

Edição 3: agosto de 2020

gastromia carioca

o mar está pra peixe

Salmão, tilápia e camarão, um trio de sucesso com dicas de preparo do Expert Carlos Ohata. E um podcast com Patrícia Davidson sobre os benefícios dos frutos do mar na alimentação.

E ainda: 6 motivos pra amar cebola, abuse de pratos doces e salgados com morango, entrevistas, o segredo das massas frescas e muito mais.

Zona Sul 



gastromia carioca

4



Tá na mesa: peixe

Variedades e sabores que você encontra aqui



8



Bem estar

Podcast: Patricia Davidson e Bruno Hermann

11



Especial Zona Sul

Atividades e programações do Zona Sul pra você



12



Novidades

Tudo pra você ficar por dentro dos novos produtos

13



Produtos

Novidade no Zona Sul: Massas frescas Bertagni

14



Tá na mesa: morango

Abuse de pratos doces e salgados com a fruta!



16



Receitas

4 receitas com morangos para fugir do tradicional

17



Agenda de lives

Que tal aprender com nossos Experts e convidados?

18



O que tá rolando

Seleção de projetos que acontecem aqui e no mundo

20



Tá na mesa: cebola

Conheça 6 motivos para amar cebola



24



Bem estar

Novos hábitos e o lado positivo de um novo momento

AULA ONLINE

**UMA VIAGEM
PELO MUNDO
DOS SABORES**



**MENU COMPLETO
PARA 2 PESSOAS**

ADQUIRA SEU PASSAPORTE!

- 1 Adquira seu passaporte (ingresso) pelo Sympla;
- 2 Receba acesso à vídeo aula e os ingredientes para preparo das receitas em casa;
- 3 Sua viagem tem horário marcado com a condução dos Experts Zona Sul e antes de embarcar curta as dicas da jornalista gastronômica Luciana Fróes com história da gastronomia e as curiosidades de cada país da videoaula do dia;
- 4 Prepare a receita e saboreie sua viagem pelo mundo dos sabores!

**ACESSE O SITE
SYMPLA.COM.BR/ZONASUL**



Zona Sul Online
ESTACÃO
Sabores

27/8 ÀS 19H30MIN TURQUIA & ITÁLIA

UM PASSEIO PELAS DELÍCIAS DO
MEDITERRÂNEO COM EXPERTS
PIERO CAGNIN E DOMINIQUE GUERIN.



28/8 ÀS 19H30MIN FRANÇA

O CHARME DA COZINHA FRANCESA
COM OS EXPERTS STANISLAS BRITO
E CHRISTOPHE LIDY.



29/8 ÀS 19H30MIN PORTUGAL

PORTUGAL: AS DELÍCIAS DOS MARES
COM OS EXPERTS CARLOS OHATA
E DOMINIQUE GUERIN.



TODOS OS CURSOS COM
HARMONIZAÇÃO DO EXPERT
DIONÍSIO CHAVES E DICAS
COM LUCIANA FRÓES.



Yellow
mango



tá na mesa



~~~~~

# PEIXE FRESCO

~~~~~

VARIEDADE E SABORES QUE
VOCÊ ENCONTRA AQUI

Os frutos do mar são ingredientes capazes de incrementar qualquer cardápio, devido aos diversos sabores que conseguem apresentar. Como um bônus, eles ainda são ricos em vitaminas e sais minerais.

E não é só de peixe que vivem os mares, existem também os mariscos que possuem conchas ou carapaças, como ostras, caranguejos, moluscos e crustáceos em geral. Provenientes tanto de águas salgadas como doces, eles deixaram de pertencer apenas a pratos exóticos e chegam à nossa mesa das mais variadas formas.

Os frutos do mar são alimentos aliados em potencial para fortalecer o sistema imunológico. Muitos ainda contribuem para reduzir o colesterol e protegem contra doenças cardiovasculares, como é o caso dos camarões, lulas e polvos.

Alguns mitos fazem você acreditar que peixes e frutos do mar não possam fazer parte da alimentação diária, entre eles, que são alimentos caros, difíceis de preparar e só devem ser comprados perto dos locais de pesca. O nosso **Expert Carlos Ohata** e o comprador Genildo Ferreira dão uma super aula e contam o que você encontra de mais fresco todos os dias. Confira abaixo as variedades da peixaria:

"Sem dúvida o nosso carro chefe é o trio salmão, tilápia e camarão."

