

# O Brasil não conhece o Brasil



Foto: Lia Ameni

Essa turma costuma dizer que somos um País de “terceiro mundo”, que “nada funciona” por aqui e segue com uma ladainha que, costumo refutar, falando de nossa riqueza, (de solo, de beleza, de natureza, de flora e fauna) apenas para citar algumas, que transcende a de muitos países ditos de primeiro mundo...

Mas hoje quero enfatizar a riqueza gastronômica do Brasil. Acabo de lançar meu livro “Mesa Brasileira” – um guia para degustar e servir a nossa comida regional. Fiz uma pesquisa extensa com meu amigo e doutor em História da gastronomia, chef Carlos Ribeiro.

Nele, explico mais de 80 pratos e seus ingredientes, e mostro receitas das 5 regiões do Brasil. A ideia, é apresentar aos brasileiros nossa riquíssima comida regional, pois poucos a conhecem a fundo.

Paulistas por exemplo, chegam a Bahia e não vão muito além do acarajé e da água de coco. Eu, hein? O mesmo se dá com gaúchos que chegam a Belém e não conseguem encarar uma maniçoba por não entenderem bem o que é.

Agora me contem: vocês acham que teríamos esse exército de Chefs franceses (Claude Troigros, Emmanuel Bassoleil, Eric Jacquin, Olivier Anquier, – só para falar dos mais conhecidos) estabelecidos no Brasil há décadas empreendendo com sucesso, se aqui não encontrassem os melhores, mais variados e mais ricos ingredientes para seu ofício? Duvida? Veja aqui algumas das propriedades do que é usado na cozinha paraense – que detém sabores inusitados e muito requintados.

**Jambu** – além de realçar os demais sabores, é ótimo anti-inflamatório melhora a libido;

**Cupuaçú** – de sabor único, rico em antioxidantes e melhora o funcionamento intestinal;

**Açaí** – alimento riquíssimo, possui um antioxidante único (velutina), e compostos bioativos que ajudam na saúde do coração;

**Tucupi** – chamado de “ouro da Amazônia”, além de saboroso é rico em vitamina A, ótimo para imunidade.

Isso só para falar de alguns. Para viajar pelo Brasil através

dos nossos maravilhosos sabores, basta procurar em sua cidade um bom restaurante de comida regional (pois os brasileiros se deslocam dentro do País e a comida regional é “afetiva”, resgata memórias e mata a saudades).

Além disso o País é vasto e teve ondas de imigração que influíram em nossa gastronomia como a italiana, alemã, africana... Mas nada, nada mesmo supera alguns pratos com receitas indígenas, como a incrível “Damorida” que pode ser feita com cogumelos amazônicos, peixe e/ou carne...

Fazer esse livro foi um prazer: viajo e experimento nossos pratos típicos há décadas, mas entender a extensão de nossa riqueza foi o maior presente. Agora posso defender meu ponto de vista de boca cheia (como perdão do trocadilho) e sem medo!

Experimente você também: abra o coração e o paladar para nossa cozinha e surpreenda-se com as maravilhas para todos os gostos – literalmente!



Foto: Divulgação

**Serviço:**

Mesa Brasileira: 178 páginas

Editora: Senac

Autora: Claudia Matarazzo