

PRAZERES DA

MESA

essencial à gastronomia


4 CAPAS
editora

WWW.PRAZERESDAMESA.COM.BR

MARA ALCAMIN

A VIRADA NA ATUAÇÃO
DA CHEF NA CHAPADA
DOS VEADEIROS

PIRARUCU MARINADO
COM LARANJA,
PICLES E BATATA,
por Fábio Vieira

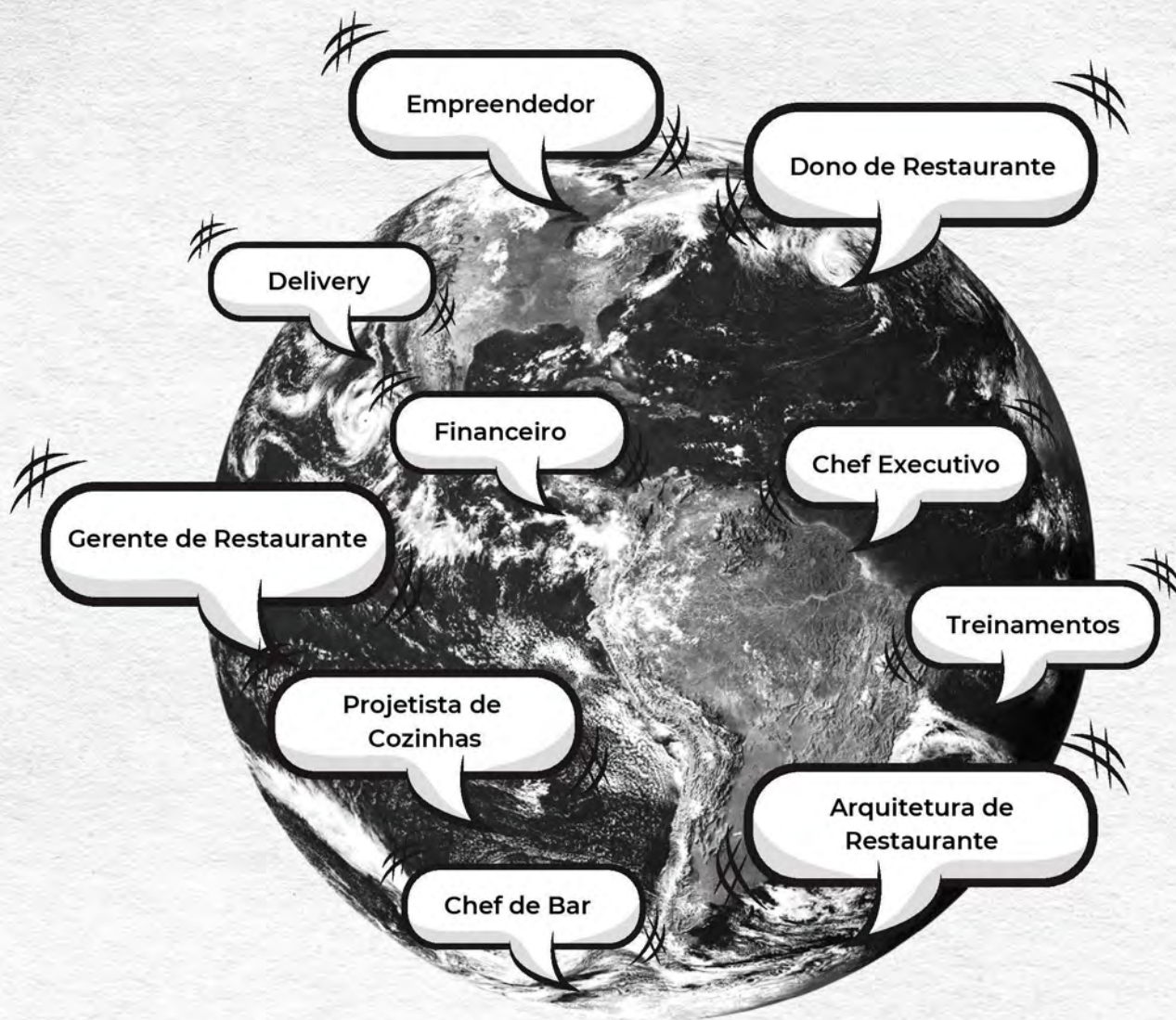
REGENERAR IDÉIAS

COBERTURA COMPLETA DO MAIOR
EVENTO GASTRONÔMICO DA AMÉRICA
LATINA, COM MAIS UMA EDIÇÃO DO
TENDÊNCIAS E OUTRA DO AO VIVO

56

RECEITAS PARA
TODOS OS GOSTOS





EXISTE UM MUNDO DE OPORTUNIDADES NA GASTRONOMIA ESPERANDO POR VOCÊ

CHEGOU A HORA DA SUA TRANSFORMAÇÃO



EGG

ESCOLA DE GESTÃO
EM NEGÓCIOS
DA GASTRONOMIA

+80

PROFESSORES

PRESENCIAL
E ON-LINE

+ 20
CURSOS



↖ **FALE CONOSCO E AGENDE
SUA ANÁLISE DE PERFIL**



EGG

ESCOLA DE GESTÃO
EM NEGÓCIOS
DA GASTRONOMIA

**Primeira e Única Escola de Educação Continuada e
Corporativa da América Latina 100% focada em
Gestão de Negócios da Gastronomia**

✉ atendimento@negociosdagastronomia.com.br

☎ +55 11 4861-4077

☎ +55 11 9476-1531

📍 Rua Henrique Monteiro, 121, Pinheiros, São Paulo/SP

🌐 www.negociosdagastronomia.com.br

SUMÁRIO/

EDIÇÃO DE FEVEREIRO - ANO 19 - Nº 219

FOTO DE CAPA **RAPHAEL CRISCUOLO** - PRODUÇÃO **CRISTINA ESQUILANTE**

COUVERT

9 BOLINHO DE PEIXE SECO, por Eudes Assis

COLUNAS

10 VIAJANDO COM CECÍLIA - por Cecília Padilha

REPORTAGENS

12 MARA ALCAMIN, NA CHAPADA DOS VEADEIROS

20 AO VIVO MESA SP

78 JANTARES MAGNOS - REUNIÕES DE CHEFS, NAS QUAIS COZINHAM E TROCAM INFORMAÇÕES

102 CADERNO DE RECEITAS DE CHEFS DO MESA SP

124 MESA TENDÊNCIAS - PALESTRAS NO CONGRESSO DE GASTRONOMIA

150 OS VENCEDORES DO CONCURSO O QUILO É NOSSO



12



124



78



20



124



124



124



156

CADERNO DE BEBIDAS

153 OS GINS MAIS BARATOS, AS VODCAS QUE IMPRESSIONAM E MUITO MAIS
156 VINHO NO MESA AO VIVO

COLUNAS

154 CHORO DA VIDEIRA

SEÇÕES

06 CARTA DO EDITOR

07 #MEUCOMENTÁRIONAPDM

160 GUIA DE ENDEREÇOS - RESUMO

152 ÚLTIMA MORDIDA - Tortinha de chocolate e frutas, por Frank Bin

CARTA DO EDITOR/

POR RICARDO CASTILHO

rcastilho@prazeresdamesa.com.br

REGENERAR IDEIAS

O Tema do Mesa SP de 2021 foi “Por um sistema alimentar que regenere Gaia”. Chefs e profissionais participantes abordaram o tema com propriedade e com muita vontade de colaborar e fazer mudanças na sociedade com base na gastronomia. Até agora, as grandes empresas de alimentação se preocuparam basicamente com o lucro fácil, com produtos que muitas vezes escondem em seus rótulos pequenos e grandes pecados, sendo a maioria deles nada saudáveis para o consumidor. Como o processo de mudança não parece ser fácil nem ágil, cabe ao usuário fazer a sua parte e dar um grande não a esses produtos, atentando para as embalagens e denunciando o que encontrar de errado. Não há mais tempo para se esperar que mude a legislação.

Contudo, as reflexões no evento foram além e mostraram que as pessoas também precisam pensar no todo. O individualismo, a vaidade e a falta de cortesia não cabem mais neste mundo. Há que se pensar no coletivo.

O leitor vai notar também que os chefs trazem em suas receitas propostas de mais simplicidade, de uso mais frequente de legumes e vegetais e o uso de técnicas clássicas na busca de mais sabor, tais como a fermentação, a defumação, os métodos de conservação e as infusões. O momento pede união e que as diversas tribos se respeitem – vegetarianos, veganos e carnívoros. Que tenham consciência de que o consumo de proteínas de origem animal precisa ser reduzido.

Um abraço e até março.



#MEUCOMENTÁRIONAPDM

USE #MEUCOMENTARIONAPDM NA HORA DE POSTAR NAS REDES SOCIAIS. TENHA SUA FRASE PUBLICADA E AINDA A CHANCE DE GANHAR UM VINHO

PAZES DA MESA

essencial à gastronomia

Diretor Editorial

Ricardo Castilho

rcastilho@prazeresdamesa.com.br

Diretor de Publicidade

Georges Schnyder – georges@4capas.com.br

Diretora de Marketing e Eventos

Mariella Lazaretti – mariella@4capas.com.br

Diretor de Arte

André Clemente – andre@prazeresdamesa.com.br

Editora executiva

Cláudia Esquilante –

claudia.esquilante@prazeresdamesa.com.br

Tratamento de Imagem/Arte Finalista

Silvio Rogério da Silva – silvio@prazeresdamesa.com.br

Fotógrafo

Ricardo Castilho Júnior – rjcastilho@prazeresdamesa.com.br

Ricardo D'Angelo

Colunistas Especiais

Didu Russo, Jorge Lucki e Leandro Baena (vinho), Ana Beloto (azeite), Cecília Padilha (viagem), César Adames (charutos e destilados), Carla Saueressig (chá) e Instituto da Cerveja (cerveja).

Revisão – Ruth Figueiredo

Marketing e Eventos

Marcelo Tavares – Coordenador de Marketing – marcelo@4capas.com.br

Web

Nikoly Rodrigues

Administração

Raquel Sena – raquel@4capas.com.br

PUBLICIDADE

Executiva de Contas: Agnes Paschoal – agnes@4capas.com.br

Gerente Eventos de Premiação: Luciana De Felice –

luciana@4capas.com.br

Gerente Revista Prazeres da Mesa e Institucional: Sadako Sigematu

sadako@4capas.com.br

Coordenadora de Publicidade:

Patrícia Teodoro – patriciateodoro@4capas.com.br

Representantes

Rio de Janeiro Arara Azul Comunicação (21) 99208-9246; Paraná Grupo de Representação Publicitária, tel. (41) 3362-3627/8416-6339; Bahia Ponto de Vista Marketing & Comunicação, tel. (71) 3334-3277 / 9972-5158; Rio Grande do Sul Sérgio Rodrigues Assessoria em Comunicação e Marketing, tel. (51) 3028-7049 / 9997-8006; Espírito Santo Brand Comunicação Empresarial, tel. (27) 3082-0160 / 8819-2404. Prazeres da Mesa (ISSN 1678-958X) é uma publicação mensal de Prazeres da Mesa Sociedade Simples. Rua General Almirante de Moura, 780 – CJ 33, CEP 05690-080, Vila Tramontano, São Paulo, SP, Tel. (11) 3021-3552.

E-mail: sac@prazeresdamesa.com.br

Distribuidora: RAC Mídia (11) 98145-7822 –

contato@racmidia.com.br

Assinaturas tel. (11) 3512-9451, assineprazeresdamesa.com.br

Impressão Esdeva Indústria Gráfica LTDA, Av. Brasil 1.405, Poco Rico, Juiz de Fora, MG (contato – Gardel 11-98404-4738)

Fale com a Prazeres da Mesa

redacao@prazeresdamesa.com.br



LISTA DE VINHOS

Parabéns para a relação de vinhos publicada na última edição. Didática, democrática e ampla, ela contém vários países e importadoras e, o melhor, preços diversos, com sugestões para diferentes ocasiões.

Reginaldo Freitas, São Paulo, SP

Sempre que vou ao supermercado, a lojas, ou vejo ofertas de vinhos pela internet fico em dúvida quanto à qualidade. Não entendo nada do assunto. Mas fiz uma lista minha com base na de vocês e vou me programar para comprar e degustar. Até fotografei a reportagem para guardar no celular. Parabéns!

Mara Amélia Ribeiro, São Paulo, SP

Adorei a lista de vinhos, mas acho que o Jerez e o vinho do Porto merecem categorias só para eles. São bem diversos e ricos e a oferta é grande.

Carlos G. Medeiros, Santos, SP

A lista de vinhos de Prazeres da Mesa, seguida de reportagem sobre os naturais, é dessas coisas para guardar,

CARTA PREMIADA

Aproveitei as férias para colocar a leitura em dia e trouxe as últimas edições da revista. Preparei várias receitas e meu marido providenciou os vinhos, vários deles com as dicas de vocês. Só uma reclamação: engordamos um pouquinho.

Magda Melo, São Paulo, SP

Que bom ter aproveitado, essa é a nossa intenção. Os quilos a mais podem ser driblados ao fazer algumas caminhadas para buscar mais vinho. Mas podemos lhe ajudar enviando uma garrafa do clássico Terrazas de Los Andes Malbec Reserva 2018. Esse vinho mostra a expressão do terroir, a vivacidade e a elegância dos vinhedos de altitude, pois é produzido de maneira sustentável, em harmonia com a natureza e as comunidades de Mendoza, na Argentina.

pesquisar, degustar e, claro, confirmar se a revista está certa. Dos 146 indicados, provei cerca de 50. Aumentarei o número, com certeza.

Carlos Nogueira Cintra, Rio de Janeiro, RJ

MESA AO VIVO BAHIA

Quando vias lindas fotos dos pratos do Mesa Bahia, corri para procurar as receitas. Que decepção! Encontrei poucas. Faltou a maioria dos grandes chefs.

Cleide Sintra, Rio de Janeiro, RJ

Espero que em 2022 o Mesa Ao Vivo Bahia tenha a presença de público. Fui a várias edições, que me possibilitaram um grande aprendizado. As lives, sim, ajudam, mas nunca é a mesma coisa.

Vera Lucia Santana, Vitória, ES





**Conheça
nossos produtos**

Barbecue • Batata chips
Cebola caramelizada
Calda de caramelo • Geléias
Maionese simples e temperada
Massas secas e recheadas
Molhos para lanches e massas
Picles de cebola
Relish de pepino
Tortas salgadas e doces

A **Mondiale** é especialista em fornecer os melhores produtos para grandes redes. Estamos presentes em mais de **1 milhão de refeições** entregues mensalmente a centenas de lanchonetes e restaurantes no Brasil, por meio de nossos clientes:

América • Bom Beef Burgers by Netão • Bullguer • La Pasta Gialla • Z Deli

www.mondialealimentos.com.br

COUVERT / TAIOBA GASTRONOMIA

POR RICARDO CASTILHO
FOTO RJ CASTILHO



O chef Eudes Assis é um dos profissionais mais completos do país. Ele esteve em dezenas de países, cozinhando e aprendendo, e quando trabalhava em um navio de luxo, estagiou com chefs e casas renomadas; já comandou restaurante luxuoso, mas é no sertão de Camburi, uma das lindas partes do Litoral Norte de São Paulo, que ele uniu o talento com suas raízes caiçaras. Ali, há sete anos, ele comanda o Taioba Gastronomia “Todo mundo falava que eu era louco de abrir no Sertão de Camburi, sempre considerada a parte mais humilde do litoral”, lembra Eudes. “Hoje, somos referência, com uma culinária caiçara que lembra a comida de mãe.” Taioba, peixe azul-marinho e pescados cheios de frescor estão no seu cardápio. Uma das receitas que ele resgatou da infância, das memórias de sua mãe, é o bolinho de peixe seco que, ao lado do de taioba, são pedidas obrigatórias entre as entradas. “O bolinho de peixe seco utiliza uma técnica milenar de conservação do peixe”, afirma ele. “O peixe fresco é salgado e colocado no varal para secar. O que resulta em uma conservação perfeita.” Os peixes frescos são abertos, espalmados, recebem alguns talhos de faca em sua carne e depois são salgados – ficam cerca de três dias na salmoura para retirar toda a água –, depois seguem por mais quatro dias secando ao varal. Fica muito melhor do que bacalhau. Para acompanhar, o especial chutney de banana, com um tempero único.

TAIOBA GASTRONOMIA – Rua Tijucas, 55, Camburi, São Sebastião, SP – @taiobagastronomia

VIAJANDO COM CECÍLIA/ NO INTERIOR DA FLORESTA

POR CECÍLIA PADILHA

Um cruzeiro pela selva amazônica mostra como é importante se conectar com a natureza



Uma coisa é certa: as restrições de trânsito pelas fronteiras durante os anos que ficamos confinados por causa da pandemia fez com que muitos viajantes passassem a explorar a infinidade de destinos espetaculares que se descortinam pelo Brasil. E isso se aplica para todos os gostos, bolsos e níveis de conforto.

Uma das opções, que certamente agrada à grande maioria dos viajantes (família, grupo de amigos, casais, ou até mesmo os que viajam por conta própria), é uma imersão pela selva amazônica a bordo de um

cruzeiro de luxo. São paisagens cinematográficas, passeios diários, shows folclóricos e, claro, muita comida boa.

A saída é pelo porto de Manaus. Em razão da pandemia, todos os passageiros são testados antes de embarcar no Iberostar Grand Amazon, para dias de muita paz em meio à energia única da floresta, podendo ser um roteiro de cinco ou sete noites.

A viagem é com refeições all inclusive (o que inclui snacks e lanches fora dos horários convencionais). Bebidas alcoólicas

também entram nesse pacote, não apenas durante as refeições, mas em qualquer momento do dia.

Para os mais aventureiros, passeios como trilha pela selva (com direito a conhecer mais sobre os remédios usados pelos índios, como o repelente natural que é colocar as mãos em um formigueiro e matar todas as formigas na sequência fazendo com que o odor exalado espante os mosquitos).

Há também a miragem noturna de animais, feita após o jantar. Esse é o momento de ver jacarés, uma vez que durante o dia não são muito comuns de aparecer. Também há a visita a uma comunidade indígena (com direito a pintura no rosto e braços com urucum e dança típica). Aos que desejarem, também pode-se optar pela pesca esportiva de piranhas (que em seguida são devolvidas ao rio). Crianças se divertem com a miragem de macacos a bordo de um barco (são muitos deles. E acabam, sem cerimônia nenhuma, subindo na embarcação do passeio e interagindo com todos a bordo). A visita ao museu do seringal é uma verdadeira aula de história, na prática, para os pequenos, além da visita a comunidades



ribeirinhas e outros.

Mas para aqueles que vão em busca de algo menos selvagem (ou os que querem descansar e dormir até mais tarde), a infraestrutura da piscina, com drinques e petiscos diversos durante a tarde é opção certa.

À noite, o jantar sempre tem muitas opções de pratos típicos da região, mas também com opções de menu tradicional para os que não se aventuram em provar sabores regionais. Peixes como tambaqui, surubim, aruanã e tucunaré, farinha Uarini, frutas típicas como açaí, cupuaçu, taperebá, tucumã servem como ingredientes para várias receitas de pratos doces e salgados. Logo após o jantar, há sempre alguma atração para entreter os passageiros: show folclórico, de mágicas, musical indígena e banda de música ao vivo.

No café da manhã, é imperdível provar o X-Caboquinho, um lanche típico da região:

feito no pão francês, leva manteiga, queijo coalho, tucumã e banana pacovan. A versão do navio leva tapioca no lugar do pão, o que faz com que seja bem mais leve e saboroso.

O navio é extremamente sustentável e preza por medidas de proteção ao meio ambiente. Em diversos pontos, filtros são disponibilizados com água potável. Embalagens plásticas descartáveis são proibidas por lá e isso inclui amenities de shampoo e condicionador do quarto, que são disponibilizados também no sistema de refil.

Todas as cabines têm varanda, algo fundamental, pois o nascer e o pôr do sol são dignos de porta-retratos. Vale a pena gastar alguns minutos todos os dias para apreciar esse espetáculo da natureza.

Por se tratar de um cruzeiro pelo rio, ele não balança e, mesmo quando está em movimento, é difícil sentirmos o desloca-

mento. Pessoas que geralmente enjoam em cruzeiros pelo mar não passam problemas similares nesse tipo de viagem (mesmo assim há um posto médico com enfermeira à disposição durante toda a viagem). Além disso, uma loja com souvenirs, artesanato local e itens de primeira necessidade também está a serviço dos hóspedes.

A viagem de cinco noites termina com o convite para assistir ao nascer do sol durante o encontro entre os rios Negro e Solimões. Devido à densidade, à acidez e à coloração diferente da água dos dois, conseguimos ver exatamente onde eles se encontram, um verdadeiro fenômeno natural. Os que optam em permanecer mais duas noites seguem pelo Rio Solimões, depois das cinco pelo Rio Negro.

E assim voltamos energizados e cheios de histórias para contar, dos dias incríveis em um cruzeiro de luxo pelo meio da selva amazônica.

PERFIL/

POR MARIELLA LAZARETTI
FOTOS RICARDO D'ANGELO

PRA FICAR ODARA...

Entre galinhas, patos e mergulhos no rio São Miguel, o Na Mata Restaurante, comandado por Mara Alcamim e Luciana Fabrino entrega sinceridade, liberdade e comida gostosa no ambiente esotérico da Chapada dos Veadeiros. Outras duas casas da dupla estão a caminho



De tempos em tempos, a gente tem contato com lugares e pessoas em que, ao fim do encontro (*ou no meio dele*), sabemos que aquele momento vai se tornar história. O lugar, quem o concebeu, o astral, a paixão que emana de seus realizadores nunca mais deixarão você. E quem passou por ali viveu aquele marco.

Por três vezes, esta sensação ocorreu comigo, envolvendo a chef Mara Alcamim, de Brasília. A primeira quando, anos atrás, sem conhecê-la, estive no seu restaurante Universal Dinner. O restaurante, decorado com todas as coisas doidas pelas quais a dona da casa se apaixona, me impressionou por ter muito charme, comida boa e principalmente humor. Ainda assim, eu não esperaria que ao final da noite, os comensais se desfizessem da formalidade para disputar à unha um pole dance no balcão do bar. Mulheres e





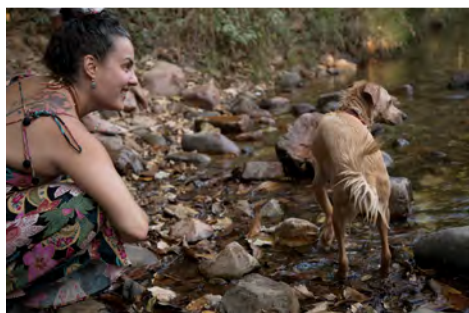
homens subiam no balcão e soltavam as feras serpenteando em uma haste de metal. Achei aquilo incrível. Uma ideia de gênio — oferecer a faísca para as pessoas queimarem a pólvora reprimida. O clima era de uma alegria, ousadia e liberdade que raramente fazem parte de um restaurante onde a comida é excelente e o serviço fantástico, como no Universal.

A segunda foi quando Mara, então já militante de batalhas pelo bom alimento e pela autonomia do produtor familiar, me chamou para acompanhá-la, e à sua esposa Luciana Fabrino, em uma excursão ao Acre. Fariamos *(como fizemos)* uma reportagem do modo alimentar do Povo Ashaninka. Foi uma experiência única, rica, divertida e extraordinária. Fácil é comer um pudim com alguém, mas vá dividir um prato de sal — ou no caso, um último gole de água da cisterna da aldeia ou ainda um sanitário a céu aberto. Isto é o que une pessoas para sempre.

Há um par de meses fui impactada pela terceira onda de Mara: conheci o Na Mata Restaurante. Imagine um lugar livre de pré-conceitos e lindamente encaixado na natureza da Chapada dos Veadeiros, a poucos quilômetros da vila de São Jorge. Tudo o que Mara e Lu são por dentro e por fora está naquele quintal gigante e arborizado. Sua cozinha, suas crenças, sua fé, estão lá, em cada detalhe com o rio São Miguel a abençoar a festa que acontece nas mesas baixas, na rede, no balanço e no deque que se debruça sobre suas águas cristalinas. Um lugar feliz, com clima de Shangri-lá, onde galinhas, patos, gentes, árvores e o cachorro de três patas Omodeuso confraternizam sob uma comida maravilhosa feita na brasa.



Mika solta hits ecléticos, Mara prepara o varal de vegetais e Luciana toma banho de rio com Omodeuso, o cão de três patas



Sobre a vila de São Jorge, no município de Alto Paraíso, na Chapada dos Veadeiros, a 2 horas de Brasília, paira uma aura mágica. Sempre foi assim. Do solo de cristais que brotam literalmente nas ruas, emana a fé de que ali será o local redentor quando o apocalipse chegar. Acreditando ou não no fim do mundo, a cidade anda cada vez mais povoada de pessoas em busca de conexão com a terra e de um convívio sincronizado com as ordens da natureza.

Neste ponto da dissertação faço um preâmbulo rapidamente pelos males/bens da pandemia, que abriram horizontes para que muitos vissem na tragédia a oportunidade para mudar de vida. Mara e Lu, como muitos profissionais da restauração, cerraram as portas do Universal no lockdown e tiveram baixas em seu quadro de funcionários. No entanto, se houve algo de bom nesta desgraça toda foi o fato de as duas estarem na Chapada dos Veadeiros durante o fechamento do planeta, em março de 2020. E foi exatamente no local que viria a nascer o Na Mata, então, pertencente a um casal amigo. Aquele espaço era uma espécie

de rancho com uma cozinha pequena, difícil de administrar, porque os proprietários tinham outras atividades que não a da cozinha. Foi neste alinhamento de chачaras divino que se deu a permanência de Mara e Luciana no Alto Paraíso.

“A gente tinha este sonho, de ter um espaço, uma casa aqui, mas nunca acontecia”, diz Luciana. “Aquele lockdown nos fez refletir que seria possível assumir este espaço e viver aqui, onde estávamos presas pelas circunstâncias”, afirma. “Tudo confluía para isso”, diz Mara. O que elas não tinham ideia é do quão demandante seria colocar em prática um restaurante na mata. Ou recomeçar do zero em um ambiente selvagem.

Para começar, no dia da inauguração, Mara foi internada com Covid. Foi preciso convocar os colaboradores dos restaurantes de Brasília para irem ajudar Luciana, enquanto Mara era transferida para uma UTI. “Quinze pessoas do restaurante foram ajudar a abrir o restaurante, cinco não quiseram retornar a Brasília”, diz Mara. “Mudaram de vida e estão lá conosco. Entraram para nossa “seita”, ri Luciana.



PERFIL/



Ghanda e Igor recepcionam os comensais. Drinks lindos, pratos saídos da brasa e festas fazem parte da experiência. À direita, Mara segura Sapoti, a galinha que assiste tudo de uma GN na cozinha





A verdade é que pensar em uma vida “odara” é fascinante. De longe. De perto, é perrenque permanente. “Ninguém tem noção do que é montar um restaurante onde não há os confortos de um centro urbano”, diz Mara. “Ainda temos de fazer compras em Brasília: 90% dos insumos vêm de lá. “, diz Luciana. “Temos de viajar para comprar açúcar, detergente..., é uma loucura”.

As adversidades da Natureza rondam em estado puro, promovendo aos seus moradores todas as experiências que um ser humano primitivo teria: seca, chuva, lama, sol, queimadas, falta de energia, falta de comunicação, estradas interrompidas. É um teste de sobrevivência e força de vontade. “Você planeja seu dia, mas aí uma galinha morre, o cachorro mordeu o pato, o carro da cerveja quebrou. E seu dia vai mudando”, diz Luciana. “O tempo aqui tem outra medida, e a gente tem de respeitá-lo, assim como às decisões da natureza”, diz Mara.

O Na Mata é uma ode ao encontro com nosso eu ancestral. E, seja lá o que isso signifique, nada mais justo do que glorificar este retorno às raízes com o fogo. Mara explora isto muito bem, com peças de costelas girando num fogo de chão, vegetais pendurados sobre o braseiro e uma barriga de porco assando lentamente em um caldeirão de brasas. A comida é gostosa, afetiva, feita e servida por 40 colaboradores trabalhando duro em 200 a 300 couverts por fim de semana. E nem a lotação impede a galinha Sapoti de galgar o armário de inox no meio da cozinha para se

aboletar na fôrma GN que elegeram para ser seu ninho (*ninguém se atreve a tocá-la de lá*).

A comida boa, festa e descontração são as características do Na Mata que funciona como um day use, em que se pode intercalar porções de carpaccio e caipirinhas com mergulhos no rio. A DJ Mica surge com chapéus extravagantes para soltar da mesa de som hits anos 1990, sertanejo, MPB. Maminha com ervas, costela, torta de limão com doce de leite vêm e vão entre mesas animadas e gente feliz. Ao pôr do sol, Gandha e Igor, recepcionistas e garçons da casa, vestem coloridas asas gigantes e fazem um balé frenético fechando a celebração do dia.

Passo a passo, Mara e Lu deram forma e alma ao lugar. Foram 4 meses para abrir. Pedreiros sumiam do trabalho no meio da obra, caminhões não chegavam, mas reformaram a pequena construção onde funcionava uma cozinha de resistência. Puxaram energia, levaram equipamentos, alugaram um carro tipo caminhonete pra dar conta de tanta coisa indo de um lado a outro. Construíram uma mandala que abrigasse as plantas da horta -- plantadas à noite, depois dos contratemplos. Nascia o Na Mata quase como uma seita, como elas gostam de dizer. Os membros da equipe de Brasília que ficaram, seduzidos pela vida alternativa, tinham de ter abrigo -- e toca lá construir os apartamentos para a equipe ganhar moradia. “Precisa querer muito ver a coisa acontecer”, diz Mara. “As atividades nunca cessam...”



Agora, totalmente ambientada, a dupla expande novos serviços à comunidade. Mais dois restaurantes estão a caminho. O Maytrea, dentro da Pousada Baguá, em São Jorge, que abre em abril – aniversário de Brasília. E o Farofa da Vila, restaurante, forró e bar, especializado em farinhas e feijões, uma paixão da chef, que abre em agosto, mês de aniversário de Mara.

O Na Mata reflete um sonho, mas também ressignificação de vida. “A Chapada tem me ensinado a ser menos perfeccionista e controladora, e a seguir o tempo normal que as coisas têm. O fato de não termos televisão nem tempo para internet nos fez mergulhar no nosso mundo, o que nos torna originais em tudo – nas receitas, no modo de fazer, nos erros e acertos”, diz Mara. Estamos sempre aprendendo com muita humildade.”

Embora saibam que o amanhã por aquelas bandas seja insondável, a dupla está fazendo escola. O que Mara e Lu esperam dos próximos anos? “Desejamos vida longa a estas casas e às pessoas que estão envolvidas nestes projetos”, diz Mara. “Mas é como costumamos brincar aqui: na emocionante série “Restaurantes na Chapada dos Veadeiros”, o episódio de hoje... só Deus sabe”.

Beba com moderação.



CHAMPAGNE

Veuve Clicquot

REIMS • NEW YORK • CAPRI

— 1772 —

MESA SP 2021/

POR PEDRO MELO

FOTOS RJ CASTILHO, RAPHAEL CRISCUOLO, RICARDO D'ANGELO e LEANDRO MARTINS

A RETOMADA

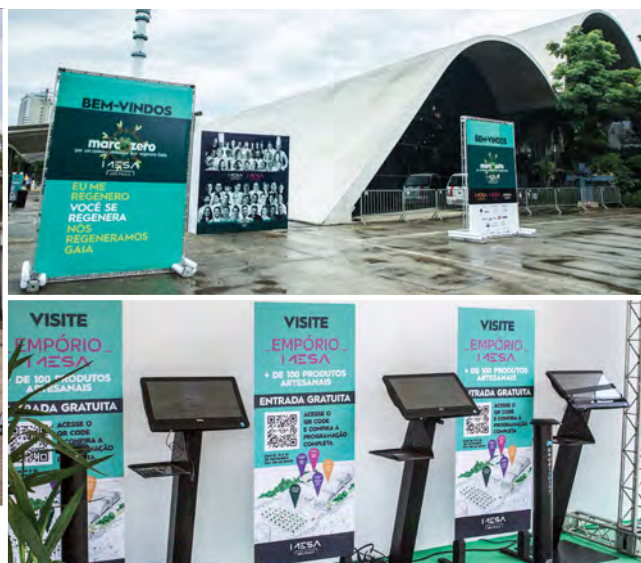
Com muita emoção, pelo reencontro do nosso público com chefs e profissionais da gastronomia, o Prazeres da Mesa Ao Vivo e o Congresso Mesa Tendências voltaram ao grandioso palco do Memorial da América Latina

Estavam todos com saudade de se verem, de se abraçarem e, claro, de se emocionarem. Os eventos de gastronomia têm esse poder. Como, em geral, tratamos dos prazeres à mesa com vinhos, receitas, bebidas em geral, ingredientes especiais, são sempre eventos que conquistam e deixam mensagens importantes. E o Mesa SP tem sido o mais tradicional e importante do Brasil, palco que já recebeu os principais nomes da gastronomia mundial, tais como Alex Atala, Leo Paixão, Adriano Miolo, Jancis

Robinson, Ferran Adrià, Paulo Laureano, os Irmãos Roca, Francis Malmann, Alain Ducasse, Massimo Bottura, Gastón Acurio, Claude Troisgros, Laurent Suaudeau, Jefferson Rueda, Juarez Campos e Juan Mari Arzak, entre tantos outros. Essa volta ainda foi tímida, cautelosa, mas com muita vibração e emoção, realizada por uma equipe que sempre encanta. Nas próximas páginas, a cobertura dos melhores momentos e a certeza de que o Mesa SP 2022 também será em grande estilo.



As completas instalações do Memorial da América Latina abrigaram mais uma vez o Mesa SP, com o Ao Vivo e Congresso Mesa Tendências



PATROCÍNIO BRONZE



PATROCÍNIO INSTITUCIONAL



APOIO



APOIO OPERACIONAL



APOIO EDUCACIONAL



MÍDIA OFICIAL



PARTICIPAÇÃO



PARTICIPAÇÃO



PARCERIA



APOIO INSTITUCIONAL





Produtos variados, casos dos queijos e embutidos artesanais; cerejas chilenas e as águas Platina estavam presentes

Alunos de jornalismo da Anhembí Morumbi, que fizeram a cobertura do evento. Da esquerda para a direita:

Lucas Candeira; Luiza Pires; Leonardo Wisniewski; Ana Mércia Siqueira; Leonardo Paixão; Raul Galetti; Raphaela Ribeiro; Larissa Kimberly e Larissa Franco



MESA SP 2021/



Os demais alunos de jornalismo da Anhembi Morumbi, que fizeram a cobertura do evento. Da esquerda para a direita: Isabella Vilela; Gustavo Cardozo; Ana Milena Rocha; Ana Lúcia Tsutsui; Henrique Riboldi; Ícaro Santos; Caio César Sabrina Ferreira; Karen Ramos



Os alunos Naiara Sobral; Paloma Ribeiro e Eduarda Afecto; e a equipe de Prazeres da Mesa, Hayla Picasso, Liana Gasparette, Pátricia Ramos, Mariella Lazaretti -- diretora do Mundo Mesa --, Lucas Cascardo, Carla Leidens, Gilberto Guedes, Mateus Melchior, Renata Lima, Sadako Sigematu, Titto de Assis, Agnes Paschoal, Luciana de Felice, André Clemente, Raphael Criscuolo, Nikoly Rodrigues, Silvio Rogério, Ricardo D'Angelo, Patricia Teodoro, Ananda Casaroti Juvenal, Cleide Martins; Cristina Bielecki, Cristina Esquilante, Júlia e Débora Lana





A boa comida baiana esteve presente, com o melhor acarajé. Muito importante o apoio da Secretária de Agricultura e Abastecimento de São Paulo, do Sebrae e da Sabesp. Outro apoiador importante foi a destilaria Yvy, que presenteou todos os chefs participantes com uma garrafa de seu novo lançamento, uma vodca feita com álcool de babaçu, uma maravilha. Na foto André Sá e o craque Reinaldo Lee. Ao lado, a turma boa do Rei da Cutelaria



MESA SP 2021/



LuLi Ateliê

Surgiu em 2014, quando a então publicitária, Ludmila Stievano, deixou aflorar a paixão pelo design e pela argila. Ao lado da irmã, Aline Stievano, desenvolve cerâmicas de alta qualidade, adotando dois processos de produção, no torno e na plaqueira. A proposta do Ateliê é fazer do uso de objetos do cotidiano uma experiência de conexão. Suas peças já foram expostas em Milão! @luli_atelie e Whatsapp (11) 97317-0742.



Vali Cerâmicas

A chilena Paola Valeria Croxatto Akel, a Vali, está no Brasil há 8 anos. Formada em design industrial, começou a trabalhar com cerâmica de alta temperatura em 2017 e desde então se dedica à produção de peças utilitárias, através das técnicas de torno e manual. As encomendas devem ser feitas pelo instagram @vali_ceramicas ou pelo Whatsapp (11) 97027-6910.

Vista Alegre

A portuguesa Vista Alegre é uma das marcas mais conceituadas do mundo. Os grandes chefs sonham com suas verdadeiras obras de arte, que enriquecem qualquer preparo. Elas foram fundamentais para que as fotos dos pratos ficassem ainda mais bonitas.



Carol Lamaita

Carol Lamaita é artista plástica e ceramista especializada em cerâmica utilitária de alta temperatura. Ela se encantou por cerâmica há 20 anos, ainda na faculdade e trabalha com isso desde então. Em seu Ateliê, em São Paulo, ela só usa materiais naturais, para produzir seus esmaltes, tudo muito artesanal. Carol também tem realizado cursos de cerâmica e empreendedorismo. Acesse www.carollamaita.com.br e @carollamaita ou pelo Whatsapp (11) 98986-9125.



Claudia Esquilante e Ricardo Castilho, feras de Prazeres da Mesa, recebendo os Romeus, pai e filho, do Rei da Cutelaria, os chefs Paulo Yoller, Guto Medeiros e Maria Emília, e JP Esquilante. Acima Ricardo Castilho Junior e os indígenas Simone e Paulinho Wai Wai



Chefs animados,
aulas lotadas
(todos os controles
e regras foram
obedecidos) e
muitos brindes
marcaram o evento
de 2021



Na praça de alimentação tinha comida para todos os gostos, e sorvete dos melhores, da Froid



AO VIVO/

POR **LARISSA KIMBERLY**
FOTOS **RAPHAEL CRISCUOLO**

COZINHA DO FUTURO

Aulas com pratos veganos e vegetarianos – a desconstrução do hábito da carne

O Mesa SP deste ano teve como tema: “Marco Zero – por um Sistema Alimentar Que Regenere Gaia”. Três dias de aulas e palestras de chefs renomados, de cozinheiros e ecologistas, com a ideia de trazer aos convidados soluções para o atraso no aquecimento global e demonstrar como a cadeia alimentar mantém influência na destruição da biodiversidade do planeta.

A aula de abertura do Mesa Ao Vivo reuniu Mariana Sciotti, idealizadora e chef criativa do Quincho Cozinha & Coquetelaria, e Caroline Dohér, proprietária do bistrô Condimento Café. Com o tema Do Brasil aos Estados Unidos: a Criatividade e Versatilidade das Frutas, Mari e Carol realizaram receitas que trazem a personalidade do evento, uma proposta de alimentação para o futuro.

Mari iniciou sua aula dando ênfase à comida vegetariana, que faz parte de seu restaurante e de sua vida. Com a receita de ceviche de banana-da-terra, fica claro que para ela o prato tão tradicional com o peixe pode ter a substituição por uma fruta e ser uma versão em que o vegetal seja o protagonista no prato, sem que se perca a complexidade do sabor.

“Minha intenção é mostrar que a culinária vegetariana tem muitas possibilidades e costume dizer que o vegetariano não come carne, mas o carnívoro come vegetal. Então, todos somos, na verdade, vegetarianos”, diz ela. “Que seja um lugar inclusivo, para que todos se sintam contemplados e



Mariana Sciotti e Caroline Dohér

saíam bem alimentados e muito satisfeitos com o que comeram.”

Carol, em seguida, segue com sua receita de muffin de banana e blueberry. A peça-chave do prato é a troca do ovo por banana-nanica amassada e o leite integral por leite de soja. Sendo mais uma opção de ingredientes que podem ser substituídos por outros habitualmente não tão utilizados. “Eu acho que esse mercado não tem volta, né? Está cada vez maior e estamos caminhando para sempre inserir mais pessoas. Fiz um prato vegano por causa do tema do evento, que é Regenere Gaia. Uma descoberta pela qual me apaixonei foi a troca do ovo no bolo. O que ficou incrível, sem nada de origem animal”, afirma Carol.



AO VIVO/

POR LUIZA PIRES

FOTOS RICARDO D'ANGELO

CINNAMON ROLL

Equipe da Rede Ráscal
compartilha seus segredos ao
fazer o famoso pão doce



A chef Marina Amaral, da equipe da Rede Ráscal, começou sua aula com muita timidez, pedindo desculpas aos alunos por não estar acostumada e agradecendo a oportunidade – mas não pense que a vergonha a impediu de alguma coisa. Ela, simplesmente, brilhou.

Começando por explicar que o pão de canela, o famoso cinnamon roll do Ráscal, é feito de massa de brioche para facilitar a produção, pois a mesma massa pode ser utilizada para diversos outros pratos que estão disponíveis em suas cozinhas. “Assim, facilita para nós, porque nada é desperdiçado”, comentou durante a aula.

Marina demonstrou o passo a passo do processo de produção, além de inovar e distribuir entre os alunos uma cadernetinha com a receita completa. Ela também aproveitou para dar diversas dicas que a ajudam no dia a dia durante o preparo, tais como sempre manter a massa refrigerada para cortar e como congelá-la.

A aula foi encerrada com diversos elogios e sons de prazer dos participantes ao provarem o pãozinho aquecido que chegou à sala. “Foi um desafio, venho feliz e venho para me desafiar. É um processo até aprender a me colocar diante de um público de pessoas que não conheço. Ganhei confiança, estou muito feliz”, afirmou a chef.



AO VIVO/

POR ISABELLE MARQUES E MATHEUS MONTEIRO
FOTOS RICARDO D'ANGELO

COMO APROVEITAR AS SOBRAS

O chef Marcelo Tanus começou seu gosto pela culinária aos 12 anos de idade, pois sentiu a necessidade de ter uma alimentação saudável

Com apenas 17 anos, Marcelo Tanus começou a trabalhar com o chef francês Erick Jacquin e viajou o mundo aprendendo e juntando experiências. O prato consistia em um frango assado com maionese, também conhecido como “brasserie remoulade”, contando com legumes e um caldo feito com todas as sobras, podendo ser de frango ou de pato, dando sentido ao tema da palestra, e mostrando ao público que é possível aproveitar o alimento por completo, desde a casca até a gordura.

Durante toda a aula, Tanus pediu para que todos os “alunos” ficassem à vontade em fazer comentários e perguntas. Fazia questão de saber se todos estavam acompanhando e fez o passo a passo da receita de forma didática, sempre lembrando de passar as medidas de acordo com seu gosto pessoal, além de dar alternativas de outros alimentos, que também funcionam no prato. Além do produto final estar bem apresentável, o cheiro abriu o estômago de todos os presentes.