Expert em peixes e frutos do mar, Carlos Ohata



FRUTOS DO MAR

Camarão cinza (de vários tamanhos), Camarão VG, Camarão VM, Polvo, Cavaca, Lagosta, Lagostim Pitu, Lula

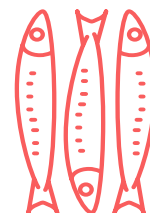


PEIXES

No Zona Sul Santa Mônica, na Barra, aos finais de semana, você encontra Salmão, Namorado, Atum, Congro Rosa, Linguado médio, Linguado Verdadeiro, Pescada Abrótea, Pescadinha, Sardinha, Tilápia, Pirarucú, Cherne, Robalo, Vermelho Pargo, Olho de Cão, Pescada Amarela, Tambaqui, Olhete e outros.

MOLUSCOS FRESCOS

Mexilhão, Vôngole e Ostras



CONHEÇA A NOVA PEIXARIA ZONA SUL NA DIAS FERREIRA. VEJA AS LOJAS.



COMO IDENTIFICAR SE UM PEIXE ESTÁ FRESCO?

Não se esqueça, todo cuidado é pouco na hora de preparar pratos à base de frutos do mar. Não se pode bobear: os pescados devem estar sempre fresquíssimos para garantir o sabor e evitar intoxicações alimentares.



"O peixe que os clientes encontram fresco por aqui é fruto de muito trabalho do nosso time, que diariamente está selecionando os melhores itens que chegam às nossas peixarias", completa Carlos Ohata.

DICAS PRA NÃO ERRAR NO PREPARO DO SALMÃO

Tenha cuidado na hora de preparar para não quebrar ou despedaçar. Escolha o tipo de corte especial de acordo com o modo de preparo:



POSTAS



LOMBO COM OU SEM PELE, ALTO, BAIXO



CARPACCIOS



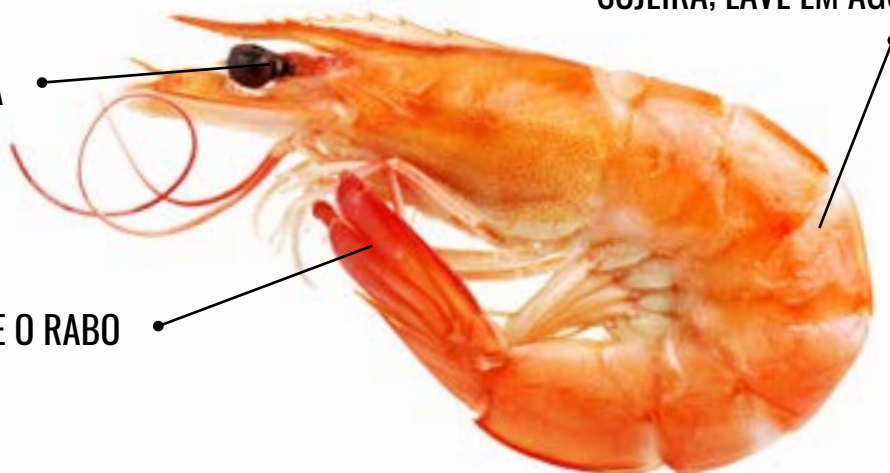
MEDALHÕES

CAMARÃO AO GOSTO DO FREGUÊS

Inteiro ou limpinho, você escolhe como quer.

Dica para limpar em casa:

1. RETIRE A CABEÇA



2. RETIRE A CASCA E O RABO

3. FAÇA UM CORTE LEVE NA PARTE DAS COSTAS DO CAMARÃO DE PONTA A PONTA E RETIRE A SUJEIRA; LAVE EM ÁGUA CORRENTE

PREPARE RECEITAS COMO UM EXPERT



SALMÃO SELADO COM GERGELIM E MIX DE COGUMELOS

Por Carlos Ohata.

Rende 2 porções.



