

Edição 4: setembro de 2020

gastromia carioca

De norte a sul, a mesa do brasileiro é repleta de sabor, aroma e diversidade de alimentos que encantam a todos nós.

SABORES DO

BRASIL

E ainda: aqui você encontra dicas gastronômicas, receitas deliciosas e um especial com chefs de cada região do nosso país. Bom apetite!

Zona Sul 

gastromia carioca

4



Tá na mesa: feijoada

Diversos tipos de preparo do prato mais brasileiro de todos



7



Produtos

Uma seleção especial de Produtos do Brasil

8



Tá na mesa: café

Conheça a variedade do nosso grão tesouro

11



Agenda de lives

Que tal aprender com nossos Experts e convidados?

12



Tá na mesa: cachaça

Conheça mais sobre essa bebida histórica

16



Tá na mesa: cerveja

Saiba mais sobre essa bebida tão consumida no Brasil

18



O que tá rolando

Especial Chefs do Brasil, com dicas por região do país

22



Tá na mesa: azeite

Conheça a variedade de azeites brasileiros

25



Zona Sul convida

Gastronomia regional com Alice Granato

26



Tá na mesa: frutas

Manga e caju: a dupla que vai do doce ao salgado

29



Zona Sul convida

Pingue Pongue com a chef Tati Lund

30



Tá na mesa: moqueca

Saiba preparar o prato como um Expert

32



Tá na mesa: pirarucu

Do manejo sustentável ao sabor inconfundível

34



Receitas

2 receitas com pirarucu para fugir do tradicional

O ZONA SUL APRESENTA



SABORES DO



De norte a sul, a mesa do brasileiro é repleta de sabor, aroma e diversidade de alimentos que encantam, nós brasileiros e os turistas que por aqui chegam.

Um país tão grande e farto de pratos tradicionais, que é até difícil lembrar de todos eles. É melhor se deliciar com a peculiaridade de cada uma das regiões e a todo tempo repetir “esse é o meu prato favorito”, como: O queijo coalho no café da manhã no Nordeste e cheio de charme do Baião de Dois; O açaí acompanhando pratos salgados no Pará; O Pequi presente nas receitas do Centro-Oeste; No Sul, não tem quem não se

encante com o típico arroz carreteiro e o churrasco gaúcho. No Sudeste, a tradicional feijoada preta no Rio de Janeiro, e o feijão tropeiro de Minas Gerais. Ah, não podemos deixar de falar da Cachaça, que só é cachaça se produzida aqui na nossa terrinha.

São inúmeras receitas de família que passam de geração em geração e são repletas de sabores, memórias e afetos. Nós te convidamos para viver essa experiência de conhecer os produtos tipicamente brasileiros que temos o compromisso de levar pra sua mesa, valorizando a gastronomia local e regional.

FEIJOADA

O PRATO MAIS BRASILEIRO DE TODOS É
UM ORGULHO NACIONAL E FAZ ALEGRIA
DE TODO MUNDO O ANO INTEIRO EM
DIVERSOS MODOS DE PREPARO



Calor, caipirinha e feijão. A combinação, que é a marca do Brasil e a principal escolha de quem visita o país em busca de um sabor que resuma a culinária nacional, tem muita história. O prato, com feijão preto, carnes de porco e acompanhamentos, varia em cada estado.

Segundo estudiosos, a mistura seria uma versão de preparos de outros países, como o cozido, em Portugal, bem semelhante, mas com feijão branco; o cassoulet, na França; e a casouella, na Itália. Há quem afirme que foi uma criação dos escravos africanos, a partir de uma leitura do cozido português, e até mesmo uma criação que remonta o Império Romano. Pesquisas à parte, o sabor é um dos mais tradicionais da cozinha brasileira. O dia de comê-la varia de região para região, assim como os acompanhamentos, mas a feijoada é unanimidade no gosto popular.

Ela é saborosa, democrática e tem combinações pra agradar todos os gostos.



FEIJOADA TRADICIONAL

Versão mais conhecida no Brasil e no mundo, é muito consumida no Paraná e na Região Sudeste. No Rio de Janeiro, a feijoada é apreciada tanto em dias quentes quanto nos frios, também chamada de feijoada carioca, tem como ingredientes principais o feijão preto, charque, pé, orelha, lombo e rabo de porco, costelinha suína, lingüiça calabresa e paio. Os acompanhamentos são arroz, couve e laranja.

Dica do Expert Marcelo Malta para dar um toque pra lá de especial na sua receita



Utilize uma laranja Bahia, cravejada com dentes de cravo. Cozinhe a laranja junto ao feijão e depois descarte-a.



Retire a laranja e acrescente 100mL de cachaça para 1kg de feijão e deixe ferver a feijoada.



O toque do Expert: cozinhe as lingüiças e paio inteiros e fatie apenas no fim do preparo. Assim as fatias ficarão pretas só por fora e vermelhinhas por dentro.



Feijoada de frutos do mar

Expert em Peixes e Frutos do Mar, Carlos Ohata

APRENDA A
RECEITA COM
O EXPERT



Vencedora da primeira batalha dos Experts! Natural de Santa Catarina, ela é tão brasileira quanto a feijoada tradicional, e não está longe de desbancar a concorrente. Quem gosta das comidas do mar não deve deixar de provar essa delícia, perfeita para um dia de sol.



Feijoada Vegana

Expert da Pizzaria e Spaghetteria, Piero Cagnin

A feijoada vegetariana é o sonho de qualquer amante de comidas brasileiras que deseja saborear esse prato típico, ao mesmo tempo se mantendo fiel a seu estilo vegetariano. Algumas pessoas escolhem fazer a feijoada vegetariana por ser uma opção menos calórica do prato e rica em vitaminas e nutrientes.



produtos do **Brasil**

DELÍCIAS QUE VOCÊ ENCONTRA NO ZONA SUL



Do espetinho na praia ao arroz carreteiro

De origem nordestina, o Queijo de Coalho faz muito sucesso no Brasil inteiro por conta do seu sabor e textura inconfundíveis. Vai bem no forno, grelhado, ensopados e sobremesas. Se você procura um queijo que se mantenha firme durante o preparo, essa é a escolha perfeita.