Por fim, o chef, que atualmente trabalha em nove marcas, com mais de 45 casas, traz um aprendizado. “Meu conselho é estudar e vivenciar o máximo possível, testar e treinar sempre.”



COZINHAR É REVIVER LEMBRANÇAS

Rubens Salfer, o Catarina, chef do Grupo D.O.M., deu uma aula sobre aproveitamento total da abóbora

Quando o tema é inovação, excelência, tendências gastronômicas, um dos nomes que vêm à cabeça é o do Grupo D.O.M. Uma das grandes mentes por trás disso é Rubens Salfer, mais conhecido como Catarina, um dos chefs que fazem grande trabalho ao lado de Alex Atala e Geovane Carneiro. No ramo há 14 anos, ele foi entender mesmo o que era trabalhar em uma cozinha, na França, quando participou em Eugénie-les-bains da equipe de Michel Guérard. Depois da França, trabalhou no Arzak, na Espanha.

O prato apresentado por ele na aula “Regenerando Pessoas – A Origem de Tudo” foi uma utilização total da abóbora, usando pedaços grelhados, purê, sementes torradas e pickles em conserva, acrescentando um pouco de rúcula e caldo de manteiga e creme de leite. Catarina apresentou uma receita cheia de técnica e refinamento, mostrando todas as texturas possíveis. A aula também foi marcada por muita conversa e reflexão, comentou o que aconteceu com a gastronomia durante o período de pandemia, a questão sobre delivery e restaurante. “As coisas mudaram, vimos a história se formar diante de nossos olhos, cometemos o erro de pensar que o cliente apenas trazia lucro, mas ele é uma pessoa em busca de novas experiências e sensações.”

Comida são lembranças – Catarina escolheu o prato de abóbora para a aula, pois era o purê que sua avó fazia na infância, e essa lembrança o regenera. São momentos bons que nunca serão esquecidos, pois a gastronomia é a forma de reviver, não é apenas uma profissão, é um estilo de vida, é sobre colocar o garfo na boca, levantar as sobrancelhas e murmurar “Hmmm...”.



AO VIVO/

POR **CARLOS BORGES**

FOTOS **RAPHAEL CRISCUOLO**

COMO TRANSFORMAR PELE DE ATUM EM APERITIVO

Dário Costa declarou – e provou – a importância de valorizar produtos acessíveis e criar uma explosão de sabores

De mochileiro que buscava emprego em diversos países para conhecer o máximo de lugares possíveis, Dário Costa encontrou o sucesso na gastronomia caiçara. O Madê, localizado no Boqueirão, em Santos, conseguiu a façanha de se destacar como um restaurante que não comercializa carne vermelha. Segundo o chef, esse foi o divisor de águas de sua vida.

Na palestra denominada “Do mar à mesa”, Dário manifestou a importância de dar valor a produtos acessíveis que não são valorizados. Na onda dessa declaração, a entrada do chef caiçara no Mesa SP 2021 foi apresentar um prato com a pele do atum.

Para fazer esse aperitivo, basta tirar toda a carne do peixe e escaldar a pele do atum por 10 minutos em água com vinagre. A seguir, quando estiver cozida, colocar em uma frigideira entre 10 a 12 minutos, para que não reste mais odor de peixe. O importante é que a pele

fique com textura de mais grossa, parecida com uma casca. Na conclusão do aperitivo, colocar para fritar em uma temperatura de 180 graus a 200 graus e pronto.

Dário tinha razão. Com ingredientes acessíveis e que são deixados de lado, é possível causar uma explosão de sabores.



AO VIVO/

POR LEONARDO PAIXÃO

FOTOS RAPHAEL CRISCUOLO E RJ CASTILHO

PONTE EUA E NORTE DO BRASIL

Técnica de preparo do pirarucu na pitsmoker ganha destaque

O tradicional preparo de churrasco americano, que usa a técnica de defumação, em que a carne não fica em contato direto com o fogo, se encontrou com o pirarucu, peixe presente na região do Rio Amazonas. O chef Edvaldo Caribé faz a ligação da antiga técnica ameríndia de preparo das proteínas e a culinária indígena brasileira.

Antes de falar como o chef faz funcionar a combinação entre os países, vamos dar destaque ao principal ingrediente da aula, o pirarucu, peixe presente na Região Norte do país, que começou a ter sua pesca de forma sustentável por meio das comunidades ribeirinhas, que praticam a pesca no tempo necessário e respeitando os ciclos de reprodução. Sobre a técnica de defumação, que era paixão antiga de Caribé, ele estudou sobre ela e aprendeu a extrair o melhor da conservação do alimento, trazendo os nutrientes para o foco. “É uma honra estar aqui participando do Mesa SP 2021, que é um evento tradicional, que é um palco pelo qual desfilam os principais pensadores e chefs de cozinha. Para mim, sendo a primeira vez a participar do evento, é uma oportunidade que tenho de apresentar meu trabalho e trabalhar a cultura ancestral indígena”, diz Edvaldo Caribé, sobre o estar participando pela primeira vez do Mesa SP.



AO VIVO/

POR CARLOS BORGES

FOTOS RAPHAEL CRISCUOLO

COZINHA SUSTENTÁVEL

Jimmy Ogro enalteceu a importância de extrair todos os recursos dos ingredientes

Com a declaração “comida tem que ter gosto de comida”, Jimmy Ogro demonstrou que o intuito de sua apresentação no Mesa SP 2021 não era apenas cozinhar. A tilápia à manteiga noisette, com molho tártaro de picles de cascas, dividiu o protagonismo com as ideias de Ogro.

O chef cativou a plateia expondo seus pensamentos. O molho tártaro de picles de cascas expressou a ideia principal do cozinheiro no evento: cozinhar é um ato que exige respeito; e, para isso, é necessário ter intimidade com o alimento e com a natureza.

As cascas fazem parte da receita principal. De acordo com Ogro, “seu trabalho é fazer as pessoas utilizarem todas as coisas do ingrediente”.

O intuito de evitar o desperdício deve ser uma prática constante. Aceitar a comida como ela é e extrair dela o máximo. Uma aula que mostrou porque Ogro é um dos principais profissionais em atividade no Brasil.



AO VIVO/

POR RAUL GALETTI

FOTOS RICARDO D'ANGELO

CHURRASCO ORIENTAL

Chef Reinaldo Lee ensina receita do prato típico dos pampas, mas em uma versão clássica coreana

Um prato muito popular no Brasil é o churrasco. Mas, ele também faz sucesso do outro lado do mundo, lá na Coreia do Sul. As diferenças entre o “churras” brasileiro e o coreano são grandes, começando pela carne. A versão asiática utiliza cortes marmorizados, que são aqueles que têm a gordura entre as fibras e se destacam em maciez, sabor e suculência.

No Mesa SP 2021, quem deu essa aula foi o chef Reinaldo Lee, que começou dando os primeiros passos no mundo da culinária aos 12 anos, enquanto observava a mãe, sul-coreana. Hoje, ele é um dos maiores nomes do korean BBQ, rodando o Brasil para mostrar o churrasco típico do país de seus ancestrais. Se por aqui o churrasco é feito na churrasqueira, o korean BBQ é preparado na frigideira ou no fogão. E outra grande diferença do coreano é a característica da carne. Por lá, os cortes são marinados e têm um tempero agriçoce.

Para temperar a carne suína salteada, o chef usou gengibre, alho e óleo de gergelim e para quem estava presente à aula, ele explicou que o korean BBQ tem a mesa cheia de acompanhamentos. Os mais utilizados são alface, gergelim e acelga.

Não é surpresa que o churrasco coreano esteja em alta nas redes e, segundo Reinaldo Lee, “é uma maravilha poder divulgar a cultura coreana com pratos, indo além de filmes, músicas e séries”.



AO VIVO/

POR ANA MILENA ROCHA E ÍCARO SANTOS
FOTOS RAPHAEL CRISCUOLO

TESOUROS DOS SERTÕES

Chef Onildo Rocha compartilhou em sua aula histórias de sua viagem aos sertões e abordou a diversidade

Uma refeição bem preparada pode trazer ao paladar histórias únicas. Ciente disso, o chef referência em gastronomia paraibana Onildo Rocha, do restaurante Priceless, preparou em sua aula um divino tartar de carne de sol, temperado com azeite de pimenta-de-cheiro, e tapioca suflada.

O chef relatou as diferenças entre as carnes típicas do Nordeste e mostrou, na prática, como preparar uma boa carne de sol: com cortes firmes, sem expor demais a proteína, muito sal, um clima quente e paciência para chegar ao ponto perfeito. Durante o preparo, Onildo Rocha relatou detalhes de sua expedição pelo sertão brasileiro às margens do Rio São Francisco e de como essa viagem ajudou a montar o cardápio da temporada do restaurante que comanda na capital paulista.

Enquanto o óleo esquentava para finalizar a tapioca, o chef paraibano mencionou as distinções linguísticas do brasileiro para se referir ao mesmo ingrediente. Como no caso da abóbora, que, na Região Nordeste, é conhecida como “jerimum”. Mas, mesmo com essas distinções, a rica expedição o fez conhecer novos ingredientes e trazer inspirações para sua cozinha por meio das histórias que presenciou.

Ao finalizar o prato, Onildo Rocha comentou sobre a sensação de representar a Paraíba pela culinária: “Faço tudo com muito carinho, sem muita pretensão. Acho que quando ficamos com medo de ser julgados é porque queremos um lugar que não alcançamos ainda”, diz o chef.



TRIO DE TOSTADAS

Suzana Kawamura, chef executiva da Swift, falou sobre a cadeia alimentar no preparo de prato com língua e salmão do Alasca

Nas salas do Mesa SP 2021, no Memorial da América Latina, circularam grandes nomes da gastronomia, que reforçaram a importância de suas vivências, de suas histórias pessoais e das memórias familiares na culinária, além de trazerem reflexões sobre o sistema alimentar e soluções sustentáveis.

Suzana Kawamura, chef executiva da Swift, resgatou lembranças e ofereceu ensinamentos da cozinha durante a oficina “Trio de Tostadas – O Que você Come Move o Mundo”.

Na cozinha, a chef preparou tostadas de língua e salmão chum do Alasca, pensando no aproveitamento integral dos alimentos e reforçando o uso de ingredientes naturais. “Vejo que se começamos a consumir coisas que, talvez, ainda não conhecemos, traremos mais valor para tudo”, disse.

Além dos sabores, ela enfatizou as vivências que a culinária proporciona, com a utilização total dos

componentes dos alimentos. De ascendência japonesa, Kawamura relembrou a infância rica em peixe cru, um alimento que, à época, não era consumido pelos amigos. Atualmente, entretanto, São Paulo conta com mais restaurantes de culinária japonesa do que churrascarias.

A chef também aponta para a importância da demanda do consumidor no equilíbrio da cadeia: “Quem consome é a última ponta. Antes dessa ponta, temos muitas outras pessoas envolvidas. Conforme consumimos coisas boas, a cadeia toda, desde a loja que está vendendo até a indústria, produzirá coisas boas”, diz, finalizando.



AO VIVO/

POR **LUCAS CANDEIRA**

FOTOS **RAPHAEL CRISCUOLO** E **RJ CASTILHO**

QUALIDADE E TÉCNICA

A união de produtos de boa procedência e técnicas culinárias agradam o público

A combinação de alimentos feitos com produtos frescos e obtidos de microprodutores pode proporcionar muitos benefícios, tanto para quem cozinha, como para quem os desfruta. Essa foi a bandeira defendida pelo chef Lucas Dante durante a aula “Conceitos de conservação”. O Memorial da América Latina foi palco de uma discussão com pautas sobre sustentabilidade, escolha de fornecedores e técnicas de conservação.

Proprietário do restaurante Cepa, localizado no bairro do Tatuapé, Dante destacou que a parceria com microprodutores e cooperativas promove a união da qualidade e da tecnologia, dentro e fora da cozinha. “O diferencial é a qualidade, e em questão de ideologia é você mover uma cadeia e não deixar que ela acabe”, disse. A aula foi embalada pela preparação de um molho romesco, um símbolo da culinária espanhola que é conhecido pela versatilidade.

A fermentação também foi explorada por Dante, que prolonga a vida de ingredientes de alta qualidade e fora de época, como o alho-poró e a pimenta, por meio dessa técnica. Ele evidenciou as vantagens do processo: “A fermentação proporciona benefícios a alguns alimentos, como o pão de fermentação natural. Quando as pessoas comem, elas dizem: ‘Nossa, ele é mais leve’, e é porque ele já tem uma pré-digestão. O que deixa a comida melhor”.

Por fim, a ideia principal da aula foi resumida em uma fala do chef: “A sustentabilidade tem muito a ver com não fazer comida apenas por fazer, mas por um ideal, uma lógica”.



AO VIVO/

POR **PALOMA RIBEIRO**

FOTOS **RAPHAEL CRISCUOLO** E **RICARDO D'ANGELO**

MÃOS NA MASSA

Katia Barbosa apresentou o bolinho de beterraba e provou que as iguarias brasileiras precisam ser valorizadas

No último dia do Mesa SP 2021, a chef Katia Barbosa apresentou sua receita clássica de bolinho de massa de beterraba. Com uma simplicidade e humor admiráveis, Katia ensinou o delicioso bolinho, que, à primeira vista, pode não agradar, por ser feito de beterraba, um legume que não costuma ser tão visto na mesa, mas o paladar agradece ao provar essa delícia da gastronomia.

“Eu não consigo entender por que alguém não consegue gostar de beterraba. Tenho ouvido muita gente falar: beterraba, não; gente, beterraba, sim! Ela faz bem para a saúde, para o estômago. Isso aqui é maravilhoso e por que não beterraba e por que não fazer um bolinho de beterraba?”, pergunta Katia.

Para empanar, a chef dá uma dica e diz que não usa ovo, porque percebeu que, quando usava, a casca ficava mais grossa. “Com a goma de tapioca, ela fica fina, crocante e não desgruda. Fica ótima para qualquer empanado, durando por até três dias refrigerada”, diz ela. A massa da beterraba fica como massa de modelar e é muito gostosa, sendo uma receita que combina com tudo. Katia diz que sua filha, que não gosta de beterraba, come o bolinho com salada. Uma boa dica para quem quer experimentar a receita.

Ao finalizar, a chef incentiva o amor pela gastronomia e afirma que precisamos valorizar nossa cultura, mesmo que aprenda no exterior, mas que traga todo o conhecimento adquirido para o nosso país.



AO VIVO/

POR **LEONARDO PAIXÃO**
FOTOS **RJ CASTILHO**

RIQUEZA DA NATUREZA

Os cogumelos vêm ganhando cada vez mais espaço na mesa dos brasileiros

Descarte tudo o que você imagina sobre cogumelos e conheça um mundo novo de variedades que esse fungo pode trazer. A primeira que podemos apontar é a grande variedade presente em território nacional. Outra coisa que devemos citar é que seu uso varia para cada tipo, pode-se consumi-lo cru, no caso do orelha-de-judas, ou cozido, frito ou desidratado.

As chefs Angelica Vitalli e Danielle Massa trouxeram a receita de um suspiro salgado, com recheio de trufa. O mais divertido dessa receita foi o uso total do cogumelo, evitando desperdícios. Além da receita, as chefs orientaram sobre a conservação de fungos que você compra no mercado. O plástico é a pior forma de preservação, porque por mais que muitas pessoas não saibam, os cogumelos precisam de ventilação e, claro, as embalagens de mercado não são a melhor opção.

“É incrível voltar a ter eventos e ainda mais o Mesa SP, que é o maior evento de gastronomia da América Latina, ao qual tenho muito carinho”, afirmou Angelica Vitalli sobre sua participação. “É uma sensação muito boa retornar o conhecimento, estar aqui com os chefs, compartilhando ideias”, disse Danielle Massa.



Angelica Vitalli e
Danielle Massa



AO VIVO/

POR RAUL GALETTI

FOTOS RAPHAEL CRISCUOLO E RJ CASTILHO

MENOS DESPERDÍCIO E MAIS SABOR

Receitas acessíveis
e simples são
mesmo o futuro

Com muita alegria e descontração, os chefs Moacir Santana e Pedro Barbosa, ex-participantes do programa Mestres do Sabor, dividiram uma aula no Mesa SP 2021 e ensinaram receitas usando um ingrediente muito versátil, comum e rico em nutrientes, a mandioca. Para o chef Barbosa, estar no evento tem um sentimento especial pois foi nele que ele conheceu a mestre Helena Rizzo, para ele uma inspiração.

Começando por Moacir, que começou a cozinhar quando pequeno, em um orfanato, o prato escolhido pelo chef se chama dandá, feito à base de bobó de camarão, mas, em lugar do fruto do mar foi usada carne-seca. Isso torna a receita mais simples e acessível. Para temperar, azeite de dendê, alho, gengibre e pimentões.

Pedro Barbosa foi na mesma linha e fez uma receita simples e acessível. O destaque do prato é a mandioca, que representa uma árvore caída, em alusão ao desmatamento. O chef fez um caldo usando aparas de frango e talos de vegetais, para aproveitar tudo e evitar o desperdício de alimentos.

Ao final da aula, o chef Moacir Santana disse: “Está sendo maravilhoso mostrar minha culinária. E a mandioca faz parte da minha história. Estou sem palavras”. E Pedro Barbosa também dividiu a emoção “Estou arrepiado e emocionado de voltar aqui como chef. É a realização de um sonho”.

Moacir Santana e
Pedro Barbosa



AO VIVO/

POR LEONARDO PAIXÃO
FOTOS RJ CASTILHO

O PRESENTE DOS PAMPAS PARA O BRASIL

Prato originário do Rio Grande do Sul ganha destaque e é valorizado durante o Mesa SP 2021

O sul do país tem uma rica variedade gastronômica e Celso Frizon trouxe em destaque a sua

herança sulista ao preparar um arroz carreteiro com costela. O chef explica que os tropeiros durante as viagens não tinham muito espaço para levar alimentos, por isso levavam poucas coisas. Algumas delas eram carne-seca e arroz, nasceu daí o tão popular prato sulista.

Mesmo sendo Celso da região sul do país, ele iniciou sua trajetória gastronômica em São Paulo, para ser mais específico, em Itapeverica da Serra. Ali, o chef começou a vender vinhos e montou uma mercearia. Certo dia, um cliente que sempre ia ao estabelecimento viu a costela que o chef preparava para seu almoço e quis levá-la para casa. Foi então que Celso passou a vender costela para seus clientes e, daquele dia em diante, o Dr. Costela nasceu, cresceu e se mantém até os dias de hoje. A produção atual é de cerca de 10.000 quilos de costela por dia. “É uma tradição, e eu sou gaúcho, daí ser uma coisa que já partiu da cultura de casa o preparo de arroz carreteiro”, afirma Celso Frizon, sobre trazer um prato popular e simples que ganhou a preferência de todo o país.

Celso Frizon



A SOLUÇÃO COMEÇA NO PRATO

O chef Paulo Yoller preparou um delicioso pirarucu, e discutiu sobre a sustentabilidade na alimentação

A maior mensagem que temos de passar no Mesa SP 2021 é que podemos continuar consumindo as coisas de que gostamos. Só que temos de consumi-las em uma menor escala e com mais consciência.” É o que defende durante a aula ‘É de pirarucu!’ o chef Paulo Yoller, ao ensinar o preparo de um tartar de pirarucu com maionese de pequi, acompanhado de purê de banana e servido no beiju.

Nativo da Região Norte, o pirarucu é um dos maiores peixes de água doce do mundo, podendo ultrapassar 3 metros de comprimento e pesar mais de 200 quilos. A pesca dessa espécie é essencial para comunidades pesqueiras e ribeirinhas, que retiram da atividade alimento e fonte de renda. No entanto, a extração predatória da iguaria e os efeitos das mudanças climáticas mantêm o gigante do Amazonas na lista de espécies ameaçadas de extinção. Daí o interesse do chef Paulo Yoller, dono da disputada hamburgueria Meats, localizada em Pinheiros, na cidade de São Paulo, em promover em sua oficina um debate em torno do alimento.

Ao lado da filha Vivi, de apenas 7 anos, o paulista trabalhou temperos e aromas amazonenses regados por um papo para lá de consciente sobre alimentação sustentável. Afinal, para o chef, “é importante as pessoas terem consciência de que os nossos hábitos estão acabando com o planeta”.

Foi justamente essa visão que levou Yoller a enfrentar os mais de 3.000 quilômetros de distância que separam São Paulo e a Amazônia, para viver e aprender, com uma comunidade tradicional da região, durante alguns meses, a prática de manejo sustentável do peixe. A vivência fez o chef repensar o que consome, quais os impactos que sua profissão traz ao meio ambiente e, claro, como dar visibilidade à discussão para que esse debate atinja outras águas.

O prato sofisticado e de paladar exótico para o Sudeste reforça a mensagem final de Yoller: a importância de enxergar a riqueza de produtos tipicamente brasileiros dentro da culinária e o papel da cozinha como aliada do meio ambiente.



Paulo Yoller e Vivi

AO VIVO/

POR ANA MILENA ROCHA E ÍCARO SANTOS
FOTOS RAPHAEL CRISCUOLO E RICARDO D'ANGELO

PARA A COZINHA, O SIMPLES

Tuca Mezzomo e Jean Ponce falaram da importância de se afastar da grande indústria

O chef Tuca Mezzomo e seu sócio no restaurante Naia, o renomado bartender Jean Ponce, ministraram juntos uma aula gastronômica no dia 20 de novembro, última data de realização do evento Mesa SP 2021. A receita apresentada foi uma deliciosa salada de caranguejo e erva-doce, harmonizada com o fruto de laranjeiras.

Durante o preparo, Mezzomo contou que um dos focos de sua carreira é a preocupação com a procedência dos ingredientes e seu posicionamento contra a indústria alimentícia. Esse cuidado permite ao chef manter um cardápio que obedece as épocas ideais de coleta. Como exemplo, o caranguejo utilizado na salada foi capturado já em idade adulta e fora de época de acasalamento. Dessa forma, o dano causado à cadeia alimentar aquática é menor. Ele conta que se interessou pelo tema quando percebeu a forte presença da indústria nos restaurantes. “Tem um movimento de chefs que estão engajados em trazer orgânicos. Quero que meu trabalho seja embasado nisso. Tudo o que eu fizer, vou produzir. O leite virá do pequeno produtor, o ovo de outro, o vegetal de outro pequeno produtor”, diz Mezzomo.

Na mesma linha, o bartender Jean Ponce preparou um drinque à base de laranja. Com a intenção de manter a simplicidade, ele conta de forma descontraída que a proposta da bebida é ser mais caseira. Com a salada e a bebida prontas, Tuca Mezzomo e Jean Ponce provaram que é possível conceber uma cozinha menos danosa ao meio ambiente, além de manter o sabor em alto nível e transportar nosso paladar até o fundo do mar.



Tuca Mezzomo e Jean Ponce

AO VIVO/

POR ANA MÉRCIA SIQUEIRA E LUCAS CANDEIRA
FOTOS RAPHAEL CRISCUOLO E RICARDO D'ANGELO

AFETO, GASTRONOMIA E BRASILIDADE

Palestra no Mesa SP 2021 ressalta comida artesanal, sensibilidade e memórias afetivas na culinária

“**C**omer é um ato quase revolucionário. A última parte é você se alimentar; você está se alimentando de experiências, de lembranças, acho que isso é o mais legal da gastronomia.” A fala da chef Daniela França Pinto resumiu a palestra Slow Food: comida de afeto, galinhada e carreteiro. Além de Daniela, participaram a chef Fernanda Camargo e o especialista Flávio Saldanha, que destacaram a culinária caseira e as memórias afetivas despertadas por meio do preparo do alimento.

O prato escolhido pelos chefs foi galinhada e arroz carreteiro, comida típica brasileira, remetendo à simplicidade repleta de valor, assim como evidencia o movimento Slow Food. Saldanha ainda ressaltou: “Quero levar raízes às pessoas, significado. Não somente comida, mas história”.

Durante os quase 45 minutos de palestra, temas como sustentabilidade, qualidade de produtores, coletividade e a importância do afeto na gastronomia foram discutidos pelos chefs, enquanto o inconfundível aroma da comida era senti-

do em todos os cantos da sala, remetendo aos espectadores lembranças que aqueceram o estômago e o coração. Ao final, a declaração da chef França reforçou o pensamento: “Mais do que alimentar o corpo, nós alimentamos a alma”.

Fernanda Camargo, Daniela França Pinto e Flávio Saldanha



AO VIVO/

POR ISABELLA VILELA

FOTOS RAPHAEL CRISCUOLO

A SOBREMESA É A MÚSICA MAIS IMPORTANTE DO SHOW GASTRONÔMICO

Lucas Dias e Bertrand Busquet prepararam verrine de purê de cenoura e mousse de chocolate e mostraram a importância da confeitaria

Dara os chefs confeitheiros Lucas Dias (grupo Bah de restaurantes) e Bertrand Busquet (grupo Barry Callebaut), ir a um restaurante é equivalente a ir assistir a um show de música. Passamos por todas as experiências que nos entregam os pratos, entretanto, sempre esperamos ansiosamente pela música final: a sobremesa.

Assim como nas apresentações musicais, o prato final precisa mexer com o público, causar alvoroço e despertar emoções. Para isso, nada melhor do que preparar um delicioso verrine de purê de cenoura e mousse de chocolate – à base de alimentos frescos e nutritivos, como manda a filosofia Whole Food Plant-Based (que pode ser traduzida como “dieta à base de alimentos vegetais integrais”), tema da aula experimental “Verrine Planted Base”, ministrada pela dupla.

Para aqueles que desconhecem o termo, verrine não é necessariamente um prato específico, mas sim uma forma de servir as preparações em copinhos ou taças, seja como aperitivos seja como sobremesas. A sofisticação desse estilo de cozinha pode dar a impressão de que é complicado, mas não se engane, o verrine é para lá de fácil! Dias e Busquet provam isso ao se unirem no preparo do prato, mostrando sintonia na cozinha e nos sabores.

Dias, que preparou o purê de cenoura, aproveitou o momento para explicar sobre as propriedades que compõem o vegetal e como é possível criar um doce utilizando um produto bastante usado em pratos salgados.

“Trabalhar com gastronomia é entender que os ingredientes não podem ser rotulados como salgados ou doces. É



preciso desbravá-los”, diz.

Já Busquet, preparou uma ganache à base de chocolate Toutfruit Wholefruit Evocao, feito com 100% do grão de cacau puro. O produto foi criado para respeitar os sabores picante e amargo do cacau, com zero adições: sem açúcares refinados, sem lecitina e sem baunilha. O resultado final foi um verdadeiro show de confeitaria e expressou como a simplicidade e a sofisticação podem andar juntas, inovando na cozinha e surpreendendo a todos os paladares.



AO VIVO/

POR LUIZA PIRES

FOTOS RICARDO D'ANGELO

BROWNIE DE FERMENTAÇÃO NATURAL

Chef busca inovar sabores e abrir os olhos para a culinária sem glúten



Cris Gutierrez quer inovar com soluções na cozinha que façam as pessoas comer sem se sentir mal. Buscando realizar esses desejos, dedica sua vida a desenvolver um trabalho que mostre às pessoas que não é sem graça a cozinha sem glúten.

“Queria realizar essa minha vontade de comer o que não existia, então isso me inspirou a busca. Esse brownie é resultado disso, diz ao mostrar o brownie que foi feito durante a oficina, e afirma que sua maior inspiração e objetivo é formar e educar as pessoas em relação ao mundo de possibilidades que a gastronomia saudável e sem glúten oferece.

Durante a aula, Cris ensinou sua receita de brownie de fermentação natural e tirou o tempo para ensinar que é possível ter pães e bolos com texturas e sabores incríveis, utilizando formas inéditas de cozinhar. De acordo com a chef, o mundo da gastronomia é cheio de possibilidades, mas as pessoas têm muito preconceito por achar que ao consumir os produtos que são sem glúten perderão no quesito sabor. Cris considera uma honra ter estado presente no Mesa SP 2021 para poder fazer o que mais gosta. “Espero poder instigar ao menos a curiosidade das pessoas de pesquisar e se surpreender com as receitas feitas dessa maneira”, diz a chef.



AO VIVO/

POR LARISSA FRANCO

FOTOS RJ CASTILHO E RICARDO D'ANGELO

DA PANIFICAÇÃO FRANCESA À CHARCUTARIA ARTESANAL

Fábio Pasquale e Matheus Matssura ensinam receitas exclusivas do Le Blé Casa de Pães

Fábio Pasquale, chef proprietário, e Matheus Matssura, padeiro-chef de Le Blé Casa de Pães, marcaram presença para ensinar como se fazem as famosas ciabatta e mortadela à moda do chef. Com matriz em Higienópolis e filial recém-inaugurada nos Jardins, a padaria atrai a clientela por seu sabor 100% artesanal e natural desde 2019, quando Pasquale e seu sócio Martin Jirousek uniram sua paixão pela panificação e deram início ao projeto. Devido à pandemia da Covid-19, o processo precisou ser interrompido, passando a funcionar apenas por delivery ou retirada no local. No entanto, os rapazes não perderam tempo e aproveitaram o isolamento para se aprofundar e criar novas receitas.

Um enorme sino do século passado avisa quando uma fornada quentinha está à espera no balcão, adentrando uma decoração que traz a sensação de se estar em uma típica casa de pães francesa.

A padaria é conhecida por usar o mínimo de conservantes, além de garantir o desperdício de quase zero-% de ingredientes. Como diferencial, além da fermentação própria, os chefs também dominam a charcutaria, criando uma linha de embutidos feita no local e com produtos totalmente reaproveitados.

“Escolhemos fazer essas coisas porque é um trabalho muito autoral, e falta aí nessa história toda pensar ainda nos queijos, que incluímos no projeto agora. Acho que esse caminho do exclusivo é o que queremos, sempre foi, fazer todo o processo desde o início. É do nosso negócio”, diz Fábio, concluindo.



Matheus Matssura
e Fábio Pasquale

A SIMILARIDADE ENTRE A GASTRONOMIA COREANA E A BRASILEIRA

Grande junção entre as culinárias nacional e oriental

Ao olhar para a gastronomia brasileira é perceptível uma variedade de gostos culinários entre as regiões. São Paulo conseguiu juntar o cerrado brasileiro e a culinária coreana em uma mesma aula, com os chefs Gil Guimarães e Sae Kim, que apresentaram um pouco de suas culturas, com uma canjiquinha vegana.

O chef Gil Guimarães vem do maior cerrado nacional, que é Brasília. “Ali tem tanta coisa boa que podemos colocar na nossa mesa, comidas nutritivas e saborosas, que a gente até esquece”, diz Gil. Ao conversar com Sae Kim, o chef percebeu que as duas culturas, por mais que pareçam distintas, na gastronomia possuem certa semelhança e escolheram a canjiquinha para mostrar essa similaridade.

Usaram na receita dois elementos que são usados pelas duas culturas. O kimchi é um fermentado que serve para conservar os alimentos, e Sae Kim levou três tipos de kimchi, que podem ser feitos com folhas de legumes. Outro elemento usado é o brasileiro, a palma, muito conhecido no Brasil como cacto, e foi utilizado na receita dos chefs.

Foi possível ver o amor que duas pessoas cultivam pela gastronomia, cumprindo com o objetivo do evento que é mostrar como é rica a gastronomia, e que, quando se quebram preconceitos com culturas distintas, ela se torna melhor e mais afetiva, aproveitando tudo o que pode dela e cuidando do nosso meio ambiente, sem desperdícios desnecessários.



Gil Guimarães e Sae Kim

AO VIVO/

POR LUCAS SIQUEIRA
FOTOS RJ CASTILHO

CRIATIVIDADE É ESSENCIAL

Chefs Dante e Kafe Bassi, novos talentos em ascensão na gastronomia, apresentam duas receitas que demonstram a importância da criatividade para evitar o desperdício na alta cozinha



N o momento em que se conjectura sobre as circunstâncias atuais da Terra, um dos primeiros pensamentos que deveriam vir a nossa mente é a responsabilidade com o planeta. Seguindo esse raciocínio, durante o evento, tivemos a presença dos chefs Dante e Kafe Bassi que trouxeram à aula “Responsabilidade Ambiental como Combustível para Criatividade na Alta Cozinha”. O casal de chefs, donos do soteropolitano restaurante Manga, apresentou dois pratos com o mesmo propósito e objetivo: aproveitar ao máximo a matéria-prima, consequentemente, gerando menos lixo. A primeira receita, comentada pelo chef Dante, mostra a exploração total do caju, desde o fruto até a castanha, e como podemos aproveitar um alimento de forma criativa. O segundo prato apresentado, uma sobremesa da chef Kafe, seguiu o mesmo conceito do anterior e nos mostrou a proposta do jasmim Manga, no qual a manga é o produto principal e é utilizada por completo, em diferentes processos.

Entretanto, a aula não foi marcada apenas por receitas, também tivemos um convite à reflexão sobre a preservação ambiental. Apontando a falta de auxílio e incentivo do governo, o chef Dante destacou a importância de ter criatividade na cozinha e nos restaurantes, ante as circunstâncias atuais do mundo, que exigem o não desperdício de recursos. “Nós, como humanidade, chegamos a um ponto em que repensar nosso sistema alimentar, desde a produção agropecuária até nossos hábitos alimentares, não é mais uma questão de escolha. É uma imposição da cidadania, uma responsabilidade e, no decorrer do tempo, uma questão de sobrevivência.”



MOLHO DO DESPERDÍCIO

Gustavo Rigueiral, integrante do canal Sabor & Arte, ensina receita para evitar desperdícios de aparas vegetais na aula “Subvertendo o Lixo: Cozinhando o Que Jogamos Fora”

Quando preparamos uma refeição, muitas vezes ao realizarmos o mise en place sobram muitas aparas de carnes, verduras e legumes, que são descartadas e desperdiçadas. No entanto, na maioria das vezes essas aparas conseguem ser reaproveitadas para uma refeição diferente, ou até mesmo nela.

Seguindo esse conceito, o chef Gustavo Rigueiral, dono do famoso projeto Jantar Secreto, trouxe para o evento Mesa SP uma solução para as aparas de vegetais. Um demi-glace vegano, que aproveita tudo o que tradicionalmente seria jogado fora. O molho, criado especialmente para o evento, segue apenas uma regra. “A regra que temos de respeitar sempre quando formos fazê-lo, é que de 10% a 15% dos ingredientes são doces e nunca deveremos passar dessa proporção”, diz o chef Gustavo. Os vegetais doces são aqueles que contêm muito açúcar, tais como a beterraba e a cenoura. Caso a proporção seja ultrapassada, o molho vai virar um xarope ou, até mesmo uma base para geleia.

Um dos principais processos desse molho, que vai torná-lo saboroso, é o processo do forno. Ao colocar a assadeira dos vegetais no forno, alguns ficarão queimados e outros não, porém isso fará com que se criem várias camadas de sabor no demi-glace. “Eu não sei o que tem aqui, mas isso ‘tá uma delícia e eu quero continuar comendo”, descreve a sensação o chef Rigueiral.

Para finalizar, o chef sugere vegetais grelhados como acompanhamento, até para que as aparas fiquem para o próximo demi-glace. Todavia, apesar de o molho ser vegano, ele vai bem com carnes, peixes e frutos do mar.



AO VIVO/

POR RAUL GALETTI
FOTOS RICARDO D'ANGELO

PRESERVANDO O QUE É NOSSO

Encontro de chefs trouxe pratos que
valorizam nossos ingredientes



Arnor Porto

Fábio Vieira e Arnor Porto se conheceram pouco antes da aula no Mesa SP 2021, e era possível ver a sintonia de ambos na hora de preparar os pratos. Cada um fez uma parte para uma refeição completa: Fábio fez o prato principal, e Arnor a sobremesa. Os dois usaram itens nacionais para valorizar a culinária do nosso país.

Começando pelo prato principal, Fábio Vieira fez pirarucu selvagem, pescado pelos índios, marinado com laranja, picles e batata. O tubérculo usado foi a batata IAC Turmalina, produzida pelo Instituto Agrônômico de Campinas. Elas têm uma coloração roxa, semelhante à das batatas andinas.

E para a sobremesa, Arnor Porto preparou doce de chocolate

com ganache, crumble e sorbet. Para finalizar, e dar mais sabor, o confeitiro acrescentou à receita azeite, mel, pétalas de sal e hortelã. Apesar de ser uma combinação diferente, as pessoas presentes a elogiaram.

Ao final da aula, Fábio Vieira discorreu sobre a sensação de trazer ingredientes nacionais para os pratos. “Eu os uso há muito tempo e fico feliz de ver que as pessoas estão gostando, pois já me olharam feio em restaurantes por usar ingredientes brasileiros diferentes.” E o chef Arnor Porto comentou sobre a alegria de ter sido convidado para o evento. “Foi emocionante quando recebi o convite para o Mesa SP. Estar aqui para mostrar um pouco do que sei é muito prazeroso.”



Fábio Vieira

AO VIVO/

POR LEONARDO WISNIEWSKI
FOTOS RICARDO D'ANGELO

FAZENDO O SIMPLES, MAS FAZENDO O MELHOR

No Mesa SP 2021, Elisa Fernandes e Rafael Protti mostram como fazer, com reaproveitamento, até sobremesa

Os chefs deram uma aula no Mesa SP que transcendeu um simples prato de sobremesa. Eles mostraram que, com dedicação, prática e habilidade, é possível transformar algo simples em uma ótima e bonita opção de prato doce.

E fizeram uma rabanada de brioche amanhecido, com creme inglês e caramelo toffee, trazendo toques vintage de um clássico da culinária francesa. Elisa tem um lugar especial na história do MasterChef Brasil. A paulista de 31 anos venceu a primeira edição do programa e abriu caminhos para muitos cozinheiros amadores, principalmente para as mulheres. Antes, produtora de eventos e professora de educação infantil, a jovem se encontrou na gastronomia durante sua trajetória na competição.

Ao ser perguntada sobre a escolha do prato, a veterana do

MasterChef respondeu:

“O Protti e eu temos muito em comum; primeiro, nós gostamos das sobremesas clássicas francesas, a rabanada é um exemplo, e também das coisas mais simples. Assim mesmo...acreditamos que é nos mais simples que moram os grandes segredos, e que seria interessante ensinar aqui no Mesa.”

Protti é um gaúcho apaixonado por sobremesas, que estudou nos prestigiados liceus culinários Ritz Escoffier e École Lenôtre, e trabalhou com o mestre da confeitaria Pierre Hermé, em Paris.

O chef Protti disse que “a escolha do prato foi ao encontro do evento, pois usa-se, para fazer uma sobremesa, um produto que está envelhecido na loja”. “A brioche, em vez de ser descartada, vira a atração principal de um prato.”



Rafael Protti e Elisa Fernandes

ALTERNATIVAS NO MUNDO VEGANO

Chefs do Green Kitchen Brasil incentivam a inclusão da proteína vegetal

Quem esteve presente no horário do almoço do primeiro dia do evento Mesa SP sabe como foi difícil resistir ao aroma apetitoso que impregnou os ambientes do Memorial da América Latina.

Gustavo Bacciali e Vitor Asprino foram os grandes responsáveis por isso ao cozinhareem um risoto de linguíça com torresmo – por incrível que pareça – veganos. As receitas levavam proteína de soja e de ervilha, além de água e gordura, como substitutos da carne animal.

A dupla ficou encarregada de apresentar o mundo das proteínas vegetais, contar a história de seu restaurante Green Kitchen Brasil e explicar como chegaram até ali. “Nossa história começou há seis anos em Miami. Mais ou menos há quatro anos estamos no Brasil e de três anos para cá muita coisa já mudou, como a aceitação de novos produtos. É um mercado que está em ascensão e vai continuar crescendo”, diz Vitor.

Apesar de seu passado carnívoro sendo representado por um boi tatuado no braço, Gustavo acredita ter sido tocado

pelo mundo vegano e que a transformação foi capaz de trazer mudanças não apenas em sua alimentação, mas também em seus hábitos, cabeça, corpo e, até possível, a cura de doença, como seu atual extinto diabetes.

O restaurante, localizado na Praça da República e no bairro de Perdizes, procura ser mais inclusivo do que rotulativo, oferecendo mais opções para agregar veganos, vegetarianos, quem não possua conhecimento e até mesmo relutantes no tema.

Os rapazes valorizam a qualidade de sabor da gastronomia vegetal e se garantem na memória afetiva que conseguem transparecer nos pratos, memória essa que acabou sendo motivo de lágrimas de um senhor alemão, que almoçou no restaurante e se lembrou de sua infância.

“Cada vez mais o pessoal está abrindo a cabeça para novas formas de proteína. Essas alternativas são um pouco do que queríamos trazer na aula de hoje, mostrar para a galera a ideia de fazer diferente, de tentar e testar o mundo vegetal”, diz Bacciali.



Gustavo Bacciali e Vitor Asprino

AO VIVO/

POR RAUL GALETTI
FOTOS RJ CASTILHO

RETORNO ÀS ORIGENS

Em encontro no Mesa SP 2021, chefs preparam pratos de suas terras

Um caiçara e uma sertaneja, Eudes Assis e Bruna Moreira se encontraram em uma aula sobre charcutaria, algo familiar para os chefs. Esse tipo de preparo é utilizado para conservar carnes, para que durem mais tempo e não estraguem com facilidade. Começando por Bruna, a baiana escolheu uma carne típica de seu estado, a de bode.

A opção da chef foi para desmistificar uma visão de que esse alimento não seja tão saboroso como outros animais. De complemento, ela preparou um pirão de leite e taioba refogada.

Eudes Assis optou por trazer uma receita que a mãe, dona Madalena, preparava para ele na infância, o gravlax. Apesar do nome de origem escandinava, o prato é comum no Litoral Norte de São Paulo, a terra do chef Assis. O ingrediente principal é peixe curado e cru e, de acompanhamento, ele preparou picles de maxixe com maracujá do mato.

“É uma responsabilidade grande com minha terra, trazer ingredientes, desmistificar opiniões e apresentar o que temos de melhor. E foi bom dividir o espaço com o chef Eudes”, afirmou Bruna. A sensação foi a mesma para Eudes Assis. “Eu me senti muito honrado de estar aqui, com chefs que admiro e, mais feliz ainda, por cozinhar com a Bruna.”



Eudes Assis e Bruna Moreira



AO VIVO/

POR NAIARA SOBRAL ESTROTRA
FOTOS RAPAHÉL CRISCUOLO

DO VALE ÀS CAPIXABAS

Tássia Magalhães e Juarez Campos ensinam a fazer
um arroz de siri e camarões

O chef do restaurante Oriundi, Juarez Campos, que tem forte identificação com a riqueza da culinária do estado do Espírito Santo, dividiu a cozinha com uma grande amiga de outras datas para uma aula deliciosa. Considerada por ele a melhor chef de cozinha italiana contemporânea do Brasil, Tássia Magalhães, do restaurante Nelita, em São Paulo, já trabalhou em restaurantes renomados na Europa e entrou para a lista Under 30, da Forbes, prêmio concedido aos melhores profissionais que revolucionaram seu empreendimento antes de atingir os 30 anos.

A dupla de chefs faz uma homenagem aos produtores de arroz do Vale do Paraíba, em São Paulo, junto com as desfiadeiras de siri da Ilha das Caieiras, em Vitória do Espírito Santo. Eles ensinaram a fazer um arroz de siri e camarões.

Entre uma mexida e outra na panela, Tássia conta histórias do arroz de atitude e as diferenças dos vários tipos de arroz que existem. “Nessa receita, utilizamos o arroz de atitude, pois o Vale do Paraíba é um grande produtor, trazendo o sabor diferenciado justamente pela temperatura da região”, afirma Tássia. Enquanto isso, Juarez entregava várias dicas para acertar no tempero: a diferença do sabor do siri e do caranguejo.