CAMARÕES VG EMPANADOS

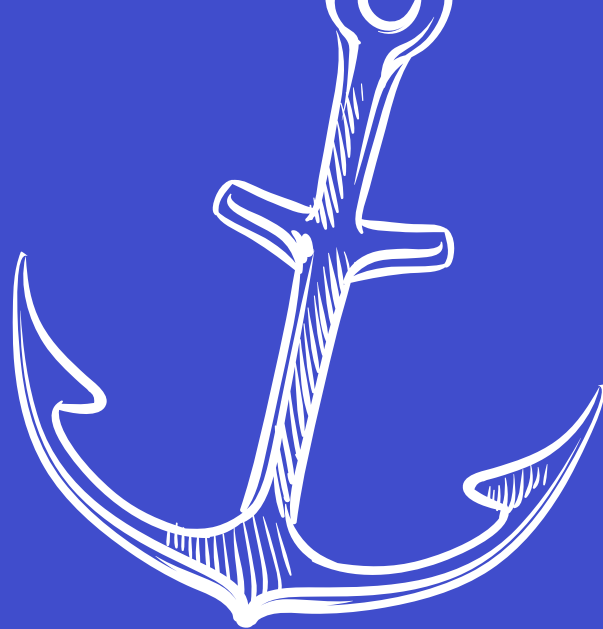
Pra se apaixonar por camarão!

Por Carlos Ohata.

Rende 2 porções.



O MENU ESTÁ PRA *peixe*



Nesta entrevista, Bianca Teixeira recebe a nutricionista Patrícia Davidson para falar sobre alimentação saudável e os benefícios de incluirmos os peixes no nosso cotidiano, já o mergulhador e pescador Bruno Hermannny conta como estão os mares e peixes cariocas depois da redução da poluição das águas devido ao distanciamento social.


OUÇA NO SPOTIFY



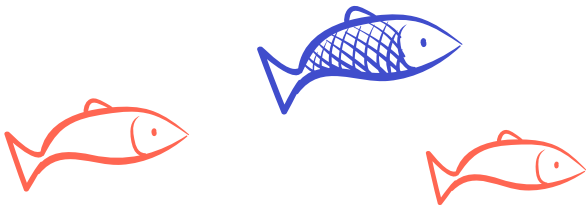
Patrícia Davidson é uma das mais conceituadas nutricionistas do Brasil. Além de ter sido a primeira Nutricionista Funcional do Rio de Janeiro, atende celebridades de todo o Brasil - de Sabrina Sato, Carol Sampaio, Alexandre Nero, Marina Rui Barbosa e Bruna Marquezine, entre outros 10 mil pacientes.

Já o mergulhador e pescador Bruno Hermannny é filho de campeão mundial de pesca subaquática e herdou muito mais do que o nome do pai. Bruno soma 40 anos de experiência no ramo, virou empresário e fornece peixe para os melhores restaurantes do Rio, como Giuseppe Grill, Sushi Leblon, Mitsuba, entre outros.



Patrícia
Davidson
e Bruno
Hermannny





Os benefícios de manter uma alimentação equilibrada e diversificada são inúmeros. Segundo o Ministério da Saúde, as fontes de proteínas mais consumidas no Brasil são as carnes de boi e de porco, que tendem a ser mais ricas em gordura. Porém os peixes e frutos do mar são ótimos substitutos para as carnes vermelhas, já que são ricos em vitaminas, proteínas e minerais e possuem alto teor de gorduras saudáveis. Confira os principais benefícios de alguns desses alimentos:



CAVAQUINHA

Pequeno super crustáceo ganha esse título pela quantidade de benefícios. É rico em proteínas de alta qualidade é uma fonte de nutrientes como magnésio e potássio e claro, o Ômega-3. Auxilia no tratamento de problemas renais e urinários, como nefrite, cistite e outras infecções urinárias, diminui fluxo menstrual abundante, diminui, também, queda de cabelo. Recomendada no caso de pressão alta.



LULA

Rica em B3, estabiliza níveis de açúcar no sangue e previne diabetes. Alto nível de proteínas e rica em vitaminas e minerais como fósforo, selênio, magnésio e ferro.



TAMBORIL

Apresenta valor nutritivo excepcional. Ótima fonte de proteínas de grande valor biológico, contém vitaminas A, Complexos B, E e K, e sais minerais como potássio, magnésio, cálcio, sódio, fósforo e zinco.



TILÁPIA

Contém ácido DHA, proteínas, melhora a digestão, previne anemia, ajuda a manter um peso saudável e pode ser consumido por mulheres grávidas.



ATUM

Nutritivo e rico em proteínas de alta qualidade. Excelente fonte de nutrientes importantes, como selênio e minerais – magnésio e potássio, e ainda o complexo B e claro, o Ômega-3.

