



Léa Araújo
 contato@degustatividade.com.br
 degustatividade

GASTRONOMIA

Azeite-se!

Conhecer melhor sobre azeites pode ser um hobby prazeroso e muito proveitoso. Assim como no mundo do vinho, o azeite também tem terroir, diferentes tipos de azeitonas cultivadas em solos diversos, aromas e sabores característicos. Descobrir seus segredos por meio de degustações, além de interessante, faz bem à saúde.

O azeite de oliva extra virgem previne o envelhecimento precoce, combate os radicais livres e reduz os níveis de colesterol ruim, pois contém antioxidantes e nutrientes anti-inflamatórios, além de ser rico em vitamina C. É considerado extra virgem aquele azeite que apresenta acidez menor do que 0,8%. Na hora de escolher um bom azeite é importante também verificar a data de fabricação e optar por aquele produzido há menos de seis meses. Nesse quesito, o azeite se difere dos grandes vinhos e não tem potencial de guarda, ou seja, deve ser consumido o quanto antes. O processo de extração a frio também é um indicador de qualidade, já que não há aquecimento das azeitonas e, dessa forma, preservam-se os nutrientes, aromas e sabores. Muitos produtores europeus informam no rótulo quando o azeite é extraído a frio. É aconselhável verificar se o produto foi produzido e engarrafado na origem e dar preferência às garrafas de vidro escuro, de cerâmica ou aço inoxidável, já que protegem da exposição à luz.

Quanto à variedade de azeitonas, a picual é das mais consumidas no mundo e representa metade da produção do maior país produtor: a Espanha. Outra variedade espanhola bem comum é a arbequina. A Grécia é o país que tem o maior consumo per capita com cerca de nove tipos de azeitonas, sendo que a koroneiki é a mais famosa. Já na Itália há mais de 400 tipos. Os azeites portugueses são bastante difundidos no Brasil, apesar de ser um país com baixa produção.

Agora, te convidamos a experimentar um azeite brasileiro. Sim, temos produção de azeitonas nacionais há pouco mais de dez anos e, em

2008, foi realizada a nossa primeira extração de azeite de oliva: em Maria da Fé, terras mineiras. A produção se concentra na Serra da Mantiqueira e no Rio Grande do Sul. O azeite nacional tem a grande vantagem de ser muito mais jovem do que o importado, que na maioria das vezes chega para nós após um ano de sua fabricação. Os azeites perdem características de aroma e sabor com o tempo, por isso, é mais interessante consumi-los o quanto antes.

Em uma degustação promovida pela azeitológa Ana Paula Beloto, percebi o quão diferente um azeite pode ser apresentar. Fizemos uma análise sensorial às cegas de dois azeites premiados: o espanhol Finca La Torre, da picante variedade arbequina, e o IL Genio, azeite toscano da Vinci, composto por um blend de seis variedades italianas. Provamos também outro espanhol, o Tierra Laguna, da potente variedade picual, e o brasileiro Rua do Alecrim, produzido em Caçapava do Sul (RS), que também leva picual em sua composição, além da variedade coratina. Entre um azeite e outro, é aconselhável comer pedaços de maçã verde para limpar o paladar. Mas o que mais gostei foi de provar os azeites com frutas. Manga madura, abacaxi e uva Itália são perfeitas com eles.

Ana Paula Beloto indica o site ruadoalecrim.com.br para comprar e pesquisar um bom azeite. Em BH, é possível encontrar azeitões mineiros em empórios espalhados pela cidade, como no Roça Capital, no Mercado Central, no De Lá, na Savassi, e no Néctar do Cerrado, no Mercado Distrital do Cruzeiro. Para se aventurar nesse mundo, fiquem de olho nas redes sociais da Ana Beloto (@vidaazeitada), que está sempre promovendo cursos, degustações e trazendo novidades azeitadas. Ela é especialista em azeites pelo IFAPA (Instituto de Formação e Investigación Agraria y Pesquera) a convite do governo da Espanha, país membro do Comitê Oleícola Internacional, e está cheia de projetos para este ano. Azeite-se!

FOTOS ARQUIVO PESSOAL



AZEITES E QUEIJOS

Que tal provar azeites de oliva extra vírgens recém-extraídos no sul de Minas e os inigualáveis queijos artesanais da região? A azeitológa Ana Beloto e o “queijolatra” Eduardo Girão vão conduzir juntos essa experiência gastronômica batizada de Sabores da Mantiqueira, nos dias 5 e 6 de março, sempre às 20h. Sobre os queijos, são aqueles geralmente chamados de parmesão até pelos próprios produtores, mas com tanta personalidade sensorial é até injusto classificá-los assim. Haverá, ainda, uma sobremesa surpreendente e sorteio de uma muda de oliveira. O preço é especial para quem for acompanhado. Inscrições e informações: (31) 98738-7403 (What-

sApp) ou degirao@gmail.com. Casa Ataré: Rua Eurita, 285 - Santa Tereza.

NOVO GELATO NA BACIO DI LATTE

Um novo sabor acaba de lançado na Bacio di Latte: o cremosíssimo mousse de maracujá, à base de leite, creme de leite, maracujá e leite condensado. É possível apreciar três sabores mesmo no copinho pequeno (R\$11,75) e é claro que pistache sempre está entre minhas escolhas. Esse maracujá também é uma boa pedida. Disponível no BH Shopping, Diamond Mall, Pátio Savassi, Boulevard Shopping e Shopping Del Rey, dentre os mais de 80 endereços em Minas Gerais, São Paulo, Rio de Janeiro, Goiás, Paraná e Distrito Federal.

**PRO
MO
ÇÃO** **50%**
**DE DESCONTO
NO SEGUNDO PRATO**

**parrilla
portenha**
o autêntico sabor da carne
BH Shopping - Loja NL 47 - 31 3286.1656

Promção válida de segunda a domingo a partir das 17h para duas pessoas. O prato promocional será de valor igual ou menor que o pedido, com 50% de desconto. Exceto Carrê de Cordeiro, Prime Rib e Bacalhau. Prato Individual. Foto meramente ilustrativa.