Juarez Campos e
Tássia Magalhães



AO VIVO/

POR EDUARDA AFECTO

FOTOS RAPHAEL CRISCUOLO E RJ CASTILHO

MANIFESTAÇÃO CULTURAL

Lucas Corazza, chef confeitiro renomado com Mônica Rangel, chef do Gosto com Gosto, dão aula no Mesa SP 2021 sobre Resistência, Permanência e Adaptação

Quando o tema é confeitaria, Lucas Corazza é uma das maiores referências do país, graças a seus 21 anos de profissão. Especialista na alta confeitaria francesa, é também jurado, desde 2015, no programa Que Seja Doce, do GNT. Já Mônica Rangel lidera, desde 1994, os fogões do restaurante Gosto com Gosto e também é organizadora do Concurso Gastronômico de Visconde de Mauá, um dos pioneiros no Brasil.

Primeiro, tivemos o salgado. A receita de Mônica teve por base a utilização total da planta ora-pro-nóbis, utilizando no nhoque o pó desidratado da panc, junto ao molho pesto, feito de folhas de ora-pro-nóbis. Depois, temos o lado doce, feito por Lucas. A receita dele foi com base no cacau, no aproveitamento completo do fruto, que mostra todos os sabores extraídos dele.

Lucas deu ensejo também a várias reflexões durante a aula, comentou sobre o significado do nome dado “Resistência, Permanência e Adaptação”, atribuindo ao nome uma frase que o marcou: “Todo ato de manifestação cultural é um ato de resistência, permanência e adaptação”, constando que a gastronomia é em si um ato de manifestação cultural.

Ele ainda contou sobre a história da trajetória do cacau aqui no Brasil. Em 1889, uma praga foi disseminada sobre as plantações na Bahia, que até então era a maior produtora nacional. Milhares de pessoas foram afetadas, perderam seu meio de ganhar a vida e, como não poderiam continuar em um local em que não teriam como sobreviver, foram embora, deixando para trás tudo o que tinham para tentar se reerguer. Isso afetou milhares de pessoas, afetou a economia nacional, não era apenas um fruto, foram vidas por trás daquilo.

Por sua vez, Mônica ressaltou a importância de valorizarmos nossos ingredientes. “Temos uma variedade incrível de produtos, muitos nascendo no nosso quintal, como é o caso do ora-pro-nóbis, que pode substituir perfeitamente a proteína animal.”



Lucas Corazza e
Mônica Rangel



AO VIVO/

POR SARA MIYAZAKI
FOTOS RJ CASTILHO

RIQUEZAS DO LITORAL

O chef Edinho Engel trouxe degustações de pratos, e drinks servidos em seus restaurantes

O renomado chef Edinho Engel, proprietário dos restaurantes Manacá, em Camburi, Litoral Norte de São Paulo, e Amado, em Salvador, Bahia, trouxe os principais pratos de suas casas: o peixe à caçara, o bacalhau com natas e o alho-poró com purê de batata-doce, acompanhado de dry martini.

Com sorriso largo e brilho nos olhos, demonstrando paixão pelo que faz, ele desvenda a essência do prato de peixe à caçara, que é o caldo, feito com a cabeça e as espinhas do peixe, refogado com pimentão, cebola, sal e pimenta, acompanhado de pirão, arroz com coco e banana. Para o dry martini, usou o gim Single Fin, fabricado na Praia de Barra do Sahy, com a azeitona verde sendo trabalhada no processo de esferificação.

Além da degustação, enquanto o chef José Elias, do restaurante Manacá, preparava as iguarias, Edinho explicava que a culinária do Litoral Norte foi inspirada na cozinha portuguesa. Os ingredientes-base são: mandioca, peixe e frutas, que foram introduzidos pelos indígenas. Nesse momento, ele também aproveitou para falar sobre a importância da preservação dos recursos naturais da região, principalmente em relação à irregularidade na caça, que afeta os ribeirinhos e coloca as vilas em posição de ameaça. Precisamos cuidar da sustentabilidade de nossas cidades e ajudar na preservação dos ingredientes.



AO VIVO/

POR GUSTAVO CARDOZO
FOTOS RJ CASTILHO

USANDO CORRETAMENTE OS ALIMENTOS

Os chefs Saiko Izawa e Geovane Carneiro fizeram três pratos durante a aula e deram um show de sustentabilidade

A palestra sobre “Aproveitamento Integral dos Alimentos” contou com as presenças da confeitaria autoral Saiko Izawa e do chef Geovane Carneiro, do restaurante D.O.M. Os chefs fizeram três receitas e aproveitaram integralmente todos os alimentos. A confeitaria Saiko fez uma sobremesa utilizando sagu e maracujá, incluindo a casca da fruta. Já o chef Geovane realizou duas receitas. A primeira foi um “tartar” de coco com lula. E o segundo prato foi feito com palmito pupunha e alga nori.

Geovane Carneiro
e Saiko Izawa



A chef Saiko ressaltou a importância de utilizar os alimentos de forma integral, para o enriquecimento da gastronomia: “Acho que enriquece em questões de sustentabilidade, uma questão social mesmo. E temos de divulgar mais como fazê-lo. Temos de ser um canal de divulgação e de conhecimento”. A confeitaria terminou contando como foi a experiência de palestrar no evento: “Foi muito interessante, ainda mais com o Geovane, uma vez que trabalhamos juntos antes. Foi um presente para mim”.

Por sua vez, Geovane conta como ele aplica essa prática no restaurante: “Criamos os pratos já pensando também no aproveitamento do alimento total, porque na cozinha temos de evitar o desperdício, o que é essencial para tudo”. Ele ainda completou dizendo: “Se o alimento é usado de forma integral, há lucro maior, pois não tem desperdício e ainda ajuda a natureza”.



AO VIVO/

POR PALOMA RIBEIRO

FOTOS RAPHAEL CRISCUOLO

REINVENÇÃO NA COZINHA E NA VIDA

Uma receita com conservas ensina como manter e reutilizar os vegetais, sem desperdícios

O evento Mesa SP reuniu chefs com o mesmo objetivo: mostrar ao público que é possível utilizar tudo dos alimentos, desde as sementes até a casca, e não ter desperdício nas refeições preparadas nos restaurantes. E foi exatamente este o tema que o confeitiro Rodrigo Ribeiro e o chef Rafael Viera apresentaram no evento.

O chef Rafael Viera começou a palestra “Sem desperdício”, falando sobre a lacto fermentação para conservar alimentos e, em seguida, ensinou um molho de grande durabilidade ao ser refrigerado com algumas sobras que foram para a receita de Rodrigo – sorvete com creme da casca da goiaba. No começo da pandemia, o chef Rodrigo que estava apenas dando aula para universitários, contou-nos que criou um curso on-line, que atingiu muitos alunos e, com a volta de bares e restaurantes, está dando consultoria e retomando as aulas presenciais.

Durante a pandemia, muitas famílias brasileiras tiveram de reinventar seu jeito de cozinhar e o aproveitamento dos alimen-

tos é uma prática que está sendo feita, para que não haja prejuízo financeiro e desperdício de insumos. Ao ser questionado sobre o assunto, Rafael diz que isso se tornou comum, mas que do seu ponto de vista, as pessoas estão fazendo de maneira errada: “Existem dois movimentos: um, que é justamente o aumento do valor da proteína animal, o que faz com que as pessoas aproveitem tudo, o rabo, os pés e tudo o mais, que é o que se tem visto. Já em relação aos vegetais ainda falta muito, tanto de educação de desperdício quanto de vontade”, afirma ele. “O aproveitamento total ainda não é tão explorado pelo brasileiro, mas é de extrema importância e, se tem algo que estes anos pandêmicos e de política péssima fizeram é mostrar que se consegue ou se precisa valorizar mais os produtos por inteiro.”

Durante sua apresentação, os chefs mostraram que é possível um total aproveitamento dos alimentos em pratos salgados e doces, destacando que o desperdício que havia antes da pandemia, fez mudar o pensamento de muitos na hora de cozinhar.



Rodrigo Ribeiro
e Rafael Viera



A VEZ DOS VEGANOS

Larissa Januário apresentou uma receita de abóbora para ser protagonista em diversas ocasiões

Os amantes de carne podem não imaginar grandes refeições sem um grande assado, mas a jornalista e cozinheira Larissa Januário consegue provar que é muito saborosa e possível uma boa refeição sem carne.

Larissa apresentou sua famosa receita de abóbora recheada, com um queijo feito com castanha-de-caju, que, para ela, é o que mais se aproxima de um queijo de leite animal. Ela ainda usou uva-passa, preta e branca.

O passo a passo da receita, além de dicas importantes sobre o ponto de cada ingrediente, tornou essa receita perfeita, para quem

tem parentes e amigos que não comem produtos de origem animal. Vale lembrar que o queijo vegano não se assemelha ao gosto de um queijo do leite de vaca e de cabra. Mas, para Larissa, é igualmente gostoso, como o queijo a que estamos acostumados consumir, mesmo que tenha um gosto diferente.

Ao finalizar a abóbora, Larissa apresentou dicas de acompanhamentos: “Minha sugestão para acompanhamento é arroz de brócolis e uma farofa com as sementes da abóbora”. Uma receita que promete agradar a todos, além de ser fácil e deliciosa, para ser feita durante o ano.



AO VIVO/

POR ISABELLE MARQUES
FOTOS RAPHAEL CRISCUOLO

CULINÁRIA ACESSÍVEL

A chef Mariana Fonseca ensina que cozinhar é mais fácil do que parece

Mariana Fonseca é chef em três restaurantes gregos em São Paulo e deixou claro, desde o início de sua palestra, que sua especialização se deu em razão de sua paixão pela culinária grega. O prato feito por ela foi uma receita grega com ingredientes brasileiros, especificamente da Amazônia, usando o pirarucu como principal componente, o peixe que conquistou de vez a mesa dos brasileiros, não se restringindo mais à região amazônica.

A chef conversou, gargalhou e contou alguns fatos a respeito de sua infância, quando aprendeu muitas receitas com a avó, sobre os ingredientes que são, há dez anos, seus companheiros de cozinha, e da vida.

Durante a aula, Mariana foi direta ao dizer que qualquer ingrediente da receita poderia ser mudado, deixando-o mais acessível, a fim de que todos

pudessem cozinhar, lembrando de passar as dosagens corretas e mostrando que nem tudo é preciso ser comprado pronto. Alguns elementos podem ser feitos na hora, sem comprometer o resultado final do prato ou a conta bancária.

Ao final, compartilhou um ensinamento para o público ali presente: “Quando se tem um produto, use-o muito em nossa cozinha, mas tem-se de usá-lo por inteiro”, ou seja, no caso do pirarucu, até mesmo as escamas do peixe podem ser aproveitadas.



COZINHA NA PERIFERIA

O chef Edson Leite, ao lado do produtor Albert Sassaki, fecha o segundo dia do evento em grande estilo ao compartilhar o aproveitamento total da banana e, para isso, fala sobre a importância da periferia

O segundo dia do Mesa SP 2021 se encerrou em grande estilo – com uma aula focada no conhecimento e na conscientização sobre a utilização completa dos alimentos. O chef Edson Leite, ganhador do prêmio Prazeres da Mesa Responsabilidade Social 2019, e o produtor de hortaliças Albert Sassaki falaram sobre a iniciativa Gastronomia Periférica, e apresentaram diversas maneiras de aproveitar totalmente a banana.

Logo de início, o chef Edson falou sobre a importância do projeto para o desenvolvimento da periferia. “A Gastronomia Periférica nasceu com a missão de levar a formação de gastronomia para as periferias de São Paulo. Não é somente o aluno ir até a escola de gastronomia, é a escola vir até o aluno aonde ele estiver”, disse Edson. Ao falar de aproveitamento total dos alimentos, alertou contra o desperdício e expôs sobre a formação profissional de qualidade, junto dos produtores, que estão localizados nas bordas da cidade. Para ilustrar, houve a presença do produtor periférico Albert e da aluna Pâmela, pessoas diretamente afetadas pela iniciativa.

Albert Sassaki trouxe para a aula a parte técnica do aproveitamento total da banana, contando um pouco sobre cada parte utilizada da bananeira, que gera o produto. O destaque ficou para os chips de banana verde, que utiliza a fruta no estágio mais maduro possível. “Produzimos esses chips de banana na Escola Comunitária do Pequeno Príncipe. Então, parte da renda, com a venda dos chips volta para a entidade”, evidencia Albert.

Para demonstrar mais o aproveitamento, tivemos também a presença de duas receitas, uma de salgado e uma doce. O primeiro

AO VIVO/
POR LUCAS SIQUEIRA
FOTOS RAPHAEL CRISCUOLO E RJ CASTILHO



prato foi uma “casca de banana louca”, no qual se criou uma carne louca, só que com a substituição da carne pela casca da fruta. No segundo e último preparo, foi feito um brigadeiro de biomassa, que não requer o uso de leite condensado.

Inclusive, foram apresentadas as utilidades que a biomassa pode ter, como engrossar o feijão, e os benefícios de incluí-la na dieta, por ser rica em probióticos.

No fim, ficou a mensagem de que a Gastronomia Periférica é um empreendimento social, e não apenas uma escola de gastronomia.



Albert Sassaki
e Edson Leite



AO VIVO/

POR SARA MIYAZAKI E GABRIEL AQUINO
FOTOS RJ CASTILHO

RECEITAS DE CAFÉ DA TARDE

Broinha de fubá de canjica, pão de queijo e biscoito de goiaba com queijo são os doces que encerram o Mesa SP 2021, preparados pelo chef Léo Paixão

O carismático chef Léo Paixão marcou presença na última aula do Mesa SP 2021. Proprietário dos restaurantes Glouton, Ninita, Nicolau e Nico Sanduíches, todos localizados em Belo Horizonte, Minas Gerais, ele é também jurado no programa Mestre do Sabor, da Rede Globo, e trouxe receitas típicas da culinária mineira. Para ele, cozinhar é mais do que a técnica, envolve conversa entre amigos e comida gostosa. E encerrou o evento com um belo café da tarde – ou da noite. Léo Paixão preparou três receitas tradicionais, acompanhadas de um belo café 3corações, preparado à mão por meio da prensa francesa. Foram um leve pão de queijo, broinha de fubá de canjica e biscoito de goiabada com queijo.

Com humor elevado, conversas descontraídas e muita atenção com o público presente, o chef conquistou a todos e mostrou por que ele é um dos melhores profissionais do Brasil. Léo por pouco não esquecia o ingrediente principal do pão de queijo, os ovos. Por sorte, uma moça da plateia reparou e o alertou, o que mostra que a interação foi total.

A vontade de preparar as receitas é certa, portanto, hora de colocar as mãos na massa e já se preparar para o Mesa SP 2022.



AO VIVO/

POR PALOMA RIBEIRO
FOTOS RAPHAEL CRISCUOLO

A SIMPLICIDADE NO ATO DE COZINHAR

Uma massa de pastel diretamente de Apiaí para o Brasil, mostrando a grande riqueza brasileira

Desde os nossos primórdios, cozinhar é um ato passado de geração para geração. Com isso, vemos o interesse entre as famílias em passar adiante suas receitas, para que não se perca a essência desse ato tão bonito. O evento Mesa SP conseguiu juntar duas mulheres incríveis, para passar seu conhecimento ao público presente. Morena Leite e Rose de França ensinaram a receita de família da Rose, o “pastel de farinha de milho de Apiaí”.

“Estar aqui na Prazeres da Mesa, com vocês, discutindo e pensando a gastronomia, refletindo em como a cozinha conecta e como ela reflete a identidade de um povo, e sendo nós um povo que adora um pastelzinho, que ama um “croquetinho” e gosta de compartilhar”, lembra Morena Leite, é um dos grandes prazeres gastronômicos. Ao ser questionada sobre os rumos de nossa cozinha, Morena respondeu que o caminho que a gastronomia deve tomar é o de “menos é mais”, ou seja, o caminho da simplicidade, de compartilhar, de pensar sobre onde estamos e sobre fartura sem exagero. “Precisamos trabalhar com cuidado para não fazer excessos e, com o que temos no local, fazemos uma comida afetiva”, afirma ela.

Com ascendência indígena, Rose de França apresentou sua relíquia familiar, ensinando o passo a passo da receita da massa, que pode ter recheios doces ou salgados, mostrando que o truque de sua massa é usar o polvilho doce, que é patrimônio de sua cidade, Apiaí. “Aprendi a fazer pastel desde pequena, minha avó preparava tudo e falava para aprender amassando os ingredientes. Então, desde menina eu aprendi.”

Uma receita simples, que parece ser comum entre os brasileiros, mudou o olhar do público presente ao provar a massa do pastel, demonstrando que a cozinha brasileira é muito rica e que nela há pessoas tão cheias de conhecimento que obrigatoriamente deve ser passado entre as gerações.



Morena Leite e
Rose de França



AO VIVO/

POR **MATHEUS MONTEIRO**

FOTOS **RAPHAEL CRISCUOLO** E **RICARDO D'ANGELO**

UNIÃO BRASIL – JAPÃO

No Mesa SP 2021 aconteceu a parceria inédita entre Guto Medeiros e Cesar Yukio. Os chefs, que se conheceram no dia do evento, criaram uma apresentação que mistura a culinária brasileira e a japonesa

Cesar é um chef especialista em confeitaria que ministra cursos no Brasil, nos Estados Unidos e no Japão. Já Guto é especializado em frutos do mar, dá aulas e faz participações na televisão e na própria revista. Ambos tinham como proposta utilizar alimentos típicos da Região Norte do Brasil. Para a parte brasileira, Guto preparou uma receita que intitulou como Gaia, com pirarucu como o ingrediente principal. Já para a parte japonesa, Cesar preparou um mochi, doce típico recheado com chocolate. Esse chocolate tem 70% cacau e foi completado com manga e outras frutas cítricas.

A apresentação, bastante dinâmica, teve os dois intercalados, enquanto faziam a receita. Parecia haver um entrosamento anterior. Guto ficou no fogão, enquanto Cesar esteve na bancada. A dinâmica chamou atenção, além da bela apresentação dos pratos, tendo até pedaços de ouro, para decorar o mochi.

Após essa experiência, Guto Medeiros disse que participar do Mesa São Paulo foi o auge em sua carreira. Que quando ele participou como público em 2012, convenceu-se de que trabalharia para que pudesse um dia fazer parte do evento. E nove anos depois, conseguiu. Junto com Cesar, foram agraciados com uma sala lotada, cheia de chefs famosos, que fizeram questão de prestigiar uma bela apresentação.



Cesar Yukio e
Guto Medeiros



AO VIVO/

POR GABRIEL AQUINO
FOTOS RJ CASTILHO

HISTÓRIA PARA A COZINHA

O chef Simone
Brunelli preparou o
clássico strozzapreti
con ragú de coniglio



Simone Brunelli, de 47 anos, que comanda a cozinha da rede de restaurantes Maremonti Trattoria & Pizza, preparou um delicioso coelho e contou belas histórias de sua família e de seu país, a Itália. Durante o preparo do prato strozzapreti con ragú de coniglio, coelho com cogumelos e alho-poró, Brunelli relembrou os laços da cultura familiar italiana, “na Itália, temos uma tradição gastronômica forte, muito diferente do Brasil. Lá, aos domingos, nos unimos e almoçamos juntos, algo especial como antigamente, e que se mantém”.

O chef destaca que as comidas hoje são tratadas como negócio e perderam a essência cultural dos pratos. “Estamos esquecendo que os alimentos surgiram de necessidades, como a fome, por exemplo, e hoje em dia virou negócio. Brunelli destaca que, com a industrialização, as pessoas não sabem mais de onde vêm os alimentos que estão sendo consumidos. “A Itália se preocupa em manter a gastronomia sempre lembrada, porque isso faz parte de sua história”, diz ele.



AO VIVO/

POR VINICIUS LIMA VIEIRA

FOTOS RAPHAEL CRISCUOLO E RICARDO D'ANGELO

TESOUROS INTERIORANOS

Oficina ministrada pelo chef Ivan Achcar contou com a participação da cozinheira Célia Novaes e da mestre queijeira Camila Almeida

São Paulo é um estado diverso até na culinária. O Mesa SP 2021 contou com a participação dos mais renomados chefs, lecionando para o público em diversas oficinas. O evento, que durou três dias, ofereceu diversas aulas sobre preparação dos mais variados pratos. Uma delas foi ministrada pelo chef Ivan Achcar, que auxiliou a cozinheira Célia Novaes, criadora do porco na lata, e a mestre queijeira Camila Almeida, da fazenda Estância Silvânia.

Achcar montou o prato com a ajuda de Novaes, servindo um baião de dois com purê Catarina e o porco na lata, especialidade da cozinheira. O porco passa seis meses em conserva dentro de uma lata com nada além de banha natural do animal. O resultado é uma carne succulenta e macia, de fácil corte e ótima aparência. Esse modo de preparo não é de hoje: antigamente, conservava-se a carne dessa maneira, porque não existia geladeira.

Já a mestre queijeira Camila Almeida, ofereceu-nos o melhor de sua fazenda: ricota com doce de leite, que é especialidade de sua sogra. Camila já ganhou cinco medalhas no concurso de queijos mais importante do mundo, o Concurso Mundial dos Queijos e Laticínios, em Tours, na França. Para a mestre, o Mesa SP é uma grande oportunidade de “empoderar o produtor rural e fixar a mão de obra no campo”. O queijo é recheado com içá, uma espécie de formiga saúva, e também foi premiado.



Camila Almeida, Ivan Achcar e Célia Novaes

AO VIVO/

POR GIOVANA TOLEDO
FOTOS RJ CASTILHO

ERVA-MATE E FERMENTAÇÃO

Oficina dirigida pela primeira sommelier de chás do Brasil, Carla Saueressig, oferece ao público uma experiência espetacular

A erva-mate tem diversas possibilidades, e foi isso que a especialista Carla, além das histórias, mostrou em sua aula, falar de projetos que auxiliam os pequenos produtores.

Com toda a sua delicadeza e conhecimento na área, a especialista promoveu uma belíssima degustação de chás e aperitivos que fazem a combinação perfeita entre eles. Com o apoio da Cia. dos Fermentados, foi dado também um pequeno curso sobre fermentados alcoólicos e não alcoólicos. Com uma degustação espetacular, a equipe da Cia. contou sobre seu trabalho e trajetória. Explicaram sobre a produção, oferecendo aos participantes a apreciação de seus mais variados kombuchas. Vale ressaltar que, no decorrer de toda a palestra, o assunto sustentabilidade e valorização da natureza esteve presente.

A sommelier mencionou também as diversas possibilidades de utilizar ervas em muitas receitas gastronômicas. Carla também ensinou métodos de se usar o chá como tempero.

Fernando Goldenstein Carvalhaes,
Carla e Leonardo Andrade



AO VIVO/

POR PEDRO MELO
FOTOS RICARDO D'ANGELO

A RIQUEZA DO QUINTAL

Bruna Martins, chef do Biroska, em Belo Horizonte, MG, e Carla Keiko, professora na Etec de São Paulo, mostraram a gastronomia de quintal

Na verdade, estudei muito quando fui convidada, porque o tema 'Gaia' vai muito além de fechar a torneira na hora do banho", disse Bruna Martins. "É preciso pensar no social e ver como os menos favorecidos estão sobrevivendo." Até por isso, a questão da gastronomia de quintal, abordada na aula, é fundamental nesse momento. Usar os insumos em sua totalidade é obrigatório para entendermos o momento atual da sociedade.

Não podemos mais permitir desperdício. Bruna fez uma pamonha líquida, cremosa e salgada, com milho fresco batido e coado, para extrair o máximo de amido, que se transformará em um creme cheio de sabor.

Por sua vez, Carla Keiko é uma superprofessora, cheia de técnica e conhecimento. "Precisamos resgatar a técnica das conservas, que, além de aproveitar bem os alimentos, é milenar", diz Carla, que procurou utilizar produtos simples e baratos. Assim, aparecem na receita quiabo e chuchu.

A sintonia das duas foi perfeita, enquanto Bruna finalizava a pamonha líquida, Carla cortava finamente e grelhava legumes e cogumelos, mostrando que o momento também pede união, equilíbrio – juntas, cozinham e finalizaram o prato.



Carla Keiko e Bruna Martins

AO VIVO/

POR CAIO CÉSAR E SABRINA FERREIRA
FOTOS RICARDO D'ANGELO E RJ CASTILHO

DA CACHAÇA AO MELAÇO

Isadinha e Danilo Dias reforçam a importância de valorizar a cultura brasileira na gastronomia e na cozinha popular

Na aula “Caminhos, Camadas e Sabores da Cana”, a cachaceira Isadora Fornari e o chef Danilo Luiz Dias resgataram sabores que constituem a cultura brasileira em um refrescante drinque à base de cachaça e vermute, que acompanhou uma costelinha de porco caramelizada no melaço.

Para Isadora, conhecida como Isadinha, a cachaça marca a essência de um país novo, que, na busca por sua identidade, renega suas raízes. A bebida forte carrega em seu paladar a memória de um Brasil colônia, marcado pela escravidão, e é nascida como subproduto na produção de açúcar. Hoje, a cachaça encontra espaço na alta gastronomia, enquanto é renegada na cozinha popular.

“Essa dualidade representa o brasileiro. Temos muita coisa boa e muita coisa ruim, a não aceitação da cachaça reforça a visão que temos de nós mesmos. É tudo o que somos e fazemos questão de não querer conhecer”, diz Isadinha.

Danilo Dias, chef do A Baianeira, também pontuou durante a aula que o retorno da cachaça e do melaço à cozinha é “a volta para um caminho do qual nunca deveríamos ter saído”. Na visão do chef, o paladar brasileiro foi menosprezado na alta gastronomia em um esforço de se ater ao clássico. “Criamos gerações de chefs que não reconheciam a riqueza do nosso paladar, porque tudo o que foi ensinado era trazido de fora”, diz, em reforço.

Ambos defendem que a cachaça e a comida brasileira resistem e carregam sabores que despertam a memória afetiva. A cana liga o paladar às raízes, um mesmo ingrediente que conecta o Brasil e pode ser apresentado em diferentes versões impregnadas de regionalidade. Nas palavras de Isadinha “uma cachaça não é igual a outra, e isso é Brasil. É ser diferente, mas capaz de se conectar”.



Isadora Fornari e Danilo Luiz Dias

AO VIVO/

POR PEDRO MELO
FOTOS RICARDO D'ANGELO

SALVE A MANTIQUEIRA

Anouk Migotto, do Donna Pinha, e Anderson Oliveira, do Dona Chica, ambos na Região Serrana de São Paulo, mostraram, em sua aula, que a Mantiqueira pede passagem

A região da Serra da Mantiqueira, em São Paulo, é hoje uma das mais vibrantes do país na área gastronômica. Chefs e outros profissionais de cozinha estão despontando, mas é ali que vem nascendo uma infinidade de produtos especiais. São queijos, azeites, vinhos e cervejas, frutas e legumes cultivados com amor e sem o uso de pesticida. Foi esse o tema da aula da dupla Anouk Migotto, chef do Donna Pinha, em Santo Antônio do Pinhal; e Anderson Oliveira, do Dona Chica, instalado no lindo Horto Florestal, em Campos do Jordão. Anouk, que acabou de lançar o livro *Donna Mantiqueira*, as receitas da chef Anouk no Donna Pinha, é dessas profissionais inquietas, que buscam ressaltar o produto que têm em mãos, valorizando o regionalismo. Em sua aula, por exemplo, a chef usou o arroz- negro Piagui, cogumelos frescos, azeite e queijo, todos feitos na Mantiqueira. E assim foi criado o risoto da Mantiqueira.

Já Anderson Oliveira, outro apaixonado pelos produtos da Mantiqueira, é um grande empreendedor em Campos do Jordão. Ele preparou ceviche de pangs, utilizando truta, juá de capote e tomate de árvore (*também conhecido como tomarilho*), todos da região. E ainda apresentou a cerveja artesanal Gard, elaborada também no Horto Florestal.

Enfim, fique de olho nessa dupla. Ela faz comida com a alma, portanto, com muito sabor.



Anderson Oliveira e Anouk Migotto



AO VIVO/

POR GIOVANA TOLEDO
FOTOS RICARDO D'ANGELO E RJ CASTILHO

DO PÃO AO PÃO

Artesanal, saborosa e sustentável



A oficina executada pelo padeiro Marcelo Camargo, que é defensor das técnicas e explorador de ingredientes regionais para a criação de novos produtos, contou com a participação da confeitadeira Verônica Kim. Ela utiliza métodos de sua ascendência coreana, e apresentou ao público, de uma forma inovadora e sustentável, duas propostas de receitas.

Sabe-se que o Brasil é um dos países em que mais se desperdiçam alimentos. Com isso, os chefs ensinaram de uma forma leve e divertida, o reaproveitamento de determinados mantimentos para a realização de deliciosos pratos.

Sob os ensinamentos de Marcelo, foram feitos belíssimos pães nomeados como Bauernlaib Country Austriaco, receita capaz de render dois pães de 900 gramas cada um ou um de 1800 gramas. Durante o processo, foram

dadas dicas a fim de não se cometer nenhum erro e garantir que os pães fossem consumidos no ponto certo.

Com a confeitadeira Kim no comando, foi feita uma incrível tortinha de pão com ganache de chocolate e laranja, podendo render até quatro unidades. Além de mostrar seus conhecimentos durante a sua trajetória na culinária, a chef ensinou a não desperdiçar as sobras de alimentos, com o intuito de fazer algo elegante e sustentável.

Vale ressaltar que, no decorrer de toda a oficina, foram trabalhadas e praticadas receitas sustentáveis, com o propósito de diminuir o desperdício e transformar os mantimentos em reutilizáveis, de forma simples e agradável.

Marcelo Camargo
e Verônica Kim



AO VIVO/

POR RICARDO CASTILHO E PEDRO MELO
FOTOS RJ CASTILHO E RICARDO D'ANGELO

PRAÇA DE ALIMENTAÇÃO ESPECIAL

O público do Mesa Ao Vivo SP contou com espaços com comidinhas cheias de sabor

LOJAS SWIFT

Montaram um lindo espaço com churrasqueiras e uma equipe muito bem treinada e atenciosa serviu os melhores cortes do porco ibérico. Trata-se de uma linha exclusiva de suínos, importada pela marca e que preza pelo sabor – os animais são alimentados com bolotas, uma espécie de castanha – e muita maciez.



CHEF ADAN GARCIA, LEITÃO DE GRAVATA

Um dos chefs sempre presentes em nossos eventos, Adan Garcia ofereceu algumas maravilhas de sua cozinha, caso da coxinha de costela com Catupiry, baião de dois e feijão tropeiro.

FROID SORVETES ARTESANAIS

Cumaru, cajá, cupuaçu com chocolate branco são alguns dos sorvetes supercremosos preparados pela Froid, uma das melhores sorveterias de São Paulo.



RANCHO GALINHADA, DE SALESÓPOLIS

Galinhada com linguiça de frango e paellas diversas, como a de frutos do mar e caipira, com filé-mignon suíno, bacon e linguiça.

RANCHO DO TORRESMO, COMIDAS DA ROÇA

Nesse espaço foi oferecido o melhor da culinária tropeiro, a exemplo do feijão, dos torresmos, do feijão gordo, com angu e couve.



AO VIVO/

POR RICARDO CASTILHO E PEDRO MELO
FOTOS RICARDO D'ANGELO

JANTARES DA RETOMADA

Foram três encontros memoráveis, com chefs que celebraram a volta, cozinham muito e compartilharam ao máximo. Assim, criaram momentos que ficarão na história da gastronomia

Fabrizio Lemos,
Onildo Rocha, Rodrigo
Oliveira, Patrícia
Moryta e Thomas
Troisgros



Os Jantares Magnos já são tradição nos eventos de Prazeres da Mesa. Eles reúnem chefs, que trocam informações e técnicas, bem como receitas, mas principalmente carinho e profissionalismo. Vários chefs se tornam amigos. E no Mesa SP foram três os momentos inesquecíveis.

O primeiro deles foi no despojado e aconchegante Balaio, tendo o chef Rodrigo Oliveira como o grande anfitrião. A seu lado esteve a confeitaria Patrícia Moryta e a fera Alex Gomes. Eles receberam em sua cozinha os chefs Fabrizio Lemos, do grupo Origem, de Salvador, Bahia; Onildo Rocha, do Priceless, de São Paulo; e Thomas Troisgros, do Chez Claude e do TT Burger, com casas em São Paulo e no Rio de Janeiro.

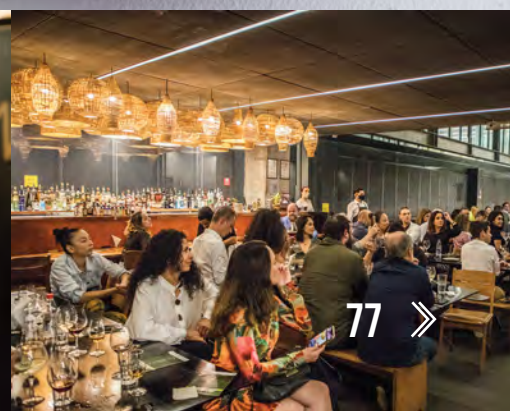




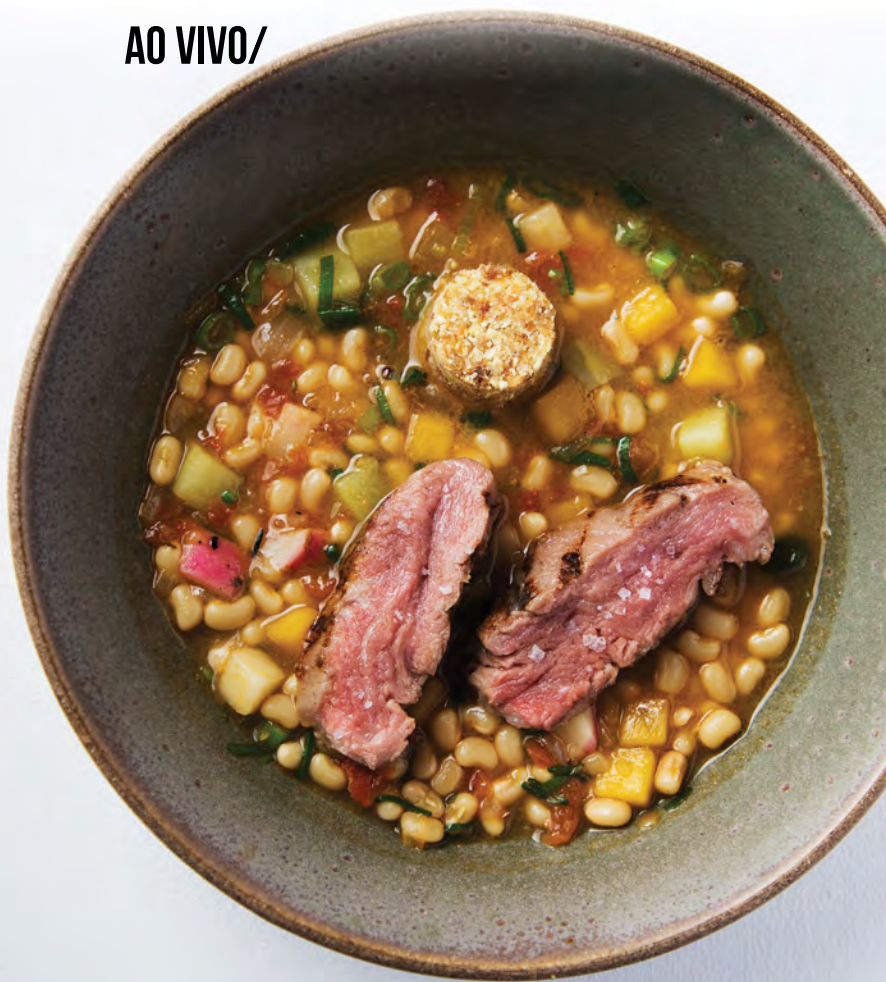
O menu batizado de 'Meu Brasil Brasileiro' começou com petiscos assinados por todos os chefs. Seguiu com uma instigante beterraba, com creme azedo e chocolate salgado, de Thomas Troisgros. Na sequência, um prato que faz sucesso na casa de Onildo Rocha, a papaya e ostra, uma combinação cheia de frescor e sabor. O terceiro prato teve o sotaque baiano do mestre Fabricio Lemos, o polvo, com vatapá, lambreta e quiabo. A noite continuou em grande estilo com o anfitrião Rodrigo Oliveira preparando o porco ibérico, cozido de feijão-manteiguinha, tucupi e farinha-d'água. Para sobremesa, mel de uruçú, abóbora e cítricos, de Patrícia Moryta, que mostrou todo o talento de uma jovem chef.

Todos os pratos foram harmonizados com excelência pela Grand Cru, uma das melhores importadoras do mercado. Foram eles: O espumante Victoria Geisse, Fritz Haag 2020, Riesling Trocken; Redoma 2018, Douro, Niepoort; Barbaresco 2017 e Kracher Trockenbeeren Auslese.

MEL DE URUÇU, ABÓBORA, E CÍTRICOS



AO VIVO/



Porco, cozido de feijão manteiguinha, tucupi, farinha d'água; camarão, farofa de cuscuz e molho de lombreta; Papaya e ostra; Beterraba, creme azedo, chocolate salgado





Helena Rizzo, Bel Coelho,
Janaina Rueda, Kafe
Bassi, Yasmin Yonashiro,
Gabriela Monteleone,
Telma Shiraishi, Cassia
Campos e Daniela Bravin

NOITE DAS MULHERES

O restaurante Aizomê, da Japan House, viveu uma noite muito, mas muito especial. Tudo foi comandado pelas mulheres, com um time de especialistas em vinhos e saquês e a cozinha repleta de feras.

A anfitriã Telma Shiraishi recebeu para um jantar vegetariano, as chefs Bel Coelho, do Cuia Café; Janaina Rueda, do A Casa do Porco e do Bar da Dona Onça; Kafe Bassi, do Manga. A exploração do mundo vegetal foi em grande estilo, começando com petiscos feitos por todas as chefs: dragées de cupuaçu e cogumelo porcino; embutido de berinjela; bolinho de batata-doce-roxa e trigo sarraceno; coco com ponzu de melancia; kanten de algas.

O primeiro prato da noite foi o tomate, jabuticaba, tagete e consommé frio de tomate fermentado, por Helena Rizzo. Na sequência, o gnocchi de banana-da-terra, quiabo grelhado e molho de castanha-do-pará e cogumelo ianomâmi, de Bel Coelho; depois couves e flores com caldo de cogumelos titãs, de Janaina Rueda. O fecho dos salgados ficou com tirashizushi e tempura de vegetais do mar e da terra, da grande anfitriã Telma Shiraishi. Mas ainda havia espaço para a genialidade de Kafe Bassi, com a sobremesa jasmin manga (tagliatelle de manga verde, chá verde, coco, sorbet de manga e calda de jasmin).



AO VIVO/





As meninas também brilharam na harmonização, que teve brindes com o champanhe Veuve Clicquot; drinques com o fantástico Roku Gin; os saquês Hakutsuru Daiginjo, Yauemon Kanzukuri e Dewazakura. O estupendo serviço foi comandado por Yasmin Yonashiro, Daniela Bravin, Cassia Campos, e Gabriela Monteleone





As meninas também brilharam na harmonização, que teve brindes com o champanhe Veuve Clicquot; drinques com o fantástico Roku Gin; os saquês Hakutsuru Daiginjo, Yauemon Kanzukuri e Dewazakura. O estupendo serviço foi comandado por Yasmin Yonashiro, Daniela Bravin, Cassia Campos, e Gabriela Monteleone.

O EVVAI SE CONSAGRA

Um dos restaurantes dos que melhor retomaram depois do fechamento pela pandemia foi o Evvai. E foi ali que aconteceu o terceiro jantar. O chef Luiz Filipe Souza recebeu os chefs Dário Costa, Paru e Madê, em Santos, e Deus Ex Machina Brasil, de São Paulo; Rubens Salfer, o Catarina, do D.O.M.; Tassia Magalhães, do Nelita, e Thiago Bañares, do Tan Tan, que, juntos, fizeram o chamado Jantar da Regeneração.

A exemplo dos outros dois jantares, os petiscos foram assinados por todos os chefs e incluíram: peixe, banana e salicornia; harumaki frio com tartar de wagyu e ostra; brioche, foie, maçã e matcha; bomba de vieira e caipirinha. Depois, a verdadeira festa começou com o peixe





A comida dos grandes chefs foi acompanhada em grande estilo pelos vinhos importados pela Qualimpor: Miguel Torres Andica, Cordillera Chaddonnay; Tenaz e Millapoa, todos chilenos da tradicional casa Miguel Torres



AO VIVO/



branco, castanha-de-caju e mexerica de Dário Costa; aspargos, beurre blanc, lardo e bottarga de Tássia Magalhães; Sakana no nitsuke (peixe branco do dia, dashi, algas e umeboshi), de Thiago Bañares. O quarto prato foi o pato, mandioca, cebola assada e tucupí, do anfitrião Luiz Filipe Souza. A pré-sobremesa, um picolé explosivo de pitanga, também de Luiz Filipe. O encerramento foi com a sobremesa de cambuci, nata e chocolate, do talentoso Rubens Salfer, o garoto Catarina.

Na sensacional harmonização, vinhos deliciosos da gigante Miguel Torres, do Chile, importados pela Qualimpor: Miguel Torres Andica, Cordillera Chadonnay, Tenaz e Millapoa, todos chilenos da tradicional casa Miguel Torres.

CAFÉS ESPECIAIS

Claro que todos os jantares terminaram com degustação especial de alguns dos melhores cafés da 3corações.





NOVOS
SABORES

DESCUBRA A REFRESCÂNCIA E O SABOR DAS FRUTAS NA SUA XÍCARA



EXPERIMENTE TAMBÉM ESTA
BEBIDA GELADA!

M-C |
MERCAFÉ

A loja oficial da 3 Corações.
Pra quem é Movido a Café.

@mercafe

mercafe.com.br

EXCLUSIVO
PARA SOLUÇÃO

tres



AO VIVO/

POR RICARDO CASTILHO E PEDRO MELO
FOTOS RJ CASTILHO E RICARDO D'ANGELO

EMPÓRIO MESA

Produtos que fazem a diferença

TRES®

A TRES, solução de cafés espressos e multibebidas do Grupo 3Corações, esteve presente com uma linda bicicleta, servindo cafés e chás ao público. A empresa é hoje líder no mercado de café torrado e moído e cappuccino. Seus produtos estão cada vez melhores e unem sabor, tecnologia e praticidade, para oferecer a melhor experiência na extração de bebidas em cápsulas, e serve a maior variedade de cafés espressos e bebidas em cápsulas do Brasil, com mais de 37 opções.