Os peixes e frutos do mar são ótimos substitutos para as carnes vermelhas



CONGRO

Outro peixe rico em nutrientes de destaque como, fósforo, magnésio, vitaminas A, D e do complexo B.



CAMARÃO

Considerado um crustáceo de baixa caloria, o camarão é uma proteína de alto valor biológico, ou seja, ele é chamado de proteína completa, ele tem todos os aminoácidos que nosso corpo precisa.



OLHETE

Os peixes de pele azul são ricos em ômega 3, 6 e 9, uma importante gordura do bem (as insaturadas) para a saúde da circulação e do coração, cérebro e ossos. Bom para a menopausa e controle de processos inflamatórios.



SALMÃO

Rico em ômega 3, maiores fontes ácidos graxos, ômega 3 de cadeia longa, EPA e DHA. Grande fonte de proteína e rico em proteína de alta qualidade, possui vitamina B, boa fonte de potássio e reduz o risco de doenças cardíacas

Aproveite e aprenda uma deliciosa receita de carpaccio de salmão pelo Expert Carlos Ohata.



ESPECIAL ZONA SUL

DIAMANTES NA COZINHA

GASTRONOMIA PARA MELHORAR VIDAS

O chef João Diamante, idealizador do projeto, cresceu em uma comunidade; trabalhou em Paris, com Alain Ducasse; e acredita que outros jovens brasileiros podem percorrer caminhos similares, melhorando suas vidas através do aprendizado profissional.

Além de promover cursos de duração semestral, o projeto estimula diversas ações sociais. O Zona Sul decidiu embarcar nessa onda e se juntou ao projeto somando nas arrecadações. Para contribuir, basta depositar qualquer quantidade de alimento não-perecível em um ponto de coleta nas lojas indicadas abaixo, de 10/8 a 20/9:

Recreio Av. das Américas, 16.237

Botafogo Rua Bambina, 36.

Barra (Sta Mônica) Av. das Américas, 8.888.

Ipanema Rua Barão da Torre, 220.



QUEIJOS ORGÂNICOS

Buscar entender a origem de cada alimento que você consome é sempre uma boa opção.

Para produzir leite e derivados que recebem a certificação orgânica é necessária uma série de cuidados com os animais, que envolvem desde a pastagem até a água e o não recebimento de nenhum tipo de hormônio, antibiótico, intramamário e demais medicações.

Dessa forma, a produção do leite torna-se mais pura e segura, o que resulta em produtos mais saborosos e saudáveis, sem a interferência de agentes químicos.

Com mais nutrientes e antioxidantes, queijos orgânicos são perfeitos para uma alimentação mais saudável e você encontra só encontra essa infinidade de opções aqui no Zona Sul. Aproveite!



NOVIDADES

UMA SELEÇÃO DE PRODUTOS DE QUALIDADE PARA VOCÊ EXPERIMENTAR

Veganos, saudáveis e gostosos

Repletos de sabor, os produtos veganos estão longe de se resumir só a saladas. Pelo contrário, aqui, você encontra uma enorme diversidade. Experimente e use a sua imaginação.



Iogurtes Vida Veg



Queijos Vio Life



Cortes de Frango Corte D'oro

Mais praticidade pro seu dia a dia com os cortes especiais prontos para o preparo Corte D'oro: Bife, Coxa, Iscas, peito e sobrecoxa. Você encontra no Zona Sul! Bom apetite.



Carne moída Corte D'Oro

Sem conservantes, sem aditivos artificiais e fresca do jeitinho que você gosta.



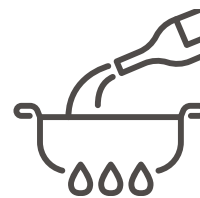
Bertagni

produtos 

Novidade em forma de massa

O frescor das Massas da marca Bertagni tem muita história, principalmente por ser conhecida como a mais antiga produtora de massa recheada do mundo. Hoje, exporta suas delícias nos 5 continentes para mais de 40 países, produzidas sempre com muita qualidade e principalmente, carinho. Para os seus saborosos recheios, são usados somente ovos de galinhas criadas livres e farinha de trigo 00. A melhor parte é que agora elas podem ser encontradas a granel com uma grande variedade de sabores.

