

6 GASTRONOMIA CAPA

RIOSHOW
SEXTA-FEIRA 3.7.2015

do Le Vin (R\$ 32) — casa com a proposta de uma cozinha descomplicada e saborosa — está a postos no menu até o final de agosto, dividindo o pôdio com outro ícone da estação, o creme de aspargos (R\$ 32), e mais quatro sabores.

COM SUSTÂNCIA

Quem precisa de sustância, antes ou depois do trabalho ou da balada, também tem endereço certo: o Rampinha. No cardápio, a sopa de linguado (R\$ 35), a de feijão-branco com bacalhau (R\$ 39) e a famosa Leão Veloso (R\$ 35), de frutos do mar, disputam a preferência da clientela. Todas elas com poder e sabor suficientes para “dar um sacode” no freguês. A que leva o nome da casa, de raízes e receitas portuguesas, está à altura da responsabilidade: bacalhau desfiado, couve e ovos de codorna (R\$ 40). E não precisa ser inverno para arregaçar as mangas e ir à luta.

Também para “levantar defunto” são os caldos fumegantes que há 15 anos transformam uma calçada na Senador Vergueiro em ponto de encontro de moradores do Flamengo e de outras regiões da cidade. Culpa de Ana e Marcelo Karppa. Depois de passar férias no Nordeste, eles inventaram de copiar aqui o que ela adorou lá: caldos servidos na praia. O que pareceu loucura num Rio 40 graus pode ser medido em números: das três opções iniciais (feijão, mocotó e ervilha) vendidas na praia, hoje são 19, com endereço fixo, entrega em domicílio (apenas nas redondezas), um movimento de cair o queixo numa lojinha tão minúscula e um nome que diz tudo. No Caldo Beleza, aos pioneiros caldinho de feijão (R\$ 16,50, o grande) e ervilha (R\$ 16,50) juntaram-se o de apim com camarão (R\$ 17,50), o mistura e manda (R\$ 19,50), com angu de feijão, carne-seca desfiada e couve, e o de canjiquinha com rabada (R\$ 15), o caçula no cardápio.

PEGANDO LEVE

No Zazá Bistrô, a criação do chef Lucio Vieira para a estação pega mais leve: sopa de tomate sem acidez com quadradinhos de raízes al dente, chouriço português e torrada de linhaça (R\$ 32). Para saborear no aconchego do segundo andar, pés descalços no tapete felpudão.

Quer mais saudável e leve do que isso? Também tem. A chef Carolina Figueiredo criou para o Market Ipanema uma canja orgânica (R\$ 18), preparada com frango, cogumelos, legumes, brotos e arroz orgânicos. Já Ana Pedrosa, do Savá, recorreu à chia e ao tofu defumado para lançar um menu de sopas veganas, respeitando a doutrina de usar somente ingredientes frescos e da estação. Entraram em campo a de abóbora com gengibre e chia, a de ervilha com tofu defumado, de baroa com agrião, de couve-flor e até uma releitura de caldo verde, com baroa e tofu defumado (todas a R\$ 14).

— Todo mundo adora uma sopinha no inverno, ainda que o inverno carioca não seja tão frio assim. Na nossa versão de caldo verde utilizamos a baroa no lugar da batata inglesa comum, e tofu defumado em vez de linguça. Com isso temos uma sopa rica em nutrientes, de fácil digestão e vegana! A sopa ainda contém bastante couve, que, por ser rica em vitamina C, ajuda a prevenir as gripes e resfriados — explica a chef.

Na onda “vamos ser saudáveis”, claro que Bibi Sucos não ia ficar de fora. Para lembrar que existe um verão depois de cada inverno e é preciso estar em forma, a lanchonete incluiu entre suas opções a Detox, com abobrinha, batata-doce, couve, alho-poró, gengibre e manjericao (R\$ 15,90). A sopa garante que cumpre o que promete: ajuda a queimar os excessos e a tirar o peso, não só da culpa.