KHANNA

Empresa 100% nacional, dedicada a produzir alimentos, resgatando a cultura alimentar simples e natural. É dedicada à fabricação de produtos à base de cana-de-açúcar, tais como a rapadura, produzida artesanalmente; a paçoca adoçada com rapadura, sem glúten, ideal para a prática de esportes no pré-treino e no pós-treino. E nas deliciosas cachaças com rapadura, muito aromática e versátil, perfeita pura, mas que vai muito bem em drinques; e cachaça com rapadura e limão, muito equilibrada com boa doçura e a refrescância do limão.

khanna.mercadoshops.com.br, @khanna_oficial

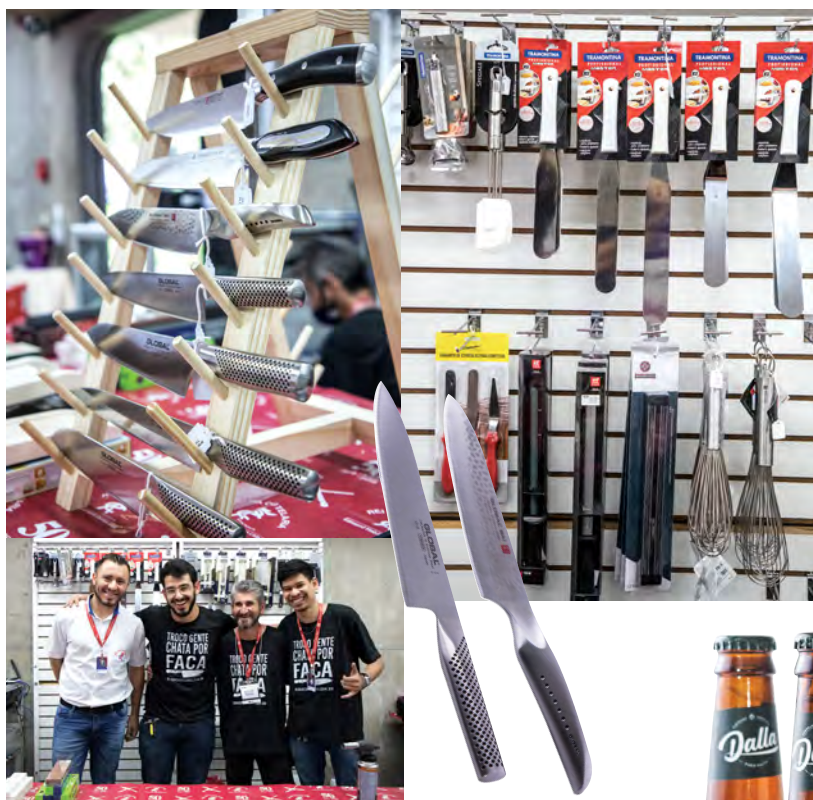
TMH DO BRASIL

A empresa comercializa alguns dos produtos mais cobiçados da gastronomia, caso da Thermomix e do aparelho de sous vide – método de cozinhar em que os alimentos são colocados em sacos plásticos, selados a vácuo, e levados para cozinhar a baixa temperatura. Já a Thermomix é quase um faz-tudo na cozinha, com as funções de dourar carnes, assar legumes; cozinhar a vácuo; além da fermentação, na qual é possível fazer iogurte caseiro; cozimento lento de alimentos como ovos e arroz, entre outros. O purê de batatas feito na Thermomix ganha uma cremosidade incrível.

Thermomix – TMH do Brasil

Tel. (11) 5102-2835, Av. dos Eucaliptos, 462 – Moema, São Paulo, SP, thermomix.com.br





REI DA CUTELARIA

A empresa foi fundada na década de 1960 pelo libanês Edmond Habib Ghattas. Na década seguinte, já se destacava como um dos principais atacadistas de cutelaria do Brasil. Quando o filho Romeu entrou no negócio, aconteceu a expansão para outros ramos da culinária e, em 2015, o Rei da Cutelaria se tornou o principal distribuidor de acessórios para gastronomia do Brasil.

Em 2019, expandiu e reformou a loja, inaugurando um espaço exclusivo para os amantes da cutelaria e gastronomia, com ampla oferta de produtos e cursos. Hoje no comando, Romeu conta com o apoio importante de seu filho Romeu Ghattas Junior.

Rua Carlos de Sousa Nazaré, 230, Centro, (trav. da Rua 25 de Março), loja virtual: tel. (11) 3228-0300; loja física: tel. (11) 3228-0500, @reidacutelaria

DALLA CERVEJARIA

Criada em 2011, a Dalla aplacou a sede do público. A marca é da cidade de Chapecó, em Santa Catarina. Ela elabora a IPA com puro malte de alta fermentação, com bom amargor e espuma cremosa e abundante; a Munich, com maltes tostados e intensas notas de caramelo; a Weiss, com o clássico aroma de banana e de especiarias; a tradicional Pilsen, com muito frescor e boa intensidade, e a Triplo Malte – Pilsen, Munich e Carapils – muito equilibrada, com notas de caramelo e longo final.

Tel. (49) 2020-0445, atendimento@dallacervejaria.com.br



CAST UNIFORMES

Uma das empresas mais tradicionais do mercado, fundada em 1969. Especializada em uniformes, em especial, os utilizados na gastronomia. Com criatividade, modernizaram e criaram novos modelos para todas as funções do setor, sempre visando ao conforto e à durabilidade. Principalmente aqueles com cores novas e estampas de diversos tipos, que foram acrescentados aos de tecidos profissionais. Tem as linhas casa, chef, de alunos de gastronomia e camisetas.

Rua Dr. Mello Alves, 448, Cerqueira César, tel. (11) 3088-3808, São Paulo, SP, @castuniformes

FRUITWEB

As cerejas mais gostosas do mercado. Essa é a melhor definição para esse produto. As cerejas são cultivadas no Chile, entre a Cordilheira dos Andes e o mar. O clima seco e temperado torna a região ideal para o cultivo da fruta, que é extremamente delicada e, portanto, requer que a retirada do pé seja feita manualmente. Além de caixas especiais, as cerejas são transportadas em caminhões com controle de temperatura, garantindo que a fruta chegue ao Brasil cheia de frescor. A entrega para pedidos em São Paulo é de até 48 horas.

lojafruitweb.com.br, @fruit.web



MANIACS

Essa é uma das melhores cervejas do Brasil, com constância de qualidade e deliciosa variedade. Surgiu em Curitiba e hoje cuida também da distribuição da tradicional cerveja Brooklyn. Da Maniacs, adoramos a IPA, a Aloha, com muito frescor e fruta; e a Belgian Wit, uma refrescante de trigo. É provar e virar consumidor.

Loja Curitiba, tel. (41) 3084-9730, @maniacsbrew
Bar da Maniacs, São Paulo, tel. (11) 98516-0255,
@bardamaniacssp, maniacs.com.br

APL

Aqui foram reunidos os produtores: Fabrício Fagundes; Paulo Cesar Ielo Dissordi; Carlos Alberto Brocchi de Oliveira Padua; Rafaela da Rosa Quaglia; Eloi Viana da Silva; Tiago Tiguen Sinzato; Bianca Almeida Rodrigues e Joacir Magini





**SEJA UM DISTRIBUIDOR DA
CERVEJA DOS MESTRES!**

WWW.DALLACERVEJARIA.COM.BR



@DALLACERVEJARIA



49 2020 0445



APRECIE COM MODERAÇÃO

PRODUTOS/

POR RICARDO CASTILHO E PEDRO MELO
FOTOS RJ CASTILHO E RICARDO D'ANGELO

FESTA DOS ARTESANAIS

Como sempre acontece, o Mesa SP é o porto seguro dos produtores artesanais.
Confira quem esteve na edição 2021





CHRISTOPHE E ZEIDE

QUEIJOS ARTESANAIS

WhatsApp (12) 99127 4385

Empresa fundada em 2016. Tem como destaque os queijos Coração da Serra, Mímica da Serra, Manacá da Serra, Tangará da Serra, Curio da Serra e Caetê da Serra.

Vinícola Ari Facchini



Balsear

Coapis



Bananinha Paraíba



HEBORÁ MEL DO BRASIL

hebora.com.br

atendimento@hebora.com.br

Tel. (14) 999078414

Trata-se de uma empresa comandada só por mulheres. São elas Juliana Feres, Mariana Feres, Thais Guaratini e Elaine Calixto, que criaram o empreendimento em 2016. Seus principais produtos são os meis e própolis de abelhas nativas sem ferrão e cosméticos sólidos à base de cera, própolis e mel.

REAL BRAGANÇA

CHARCUTARIA BRASILEIRA

contato@linguicaria.com.br

[@realbraganca](https://www.instagram.com/realbraganca)

WhatsApp 11 97281-7924

Patricia Polato é da décima geração de mulheres italianas na produção de embutidos,

que vêm desde 1763. No Brasil, a empresa foi fundada em 1993. Sua produção de charcutaria autoral é muito especial, fazendo trabalhos diferenciados para alguns dos melhores chefs e restaurantes do Brasil. Alguns dos produtos: linguças frescas e defumadas, fuets curados com frutas, coppa real de porco piau, mortadela real com castanha-do-brasil, real brisket, pastrami de costela, porchetta romana, leitão de leite, pururuca e recheado, torresmo de rolo, pancetta de rolo e stecata, chorizos espanhóis e morcilla, terrines, salsichas naturais, cortes defumados (costelinha, copalombo, filezinho suíno, lombo e barriga recheada), bacon temperado e lardo alto, guanciale e formaggio de tete.



QUEIJO COM ARTE

FAZENDA SANTA LUZIA

queijocomarte.com.br

queijaria@fazendasantaluzia.com.br

comercial@fazendasantaluzia.com.br

[@queijocomarte](https://www.instagram.com/queijocomarte)

Comandada pela dupla Martin Breuer & Maristela Nicoletti, é a primeira Queijaria Regulamentada do Estado de São Paulo (Sisp Artesanal 938 de 2001), mas que existe desde 1976. Principais produtos: tropeiro, simental, paulista, bandeirante, braukäse, garnizé, carijó, gregório, cândido, dionísio, fernão, giramundo, pioneiro, raízes e castanho.



PRODUTOS/



CAPRIL SALTO DO PANEMA

raizs.com.br

capril@caprilsaltodopanema.com.br

Os empreendedores Valdecir Marville e Sérgio Ricardo Santos iniciaram a produção em 2019. Os principais queijos de leite de cabra são o boursin tradicional, o boursin temperado com cebola e alho, o boursin temperado com azeitonas verdes, o boursin temperado com azeitonas pretas, o tipo caprino romano (maturado seis meses) e o tipo chevrotin (maturado um mês).

Bela Fazenda



Cabanha Mulekinha



Cachaça Japi



LATICÍNIO MONTEZUMA

contato@lemporiomontezuma.com.br

No comando está Fábio Henrique de Barros Pimentel, que produz desde 1997. Suas principais variedades são a mozzarella no soro (bola e cereja), o nozinho, o palito, a manta, a burrata, o doce de leite e o provolone.

Cachaça Campanari



Cachaça JRios



APRICOT CHARCUTARIA ARTESANAL

Praça Dr. Joel Quadros de Souza
(Jundiá, SP)

[@apricotbbq](https://www.instagram.com/apricotbbq)

Desde 2019, tocada pelo produtor Gabriel Damasco, produz cortes especiais defumados (costela BBQ, brisket, cupim, costela bovina, peito de frango) e sanduíches com defumados.



Capril Capriolês



QUEIJARIA BONANNI

Rua Maria Aparecida Meneghini, 293, Itu, SP

Tel. (11) 93017-0083

queijariabonanni.com.br

Os produtores Rodrigo e Fernanda Bonanni fundaram a marca em 2009, e produzem queijo frescal, provolone, mussarela palito, manteiga, e parmesão especial.

FAZENDA ATALAIA

fazendaatalaiaamparo.com.br

contato@fazendaatalaia.com

Os produtores Paulo e Rosana Rezende comandam uma das principais marcas do estado. A produção foi iniciada em 1995, em



uma fazenda histórica, construída em 1850. Seus principais queijos com leite de vaca são o tulha; o nuvem; o orvalho; o alvorada; o mantiqueira; o terreiro; o taipa; o figueira; o mogiana e o requeijão de corte.

MONTE BENEDICTI

montebenedicti@gmail.com

@montebenedicti

WhatsApp: (12) 98188-7452

Casa fundada em 2004 pelos produtores Vanilda Luciene de Faria Santos e Francisco de Assis dos Santos. Produz mel silvestre; mel cremoso tradicional ou mel cremoso com: cacau (100%); café; canela ou gengibre. Os principais queijos de leite de cabra são o trilha; o caprinus; o boursin; o nuvem (cabra) e o feta.



Luli
ATELIÊ

Receba com estilo.



@luli_atelie

+55 11 97317 0742

luliatelie@gmail.com

PRODUTOS/



CURATO CHARCUTARIA ARTESANAL

Av. Engenho Araci, 555 – Ipiranga, São Paulo, SP

curato.com.br

@curatocharcutaria

Tel. (11) 97336 9793

No comando está a família Navarro, que iniciou os negócios em 2009. Produz salames, copa, presuntos, pancetta defumada ou arrotoleta e produtos defumados.



POR SCII CHARCUTARIA ARTESANAL

Artisan Culture

@porscii

Empresa criada em 2018 pelo veterinário Marcelo Drummond, que se tornou um dos maiores especialistas em bacon Duroc premium, presunto cozido de copa, linguiça de pernil defumada, tender bolinha, salsichas clássica e frankfurter. Também produz

maturados como fuet com funcho, salame especial, guanciale, culatelo, copa maturada e bresaola. E linha de frescos e congelados: manta suína recheada com queijo, linguiça com ervas da horta e terrine de porco.



SALUMERIA MAYER, CHARCUTARIA CONTEMPORÂNEA

@salumeriamayer

salumeriamayer@gmail.com

No comando está o produtor Rudolf Herbert Mayer Filho, que começou, em 2017, a produzir salames e embutidos nobres de longa maturação, alguns com 120 dias; pancetta e outros produtos.



AGUILERA CHARCUTARIA ARTESANAL

@aguilera.charcutariaoficial

Tel. (11) 98357-2754

Eduardo Aguilera começou seu projeto em 2019 e hoje é considerado um dos melhores trabalhos no Brasil. É especialista em linguiças artesanais, como as de lombo com pimenta-biquinho, jalapeño ou de-cheiro.



PÊ DO MORRO

pedomorro-japi.com

pedomorro.japi@gmail.com

Erico Kolya toca o projeto desde 2017, em uma pequena propriedade rural em Cabreúva, no alto da Serra do Japi. A produção de queijos é orgânica e natural. Destaque para os queijos lua, quina, granito, piá, sol e quark.



REBUÁ CHARCUTARIA

rebuacharcutaria@gmail.com

Lindo projeto de Janaina Pereira Nascimento Rebuá, iniciado em 2020. O foco são as linguiças artesanais de pernil suíno, em vários sabores, e as carnes defumadas.

FIOR D'ITALIA (SAPORI DI PUGLIA)

saporidipuglia.com.br

comercial@saporidipuglia.com.br

Paula Kamogawa toca o projeto desde 2015, com produtos de leite de vaca. Com inspiração italiana, ela produz burrata, stracciatella, ricotta, scamorza, fior di latte, mozzarella bola, nozinho, trança e pizza.





Café Caconde



Charcutaria Mediterrânea



COOPAJ



Fazenda Irarema



Fazenda Suindara



Empório Mata-Atlântica



Floradas do Vale



Café dona Santina

Conceito da terra



Dierberger



Fruto
Chocolates



Jaguacy



Capril do
Bosque



Fazenda Córrego
das Pedras



Lá do
Quintal

Labareda



Linguíça Pirarucu



Moinho de Pedra



Niágara

Gard Cervejas
Artesanais



Pólen



PRODUTOS/



Queijos
Silvania



Queijaria do Jordão



Pon Lee



Sante Cacau



Pizzato



Nova Enseada



Rancho
Sertanejo



Rossini



Rima



Sítio Horizonte Azul



Uvas Max



Scaranello



Sítio Shimada



Suzana Shiitake



VYV



Viana Cogumelos



Ouro
Verde



Cachaça
Alzira



QJO Martina





FAZENDA SANTA HELENA

WhatsApp: (13) 99751-4426

@fazendasantahelena_sb

Pedro Paulo Delgado e João Pedro Delgado iniciaram em 2002 a produção de queijos com leite de búfala e, hoje, estão entre os melhores. Vale provar a linha toda: crema (meu Deus, que cremosidade!), Vale do Ribeira, Pai do Mato, Ambrósio e Penadinho.

MBEE MEL DE TERROIR

Fazenda Itaica – Atibaia, SP

mbee.com.br

@mbeemel

atendimento@mbee.com.br

Comandada pelo casal Eugênio e Márcia Basile, foi criada em junho de 2014. Produção de melões convencionais, de abelhas nativas brasileiras; e de bebidas e outros produtos à base de mel.



FAMÍLIA ROSSATO

Tel. (15) 997891835

laticiniofamiliarossato@gmail.com

Os produtores Caio e Michele Rossato começaram o empreendimento em 2015, trabalhando com as principais variedades de derivados do leite de búfala: burrata, bola no soro, frescal, iogurte, curado, provolone, coalho, mozzarella em barra, nozinho, palito, trança, folha em manta, bolinha pequena e média, ricota (fantástica em sabor e textura) e doce de leite.



LE COCHON CHARCUTARIA ARTESANAL

@lecochoncharcuterie

contato@lecochon.com.br

Tel. (11) 95072-8398 e (11) 99173-7401

Projeto iniciado em 2018 pelos produtores Rafael Hoshino e Tamara Carolina Rosa. Seus principais produtos são o salmão defumado, o pastrami, a pancetta arrotolada cozida e defumada, o Joelho defumado, a coppa cozida e defumada, a costelinha defumada, o tender, o bacon, a paleta defumada, as linguiças frescas variadas, a linguiça calabresa maturada, a coppa e a lonza maturadas.



PRELÚDIO CHARCUTARIA ARTESANAL

@preludio_charcutaria

Tel. (11) 98315-7430

A dupla Cassio Carvalho e Lucio Paulo comandam o negócio desde 2021. Produzem com muita qualidade o corned beef, o pastrami, o bacon, a copa-lombo defumada, a pancetta defumada, a picanha suína defumada, o tender, o Joelho suíno defumado e as linguiças artesanais.

FAZENDA PARAÍSO DA MANTIQUEIRA

WhatsApp: (12) 99781 6263

@paraíso.mantiqueira

paraísodamantiqueira.com

A produtora Marília Pasin está desde 1997, com muita qualidade, na produção de leite de cabra e derivados. São queijos de cabra tipo boursin; chèvre à l'huile tipo boursin ervas finas, tipo árabe; tipo árabe em óleo, além de leite de cabra integral pasteurizado e congelado.

MARIA FUMAÇA

@mariafumacacontato

curtimariafumaca@gmail.com

Tel. (11) 99282-3855

Desde 2015, Alex Viotto faz alguns dos melhores produtos artesanais do Brasil. Ele é fera em pastrami, copa, salsichas frankfurt, weisswurst e mettwurst; calabresa, pancetta defumada, nduja e em salames fantásticos.

PRODUTOS/

COLDSMOKE CHARCUTARIA

@Coldsmoke_Charcutaria
contato@coldsmoke.com.br
WhatsApp: (11) 4587-3864

César Stoer, começou em 2015, e é outro grande especialista do setor. Domina muito bem os defumados com lenha frutífera: caso do bacon defumado, bacon assado crispy, calabresa defumada, salsicha frankfurter, torresmo de rolo, galetão / frango e pastrami. Entre os maturados, experimente o guanciale, o speck, o bresaola, a pancetta, o salame especial e a copa maturada.



SÍTIO OLHO D'ÁGUA QUEIJOS - SÃO LUIZ DO PARAITINGA

@sitioolhodagua
queijosolhodagua@gmail.com
Tel. (11) 94341- 4321

Marco e Patsy Guedes começaram em 2018 com a produção de queijos de leite de vaca. São eles o montês, o quebra cangalha, o botero, o brioso, o brioso curado e o alicé. Também produzem doce de leite e mel de qualidade.



PARDINHO ARTESANAL

pardinhoartesanal.com.br
comercial@pardinhoartesanal.com.br

Bento Mineiro faz queijos de extrema qualidade desde 2015, no município Pardinho, em uma fazenda que está a 960 metros de altitude, reunindo condições climáticas e ambientais perfeitas para a produção de grandes queijos. Seus produtos são celebrados e degustados com muito prazer. As principais variedades são o cuesta, o mandala, o cuestAzul, o cuestinha e o mandalinha.



COALHADA DE CASA

@coalhadadecasa
coalhadadecasa@gmail.com

Fundada em 2013, em São Paulo, pela família Haddad Lima. O início foi com Maira Haddad Lima e Luis Fernando Lima. Hoje, o negócio está com os filhos Amanda, Pedro e Mateus Haddad Lima, que o tocam com o mesmo brilho e colocam no mercado produtos de excelência. Seus produtos, cheios de cremosidade e de sabor, são as coalhadas, seca tradicional, seca com azeite e za'atar; a coalhada fresca; além de homus e babaganuj.



LEITERIA SANTA PAULA

Rodovia Deputado Eduardo Vicente Nasser, km 257 - São José do Rio Pardo, SP - Loja da Fábrica

@leiteriasantapaula
Tel. (19) 99776-8645

Empresa fundada em 2013, por Paula Florence Vergueiro. Seus principais produtos são o queijo fresco natural; o fermier, tipo boursin; a coalhada síria; o névoa e o nuvem, maturados com mofo branco, e a mussarela artesanal.



IL CACCIATORE SALUMERIA

Av. do Anastácio, 631, City América - São Paulo, SP

@il_cacciatore_Salumeria
@Antica.salumeria
Tel. (11) 97276-8001

Ricardo Costa criou a empresa em 2016, especializada em embutidos defumados e maturados.



AGRICULTURA FAMILIAR com um GOVERNO que cuida de gente

A Agricultura Familiar é uma força que gera emprego e renda e alimenta a esperança em toda a Bahia. O governo que mais investe no combate à pandemia é também o que leva mais oportunidades para todo o interior.



CADERNO DE RECEITAS/

TARTARE DE PIRARUCU NO MANDIOPÃ

6 PORÇÕES

MAIONESE DE PEQUI

1 litro de óleo de canola

1 ovo; 1 gema; 15 g de mostarda de Dijon

35 g de polpa de pequi em pasta

2 g de Tabasco; 13 g de sal

1 Bata todos os ingredientes, menos o óleo, até formar uma pasta. **2** Entre com o óleo a 3 °C, em fio, na bateadeira em velocidade rápida. **3** Conserve na geladeira.

MOSTARDA DE TUCUPI

200 ml de tucupi; 30 g de mostarda amarela

30 g de mostarda alemã

Cozinhe ao fogo baixo todos os ingredientes até atingir um napê de creme.

PURÊ DE BANANA COM GENGIBRE

1 kg de banana-prata; 50 g de gengibre

100 g de manteiga

1 Corte a banana em rodela, e doure na manteiga até o ponto de creme. **2** Rale finamente o gengibre cru nesse creme. **3** Passe em um processador ou em uma peneira até obter uma textura lisa.

TARTARE

600 g de lombo de pirarucu em cubos pequenos

200 g de pickles de pepino em brunoise

100 g de cebolinha chiffonade

30 g de alcaparras lavadas

140 g de cebola-roxa cortada em brunoise

40 g de mostarda de tucupi

40 g de maionese de pequi

20 g de azeite de oliva extravirgem

12 g de pimenta tipo Tabasco

12 g de molho inglês

12 g de sal com pimenta-do-reino; 30 ml de gim

Misture todos os ingredientes em um bowl em banho-maria invertido. Conserve em geladeira.

MANDIOPÃ

1 caixa de mandiopã

1 Frite o mandiopã. **2** Coloque o purê no mandiopã e, por cima, o tartare.

Receita de Paulo Yoller

SALADA DE SIRI

5 PORÇÕES

6 siris; 1 cebola; 2 folhas de louro

100 g de aïoli

20 g de pimenta-dedo-de-moça

50 g de dill; 10 g de ovas de salmão

20 g de cebola-roxa; 0 quanto baste de sal

0 quanto baste de azeite extravirgem

1 Cozinhe os siris inteiros, por 3 minutos, em água fervente com a cebola e a folha de louro. **2** Após resfriar a carne, retire as impurezas, como areia, e desfie. **3** Para fazer o aïoli, coloque 20 g de leite frio em um recipiente, adicione 100 g de óleo gelado e processe, usando um mixer até dar o ponto de maionese. Tempere usando alho cru e sal. **4** Corte em cubos bem pequenos a cebola-roxa, a pimenta-dedo-de-moça e o bulbo do dill. Reserve as folhas do dill para a decoração. **5** Misture a carne de siri com o aïoli e os legumes em cubos, tempere com o sal e azeite.

MONTAGEM

Coloque em um recipiente fundo de sua escolha e finalize usando as ovas de salmão e as folhas de dill.

Receita de Tuca Mezzomo

SAGU DE MARACUJÁ COM CREME DIPLOMATE

4 PORÇÕES

3 maracujás grandes não murchos

1 copo de sagu

200 g de açúcar (refinado/demerara)

CREME DIPLOMATE

250 g de leite; 70 g de açúcar

3 gemas; 20 g de maisena

2 folhas de gelatina (4 g)

200 g de creme de leite fresco

1 Descasque os maracujás, somente a casca superficial. **2** Parta-os em 2 e retire-lhes a polpa; reserve. **3** Da casca branca, retire a película interna e corte-a em tiras. **4** Pique em cubinhos e deixe na água. **5** Divida a polpa em 3 partes. Em uma das partes, preserve as sementes. As outras duas partes, bata com o mixer e coe. **6** Em uma panela, coloque toda a polpa, açúcar e as cascas escorridas. **7** Cozinhe bem até que as cascas fiquem transparentes. **8** Durante o cozimento do maracujá, em outra panela, ferva água suficiente para cozinhar o sagu. Escorra o sagu e passe em água fria para eliminar o excesso de amido. Junte ao conteúdo da panela do maracujá, ferva e retire do fogo. Deixe esfriar.

CREME DIPLOMATE

1 Hidrate a gelatina. **2** Aqueça o leite na panela. No outro bowl, bata as gemas com açúcar e depois junte a maisena. **3** Despeje a metade do leite quen-

te nas gemas e dissolva completamente. Volte à panela e cozinhe o creme. **4** Retire do fogo, junte a gelatina e dissolva bem. **5** Passe para uma assadeira, coloque filme plástico e esfrie na geladeira. **6** Na hora de finalizar, bata o creme até ficar bem liso. **7** Bata o creme de leite até o ponto de chantilly. Incorpore o creme batido ao creme de confeiteiro.

MONTAGEM

No fundo da tigela, coloque o creme diplomate e cubra com sagu de maracujá. Decore a gosto.

Receita de Saiko Izawa

STROZZAPRETI CON RAGÙ DI CONIGLIO

8 PORÇÕES

RAGÙ

1,5 kg de coelho inteiro; 200 g de alho-poró

130 g de mix de cogumelos (*Paris, shiitake, shimeji*); 70 g de mix de ervas (*tomilho, sálvia e alecrim*); 30 g de manteiga

180 ml de vinho branco

80 ml de azeite extravirgem

30 ml de molho demi-glace

Sal e pimenta a gosto

CALDO DI CONIGLIO

Ossos do coelho; 300 g de cenoura

300 g de cebola; 150 g de tomate

90 g de talos de salsinha verde

1 litro de água

MASSA

350 g de farinha de trigo

80 gramas de claras de ovos

130 ml de água

RAGÙ E CALDO

1 Desosse o coelho, separe as partes de carne, pique-as em pedaços pequenos. **2** Prepare o caldo do coelho com os ossos, legumes e água, deixando ferver por 1 hora ou até reduzir bem. **3** Corte o alho-poró e refogue, coloque a carne do coelho picada, acrescente sal, pimenta e o vinho branco. Aguarde evaporar e, em seguida, vá acrescentando o caldo de coelho aos poucos até o ponto de cozimento da carne.

MASSA

1 Junte a clara de ovo com água, em seguida acrescente a farinha de trigo e mexa até a massa ficar no ponto. **2** Abra a massa com rolo com espessura de 1 cm e com uma faca corte a massa em tiras. Pegue as tiras e enrole com a mão até alongar de

5 cm a 7 cm.

FINALIZAÇÃO

1 Na frigideira quente, derreta a manteiga, coloque os cogumelos, sal, pimenta e salsinha, acrescente o molho demi-glace, coloque o ragú de coelho e deixe ferver ao fogo forte até ficar no ponto. **2** Cozinhe a massa por 3 minutos em água fervente. **3** Jogue a massa cozida na frigideira e misture com o ragú de coelho. **4** No prato, coloque um aro redondo e com uma colher coloque a massa pronta, retire o aro e finalize com salsinha frita.

Receita de Simone Brunelli

FRANGO BRASSERIE

4 PORÇÕES

2 galetos (com aproximadamente 1,2 kg cada um); 400 g de cenoura; 200 g de cebola
400 g de batata bolinha
70 g de ervilha fresca; 70 g de ervilha-torta
70 g de vagem holandesa
5 g de tomilho fresco
100 g de gordura de pato
5 litros de Brine (marinada)

0 quanto baste de pimenta-do-reino em grãos

0 quanto baste de sal refinado

BRINE (MARINADA)

307 g de sal grosso; 77 g de mel
20 g de tomilho; 20 g de pimenta em grãos
5,5 litros de água; 7 folhas de louro

1 cabeça de alho

BRINE (MARINADA)

1 Corte a cabeça de alho ao meio. Em uma panela, adicione todos os ingredientes e leve ao fogo até que o sal e o mel dissolvam. **2** Resfrie e reserve.

FRANGO ASSADO

1 Em um recipiente, adicione o Brine e os frangos, deixe por 12 horas na geladeira. **2** Após as 12 horas, retire o frango do Brine, passe em água corrente rapidamente, seque bem e amarre os galetos para que as coxas e as asas fiquem bem junto do peito do galetto. **3** Corte a cebola em 4 partes, a fim de obter pétalas, a cenoura em meia-lua na espessura de 1 cm e a batata bolinha ao meio. Em uma tigela, tempere os legumes com sal, pimenta, gordura de pato e tomilho, disponha os galetos por cima dos legumes, pincele gordura de pato nos galetos e espalhe folhas de tomilho por cima. **4** Asse por 45 minutos a 180 °C. Parta o galetto

ao meio, retirando-lhe a espinha central, escorra os legumes em um choinis, para retirar o excesso de líquido e reserve. **5** Aqueça o galetto no forno. Doure os legumes pré-cozidos em uma frigideira muito quente, acrescente vagem, ervilha-torta e ervilhas, corrija o sal e a pimenta-do-reino moída na hora. Monte os legumes no prato com o galetto por cima e finalize com a glacê de frango, pimenta calabresa e flor de sal.

Receita de Marcelo Tanus

SANDUÍCHE DE FRANGO

4 PORÇÕES

SANDUÍCHE

1 galetto (de aproximadamente 1,2 kg)

70 g de pickles de pepino

180 g de maionese artesanal

80 g de creme azedo; 3 g de ciboulette

2 minipão de dog

0 quanto baste de pimenta Tabasco

0 quanto baste de sal refinado

0 quanto baste de pimenta-do-reino moída

BRINE (MARINADA)

307 g de sal grosso; 77 g de mel

20 g de tomilho; 20 g de pimenta em grãos

5,335 litros de água; 7 folhas de louro

1 cabeça de alho

MODO DE PREPARO:

BRINE (MARINADA)

1 Corte a cabeça de alho ao meio. **2** Em uma panela, adicione todos os ingredientes e leve ao fogo até que o sal e o mel dissolvam. **3** Resfrie e reserve.

SANDUÍCHE

1 Coloque o frango inteiro para marinar no Brine, por 12 horas. Retire do Brine, passe em água corrente, e leve ao forno para assar a 180 °C, por 45 minutos.

2 Tire-o do forno e o desfie grosseiramente em lascas médias, com bastante atenção para não misturar osso e cartilagem do frango com a carne desfiada. Utilize a pele do frango assado também.

3 Corte os pickles de pepino em rodela finas. Em um bowl, adicione o frango já em lascas, pickles de pepino em rodela, maionese artesanal, misture levemente. Adicione aos poucos, creme azedo, também mexendo levemente para que o frango não fique muito desfiado, corrija o tempero com sal, pimenta-do-reino moída na hora e a pimenta Tabasco. Por fim, adicione a ciboulette, bastante atenção à textura da maionese – tem de estar

bem encorpada. Reserve. **4** Corte o minipão na parte de cima sem cortá-lo por inteiro, leve à chapa para dourar as laterais e o fundo com manteiga clarificada. **5** Recheie e sirva.

TOMATE, MORANGO LACTOFERMENTADO E AROMÁTICO

4 PORÇÕES

4 unidades de tomate (de preferência, holandês ou coração de boi); 4 unidades de morango

50 g de melão Cantaloup

4 unidades de folhas aromáticas (capuchinha, dill ou azedinha); 0 quanto baste de flor de sal

0 quanto baste de sal sem iodo

0 quanto baste de água

1 Esterilize um pote (preferencialmente, de vidro) com álcool 70%. **2** Depois de seco, tare o pote em uma balança e adicione os morangos para ver o peso total. **3** Adicione o máximo de água possível para diminuir a quantidade de ar dentro do pote. Pese-o. Some o peso de morango e água e adicione 2% do peso total de sal sem iodo. Feche e espere por 3 dias. **4** Depois dos 3 dias, corte os tomates na metade (preferencialmente, na horizontal). **5** Em um liquidificador, processe o melão já descascado até virar suco. **6** Corte na vertical os morangos já fermentados.

MONTAGEM

1 Coloque o tomate com a parte cortada voltada para cima. Adicione o suco sobre ele e tempere com a flor de sal. **2** Decore com os morangos e folhas aromáticas.

BERINJELA E PASTA FERMENTADA

4 PORÇÕES

2 unidades de berinjela; 200 g de cebola

200 g de aparas de cogumelos

100 g de cenoura; 100 g de salsão

10 g de alho; 200 ml de caldo de cebola escuro

100 ml de óleo de girassol; 50 g de levain

0 quanto baste de sal

1 Processe no liquidificador de forma grosseira a cebola, as aparas de cogumelos, cenoura, salsão, alho, caldo de cebola, óleo de girassol e levain. Deixe fermentar em um pote, tampado por um tecido, por 3 dias em temperatura ambiente. **2** Após três dias de fermentação, cozinhe ao fogo baixo

CADERNO DE RECEITAS/

por 8 horas. Mexa com frequência para não queimar o fundo da panela. **3** Depois de cozido, processe novamente no liquidificador até virar uma pasta lisa. **4** Tendo a pasta fermentada pronta, queime a berinjela inteira na boca de fogo, tentando cozinhá-la o mínimo possível e armazene-a em um saco fechado ou pote tampado. Deixe resfriar. Quando resfriada, descasque mantendo-a inteira e corte em rodela de 4 cm de espessura.

MONTAGEM

1 Esquente bem uma frigideira com óleo, salgue a berinjela e doure-a nos dois lados até seu centro estar aquecido. **2** Aqueça a pasta fermentada e sirva ao lado da berinjela.

Receitas de Raphael Vieira

PIRARUCU CURADO NA METAXA COM ESPUMA DE MARISCOS, VÔNGOLE E VLITA

PIRARUCU (DE PELO MENOS 2 DIAS ANTES)

8 PORÇÕES

2 kg de lombo de pirarucu

400 ml de metaxa; 2 kg de açúcar; 4 kg de sal

Deixe o peixe por 48 horas na geladeira com metaxa ou conhaque, coberto por essa mistura de açúcar e sal. Quando retirar o peixe dessa mistura, lave para tirar o excesso e seque-o bem.

VÔNGOLE

8 PORÇÕES

10 g de alho; 100 ml de azeite; 1 kg de vôngole

15 g de pimenta-dedo-de-moça

100 ml de vinho; 20 g de ciboulette picada

5 g de sal

Em uma panela média, leve o azeite e o alho ao fogo médio; 2 minutos depois, acrescente o vôngole, refogue, junte o vinho e a pimenta-dedo-de-moça picada, abafe até as conchinhas se abrirem, acerte o sal e acrescente a ciboulette. Reserve.

MARISCO

8 PORÇÕES

100 ml de azeite; 100 g de cebola

200 ml de vinho branco; 300 g de tomate

5 g de sal; 1 g de pimenta-do-reino

150 ml de creme de leite

1 kg de mexilhão

1 Em uma panela, coloque a cebola picada para refogar no azeite, não precisa dourar, só deixá-la translúcida; acrescente o mexilhão, o tomate e o vinho, abafe até as conchas se abrirem. **2**

Acrescente sal e pimenta-do-reino a gosto. Retire metade dos mariscos da concha e reserve. **3** Pegue todo o caldo e os mexilhões, bata com um mixer ou no liquidificador, passe no chinois e coloque no sifão com creme de leite fresco. Use uma cápsula de nitrogênio.

VLITA

8 PORÇÕES

100 ml de azeite; Suco de meio limão-siciliano

Flor de sal a gosto; 2 kg de folhas de espinafre

1 Branqueie o espinafre em água fervente e imediatamente passe-o pela água com gelo. **2** Retire o excesso de água com um pano e tempere com azeite, limão e flor de sal.

KALAMATAS CARAMELIZADAS

8 PORÇÕES

200 g de azeitonas; 50 g de açúcar

Em um silpat a 180 °C, leve para assar por 30 minutos as azeitonas picadas, passadas no açúcar. Use-as para decorar o prato.

MONTAGEM

200 g de uma panc de sua preferência ou a disponível; Flores e brotos para decorar

100 ml de azeite

Flor de sal defumado a gosto – prepare o próprio sal com madeira de macieira ou laranjeira, mas antes procure encontrar o pronto.

No prato, coloque a espuma de mariscos, decore com mexilhões e vôngoles, coloque a vlita com a panc sobre a espuma e o pirarucu sobre a vlita. Decore com flores e brotos. Acerte o sal com flor de sal defumado e azeite, e decore com as kalamatas.

Receitas de Mariana Fonseca

MANDIOCA LAQUEADA NO TUCUPI

6 PORÇÕES

MANDIOCA

500 g de mandioca

50 g de manteiga; 10 g de sal

CALDO DE FRANGO

2 kg de carcaça de frango; 500 g de casca de

cebola; 300 g de casca de cenoura

300 g de folhas de alho-poró

300 g de talos de coentro

300 g de raiz de cebolinha

4 litros de tucupi; 2 litros de água

5 dentes de alho

2 colheres (sopa) de tucupi preto

Pimenta-de-cheiro a gosto

VINAGRETE DE SAGU E TALOS

100 g de sagu cozido

100 g de talos de coentro

50 g de pimenta-de-cheiro; 5 g de sal

150 ml de tucupi

Suco de limão-cravo, o quanto baste

Brotos e pancos para finalizar

Azeite a gosto

Pimenta baniwa a gosto

1 Cozinhe a mandioca em água, manteiga e sal. **2** Coloque a carcaça de frango para assar em forno preaquecido a 180 °C, por 30 minutos. **3** Em uma panela, doure as cascas dos legumes, adicione a carcaça assada, o tucupi, as ervas e deixe cozinhar por 2 horas ao fogo baixo. **4** Coe o caldo e coloque a metade para reduzir. Na outra metade, coloque as ervas, a pimenta-de-cheiro e deixe por alguns minutos, coe e reserve. **5** Adicione o tucupi preto à redução e resfrie. **6** Retire a gordura que se formou na superfície. **7** Cozinhe o sagu em água até dar o ponto, lave em água corrente e reserve. **8** Misture o sagu, o tucupi, os talos de coentro, a pimenta-de-cheiro e finalize corrigindo o sal com a pimenta baniwa.

MONTAGEM

1 Em uma frigideira, marque a mandioca para criar uma casca. Aqueça a redução e adicione à mandioca. Deixe laquear ao fogo até dar o ponto. **2** Aqueça o caldo de frango com tucupi. **3** Finalize a mandioca em um prato fundo colocando-a no centro, um pouco do caldo nas laterais, o sagu por cima e finalize com brotos, pancos e azeite.

Receita de Pedro Barbosa

A MESCLA CANJIQUINHA, KIMICHI E CAJUZINHO-DO-CERRADO

4 PORÇÕES

250 g de canjiquinha hidratada por 1 hora no caldo de legumes; 500 ml de caldo de legumes

50 g de cebola Bronoise

1 dente de alho amassado

50 g de kimichi; 50 g de broto de soja

50 g de cogumelos; Sal a gosto

Pancos coreanas (ou outras) temperadas com óleo de gergelim

Castanha-de-pequi a gosto

1 Refogue a cebola e o alho, adicione os cogumelos, junte a canjiquinha já hidratada e o caldo de legumes. **2** Cozinhe por 30 minutos. **3** Finalize com as pancos, kimichi, broto de soja e castanha-de-pequi.

Receita de Gil Guimarães e Sae Kim

ABÓBORA

X PORÇÕES

PURÊ DE ABÓBORA

600 g de abóbora-cabotiá (1/2 unidade)

50 g de manteiga sem sal

100 ml de creme de leite fresco

Noz-moscada, sal e pimenta a gosto

FATIAS

600 g de abóbora-cabotiá (1/2 unidade)

50 g de manteiga sem sal

1 dente de alho; 1 ramo de tomilho

PICLES DE ABÓBORA

100 g de abóbora (aparas)

40 g de açúcar; 8 g de sal

150 ml de vinagre de vinho branco

75 ml de água

MOLHO

50 g de manteiga sem sal

300 ml de creme de leite fresco

30 ml de vinagre de Jerez

2 folhas de louro; 2 cravos; Sal a gosto

SEMENTES

Sementes da abóbora; Sal a gosto

Tomilhos açucarados

Ramos de tomilho

Clara de 1 ovo; Açúcar a gosto

PURÊ DE ABÓBORA

1 Preaqueça o forno a 190 °C. **2** Corte a abóbora ao meio e retire-lhe as sementes. Reserve-as. **2** Envolve o pedaço em papel-alumínio, coloque a abóbora em uma assadeira e leve ao forno por 40 minutos. **3** Retire do forno assim que estiver bem macia. Se necessário, deixe mais alguns minutos. **4** Retire o papel-alumínio e deixe a abóbora resfriar um pouco. Com o auxílio de uma colher, retire a polpa da abóbora e bata na Thermomix ou no liquidificador com o creme de leite e a manteiga (uma dica: aqueça esses dois ingredientes em uma panela, para facilitar na hora de fazer o purê). Bata até que o purê esteja bem liso. Coloque uma pitada de noz-moscada, ajuste o sal e reserve.

FATIAS

1 Da outra metade da abóbora, corte 4 tiras de aproximadamente 3 cm x 7 cm. Retire a casca e, com o auxílio de um garfo, faça algumas marcações na abóbora. Em uma frigideira quente com manteiga, doure bem as fatias. **2** Quando estiver próximo ao final do cozimento, adicione alguns raminhos de tomilho e um dente de alho amassado, para aromatizar. Reserve.

PICLES

1 Pegue as aparas que restaram da abóbora e, com um mandolim, faça lâminas finas, e corte-as em discos com um cortador de 2 cm de diâmetro. Aqueça em uma panela o vinagre, o açúcar, o sal e a água. Quando levantar fervura, desligue o fogo e coloque os discos de abóbora na solução. Deixe até esfriar. Reserve os pickles no próprio caldo.

MOLHO

1 Em uma panela, adicione o creme de leite, a manteiga, o vinagre de Jerez, as folhas de louro e os cravos. Deixe ferver até que o creme se reduza e ganhe um pouco mais de consistência. Caso não atinja a consistência desejada, adicione xantana e bata com um mixer. Corrija o sal e reserve.

SEMENTES

1 Em um bowl, coloque as sementes de abóbora e salgue. Espalhe-as em uma assadeira e leve ao forno a 60 °C até que fiquem crocantes.

