervejaria Antuérpia

História, estilos e produção da cerveja.

5/6 às 19h: Joana Dale e Ana Paula Gama

Alimentação durante a gestação e amamentação.

6/6 às 15h: José Padilha e o casal Vera e Luiz

Dia dos Namorados com cervejaria Búzios.

8/6 às 19h: Gorete Colaço convida Bia e Renata Fraga

Dia dos namorados em casa.

9/6 às 19h: Padilha convida Tomás Rangel

Como clicar uma boa foto de bebida com o celular.

10/6 às 19h: Padilha e Three Monkeys Beer

Nosso Expert conversa com os fundadores da marca.

11/6 às 19h: Marcelo Scofano e Piero Cagnin

Comida italiana e azeites do mundo.

13/6 às 19h: Paulo Tassinari e Choco Oz

Harmonização de cafés com chocolates.

17/6 às 21h: Dionísio Chaves e Casa Silva

Expert conversa com Mario Geisse da Casa Silva (Chile).

18/6 às 19h: Padilha e Hocus Pocus

Nosso Expert recebe fundadores e cervejeiro.

19/6 às 19h: Ricardo Lapeyre e Maria Helena Esteban

Gastronomia França e Brasil.

25/6 às 19h: Dionísio Chaves e Cordon Bleu

Chef do famoso Cordon Bleu para um papo com Expert.

26/6 às 19h: Scofano convida Ana Roldão

História do azeite e valor na cultura do Mediterrâneo

O que tá rolando ♥

DoJour lança campanha para doação de alimentos ♥

A marca de comidas leves e saudáveis do chef Robinho Silva entrou na onda de boas ações junto com outros tantos cariocas nesta pandemia. Desde meados de maio, a cada salada ou prato quente vendido pelo delivery, a DoJour doa 1kg de alimento para famílias que perderam suas rendas ou uma refeição para moradores em situação de rua. Para contribuir com a campanha basta fazer o seu pedido. Toda a produção das refeições e entrega são feitas por voluntários e equipe e você pode acompanhar o andamento da ação pelo instagram **@dojour**.



COMVIDA-20, o vírus do bem ♥

A campanha que viralizou nas redes sociais, surgiu a partir do desenho feito por Manuela Carvalho de 11 anos e tem o objetivo de contagiar com o “vírus gente boa” criado pela menina. Basta comprar um kit (R\$ 60) composto por uma máscara e uma camiseta com a estampa feita por Manu e escolher um amigo para presentear. O presenteado, por sua vez, escolhe outra pessoa para ganhar o combo, formando assim uma corrente de contágio do bem. A cada 2 kits vendidos, uma cesta básica é doada para o Instituto da Criança, que funciona como uma ponte de aproximação entre pessoas e instituições a fim de promover o desenvolvimento social. As blusas e máscaras estão sendo confeccionadas pela Dimona de forma gratuita e podem ser adquiridas pelo site **camisadimona.com.br/comvida20**.



Le Cordon Bleu ♥ celebra seus 125 anos com competição internacional inédita



A Le Cordon Bleu - principal rede global de institutos de artes culinárias e gestão de hospitalidade do mundo – celebra seu 125º aniversário em 2020 e promove, pela primeira vez na história da école, um concurso gastronômico mundial.

Com parte online e parte presencial, é possível se candidatar em duas categorias: "Talentos do Futuro", para quem não tem formação profissional, onde o grande prêmio é a chance de cursar de graça o **Grand Diplôme** em qualquer *campus* da instituição ou "Troféu de Excelência de ex-alunos", para pessoas que têm formação tanto em Cozinha quanto em Confeitaria em qualquer uma das 35 escolas em 20 países onde o Le Cordon Bleu está presente. As inscrições vão até 30 de junho e podem ser realizadas através do link cordonbleu.edu/125competition-apply

2.500 museus em casa ♥

Se você está com fome de arte enquanto fica em casa, pode comemorar em saber que 2.500 museus e galerias ao redor do mundo agora oferecem passeios virtuais e coleções on-line nas páginas de Arte e cultura do Google. A coleção do **Google Arts & Culture** inclui os maiores museus do mundo: Tate Modern e o British Museum em Londres, o Van Gogh Museum e o Rijksmuseum em Amsterdã e o Museum of Modern Art e o Whitney Museum em Nova York, entre centenas de outros. Na maioria, você pode navegar por exposições inteiras on-line ou também simplesmente caminhar pelo museu usando o Street View do Google.