Pra saber os detalhes de como preparar tudo isso em casa, é só seguir o passo a passo:



Para 1 ou 2 porções de massa, aqueça uma panela com pelo menos 2 litros de água;



Coloque 15 gramas de sal, um fio de azeite de oliva e leve a fervera. Acrescente a massa e cozinhe-a pelo tempo indicado (1-2 ou 3-4 minutos dependendo do formato da massa escolhida).



Escorra imediatamente, coloque a massa no prato e acrescente o molho aquecido de sua escolha.



Por serem massas frescas, o cozimento não passa dos 3-4 minutos, com exceção do cappelletti, onde o cozimento se reduz a apenas 1-2 minutos.

Uma porção para 1 pessoa é de aproximadamente 125 gramas. Dê preferência a molhos simples a base de manteiga e ervas, de azeite, molho branco ou molho de tomate bem apurado. De resto, é só aproveitar e se deliciar com o sabor intenso e delicado dos recheios.



tá na mesa

É TEMPO DE MORANGO

ABUSE DE
PRATOS DOCES
E SALGADOS
COM A FRUTA.



As padarias enchem suas vitrines com tortas redondas coberta de gelatina vermelha, as confeitarias exibem doces vistosos nas prateleiras, restaurantes abusam de sucos, drinques e combinações ousadas com essa fruta que é rica em vitamina C – perfeita para enfrentar o sobe e desce dos termômetros cariocas.

O morango é uma fruta vermelha, carnosa e suculenta, cujo auge da estação é no nosso inverno.

FAZ BEM PRA QUÊ?

Rica em vitamina C, potássio, cálcio e antocianina, substância antioxidante que lhe dá a coloração vermelha que nos faz comer também com os olhos. É também considerada depurativa, alcaliniza o sangue, reforça a imunidade e auxilia a prevenção da arteriosclerose.

COMO CONSUMIR?

A melhor forma de consumi-lo é in natura. Uma vez cortado ao meio ou processado como suco, deve ser consumido imediatamente, pois quando seu interior entre em contato com o oxigênio, parte de seus antioxidantes se perdem. Não dá pra perder os benefícios dessa fruta deliciosa.

"Com pouca concentração de açúcar, tem baixo valor calórico e, de sabor agridoce, é uma fruta versátil que podemos utilizar tanto em sobremesas, como saladas e os mais distintos pratos salgados."

Expert em Azeites e Temperos, Marcelo Scofano



MORANGOS SEMPRE FRESCOS

Uma dica para os morangos durarem mais na geladeira é serem retirados da embalagem, lavados e guardados sequinhos na geladeira com um papel-toalha no fundo de um pote plástico.





4 receitas com morangos para fugir do tradicional

Molho salgado de morango

Expert em Azeites e Temperos, Marcelo Scofano

APRENDA A FAZER
AS RECEITAS
COM OS EXPERTS



Quem disse que morango precisa ser sempre doce? Uma receita para fugir do "lugar comum", que acompanha bem todas as carnes: vermelha, aves e peixe. Surpreenda!

Bruschetta de morango com aspargos

Receita do Expert em Pães, Stanilas Brito



Um sabor agridoce para quem deseja brincar com o poder de uma boa receita.

Morangos marinados no azeite

Expert em Azeites e Temperos, Marcelo Scofano



Pode ser servido em saladas ou como sobremesa, com sorvete de creme para completar!

Mousse de abacate com morango

Expert em Azeites e Temperos, Marcelo Scofano



Fácil e repleta de energia, esta sobremesa une os ingredientes de duas frutas poderosas.

AGENDA DE LIVES

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

11/8 às 20h: Dionísio Chaves convida Euclides Penedo Borges (Finca Don Otaviano)

Euclides Penedo Borges é professor da ABS, escritor de alguns livros de vinhos e sócio da Bodega & Viñedos Finca Otaviano.

12/8 às 20h: Padilha e Cervejaria Denker

Bate papo com cervejaria de São João da Barra (RJ).

14/8 às 20h: Revista Estação

Maria Helena Esteban convida João Diamante, Pedro de Artagão e Andressa Cabral para um bate papo para apresentar a nova edição da Revista Estação.

18/8 às 20h: Padilha e Wonderland

Papo com a cervejaria Wonderland (RJ).

19/8 às 15h: Expert André Guedes apresenta a produção da Vitalatte Lab

Nosso Expert apresenta como são feitos os queijos super frescos que você encontra no Zona Sul.