TOMILHO AÇUCARADO

1 Pincele clara de ovo nos menores ramos, cerca de 4 cm, polvilhe açúcar e desidrate ao forno ou em desidratadora a 40 °C, por 24 horas.

MONTAGEM

1 Com o auxílio de um mixer de mão, bata o molho, apenas para incorporar ar, coloque no fundo do prato o molho; no centro, coloque o purê de abóbora, disponha as abóboras douradas ao redor, os pickles e finalize com minirúcula.

Receita de Rubens "Catarina" Salfer

COGUMELE-SE

4 PORÇÕES

SUSPIRO DE COGUMELoS

200 ml de água; 90 g de clara de ovos

75 g de xarope (50% água - 50% açúcar)

75 g de base de metil (primeira preparação

da receita) 15 g de cogumelos silvestres

desidratados; 6 g de metil; 5 g de albumina em

pó; 3 g de sal

BASE DE METIL

khanna[®]
SABOROSA POR NATUREZA

Traz os sabores para os melhores momentos. Crie novas memórias com a Khanna.

Ingredientes 100% naturais
Sabor autêntico



Apreele com moderação.



A Khanna também trabalha com sua linha Food Service.

insta: @khanna_oficial
site: www.khanna.com.br



1 Misture a água e o metil com um mixer e leve para a geladeira por 12 h, para total hidratação. **2** Triture os cogumelos desidratados para formar o pó. **3** Misture a clara de ovo com a albumina com um mixer e leve à batedeira para montar o merengue. **4** Depois de 3 minutos, deixe a batedeira em velocidade baixa e coloque, aos poucos, o xarope. Deixe batendo por mais 3 minutos. **5** Junte, aos poucos, a base de metil, o sal e os cogumelos em pó e misture em baixa velocidade. **6** Coloque o merengue em um saco de confeitar e em uma assadeira forrada com teflon, para desidratar, forme "suspiros" como se fossem trufas. **7** Leve ao desidratador e deixe desidratar por 12 h a 60 °C. **8** Retire do desidratador e coloque em um pote fechado hermeticamente.

VIDRO DE COGUMELOS

200 g de cogumelos variados

200 ml de água; 30 g de cebola

20 g de alho; 20 ml de molho de soja

10 ml de aceto balsâmico

3 g de ágar-ágar; Azeite

1 Em uma panela, coloque um pouco de azeite e doure a cebola e o alho; junte os cogumelos, refogue. **2** Junte a água, o molho de soja e o aceto balsâmico e deixe por 3 minutos ao fogo médio. **3** Retire do fogo, triture e peneire, ficando com 300 ml do líquido de cogumelos. **4** Coloque o líquido de cogumelos em uma panela e adicione o ágar-ágar, leve à ebulição, mexendo sempre. **5** Coloque o líquido em um silpat, formando uma película fina e deixe gelificar. **6** Corte pedaços e coloque em uma panela com teflon de desidratar e deixe desidratando por 4 h a 75 °C. **7** Retire do desidratador e coloque em um pote fechado hermeticamente.

PÓ DE COGUMELOS

300 g de cogumelos variados

30 g de cebola; 20 g de alho

20 ml de molho de soja; 20 g de ultrasperse

1 Em uma panela, coloque um pouco de azeite e doure a cebola e o alho; junte os cogumelos, refogue. **2** Junte o molho de soja e deixe por 3 minutos ao fogo médio. **3** Retire do fogo e triture os cogumelos refogados. **4** Em um bowl, junte os cogumelos triturados e coloque aos poucos o ultrasperse, mexendo sempre para dissolver por completo. **5** Estique a pasta de cogumelos em um silpat, formando uma fina camada e leve ao forno em temperatura baixa, 90 °C por 10 minutos, ou

até ficar seco. **6** Retire do forno, triture em um processador e reserve fechado hermeticamente.

RECHEIO DE COGUMELOS

100 g de cogumelos salmão

250 g de creamcheese

1 Em uma frigideira, doure os cogumelos, sem adicionar nada, deixe-os dourar bem, devem ficar sequinhos. **2** Pique os cogumelos e misture com o creamcheese, mexendo para formar uma pasta. **3** Coloque a pasta em um saco de confeitar e reserve.

FINALIZAÇÃO

1 Faça uma abertura na parte de baixo das trufas, coloque com cuidado o recheio de cogumelos. **2** Em uma madeira, disponha pedaços do vidro de cogumelos e coloque os cogumelos por cima. **3** Polvilhe o pó de cogumelos sobre as trufas e sirva. Receita das chefs Angélica Vitale e Danielle Massa

BACALHAU COM ALHO-PORÓ E BATATA-DOCE

(MINHA VERSÃO DO PEIXE SECO CAIÇARA COM BATATA-DOCE)

4 A 6 PORÇÕES

PARA O BACALHAU

400 g de batata-doce; 2 alho-poró

1 cebola média; 1 colher (sopa) de manteiga

500 g de bacalhau dessalgado, em lascas

4 colheres (sopa) de iogurte natural

400 ml de creme de leite fresco

100 ml de óleo de milho; Sal e pimenta-do-reino

PARA DECORAR

1 colher (chá) de salsinha muito bem picada

Azeite de oliva

1 Asse a batata-doce em forno baixo (160 °C) por aproximadamente 40 minutos, ou até que fique macia. Descasque-a e amasse bem até obter um purê firme. Reserve. **2** Corte finamente a parte branca do alho-poró e a cebola e refogue-os na manteiga. Junte o bacalhau, o iogurte e o creme de leite. Refogue por mais 5 minutos, acerte com sal e pimenta e reserve. **3** Corte o outro alho-poró em tiras finas e compridas e frite-as rapidamente no óleo quente até murcharem, mas sem deixar dourar.

MONTAGEM

Com a ajuda de um aro de inox, disponha no centro de cada prato o purê de batata-doce (aproxima-

damente, 2 dedos de altura) e coloque o bacalhau sobre eles. Retire o aro e, por cima de tudo, arrume o alho-poró. Decore com o azeite e a salsinha (esse é um prato de enorme sucesso no Manacá). A contraposição do gosto salgado do bacalhau com a doce delicadeza da batata e com a textura do alho-poró confere ao prato força e equilíbrio.

Receita do chef Edinho Engel

GRAVLAX DE CAVALA COM HIBISCO

6 PORÇÕES

700 g de filé de cavala

10 g de hibisco desidratado

2 xícaras (chá) de açúcar mascavo

1 xícara (chá) de sal

Pimenta-do-reino branca em grãos a gosto

Lardo em fatias a gosto

1 Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos. **2** Em uma travessa, forre o fundo com a mistura seca, coloque o filé de cavala e cubra com o restante da mistura. **3** Cubra com filme plástico e leve à geladeira pelo menos por 2 horas. **4** Depois desse tempo, retire os filés e lave-os em água corrente. **5** Seque bem e corte-os em finas fatias.

PICLES DE MAXIXE COM MARACUJÁ-DA-CATINGA

6 PORÇÕES

300 g de maxixe

2 xícaras (chá) de vinagre de maçã

1 xícara (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de água

1 xícara (chá) de maracujá-da-caatinga

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

1 Lave bem os maxixes, corte-os em 4 e branqueie-os na água quente. Após 2 minutos em água gelada, reserve. **2** Coloque em uma panela o vinagre de maçã, o açúcar, o maracujá, água, sal e pimenta-do-reino. Leve ao fogo médio e cozinhe até o açúcar dissolver. Reserve. **3** Transfira os maxixes cortados para um pote de vidro e despeje o líquido até cobrir os pedaços. Feche o pote e reserve em temperatura ambiente até esfriar completamente. Armazene na geladeira e espere cerca de um dia para consumir. Dura cerca de 15 dias na geladeira. Sirva com o peixe.

Receita de Eudes Assis

Há mais de meio século construindo História

A “Rei da Cutelaria®” está localizada em uma travessa da famosa Rua 25 de Março, e durante sua trajetória tornou-se referência em Cutelaria e utensílios para Gastronomia.



REUNINDO OS MAIS **EXCLUSIVOS PRODUTOS** Da MAIS ALTA **QUALIDADE**



DANDÁ DE MANDIOCA COM CARNE-SECA E DENDÊ

4 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 300 g de mandioca ralada
- 200 g de carne-seca dessalgada
- 5 g de gengibre ralado
- 400 ml de leite de coco
- 10 ml de azeite de dendê
- 1/4 de pimentão verde picado
- 1/4 de pimentão amarelo picado
- 1/4 de pimentão vermelho picado
- 1/2 cebola picada
- 7 dentes de alho picado; Sal a gosto

1 Corte a carne em cubos ou desfie-a. **2** Em uma panela, frite o alho e a cebola. **3** Adicione os pimentões e o gengibre e refogue. **4** Acrescente a mandioca e o leite de coco até ficar cozido e cremoso. **5** Coloque a carne dessalgada e deixe cozinhar por mais 5 minutos. **6** Sirva ainda quente, acompanhado de arroz de coco.

Receita de Moacir Santana

JASMIM-MANGA

XAROPE DE JASMIM

- 250 ml de água; 250 g de açúcar
- 10 g de ácido cítrico
- 30 unidades de flor de jasmim

1 Junte a água, o açúcar e o ácido cítrico em uma panela e leve ao fogo até virar xarope. Deixe esfriar e adicione as flores de jasmim. Mantenha na geladeira por 3 a 4 dias. **2** Coloque o xarope e as flores em uma panela e leve à fervura. Remova do fogo, peneire e reserve na geladeira.

PRALINÉ DE COCO

- 50 g de chips de coco; 50 g de açúcar
- 10 g de óleo de coco

1 Preaqueça o forno a 150 °C. Torre metade dos chips de coco por 15 minutos ou até dourar. Caramelize o açúcar em uma panela. Adicione os chips de coco, mexa por 1 minuto e deixe esfriar em uma bandeja. **2** Bata em um processador até virar pó. **3** Misture com o restante de chips de coco e o óleo de coco. Guarde no freezer.

SORBET DE MANGA

- 300 g de aparas ou cascas de manga
- 100 g de óleo de coco
- 20 g de xarope de jasmim

Misture a polpa e o xarope e coloque em um copo

de Pacojet. Leve ao freezer até congelar. Quando congelado, bata no Pacojet. A textura deve ser de sorvete. Coloque a massa do sorvete em formas de silicone de meia-esfera. Congele novamente. Quando congelado, junte 2 meia-esferas (*formando uma esfera*) e espete com um palito. Banhe as esferas rapidamente no óleo de coco. Congele novamente.

TAGLIATELLE DE MANGA VERDE

- 50 g de xarope de jasmim
- 50 g de limão-taiti; 1 manga verde

Descasque a manga verde e reserve a casca. Fatie a manga verde em lâminas com uma mandolina. Corte as lâminas em forma de tagliatelle. Em uma embalagem de plástico, misture o xarope, o suco de limão e o tagliatelle. Feche a embalagem no vácuo. Reserve na geladeira até a montagem.

ESPUMA DE CHÁ-VERDE

- 250 g de água
- 250 g de casca/aparas de manga verde
- 20 g de xarope de jasmim; 3 g de ágar-ágar
- 2 sachês de chá-verde com jasmim

1 Coloque a água em uma panela e leve à fervura. Retire do fogo e deixe esfriar até 80 °C. **2** Junte os sachês de chá e o xarope e deixe esfriar em temperatura ambiente. **3** Adicione a mistura com as aparas de manga e bata em um processador. Peneire e reserve o líquido. Adicione o ágar-ágar ao líquido coado e ferva por 1 minuto. Resfrie até a temperatura ambiente. Coloque a mistura em um sifão e carregue com uma cápsula de N02. Reserve resfriado.

GEL DE JASMIM E LIMÃO

- 50 g de xarope de jasmim
- 50 g de suco de limão-taiti
- 1,5 g de ágar-ágar

1 Misture todos os ingredientes e leve à fervura. Retire do fogo e deixe esfriar em uma bandeja, na geladeira. **2** Quando gelificada, corte em cubos e reserve.

TELHA DE COCO

- 150 g de carne de coco verde
- 50 g de carne de coco; 40 g de glucose
- 20 g de purê de manga

1 Preaqueça o forno a 90 °C. Bata a carne de coco em um processador até virar purê. Adicione a glucose. Esquente a mistura em uma panela até dissolver a glucose. Resfrie na geladeira. **2** Use um molde para desenhar uma flor de jasmim em

um tapete antiaderente e asse por 30 minutos. **3** Pincele um pouco do purê de manga no centro da flor, para ter a aparência da flor de jasmim-manga. Tire as flores do tapete e modele, enquanto estiverem quentes. Reserve em local seco.

MANGA VERDE EM CALDA

- 150 g de água; 100 g de xarope de jasmim

1 manga verde

1 Usando um boleador de frutas, corte esferas de manga verde. Junte o xarope, a água e as esferas de manga verde em um saco de plástico e sele com vácuo máximo. **2** Cozinhe por 30 minutos em banho-maria, a 80 °C. Resfrie e reserve.

MONTAGEM

Coloque o praliné de coco no prato e apoie as esferas de sorvete de manga. Com a ajuda de uma pinça, coloque o tagliatelle de manga no prato, formando um ninho. Arrume as esferas de manga verde e o gel de jasmim nos espaços livres entre as esferas de sorvete e o ninho. Coloque a espuma dentro do ninho, e finalize com as telhas de flor de jasmim-manga.

CEVICHE DE SIRI BOIA, CAJU E CASTANHA-DE-CAJU BROTADA

4 PORÇÕES

- 550 g de caju (5 unidades); 60 g de glucose
- 50 g de castanha-de-caju (*pouco torrada*)
- 10 g de óleo de castanha
- 2 limões-taiti; 2 rabanetes
- 1 cebola-roxa pequena
- 2 pimentas-de-cheiro
- 2 siri boias crus (*vivos ou bem frescos*)
- 2 folhas de gelatina
- Folhas de coentro para decoração; Sal a gosto

1 Retire as castanhas do caju, torcendo-as. Em vasos pequenos com terra vegetal, enterre as castanhas com o lado que estava conectado com a polpa para baixo e apenas o topo da castanha para fora da terra. Mantenha úmido, molhando 1 ou 2 vezes por dia. Após, em média 7 dias, a castanha começará a brotar. **2** Quando a muda tiver mais ou menos 5 a 8 cm, a castanha estará pronta para ser colhida. Remova apenas a parte verde e amarela que sairá do interior da castanha, e reserve. **3** Descarte a casca da castanha e guarde a muda do caju para plantar. **4** Bata os cajus em um processador por 2 minutos, em velocidade máxima. Coloque a polpa batida em um pano



MEDALLA REAL

VOCÊ MERECE

Medalla Real é um vinho que trilhou um caminho de reconhecimentos e foi consagrado ao longo de sua história. Hoje, tem as credenciais para dar o próximo passo: Transformar-se em um prêmio. Feito para aqueles que cresceram ao longo da vida e hoje podem se premiar desfrutando de um Medalla Real. Medalla Real, Você Merece.



Santa Rita |  medallareal
Aprecie com moderação

ASSISTA AO VÍDEO DA
CAMPANHA



sobre uma peneira e esprema o excesso de suco. Mantenha um pouco do suco ainda no bagoço. O objetivo é ter ao final 180 g de bagoço e 370 g de suco. Esprema o suco dos limões e reserve. **5** Corte a cebola ao meio, descasque, lamine em tiras finas usando uma mandolina e reserve. Remova as sementes da pimenta-de-cheiro e descarte-as. Corte as pimentas em julienne e reserve. Em um recipiente, adicione o suco de caju, a cebola, a pimenta-de-cheiro e folha de coentro amassada. Tempere com sal e deixe marinar por 10 minutos. **6** Preaqueça o forno a 120 °C. Misture a glucose ao bagoço de caju até totalmente incorporado. Espalhe sobre um tapete antiaderente, com o auxílio de um molde no formato de lua minguante. Asse no forno sem ventilação por 22 minutos. Retire do tapete, enquanto ainda quente e coloque sobre uma superfície plana. Quando esfriar, a telha deverá estar crocante. Reserve em local seco. **7** Remova as carnes das patas e cabeça do siri boia. Guarde as cascas e carcaças para fazer um caldo, para outra receita. Cheque que não haja nenhuma casca na carne catada e reserve em local resfriado. **8** Coe a mistura do suco do caju. Reserve o líquido e os sólidos separados. Descarte a folha de coentro. Adicione um pouco do suco coado à carne de siri e deixe marinando na geladeira por 10 minutos. **9** Corte o rabanete em julienne. Adicione um pouco do caldo ao rabanete e deixe marinar por 5 minutos. **10** Devolva o excesso de suco da carne de siri ao restante do suco. Hidrate as folhas de gelatina em água gelada, por 5 minutos. Separe 1 terço do suco, adicione as folhas de gelatina e aqueça somente até a gelatina dissolver. Junte novamente ao restante do suco e leve ao freezer. **11** Quando congelado, raspe a superfície com um garfo para obter uma textura de neve (*granité*). Reserve o granité congelado até a hora de servir.

MONTAGEM

1 Coloque 4 bowls de vidro no freezer por 15 minutos antes de empregar. **2** Coloque 1 quarto do rabanete no canto de cada bowl. Sobre o rabanete, coloque a carne de siri marinada. Usando uma pinça, disponha as lâminas de cebola e pimenta-de-cheiro sobre a carne de siri, de modo a fazer volume. Corte metade das castanhas brotadas em pedaços e espalhe por cima dos outros componentes. **3** Cubra parcialmente os outros componentes com o granité. Apoie uma castanha brotada inteira sobre

o granité e decore com folhas de coentro e trevo roxo. Usando um microplane, rale as castanhas-de-caju torradas. Pincele um lado de cada crocante de caju com o óleo de castanha. Cubra com a castanha ralada. Apoie o crocante ao lado dos outros componentes no bowl. Sirva imediatamente.

Receitas de Dante XXX e Kafe XXXX.

SNACK DE TARTAR DE ATUM

4 PORÇÕES

100 g de pele de atum fresco

70 g de atum fresco

15 g de azeite de oliva extravirgem

10 g de bacon

2 g de mostarda Dijon

1 g de salicórnia

1 litro de água (*para cozimento da pele*)

40 ml de água quente (*para o purê de banana*)

15 ml de vinagre de álcool

1 banana-da-terra madura

1 limão-cravo

Sal e pimenta-do-reino branca a gosto

1 Tire as escamas da pele do atum, cozinhe-as por 2 minutos em água fervente com o vinagre, retire e coloque sobre uma tábua com a pele para baixo; com o auxílio de uma faca, raspe toda a carne que estiver em contato com a pele. **2** Leve, por 12 horas, essa pele cozida para o forno na temperatura mais baixa, com a porta entreaberta, até que ela fique totalmente seca. **3** Frite a 180 °C, por imersão, até pururucar e ficar crocante. **4** Asse a banana-da-terra no forno a 180 °C, por 40 minutos. **5** Corte o bacon em cubinhos e frite para ficar crocante e bem seco. **6** Com a banana ainda quente, descasque-a e corte em pedaços pequenos. Jogue a banana com o bacon e a água quente no liquidificador e deixe batendo por 20 minutos, ou até ficar bem liso. **7** Tire a casca do limão-cravo e as sementes, corte-o em pequenos pedaços e reserve. **8** Corte o atum em cubinhos pequenos, tempere com azeite, mostarda e sal a gosto.

MONTAGEM

Coloque na metade da pele do atum frito o atum cortado e temperado. Na outra metade, coloque o purê de banana com a ajuda de um saco de confeitar. Por cima da banana, coloque um pedaço de salicórnia e, por cima do atum, um pedaço de limão-cravo.

Receita do chef Dario Costa

DEMI-GLACE VEGANA

4 PORÇÕES

450 g de aparas de berinjela

450 g de aparas de couve-flor; 50 g de aparas

de salsão; 50 g de aparas de cenouras

50 g de aparas de beterrabas

60 g de cogumelos shiitake seco

150 g de aparas de brócolis

100 g de aparas de cebolas brancas ou roxas

60 g de alho; 20 g de extrato de tomate

10 g de alga kombu; 100 ml de óleo vegetal

2,5 litros de água filtrada quente

3 g de sal; 2 g de ágar-ágar

1 Preequeça o forno a 150 °C. **2** As aparas já estarão prontas para o uso. Caso prefira fazer com os vegetais frescos, lamine-os com a ajuda de uma mandolina ou corte-os em fatias finas com a ajuda de uma faca afiada. **3** Coloque todos os vegetais em uma assadeira média, pois precisaremos enchê-la de água. Acrescente o extrato de tomate, o óleo vegetal e misture tudo com as mãos. O extrato de tomate vai dar aquela cor extra e o óleo evitará que os vegetais grudem. Leve ao forno. **4** Abra o forno e mexa os vegetais a cada 20 minutos, para que fiquem tostados por igual. Asse no total por 45 minutos (*obs.: algumas pontas aqui e ali vão ficar queimadas – é normal, nada demais*). Os tostadinhos vão ajudar na construção do sabor. Tem de ficar, na maior parte, bem dourado. **5** Adicione a água, a alga kombu e asse novamente, mexendo de 20 em 20 minutos. Asse no total por 40 minutos. **6** Depois desse tempo, coe todo o conteúdo da assadeira para uma panela média e, ao fogo médio, reduza o volume de líquido à metade. Nessa hora, remova a panela do calor e espere esfriar. Quando esfriar, misture o ágar-ágar com a ajuda de um batedor até que esteja totalmente dissolvido. Aqueça então a mistura até ferver, deixando que ferva por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Passado esse tempo, retire do fogo. O demi-glaze estará quase pronto. **7** Coe o demi-glaze em um recipiente bem limpo e deixe esfriar em temperatura ambiente. O líquido deve ter uma cor marrom-escuro, aroma amendoado e sabor potente, complexo. A textura é levemente untuosa e ideal para ser utilizada em uma variedade de preparações. Tempere a gosto, com sal, antes de usar.

Receita de Gustavo Rigueiral

TRADIÇÃO EM IMPORTAR EXPERIÊNCIAS



CASA FLORA

Explore o mundo dos sabores
em nosso e-commerce



loja.casaflora.com.br

Com sabores de várias partes do mundo, a curadoria da Casa Flora é reconhecida e celebrada por todas as mesas que passa. Continua inovando na importação de produtos e na forma de estar mais perto das pessoas. Evoluir com criatividade é saber viver as oportunidades do futuro.

APRECIE COM MODERAÇÃO

COSTELINHA DE PORCO AO MOLHO ROTI DE MELADO DE CANA

5 PORÇÕES

- 1 kg de costelinha de porco, cortada com o osso
- 3 cebolas brancas
- 1 cenoura; 6 dentes de alho, picados
- 1 maço de salsa; 1 maço de coentro
- 1 maço de tomilho
- 6 pimenta-de-cheiro doce
- 500 ml de shoyu
- 300 ml de vinho tinto seco
- 200 ml de melado de cana
- 30 ml de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Azeite o quanto baste; Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

1 Tempere as costelinhas com sal e pimenta-do-reino a gosto. Reserve. **2** Corte a cebola em julienne (bem finas) e rale a cenoura. Reserve. **3** Em uma panela de fundo grosso bem quente, coloque o azeite e sele a costelinha aos poucos, para que não solte água. Retire da panela e reserve. **4** Na mesma panela, coloque a cebola, a cenoura e 5 dentes de alho picados, abaxe o fogo e vá mexendo até que fique bem caramelizado. Quando todos os ingredientes estiverem bem “cozidos”, a cebola quase desmanchando e caramelizada, aumente o fogo e coloque o melado de cana. Isso vai potencializar a caramelização. Em seguida, a manteiga, o suco de limão, o vinho e o shoyu, e mexa até despregar todo o fundo da panela. Coloque todos os temperos: salsa, coentro, pimenta-de-cheiro picada e o tomilho desfolhado. **5** Volte a costelinha para a panela e cubra com água. Tampe a panela e deixe cozinhar por aproximadamente 4 horas ou até que a costelinha fique bem macia.

Receita de Danilo Dias

RABANADA, DE PÃO AMANHECIDO

1 UNIDADE

RABANADA

- 1 brioche amanhecido
- 300 g de creme de leite líquido
- 100 g de leite; 3 gemas
- 50 g de manteiga; 50 g de açúcar mascavo

CREME INGLÊS

- 125 g de creme de leite fresco

125 g de leite integral; 4 gemas

60 g de açúcar refinado

1 fava de baunilha

RABANADA

1 Corte fatias do brioche, leve-as para grelhar levemente. **2** Misture em um bowl o leite e o creme de leite. **3** Adicione as gemas e, se desejar, baunilha. **4** Mergulhe as fatias de brioche de cada lado por alguns minutos até que estejam cheias dessa mistura. **5** Em uma panela antiaderente quente, coloque um pouco de manteiga e açúcar mascavo. **6** Quando a mistura estiver líquida e cor de caramelo, coloque as fatias de brioche de ambos os lados. Reserve-os em um prato.

CREME INGLÊS

1 Em uma panela, misture o creme de leite e o leite com a fava de baunilha e leve ao fogo para infundar. **2** Em um bowl, misture as gemas com o açúcar e tempere as gemas com a infusão quente. **3** Volte o conteúdo do bowl para a panela e cozinhe até 82 °C ou até que você passe o dedo no verso da espátula e forme um caminho que não se fecha. **4** Leve à geladeira por cerca de 2 horas ou de um dia para o outro. **5** Sirva as rabanadas com o creme.

Receita de Elisa Fernandes e Rafael Protti

GALINHADA

6 PORÇÕES

- 1,5 kg de sobrecoxa de frango
- 2 limões-taiti; 4 dentes de alho
- 1 cebola branca
- 3 tomates italianos sem sementes
- 1 colher (sopa) de açafrão-da-terra
- 1 colher (café) de páprica picante
- 1 pimenta-de-cheiro
- 1 pimenta-dedo-de-moça sem semente
- 2 espigas de milho-verde
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de salsa
- 1 colher (sopa) de cebolinha
- 200 ml de azeite; 5 g de pimenta-do-reino
- 30 g de sal; 500 g de arroz branco
- 2 folhas de louro
- 1,5 litro de caldo de legumes ou de frango

1 Tempere o frango com o alho picadinho, o suco de limão, a páprica, a pimenta-do-reino moída na hora e sal. Deixe descansar por 20 minutos. **2** Em uma panela ampla, de fundo triplo, aqueça o azeite e doure muito bem a cebola até que fique bem

caramelizada. Adicione a outra metade do alho, em seguida o tomate, a pimenta-de-cheiro e o açafrão-da-terra picadinho. **3** Deixe que faça um bom fundo de panela e entre com o frango para ir dourando aos poucos, o milho debulhado e uma pitada de açúcar. Adicione a marinada do frango e vá “pingando” o caldo de legumes para soltar o fundo da panela e caramelizar o frango por igual. **4** Quando os pedaços estiverem bem dourados e envolvidos por todos os temperos, entre com o arroz branco previamente lavado e as folhas de louro. **5** Cubra com o caldo e assim que ferver, abaixe o fogo e acomode meia tampa. **6** Se necessário, adicione mais caldo, aos poucos, sempre provando o grão de arroz. **7** Finalize com a pimenta-dedo-de-moça picadinha, a salsa e a cebolinha.

Receita de Flávio Saldanha, Dani França e Fernanda Camargo

PALMITO PUPUNHA COM ALGA NORI

2 PORÇÕES

2 barcas de palmito pupunha fresco

500 ml (2 xícaras chá) de água

125 ml (1/2 xícara chá) de shoyu

100 ml (10 colheres sobremesa) de azeite

2 ramos de tomilho; 2 ramos de manjeriço

2 ramos de hortelã

FINALIZAÇÃO

3 folhas de alga nori; Brotos de hortelã

1 Descasque os palmitos pupunha e fique apenas com os corações das peças. Corte-os em medalhões de 5 cm cada um. **2** Em uma panela alta, coloque todos os ingredientes e deixe cozinhar ao fogo médio por aproximadamente 4 horas. Ele tem de ficar extremamente macio, mas não se desfazer. **3** Retire do caldo cuidadosamente e corte os medalhões ao meio para ter uma meia-lua, depois corte novamente na diagonal. Reserve.

FINALIZAÇÃO

1 Coe o caldo para ser usado na hora de servir, corte a alga nori em fatias bem finas, para colocar junto do palmito pupunha, finalize com o broto de hortelã e flor de sal. Sirva em um prato fundo com o caldo quente.

LULA COM COCO

1 PORÇÃO

100 g de coco fresco



CADA NOVO CORTE, UMA NOVA

experiência

Swift
BLACK

&

GRAN
RESERVA®

TOMAHAWK

Uma experiência
gastronômica
extraordinária
com uma beleza
que impressiona.

Verificar disponibilidade.

MEDALHÃO DE PATINHO

Uma deliciosa e
suculenta opção
para seu churrasco.

CHUCK BEEF

Repleto de
marmoreio e
rico em sabor.

EXPERIMENTE
OS NOVOS
SABORES
SWIFT.

NOSSAS
REDES
SOCIAIS



@lojaswift



/lojaswift



/lojaswiftoficial



SAC 0800 400 2892



CADERNO DE RECEITAS/

30 G DE LULA FRESCA E LIMPA

50 ml de azeite de ervas

10 g de ciboulette; 1 limão

0,8 g de sal; 10 g de hortelã

5 g de jambu

MOLHO

100 g de aparas de lula

150 ml (1,5 xícara chá) de

água; 30 ml (2 colheres sopa) de

vinho branco

25 g (1/4 de unidade) de cebola picada

10 g de alho picado; 1 folha de louro

3 g de tinta de lula

O quanto baste de sal e pimenta

FINALIZAÇÃO

8 unidades de lulas inteiras e limpas

4 fatias desidratadas de coco

1 Abra a lula e corte-a em brunoise pequeno. Faça o mesmo com o coco fresco. Coloque os dois em um recipiente, adicione a ciboulette cortada também bem pequena, o azeite de ervas e um pouco de raspas de limão, apenas para dar aroma, ajuste o sal e reserve na geladeira. **2** Em uma panela com um fio de óleo, adicione as aparas de lula e deixe cozinhar (as aparas são todas as partes que normalmente descartamos quando estamos limpando a lula, seja pele, tentáculos, seja toda a parte interior; usamos tudo), refogue bem. Na sequência, entre com as cebolas cortadas em cubos, o vinho branco e a tinta de lula. Deixe cozinhar bem, por cerca de 20 minutos. Coe e reserve todo o caldo. **3** Pegue as lulas inteiras e coloque sobre uma tábua, abra de fora a fora em sua marcação. Feito isso, com a faca bem amolada, faça um xadrez em toda a sua extensão. Com muito cuidado, apenas para marcar, não se pode cortar. **4** Em uma frigideira bem quente, com um fio de azeite, coloque as lulas polvilhadas com sal e salteie-as. Reserve. **5** Na montagem, coloque uma pequena quenelle da mistura de brunoise, coloque as lulas salteadas, brotos de coentro, finalize com uma tira de coco desidratada e o caldo.

Receitas de Geovane Carneiro

ARROZ DE SIRI E CAMARÕES À CAPIXABA

4 PORÇÕES

400 g de siri desfiado

200 G DE CAMARÕES MÉDIOS SEM CASCAS

E LIMPOS

250 g de arroz cru

500 ml de caldo de peixe

40 ml de azeite de oliva extravirgem

2 colheres (sopa) de óleo de urucum

6 tomates grandes maduros e sem sementes,

em cubos; 2 cebolas médias picadas

2 dentes de alho grandes, picados

1/3 de pimenta-dedo-de-moça sem semente,

picada; 1 pimenta-de-cheiro, picada

1 maço de coentro fresco picado

1/2 maço de cebolinha verde, picada

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Pimenta malagueta em conserva a gosto

Zest de limão-siciliano

1 Refogue a cebola e o alho no azeite. Salpique um pouco de sal. **2** Junte o siri, tomates, coentro, óleo de urucum e caldo de peixe. **3** Deixe cozinhar tampado até os tomates desmancharem. Junte os camarões temperados com sal e pimenta-do-reino. **4** Adicione o arroz já cozido (se possível, em caldo de peixe), a metade da cebolinha, a pimenta-dedo-de-moça e a pimenta-de-cheiro. Misture bem e acerte o tempero. Sirva salpicado com cebolinha verde, zest de limão-siciliano e um fio de azeite.

Receita de Juarez Campos

A BETERRABA

6 PORÇÕES

500 g de beterraba cozida

100 g de farinha de mandioca crua

2 colheres (sopa) de cebola picada

1 pitada de sal

1 pitada de pimenta-do-reino

1 colher (sopa) de manteiga

100 g de queijo de cabra

Farinha Panko

1 colher (sopa) de goma de tapioca

Farinha de trigo para polvilhar

1 Passe a beterraba no mixer ou no liquidificador, com um pouquinho de água. **2** Refogue a cebola na manteiga e adicione a beterraba. Tempere com sal e pimenta. Adicione a farinha de mandioca. **3** Cozinhe, mexendo sempre, até soltar do fundo da panela. **4** Forme pequenas bolinhas e recheie com o queijo de cabra. **5** Passe na farinha de trigo, em seguida na goma de tapioca (mingau) e na Panko. **6** Frite em óleo bem quente.

MINGAU DE GOMA

500 ml de água; 1 colher (sopa) de goma

Cozinhe até engrossar.

Receitas de Katia Barbosa

O CACAU

8 PORÇÕES

BROWNIE DE CHOCOLATE AO LEITE

150 g de manteiga; 80 g de açúcar refinado

90 g de açúcar mascavo

140 g de ovos; 1 g de sal

120 g de chocolate 35% cacau

1 Derreta o chocolate no micro-ondas, (ligando) de 30 em 30 segundos até estar completamente derretido; reserve. **2** Coloque no bowl da batedeira, a manteiga em ponto de pomada e os açúcares. **3** Com a raquete, bata em velocidade média até incorporar todos os ingredientes. **4** Adicione os ovos, um a um, sempre batendo até incorporar completamente, antes de adicionar o próximo. **5** Junte o chocolate previamente derretido e o sal. **6** Bata até estar completamente homogêneo. **7** Coloque em uma assadeira quadrada de 20 cm x 20 cm, untada e com papel-manteiga. **8** Asse em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 20 minutos.

GEL DE CACAU

175 g de polpa de cacau; 180 g de açúcar (1)

35 g de glucose; 20 g de açúcar (2)

5 g de pectina; 2 g de ácido cítrico; 2 g de água

1 Em um bowl, misture o açúcar (2) e a pectina; reserve. **2** Dissolva o ácido cítrico na água; reserve. **3** Coloque a polpa de cacau, o açúcar e a glucose em uma panela e leve ao fogo médio até atingir 40 °C. **4** Retire do fogo e adicione a mistura de açúcar e pectina, mexendo bem. **5** Volte ao fogo e cozinhe até atingir 90 °C. **6** Retire do fogo, adicione a mistura de ácido cítrico e despeje em um recipiente cobrindo com filme plástico em contato. **7** Quando estiver em temperatura ambiente, mixe até obter um gel.

CARAMELO DE NIBS DE CACAU

100 g de açúcar; 25 g de nibs de cacau

1 Em uma panela, coloque 1 colher (sopa) de açúcar ao fogo médio até que obtenha um caramelo claro. **2** Acrescente o restante do açúcar, de colher em colher, sempre esperando o açúcar derreter completamente antes de acrescentar a próxima. **3** Quando todo o caramelo estiver pronto, acrescente o nibs de cacau, misture bem e, por fim,

despeje em um tapete de silicone. **4** Com a ajuda da espátula, espalhe o caramelo em uma placa fina.

GANACHE DE CARAMELO

62 g de açúcar; 21 g de glucose

30 g de água; 160 g de creme de leite fresco

1 g de flor de sal; 160 g de chocolate 35% cacau

2 g de gelatina dissolvida em 12 g de água

1 Aqueça o creme de leite em uma panela e reserve. **2** Em outra panela, coloque o açúcar, a glucose e a água e leve ao fogo médio até obter um caramelo claro. **3** Verta o creme de leite aos poucos no caramelo. **4** Coloque a flor de sal e desligue o fogo. **5** Em um bowl, coloque o chocolate e verta o caramelo sobre ele. **6** Com o mixer, bata bem até obter um creme brilhante e, então, coloque a gelatina já hidratada. **7** Transfira para um recipiente e cubra com filme plástico em contato.

GANACHE FLEXÍVEL

200 g de creme de leite fresco

23 g de mel; 13 g de glucose

1 g de sal; 1 g de ágar-ágar

63 g de chocolate 70% cacau

2 g de gelatina dissolvida em 12 g de água

1 Em uma panela, coloque o creme de leite, o mel, a glucose e o sal e mexa até levantar fervura. **2** Adicione o ágar-ágar e misture por mais 1 minuto. **3** Em um bowl, coloque o chocolate e verta a mistura de creme de leite. **4** Com o mixer, bata até obter um creme liso e brilhante. Então, coloque a gelatina já dissolvida. Bata até estar homogêneo. **5** Verta essa mistura em um vazador quadrado (20 cm x 20 cm) ou retangular (10 cm x 20 cm), deixe liso e cubra com filme em contato. **6** Leve para a geladeira e deixe firmar.

MONTAGEM

1 Corte o brownie em fatias de 10 cm x 5 cm. **2** Coloque o gel em uma manga de confeiteiro. **3** Quebre o caramelo em lascas. **4** Coloque a ganache de caramelo em uma manga de confeiteiro. **4** Corte a ganache flexível em tiras de 1 cm x 20 cm. **5** Coloque o brownie no prato e ajeite a tira de ganache flexível, formando algumas curvas. **6** Preencha os espaços formados pela tira com ganache e gel de cacau. **7** Finalize com lascas de caramelo.

Receita de Lucas Corazza

TORTILLA DE FARINHA D'ÁGUA, COM VENTRECHA DE PIRARUCU DEFUMADO

4 PORÇÕES

200 g de ventrecha de pirarucu defumado

100 g de farinha d'água; 50 g de manteiga sem

sal; 40 g de açúcar mascavo

30 g de farinha de carimã

20 g de sal marinho fino

500 ml de tucupi; 100 ml de água

50 ml de azeite de castanha-do-pará

2 colheres rasas (de chá) de sementes

desidratadas de urucum

6 unidades de folha de cipó d'alho

6 unidades de folha de chicória-do-Norte

6 unidades de pimenta verde "de cheiro"

3 unidades de dente de alho

1 unidade de cebola-roxa pequena

1 unidade de tomate maduro

1 unidade de pimenta-dedo-de-moça

1/2 unidade de pimentão vermelho

Suco de 2 limões-taiti; Sal a gosto

VENTRECHA DE PIRARUCU DEFUMADO

1 Faça uma cura simples, no refrigerador, por 2 a 4 horas, com 20% de açúcar mascavo, do peso total do peixe, metade da quantidade do açúcar em sal, e raspas de limão. Após o tempo de cura, lave bem em água corrente. Reserve. **2** Em uma frigideira, aqueça a manteiga, juntamente com 1 colher (de chá, rasa) de sementes de urucum e 2 pimentas verdes picadas, até ficarem com uma cor intensa. Desligue o fogo, e misture bastante. **3** Pincele o pirarucu curado com a mistura de manteiga, em ambos os lados, e leve para defumar no pit smoker (defumador), com a temperatura do equipamento em 130 °C, e com lenha de macieira até que a temperatura interna do pirarucu alcance de 62 °C a 65 °C, o que leva em torno de 1h30. Depois de pronto, reserve.

ARUBÉ

Em uma panela, acrescente o tucupi, as pimentas verdes, os dentes de alho, folhas de chicória, e ferva, ao fogo baixo, até reduzir à metade. Mexa durante o preparo e, após reduzido, acrescente aos poucos o carimã, com a ajuda de uma peneira fina e um fouet, para não embolar, até a consistência desejada. Reserve.

SALSA

1 Retire os talos das folhas de cipó d'alho e corte à chiffonade. Reserve. **2** Corte, também à chiffonade, o restante das folhas de chicória-do-Norte. Reserve. **3** Retire a pele do pimentão, colocando-o

na boca de fogo, deixando queimar superficialmente ambos os lados, e raspe com a ajuda de uma colher ou faca. **4** Depois, corte-o, à brunoise, juntamente com as pimentas verdes, a cebola-roxa, o tomate, e a pimenta-dedo-de-moça (sem semente). Reserve. **5** Em uma vasilha (ou bowl), misture todos os ingredientes acima, já cortados, e adicione o suco dos limões, o azeite de castanha, e uma pitada de sal (a gosto). Reserve.

TORTILLA

1 Coloque no processador, a farinha, as sementes de urucum e uma pitada de sal (a gosto), e triture até a farinha ficar fina (não precisa virar pó). **2** Em uma vasilha (ou bowl), misture a farinha triturada com a água até virar uma massa homogênea, faça uma bola, e deixe descansar por 10 minutos. **3** Passados os 10 minutos, faça pequenas bolas (do tamanho de uma bolinha de pingue-pongue), e com a ajuda de uma pataconera (prensa para tortilla), prepare as tortillas, prensando as bolinhas até ficarem na forma de um disco, muito fino, com aproximadamente 2 mm de espessura. Se não tiver uma pataconera, abra as bolinhas em um balcão, com a ajuda de dois sacos plásticos, envolvendo os dois lados da bolinha, e um rolo de massa, até ficar na forma desejada. **4** Aqueça uma chapa de ferro ou frigideira de fundo grosso e antiaderente, e grelhe as tortillas, deixando aproximadamente 1 minuto de cada lado. Reserve.

MONTAGEM

Finalize a tortilla, colocando fatias compridas do pirarucu defumado (já aquecido) no centro da tortilla, despeje um pouco do arubé, dobre pela metade a tortilla e, por cima, acrescente a salsa.

Receita de Edvaldo Caribé

MOLHO DE TOMATE CASEIRO

1 RECEITA

1 xícara (chá) de caldo de legumes caseiro

1/2 colher (sopa) de azeite extravirgem

1 colher (chá) de folhas de manjeriço

1 colher (café) de sal; 20 tomates maduros

1/2 dente de alho; 1/2 cebola

1 colher (café) de açúcar

1 Em uma panela, junte os tomates picados, o alho, a cebola e o caldo de legumes. **2** Quando ferver, baixe o fogo e cozinhe por 20 minutos. **3** Deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador.

4 Peneire e leve de volta à panela. **5** Quando ferver,

CADERNO DE RECEITAS/

baixe o fogo e cozinhe por mais 25 minutos. **6** Retire do fogo e acrescente o azeite, o sal, o açúcar e o manjerição, misture e acrescente à preparação que desejar.

CASCA LOUCA DE BANANA

4 PORÇÕES

9 g de sal; 45 ml de azeite

45 ml de óleo de gergelim torrado

1 cebola picada; 1/2 pimentão verde ralado

Cenouras raladas e ervas aromáticas (*salsinha, orégano, ervas finas e cúrcuma*) a gosto

10 cascas de banana

1 Higienize e corte em tirinhas as cascas de banana. **2** Prepare o molho de tomate e reserve. **3** Coloque o azeite, o óleo de gergelim, o pimentão, a cenoura, a cebola, o sal, os temperos e as cascas para refogar durante 8 minutos. **4** Depois, junte o molho de tomate com o refogado. **5** A sugestão é servir com pão, massas ou recheios.