ESPECIAL ZONA SUL

VAMOS COZINHAR JUNTOS?

Cozinhar é uma delícia, mas cozinhar juntinho é melhor ainda!

Acompanhe as dicas e receitas dos nossos Experts no **IGTV (@sigazonasul)** e compartilhe com a gente as suas aventuras gastronômicas. Sua receita pode aparecer aqui e no nosso Instagram.



DE ONDE VÊM OS OVOS BIO VIDA?

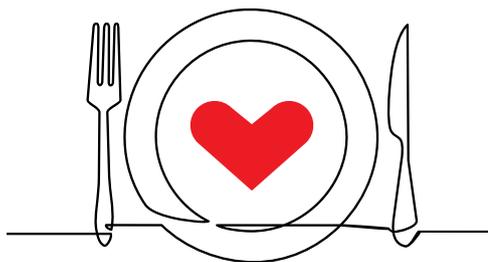


Nós do Zona Sul, prezamos pelo bem estar animal e por isso, firmamos em 2019 um compromisso com nossos clientes e colaboradores: Até 2030, teremos somente ovos de galinhas livres em nossas gôndolas.

Os Ovos Bio Vida são originários de galinhas livres de gaiolas, sem uso de antibiótico e que se alimentam de ração orgânica e vegetal.



Assista e conheça a produção dos Ovos Orgânicos Bio Vida.



APOIAMOS A GASTRONOMIA LOCAL #GASTRONOMIADECORAÇÃO

Além de sermos Cariocas de Coração, o nosso amor é a comida e o respeito aos Chefs e Restaurantes que estão sempre com a gente. E desde que surgiu a recomendação para que as pessoas fiquem em casa, houve uma importante mudança na rotina da cidade. Os restaurantes estão se reinventando para continuar atendendo via delivery e assim manter a economia circulando.

Veja no site zonasul.com.br/gastronomiadecoracao uma lista de restaurantes que estão trabalhando dentro das medidas preventivas e disponibilizam deliciosas opções pra você.

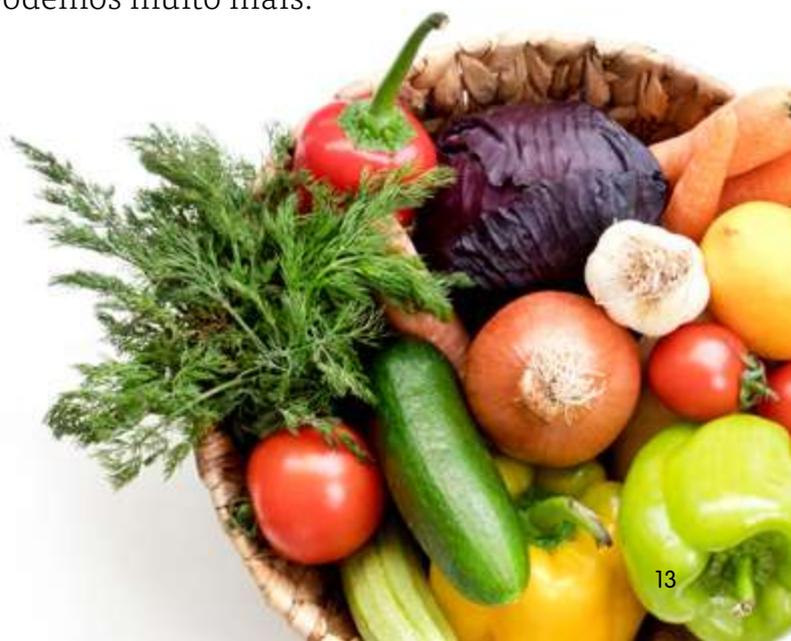


UMA PARCERIA ESPECIAL

Visando apoiar a produção familiar e local, o Zona Sul firmou uma parceria com a UNACOOP (União das Associações de Cooperativas de Pequenos Produtores Rurais do Estado do Rio de Janeiro). Hoje o nosso hortifruti está repleto de frutas, verduras e legumes resultantes de uma produção que antes abastecia merendas escolares, porém, por conta do momento em que estamos vivendo e com as escolas fechadas, essa produção seria perdida. Juntos, podemos muito mais.