A deliciosa semente que nasce no norte do Brasil

A Fava Tonka, também conhecida como Cumaru, é uma semente extremamente aromática e um excelente substituto para a baunilha. Vai bem com: receitas com frutas, chocolates, sobremesas a base de leite, cremes brulées, bolos, tortas, biscoitos doces, compotas e mousses.

Dicas Bombay: para ser utilizada, rale em um ralador fino – igual ao da noz moscada – em pequena quantidade.



Do cultivo do café ao audacioso vinho tinto **Maria Maria**

Na tradicional região cafeeira do sul de Minas Gerais, berço de uma família apaixonada e orgulhosa em produzir os melhores grãos, nasceu o vinho Maria Maria. O cultivo da videira Syrah

seguiu o princípio de excelência empregado nos cafezais: condições climáticas ideais para amadurecimento e colheita de suas uvas durante o outono e o inverno do sudeste brasileiro. As características climáticas, somadas a princípios de sustentabilidade e respeito socioambientais, proporcionaram um Syrah de caráter jovem e com discreta maturação em madeira. Predominam os aromas frutados que lembram compotas de amoras e morangos e também aromas de tabaco e especiarias. Um vinho audacioso e singular. Vai bem com carnes vermelhas, aves e caças





CAFFÉ

CONHEÇA
AS VARIEDADES
DO NOSSO
GRÃO TESOURO

DIRETO DA FONTE

O Brasil é o maior produtor do mundo desse pequeno grão, tendo produzido 49 milhões de sacas de 60 quilos apenas na safra de 2019. Com um número tão potente, não é difícil imaginar a enorme diversidade e qualidade de grãos, variando da espécie Arábica ou da espécie Canéphora (conhecidos como Conillon ou Robusta), ambos produzidos em larga escala no Brasil.

O modelo “tipo exportação” de café já se tornou uma referência um pouco ultrapassada. Enquanto antes tínhamos a certeza de que todos os melhores grãos eram destinados ao mercado externo, hoje a tendência é buscarmos o caminho contrário, voltando ao início, onde o produto mais precioso fica no país. O produtor de café deixou de ser apenas a primeira parte de uma colcha de retalhos e se tornou chave para produtos de qualidade.

Quando conhecemos a origem podemos destrinchar todas as características de um *terroir* singular, que dá alma ao produto. Bem bonito, né? Para manter a constância de um café de uma única produção é preciso bastante trabalho, pois, além de exigir extrema dedicação com a qualidade, também envolve respeito e carinho com as famílias que anualmente realizam a colheita, o processamento e cuidam da lavoura. É bem inspirador ver que cada produção tem não só a história do produtor, como de diversas famílias que passam de geração para geração o cuidado com o grão.

Expert
em cafés
Paulo
Tasinari



“É muito legal observar que aqui no Zona Sul temos a oportunidade de trazer aos nossos clientes diversos cafés especiais produzidos, colhidos, processados e torrados pelas próprias marcas, tudo em solo brasileiro.

Como indicação de Expert, é muito interessante experimentar os microlotes sazonais produzidos pela Orfeu e a edição Bourbon, da Baggio.”



Microlote Orfeu café em cápsulas, moído e grãos. Em sequência, café Baggio Bourbon torrado moído.



PRODUÇÃO LOCAL

Quando falamos em Minas Gerais e São Paulo, podemos trazer as marcas Orfeu e Baggio que mantêm a essência de “direto da origem”, mesmo produzindo em grandes quantidades. A intenção em manter a cadeia dentro da fazenda é atingir uma grande qualidade quando se trata de frescor do café. Além disso, são marcas que usam da modernidade e da tecnologia em sua produção, tornando-se um modelo de trabalho que traz recursos ao campo.

Outra bela característica quando falamos em cafés de origem única é a proximidade da produção com a loja Zona Sul, quanto mais próximo está o produtor, maior é a chance do café chegar fresco e com muitas notas aromáticas. Aqui, temos o privilégio de oferecer cafés produzidos e torrados no estado do Rio de Janeiro.

Marcas como Monthal e Tassinari apresentam cafés especiais e com muita personalidade produzidos na Região Serrana do estado. Faz toda a diferença ao tomar um bom café poder perceber, além das notas sensoriais e aromáticas, todo um trabalho de carinho do grão até a xícara.

Café Tassinari Blend Oro e Monthal Farm em grãos.



BRINQUE COM SABORES

Você pode até pensar que cafés produzidos em uma mesma região geográfica são iguais, porém eles podem florescer sensoriais completamente diferentes, rendendo uma boa brincadeira de sabores. Para uma viagem sensorial, vale muito a pena embarcar no blend único de torra média clara da Monthal e no blend Oro de torra média da Tassinari.



AGENDA DE LIVES

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

10/9 às 20h: Expert José Raimundo Padilha convida Raul de Faria da Cachaça Magnífica

Padilha convida Raul de Faria da Cachaça Magnífica para um bate papo sobre a mais brasileira das bebidas alcoólicas.

15/9 às 20h: Scofano e Rafael Marchetti

Papo com produtor do azeite brasileiro Prosperato.

17/9 às 19h: aula online especial Estação Sabores | Sabores do Brasil com João Diamante

Aula transmitida via Zoom. Todo o ingresso será revertido em produtos doados para o projeto Diamantes na Cozinha.

