GASTRONOMIA

Léa Araújo
contato@degustatividade.com.br
degustatividade

Poke

Diretamente das praias do Havaí, o poke chegou a BH no ano passado e continua incentivando a abertura de casas dedicadas a essa comidinha saudável. Consiste basicamente em peixe cru cortado em cubos, geralmente o atum e o salmão, acompanhados de legumes, frutas, verduras, cogumelos e grãos, dispostos em uma base de arroz ou até mesmo sobre mix de folhas, em uma versão ainda mais leve. Traços da gastronomia japonesa são evidentes no poke.

Há cinco meses, o Poke Sim se instalou no charmoso quarteirão fechado da Rua Antônio de Albuquerque para mostrar que o poke veio para ficar. O prato é havaiano, mas quem comanda a cozinha tem descendência japonesa. Gabriela Harue é filha do dono do restaurante japonês mais tradicional de BH, o Sushi Naka. É de lá que vêm o atum e o salmão, garantindo que serão servidos sempre frescos. Um diferencial é a base com espaguete de cenoura, abobrinha e chuchu, finissimamente cortados, e claro que foi essa a minha escolha. Há também a possibilidade de ser montado com broto de feijão, além do arroz japonês e o mix de folhas. Definida a base, escolhem-se as proteínas, os acompanhamentos e o molho para finalizar.

Herdado das raízes da família japonesa, a chef prepara com cuidado o tamagoyaki, feito com finas camadas de ovo frito que vão sendo enroladas como se fosse um bolo de rolo. Essa mocinha extremamente caprichosa de apenas 23 anos aprendeu muito com o pai sushiman e sugere interessantes opções crocantes para compor o prato. É ela mesma que prepara na casa a granola salgada, a pipoca de arroz e o chips de raízes feito no forno, já que Gabriela preza por preparos mais saudáveis. Para beber, a limonada rosa, a limonada peruana e o mate com limão também são todos feitos na casa. Os pokes saem em dois tamanhos por R$ 22 ou R$ 32, e podem ser pedidos pelo Uber Eats ou pelo iFood.

POKE2GO

Desde setembro do ano passado o Poke2Go trabalha somente no sistema delivery e também tem tradição japonesa enraizada em BH. Os sócios e irmãos Felipe Lobo e Laura Chan são do grupo do restaurante Take e do Sushi2Go, garantia de qualidade e experiência no ramo. Os pokes são grandes, começam em R$ 37 e podem ser incrementados com sofisticados acréscimos, dentre eles o polvo, por R$ 7, ou o camarão empanado em panko por, R$ 9. Ainda no grupo dos peixes, além do salmão e atum crus, ambos podem vim selados (R$ 2 de acréscimo) e o salmão pode ser empanado (R$ 3 de acréscimo). Interessante é que aqui a base pode ser de quinoa.

A moda de poke anda tão espalhada por aí que é possível encontrá-la até mesmo em gabaritados supermercados e padarias, como a Vianney. Nos dois tamanhos (R$ 32 inteiro ou R$ 22 meio), há mais de vinte ingredientes para compor o poke. Diferente dos demais é a opção de arroz integral e frango. Uma sugestão de montagem é o poke mix do mar com salmão, atum, kani, pepino, nori, ervilha torta, wantan e molho wasabi. Também atua no modo de entregas. Em março deste ano, o Super Nosso lançou quatro versões: Gourmet de Atum (R$ 32,90), Gourmet de Salmão (R$ 34,90), Ousadia do Chef (R$ 36,90) e Vegano (R$ 29,90). São feitos na hora para serem servidos à la carte, nos restaurantes Super Nosso, e também em embalagens para viagem. Disponíveis nas lojas nas lojas Buritis, Castelo, Cruzeiro, Funcionários, Gutierrez, Lourdes, Luxemburgo, Pampulha, Vale do Sereno, Xuá, Shopping Contagem e Momento Belvedere.

É uma refeição leve, saudável, nutritiva e divertida pelas várias combinações possíveis de acordo com o seu paladar. Que venham mais pokes até mesmo no inverno (quente) de Belo Horizonte.

Onde
Padaria Vianney
R. dos Aimorés, 155 – Funcionários
Diariamente, das 8h às 21h
padariavianney.com.br
facebook.com/PadariaVianney
Instagram: @padariavianney

Onde
Poke2Go
Delivery de segunda a sexta, das 18h às 23h30 / Sábado e domingo, das 12h às 23h30
facebook.com/poke2gobh
Instagram: @poke2gobh

Onde
Poke Sim
R. Antônio de Albuquerque, 629 – Savassi
Segunda a sábado, das 11h às 21h45
facebook.com/poke.sim
Instagram: @poke.sim

Onde
Super Nosso
Buritis, Castelo, Cruzeiro, Funcionários, Gutierrez, Lourdes, Luxemburgo, Pampulha, Vale do Sereno, Xuá, Shopping Contagem e Momento Belvedere.
Horários variam conforme o bairro
facebook.com/SuperNosso
Instagram: @supernosso

SUNSET ROCK HOFBRÄUHAUS

Os sábados de julho serão animados na cervejaria alemã Hofbräuhaus com o rock acústico de Daniel Lima, no dia 14, e Gabi Mello, nos dias 21 e 28 de julho, com músicas autorais e releituras de grandes nomes. A casa abre as portas às 12h e os shows começam às 16h, sem cobrança de couvert artístico. Enquanto curte músicas de qualidade, a moçada poderá apreciar uma lager, do estilo Munich Helles; uma de trigo, do estilo Weissbier; uma escura, do estilo Dunkel; ou escolher entre as 12 sazonais produzidas mensalmente segundo a Reinheitsgebot, Lei de Pureza Alemã. Avenida do Contorno, 7613 – Lourdes. Tel.: (31) 98333-9492.

VINHOS DO ALENTEJO – APROXIMA

No sábado, 21 de julho, acontece a tradicional Feirinha Aproxima e pela terceira vez será realizada em parceria com a Comissão Vitivinícola Regional Alentejana (CVRA). Das 10h às 17h, vinícolas conceituadas como Adega de Borba, Esporão, Dona Maria-Júlio Bastos, Herdade dos Coteis, Herdade São Miguel, Monte da Capela e Herdade da Figueirinha estarão presentes com preços promocionais em rótulos à venda em garrafa e também em taças. No entorno do Museu Abílio Barreto, dezenas de vinhos do Alentejo poderão ser apreciados com os variados petiscos mineiros da feira. Durante o evento, o crítico de vinhos Alexandre Lalas comandará uma degustação comentada com inscrições gratuitas no local por ordem de chegada.