Confira o recado de dois produtores sobre a importância de apoiar os negócios locais.



NOVIDADES



Monari Federzoni

A linha Monari Federzoni de vinagres balsâmicos chega diretamente da tradicional província de Mòdena, na Emília Romana, região norte da Itália para as prateleiras do Zona Sul.



Reese's

É impossível resistir ao chocolate com recheio de creme de amendoim mais vendido nos EUA.



Café Zoli

Conheça o Café Zoli para sair do tradicional e começar a explorar o fantástico mundo dos cafés.



Massas Tealdi

Chegaram as legítimas massas italianas Tealdi: tagliatelle, tagliolini e radiatori para colorir suas receitas. Você encontra no Zona Sul, nas lojas e pelo site.



Volada Gran Reserva

Tinto Volada Gran Reserva Carmenère, diretamente do Chile pra você.

yoga

*práticas que
trazem bem estar
físico e mental*

Formada em Educação Física, Adriana Camargo é uma das mais renomadas professoras de Yoga.

Ela divide seu tempo entre colunista do Eu Atleta do Globoesporte.com, suas aulas, marido e as duas filhas Melissa e Clara.

Nesta entrevista, com **Bianca Teixeira**, ela conta como foi seu encontro com a Yoga e o que a prática trouxe de melhor pra sua vida.

OUÇA NO SPOTIFY



ASSISTA À LIVE



Live com Helen Pomposelli e Adriana Camargo sobre dicas para ajudar no bem estar físico e mental com práticas de Yoga e mudanças alimentares.

**para
sair
do**

sedentarismo

CONHEÇA CINCO APLICATIVOS PARA GASTAR ENERGIA SEM SAIR DE CASA

Com a quarentena, muita gente tem recorrido às Lives e Apps para malhar durante o isolamento e não cair na rotina. Além de ser ótimo para manter a saúde em dia, o hábito de se exercitar - mesmo dentro de casa - também contribui para o equilíbrio do corpo e mente, o aumento de resistência e ainda melhora o sistema imunológico. Por isso, listamos cinco aplicativos para ajudar você nessa missão e entrar no ritmo.



BTFIT



Criado em 2015 pela Bodytech Company, o aplicativo oferece atividades que podem ser realizadas em qualquer horário e local, sem precisar de equipamentos específicos.

SEVEN



Feito para quem pode dedicar pouco tempo à malhação, o aplicativo, assim como o nome sugere, oferece desafios de treinos de 7 minutos. Aposte nas atividades que podem ser realizadas entre os intervalos do home office ou naquela pausa para o almoço.

Aposte nas atividades que podem ser realizadas entre os intervalos do home office ou naquela pausa para o almoço.

NIKE TRAINING CLUB



O app oferece aulas que vão desde exercícios de força, cárdio, até sessões de yoga e mobilidade. Tudo isso separado por nível, com duração entre 15 e 45 minutos. Além disso, apresenta conteúdo criado por astros do esporte, como Michael Jordan e Serena Williams.

DAILY CARDIO



WORKOUT

Para quem quer melhorar o condicionamento físico e enxugar as gordurinhas, o app (Treinos Diários, na versão em português) apresenta um programa de exercícios aeróbicos para acelerar o metabolismo. Os programas podem durar entre 5, 8 ou apenas dez minutinhos, com aulas em vídeo, temporizadores e descrições explicativas.



DAILY YOGA



O App é a escolha certa para quem busca um auxílio no aprendizado da Yoga. Com aulas de durações e níveis de dificuldade variados, o aplicativo também oferece músicas calmas e relaxantes para que os usuários alcancem a concentração necessária para as práticas.