20/8 às 20h: Dionísio Chaves e Dal Pizzol

Dirceu Scotá da vinícola brasileira Dal Pizzol.

21/8 às 20h: Padilha e Cervejaria La Birra

Bate papo com cervejaria de Farroupilha (RS).

23/8 às 10h: Paulo Tassinari convida Grano Eletto

Bate papo sobre cafés.



25/8 às 20h: Dionísio e San Huberto

Conheça os rótulos da Bodega San Huberto.



27/8 às 20h: Padilha e Cervejaria Matarelo

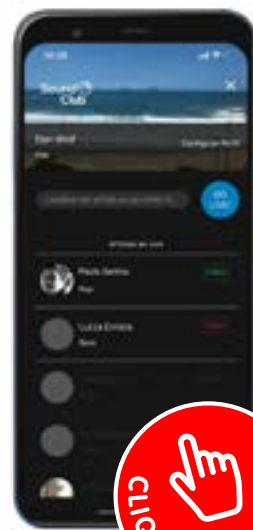
Bate papo com cervejaria de Farroupilha (RS).

O que tá rolando ♥

Pensando nos pequenos e médios artistas que não conseguem monetizar seus shows virtuais através de patrocínios, a empreendedora Ju Brittes criou uma solução em forma de App. Em menos de um mês o *streaming* feito para *IOS*, *Android* e *Web*, Sound Club Live já estava no ar; na primeira semana mais de 600 artistas cadastrados já conseguiam monetizar suas lives e ganhar dinheiro em shows transmitidos de suas próprias casas. Hoje, com quatro meses de startup, já conta com milhares de *downloads*.

App Sound Club Live: solução para artistas monetizarem sua live ♥

Outro destaque é o número de DJs que já passam de 150 inscritos prontos para se apresentarem na plataforma. Após baixar o app no Google Play ou Apple Store ou acessar pela web, você pode prestigiar o artista durante as *lives* a partir de R\$10 com cobrança feita direta no cartão de crédito. É possível que o músico crie seu evento e cobre pela entrada antecipada, como um ingresso *online*. A Sound Club Live é uma *startup* 100% brasileira, incubada no instituto Gênesis da PUC-RJ.



Cidade das Artes ganha restaurante de gastronomia japonesa adaptado aos novos tempos ♥



Já imaginou um restaurante com mesas dispostas em pequenas casas com paredes e telhados transparentes? Inspirado em restaurantes da Europa, surge em agosto o primeiro restaurante cabine do Rio, o Sushi das Artes, na Barra. Localizado na parte externa da Cidade das Artes, ele inaugura totalmente de acordo com as novas regras de distanciamento social e higienização propostas pela OMS. Serão trinta cabines para, no máximo, quatro pessoas, pedidos feitos via aplicativo e carrinhos de golfe disponíveis para quem precisar usar o banheiro. O espaço não terá garçons, apenas cumins, que só aparecem na hora de servir os comensais. O menu fica sob responsabilidade do chef Maciel Paiva, que irá trabalhar dentro de um *container* customizado na parte central do terreno. A higienização completa das casinhas é feita a cada novo atendimento.



Arte que vira gastronomia e gastronomia que vira arte ♥



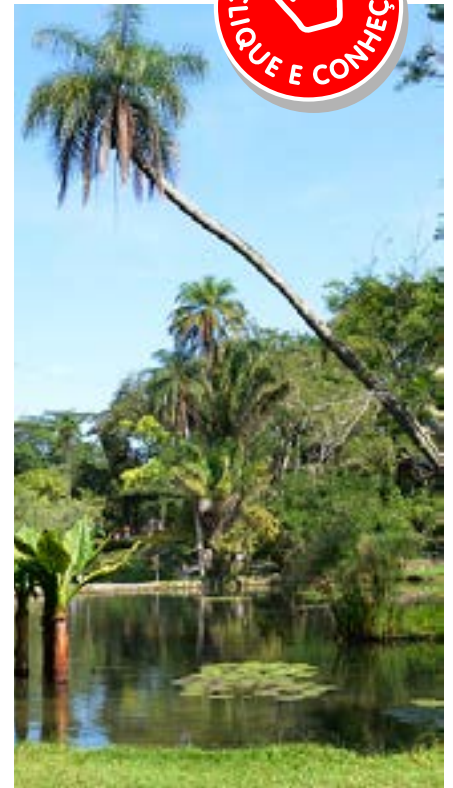
O restaurateur e artista plástico Paulo Ouro Preto conseguiu unir seus dois hobbies de forma criativa nessa quarentena. Sua nova série de doodles, que são feitos diariamente, representam os humores de Paulo no dia a dia. Os já conhecidos rabiscos, desta vez dão vida até à alimentos de forma cômica e divertida: tem tomate, banana, milho e até ovo com olhos e língua. A pegada mais infantil da nova coleção é dedicada aos seus filhos, com quem está convivendo bastante durante o período de pandemia. A expo já está sendo montada e irá estreiar na Galeria Samba Arte no shopping carioca Fashion Mall. Quem quiser ver uma prévia, algumas ilustrações já estão nas paredes do contemporâneo italiano INO., no bairro de Botafogo.