CALDO BELEZA: canjiquinha com rabada, o caçula no variado cardápio da casa, no Flamengo

Para não entornar o caldo

- **Aconchego Carioca:** Rua Barão de Iguatemi 379, Praça da Bandeira — 2273-1035. Ter a sáb, das 12h às 23h. Dom, das 12h às 17h. C.C.: Todos.
- **Artesanal Cooking:** Shopping Leblon. Av. Afrânio de Melo Franco 290/2º piso, Leblon — 2512-9814. Seg a sáb, das 10h às 22h. Dom, das 13h às 21h. C.C.: Todos.
- **Bar da Portuguesa:** Rua Custódio Nunes 155-D, Ramos — 3486-2472. Ter a qui, das 18h às 23h. Sex, das 18h às 24h. Dom, das 11h às 16h.
- **Bibi Sucos:** Rua Santa Clara 36, Copacabana — 2255-5000. Dom a qui, das 8h às 1h. Sex e sáb, das 8h às 2h. C.C.: Todos. www.bibisucos.com.br
- **Boteco Carioquina:** Av. Gomes Freire 822, Lapa — 2252-3025. Seg a qui e dom, das 11h às 1h. Sex e sáb, das 11h às 3h. C.C.: Todos.
- **Cachaçaria Mangue Seco:** Rua do Lavradio 23, Centro — 3852-19430. Festival: seg a sex, a partir das 17h. Sáb, a partir das 12h. Casa: seg a sáb, das 11h às 4h. C.C.: Todos.
- **Café Lamas:** Rua Marquês de Abrantes 18, Flamengo — 2556-0799. Dom a qui, das 9h30m às 2h. Sex e sáb, das 9h30m às 4h. C.C.: Todos.
- **Casa Cavé:** Rua Sete de Setembro 137, Centro — 2221-0533. Seg a sex, das 8h às 19h. Sáb, das 8h às 13h. C.C.: Nenhum.
- **Caldo Beleza:** Rua Senador Vergueiro 238-C, Flamengo — 2554-4841. Seg a sáb, das 17h às 24h. C.C.: M e V.
- **Confeitaria Colombo:** Rua Gonçalves Dias 32, Centro — 2505-1500. O bufê é servido no Restaurante Cabral, no mezanino: seg a sex, das 11h às 15h. C.C.: A, D, M e V.
- **Gengibre:** Rua Visconde de Itaboraí 10, Centro. Diariamente, das 8h à meia-noite.
- **Hachiko:** Travessa do Paço 10, sobrado, Centro — 2533-6366. Seg a sáb, das 11h30m às 16h e das 18h às 23h. C.C.: Todos.
- **La Carioca Cevicheria:** Rua Garcia D'Ávila 173-A, Ipanema — 2522-8184. Dom a qua, das 18h às 0h. Qui a sáb, das 18h às 2h. Rua Maria Angélica 113-A, Jardim Botânico — 226-8821. Dom a qua, das 18h30m às 0h. Qui a sáb, das 18h30m às 2h. C.C.: A, M e V.
- **Le Vin:** Rua Barão da Torre, 1.490, Ipanema — 3502-1002. Seg a qui, das 12h às 0h. Sex e sáb, das 12h às 1h. Dom, das 12h às 23h. BarraShopping. Av. das Américas 4.666, loja 152, Espaço Gourmet, Barra — 2431-8898. C.C.: Todos.
- **Market Ipanema:** Rua Visconde de Pirajá 452, Box 1, Ipanema — 3283-1438. Seg a sex, das 12h às 19h. Sáb, das 11h às 16h. C.C.: Todos.
- **Montagu's Bar:** Rua Siqueira Campos 29, Copacabana — 3547-4171. Festival: a partir das 18h. Diariamente, das 8h às 2h. C.C.: Todos.
- **Mr. Lam:** Rua Maria Angélica 21, Lagoa — 2286-6661. Seg a qui, das 19h às 0h30m. Sex e sáb, das 19h às 1h. Dom, das 13h às 23h. C.C.: Todos.
- **Nam Thai:** Rua Rainha Guilhermina 95-A, Leblon — 2259-2962. Seg, das 19h às 1h. Ter a sex, das 12h às 16h e das 19h às 1h. Sáb, das 12h às 1h. Dom, das 12h às 22h30m. C.C.: Todos.
- **Paris Gastrô:** Praia do Flamengo 340, Flamengo — 2551-1278. Ter e qua, das 19h às 23h30m. Qui a sáb, das 19h às 0h. Dom, das 12h às 16h. C.C.: Todos.
- **Rampinha:** Praça da Bandeira 201, Praça da Bandeira — 2273-7647. Diariamente, das 11h às 0h. C.C.: Todos.
- **Rubaiyat:** Rua Jardim Botânico 971, Jardim Botânico