PIMENTA

AAA

AAA

8 PIMENTAS PRA VOCÊ
ADICIONAR PICÂNCIA
NAS SUAS RECEITAS



Se você gosta de se aventurar nos temperos na hora de preparar os seus pratos, saiba que a pimenta é ideal para dar um sabor a mais nas receitas. São tantas variedades, que é difícil saber qual delas escolher. As mais suaves são capazes de atrair os paladares mais desacostumados com a ardência intensa; as mais fortes desafiam até os mais ousados; as de cheiro além de embelezarem a comida, somam um aroma especial. O Zona Sul selecionou 8 tipos pra você se arriscar sem medo, mas lembre-se: Use somente para adicionar mais sabor aos alimentos, pois quando a pimenta só traz picância, ela esconde o gosto real dos outros ingredientes.

O Brasil tem o clima perfeito para a produção dessas frutinhas picantes, que além do grau de ardência de algumas, trazem também benefícios à saúde.

Expert em Azeites e Temperos, Marcelo Scofano



"Como azeitológico não poderia deixar de dizer que o princípio ativo das pimentas picantes (capsaicina) é lipossolúvel (solúvel em gorduras), e portanto, são excelentes para se elaborar molhos de pimenta. Para isso, use azeites de oliva ou extravirgens clássicos, de sabor suave. A complexidade do sabor do azeite será totalmente dominada pela intensidade da picância".



PEDIDOS POR WHATSAPP: CLIQUE E CONFIRA AS LOJAS

FAZ BEM PARA...



Alívio da congestão nasal



Age como anti-inflamatório



Atua como antioxidante, prevenindo alterações na célula e câncer



Estimula a digestão



Aumento da longevidade

VAI BEM COM...



Para finalizar pratos apimentados, harmonize-os com azeites premium com maior intensidade de frutado. Extravirgens como: 5 Elementos (Espanha), Centonze (Itália), Casa de Santo Amaro Prestige (Portugal), Alonso Coratina (Chile). Os toques verdes, mais amargos e picantes do azeite realçam o sabor da preparação, sem exacerbar ardência e proporcionam excelente experiência gastronômica.



COMPRE NO SITE

Você encontra disponíveis azeites variados no site. Clique e faça suas compras.

AS 8 PIMENTAS QUE VOCÊ ENCONTRA NO ZONA SUL

SWEET PALERMO

é uma espécie de pimentão, saboroso e adocicado.

PIMENTA BIQUINHO

é muito aromática, saborosa e quase doce.

PIMENTA CAMBUCI

é refrescante, adocicada e delicada.

PIMENTA-DE-CHEIRO

é meio doce, ligeiramente picante, de aroma muito acentuado.

JALAPEÑO

saborosa, aromática, ainda considerada doces por alguns, possui boa ardência.

PIMENTA DEDO DE MOÇA

saborosa, aromática, picante.

PIMENTA MALAGUETA

aromática, saborosa e muito picante.

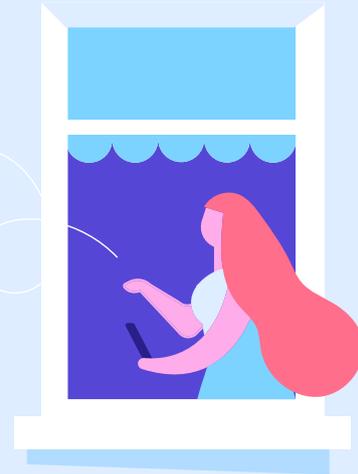
HABANERO

aromática, saborosa e muito picante.

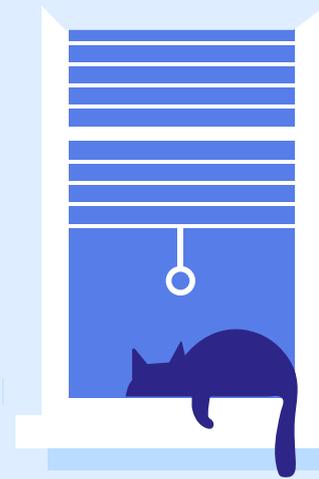
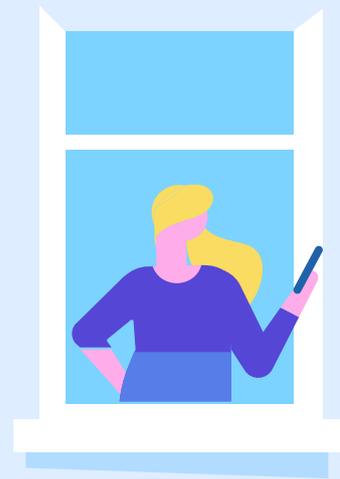