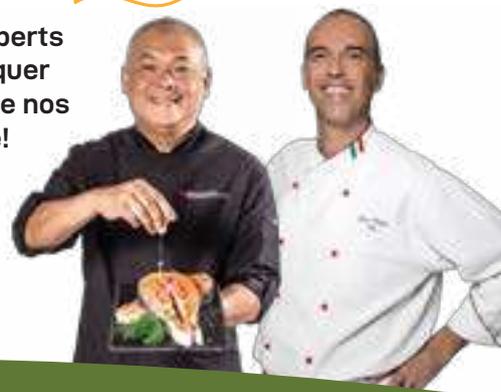


24/9 às 20h: Expert José Padilha convida Renato Antunes da Cervejaria Brewhood

Padilha convida Renato Antunes da Brewhood para um bate papo sobre a tendência das cervejas artesanais em lata.

Batalha dos Experts

Toda semana uma batalha de Experts para você votar na receita que quer aprender. A transmissão acontece nos canais do Zona Sul. Participe!



SE VOCÊ PENSA QUE CACHAÇA É
ÁGUA, CACHAÇA NÃO É ÁGUA NÃO

cachaça



Assim como o escocês tem o scotch whisky, o francês tem o Champagne e o mexicano tem a tequila, nós temos a cachaça! Uma bebida que faz parte da identidade do brasileiro e que a primeira condição para ser chamada de cachaça é ter sido produzida no Brasil. Sem dúvida, a “marvada pinga” é personagem importantíssima da nossa história e também da nossa gastronomia.

Com indícios de produção que datam do começo do século XVI, a cachaça é um dos destilados mais antigos do mundo.

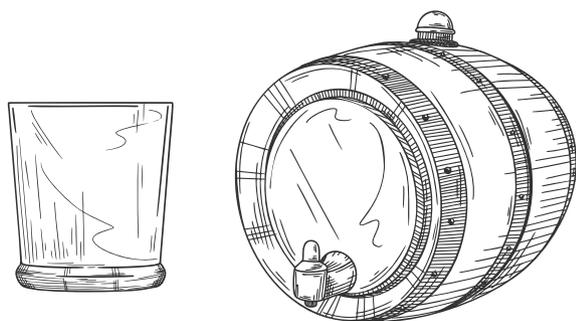


conheça as etapas da fabricação

Feita com uma única matéria-prima: a cana-de-açúcar. Produzida obrigatoriamente com o caldo fresco extraído da cana, chamado também de garapa ou suco de cana, para manter a máxima qualidade da bebida, é recomendado que se extraia o caldo em no máximo 48 horas após o corte da cana em moendas adequadas.

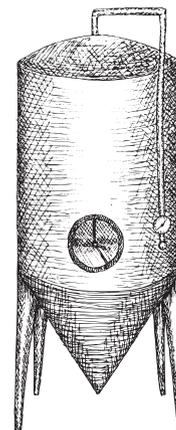


Teor alcoólico entre 38% e 48%. Se o teor alcoólico não se enquadra nesta definição é considerada aguardente de cana.



Fermentada e destilada.

Após extração do caldo da cana, o mosto (caldo de cana + água) é levado para dornas de inox especiais para o processo de fermentação pela ação de leveduras. Os microrganismos transformam o caldo de cana em vinho de cana. Em seguida, o vinho é destilado em coluna de inox ou alambiques de cobre. A preciosidade do processo, eleva a qualidade da bebida.



Envelhecimento. A cachaça é a única bebida alcoólica no mundo envelhecida em outras madeiras além do Carvalho. Um dos maiores diferenciais da cachaça está no uso de distintas madeiras brasileiras, entre elas: amburana, bálsamo, jequitibá-branco, jequitibá-rosa, ipê, ariribá, grápia, cabreuva, entre outras.



A aguardente é produzida em todos os cantos do país, com mais de 4 mil marcas registradas e com uma grande diversidade de aromas, cores e sabores. Quem está começando a se aventurar nesse universo pode se sentir intimidado diante de tantos rótulos. Veja algumas dicas básicas para se iniciar neste mundo.



NARIZ ANTES DA BOCA

Uma "marvada" de qualidade precisa ter aromas florais e que remetem à cana-de-açúcar, mas outras características podem aparecer de acordo com a região em que a bebida é produzida. Aguardentes do litoral podem ter notas mais salgadas, por exemplo.



ESCOLHENDO ÀS CEGAS

Se não dá para tomar um golinho antes de levar a pinga para casa, confira as dicas do nosso Expert José Padilha. Depois, é escolher entre uma caninha prata, mais seca e potente, ou uma amarelinha, lembrando que o envelhecimento em madeira ajuda a suavizar a bebida.



SELO DE QUALIDADE

Procure bebidas registradas no Mapa (Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento) e nada de "cachaça boa no garrafão PET, direto do alambique". Qualidade é essencial para um consumo seguro e consciente.

tipos de cachaça

PRATA (BRANCA) Pode ser envelhecida ou não

OURO (AMARELA) 50% envelhecida, 50% nova

ENVELHECIDA 1 ano ou mais em barris de até 700L

ARMAZENADA Tonéis com mais de 700L por tempo indeterminado

PREMIUM 100% envelhecida de 1 a 3 anos em barril

EXTRA PREMIUM 100% envelhecida por mais de 3 anos

BLEND Até 5 tipos de madeira



cachaças orgânicas que você encontra aqui



Dicas do Expert
em Cervejas, José
Raimundo Padilha

FAZENDA SOLEDADE

O segredo por trás das cachaças artesanais da Fazenda Soledade, que surpreendem com sua diversidade de madeiras, é que ela continua sendo dirigida diretamente pelos irmãos Bastos Ribeiro. Eles incorporam tecnologias avançadas à preservação de técnicas tradicionais de produção artesanal e praticam a responsabilidade ambiental.



MAGNÍFICA

A cachaça Magnífica utiliza caldo cana fresca, produzida na própria fazenda, numa altitude de 800 metros acima do nível do mar, em condição climática favorável, e colhida de maneira artesanal. É fermentada em processo natural, sem adição de outros produtos, e destilada num raro alambique de cobre de 3 corpos.



DICA: CACHAÇA VAI BEM COM QUEIJO CALAMBAU!