Jardim Botânico e Parque Lage reabrem ao público ♥

Os programas ao ar livre são ótimas opções para esse momento de Covid-19, no último mês alguns parques da cidade reabriram gradualmente para visitação respeitando as regras de flexibilização e decretos municipais e estaduais. O Jardim Botânico do Rio, por exemplo, reabriu apenas algumas áreas como o Arboreto, Cactário e Bromeliário. Para visitação, o agendamento prévio deve ser feito através do site. Evitando aglomerações e filas, a entrada deve ser feita pela R. Jardim Botânico, 1008, único acesso disponível no momento.

Já o Parque Lage, após ficar quatro meses fechado, reabre com algumas restrições: o funcionamento agora é de segunda-feira a domingo, de 10h às 16h, a capacidade é de 200 pessoas por hora e apenas a entrada principal pode ser utilizada. O Palacete, um dos principais pontos do Parque, procurado tanto por turistas quanto por cariocas, está aberto e também seguro para os visitantes.





tá na mesa

6 motivos
para amar

CEBOLA

O TEMPERO
ONIPRESENTE
QUE ESTÁ EM
MUITOS PRATOS

Há quem ame ou odeie, mas a verdade é que essa hortaliça é indispensável em diversas preparações do dia a dia, seja na hora de preparar um bom refogado para cozinhar o clássico arroz com feijão, até pratos mais elaborados.

Pra quem gosta de variar na cozinha, a cebola serve também de ingrediente para uma base ou fundo aromático de cozidos de carne ou de aves, passando pelos molhos da culinária italiana ou francesa onde é usada também na gloriosa sopa de cebola. Pode ser usada frita, cozida, grelhada ou crua no brasileiroíssimo vinagrete para o churrasco de domingo. Além de deixar os alimentos com um gostinho especial, é também muito importante para a nossa saúde.

A cebola possui diversos nutrientes, e também é rica em fibras e vitaminas como tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), vitamina C. Ela conta ainda com alguns minerais como cálcio, ferro, fósforo, magnésio, potássio, sódio e selênio. Por isso, ela presenteia quem a consome com uma série de benefícios.

receita: geleia de cebola ao vinho branco

Por Marcelo Scofano | Rende 3 potes de 200g.



AJUDA NA PREVENÇÃO DO CÂNCER, DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES, TROMBOSE E ANEMIA

MINIMIZA O ENVELHECIMENTO DA PELE

AJUDA NA RECUPERAÇÃO DE RESFRIADOS


CONTROLA A HIPERTENSÃO

PODER ANTI INFLAMATÓRIO



lembre-se

A recomendação é ingerir cerca de 100 g por dia. Inclua na salada ou use como condimento junto com o alho em pratos como arroz, feijão, carnes, peixes e legumes. Consumir a cebola crua é a melhor forma de preservar os nutrientes — como em qualquer alimento, o cozimento pode causar uma perda sutil de alguns benefícios nutricionais.



CRUA OU
COZIDA

É importante observar o bulbo atentamente. Opte por cebolas firmes, com cascas secas, inteiras e mais pesadas. Evite as cebolas "machucadas" ou com mofo. Em relação à conservação, o alimento inteiro pode ficar sem refrigeração por algumas semanas. Já se for picada ou ralada, ela precisa ser mantida em geladeira por até um dia em um recipiente adequado e protegida com papel filme.