BRIGADEIRO DE BIOMASSA DE BANANA

20 UNIDADES

BIOMASSA

8 bananas verdes com o cabo, sem nenhuma parte exposta

Água suficiente para cobrir as bananas

LEITE CONDENSADO DE BIOMASSA

7 colheres (*sopa*) de biomassa

5 colheres (*sopa*) de açúcar mascavo

BRIGADEIRO

395 g de leite condensado de biomassa

3 colheres (*sopa*) de chocolate em pó

Confeitos (*coco ralado, castanha-de-caju, ou o que preferir*) a gosto

1 Lave bem as bananas com água e sabão.

2 Coloque a água para ferver em uma panela de pressão junto com as bananas. **3** Quando pegar pressão, cozinhe por 20 minutos. **4** Desligue o fogo e deixe a pressão sair. **5** Abra a panela, deixe esfriar as bananas. **6** Tire as cascas e bata no liquidificador, com um pouco de água quente (*meia xícara de chá*) até virar uma pasta.

LEITE CONDENSADO DE BIOMASSA

1 Em uma panela, misture a biomassa, água para dar consistência e o açúcar mascavo. **2** Leve a panela ao fogo e vá mexendo até obter uma mistura homogênea.

BRIGADEIRO

1 Leve ao fogo o leite condensado de biomassa, o chocolate em pó e mexa até desgrudar da panela.

2 Deixe o brigadeiro esfriar. **3** Faça os brigadeiros em formato de bolinhas. **4** Passe nos confeitos desejados e sirva.

Receitas de Edson Leite e Albert Sassaki

CINNAMON ROLL

6 UNIDADES

MASSA

200 g de farinha de trigo; 30 g de açúcar

100 g de ovos; 20 g de leite; 4 g de sal

100 g de manteiga gelada em cubos

12,5 g de fermento biológico

RECHEIO

50 g de manteiga em ponto de pomada

50 g de açúcar mascavo

15 g de canela em pó

1 gema de ovo

PREPARO

1 Na batedeira, coloque a farinha, sal, açúcar e ligue o batedor de massa na velocidade baixa. **2** Em uma vasilha, coloque o fermento, o leite e misture até dissolver tudo. **3** Adicione os ovos, misture e leve à batedeira. Aumente a velocidade para média e bata até a massa enganchar no batedor e limpar as laterais da tigela. **4** Coloque a manteiga aos poucos. Bata até a massa enganchar no batedor e limpar as laterais da tigela novamente. Desligue e guarde em geladeira a massa coberta, de um dia para o outro.

RECHEIO

1 Junte a manteiga em ponto de pomada, o açúcar e a canela. Reserve. **2** Abra a massa em um retângulo de 30 cm x 20 cm, com cerca de 5 mm de espessura.

MONTAGEM

1 Passe o recheio por quase toda a extensão da massa – deixe uma borda livre. **2** Pincele a gema na borda sem recheio e enrole a massa como um rocambole. **3** Leve ao congelador por 30 minutos.

4 Unte com manteiga uma forma de 8 cm x 12 cm. **5** Corte o rocambole em 6 rodela de cerca de 3,5 cm. **6** Arrume-as na assadeira. **7** Leve para fermentar até dobrar de volume, por cerca de 1h30.

8 Preaqueça o forno a 160 °C. **9** Asse por cerca de 35 minutos ou até ficar dourado.

Receita de Marina Amaral

TARTAR DE CARNE DE SOL

2 PORÇÕES

TARTAR

160 g de filé de sol

10 g de ciboulette

30 g de cebola-roxa

30 g de pimenta-de-cheiro

4 g de pimenta Tabasco

2 g de sal refinado

20 ml de azeite de pimenta-de-cheiro

10 ml de cachaça

Corte a carne, a pimenta-de-cheiro, a cebola-roxa e a ciboulette em brunoise. Tempere com pimenta Tabasco, azeite de pimenta-de-cheiro, sal e cachaça. Reserve.

TAPIOCA SUFLADA

500 g de sagu; 2 litros de água

1 Hidrate o sagu, sempre mexendo para não grudar.

2 Forme uma placa sobre o silpat e desidrate-o. **3** Frite o sagu por imersão a 180 °C, até que dobre de tamanho.

AZEITE DE PIMENTA-DE-CHEIRO

50 g de pimenta-de-cheiro

100 ml de azeite de oliva

Aqueça o azeite e faça uma infusão com as pimentas-de-cheiro. Coe o azeite e reserve.

PICLES DE MAXIXE

50 g de maxixe; 2 g de semente de coentro

5 g de sal refinado; 200 ml de vinagre

200 ml de água

100 ml de mel

1 Leve à panela o vinagre, o sal e o mel e aqueça a 80 °C. **2** Corte o maxixe em bacos. Cubra-os com a mescla de vinagre morno e reserve.

MAIONESE DE COENTRO

10 g de mostarda Dijon; 50 g de coentro

1 g de pimenta-do-reino preta

200 ml de óleo de soja; 50 ml de gema

Em um bowl, adicione a mostarda, a gema, o sal e a pimenta-do-reino. Emulsione com o fouet e vá acrescentando o óleo frito. Com o ponto atingido, adicione coentro picado.

FILÉ DE SOL

2 PORÇÕES

250 g de filé-mignon; 25 g de sal refinado

Adicione o sal por todo o filé. Deixe estendido em uma grade por 8 horas, para que desidrate.

FINALIZAÇÃO

30 g de maionese de coentro

10 g de tapioca suflada; 15 g de pickles de maxixe
5 g de cebolinha

1 Frite o sagu desidratado a 180 °C, até dobrar de volume. **2** Faça quenelles com a carne de sol. **3** Finalize com maionese de coentro e pickles de maxixe.

Receitas de Onildo Rocha

GAROUPA À CAIÇARA

4 PORÇÕES

PARA O FUNDO DE PEIXE

300 g de espinhas e cabeça de peixe
1,5 litro de água; 200 g de cebola
100 g de pimentão verde
50 g de cenoura em pedaços
10 g de coentro; 10 g de pimenta-do-reino

PARA O PIRÃO

3 colheres (*sopa*) de azeite de oliva
1/2 cebola média bem picada
1 colher (*sopa*) de cebolinha picada
2 colheres (*sopa*) de pimentão amarelo sem casca, em tiras
3 colheres (*sopa*) de tomate picado
1/2 colher (*sopa*) de coentro picado
200 g de carne de peixe sem espinhas (*de preferência, garoupa*); Suco de 1/2 limão
900 ml de fundo de peixe
120 g (*aproximadamente*) de farinha de mandioca crua
Sal e pimenta-do-reino

PARA O PEIXE

4 filés de garoupa (*aproximadamente, 200 g cada um*); Suco de 1/2 limão
300 ml de fundo de peixe
4 colheres (*sopa*) de cebolinha
1/2 pimentão amarelo em tiras finas
1/2 pimentão vermelho em tiras finas
1 cebola média em tiras
4 ramos de coentro
2 tomates sem pele e sem sementes em cubos
Sal e pimenta-do-reino

PARA SERVIR

Arroz branco; 1/2 coco em fitas finas
1 banana-nanica assada

FUNDO DE PEIXE

Lave muito bem as espinhas de peixe para tirar todo o sangue. Cozinhe-as com todos os ingredientes por cerca de 45 minutos. Coe e reserve.

PIRÃO

1 Em uma caçarola, aqueça o azeite e junte a cebola, a cebolinha, o pimentão, o tomate e o coentro. Refogue um pouco e acrescente o peixe já temperado com suco de limão, sal e pimenta. **2** Cozinhe e desfie o peixe, adicione o fundo de peixe, tempere com sal e pimenta e deixe ferver. Por fim, vá acrescentando aos poucos a farinha até que o pirão atinja a consistência desejada. É aconselhável deixá-lo mais para mole. Reserve.

PEIXE

1 Tempere os filés com suco de limão, sal e pimenta. **2** Em uma panela de fundo largo ou em uma frigideira, coloque todos os ingredientes, menos o tomate. Acerte o tempero e deixe ao fogo médio até que o peixe esteja cozido. Acrescente o tomate e o coentro e reserve.

MONTAGEM

1 No centro de pratos individuais aquecidos, arrume o arroz e cubra com o coco. **2** Em volta, disponha o pirão e, por cima dele, o peixe. Arrume ao redor do arroz a banana em pedaços compridos. Acrescente um pouco do caldo do cozimento do peixe e sirva.

Receita do chef Edinho Engel

NHOQUE DE ORA-PRO-NÓBIS EM SEU PESTO

NHOQUE

1 kg de batata Asterix (*equivalente a 700 g, depois de assado*); 2 gemas de ovo caipira
Noz-moscada e sal a gosto
160 g de farinha de trigo

Assé a batata com casca e sal grosso no fundo da GN, ao forno a 180 °C, cerca de 1 hora. Amasse a batata ainda quente e adicione os outros ingredientes, utilizando o mínimo possível de farinha. Modele e corte, dando o formato que desejar e espalhe os nhoques sobre farinha. Deixe descansar antes de cozinhar em água salgada.

PESTO DE ORA-PRO-NÓBIS

100 g de ora-pro-nóbis; 1 dente de alho
10 g de sal grosso; 50 g de castanha-de-caju
30 g de queijo parmesão
300 ml de azeite de oliva

Branqueie o ora-pro-nóbis, antes de triturar junto com os demais ingredientes.

FINALIZAÇÃO

30 ml de azeite; 2 dentes de alho amassados

Sal a gosto

Em uma frigideira, leve ao fogo o azeite com alho até dourar, e acrescente o pesto e um pouco da água do cozimento. Em seguida, os nhoques. Se desejar, polvilhe queijo parmesão.

Receita de Mônica Rangel

RUMO DE BRASIL

1 DRINQUE

20 ml de cachaça; 15 ml de rum
10 ml de vermute
10 ml de xarope simples (*veja abaixo*)
80 ml de água tônica

1 Em um copo longo, adicione o rum, a cachaça, o vermute e o xarope. **2** Junte gelo até a borda. **3** Complete com água tônica e mexa suavemente. Decore com uma folha de pitanga (*opcional*).

XAROPE SIMPLES

100 ml de água; 100 g de açúcar

Bata a frio no liquidificador ou na coqueteleira até homogeneizar.

Receita de Isadora Bello Fornari

BOLINHO CROCANTE DE PIRARUCU COM TAPIOCA

20 PORÇÕES

1 kg de pirarucu fresco
500 g de mandioca (*macaxeira*) cozida e amassada; 250 g de farinha de peixe (*piracuí*) sem espinhas; 250 g de tapioca granulada e hidratada; 2 ovos inteiros
3 dentes de alho triturados
2 cebolas médias picadas
1 maço de cebolinha picada
1 maço de salsa picada
1 maço de coentro picado
1 pimenta-de-cheiro picada
15 ml de azeite de oliva
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 litro de óleo de cozinha (*para fritar*)

1 Refogue metade do pirarucu fresco com um fio de azeite e sal. Reserve. **2** Cozinhe a mandioca e ainda quente amasse-a. **3** Em seguida, coloque os outros ingredientes em um bowl (*inclusive, o restante do pirarucu bem picadinho*) e vá sovando bem a massa. **4** Acerte o sal e a pimenta no final. **5** Faça bolinhas médias e frite em óleo vegetal.

GELEIA DE BANANA-DA-TERRA COM PIMENTA

CADERNO DE RECEITAS/

3 bananas-da-terra; 1 pimenta-de-cheiro
3 colheres (sopa) de rapadura
1/2 copo de água; 1 colher (sopa) de óleo de
coco; Brotos de coentro o quanto baste
Sementes de coentro

1 Frite bem as bananas-da-terra no óleo de coco até elas caramelizarem. **2** Em um processador, misture as bananas, a rapadura, a pimenta e a água. **3** Processe bem e leve ao fogo médio até chegar na textura de geleia. Sirva em cima do bolinho, em pingos grandes, com brotos de coentro.

Receita de Guto Medeiros

CARNE SUÍNA PICANTE

8 PORÇÕES

1 kg de bife de copa-lombo
300 g de cebola cortada; 40 ml de azeite
120 g de alho picado
90 g de gengibre picado; 100 ml de shoyu
100 ml de sake mirim
140 g de açúcar mascavo
2 colheres (sopa) de pasta de pimenta coreana
4 colheres (sopa) de óleo de gergelim torrado
1 maço de cebolinha verde picada

Pimenta-do-reino a gosto; Arroz oriental pronto

1 Corte os bifes de copa-lombo em tiras de aproximadamente 1 dedo, corte a cebola e reserve. **2** Em um bowl, misture o alho picado, o gengibre picado, o shoyu, o sake, o açúcar, a pasta de pimenta, o óleo de gergelim e a cebolinha picada. Deixe marinar por pelo menos 2 horas na geladeira. **3** Em uma frigideira, adicione o azeite e deixe bem quente. Acrescente a carne marinada retirando-lhe o excesso de líquido (se necessário, adicione o líquido aos poucos para não deixar ressecar a carne). Quando estiver no ponto, desligue e reserve.

MONTAGEM

1 Em um prato, centralize o arroz oriental. **2** Adicione a carne por cima do arroz. **3** Finalize com gergelim torrado e cebolinha verde em tiras finas.

Receita de Reinaldo Lee

BROINHA DE FUBÁ DE CANJICA

1 PORÇÃO

1/2 xícara (125 ml) de leite
1/2 xícara (125 ml) de água
2 colheres (sopa, 75 g) de manteiga com sal
4 colheres (sopa, 60 g) de açúcar

1/2 xícara (75 g) de farinha de trigo
1/2 xícara (75 g) de fubá de canjica
3 ovos médios
2 colheres (sopa) de erva-doce (opcional)

1 Coloque em uma panela para ferver o leite e a água; acrescente a manteiga e o açúcar. **2** Depois de ferver, acrescente a farinha de trigo e o fubá de canjica, e mexa. Cozinhe por cerca de 2 minutos. **3** Deixe esfriar por 5 minutos e passe para um bowl. **4** Junte os ovos, um a um; coloque a farinha em uma xícara. Misture a massa com uma colher, polvilhe canjica, enrole a bolinha do biscoito e ponha na forma enfarinhada e untada. **5** Leve ao forno para assar por 30 minutos a 180 °C.

PÃO DE QUEIJO ESCALDADO

20 UNIDADES

2 xícaras (chá) de polvilho (pode ser 1 doce e outra azedo); 130 ml de leite integral
1/2 xícara (chá) de água
2 colheres (sopa) de manteiga derretida
2 colheres (sopa) de leite; 3 ovos
200 g de queijo meia cura; Sal

1 Coloque para ferver a água, o leite e a manteiga. **2** Jogue a mistura quente no polvilho (escaldando-o). Mexa com a mão. **3** Acrescente os ovos, um a um. **4** Rale o queijo e adicione-o à massa. **5** Coloque um pouquinho de sal e acrescente 2 colheres (sopa) de leite para a massa soltar um pouco. **6** Faça bolinhas e disponha em uma assadeira untada com azeite e polvilho. Leve para assar por 20 minutos em forno preaquecido a 180 °C/200 °C.

BISCOITO DE GOIABADA COM QUEIJO

20 UNIDADES

75 g de manteiga; 1 xícara (chá) de farinha de trigo; 1/2 xícara (chá) de açúcar
1 e 1/2 colher (sopa) de água
1/3 de xícara de queijo parmesão
Goiabada artesanal

1 Misture todos os ingredientes com a mão, amasse até formar uma bolinha. **2** Abra dentro de um plástico (pode ser um saco, com o fundo cortado). **3** Cubra a massa com o saco e abra com o rolo de macarrão. **4** Deixe a massa descansar por 10 minutos na geladeira. **5** Corte a goiabada em tiras. **6** Tire a massa da geladeira e corte-a com um copo em formato redondo para (???) olhar os biscoitos.

7 Coloque uma tira de goiabada em cada disco e feche na parte de cima com os dedos. Coloque em uma assadeira por uns 20 minutos a 180 °C, até assar.

Receitas de Leo Paixão

PIMENTÃO DEFUMADO E FERMENTADO

10 PORÇÕES

2 kg de pimentão vermelho; Sal

1 Grelhe os pimentões sobre a lenha em uma altura de 40 cm, por aproximadamente 15 a 20 minutos de cada lado. **2** Retire da grelha. Na sequência, tire a pele e as sementes, guardando o líquido do pimentão. Pese a polpa dos pimentões, a quantidade do sal deve ser proporcional a 1,5% do peso total dos pimentões, ou seja, se a polpa pesar 1 kg, utilize 15 g de sal. **3** Em um pote hermético, misture a polpa com o suco e deixe fermentar em ambiente arejado, de 5 a 7 dias.

ROMESCO DE PIMENTÃO DEFUMADO E AJÍ PANCA

6 PORÇÕES

400 g de pimentão defumado e fermentado
90 g de castanha-de-caju defumada
70 g de ají Panca em pasta
200 ml de azeite frutado; 20 ml de vinagre de Jerez; 1 colher (chá) de páprica
5 dentes de alho assado; Sal

1 Junte os pimentões, a castanha, o ají, páprica, alho, vinagre de Jerez, e bata no processador. Aos poucos, acrescente o azeite em fios até emulsionar. Corrija o sal e armazene na geladeira por 5 dias.

ALHO-PORÓ CONFITADO NA MANTEIGA

6 PORÇÕES

60 g de manteiga; 6 talos (somente a parte branca) de alho-poró limpos; Sal

1 Em uma frigideira, disponha o alho-poró temperado com o quanto bastar de sal, e acrescente a manteiga, cubra com água até a metade e deixe cozinhar ao fogo médio. **2** Retire quando o alho-poró estiver tenro e a manteiga caramelizada. Sirva junto com o romesco de pimentão.

Receita de Lucas Dante

ABÓBORA RECHEADA COM QUEIJO DE CABRA

8 A 10 PORÇÕES

1 abóbora-cabotiá inteira

150 g de queijo de cabra tipo Boursin (cremoso)
50 g de castanha-de-caju
50 g de castanha-do-pará; 50 g de amêndoa
150 g de uva-passa branca; 3 colheres (sopa) de mel; 100 g de manteiga; Ramos de alecrim fresco; Sal e pimenta a gosto
4 dentes de alho inteiros

1 Lave bem a abóbora-cabotiá com água e sabão. Seque. Corte o topo para fazer uma tampa. Retire as sementes, deixando oco o miolo da abóbora. **2** Tempere com sal, pimenta moída na hora e alecrim, e embale a abóbora em papel-alumínio, com o lado brilhante para dentro. **3** Coloque em uma assadeira com 4 dedos de água e leve ao forno a 180 °C, por 20 minutos. Se possível, coloque a abóbora sobre uma grade, assim ela assará por igual. **4** Enquanto a abóbora assa, faça o recheio. **5** Em uma panela, coloque a manteiga, a castanha-do-pará e a de-caju, o alho, as uvas-passas brancas e os ramos de alecrim. Leve ao fogo baixo até a manteiga ficar translúcida e o cheiro das frutas e das ervas passar para ela. Finalize com o mel e reserve. **6** Verifique se a abóbora está levemente macia, espetando nela um palito. Ela deve estar cozida, mas ainda firme. Nesse ponto, retire do forno e recheie com o queijo e a mistura de nuts da panela. **7** Volte ao forno para derreter o queijo e terminar de cozinhar a abóbora, por cerca de 10 minutos. Com cuidado, transfira a abóbora para um prato bonito e sirva quente, com umas folhas de rúcula e agrião, ou com farofa de cebola tostada.

Receita de Larissa Januario

ARROZ CALDO DE LINGUIÇA

4 PORÇÕES

REFOGADO PARA O ARROZ (600 G)

4 linguças de ervas Green Kitchen
400 g de tomate italiano maduro
300 g de cebola; 50 g de alho
50 g de tofu defumado
50 ml de azeite de oliva
1/4 de bulbo de erva-doce
1 colher (sopa) de páprica defumada
1 colher (chá) de sal

1 Grelhe as linguças e reserve. **2** Corte o tofu defumado em cubos pequenos e doure em uma panela com azeite. **3** Corte a cebola, o alho e o bulbo de erva-doce em cubos bem pequenos e leve para refogar junto com o tofu até caramelizar. Após

caramelizar, adicione a páprica defumada, o sal e o tomate cortado em cubos bem pequenos. Deixe cozinhar e reduzir até formar uma pasta de tomate com coloração vermelho-escuro. **4** Adicione a linguça cortada em rodela grossas e incorpore tudo. A base está pronta.

CALDO DE LEGUMES

(1 LITRO)

1,2 litro de água; 150 g de cebola
150 g de cenoura; 50 g de alho-poró
50 g de bulbo de erva-doce
50 g de abobrinha; 10 grãos de pimenta-do-reino branca e preta; 1 folha de louro

1 Corte todos os vegetais em cubos médios e coloque em uma panela junto com a água. Leve ao fogo, mas não deixe ferver. Cozinhe ao fogo médio por 40 minutos. Dica: podem-se utilizar aparas e cascas de vegetais para fazer o caldo de legumes. Também podem-se utilizar os vegetais e ervas disponíveis em casa.

FINALIZAÇÃO

4 PORÇÕES

600 g do refogado; 500 ml de caldo de legumes
250 g de arroz arbóreo
20 tomates-cereja, podendo ser amarelo e vermelho; 8 ervilhas-tortas
6 folhas de kale ou couve-manteiga
4 gomos de linguça de ervas Green Kitchen
Miniagrião a gosto
Sal e pimenta-do-reino a gosto

1 Junte o refogado e o arroz arbóreo em uma panela e refogue por 2 minutos ou até que estejam bem misturados. Siga as instruções de tempo de cocção da embalagem do arroz que comprar. Adicione o caldo de legumes aos poucos, mexendo sempre. Faltando 1 minuto para o final da cocção do arroz, finalize com as folhas de kale rasgadas em tamanhos pequenos, o tomate-cereja cortado ao meio e a ervilha-torta cortada em fatias finas. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. **2** Finalize com uma linguça de ervas grelhada e cortada em 3 partes, algumas folhas de miniagrião e azeite extravirgem. Dica: pode-se servir o arroz com aioli, limões e/ou pimenta, para acompanhar.

Receitas de Vitor Asprino e Gustavo Baccioli

GOIABA E TOMATE

4 PORÇÕES

SORBET DE GOIABA

450 g de goiaba
170 g de açúcar orgânico
125 ml de água
30 g de mel
30 g de limão

1 Descasque as goiabas e reserve as cascas para reaproveitá-las no outro preparo. **2** Em uma panela, coloque o açúcar e a água, leve ao fogo e faça uma calda. **3** Retire do fogo, adicione o restante dos ingredientes e triture. **3** Peneire a mistura e reserve as sementes para reaproveitá-las no outro preparo. **4** Leve o sorvete ao congelador. Se possível, bata a cada 2 horas para que ele fique com poucos cristais de gelo. Quanto mais ele for batido, melhor.

CASCA DE GOIABA CRISTALIZADA

Cascas de 6 goiabas

Sementes de 6 goiabas

100 ml de água

100 g de açúcar orgânico

1 Em uma panela, junte a água, o açúcar e as sementes de goiaba. Faça uma calda e triture.

2 Com o auxílio de uma pinça, banhe as cascas de goiaba na calda, coloque sobre um silpat e leve para a desidratadora a 60 °C ou ao forno baixo, com a porta entreaberta.

AZEITE DE MANJERICÃO

240 g de azeite

80 g de manjerição

1 Branqueie as folhas de manjerição e escorra bem a água. **2** Bata no liquidificador junto com o azeite. Depois, passe em um chinóis com um pano para separar os sólidos. **3** Coloque o líquido em uma bisnaga e reserve para a montagem. Reserve o bagaço de manjerição que sobrou no pano, para reaproveitá-lo no outro preparo.

ÁGUA DE TOMATE

10 tomates maduros

1 colher (chá) de sal

Manjerição (sobra do azeite de manjerição)

1 Triture todos os ingredientes e coloque em uma peneira com um pano ou filtro de café. Deixe drenando sem mexer por algumas horas até que pare de pingar e tenha extraído todo o líquido translúcido. **2** Reserve o líquido para a montagem e o bagaço do tomate para reaproveitá-lo no outro preparo.

TOMATADA

10 tomates (bagaço reaproveitado)

300 g de açúcar orgânico

1 limão

CADERNO DE RECEITAS/

1 fava de cumaru

1 Rale o cumaru e o limão e leve para a panela as raspas e o suco junto com os demais ingredientes. Ao fogo, mexa até desgrudar da panela – consistência de geleia.

PRALINÉ DE PÃO

100 g de sobras de pão

50 g de açúcar orgânico

1 g de flor de sal; 1 g de pimenta-do-reino

1 Seque as sobras de pão até virar torrada e depois triture levemente, mantendo pequenos pedaços. **2** Faça um caramelo seco com o açúcar e adicione o farelo de pão, o sal e a pimenta. Despeje em um silpat para secar e, se necessário, triture em pedaços.

MONTAGEM

1 Comece colocando um pouco do praliné de pão no centro do prato. **2** Coloque a tomatada por cima, escondendo o praliné. **3** Coloque o azeite de manjerição em volta da tomatada. **4** Faça uma quenelle com o sorbet de goiaba e coloque em cima da tomatada. **5** Decore com as cascas de goiaba cristalizadas e com as flores e folhas de manjerição. **6** Por último, despeje a água de tomate.

Receita de Rodrigo Ribeiro

BROWNIE SOURDOUGH DE CASTANHA-DO-PARÁ COM CUMARU

4 PORÇÕES

310 g de chocolate derretido

290 g de açúcar demerara

210 g de ovos

170 g de manteiga ghee

110 g de farinha de arroz

70 g de castanha-do-pará picada para decorar

30 g de farinha de castanha-do-pará

30 g de fécula de batata

30 g de cacau em pó

100 ml de água morna

80 g de levain sem glúten

Cumaru ralado a gosto*

1 Preaqueça o forno e certifique-se de que ele está a 180 °C. Misture as farinhas da receita. Adicione a essas farinhas os ovos, o açúcar, a água, o levain sem glúten e misture bem. Deixe descansar por 1 ou 2 horas. **2** Depois desse período, derreta o chocolate e misture à manteiga. Agora adicione o chocolate derretido à massa que estava des-

cansando e junte o cumaru. Mexa bem. **3** Espalhe a massa em uma forma retangular forrada com papel-manteiga. Finalize com a castanha-do-pará picada. Asse a 180 °C, por cerca de 20 minutos.

Receita da chef Cris Gutierrez

CHOCO MOCHI COM MANGA E YUZU

4 UNIDADES

(VALIDADE: 2 DIAS EM REFRIGERAÇÃO)

50 g de glucose de milho

50 g de farinha de arroz glutinoso

30 g de açúcar refinado

10 g de amido de milho

5 g de óleo de girassol

80 ml de água

100 g de chocolate Evocao Cacao Barry

5 g de óleo de coco

5 g de mel

40 g de polpa de cacau

50 g de cacau em pó

100 g de manga Palmer cortados em cubos pequenos

2 g de raspas de yuzu

Folha de ouro comestível para decorar

1 Em um bowl, misture a glucose de milho com a farinha de arroz glutinoso, açúcar refinado, amido de milho, óleo de girassol e água. Misture bem até ficar homogêneo. **2** Cozinhe ao vapor por 15 minutos ou no micro-ondas por 4 minutos, em potência alta. **3** Coloque a mistura em uma batedeira com o gancho acoplado e bata por 2 minutos ou até ficar macio e elástico. **4** Envolve em filme plástico e leve à geladeira para resfriar. **5** Em uma panela pequena, misture a polpa de cacau com o mel e aqueça até atingir 40 °C. **6** Em outro recipiente, derreta o chocolate Evocao com o óleo de coco, no micro-ondas, até atingir 40 °C. **7** Verta a mistura da panela sobre o chocolate e bata com um mixer até ficar cremoso. **8** Leve à geladeira por 2 horas ou até firmar e porcione em bolinhas de 30 g. Mantenha em geladeira. **9** Unte as mãos com um pouco de óleo e abra uma porção do mochi nas mãos, posicionando uma bolinha de chocolate no centro. **10** Sele bem esse recheio com o mochi e passe no cacau em pó.

MONTAGEM

1 Com uma faca afiada, faça um pequeno corte no topo do mochi e coloque as mangas cortadas em

cubos pequenos. **2** Finalize com raspas de yuzu e folha de ouro (opcional).

Receita do chef Cesar Yukio

PÃO COM MORTADELA

10 PORÇÕES

CIABATTA

500 g de farinha de trigo

400 ml de água

100 g de levain

10 g de sal comum

25 ml de azeite

MORTADELA

200 g de carne suína limpa

50 g de gordura de lombo ou pernil

5 g de sal

0,5 g de sal de cura 1

0,5 g de pimenta-do-reino em pó

0,5 g de alho em pó

2,5 g de antioxidante

0,75 g de emulsificante ou leite em pó

20 g de gelo

0,10 g de semente de coentro

4 g de vinho tinto

25 g de gordura lombo em cubos

0,5 g de pimenta-do-reino inteira

CIABATTA

1 O preparo da ciabatta deve ser realizado no dia anterior ao do uso. **2** Misture a farinha com 650 ml da água e mexa com o auxílio da batedeira. **3** Deixe descansar por 1 hora para que o processo de autólise ajude no desenvolvimento do glúten e no início das reações enzimáticas. Depois desse tempo, adicione o levain e o sal, e bata em velocidade baixa até que a mistura esteja homogênea. Em seguida, aumente a velocidade da batedeira e adicione aos poucos os restantes 150 ml de água (esse processo se chama *dupla hidratação*). **4** Quando a água estiver toda incorporada e o glúten estiver 100%, adicione o azeite e bata até que a massa fique homogênea. **5** Coloque em uma caixa previamente untada e deixe descansar por 30 minutos. **6** Depois desse tempo, dê a primeira dobra e deixe descansar novamente, repetindo o processo. **7** Após a segunda dobra, coloque na geladeira até o dia seguinte. **8** Então, já com o forno ligado em 250 °C (*teto e lastro*), espalhe a massa em uma mesa e molde até que esteja com cerca de 1,5 cm de espessura. Corte em pedaços de 18 cm por 6 cm

e disponha no couche para que descanse por cerca de 20 minutos. **9** Coloque para assar diretamente no lastro, dando vapor por cerca de 18 minutos no início do processo.

MORTADELA

1 Moa 2 vezes o pernil no disco 5 mm (*sempre manipular as carnes bem geladas*). Espalhe a carne como uma "manta" e jogue a mistura de secos sobre a manta. **2** Processe (*processador*) até virar uma pasta bem lisinha, sem nenhum pedaço de carne. Adicione a gordura em cubos e a pimenta inteira (*que deve ficar previamente em água para não manchar a mortadela*) e ensaque na tripa 90 mm. **3** Cozinhe em sous vide em 80 °C até o produto atingir 70 °C em seu centro. **4** Resfrie e corte somente no dia seguinte.

MONTAGEM

Corte a ciabatta ao meio e disponha a mortadela.

Receita de Fábio Pasquale

COUNTRY AUSTRIÁCO

2 PÃES DE 900 G

SOAKER

100 g de pão amanhecido

100 g de água morna

Aqueça a água até 40 °C. Misture o pão e a água. Leve para a geladeira de um dia para o outro.

LEVAIN (PRÉ-FERMENTO)

238 g de farinha de centeio

72 g de levain; 188 g de água

10 g de sementes de erva-doce

Aqueça a água até 40 °C. Misture todos os ingredientes e deixe fermentar em temperatura ambiente, de 22 °C a 26 °C, de 4 a 6 horas, ou até que essa mistura fique cheia de bolhas.

PÃO

409 g de farinha de centeio

145 g de farinha para pães (*farinha de trigo orgânica*)

145 g de farinha de trigo integral fina

504 g de levain (*todo o preparo acima*)

7 g de fermento fresco

200 g de soaker (*todo o preparo acima*)

438 g de água a 41 °C; 21 g sal

1 Coloque uma panela de ferro com tampa dentro do forno e aqueça a 250 °C, por 40 minutos. **2** Duas horas antes, tire o soaker da geladeira, amasse bem a mistura até virar uma pasta. Deixe em temperatura ambiente. **3** No bowl da batedeira, coloque

a água a 26 °C, misture o levain e o fermento na água. **4** Adicione os demais ingredientes e bata na masseira com gancho até formar uma massa uniforme. **5** Deixe repousando no bowl da masseira por 90 minutos. **6** Em uma bancada com bastante farinha, despeje a massa e divida em 2 partes iguais. Em cada pedaço, leve as pontas da massa ao centro formando uma bola. Não precisa bolear, pois queremos essa junção imperfeita. Deixe as massas descansando em uma bancada com bastante farinha, cobertas com um pano. Fermentarão de 30 a 45 minutos. **7** Vire cada massa de lado (*com a costura para cima*) e deixe fermentar por mais 30 minutos. Aqui, o ideal é fermentar a massa em cima de um papel de assar para que se consiga transferir mais facilmente a massa para a panela. A massa começará a abrir mostrando os veios. Ela estará pronta quando se apertar com o dedo e ela voltar bem lentamente. **8** Transfira a massa para a panela. Asse com tampa fechada a 250 °C, por 15 minutos. Depois, abra a tampa e diminua a temperatura para 200 °C e asse por mais 80 a 90 minutos. O pão estará pronto quando a temperatura interna for de 92 °C. **9** Com luvas, tire o pão da panela e deixe esfriando em uma grade por no mínimo 2 horas. Aproveite e lembre de juntar as migalhas para o próximo pão.

GRANOLA DE PÃO AMANHECIDO (OU NÃO)

RENDIMENTO: 280 G

100 g de pão

25 g de castanha de baru sem casca

25 g de nozes

40 g de mel

1 g de sal; 1 g de canela

Raspas de 1 limão-siciliano

1 Preaqueça o forno a 180 °C. **2** Rasgue ou corte o pão em pedaços menores e leve ao forno com as nozes e baru, para aquecer por 5 minutos. **3** Deixe esfriar e coloque tudo em um processador até ficar em pedaços menores, como se fosse aveia. **4** Transfira para um bowl e junte mel, sal, canela, raspas. Misture tudo. Leve essa mistura de volta ao forno a 180 °C, até ficar douradinho. Demora cerca de 15 minutos. A cada 5 minutos, mexa a granola para obter uma cor uniforme e para poder secar bem de todos os lados. Deixe esfriar. Guarde em um pote hermético. Sirva com o que você desejar.

TORTA DE PÃO COM GANACHE DE

CHOCOLATE E LARANJA

RENDIMENTO 8 TORTINHAS DE 7 CM

100 g de pão tostado

50 g de manteiga derretida

20 g de nozes

25 g de açúcar

1 g de sal

1 colher (*chá*) de raspas de laranja

O quanto baste de chocolate meio amargo

1 Preaqueça o forno a 180 °C. **2** No processador, coloque todos os ingredientes, menos a manteiga, e bata até ficar com aspecto de uma farinha mais grossa. **3** Junte a manteiga derretida e processe até a massa ficar bem úmida. O ponto certo é quando se junta a mistura com as mãos e ela não esfarela. **4** Molde essa massa nas forminhas, pressionando bastante para que fique bem compactada (*a camada de massa não pode ficar muito fina*). Leve para assar por 15 minutos, ou até que a torta esteja douradinha. Caso ela estufe no meio, pressione com uma colher e continue assando. Deixe esfriar e tire das forminhas. **5** Faça uma camada fina de chocolate na parte interna das tortas. Isso ajudará a mantê-las crocantes por mais tempo.

GANACHE

100 g de chocolate 63%

90 g de creme de leite fresco

10 ml de Cointreau

20 g de manteiga

1 pitada de sal

1 pitada de pimenta caiena

1 Misture todos os ingredientes, exceto o Cointreau, e leve ao banho-maria. **2** Quando tudo estiver homogêneo, retire do calor e adicione o Cointreau. Mixe para emulsionar. Preencha as tortinhas e leve à geladeira até firmar.

MONTAGEM

Coloque as tortinhas em pratos, decore com a granola de pão e raspas de laranja confitadas.

Receitas (*de pães e levain*) Marcelo Camargo.

Tortinhas de Veronica Kim

CEVICHE DE BANANA-DA-TERRA

4 PORÇÕES

4 unidades de banana-da-terra

100 g de cebola-roxa

50 ml de limão-siciliano (*suco*)

15 g de pimenta-dedo-de-moça picada

CADERNO DE RECEITAS/

2 g de pimenta-do-reino; 2 g de sal

2 g de coentro

Milho espiga (1/3 de espiga, por porção)

1 Comece preparando a marinada. Corte a cebola em meia-lua, deixe apurando no suco de limão, pimenta-dedo-de-moça, sal e pimenta-do-reino. Reserve. **2** Cozinhe o milho em espiga e corte-o em três pedaços. Corte a banana-da-terra no sentido longitudinal, e depois corte essas partes em pedaços de cerca de 2 cm.

MONTAGEM

Misture a banana na marinada, coloque o coentro picado e finalize o prato com uma fatia de limão e a espiga de milho.

Receita de Mari Sciotti

TRIO DE TOSTADAS

SALMÃO DO ALASCA DEFUMADO COM VINAGRETE

DE MANGA E CRUMBLE DE BARU

4 PORÇÕES

SALMÃO DEFUMADO

1 filé de salmão do Alasca Swift (cerca de 1 kg)

500 g de chips de defumação laranjeira

Sal a gosto; Azeite a gosto

VINAGRETE DE MANGA

1 cebola-roxa grande

1 manga Palmer grande e madura

150 ml de vinagre de vinho branco

80 ml de azeite de oliva

Sal e pimenta a gosto

CRUMBLE DE BARU

100 g de farinha de trigo

80 g de açúcar; 10 g de sal

100 g de manteiga sem sal

80 g de castanha de baru torrada e moída

MONTAGEM

1 baguete; azeite a gosto

1 Inicie com o preparo do crumble. Misture todos os ingredientes no processador e pulse até obter uma mistura semelhante à farofa. Coloque a mistura em uma assadeira e leve ao forno a 200 °C, por cerca de 5 minutos ou até que fique dourado. **2** Tempere o salmão com sal e pimenta e sele em uma frigideira até atingir a coloração dourada. Reserve. **3** Em uma panela grande, forre o fundo com 3 camadas de papel-alumínio e coloque sobre as folhas os chips de defumação. Ligue o fogo e aguarde os chips iniciarem a liberar fumaça. Utilize uma grelha para dar suporte ao peixe e leve a panela com a

fumaça. Deixe que o peixe ganhe sabor por cerca de 20 minutos na panela tampada para que não escape vapor. **4** Enquanto o peixe defuma, prepare o vinagrete de manga e as torradas. Corte a manga em cubos pequenos e a cebola-roxa em fatias finas. Lave a cebola algumas vezes para amenizar o sabor intenso e misture todos os demais ingredientes para o vinagrete. Acerte o sal, se necessário. **5** Para a base, corte o pão em fatias finas, coloque em uma assadeira e regue com azeite. Asse até que esteja suavemente dourado. **6** Após a defumação, retire a pele do salmão e desfie-o suavemente com um garfo. **7** Para a montagem, em uma fatia de pão baguete previamente dourada, acomode lascas do salmão, o vinagrete por cima do salmão e o crumble, para finalizar.

LÍNGUA NA CERVEJA ESCURA COM CROCANTE DE QUEIJO DEFUMADO

1 kg de língua em fatias Swift

2 latas (700 ml) de cerveja escura

100 g de cebola picada Swift

20 g de alho picado Swift

Sal e pimenta a gosto; azeite a gosto

CROCANTE DE QUEIJO DEFUMADO

1 embalagem (310 g) de queijo mussarela

defumado Swift; papel-manteiga

MONTAGEM

1 baguete; azeite a gosto

1 Em uma panela de pressão, aqueça 1 fio de azeite e sele todos os pedaços de língua. **2** Com todos os pedaços bem dourados, adicione a cebola e o alho picados e refogue por mais alguns minutos. **3** Em seguida, adicione a cerveja preta, sal e pimenta. Feche a panela e aguarde que ganhe pressão. Assim que a panela começar a fazer barulho, conte 30 minutos. **4** Após esse período, desligue o fogo e aguarde que saia a pressão. Verifique se a língua está suficientemente macia para desfiá-la com o auxílio de um garfo. **5** Retire os pedaços da panela e em um prato, desfie com um garfo. Volte a língua desfiada à panela para absorver ainda mais sabor da cerveja. **6** Para o crocante de queijo defumado, corte as bolinhas em fatias de médias para finas e, em um prato raso, coloque um pedaço de papel-manteiga e acomode as fatias sem que fiquem sobrepostas. **7** Leve o prato ao micro-ondas em potência máxima por 1 minuto. Ele deve ganhar coloração mais escura. Caso não seja suficiente, acrescente 30 segundos, ou até que esteja

com aparência de desidratado. **8** Aguarde o queijo esfriar e quebre as fatias com a mão, deixando pedaços irregulares. **9** Para a base, corte o pão em fatias finas, coloque em uma assadeira e regue com azeite. Asse até que esteja suavemente dourado. **10** Para a montagem, coloque a carne desfiada no pão fatiado previamente dourado e cubra com o queijo desidratado, quebrado.

ROSBIFE DE FLAT IRON COM MAIONESE DE ALHO E PICLES DE CENOURA

1 peça de raquete Gran Reserva

Sal de parrilla com pimenta Swift a gosto

Azeite a gosto

MAIONESE DE ALHO

100 ml de leite integral

500 ml de óleo vegetal

20 g de alho picado Swift

30 ml de suco de limão

Salsinha e cebolinha a gosto

Sal e pimenta a gosto

PICLES DE CENOURA

300 g de cenoura baby Swift

300 ml de água

200 ml de vinagre de vinho branco

30 g de açúcar refinado; sal a gosto

MONTAGEM

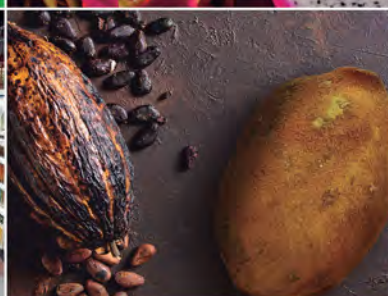
1 baguete; azeite a gosto

1 Inicie pelo preparo da maionese. Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e vá acrescentando óleo vegetal em fio. Conforme a mistura for incorporando, diminua a velocidade do liquidificador (não se espante, pois vai bastante óleo mesmo, é normal). A salsinha e a cebolinha aqui entram para agregar à maionese uma coloração verde suave. Reserve a maionese em geladeira. **2** Para os pickles, corte bastões finos e junte todos os demais ingredientes em uma panela. Ferva por 5 minutos e retire do fogo. Reserve em geladeira. **3** Retire o flat iron da raquete. Sele as peças sem tempero, mantendo o ponto rosado internamente. Corte a carne em fatias bem finas para servir, temperando com sal de parrilla Swift com pimenta. **4** Para a base, corte o pão em fatias finas, coloque em uma assadeira e regue com azeite. Asse até que esteja suavemente dourado. **5** Para a montagem, coloque uma camada de maionese nas torradas e cubra com fatias finas de rosbife e alguns bastões de cenoura pickles.