Eleito como o 2º Melhor Queijo do Brasil na Expolac 2017, o Queijo Calambau nasceu das histórias que passam de pai pra filho. A receita da Paladar de Minas foi inspirada no caso dos tropeiros que, no século XIX carregavam queijos e cachaças para Mariana e Ouro Preto. Um belo dia, um pequeno acidente derramou a cachaça sobre os queijos dentro da bolsa de couro no lombo das mulas. Após alguns dias, a bebida curtiu o queijo, dando um sabor e aroma incomparáveis.



Calambau com cachaça
Paladar de Minas



CERVEJA

ESTILO DE VIDA OU PAIXÃO NACIONAL?

A ligação do brasileiro com a cerveja daria uma história de amor sem ponto final. Para se ter uma ideia, a cerveja é a terceira bebida mais consumida no Brasil, perdendo apenas para o café e o leite. Seja debaixo de muito sol ou numa roda de amigos, a paixão pelas geladas está quase sempre presente.

Hoje, o país é considerado emergente no mundo da cerveja artesanal e especial. O que antes era visto apenas como um refresco e um produto de massa, tornou-se merecedora de cuidados e atenção. Microcervejarias, importadores de cerveja e cervejeiros caseiros, começaram a surgir, transformando o cenário de novos rótulos de alta qualidade.

Elas transformam o ato de degustar a bebida em uma experiência nova e incomparável, diferente de tudo que você já bebeu antes. Parte disso deve-se a riqueza das receitas, que variam em estilos, cores, sabores, ingredientes, amargor e teor alcoólico.

Ao contrário do que se acredita, nem todas as cervejas artesanais são amargas. Há opções para todos os gostos entre a diversidade de rótulos nacionais.

harmonização

Há rótulos para todos os gostos, os que vão bem com carnes vermelhas, frutos do mar, massas ou lanches, por exemplo. Potencializando tanto o sabor da bebida quanto a degustação do alimento, elevando a cerveja artesanal a uma experiência gastronômica.

A Catharina Sour é o primeiro estilo de cerveja brasileiro aceito pelo BJCP (Beer Judge Certification Program). O estilo foi idealizado pelas cervejarias de Santa Catarina e incluído no guia dos juízes e pode ser oficialmente concorrer como estilo brasileiro em concursos internacionais.

ingredientes

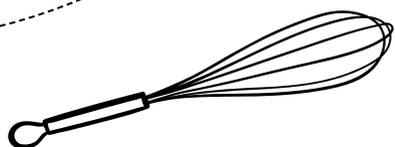
A qualidade dos ingredientes utilizados nas receitas – algumas delas exclusivas de cada cervejaria – também é um show à parte. De maneira quase científica, todos os componentes são escolhidos a dedo para deixarem a cerveja com o sabor mais natural, gostoso, saudável e puro possível.



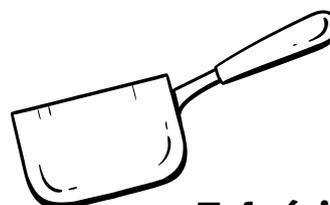
CHEFS DO BRASIL

Para esta edição selecionamos cinco chefs, cada um que representa uma região do Brasil, para mostrar toda a riqueza cultural e de ingredientes que o nosso país possui.

De olho nos pequenos produtores, cada um deles encontra no seu restaurante uma forma de levar os sabores regionais para o comensal. Conheça a história de cada chef e ainda se delicie com as receitas compartilhadas por eles.



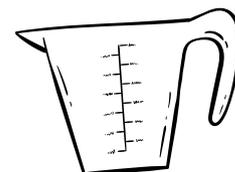
Felipe Schaedler
Banzeiro



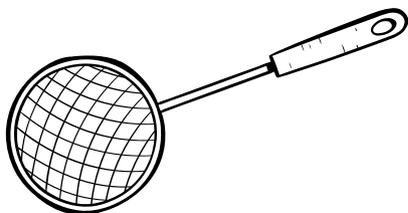
Fabrizio Lemos
Restaurante Origem



Ian Baiocchi
Restaurante Íz



Roberta Sudbrack
Sud, o pássaro verde



Manu Buffara
Restaurante Manu



Região Norte ♥

Felipe Schaedler - Banzeiro



Nascido em Santa Catarina, Felipe Schaedler se mudou com a família para o Amazonas aos 15 anos. Já em Manaus, abandonou o projeto de estudar direito para fazer gastronomia, se tornando a maior referência de sua geração na culinária da Amazônia.

Seu primeiro restaurante, Banzeiro, aberto em 2009, foi laureado em prêmios como Veja Manaus Comer & Beber e os Melhores do Ano da revista Prazeres da Mesa. Pelo seu trabalho na divulgação da cultura culinária do estado, recebeu, também em 2019, o título de Cidadão do Amazonas. Em fevereiro de 2020, recebeu da prefeitura de Itacoatiara (AM), primeira cidade a abrigar a família vinda de Santa Catarina, o título de Cidadão Itacoatiarense. O Grupo Banzeiro, empresa familiar, abarca hoje quatro casas, sendo três em Manaus: a matriz do Banzeiro, a lanchonete de comida regional Caboquinho e o Moquém do Banzeiro.



Chef Felipe Schaedler, foto por Romero Cruz e Tacacá Banzeiro, foto por Rubens Kato.

Região Nordeste ♥

Fabrizio Lemos - Restaurante Origem



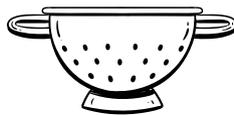
Natural de Salvador, Fabrício Lemos morou 14 anos nos Estados Unidos, onde se formou pela renomada Le Cordon Bleu. Trabalhou em restaurantes da luxuosa rede de hotéis The Ritz-Carlton - Key Biscayne, Coconut Grove e Amelia Island, na Florida -, acumulando larga experiência nas culinárias mediterrânea, italiana, francesa e espanhola. Foi ali também que aprendeu a dominar a sutileza da cocção dos frutos do mar. Retornou a Salvador em 2010 disposto a disseminar uma nova gastronomia local. Depois de uma rápida passagem pelo Restaurante Mistura, em Itapuã, Fabrício foi responsável pela criação do conceito da cozinha do Al Mare. O resultado lhe rendeu o título de Chef do Ano pela Revista Veja Comer & Beber Salvador em 2014. No ano seguinte, já estava à frente do Amado, eleito melhor restaurante de Frutos do Mar do Brasil pela revista Gula em 2015.