COMO
CONSERVAR

Antes de descascar ou cortar a cebola, deixar de molho por alguns minutos evita a liberação do gás que provoca as lágrimas. Se puder, corte-a dentro de um recipiente com água.



SEM
CHORORÔ

receita pra surpreender: conserva de cebola

Por Piero Cagnin | Rende 2 porções.



conheça os diferentes tipos de cebola



CEBOLA DOCE

Boa para fritar. Prepare de anéis de cebola, picadinha no refogado, assada ou com vegetais. Dica: experimente refogar no azeite, além de mais aromática, o azeite é uma ótima gordura.

CEBOLA BRANCA

Perfeita para molhos e aperitivos. De sabor mais marcante e crocante, é uma ótima aliada a molhos, chutney, refogada e até frita.



CEBOLA ROXA

Ótima pra consumir crua ou em molhos agrídoces. Experimente no Guacamole, na salada, crua no sanduíche ou em molho agrídoce. Ideal para conserva também.

CEBOLA AMARELA

A mais versátil de todas, é tradicional na mesa do brasileiro. De sabor mais leve, a clássica não perde sabor para as demais, é uma ótima pedida em carnes assadas, refogados, molhos, sopas e até assada fica uma delícia.

O LADO POSITIVO DE UM NOVO MOMENTO

PANDEMIA CRIA
NOVOS HÁBITOS QUE
VIERAM PARA FICAR



Com isolamento social a humanidade está passando por um período de transformação ligada diretamente ao estilo de vida. O home office, por exemplo, já é uma realidade, que já se consolida de forma atraente para funcionários e empresários. Grandes empresas como Coca-Cola, Google, XP, entre outras já vislumbram seguir nessa direção. Uma pesquisa da empresa de recrutamento Robert Half, que ouviu mais de 800 pessoas, aponta que 47% delas se sentem mais produtivas ao atuar de casa e 36% mantêm a mesma produção de antes, sem prejudicar o andamento das tarefas.

Outros fatores também mudaram: atenção à saúde, a valorização do produto local e até mesmo o aumento considerável de pessoas que buscam a prática de atividades físicas. Resumindo: a pandemia trouxe ótimos hábitos criados na vida da população no mundo. Segundo o diretor-geral da OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus:

"Não vamos voltar ao 'velho normal'. A pandemia já mudou a forma como vivemos nossas vidas."

A busca de informação confiável sobre saúde e a prática de bons hábitos de higiene são dois fatores que cresceram na atual conjuntura e isso faz parte de criar novas reflexões para a prática do autocuidado. Nunca foi tão importante olhar para si mesmo e encontrar formas de cuidar do corpo e da mente.

A prática de exercícios físicos também tem sido uma prioridade na busca pelo aumento da imunidade, o que se faz importante momento, mesmo que em casa. Dados do e-commerce Pingduoduo, indicam que as vendas de produtos “fitness” em maio foram 35% maiores que no mesmo mês de 2019. E a tendência é aumentar.

Com mais tempo para fazer as refeições em casa e criar novas receitas, a procura por produtos frescos e de qualidade cresceu em comparação ao consumo de congelados. Finalizar refeições em casa virou uma prática que trouxe life style para os “novos” chef. Basta observar as redes sociais, cozinhar virou sinônimo de prazer e afeto, as famílias estão interagindo mais ao redor da mesa. Também estamos mais exigentes com a escolha dos alimentos, em pesquisa realizada na China, país que já voltou ao “antigo normal”, uma análise da Nielsen mostra que a compra de ingredientes para cozinhar em casa está muito mais rigorosa que no pré-pandemia. **No estudo, 80% dos entrevistados disseram que prestam mais atenção à alimentação saudável e tomam cuidados maiores ao ler rótulos e descrições nas embalagens.**

Outro grande movimento constatado nas redes sociais nesse período de quarentena é o **#comprelocal**, onde os consumidores fazem uma corrente para ajudar tanto pequenos produtores quanto pedindo deliveries de bares e restaurantes que ficam no entorno de suas residências, valorizando mais do que nunca o comércio local. Essa boa ação ajudou e continua ajudando muitos empresários do setor e também promete ser um novo hábito permanente.

SAÚDE E AUTOUIDADO

1



PREOCUPAÇÃO COM PRODUTOS FRESCOS

2



CONSUMO LOCAL

3





CONFIRA OS SUCOS
DE FRUTA PIPPA



PIPPA
suco de fruta do pé