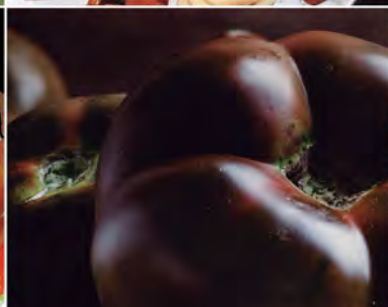
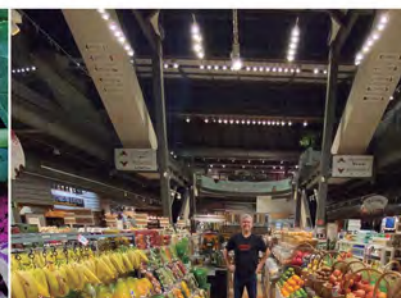
Receitas de Suzana Kawamura



**AGROBONFIM. A MARCA DE HORTIFRÚTI DOS GRANDES CHEFS.
PRESENTE NOS MELHORES RESTAURANTES DA CIDADE,
NO EATALY SÃO PAULO E TAMBÉM NA MESA DA SUA CASA.**



 agrobonfim.com.br
 facebook.com/agrobonfim
 instagram.com/agrobonfim
 11 3643 4100  11 95026 2669



MESA SP 2021/

POR RICARDO CASTILHO
FOTOS RJ CASTILHO

PALCO DE DECISÕES

O Congresso Mesa Tendências sempre foi de vanguarda para a gastronomia. Dessa vez, não foi diferente. Foi nele que o governador João Dória assinou a lei de São Paulo, que dispõe sobre a manipulação e o beneficiamento de produtos artesanais de origem animal

O Congresso Mesa Tendências começou em grande estilo, com a presença de dezenas de produtores artesanais, que esperavam há muito tempo por uma lei que ajudasse o seu trabalho. E foi na abertura do evento que o governador de São Paulo, João Dória, ao lado dos secretários Itamar Borges (Agricultura e Abastecimento), Vinicius Lummertz (Turismo) e Patricia Ellen (Desenvolvimento Econômico), instituiu o programa Artesanais SP e autorizou a criação de 11 novos Arranjos Produtivos Locais do Agronegócio (APL). A nova lei era uma reivindicação antiga

dos produtores artesanais paulistas de queijos, charcutaria, mel e pescados, que enfrentavam muita burocracia para obter a certificação do Selo Arte – com isso, eram impedidos de comercializar seus produtos fora dos municípios de origem. Entre os avanços da legislação atual, está o estabelecimento de normas mais adequadas à realidade dos pequenos produtores.

Mas isso foi só o começo. Porque durante três dias, chefs e outros profissionais debateram alternativas para que a gastronomia possa ajudar a mudar e a melhorar um pouco a sociedade.



O Governador João Dória, assinando a nova lei, e a vibração de Christophe Faraud, francês que adotou o Brasil para produzir grandes queijos, com Georges Schnyder, diretor comercial do Mundo Mesa; e o secretário Itamar Borges (Agricultura e Abastecimento)

PATROCÍNIO BRONZE



PATROCÍNIO INSTITUCIONAL



APOIO



APOIO OPERACIONAL



APOIO EDUCACIONAL



MÍDIA OFICIAL



PARTICIPAÇÃO



PARTICIPAÇÃO



PARCERIA



APOIO INSTITUCIONAL

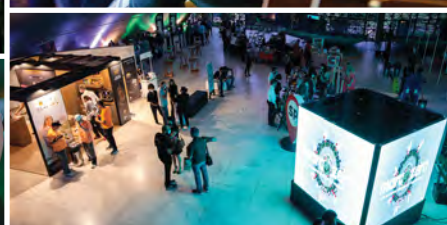
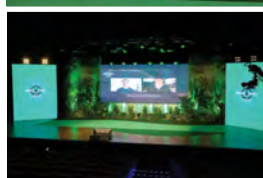


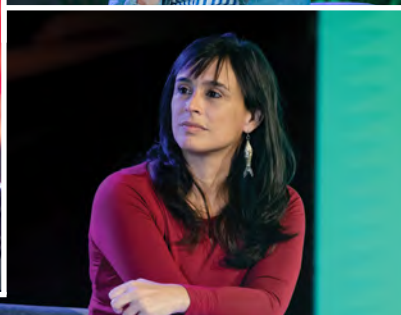


O Congresso também abrigou a premiação do concurso O Quilo é Nosso, organizado pela Abrasel, e que premia os melhores restaurantes a quilo do Brasil. Jorge Damiao, presidente do Memorial da América Latina, é um dos grandes incentivadores da Cultura e da Gastronomia no Brasil



O auditório Simon Bolivar presenciou uma série de palestras e debates pela busca de Regenerar Gaia.

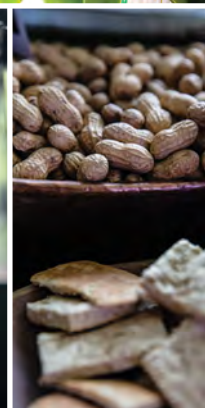




Chefs e profissionais da gastronomia fizeram a sua parte, compartilhando ideias e objetivos. Agora esperamos que a população abrace e ajude na transformação. Podemos mudar muita coisa através da alimentação



Exposição de produtos de várias partes, fortalecendo o artesanal fizeram parte do Congresso e do Mesa ao Vivo. Empresas como a AgroBonfim mostraram a importância do trabalho com qualidade e com bons produtos



MESA TENDÊNCIAS/

POR FLÁVIA G. PINHO

FOTOS LEANDRO MARTINS E RAPHAEL CRISCUOLO

A ORIGEM INDÍGENA DO BARBECUE

Em aula teórica e prática, o pesquisador Edvaldo Caribé mostrou que a técnica de defumação vem do ancestral moquéem

No dicionário, o termo em inglês barbecue se traduz simplesmente como churrasco. Já nos círculos de assadores, designa uma técnica específica – a defumação pela ação indireta do fogo, que muita gente pensa ter nascido nos Estados Unidos. De fato, o american BBQ nasceu entre os povos indígenas americanos. Mas você sabia que ele também existia aqui mesmo, no Brasil, muito antes de os portugueses chegarem? Essa foi a história contada no Mesa Tendências pelo pesquisador e mestre churrasqueiro paraense Edvaldo Caribé. Autor do livro *O barbecue brasileiro – do moquéem ao pit smoker* (editora Lettera), ele subiu ao palco para contar que povos originais do Brasil já tinham o hábito de preparar alimentos no moquéem, uma estrutura triangular feita com varas de madeira sobre o fogo. “Era o fogão e a geladeira do índio. Precisamos falar dessa riqueza do patrimônio brasileiro, que nunca foi valorizada”, afirmou.

Para que a plateia entendesse na prática o valor do barbecue brasileiro, Caribé não fez por menos. Na companhia do indígena Paulinho Wai Wai, que vive nas Terras Indígenas Trombetas-Mapuera e domina a técnica, montou um moquéem de verdade na área externa do auditório Simón Bolívar. Ali, a dupla preparou ventrecha de pirarucu com salada de feijão-manteiguinha de Santarém – as postas foram assadas dentro de bonitos trançados de folhas de palmeira, recurso que os índios Wai Wai usam para impedir que os peixes grudem na grelha. Para dar um toque contemporâneo e urbano ao menu, teve carne de fumeiro assada no pit smoker, feito com manta de sobrepaleta suína defumada.



AZEITE: CONEXÃO COM A TERRA

Para falar sobre azeite, especialmente sobre o azeite brasileiro, estive no Mesa Tendências Ana Beloto, colunista da revista Prazeres da Mesa



A apaixonada pela cultura do azeite de oliva, ela se especializou como sommelière de azeites no Instituto de Formación e Investigación Agraria e Pesquera (Ifapa) e pelo DCOOP, ambos em Andaluzia, na Espanha. A azeitóloga inicia a palestra contando sobre a história do azeite, produto que existe há mais de 12.000 anos. A oliveira demora 15 anos para atingir o ápice de produção, é uma planta que vem resistindo a muitos desafios. “Nada melhor do que a oliveira para mostrar resiliência. A oliveira nos ensina a ter um olhar de esperança e de futuro”, diz Ana Beloto.

No Brasil, uma das mais antigas oliveiras data de 1894, símbolo da chegada dos jesuítas ao Rio Grande do Sul. Porém, o primeiro azeite produzido no Brasil foi em 2008, em Maria da Fé. “Somos uma cultura recente de produção. Para a produção de 1 litro de azeite são necessários até 15 quilos de azeitonas”, afirma.

Aqui, as produções se iniciaram no Sudeste e no Sul, de onde veio a convidada Glenda Haas, do Lagar H: “Cada produtor tem suas características e quanto mais consumidores comprarem, mais produtores poderão vir”, diz ela.

O produtor Moacir Carvalho Dias, da Fazenda Irarema (SP), também foi convidado a subir ao palco do Tendências para falar sobre sua produção de azeite. Ele conta que são utilizadas 5.000 azeitonas para produzir 1 litro de azeite. “É um azeite que custa mais caro, porque não é uma commodity. Nós, produtores brasileiros, resolvemos fazer um azeite com qualidade, e não quantidade”, diz Moacir. A safra acontece em fevereiro, e a Fazenda Irarema está aberta para o turismo rural, apresentando aos visitantes tudo sobre o azeite. “O turismo é importante para fecharmos o ciclo”, diz, concluindo.

MESA TENDÊNCIAS/

POR CRISTINA BIELECKI E FLÁVIA G. PINHO
FOTOS LEANDRO MARTINS

BIODIVERSIDADE NO PRATO

O futuro da alimentação passa pela valorização cada vez maior dos fungos e dos vegetais

Que o mundo precisa reduzir o consumo de carne, isso ninguém mais discute. Mas é sempre bom relembrar toda a diversidade de que dispomos no reino vegetal e no universo dos fungos, para produzir pratos gostosos, criativos e saudáveis. Esse foi o tema de três importantes palestras no Mesa Tendências. A nutricionista e ativista vegana Alessandra Luglio, diretora da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), fez uma provocação aos profissionais de restaurantes – que todos canalizem a energia, hoje direcionada à criação de pratos à base de proteínas animais, para o desenvolvimento de receitas mais inventivas, só com vegetais. “Já repararam como vemos sempre as mesmas saladas, com alface, tomate, cenoura ralada e, quando muito, palmito? Por que insistir

nessa monotonia?”, arguiu, questionando. Um bom começo, indicou Alessandra, é explorar a diversidade de feijões disponível no Brasil. “É a melhor proteína vegetal que temos, e só comemos feijão-carioca em São Paulo, preto no Rio e fradinho na Bahia. Por quê?”

O discurso de Alessandra estava em sintonia com o de sua colega de profissão Irany Artache, que criou o acrônimo Panc (plantas alimentícias não convencionais) quando idealizou o Projeto Panc, em 2009. No palco do Mesa Tendências, ela falou que o pensamento alimentar também pode ser não convencional, por meio do aproveitamento de folhas, talos e cascas. “A comida deve fazer bem ao corpo, à alma e ao ambiente”, disse, argumentando. Em suas receitas, Irany ensina a dar graça ao chuchu, a preparar conserva de folhas

de beterraba, a fazer doce de casca de melancia e até – quem diria – a fazer sopa de urtiga com inhame.

Os cogumelos são outro importante recurso para diversificar a alimentação e, de quebra, salvar o planeta – palavra de Daniel Gomes, diretor da Agência Paulista de Tecnologia dos Agronegócios (Apta) e presidente da Associação Nacional dos Produtores de Cogumelos. Ele lembrou que, apesar de o consumo de cogumelos ser milenar, o brasileiro ainda não incorporou o hábito, para ele muito recente. Por ano, o país consome 25.000 toneladas, sendo que apenas 14.000 toneladas são de espécies produzidas aqui e consumidas ainda frescas. “Precisamos aproveitar essa janela para expandir a cultura. Não existe solo fértil sem cogumelos, a função deles é regenerar o mundo.”



Alessandra Luglio



Irany Artache

MÃOS DADAS CONTRA A FOME

Palestrantes do Mesa Tendências mostraram que é possível levar alimentos e dignidade às pessoas em situação de fome, com ou sem pandemia

Solidariedade – a palavra permeou uma série de palestras do Mesa Tendências 2021. Foram relatos emocionados de quem arregaçou as mangas durante a pandemia, liderou ações que fizeram a diferença para muita gente e descobriu, dessa forma, como a união de esforços da sociedade civil é primordial para erradicar algumas das principais mazelas do mundo contemporâneo. A historiadora Adriana Salay contou sobre os bastidores da Quebrada Alimentada, ONG que ela criou em parceria com o marido, o chef Rodrigo Oliveira, do restaurante Mocotó, em São Paulo – o projeto já distribuiu mais de 80.000 marmitas e recebeu, do Latin America's 50 Best Restaurants, o The Macallan Icon Award, que valoriza quem provoca mudanças significativas na sociedade. “A fome e a solidariedade não foram criadas na pandemia. O importante é que nos movimentemos, porque a fome tem pressa”, disse.

David Hertz, fundador da Gastromotiva, uniu-se ao chef espanhol José Andrés, criador da World Central Kitchen (WCK), para palestrar sobre a comida como agente de mudança. Enquanto a WCK fornece refeições a populações vítimas de desastres ambientais ou provocados pelo homem, a Gastromotiva sempre focou na capacitação profissional de pessoas em situação de vulnerabilidade – e, na pandemia, deu início a uma nova fase, com a criação do programa Cozinha Solidária. Implantadas em comunidades, as cozinhas são lideradas por microempreendedores, organizações sociais e coletivos, e produzem comida para pessoas em insegurança alimentar. “Damos apoio financeiro, infraestrutura e cursos para que se tornem mobilizadores locais. Nossa meta é chegar a 1.000 cozinhas em três anos”, anunciou Hertz.

Quem também arrancou aplausos da plateia foi Thiago Vinícius, da Agência Solano Trindade, coletivo que reúne várias iniciativas sociais na Zona Sul de São Paulo – uma das ações do grupo tem como objetivo levar alimentos saudáveis e de qualidade à periferia, por meio do restaurante Organicamente Rango e de um armazém de produtos orgânicos. Durante a pandemia, o restaurante ainda forneceu 35.000 marmitas à comunidade, em parceria com o Greenpeace. “Por que os restaurantes de São Paulo não podem se unir também para virar essa triste página de nossa vida?”, disse Thiago, em provocação.



Adriana Salay



David Hertz



Thiago Vinícius

MESA TENDÊNCIAS/

POR CRISTINA BIELECKI E FLÁVIA G. PINHO
FOTOS LEANDRO MARTINS

O MUNDO DOS CAFÉS ESPECIAIS

Palestra da premiada cafeicultora Daniella Pelosini abordou a força da mulher no campo

Quem acompanha de perto a produção de cafés especiais Brasil afora deve ter notado que as mulheres já dominaram a paisagem. Elas estão gerenciando fazendas, coordenando o beneficiamento e colocando a mão na massa durante as colheitas. Representante dessa nova geração de mulheres do café, a economista Daniella Pelosini, proprietária dos Cafés Pelosini e membro-fundadora da International Coffee Women's Alliance (IWCA), compartilhou sua experiência no Mesa Tendências. À frente do Sítio Daniella, em Pardinho (SP), ela é responsável por mais de 200.000 pés de café, plantados em 60 hectares, e tem tido seu trabalho reconhecido por prêmios sucessivos – os grãos de Catuaí Vermelho e Amarelo, de Tupi e Aranãs, cultivados a 1.000 metros de altitude, foram por cinco vezes campeões estaduais no Prêmio Ernesto Illy de Qualidade.

Trajetórias como a de Daniella são o foco do Projeto Florada, criado pelo Grupo 3corações. A plataforma apoia e fomenta as conquistas das mulheres no campo e premia os melhores lotes de cada ano – os Cafés Pelosini também já foram campeões regionais no concurso por dois anos, em 2018 e 2019. No palco, com Daniella, a coordenadora de treinamento, operações e experiência de consumo da 3corações, Carolina Barreto, explicou que a iniciativa reverbera em todas as esferas da cadeia produtora. “Nas fazendas nas quais há mulheres gestoras, também há mais mulheres trabalhando em outras funções”, afirmou.



Carolina Barreto e
Daniella Pelosini



PESCA ARTESANAL E SUSTENTABILIDADE

Palestrantes apresentaram projetos que valorizam o trabalho do pescador e ajudam na conscientização da origem dos pescados que comemos

A Assembleia Geral das Nações Unidas declarou 2022 o Ano Internacional da Pesca e Aquicultura Artesanais, com o objetivo de aumentar a consciência global para o importante papel dos trabalhadores do setor na preservação dos oceanos. E o tema não poderia ficar de fora do Mesa Tendências – foi abordado por ativistas e líderes de projetos que têm conseguido mudar a realidade de comunidades pesqueiras. Filha de pescadores, Ana Claudia Torres é coordenadora do Programa de Manejo de Pesca do Instituto Mamirauá e mostrou como os critérios para a pesca sustentável do pirarucu garantiram a sobrevivência da espécie em 22 municípios da Região Norte. “O manejo tem embasamento científico, aliado aos saberes tradicionais, com protagonismo dos pescadores. Passamos da escassez à superpopulação de pirarucu”, afirmou.

Rodolfo Vilar, um dos criadores do projeto A.Mar, de Ilhabela, também tinha uma história bonita para contar. A iniciativa, lançada com o objetivo de recuperar o trabalho dos pescadores artesanais que sucumbiam ante a concorrência dos barcos comerciais, pôs de volta os cercos flutuantes na Praia do Bonete – o método é considerado um dos mais sustentáveis do planeta – e ensinou à população caiçara as técnicas tradicionais de conservação, como salga, defumação, conserva e fermentação. “As canoas foram resgatadas e não saem mais do mar”, disse Vilar, que está prestes a inaugurar em Ilhabela o A.Mar Fishlab. “Será um grande centro de capacitação para cozinheiros e comunidades tradicionais,



para expandir o conhecimento do pescado.”

Tatiana Cardoso, líder da comunidade Enseada da Baleia (SP), Sarah de Oliveira, da empresa Lex Experts, e Ingrid Cabral Machado, pesquisadora científica do Instituto de Pesca, subiram juntas ao palco para apresentar o projeto Missão Pesca Artesanal, que tem como foco o apoio a trabalhadores do setor sob vários aspectos, da regularização sanitária à valorização do trabalho da mulher, passando pela proteção do modo de vida tradicional. “O pescado está em nossa mesa, mas as pessoas são

invisíveis”, afirmou Sarah. E a importância de alcançarmos meios sustentáveis para o consumo de peixes vai muito além do universo gastronômico e das questões humanas, como lembrou Nathalie Gil, da organização internacional Sea Shepherd, que combate os crimes ambientais no mar. Os oceanos, afirmou a ativista, abrigam a maior biodiversidade do planeta e respondem pelo equilíbrio térmico, hídrico e biológico da Terra. “Se algo não for feito já, em 2050, não haverá mais peixes”, disse, advertindo.

MESA TENDÊNCIAS/

POR FLÁVIA G. PINHO

FOTOS LEANDRO MARTINS

QUER SAIR DA CRISE? PERGUNTE-ME COMO

Feras da gestão em restaurantes ensinaram como enfrentar os tempos turbulentos que ainda estão por vir

Desde março de 2020, quando um furacão chamado pandemia começou a soprar sobre o setor de bares e restaurantes, a palavra gestão alcançou um novo patamar. Só no estado de São Paulo, cerca de 50.000 estabelecimentos não resistiram – e os que sobreviveram ainda amargam uma grave crise, com contas atrasadas e o novo desafio de uma inflação acelerada. Nos três dias do Mesa Tendências, parte do corpo docente da Escola de Gestão em Negócios da Gastronomia – a EGG subiu ao palco para fazer a plateia pensar na importância de uma gestão profissional em cenário tão desafiador. Fundada em 2018, a EGG tem 22 cursos na carteira, pelos quais já passaram quase 4.000 alunos – e, segundo seu fundador, Ivan Achcar, a saída é o estudo. Assim ele defende nesta entrevista exclusiva.

A pandemia aumentou a importância da boa gestão?

Acho que ela gerou a consciência, mas habilidade não se ganha de uma hora para outra. Um problema comum ao mercado nacional é a falta de especialização da mão de obra, do gerente ao garçom. O empresário também tem a ilusão de que sabe o que está fazendo, mas à maior parte deles faltam competências. É preciso admitir o problema e adquirir as habilidades necessárias.

Quem sobreviveu só contou com a sorte?

Quem vinha saudável, tinha conhecimento, marca forte e com propósito, relacionamento com o cliente bem estruturado e já vinha se habilitando no mundo digital, com gestão profissional, conseguiu passar por tudo isso. Foi preciso tomar decisões difíceis nas horas certas.

O desafio terminou?

Está longe de terminar, pois o endividamento do setor é imenso. Vemos o ticket médio começar a despencar, ao mesmo tempo em que crescem a inflação dos alimentos e dos combustíveis. Ainda vamos enfrentar grandes desafios e não existe mais espaço, no mercado da gastronomia, para quem não for ninja.



“No passado, quem tivesse delivery não criava produtos específicos, mas a pandemia mostrou que uma coisa é vender no salão, outra seria a entrega. Também é possível construir produtos próprios para gerar receita em diferentes partes do dia, como um bolinho de chuva para atrair clientes à tarde.”
Marcelo Traldi, professor do Centro Universitário Senac e consultor pedagógico da EGG

“O branding gastronômico, que é a construção e a gestão da marca, é a alma e o tempero do negócio. Não existem concorrentes, mas histórias a contar – e cada um tem a sua. O que vende de verdade é a história, a comida é tão somente o brinde.”

Vanessa Huguinin, fundadora da Food-se Food Branding



"Para que contratar funcionários em subempregos, para que passem o dia picando alimentos, se isso pode ser feito por um equipamento? Os funcionários devem receber educação continuada, para que façam o que as máquinas não conseguem fazer."

Nathalia Sifuentes, diretora da consultoria Pucci Sifuentes e professora da EGG



"Não há gestão sem informação, com base apenas na intuição. Em 2019, perguntamos a 1 milhão de pessoas qual o maior motivo de sua insatisfação nos restaurantes – 30% responderam que seria a comida, não o serviço ou o preço."

Gustavo Lima, CEO do Risposta, app de pesquisa de satisfação de clientes



"Passamos por uma transformação forçada, mas agora podemos ser agentes dessa mudança. É hora de repensarmos as ferramentas que usamos, para que possamos obter maior eficiência e retirar mais insumos daquilo que já temos – o que vale para recursos humanos, espaço físico e a forma como usamos os equipamentos." Paulo Ferretti, fundador da Lagar Consultores e professor da EGG



VIVA UMA EXPERIÊNCIA GASTRONÔMICA *inesquecível*

Restaurantes Escola **Senac**
Segurança e Qualidade em um só lugar.

RESTAURANTE ESCOLA SENAC CASA DO COMÉRCIO
Av. Tancredo Neves, nº 1109, Ed. Casa do Comércio, 11º andar - Pituba, Salvador, Bahia

RESTAURANTE ESCOLA SENAC PELOURINHO
Praça José de Alencar, Nº 13/19 - Pelourinho. Salvador, Bahia

www.ba.senac.br



Senac **Fecomércio Sesc**

MESA TENDÊNCIAS/

POR FLÁVIA G. PINHO
FOTOS RICARDO D'ANGELO

SANÇÃO DA NOVA LEI

Governador João Dória e secretários selaram uma nova era para os produtores de queijos, charcutaria, meles e pescados



Amanhã chuvosa não impediu que o auditório Simón Bolívar, no Memorial da América Latina, ficasse praticamente lotado. Era grande a expectativa do público para testemunhar o gesto que mudou o destino de 15.000 produtores paulistas – ao abrir a edição 2021 do congresso Mesa Tendências, o governador de São Paulo, João Dória, sancionou a Lei 607/21, que dispõe sobre a manipulação e o beneficiamento de produtos artesanais de origem animal. Ao lado dos secretários Itamar Borges (Agricultura e Abastecimento), Vinicius Lummertz (Turismo) e Patricia Ellen (Desenvolvimento Econômico), Dória

ainda instituiu o programa Artesanais SP e autorizou a criação de 11 Arranjos Produtivos Locais do Agronegócio (APL).

A nova lei era uma reivindicação antiga dos produtores artesanais paulistas de queijos, charcutaria, meles e pescados, que enfrentavam muita burocracia para obter a certificação do Selo Arte – com isso, eram impedidos de comercializar seus produtos fora dos municípios de origem. Entre os avanços da legislação atual está o estabelecimento de normas mais adequadas à realidade dos pequenos produtores. Na solenidade, Itamar Borges comentou como a lei anterior, criada em 2000, gerava um verdadeiro paradoxo



para os artesãos da gastronomia. “Vocês podiam ter seus queijos premiados na França, mas não podiam vendê-los aqui”, afirmou.

As mudanças permitidas pela nova lei também prometem reflexos positivos para o turismo paulista – com a certificação, muitos produtores rurais poderão finalmente abrir aos visitantes as portei- ras de suas propriedades. Para Vinicius Lummertz, a Lei 607/21 tem potencial para turbinar ainda mais o programa Rotas Gastronômicas, que vem estabelecendo roteiros turísticos temáticos em diversas regiões do estado. “É emocionante ser a voz desses empreendedores, que ganham liberdade para trabalhar. Esse

é o sentido moral do desenvolvimento econômico.”

Ao encerrar a cerimônia, cercado por dezenas de técnicos das várias secretarias estaduais que se envolveram no processo, além de produtores artesanais e chefs de cozinha, o governador foi aplaudido ao valorizar o papel da produção artesanal de alimentos. “Essa é a essência do Brasil: olhar o pequeno que tem alma, produz e faz bem-feito. Não faz sentido manter o sistema velho, criando problemas para quem produz. Os chefs são o melhor controle de qualidade, é um autogerenciamento bonito do próprio setor.”

MESA TENDÊNCIAS/

POR CRISTINA BIELECKI

FOTOS LEANDRO MARTINS

SHÔJIN RYÔRI, O ALIMENTO PARA O CORPO E O ESPÍRITO

A prática do zen-budismo na cozinha ensina a tratar o alimento como um tesouro

Fundadora do restaurante de culinária japonesa Aizomê, na capital paulista, a chef Telma Shiraishi subiu ao palco do Mesa Tendências para uma apresentação primorosa sobre os princípios do Shôjin Ryôri e a sabedoria e os ensinamentos budistas na arte de cozinhar. A chef buscou referências nos antepassados no Japão, com tradições milenares e bem atuais: “Esses conceitos nos fazem voltar e nos conectar com a natureza e com nós mesmos”, diz.

A culinária Shôjin Ryôri é comida para o corpo e para o espírito. É a culinária típica dos mosteiros zen-budistas e preza por nutrição, saúde e força espiritual para os monges e praticantes. O modo de cozinhar e a apresentação dos pratos são simples, porém refinados. Um dos princípios dessa culinária é reduzir ao máximo o desperdício, que afeta o corpo e o meio ambiente. “Tudo é perfeito na natureza, temos de aprender como preparar e servir”, afirma a chef.

Segundo ela, é preciso ter essa atitude na cozinha, e não tem como fazer culinária japonesa com desperdício, uma vez que aquele país vive em um sistema alimentar de desafios, com base na escassez, por causa das condições geográficas. A culinária japonesa tem por base o equilíbrio. Um exemplo é como a entrega de peixe é feita no restaurante Aizomê: “Faço questão de receber o peixe inteiro para encontrar as melhores formas de preparo com todas as partes, sem desperdício. Essa mesma atitude utilizo para os vegetais”, diz.

Além das duas unidades do restaurante Aizomê em São Paulo (Jardins e Japan House), a chef também é responsável pela cozinha do Consulado Geral do Japão, na qual elabora os cardápios e executa as recepções para visitantes japoneses, brasileiros e estrangeiros. Com a pandemia, a chef idealizou o movimento “Água no Feijão”, com o fornecimento de marmitas para pessoas em situação de fome. Hoje, conta com entidades de apoio e mais de 60 voluntários. “Com a pandemia, soube que é a mesma coisa cozinhar um prato no restaurante ou para uma marmita. Nós, chefs, não cozinhamos para nós, cozinhamos para os outros”, diz, ao concluir.



DUAS HISTÓRIAS DE REGENERAÇÃO DO TAPAJÓS

Aprender com os homens da Amazônia é o melhor caminho



Pode-se dizer que Saulo Jennings é o criador da culinária tapajós. Desde 2009, quando abriu o restaurante Casa do Saulo, às margens do Rio Tapajós, ele tem como objetivo valorizar a culinária e os produtores da região. No Mesa Tendências, Saulo veio mostrar como a alimentação tem um papel central na recuperação do ecossistema. Ele apresentou duas histórias de dois homens da Amazônia: um deles vive na várzea e o outro em terra firme.

Caso do 'seu' Bené, Benedito Castro Pedrosa, de 73 anos, que produz farinha de mandioca, branca, amarela e de tapioca. Ele conta como, com a farinha, sustentou a família e criou os filhos. "Os antigos, alguns, ainda levam em frente essa cultura. É como

um banco: quando a gente 'tá aperreado, vai lá e pega mandioca pra fazer farinha. O trabalho é pesado, mas vale a pena", diz 'seu' Bené. Ele e Saulo se conhecem há 16 anos e, hoje, ele é fornecedor de farinha para o restaurante. "Recebi o Saulo como companheiro, ele traz conhecimento especial para a comunidade", diz.

Já o líder comunitário, o pescador Alacide, falou sobre o pirarucu, peixe de muita importância na cadeia alimentar da região. "O Saulo entendeu o que é o pirarucu", afirma 'seu' Alacide, explicando que esse peixe vive em um ambiente natural, no rio, e precisa ter destino e manipulação corretos. "Vamos aprender com esses homens da Amazônia o respeito à natureza e passar isso para as novas gerações", diz Saulo, finalizando.

SUSTENTABILIDADE NA COZINHA

Luiz Filipe Souza, do Evvai, e Stefano Bignotti, do Bistrot Venuto, revelaram como, em seus restaurantes, o conceito é trabalhado

Imagine uma cozinha de restaurante em que plástico descartável não entre. Essa foi a meta traçada – e alcançada – pelo chef Luiz Filipe Souza, do Evvai, um dos mais premiados de São Paulo. Em sua palestra, ele contou que foi um estagiário como os outros: repetia hábitos aprendidos sem questioná-los. “Embalava alimentos com muitas camadas de filme plástico”, diz. Anos depois, já na posição de chef, aquela prática tão disseminada entre a equipe passou a incomodá-lo. Foi aí que Luiz Filipe decidiu banir, de uma vez por todas, todo e qualquer plástico da cozinha que não pudesse ser reaproveitado. Depois de convencer os sócios da viabilidade econômica da empreitada, o chef passou a pesquisar alternativas e a treinar a brigada. Hoje, todos usam copos de metal, garrafas de

vidro, potes plásticos de armazenamento e até mangas de confeitaria reutilizáveis. Só os sacos para cocção a vácuo ficaram, uma vez que os duráveis são importados e muito caros. “Não fui radical, apenas propus uma reflexão sem extremismos”, afirma. Além da contribuição ambiental, o projeto gerou economia – o custo com itens plásticos descartáveis, que chegava a 10.000 reais mensais, caiu à metade, com apenas 3.000 reais de investimento em novos utensílios. “Até criei um prato, o peixe all’acqua, que traz várias texturas com aparência de plástico, para que os clientes também repensassem seus hábitos de consumo. Às vezes, uma semente gera a transformação.”

Chef do Bistrot Venuto, em São Paulo, e autor do livro *Despertar de uma Nova Gastronomia*, Stefano Bignotti lembrou

como a relação entre a clientela e o tema sustentabilidade mudou no decorrer de seus 22 anos de profissão. “Depois de trabalhar em um restaurante que servia 600 refeições por dia, no qual se acumulavam garrafas e só pediam filé-mignon, fui pesquisar países que trabalhassem bem a sustentabilidade nos restaurantes. Na volta, em 2009, os clientes queriam saber de onde vinham os ingredientes.” Mas, na opinião dele, ainda há um longo caminho para o setor percorrer. Como exemplo, ele citou a importância que o delivery adquiriu durante a pandemia, com foco em embalagens bonitas e eficientes, sem que o descarte correto do lixo e o alto consumo de materiais fosse devidamente discutido. “É hora de os chefs começarem a plantar essas ideias. Precisamos saber de onde vem o alimento e para onde vai o lixo.”



Luiz Filipe Souza



Stefano Bignotti



O PÃO DE QUEIJO QUE REGENERA

Indústria de alimentos, agronegócio e os caminhos para a regeneração do planeta

Amineira Rafaela Gontijo, filha de fazendeiros, é empresária do setor de Alimentos & Bebidas, fundadora da Nuú, fabricante de pão de queijo. A empresária subiu ao palco do Mesa Tendências para contar sobre a fabricação e as escolhas visando à regeneração no negócio. “É um pão de queijo com receita resgatada de família, com 78% de insumos provenientes de fornecedores locais e mão de obra composta por 85% de mulheres”, diz. Ela começou fazendo essa receita em casa e levando para vender pelas ruas, e assim foi se expandindo para todo o país. “É a ideia de levar uma experiência caipira, dentro de um saquinho, para o maior número de pessoas possível que fez

com que a Nuú ganhasse vida”, afirma a empresária.

Foi então que Rafaela começou a refletir como a produção estava impactando o aquecimento global, uma vez que 15% das emissões vêm do gado, que, por sua vez, traz os insumos para o pão de queijo. “Somos parte do problema, mas queria entender como ser parte da solução”, diz. Hoje, a Nuú utiliza energia fotovoltaica na fábrica própria construída em Patos de Minas, que já nasceu carbono-zero. Outra questão é a água, com tratamento de efluentes e resíduos e 10.000 litros de reaproveitamento. A empresária explica que é um modelo de indústria regenerativa: carbono neutro, valorização dos pequenos



produtores, fábrica com economia circular e compensação de embalagens. “Fomos premiados pela ONU como uma das 50 empresas mundiais a liderar o movimento de alimentação regenerativa”, diz, comemorando.

COMPAIXÃO PELOS ANIMAIS

Conhecer a realidade de fazendas e abatedouros pode ajudar a encontrar soluções para a construção de um sistema alimentar mais compassivo e sustentável

A construção desse sistema alimentar em que vivemos demonstra que as disparidades alcançam toda a cadeia alimentar do planeta. Para falar sobre a realidade que atinge os animais criados para alimentação, subiu ao palco do Mesa Tendências a médica-veterinária Luiza Schneider, vice-presidente e coordenadora do Departamento de Investigação da Organização Internacional de Proteção Animal Mercy For Animals (MFA). Com anos de experiência em campo, essa organização lidera no mundo a equipe de investigações que busca expor a realidade por trás das fazendas e abatedouros.

A Mercy For Animals (MFA) é uma organização não governamental dedicada a combater o sofrimento de animais explorados para alimentação, que representam, a cada ano, mais de 99,5% de todos os animais sacrificados no planeta. “São 70 bilhões de animais confinados em fazendas industriais – essa indústria pretende produzir mais no menor tempo possível”, diz. Ela explica que até 70% dos antibióticos

usados no mundo são para os animais, destacando ainda as implicações negativas que esses produtos têm em nossa saúde. E um terço das áreas cultivadas é para o plantio de soja e milho para ração animal. “Essas terras poderiam ser usadas por pequenos produtores para alimentação humana”, diz, exemplificando.

Estudos a respeito do sofrimento animal e a Declaração de Cambridge, de 2012, sobre a consciência animal, demonstram que os animais sentem dor, angústia e medo. “No início da minha profissão como médica-veterinária tive um choque de realidade na primeira visita a uma fazenda de galinhas poedeiras. As pessoas precisam saber o que acontece nos abatedouros. A indústria é cruel”, afirma.

Ela explica que a Mercy For Animals (MFA) também trabalha com empresas parceiras, que oferecem produtos e serviços que não envolvem exploração animal. É o caso de ovos de galinhas criadas sem confinamento, por exemplo, e iniciativas e apoio à dieta plant-based em restaurantes e a produtos e investimentos das empresas em alimentos vegetais.



MESA TENDÊNCIAS/

POR FLÁVIA G. PINHO

FOTOS LEANDRO MARTINS

CASAL RUEDA EM TOM CONFSSIONAL

Emocionados, Jefferson e Janaína contaram em detalhes o processo que os levou à construção do Sítio Rueda

O público já se acostumou a ver sob os holofotes o casal de ouro da gastronomia brasileira. Em novembro, eles estavam juntos na cerimônia do World's 50 Best, na Bélgica, quando o restaurante A Casa do Porco foi eleito o 17o Melhor do Mundo. Também estavam lado a lado, no palco, para receber o prêmio de Melhor Restaurante do Brasil e da América Latina, conferido pela edição 2022 do guia francês La Liste. Mas a presença deles no Mesa Tendências teve outro sabor. Sem trajes de gala, sentados em cadeiras na beiradinha do palco, para que ficassem mais perto da plateia, Jefferson e Janaína Rueda encerraram o congresso contando como a crise provocada pelo coronavírus os lançou em uma nova empreitada – o Sítio Rueda. Foi um relato franco e emocionado, no qual Jefferson admitiu o quadro de depressão, provocado pelo fechamento dos restaurantes durante a pandemia, mas também fez o público rir com suas histórias sobre a simplicidade caipira.

Localizado em São José do Rio Pardo, no interior paulista, cidade em que Jefferson cresceu, o Sítio Rueda foi um presente de Janaína. “Já que eu só queria ficar no mato, ela convenceu o dono a vender. Estava fechado havia três anos e eu teria muito o que fazer”, ele contou. Com as próprias mãos, Jefferson capinou o terreno e foi descobrindo a ruína de uma cozinha a céu aberto, já restaurada. Aos poucos, o sítio foi renascendo e virou um verdadeiro laboratório de estudos e inspiração. Ganhou horta orgânica, pomar e galinheiro, produtos que hoje fazem parte da cadeia de fornecimento d'A Casa do Porco. Com as sobras de frutas, Janaína passou a produzir compotas, geleias, licores e vermouths. Foi esse retorno às raízes, segundo Jefferson, em um lugar que estimula o respeito aos tempos da natureza, que deu início a seu processo de cura. “Meu foco, agora, é coletar os presentes que a natureza me dá”, disse.

O futuro do Sítio Rueda é ainda mais promissor – o casal planeja transformá-lo em uma escola de gastronomia caipira a céu aberto, na qual os dois poderão compartilhar conhecimento e colaborar com o resgate de técnicas que estão se perdendo. As primeiras turmas estão previstas para 2022, com prioridade para candidatos em situação de vulnerabilidade social. “A gente tinha o cozinhar, o criar, mas faltava esse alicerce para fecharmos o ciclo”, afirmou Janaína.



DA QUEBRADA A LOS ANGELES, SEM ESCALA

Rodrigo Oliveira contou como seu Mocotó, nascido na Zona Norte paulistana, chegou a uma das mecas da gastronomia mundial

No dia 8 de setembro, o descolado Art District, na cidade americana de Los Angeles, Califórnia, ganhou um novo restaurante – o Caboco. Chefiada no dia a dia por Victor Vasconcellos, a casa de DNA sertanejo é o mais novo projeto de Rodrigo Oliveira, que já tinha transformado em ponto turístico o Mocotó, na Zona Norte paulistana. No primeiro dia do Mesa Tendências, Rodrigo contou em detalhes como aquela proposta, que parecia absurda anos atrás, realizou-se em plena pandemia. “Um cabra que representa restaurantes na Califórnia chegou ao Mocotó, pediu uma porção de pratos, comeu tudo, e perguntou se

eu gostaria de abrir uma filial em Los Angeles. Eu lhe disse ‘obrigado, mas não.’” Entre negativas e insistências, o projeto saiu do papel, com um cardápio que une ao acento californiano algumas marcas registradas do Mocotó. É o caso do arroz negro cozido em bisque de lagosta, servido com lagosta dourada na manteiga e molho de moqueca, com muito azeite de dendê e coentro. “O Caboco não é mérito meu”, diz o chef. “O Brasil está se colocando para o mundo como resultado do trabalho de gerações, e o grupo Prazeres da Mesa é a entidade que abriu espaço para o Brasil se apresentar.”

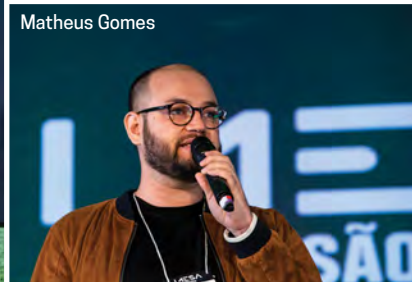


MESA TENDÊNCIAS/

POR CRISTINA BIELECKI
FOTOS LEANDRO MARTINS

100 ANOS DA COZINHA DO PIRATINI

Sede do governo do estado do Rio Grande do Sul, o Palácio Piratini comemora seu centenário enaltecendo a culinária gaúcha



O palco do Mesa Tendências reuniu um time de grandes conhecedores da cultura e da cozinha regional gaúcha, que se dedicaram a um projeto único: a comemoração dos 100 anos da cozinha do Palácio Piratini, sede do Poder Executivo do Rio Grande do Sul, localizado no Centro Histórico de Porto Alegre. Esse time foi representado pelo chef Marcos Livi, pesquisador e grande conhecedor da culinária do sul do Brasil; por Matheus Gomes, o curador, e por Eder Monteiro, policial militar, pesquisador e chef no palácio.

Segundo o chef Eder, esse trabalho de pesquisa trouxe um desafio para o Piratini, uma vez que nos cardápios dos eventos oficiais era utilizada a gastronomia dos visitantes internacionais. “Saímos a campo para fazer uma regeneração da gastronomia do Rio Grande do Sul, visitamos cerca de 70 cidades para trazer à mesa a verdadeira comida gaúcha”, afirma. Hoje, o cardápio do Piratini traz um mapa do estado, apresentando a culinária

regional com toda a cultura e variedade de receitas e de ingredientes que fazem parte da história do Rio Grande do Sul.

Esse trabalho de pesquisa teve início em 2011, quando parou, e recomeçou. O curador Matheus Gomes pensou a programação dos 100 anos em tempos de pandemia: “Queria planejar um grande evento, na programação do conteúdo, e a cozinha de palácio faz parte. O livro sobre o centenário do Piratini também está no projeto”, diz.

O chef Marcos Livi, convidado para fazer a curadoria gastronômica, mostrou que se consegue mesclar cozinheiros e cozinheiras com os chefs, e a possibilidade de estarem todos juntos no mesmo lugar, destacando a pluralidade na cozinha de palácio. “Isso aproxima e humaniza as pessoas que vão a Palácio para cozinhar e também para comer”, afirma. Para o chef, a cozinha do Rio Grande do Sul surpreende sobremaneira. Não é só churrasco: “Nunca nos faltou cardápio por termos tantas opções e o Marco Zero no Rio Grande do Sul é nossa cozinha”.

AS LIÇÕES DO ACARAJÉ

Gastronomia, cultura, história e sociedade em um bolinho de feijão

Um programa ao vivo. Essa foi a proposta do painel que trouxe ao palco do Mesa Tendências o jornalista e crítico gastronômico Josimar Melo e a chef Bel Coelho, apresentadores do Food Connection, do canal Sabor & Arte, programa semanal de entrevistas, que traz informações, comentários e análises do universo da gastronomia. O assunto escolhido para esse painel foi o acarajé, protagonista de recente polêmica na mídia com o acontecimento envolvendo o filme Marighella. O fato é que a cozinheira Bia Souza doou 150 kits de acarajé para a ocupação do MTST, na Zona Leste de São Paulo, local em que o diretor Wagner Moura exibiu o filme. A foto do diretor comendo o prato foi criticada pelo deputado Eduardo Bolsonaro, que postou nas redes sociais dizendo que Moura fazia parte de um “MTST Nutela”, uma vez que come camarão em uma ocupação.