Chef Fabrício Lemos e peixe com mini arroz e caldo de lambreta. Fotos por Leonardo Freire.

Região Centro-Oeste

Ian Baiocchi - Restaurante Íz



O talento gastronômico e artístico é um legado familiar do chef goiano Ian Baiocchi. Desde sua infância, precisamente aos 5 anos já se espreitava à barra da saia de sua mãe e avô e buscava compreender o ingrediente único que compunha determinado prato.

Sua inquietude e seu voraz desejo em expandir o levaram a, em junho de 2015, inaugurar o Íz Restaurante, com uma identidade própria, cozinha contemporânea, um menu sazonal, misturas inusitadas e um arrojo incrível na composição de cada prato, com influências dos produtos de sua terra, valorizando pequenos produtores. Com apenas 3 anos de existência, em 2018 o Íz é eleito pela revista Prazeres da Mesa como o Restaurante do Ano – Centro-Oeste. A revista Veja Comer & Beber também reconheceu o Íz nas categorias de Melhor Restaurante da Cidade e Melhor Variado/Contemporâneo em 2017/2018 e em 2018/2019. Nestas mesmas edições, Ian Baiocchi recebeu também o prêmio como Chef do Ano.



Chef Ian Baiocchi, foto por Igor Palhares. Broa de fubá com sorvete de baru, foto: divulgação.

Região Sul

Manu Buffara - Restaurante Manu



A Chef Manu Buffara é proprietária do Restaurante Manu localizado em Curitiba, Brasil, que recebeu elogios da crítica e o reconhecimento pelo World's 50 Best. Pavimentando o caminho para a gastronomia no Brasil, Manu celebra a cultura e produz produtos exclusivos da região do Paraná. Manu estudou jornalismo, mas percebeu que sua maneira de se comunicar não era através de palavras, mas sim dos sabores. No restaurante Manu, ela usa ingredientes orgânicos de fornecedores cuidadosamente selecionados e que cultiva em sua própria horta. Manu também trabalha com as comunidades locais para transformar locais abandonados em hortas urbanas e educando os moradores locais sobre como cuidar das hortas e se alimentar de forma saudável.

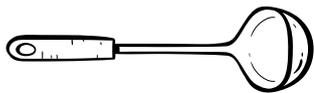


Chef Manu Buffara, foto por Henrique Schmeil. Ostra, pupunha, tutano e coentro, foto por Rubens Kato.

Região Sudeste ♥

Roberta Sudbrack

Restaurante Sud, o Pássaro Verde



Receita de arroz de frutos da terra. Foto: divulgação. Aprenda a receita completa no site.

Roberta Sudbrack é gaúcha, nascida em Porto Alegre, mas carioca por opção. A chef escolheu a cidade para morar e abrir em 2005 o restaurante que levou o seu nome por onze anos, tornando-se referência da alta gastronomia. Sua formação é autodidata. O senso de brasilidade de suas receitas revela um trabalho autoral e criativo. Antes disso, chefou por sete anos a cozinha do Palácio da Alvorada, no mandato do Presidente Fernando Henrique Cardoso. Foi a primeira chef de cozinha na história dos quase cinquenta anos do Palácio.

Ela define sua cozinha como moderna brasileira, numa busca pela preservação da nossa herança gastronômica. O RS, fechado em 2016, acumulou três estrelas no Guia Quatro Rodas, e uma no Michellin, além dos incontáveis prêmios e honrarias. Inquieta, Roberta inaugurou em julho de 2018 o SUD, o Pássaro Verde. Uma casa sem placa na porta, numa pequena rua do Jardim Botânico, no Rio de Janeiro. Nele, a chef propõe um novo olhar para a cozinha afetiva, tendo no forno à lenha o elemento central na preparação dos pratos.



Chef Roberta Sudbrack, foto por Filico. Conheça mais sobre a chef na entrevista completa no blog.





tá na mesa

AZEITES BRASILEIROS

INGREDIENTE QUE DESDE A ANTIGUIDADE É CONSIDERADO SAGRADO, TEM HISTÓRIA PRA CONTAR NO SABORES DO BRASIL

A olivicultura - produção de azeitonas - no Brasil tem mais tempo do que parece. Tudo começou nas primeiras missões jesuítas lá no século XVI, quando se cultivava oliveiras nos pátios das igrejas e mosteiros para uso em cerimônias religiosas. Diversas tentativas de cultivo ocorreram em outros períodos de nossa história até 1950, mas todos foram abandonados por motivos não muito claros. Foi apenas a partir da década de 90, que instituições de pesquisas agrícolas no Sul e Sudeste do país fizeram experiências que resultaram finalmente, com a primeira extração do azeite brasileiro. A partir dos frutos de oliveiras aqui cultivadas, em fevereiro de 2008 na cidade de Maria da Fé, sul de Minas Gerais, a 1300 metros de altitude, nasceu o primeiro azeite oficialmente brasileiríssimo.

Nesses últimos 12 anos, o conhecimento sobre a extração e produção cresceu e se desenvolveu. Em 2019 a produção nacional chegou a 220 toneladas, o que corresponde a apenas 0,3% do consumo interno. Sua qualidade tem surpreendido os especialistas do mundo todo. A prova é que o Brasil já acumula mais de 70 prêmios internacionais.

Nós, do Zona Sul, buscamos sempre levar até você alimentos de qualidade e valorizando a produção local.