UM CONTO POR

THALITA REBOUÇAS



A Storytel tem a honra de apresentar uma série original para quem está em casa, para quem está lutando, para quem enxerga além. A cada sexta-feira, cinco grandes autores terão suas histórias publicadas em áudio, ficções que trazem esperança e novos horizontes. Ouça histórias originais de Francisco Azevedo, Chico Felitti, Martha Batalha, Pedro Vasquez, Vinícius Grossos, Edney Silvestre, Simone Campos e muitos outros grandes contadores de histórias de nosso tempo, que compartilham conosco o desejo de dias melhores. Uma série de ficção Storytel Originals. Neste episódio, Viva o amigo oculto!, de Thalita Rebouças.



OUÇA NO SPOTIFY



Thalita Rebouças, escritora com mais de 23 títulos publicados, sendo que três deles já foram para as telas de cinema, como, por exemplo, Fala Sério, Mãe. Em 2018 assumiu o palco como apresentadora do programa infantil The Voice Kids ao lado de André Marques - completa esse ano 20 anos de carreira e estreia no cinema com filme inédito .

Este conto é parte do projeto "Vai Ficar Tudo Bem", publicado originalmente pela Storytel Brasil.

 tá na mesa



Ateliê doce

RECEITA BOA, NÃO SE MEXE

Amante convicto do chocolate, Dominique Guérin, o Expert em Pâtisserie curte trabalhar a moda antiga: sem aditivos, química ou essências artificiais; e garante:

“Ao comer um doce por aqui e fechar os olhos, se sentirá em Paris.”

A paixão de Guerin pela gastronomia começou ainda criança com sua mãe, que trabalhava como cozinheira em um castelo de um nobre francês. Com ela Dominique aprendeu os clássicos da gastronomia francesa como o *steak au poivre* e o *coq au vin* e não parou por aí. A influência familiar chegou também por seu avô paterno, padeiro e dono da *Boulangerie* onde Gaston Lenôtre começaria sua trajetória de sucesso.

Quem ganha com toda essa experiência somos nós, Cariocas de Coração.





Para ele, o segredo de um bom prato está em ressaltar o sabor dos produtos. Com a autoridade de quem foi um dos primeiros chefs franceses a chegar no Brasil, faz uma avaliação da gastronomia nacional:

“O Brasil evoluiu muito em termos de matéria-prima e possui hoje produtos de primeira qualidade”

Há 4 anos, o Ateliê Doce é sucesso nas lojas do Zona Sul. A primeira produção começou no Zona Sul da Rua Bambina, em Botafogo. Guerin une a experiência e criatividade na elaboração de seus doces buscando sempre os melhores ingredientes.

Os doces são produzidos diariamente e entregues durante a madrugada para mais de 20 lojas do Zona Sul. Com as entregas diárias, garantimos mais sabor e frescor.

PEDIDOS **POR WHATSAPP**

Clique e confira aqui as lojas e Whatsapp para seu pedido.

CONFIRA OS DOCES QUE VOCÊ ENCONTRA NO ZONA SUL



ÉCLAIR SAINT HONORÉ

Massa de éclair recheada com Crème Patissière e chantilly. Coberta com caramelo ponto bala.



TORTA BROWNIE CHOCOLATE GOLD

Torta brownie de chocolate com nozes pecã, mousse branco de chocolate Gold Callebaut e nozes caramelizadas.



MOUSSE TIRAMISU

Mousse de queijo mascarpone intercalado com biscoito banhado em calda de café e conhaque. Irresistível!



CAKE AUX BANANE

Cake de bananas maduras com toque de canela e coberto de nozes pecã. Sem adição de leite e/ou manteiga. Produzido com óleo vegetal.