“Esse é o prato mais popular dos pobres e pretos da Bahia. Em Salvador, o acarajé é vendido em qualquer esquina”, diz a cozinheira Bia Souza, do restaurante Acarajazz, em São Paulo. Militante do movimento, a cozinheira havia levado 100 acarajés prontos para servir, além de mais 50 marmitas, que levam os mesmos ingredientes do acarajé tradicional: vatapá, caruru, camarão e salada, kit escolhido pelo diretor baiano.

A chef Bel Coelho, pesquisadora da cozinha dos afrodescendentes e das raízes da cultura brasileira, dos alimentos das oferendas e da comida dos rituais, inspirou-se nesses temas para a criação de diversos cardápios homenageando os orixás, as divindades do candomblé. “A palavra acarajé, que vem da língua africana iorubá, sendo akará, bola de fogo, e jé, comer, significa comer bola de fogo, é nutrir o corpo com a força da divindade”, afirma a chef.

“O acarajé foi trazido e reproduzido no Brasil, como forma de resgatar a cultura africana. É um alimento sagrado”, diz a chef Aline Chermoula, convidada do painel. Ela é chef, professora e pesquisadora da cozinha da diáspora africana pelas Américas. A chef destaca alguns ingredientes originários da África, como jaca, tamarindo, banana-da-terra, banana-de-São Tomé, melancia, inhame, abóbora, jerimum e o dendê, e também instrumentos africanos, como o pilão, a pedra de ralar e a colher de pau, bem como as técnicas culinárias. “Se quero preparar um alimento ancestral, devo resgatar técnicas ancestrais”, diz.

O crítico gastronômico Josimar Melo explica que o acarajé continua o mesmo, mantém o mesmo sabor. “Já tive a experiência de preparar o acarajé como era originalmente, porém foram necessárias adaptações na técnica, porque o trabalho é pesado”, diz. Para a chef Bia, o sabor precisa ser preservado e, principalmente, a história: o acarajé é tombado como patrimônio nacional. “O desnecessário que é necessário, como um documento para preservar o acarajé”, diz, ao constatar.



Josimar Melo



Bel Coelho



Aline Chermoula



Bia Souza



TEMOS O DIREITO DE ESCOLHER O QUE COMER

O diretor comercial da revista Prazeres da Mesa, Georges Schnyder, dissertou sobre “A manipulação da indústria de alimentos”



Georges possui extensa experiência nesse setor. Com formação em engenharia de produção, é reconhecido na área de desenvolvimento sustentável, é autor de projeto de plantação e industrialização de polpa de açaí e palmito na Ilha do Marajó, junto às comunidades ribeirinhas. Georges criou o modelo de sustentabilidade chamado Arco, implantado em inúmeros projetos, como o do gasoduto Coari-Manaus, da Petrobrás.

Ele colocou em pauta a situação vivida em 1946, após a Segunda Guerra Mundial, quando era urgente a criação de propostas para alimentar o mundo. A guerra serviu de base como sistema de produção de alimentos, com empresas se concentrando na produção de milho e soja. Hoje, somente 11 empresas no planeta administram 90% dos produtos disponíveis nas prateleiras dos

supermercados, com produtos justamente à base de milho e soja, com destaque para os produtos processados e os ultraprocessados.

Um fato recente surgiu para fazer as pessoas começarem a repensar o modo de alimentação descontrolado no dia a dia de grande parte da população. Em 1986, surgia uma opção que veio para alterar o curso dessa dinâmica desenfreada. Assim, nasceu o Slow Food International, organização não governamental fundada na Itália por Carlo Petrini, considerada o maior movimento de atuação contrária à do fast food. O Slow Food veio justamente com o objetivo de despertar o gosto para uma maior apreciação do alimento, para melhorar a qualidade das refeições, sem esquecer a forma de produção do alimento, valorizando o produtor e o meio ambiente. “Temos o direito de escolher o que comer”, diz Georges.

MESA TENDÊNCIAS/
POR CRISTINA BIELECKI E FLÁVIA G. PINHO
FOTO LEANDRO MARTINS

REGENERAÇÃO, COOPERAÇÃO E ALIMENTAÇÃO

Como a cooperação para a produção de alimentos pode ajudar a regenerar o planeta

Um painel reuniu, no Mesa Tendências, três profissionais e suas experiências voltadas à gestão ambiental e aos desdobramentos junto às comunidades. O ativista ambiental e consultor em planejamento de propriedades rurais Eurico Vianna abriu a conversa defendendo que se faz necessária a regeneração por meio da alimentação. “Um sistema alimentar regenerativo traz a soberania”, disse o educador, argumentando que a agroecologia é uma das alternativas para enfrentar a crise que vivemos, e a transição natural para um êxodo urbano planejado. Walter Steenbock, agrônomo e doutor em recursos genéticos vegetais, disse ser possível produzir alimentos a partir da cooperação, uma vez que o sistema agroflorestal se baseia em trocas. “Em uma agrofloresta, temos até 70 toneladas de alimentos, porque se planta em várias camadas. O sistema gera muita comida e diversidade.” Por fim, a ativista Márcia Maria da Silva, da Simbiótica Bio Alimentos, compartilhou sua experiência de vida para mostrar que a transição é possível – ela deixou a vida urbana em Buenos Aires para ser produtora agroecológica na pequena Morro Reuter, na Serra Gaúcha e, desse modo, dedica-se a transformar a realidade a seu redor. “Reunimos produtores agroecológicos da região, formamos uma comunidade Slow Food. Eu me envolvi nos conselhos da prefeitura para favorecer a agricultura familiar e passei a conduzir nas escolas oficinas de educação ambiental, hortas e alimentação saudável. Há desafios sempre, e mudar tem um custo, mas não mudar também tem.”



CAST
uniformes

Só na CAST você
encontra os melhores
uniformes profissionais
para você e sua empresa

📍 Rua Doutor Mello
Alves, 448 - São Paulo

☎ (11) 3088-3808

☎ (11) 95075-3519

📷 @castuniformes



MESA TENDÊNCIAS/

POR CRISTINA BIELECKI
FOTOS LEANDRO MARTINS

ROTAS GASTRONÔMICAS

Gastronomia e turismo do vale do ribeira, da mantiqueira e do vale do paraíba, do litoral norte e da baixada santista

O Mesa Tendências reuniu nos três dias de evento representantes da gastronomia paulista do Vale do Ribeira, da Mantiqueira e do Vale do Paraíba, do Litoral Norte e da Baixada Santista, regiões mapeadas nas Rotas Gastronômicas do Estado de São Paulo. Estiveram no evento produtores e estabelecimentos de alimentação apresentando a autêntica gastronomia e o turismo de cada uma dessas regiões no Memorial da América Latina, no Empório Mesa, com palestras e venda de produtos direto ao consumidor. Os chefs-padrinhos de cada uma das rotas gastronômicas estiveram no palco do Mesa Tendências trazendo produtores regionais.

A chef Morena Leite abriu a programação no primeiro dia, com a palestra “Os tesouros do Vale do Futuro”, mostrando o turismo gastronômico e alguns produtos típicos da região do Vale do Ribeira. “Foi onde passei boa parte da minha infância, em Registro, e de onde guardo muitas lembranças”, diz a madrinha da rota. Teve a participação de Patrick San, proprietário do restaurante regional Na Canoa. Ele falou sobre as ostras de Cananeia, o primeiro povoado do Brasil, com 496 anos de história. A apresentação contou ainda com a presença de Teresinha Shimada, do Sítio Shimada, que há três gerações produz chá (preto, verde, branco). “Nosso chá tem um terroir diferente por causa da Serra do Mar”, diz a produtora, que recebe no sítio grupos de turistas para mostrar todo o processo de fabricação do chá, desde a colheita.

Um depoimento emocionado foi do convidado Francisco Soares Coutinho, conhecido por ‘seu’ Chico, que vive em uma comunidade quilombola surgida em 1868, uma das comunidades mais antigas de Cananeia. Ele conta que começou com agricultura e também com a ostra nativa do mangue, em 1978, e a partir daí vive de ostra. “Era uma atividade predató-



Morena Leite



Ivan Achcar



Edinho Engel

ria, mas em 1993 um professor da USP começou a fazer um trabalho de engorda da ostra, ensinou-nos muita coisa, e ela deixou de ser predatória”, diz. A chef Morena Leite completa: “A partir de ter o conhecimento, tem o saber fazer”, diz. “O Vale do Ribeira, hoje, é a maior preservação de Mata Atlântica que existe”, afirma Georges Schnyder, do Mundo Mesa.

No segundo dia foi a vez de o chef-padrinho Ivan Achcar apresentar a rota “Os tesouros do Vale do Paraíba e da Mantiqueira”, trazendo alguns produtores regionais como convidados, entre eles Luiz Rossini, do Azeite Rossini, que começou a plantar oliveiras aos 60 anos: “Tenho absoluta paixão pelo que faço”, diz. Subiu também ao palco a jovem Rafaela Caroline, de 20, que, com apenas 14 anos, decidiu ser produtora rural. Começou tirando leite de vaca e quando perdeu a mãe, há seis meses, resolveu empreender para cuidar da família. Hoje, faz tudo sozinha, produzindo doce de leite, que é sucesso em São Luiz do Paraitinga. “Nunca é cedo demais, nunca é tarde demais”, diz o chef-padrinho Ivan.

E para encerrar o último dia do evento, o chef Edinho Engel mostrou “As riquezas gastronômicas da Baixada Santista e do Litoral Norte”. Segundo o chef, as cidades de Santos e São Vicente têm tradição de culinária portuguesa. “É muito importante conhecer nossa região. A comida caçara é a comida da simplicidade, do sabor genuíno do cotidiano”, diz. O chef comanda o Manacá há mais de 30 anos, o restaurante mais premiado do Litoral paulista e, de quebra, transformou o local em um destino gastronômico. “Vamos conhecer o litoral de São Paulo, que tem muito mais do que sol e surf”, afirma.

PAINEL MARCO ZERO

Por um sistema alimentar que regenere gaia



Alex Atala



Alê Luglio



Frei Betto



Carlos Nobre



Carlos Monteiro



Um grande destaque no Mesa Tendências 2021 foi o Painel Marco Zero: por um Sistema Alimentar Que Regenere Gaia. Esse momento no palco reuniu convidados para debater a construção de um sistema alimentar regenerativo. Estiveram presentes a nutricionista, ativista e coordenadora do Departamento de Saúde e Nutrição da Sociedade Vegetariana Brasileira, Alê Luglio; o cientista do clima, Carlos Nobre; o idealizador do Programa Fome Zero, antropólogo e teólogo, Frei Betto; o professor de nutrição da USP, responsável pelo Guia Alimentar da População Brasileira, Carlos Monteiro; e o chef Alex Atala. Esse time reunido apresentou alguns dos caminhos para regenerar Gaia e nos integrar à natureza.

Abrindo o painel, Frei Betto começou falando sobre a fome, pondo em destaque que não há nada mais degradante do que a fome. “A alimentação nos assegura a vida biológica, é um direito humano fundamental”, diz. Segundo ele, o problema não seria a falta de alimento no planeta, é de justiça. Os alimentos ultraprocessados, muito mais baratos do que os alimentos orgânicos, são veneno, as pessoas estão ingerindo veneno e, como no Brasil não temos educação nutricional, 60% das crianças estão sofrendo de obesidade. “As soluções existem, são criativas, mas não são divulgadas porque afetam o sistema em que vivemos, afetam o lucro”, afirma.

O cientista do clima, Carlos Nobre, destacou como as condições climáticas atingem a segurança alimentar. O Holoceno, período que se iniciou há cerca de 12.000 anos, teve como uma das principais características a estabilidade climática, que permitiu ao homem desenvolver a atividade agrícola. As atividades da pós-revolução industrial, com a queima de combustíveis fósseis, vêm causando um grande impacto

na Terra, com a consequência nos gases do efeito estufa. “Estamos aquecendo o planeta como nunca em 30 milhões de anos. É um ecossuicídio planetário.” De acordo com o cientista, o maior desafio que a humanidade tem de enfrentar é reduzir as emissões de gases em 50%, mudar a produção de alimentos e implementar a agricultura regenerativa.

A questão dos alimentos processados e ultraprocessados foi um dos temas de grande destaque no Mesa Tendências. Nesse painel, o assunto foi abordado por Carlos Monteiro, responsável pelo Guia da Alimentação. Segundo o professor de nutrição da USP, a função do sistema alimentar é nutrir os seres humanos e isso tem de ser feito sem destruir a natureza. Esse sistema alimentar está nutrindo a humanidade de maneira errada, tendo como consequência uma epidemia mundial de obesidade e suas doenças crônicas. “A regra de ouro é consumir alimentos in natura e evitar os processados. As políticas públicas são essenciais para promover o alimento saudável”, afirma.

“O sistema atual não está funcionando, precisamos “resetar” o sistema e seguir em uma jornada para buscar soluções”, prossegue a ativista vegana Alê Luglio. Para ela, não é difícil entender quais caminhos devemos seguir daqui para a frente, moldar esse sistema que não está funcionando, mudar o protagonismo dos alimentos de origem animal, dos agrotóxicos que se acumulam. “Assim, teremos um sistema que dará segurança alimentar.” E o que a gastronomia pode fazer pelo planeta? A palavra é do chef Alex Atala, que resumiu com maestria essa questão: “Cozinhar, comer, servir é um ato político, um direito da cidadania. E a gastronomia pode ajudar a ser mais sustentável e, sobretudo, mais humana”, diz, finalizando.

ARTE E INTERDISCIPLINARIEDADE: O KJOLLE E O MATER, HOJE

A peruana Pía León, do restaurante Kjolle, e Malena Martínez, diretora do Mater Iniciativa, participaram do Mesa Tendências para falar sobre como os restaurantes Kjolle e Mater estão lidando com a biodiversidade



A chef Pía León fundou o Kjolle em 2018, restaurante que faz parte de uma proposta gastronômica formada por ela e pelo chef Virgílio Martínez, e que está integrada no Central, Mayo Bar, Mil e Mater Iniciativa, este último um centro de pesquisa que estuda a biodiversidade no Peru, dirigido por Malena Martínez.

Eleita como A Melhor Chef na categoria feminina de 2021 pelo The World's 50 Best Restaurants, a chef Pía abriu a apresentação falando sobre o cardápio do restaurante. “Quero destacar que é

uma experiência, não só de comer, mas de conhecer e ao mesmo tempo receber um aprendizado enriquecedor com os insumos da temporada”, diz. Com o apoio da pesquisa da Mater Iniciativa, um projeto de expedições gastronômicas que tem como objetivo resgatar e descobrir ingredientes nativos do Peru. A diretora Malena Martínez e uma equipe de pesquisadores viajam em busca de ingredientes que serão usados nos pratos do restaurante. “Queremos fazer do restaurante uma plataforma de conhecimento e de soberania alimentar”, afirma.

O LEÃO CHEGOU.

"É como um leão, nobre e valente.
Um vinho cheio de garra, que se
doma a si mesmo.
Reflete na perfeição o terroir do
Douro Superior e uma notável
maturidade só ao alcance
de poucos vinhos".

Luis Sottomayor,
Diretor de Enologia Casa Ferreirinha

ZAHIL
Vinho tratado com respeito

www.zahil.com.br



SE BEBER NÃO DIRIJA

CONCURSO/

POR PEDRO MELO

FOTOS LEANDRO MARTINS E RJ CASTILHO



O vencedor de O Melhor Restaurante Self-Service a Quilo do Brasil foi anunciado no Mesa SP 2021

A criatividade e a perfeição do chef Tiago Faleiros na execução do prato filé de pescada recheado com vatapá e vinagrete de camarão deu ao restaurante Arroz com Feijão, da cidade de Franca, interior de São Paulo, o primeiro lugar no concurso O Quilo É Nosso, em 2021.

O evento, promovido pela Abrasel, com apoio da revista Prazeres da Mesa e patrocínio da Coca-Cola Brasil e da Sodexo, reconhece e valoriza a gastronomia dos restaurantes a quilo, um gênero genuinamente brasileiro.

Em segundo lugar, o restaurante Flor do Cerrado Gastronomia (Brasília, DF), da chef Caroline Coelho, apresentou o prato vegetariano ceviche do cerrado, feito com caju, banana-da-terra e manga. E, em terceiro lugar, ficou o restaurante Beggiato, da chef Fernanda Chiari Beggiato, de Belo Horizonte (MG), com o prato almôndegas de lentilhas e chutney de abacaxi.

Os pratos foram preparados pelos chefs nas instalações da faculdade Anhembí Morumbi, em São Paulo, uma das melhores do Brasil, com instalações perfeitas e bem equipadas.

No júri do concurso estavam Edrey Momo (*empresário e proprietário dos restaurantes Tasca da Esquina e rede de pizzarias 1900, de São Paulo*), Aline Guedes e Rodrigo Canto (*professores do Curso de Gastronomia da Anhembí Morumbi*), Antônio Alberto Lima de Aguiar, diretor-executivo de estabelecimentos da Sodexo, e Katielle Haffner, gerente de sustentabilidade da Coca-Cola Brasil.

“O concurso O Quilo É Nosso não valoriza apenas esse estilo tão brasileiro de servir, mas também é uma celebração do melhor da nossa gastronomia. A diversidade, a criatividade e a originalidade de nossos chefs são reveladas, apontando as tendências. E o evento desse ano teve ainda mais importância, por mostrar que estamos preparados para receber nossos clientes com talento, garra e excelência”, afirma Paulo Solmucci, presidente-executivo da Abrasel.



Fred Torres, gerente de eventos da Abrasel, revelando os três primeiros colocados do concurso



PATROCÍNIO



REALIZAÇÃO



PARCERIA





Os campeões em ação na Universidade Anhembi Morumbi e os jurados: Aline Guedes e Rodrigo Canto (*professores do Curso de Gastronomia da Anhembi Morumbi*); Edrey Momo (*empresário*), Antônio Alberto Lima de Aguiar, diretor-executivo da Sodexo, e Katielle Haffner, gerente de sustentabilidade da Coca-Cola Brasil



A RECEITA CAMPEÃ

FILÉ DE PESCADA RECHEADO COM VATAPÁ E VINAGRETE DE CAMARÃO

4 PORÇÕES

PARA O PEIXE

1 kg de filé de pescada-amarela ou de namorado
Pimenta-do-reino branca a gosto; sal a gosto

PARA O VATAPÁ

3 pães de forma; 350 ml de leite; 2 cebolas
1/2 xícara de camarão (o 7 barbas ou, de preferência, o seco e defumado)
100 g de amendoim torrado
100 g de castanha-de-caju; 100 ml de leite de coco; 100 ml de azeite de dendê
Gengibre a gosto; sal a gosto

PARA O MOLHO DE COCO

200 ml de caldo peixe reduzido (cabeça de peixe, cenoura, cebola, salsão, alho-poró)

200 ml de leite de coco artesanal (polpa batida com água, peneirada e reduzida)

100 ml de redução de vinho branco

Para o vinagrete de camarão

300 g de camarão médio; 1 cebola-roxa

Raspas de laranja e limão a gosto

Coentro a gosto

200 g de tomate-pérula ou tomate-cereja

Vinagre a gosto; sal a gosto

PARA O PEIXE

Tempere os filés de peixe com sal e pimenta-do-reino.

PARA O VATAPÁ

1 Junte o pão com a castanha e o amendoim, deixe

essa mistura de molho no leite de coco, e no leite no dia anterior. **2** No outro dia, bata no liquidificador ou processador a mistura umedecida com o camarão. **3** Refogue o alho e a cebola no azeite de dendê e junte o restante dos ingredientes. **4** Deixe cozinhar por aproximadamente 40 minutos. Reserve.

PARA O MOLHO

Junte todos os ingredientes e reduza à metade.

PARA O VINAGRETE

Corte em brunoise a cebola e misture com o restante dos ingredientes.

MONTAGEM

1 Abra uma cavidade no centro da posta do peixe.

2 Grelhe o peixe e coloque o vatapá dentro da cavidade. **3** Junte o vinagrete por cima do peixe e o molho de coco por baixo. **4** Sirva.

REVISTA BARES E RESTAURANTES. INFORMATIVA. INFLUENTE. INTERESSANTE. AGORA NA VERSÃO DIGITAL.

Reportagens exclusivas, colunas de especialistas e conteúdo interativo esperam por você na versão digital, da mais completa publicação sobre o setor de alimentação fora do lar no Brasil.

**Bares &
Restaurantes**

informativa. influente. interessante.



CONGRESSO ABRASEL

Com solenidade de abertura em Brasília, à noite, e mais três dias de painéis e mesas redondas de debates online, estarão no 33º Congresso Nacional Abrasel, entre 10 e 13 de agosto. Os palestrantes e os participantes de todo o país farão o balanço sobre os avanços na gestão dos estabelecimentos no ambiente hostil da pandemia, as traçando perspectivas para o futuro.

Acesse: abrase.com.br/conexao

abrase

CADERNO DE BEBIDAS/

FOTOS RICARDO D'ANGELO E RJ CASTILHO



GIN MAIS BARATO

Indo na contramão do mercado, que lança gins cada vez mais caros – alguns acima das grandes marcas importadas –, o empresário Fernando Gorayeb (responsável por trazer para o Brasil a grife de água tônica Fever Tree) está lançando um gim mais acessível. Trata-se do Burlone – que significa coringa em italiano –, com preço na faixa de 70 reais, muito bem elaborado, perfeito para drinques clássicos, como o negroni e o gim-tônica. O posicionamento da marca, segundo o empresário, faz parte de um estudo do mercado, que encontrou um segmento ‘premium’ supersaturado, com marcas nacionais a preços acima de 120 reais, rivalizando com as grandes marcas internacionais.

Burlone é um London dry gin, com 43,7% de teor alcoólico, e produzido com botânicos como zimbro, semente de coentro e uma mistura de lírio, angélica, alcaçuz e casca de limão- taiti. burlonegin.com.br

Pedro Melo

A VOLTA DAS VODCAS

A **YVY** – que em tupi-guarani significa território, o chão em que pisamos – se tornou uma das melhores destilarias do Brasil. O gim de sua fabricação, bastante reconhecido pela qualidade, agora ganhou a companhia de uma excelente vodca. Além da cana-de-açúcar, ela leva coco de babaçu. É perfeita pura ou com limão e gelo.

Atlantis Spirtis – após o sucesso com o gim, lançado em 2020, a Vodka Atlantis segue o mesmo caminho, com bom custo benefício, é produzida com álcool de cereais orgânicos, tem sabor suave e aveludada. Parte dos lucros são revertidos para a fundação Voz dos Oceanos. atlantisspirits

Pedro Melo



NOVOS FORMATOS

Além do sucesso das garrafas de 700ml (*Negroni*, *Rabo de Galo* e *Cardinale*), a Bitter&Co. ampliou a quantidade de coquetéis e tamanhos de garrafas. São 7 coquetéis clássicos nas versão de 250ml (cerca de 3 doses) e de 100ml, são eles: Old Fashioned, Manhattan, Boulevardier, Dry Martini, além do Negroni, Rabo de Galo e Cardinale. bitterandco

Pedro Melo



FERMENTADOS DELICIOSOS

Com proposta moderna, alegre e antenado com o mundo atual, Fernando Goldenstein Carvalhaes e Leonardo Andrade comandam com maestria a Companhia dos Fermentados. A dupla produz uma infinidade de produtos, nos quais a fermentação é o ponto forte. São kombuchas, como as de jabuticaba e amora, hibisco com maracujá, mate e guaraná, de uva verde com hortelã e de mate com limão, entre outras. Mas há também sidras selvagens que encantam, como a de pêssgo; de maçã, de carambola; espumantes de jabuticaba e de acerola. Mas, além das bebidas, chucrute, conservas de limão e de pimentas; vinagres variados e muito mais. É dessas marcas que viramos fãs apaixonados. ciadosfermentados.com.br

Claudia Esquilante





CHORO DA VIDEIRA/ UMA VINÍCOLA NO PORÃO

Por Leandro Scalea Lechuga Baena

No interior da Tenuta Foppa & Ambrosi, localizada na cidade de Garibaldi, no Vale dos Vinhedos, Rio Grande do Sul

Quando eu estava no início dos meus estudos sobre o mundo dos vinhos, sempre ouvia que existiriam técnicas que visavam a “enganar” o consumidor. Uma delas seria o uso de carvalho alternativo: em chips, cubos ou aduelas.

Na prática, são partes como as da barrica tradicional, mergulhadas no vinho, para que agregassem aromas e certa complexidade, sem que o produtor tivesse de gastar comprando uma barrica inteira. Mas se o objetivo era esse, ganhar novos aromas, produzir um vinho mais complexo, por que alguns “especialistas” condenam tal prática?

Confesso que comprei essa ideia, como errada, até conhecer Lucas Foppa, gremista fanático, na época trabalhando com o genial Renato Savaris, na Vinícola Maximo Boschi. Pacientemente, Lucas explicou-me que, como qualquer outra técnica utilizada na produção de vinhos, o carvalho alternativo, se usado da maneira certa, produz um vinho mais complexo e interessante, sendo uma alternativa diferente e menos custosa que os processos com estágio em barricas, sejam de carvalho americano, sejam franceses, eslovenos etc.

Lucas Foppa (de 25 anos) e Ricardo Ambrosi (de 26 anos) são, provavelmente dos mais jovens a fundar uma vinícola. A Tenuta Foppa & Ambrosi, hoje localizada na cidade de Garibaldi, no Vale dos Vinhedos, RS, começou no porão de casa. Ao voltarem de Napa Valley (EUA), Lucas e Ricardo iniciaram o sonho de produzir os próprios vinhos. Ricardo, aliás, é irmão do fera Crisithian Ambrosi, enólogo e sócio de outra vinícola que adoro, a Cave Antiga, com os queridos João Carlos Taffarel e a filha Natália.

Atualmente, a Tenuta Foppa & Ambrosi conta com 19 rótulos em seu portfólio. Os vinhos tranquilos tintos e a maioria dos

brancos passam por carvalho alternativo, em chips, cubos ou aduelas, imersas em tanques de inox, onde estão os vinhos.

Casos do delicioso vinho Insólito, da linha Cultura e também dos Brazilian Collection Alvarinho (aduelas), Brazilian Collection Cabernet Franc (cubos) e dos Tra Nodo (chips).

A nova sede da Tenuta Foppa & Ambrosi conta com uma casa de pedra muito charmosa, de aproximadamente 120 anos, onde oferece atrações aos visitantes, como degustações guiadas em um porão histórico da cidade de Garibaldi. Sou apaixonado pelos vinhos da Tenuta, pela qualidade e ética de seus produtos. Os meninos são empreendedores espetaculares, mesclam o melhor da criatividade do produtor brasileiro, a bagagem internacional e, acima de qualquer coisa, uma primorosa formação técnica.

Lucas e Ricardo representam uma nova geração do vinho brasileiro, vencedora, que incomoda alguns bebedores de rótulos, que ainda não se renderam ao vinho brasileiro, de custo-benefício espetacular.

Aliás, vale lembrar que temos uma seleção de ouro, os guris Foppa & Ambrosi estão juntos, entre outros, de Felipe Bebber (Família Bebber), Giovani Fabian (Vinícola Fabian), Ricardo Morari (Cooperativa Vinícola Garibaldi), Daniel Dalla Valle (Casa Valduga), André Gasperin (Don Affonso), André Donatti (Vinícola Campestre), André Larentis (Vinícola Larentis) e Daniel Salvador (Vinícola Salvattore).

O vinho brasileiro desperta uma sensação que nenhum outro vinho consegue por aqui, por melhor que seja: o orgulho. Esse humilde colonista ama o vinho brasileiro porque ele é bom, não somente por ser brasileiro. Feliz 2022 a todos os resilientes leitores, que chegaram até aqui. Temos um longo caminho a percorrer e faremos isso juntos.

GIM

REFIL DE ALUMÍNIO

A BEG, destilaria-boutique fundada em 2015 pelos sócios Arthur Flosi, Felipe Santoro, Marcelo Rizerio e Thiago Luz, lançou, para seu dry gim, a garrafa de alumínio de 500 mililitros. A ideia é que ela sirva para refil do frasco de vidro de 750 mililitros. Com a intenção, claro, de economizar nas garrafas e fazer com que a nova embalagem seja sempre reciclada – uma combinação perfeita para benefício do meio ambiente. Vale lembrar que ela é mais leve que a de vidro, e que sua reciclagem consome menos CO2 que qualquer outro processo de reciclagem de embalagens.

A garrafinha também pode ser levada, com mais facilidade, para a praia e a piscina, por exemplo. “A garrafa de alumínio e sua identidade visual foi pensada para aqueles que procuram por versatilidade e usabilidade da embalagem, mas também para aqueles que querem desembolsar uma quantia menor por um produto de qualidade”, afirma Felipe Santoro. “Repassamos toda a economia que fizemos na embalagem para nossos clientes, assim, eles economizam no gim e ainda ajudam a sociedade e o meio ambiente.”

No Brasil, mais de 97% das embalagens de alumínio foram recicladas em 2020, fomentando as cooperativas e os catadores de lixo na economia circular.



FLORESTA



Floresta é a linha mais inovadora da Vinícola Santa Rita. Os vinhos desta linha representam o potencial dos mais reconhecidos terroirs chilenos e aliados à uma mínima intervenção enológica e muito sentido de origem, permite que essa linha seja a base do sucesso vitivinícola que esperamos alcançar no futuro da enologia.



Saiba mais em
nossas redes sociais



Aprecie com moderação

Santa Rita
COLECCIÓN
DE ORIGEN

Desde 1880

AO VIVO/

POR **LEONARDO PAIXÃO**
FOTOS **RJ CASTILHO**

O BRASILEIRO PEDE PASSAGEM

Vinho nacional vem ganhando força no mercado brasileiro e já faz frente ao importado

A produção nacional de vinhos vem ganhando força e espaço na mesa do consumidor. Se antes o cliente só pensava em produção chilena, uruguaia, argentina e europeia na hora do consumo de um bom vinho, o cenário vem mudando e a produção nacional vem conseguindo mais espaço no gosto do consumidor.

Bom exemplo disso é a Cooperativa Vinícola Aurora – a maior vinícola do país. Atualmente, a empresa recebe cerca de 65 milhões de quilos de uva, que resultam em 50 milhões de litros de vinhos, sucos e espumantes. No Mesa SP, as especialistas Maryane Barbosa e Renata Guidoti comandaram uma degustação com produtos da empresa e explicaram os princípios básicos da degustação.

Podemos perceber quais as frutas e as texturas que fazem parte da composição de uma bebida, pelo aroma, que é o convite inicial para a prova. “Na boca, é importante fazer com que o vinho percorra toda ela, para que as zonas de paladar trabalhem e mostrem a qualidade do produto”, disse Renata. “É uma honra, ante tudo o que a gente passou na pandemia, poder voltar com uma degustação presencial de vinhos”, afirmou Maryane Barbosa.



NOVAS TENDÊNCIAS NO MUNDO DOS CAVA

Henkell Freixenet participa do Mesa SP 2021 com seu novo portfólio

Os especialistas Carla Mei e Fabiano Ruiz deram uma aula sobre os cava do grupo Henkell Freixenet, que é uma fusão do grupo espanhol Freixenet com a maior produtora de espumantes alemães, a Henkell. Cava, vale lembrar, é em grande resumo a resposta da Espanha ao champanhe francês.

A empresa, hoje, é líder mundial da produção de espumantes e está no Brasil há mais de 30 anos. Durante a aula, os participantes puderam degustar diversos produtos do portfólio da empresa e aprender como o açúcar influencia no produto final. Também aprenderam a diferenciar os buquês e os sabores que estão presentes no corpo da bebida.

O ponto-chave da degustação foi recomendar aos participantes que a famosa bebida não deve ser apenas consumida em épocas festivas, pois existe cava para todas as ocasiões, basta escolher o favorito.



AO VIVO/
POR LUIZA PIRES
FOTOS RJ CASTILHO

DRINQUES COM CAFÉ: A NOVA MODA ENTRE OS JOVENS

Oficina busca abrir novos horizontes no consumo do café

Café é, sem dúvida, depois da água, a bebida mais consumida no Brasil. E com essa ideia em mente Carol Barreto e João Carlstron trouxeram várias ideias de consumo da tão querida bebida.

“É normal vermos os jovens tomando o famoso iced coffee, e queríamos propor algo diferente”, diz Carol, ao iniciar a aula, explicando todos os ingredientes que estavam dispostos nas mesas em frente aos participantes. Eles foram utilizados para fazer café gelado com laranja e canela, piña colada e negroni.

A oficina não se resumiu apenas em fazer os drinques, mas também fazer entender como cada detalhe cria um contraste que realça e valoriza o sabor do café. “É questão de criar equilíbrio, queremos amargor, queremos o doce e azedo também, tudo tem a proporção certa”, falou João, enquanto explicava como fazer os deliciosos drinques.

As bebidas foram feitas utilizando as linhas gourmet da 3corações, que marcaram presença no evento, com os cafés que visam a promover o desenvolvimento sustentável e que buscam reconhecer o trabalho de mulheres cafeicultoras em todo o Brasil.



VINÍCOLA
AURORA

BORA CURTIR O VERÃO?



paím

SE FOR DIRIGIR, NÃO BEBA.

Verão é happy hour
sem ter hora pra
começar.
Ou terminar.
É leve e tranquilo
como um brinde
no meio da tarde.
E refrescante
como mergulhar
na piscina.
É um convite
a criar novos
roteiros, bem
do seu jeito.
Bora de Aurora?

BORA DE AURORA

GUIA DE ENDEREÇOS E RESUMO/

A beterraba	113
A mescla	102
Abóbora	103
Abóbora recheada com queijo de cabra	116
Arroz caldoso de linguça	117
Arroz de siri e camarões à capixaba	112
Bacalhau com alho-poró e batata-doce	104
Berinjela e pasta fermentada	101
Biscoito de goiabada com queijo	116
Bolinho crocante de pirarucu com tapioca	115
Brigadeiro de biomassa de banana	114
Broinha de fubá de canjica	116
Brownie Sourdough de castanha-do-pará com cumaru	118
Canjiquinha, kimichi e cajuzinho-do-cerrado	102
Carne suína picante	116
Casca louca de banana	114
Ceviche de banana-da-terra	119
Ceviche de siri boia, caju e castanha-de-caju brotada	106
Choco mochi com manga e yuzu	118
Cinnamon roll	114

Cogumelo-se	103
Costelinha de porco ao molho roti de melado de cana	110
Country austríaco	119
Dandá de mandioca com carne-seca e dendê	106
Demi-glace vegana	108
Filé de pescada recheado com vatapá e vinagrete de camarão	151
Franço brasserie	101
Galinhada	110
Garupa à caipara	115
Goiaba e tomate	117
Gravax de cavala com hibisco	104
Jasmim-manga	106
Lula com coco	110
Mandioca laqueada no tucupi	102
Maracujá-da-caatinga	104
Molho de tomate caseiro	113
Nhoque de ora-pro-nóbis em seu pesto	115
Pirarucu curado na metaxa com espuma de mariscos, vôngole e vilita	102

Pão de queijo escaldado	117
Pimentão defumado e fermentado	116
Pão com mortadela	118
Palmito pupunha com alga nori	110
O cacau	114
Rumo de Brasil	115
Rabanada, de pão amanhecido	110
Snack de tartar de atum	108
Salada de siri	100
Sagu de maracujá com creme diplomate	100
Sanduíche de frango	101
Strozzapreti con ragu di coniglio	100
Tartar de carne de sol	114
Tartare de pirarucu no mandiopã	100
Tomate, morango lactofermentado e aromático	101
Tortilla de farinha d'água, com ventresca de pirarucu defumado	113
Tortinha de chocolate e frutas	160
Trio de tostadas	120

LOJAS PARA GOURMETS

AMD Artes – Artesanato em madeira, Rua Moisés Mondadori, 62, Centro, Ipê, RS. Tel. (54) 3233-1476 e (54) 99926-6214. E-mail: amdartes@hotmail.com

Atelier Hideko Honma – Av. Jacutinga, 434, Moema, tel. (11) 5042-4469/5042-4450, São Paulo, SP; hidekohonma.com.br

Atelier Paula Almeida Cerâmicas – Rua Baluarte, 74, tel. (11) 3849-2279, São Paulo, SP; atelierpaulaalmeida.blogspot.co.uk

Atelier Vanessa Branco (Cerâmica Utilitária) – Rua Aureliano Leal, 43, São Paulo, SP; tel. (11) 98554-8729; vanessabranco.com.br

Carol Lameira Cerâmica – Rua Laiana, 300, Alto de Pinheiros, São Paulo, SP; carollameira.com.br; @carol_lameira_ceramica

Cerâmicas João De Barro – Tel. (28) 99993-1109; joaodebarroceramicas@outlook.com

Ateliê Gamboa (Cerâmicas) – Rua Gonçalves Dias, 3173, Santo Agostinho, Belo Horizonte (MG), oel. (31) 99880-9108; ateliégamboa@gmail.com

Oficina Cerâmica Pé da Serra – Sertão do Pivô, Cambury; @ceramica.pe.da.serra

Olaria Paulistana – Ateliê De Cerâmica – Rua Mourato Coelho, 1433, tel. (11) 3031-5294, São Paulo, SP; olariapaulistana.com.br

Panelas De Goiabeiras – Rua Leopoldo Gomes Salles, s/no, tel. (27) 3327-0519, Goiabeiras, Vitória, ES.

Ritz – Rua Joaquim Antunes, 1019, tel. (11) 3037-7755, São Paulo, SP; ritzfestas.com.br

IMPORTADORAS

Adega Alentejana – alentejana.com.br

Cantu – cantuiportadora.com.br

Casa Flora / Porto a Porto – casaflorea.com.br / portoaporto.com.br

Clarets – clarets.com.br

Decanter – decanter.com.br

Epice – epice.com.br

Grand Cru – grandcru.com.br

Inovini – inovini.com.br

Interfood – todovino.com.br

La Pastina – lapastina.com

Mistral – mistral.com.br

Moët Hennessy do Brasil – catalogomh.com.br

Premium Wines – premiumwines.com.br

Qualimpor – qualimpor.com.br

VCT Brasil – conchaytoro.com.br

Vinci – vinci.com.br

Winebrands – winebrands.com.br

World Wine – worldwine.com.br

Zahil – zahil.com.br

VINÍCOLAS NACIONAIS

Aurora – vinicolaaurora.com.br

Bueno Wines – buenowines.com.br

Casa Valduga – casavalduga.com.br

Chandon do Brasil – chandon.com.br

Miolo – miolo.com.br

Pizzato – pizzato.net

Rar – rar.ind.br

Salton – salton.com.br

Vinícola Garibaldi – vinicologaribaldi.com.br

TORTINHA DE CHOCOLATE E FRUTAS

1 UNIDADE

BASE

- 110 g de creme de avelã
- 40 g de chocolate ao leite
- 100 g de corn flakes

RECHEIO

- 300 g de chocolate meio amargo
- 350 g de creme de leite
- 3 ovos

COBERTURA

- 30 g de glucose
- 100 g de creme de leite
- 150 g de chocolate meio amargo

CALDA

- 110 g de açúcar
- 150 g de morangos
- 150 g de água

GUARNIÇÃO

Kiwi; Pitaya; Mirtilos; Amoras; Pitangas; Manga

BASE

Derreta o chocolate em banho-maria e misture com os outros

ingredientes. Em um aro, coloque uma fina camada para fazer a massa da torta, leve ao freezer e reserve.

RECHEIO

1 Ferva o creme de leite e verta sobre o chocolate, misture até ficar homogêneo e reserve; enquanto isso, bata os ovos na batedeira até triplicarem de volume. Feito isso, envolva a ganache aos poucos nos ovos batidos até ficar uma mistura homogênea e aerada. **2** Coloque esse creme por cima da massa, que já foi feita, e leve ao freezer para firmar.

COBERTURA

Ferva o creme de leite com a glucose e verta em cima do chocolate. Quando estiver tudo homogêneo e em temperatura morna para fria, espalhe essa cobertura por cima da segunda camada da torta. Leve ao freezer para firmar, por umas 3 horas, e então passe para a geladeira para desenformar.

CALDA

Leve os ingredientes ao fogo, ferva por 5 minutos e bata no liquidificador. Leve à geladeira para esfriar.

GUARNIÇÃO

Corte as frutas em tamanhos regulares e distribua-os em volta da torta, formando uma coroa. Para finalizar, utilize a calda já fria por cima da torta, ou sirva à parte.

Receita do chef e consultor Frank Bin; @ofrankbin

FALE COM PRAZERES DA MESA

Para assinar a revista: assineprazeresdamesa.com.br ou pelo telefone: (11) 3512-9451

Edições anteriores: venda pelo preço da última edição em banca, acrescido da despesa de remessa. Venda sujeita à disponibilidade de estoque. Envie seu pedido para: cleide@prazeresdamesa.com.br

Publicidade: patriciateodoro@4capas.com.br

No internet, acesse: prazeresdamesa.com.br

Twitter @prazeresdamesa – Facebook PRAZERES DA MESA – Instagram @prazeresdamesa

ATENÇÃO!

NINGUÉM ESTÁ AUTORIZADO A SOLICITAR OBJETOS, FAZER REFEIÇÕES OU ENCOMENDAR ALIMENTOS OU VINHOS EM NOME DA REVISTA PRAZERES DA MESA.

ATENDIMENTO AO ASSINANTE

Para reclamações, dúvidas ou sugestões, envie e-mail para sao@prazeresdamesa.com.br ou cleide@prazeresdamesa.com.br



Bahia, meu destino!



ÚLTIMA MORDIDA/ TORTINHA DE CHOCOLATE E FRUTAS

POR CLAUDIA ESQUILANTE
FOTO RICARDO D'ANGELO



Frutas, chocolate e avelãs combinam? Sim, e se harmonizam perfeitamente, afirma o chef Frank Bin, que desenvolveu esta deliciosa sobremesa especialmente para Prazeres da Mesa, para aproveitar as boas frutas e celebrar nosso verão tropical. Frank é formado em gastronomia pela São Judas/Unimonte, de Santos, SP. Constan de seu currículo passagens por cozinhas mediterrânea, brasileira, contemporânea, japonesa e espanhola, entre elas, em casas como Kinoshita e o saudoso Clos de Tapas, ambos em São Paulo, e a Enoteca Decanter, em Santos. Também participou do programa televisivo MasterChef e foi representante do Brasil no San Pellegrino Young Chef. Atualmente, Frank presta serviços como chef consultor em vários restaurantes, e também faz eventos especiais. Sobre a tortinha tropical, ele explica por que escolheu esses ingredientes para criar essa receita. “Escolhi essa tortinha por ser muito difícil as pessoas não gostarem de chocolate. É uma paixão nacional. E as frutas trazem à receita uma leveza, uma tropicalização. A avelã tem um toque todo especial. Já o recheio é uma mousse aerada, que complementa saborosamente a sobremesa. Um casamento perfeito.” Receita na página 160.



Com ela, amadores viram profissionais.
E profissionais viram mágicos.

thermomix

thermomix.com.br

☎ (11) 93743-4044

ICED COFFEE

DESCUBRA ESSA EXPERIÊNCIA
REFRESCANTE



MODOS DE
PREPARO:



PASSO 1:
Adicione 5 pedras de gelo;



PASSO 2:
Extraia o seu café;



M-C | 
MERCAFÉ

A loja oficial da 3 Corações.
Pra quem é Movido a Café.

  @mercafe

 mercafe.com.br

EXCLUSIVO
PARA SOLUÇÃO **tres**