Aqui você encontra Azeites Brasileiros de excelência das duas principais regiões produtoras, que cultivam cerca de 20 diferentes tipos de azeitonas. As principais são Arbequina, Arbosana, Koroneiki, Coratina, Grappolo, Frantoio e Picual.

"Mais intensos ou suaves, notas mais maduras ou mais verdes, as harmonizações se darão pelo gosto de cada um, mas orientamos para que azeites suaves componham a elaboração ou finalizem preparações delicadas; e azeites mais intensos acompanhem pratos mais condimentados, grelhados, saladas elaboradas e queijos curados."

Expert em azeites e temperos, Marcelo Scofano



Do Rio Grande do Sul, os azeites Verde Louro e Prosperato.



Do Sul de Minas Gerais, os azeites Serra dos Garcias e Orfeu.



AZEITE ORFEU, PRODUZIDO NO BRASIL PARA BRASILEIROS

Nas terras vulcânicas da região de Poços de Caldas/MG, a 1300 metros de altitude, na Fazenda Rainha, a mesma onde nasce o café Orfeu, é produzido o azeite que recebe o mesmo nome. Há cerca de 4 anos a empresa extrai azeite de suas oliveiras, um volume pequeno comercializado a granel até o ano passado. O que selecionamos para os clientes Zona Sul é o blend composto das variedades 50% Coratina (italiana), 25% Grappolo (italiana) e 25% Picual (Espanha).

Notas sensoriais

Um azeite de aromas verdes, ervas e frutas, sabor intenso, equilibrado em amargos picantes e harmoniza muito bem com carnes e legumes grelhados, pratos mais condimentados, saladas de folhas amargas, queijos curados. O volume da garrafa transparente é de 350ml e o vidro possui proteção UV, mas é importante mantê-la ao abrigo da luz, sempre que não estiver em uso.



Clique e conheça de onde vem o azeite Orfeu.

DICAS DE CONSUMO



CONFIRA A DATA DO ENVASE E PREFIRA OS MAIS RECENTES UTILIZE EM ATÉ 60 DIAS PARA APROVEITAR SEUS BENEFÍCIOS

CLIQUE E ASSISTA

"Apesar da ancestralidade dos azeites, a diversidade sensorial de extravirgens hoje é um novo mundo a se descobrir!"

*#azeitarépreciso
#sótemnozonsul*



Clique e conheça como escolher, armazenar e consumir seu azeite com o Expert Marcelo Scofano.

SABOR DO BRASIL

zona sul convida 

CONHEÇA A GASTRONOMIA REGIONAL NESTE BATE-PAPO COM ALICE GRANATO

Neste bate-papo com Bianca Teixeira, a jornalista e escritora Alice Granato fala sobre o livro "Sabor do Brasil", lançado em 2012, muito bem escrito por ela e com fotografias primorosas de Sérgio Pagano.

Para desvendar o rico universo da nossa cozinha regional sob um ponto de vista contemporâneo, a dupla visitou mercados e feiras, observou os modos de consumo, pessoas e os artistas que retrataram esses locais. O livro é tido como uma obra de referência para quem quiser conhecer melhor a nossa cultura gastronômica e, ao mesmo tempo, realizar uma viagem gostosa pelo Brasil afora.

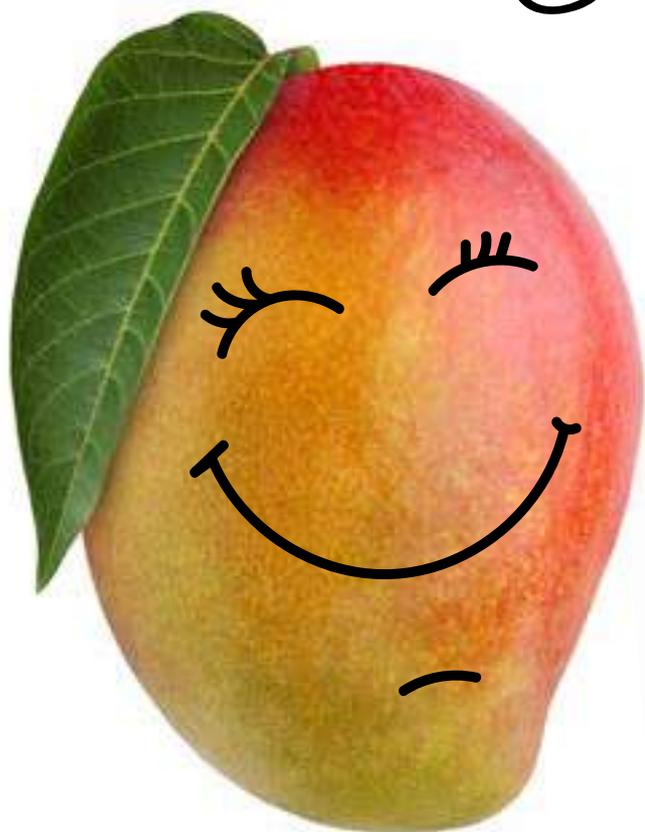
OUÇA NO SPOTIFY



Alice Granato começou sua carreira como repórter do Jornal da Tarde e de o Estado de S. Paulo, atuando em revistas como Veja, Gula e Gosto. Colaborou com a revista Época, a Serafina, da Folha de S. Paulo, a Revista O Globo, entre muitas outras nas áreas de Cultura, Gastronomia, Viagem e Comportamento.

Também é autora dos livros "Sabor do Brasil", e "Fabricando Chocolate". Alice também faz coordenação editorial e é colunista da Veja Rio. E vai lançar em outubro seu primeiro livro para crianças, o "Saborzinho do Brasil", versão infantil do Sabor do Brasil.

manga e caju



CONHEÇA AS
CURIOSIDADES DESSA
DUPLA QUE VAI DO
DOCE AO SALGADO

manga

O SABOR DO BRASIL QUE VEIO DA ÍNDIA

Trazida para o Brasil pelos portugueses e aqui cultivada desde 1700, inicialmente na Bahia, a rainha das frutas é de origem do sudoeste da Índia, o atual Kerala, e incorporada desde o início da busca por especiarias no comércio lusitano.