CLIQUE E CONHEÇA O CARDÁPIO COMPLETO DO ATELIÊ DOCE

Confira toda a variedade de doces que o Zona Sul tem pra você.



DO TEMPO NASCE A VIDA

fermentação natural

De uns anos para cá, os pães feitos com fermento natural — conhecido como *levain*, *sourdough* ou massa madre — se tornaram queridinhos de quem busca uma alimentação mais saudável, se tornando uma ótima alternativa para quem busca alimentos feitos com o mínimo de ingredientes artificiais.

Na produção do alimento fundamental da história do ser humano, existem dois caminhos diferentes: o uso de **fermento biológico** ou a **fermentação natural**, que apesar de pedir mais atenção, tempo e trabalho, traz como recompensa um sabor incomparável ao produto final e o mais importante, mais saúde.

Para o francês Stanislas Brito, nosso Expert em Padaria, o processo “deixa a natureza fazer o trabalho do padeiro na elaboração dos sabores dos pães”; e explica que o processo se dá com a criação de um meio favorável para bactérias e leveduras presentes na farinha e no ar. Mas não se preocupe, essas bactérias “do bem” permitem baixar o índice glicêmico dos pães, facilitando a digestão das proteínas, como o glúten.



DESCUBRA O SEGREDO

Clique aqui para saber o segredo do Stanislas Brito para manter o seu pão sempre fresquinho, crocante por fora e macio por dentro.



PEDIDOS POR WHATSAPP

Clique e confira aqui as lojas e Whatsapp para seu pedido.

“A acidez dada ao produto ativa também a phytase, uma enzima que destrói o ácido phytique presente no pão e é responsável pela má assimilação dos minerais essenciais. A acidez também freia o envelhecimento dos pães, o que os deixa frescos por mais tempo” - complementa Stanislas.



Expert em Pães
Stanislas Brito



APRENDA A FAZER PÃO CANTANDO!

Clique e assista esta versão musical feita pelo nosso Expert em pães, Stanislas Brito.

CONHEÇA NOSSOS PÃES!

Clique e baixe nosso cardápio de pães.

Para aproveitar ainda mais os pães, nada melhor do que as dicas de quem literalmente bota a mão na massa:



Pães italianos, de Sarraceno ou nosso querido Pão Santa Mônica, vão bem com fondue de queijo por conta da casca mais crocante.



← **Pães de fermentação natural redondos** vão bem com sopa. Dica: Experimente assar uns 10 minutinhos a mais antes de servir para uma casca mais firme. Assim o próprio pão serve de recipiente para colocar uma deliciosa sopa de ervilha, ou de cebola do jeito parisiense.

Baguettes (Rustiguette e Campanha) são perfeitas para Bruschetta de tomate com presunto cru, acompanhado de um bom Chianti italiano.



Ciabatta vai bem com mozzarella de búfala, tomate seco e folhas de manjericão, para o famoso sanduiche italiano, o Panini.



← **Pães de frutas ou com grãos** vão bem no café da manhã, pois trazem fibras e energia.

Gastronomia, Experiência e Conhecimento.

Em 2020, harmonize seu desejo com bons amigos e uma pitada de afeto para temperar. A nossa receita de felicidade não tem segredo: quanto mais saboroso forem os seus dias, melhor será a sua vida. Por isso, convidamos nossos Experts para selecionar, harmonizar, pensar em cada detalhe para levar o melhor para você.



Expert em Azeites e Temperos, Marcelo Scofano



Expert em Pizzaria e Spaghetteria, Piero Cagnin



Expert em Pães, Stanislas Brito



Expert em Cafés, Paulo Tassinari



Expert em Vinhos, Dionísio Chaves



Expert da Patisserie, Dominique Guerin



Expert em Cervejas, José Padilha



Expert em Carnes, Marcelo Malta



Expert em Queijos e Frios,
André Guedes



Expert em Peixes e Frutos do Mar,
Carlos Ohata



Expert em Gastronomia,
Christophe Lidj

CLIQUE E CONHEÇA O TIME DE EXPERTS