A **manga** é um fruto enaltecido pela polpa doce, de sabor intenso e penetrante, espalhou-se praticamente por todas as regiões do Brasil, de norte a sul.

Consumida “in natura” a manga é um espetáculo para os sentidos. A começar pelo cheiro da fruta madura que é intenso e inebriante chegando ao seu êxtase quando descascada. A partir daí a fruta se revela com sua polpa amarelo-laranja e desde a primeira mordida, até chegar ao caroço, é a glória suprema.

O seu cultivo gerou variedades locais próprias por aqui como a “bourbon”, “rosa”, “espada”, “coqueiro”, “ouro” entre outras. A nova fase de seu plantio no Brasil, tem a tecnologia como aliada e o respeito ao manejo do solo e da irrigação, com isso, alcançou a produção em diversos pontos em terras brasileiras.



Conseguimos ativar a sua curiosidade? Ou vai continuar comendo uma esplendorosa, suculenta manga madura debruçado sobre a pia da cozinha?



Experimente a Salada Verão nas lojas Zona Sul com Restaurante. Clique e confira a lista das lojas com restaurante disponível.

vai bem com...

Sobremesas, carnes vermelhas, sejam bovinas, de carneiro ou cordeiro, chutney e pickles indianos (manga verde) ou no acompanhamento de saladas.

receitas

Quer criar receitas incríveis com manga? Aprenda estas receitas de crumble de manga e chutney de manga e maçã.



é carne de caju



Na “Morena Tropicana” de Alceu Valença, ou na frase de Oswald de Andrade no manifesto antropófago “tupi or not tupi”, o fruto é homenageado e não desmente: a palavra caju é da lavra do povo tupi e significa “noz que se produz”.

Esse “pseudofruto” tem raízes brasileiríssimas, mais precisamente com origem no nordeste do país, por isso não é mera coincidência que o maior cajueiro do mundo fique em Parnamirim, no estado do Rio Grande do Norte.

O fruto propriamente dito é a castanha, enquanto o seu pedúnculo floral, carnudo, cheiroso ao extremo quando maduro, é capaz de perfumar um ambiente inteiro com o seu aroma, nem sempre há o costume de usar o fruto além do suco, e chega a ser menos utilizado ou às vezes, infelizmente, descartado. Em termos de benefícios nutritivos, destaca-se a fortíssima presença de vitamina C, muito maior, por exemplo que a da laranja e perdendo somente para outra glória nordestina: a acerola.



Capirinha de caju no Bar do Rio!
Um universo para você degustar as melhores receitas e drinks. Você encontra o Bar do Rio no Zona Sul Barão da Torre e Dias Ferreira.

vai bem com...

Sobremesas, drinks e em preparos salgados (cozidos vegetarianos, moquecas, escondidinhos, tortas). A maioria das receitas com caju são doces, mas é na sua versão salgada que a potencialidade dessa fruta surpreende pelo contraste e pelo sabor inusitado.

receitas

Quer criar receitas incríveis com caju? Aprenda estas receitas de torta salgada de caju e mousse de caju crocante.



E aí se interessou? A época desse fruto tão diferente e de DNA brasileiro acabou de começar. No Nordeste a colheita está a todo vapor e nos brinda aqui com seus frutos amarelos-vermelhos e nos inebriando com seu perfume exótico e provocador.

PINGUE PONGUE

COM TATI LUND



Tati Lund é a idealizadora e chef do .Org Bistrô, sucesso desde 2011. Nutricionista formada pela UFRJ e chef vegetariana formada pelo Natural Gourmet Institute for Health and Culinary Arts (NY), é especialista em queijos veganos, fermentados, chocolates e sobremesas raw pelo PlantLab na Califórnia.

Pioneira no Brasil ao mostrar uma comida consciente e com um Q de elegância, tem como foco trabalhar com produtos locais de qualidade, valorizar os hábitos alimentares saudáveis

e apoiar práticas agrícolas sustentáveis. Já passou por cozinhas em Nova York, Califórnia, Itália e Holanda. Fez curso e aprofundou-se na cultura local em lugares como Tailândia, Indonésia, México, Peru, Jordânia...entre outros países.



Nesse Pingue Pongue, a chef conta mais sobre suas escolhas de consumo, além dos benefícios que os grãos e castanhas podem trazer para a nossa saúde. Confira!

Salada Proteica com folhas variadas e quinoa

CONFIRA A ENTREVISTA NO BLOG





tá na mesa

MOQUECA

Em um hipotético páreo dos mais conhecidos pratos brasileiros, com certeza apareceria a moqueca, glória da culinária nacional, facilmente encontrada em muitos restaurantes ao longo dos mais de cinco mil quilômetros de nosso extenso litoral, tamanho é o seu sucesso.

Não há uma origem bem clara, seja da etimologia da palavra, quanto do lugar exato de onde ela veio, mas, o que mais importa é que em terras brasileiras, a moqueca firmou o pé incorporando ingredientes genuinamente da nossa terra.

CAPIXABA
OU BAIANA?
SAIBA COMO
PREPARAR O PRATO
COMO UM EXPERT



Ela poderia ser descrita como um cozido de peixe e/ou frutos do mar, porém, essa seria uma explicação simplória demais. Em suas duas principais versões - a baiana e a capixaba - a panela de barro na qual ambas são preparadas, doa a essa iguaria toda uma complexidade de sabores.

UM ITEM INDISPENSÁVEL



A panela de barro é indispensável para a realização desse prato, sobretudo na Moqueca capixaba. Esse artefato de bordas baixas e fundo raso é feito de forma artesanal pelas paneleiras do bairro de Goiabeiras Velha, nos arredores de Vitória. Essas artesãs até hoje moldam, queimam e tingem as panelas com cascas tiradas dos manguezais da região. Mas afinal, quais as diferenças entre as duas versões?

“Se eu tiver que dar a minha receita de Expert para esse prato maravilhoso, admito que gosto de misturar elementos das duas versões.

Vou avisando que não sou fã das postas de peixe com pele e espinhas. A pele ensopada, na minha humilde opinião, não fica legal.

Eu adoro a pele do peixe grelhado, mas, os puristas me desculpem, na minha receita prefiro usar o filé do peixe ou então a deliciosa mistura de peixe e frutos do mar.”

Expert em Pizzaria e Spaghetteria,
Piero Cagnin



MOQUECA CAPIXABA

Exalta o sabor dos ingredientes principais, peixe ou camarões e lança mão do urucum, corante natural das matas brasileiras, e do azeite de oliva, herança dos colonizadores lusitanos. Os capixabas também costumam fazer moqueca com siri.



Aprenda uma deliciosa receita de moqueca.

MOQUECA BAIANA

Leva leite de coco, azeite de dendê e pimentões. Em Salvador, a defesa das tradições culinárias africanas, é intimamente ligada ao candomblé, religião de matriz do continente além-mar, onde a cozinha busca os elementos básicos para continuar viva, influência maior na constituição daquilo que definimos como cozinha baiana.

Comumente, as duas moquecas são feitas com peixe, geralmente cação, robalo, garoupa ou badejo. Ambas têm entre seus ingredientes, tomate, cebola e coentro e são acompanhadas de pirão e normalmente, arroz.

 tá na mesa

PIRARUCU O GIGANTE DA AMAZÔNIA

DA RESPONSABILIDADE
SOCIAL DA PRODUÇÃO DE
MANEJO SUSTENTÁVEL AO
SABOR INCONFUNDÍVEL



CONHEÇA AS
LOJAS ZONA SUL
COM PEIXARIA

Na mitologia indígena, Pirarucu era um índio que pertencia a tribo dos uaiás, que habitava o Sudoeste da Amazônia. Ele era um bravo guerreiro, mas tinha um coração perverso, mesmo sendo filho de Pindarô, um homem de bom coração e também chefe da tribo.

Sua grandeza não é lenda. O Pirarucu é um dos maiores peixes de água doce de rios e lagos do norte do Brasil e um dos maiores do mundo, podendo atingir até 3 metros de comprimento e seu peso pode chegar a 200 kg.

Muito saboroso, considerado o “Bacalhau Brasileiro”, a espécie sofre vulnerabilidades com ações de pescadores. Os cuidados com os ninhos, após a desova expõe os reprodutores à fácil captura com redes de pesca e arpão.



Um dos maiores peixes do mundo, o Pirarucu pode atingir até 3 metros e pesar até 200 kg.



RESPONSABILIDADE AMBIENTAL EM PRIMEIRO LUGAR

“Sabendo que a pesca extrativa compromete cada vez mais a oferta de pescados e, consciente disto, temos apostado cada vez mais em produtos de produção sustentável e com rastreabilidade, de Aquicultura. Hoje, cerca de 70% das vendas em nossas Peixarias são de produtos de origem sustentável e de Empresas que zelam pelo meio ambiente, e sempre vamos buscar produtos que reforcem o nosso compromisso com o meio ambiente.”
Genildo, comprador de peixes e gestor da categoria.

O Pirarucu que você encontra hoje no Zona Sul não fica de fora da origem sustentável, o que reforça nosso compromisso com a responsabilidade ambiental. Hoje, o Pirarucu que oferecemos aos nossos clientes é cultivado no Estado do Acre, respeito o conceito do Manejo Sustentável.

O Expert Carlos Ohata é um grande apreciador da espécie principalmente pela sua qualidade, versatilidade e sabor.





receitas com pirarucu para fugir do tradicional

Expert em peixes e frutos do mar, Carlos Ohata



Pirarucu ao curry

Prato para 2 pessoas



Pirarucu à moda Thai

Prato para 2 pessoas



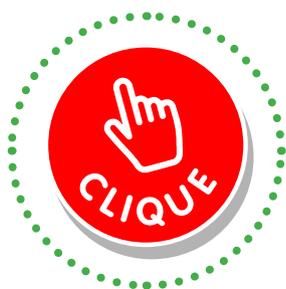
SABORES DO



CONHEÇA AS DELÍCIAS
DA NOSSA TERRA ATRAVÉS
DE AULAS 100% ONLINE

- 1 Adquira seu ingresso pelo site do Sympla;
- 2 Receba acesso à aula e os ingredientes para preparo das receitas em casa;
- 3 Sua aula tem horário marcado com a condução dos Experts Zona Sul, com direito a várias dicas de harmonização de pratos com bebidas selecionadas;
- 4 Prepare a receita e deguste o melhor dos sabores do Brasil!

ACESSE O SITE
SYMPLA.COM.BR/ZONASUL
E FAÇA SUA INSCRIÇÃO!



Zona Sul  Online
ESTAÇÃO
Sabores

17/9 ÀS 19H

SALADA DE CANJICA COM ABÓBORA
COM CHEF JOÃO DIAMANTE



19/9 ÀS 19H

COSTELINHAS DE TAMBAQUI E MANDIOCA
GRELHADAS COM CACHAÇA - CARLOS OHATA



26/9 ÀS 19H

MOQUECA DE PUPUNHA E AZEITE
CÍTRICO - EXPERT MARCELO SCOFANO



TODOS OS CURSOS COM
HARMONIZAÇÃO DOS EXPERTS
DIONÍSIO CHAVES E JOSÉ PADILHA





100% orgânico

PRODUZIDO NO RIO DE JANEIRO

Teresópolis/RJ



Da nossa roça pra sua mesa: orgânico, higienizado e pronto para o consumo.



Robson
Gestor de hortifruti
Zona Sul

