

Para os que apreciam comida leve e saudável, o Divirta-se mais selecionou seis restaurantes da cidade focados em culinária que foi escolhida como Patrimônio Imaterial da Humanidade em 2013

Giovanna Kunz*

Maria Clara Britto*

Originária de países europeus, asiáticos e africanos, a cozinha mediterrânea conquistou o mundo inteiro e chegou a ser reconhecida pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco) como Patrimônio Imaterial da Humanidade em 2013. A culinária mediterrânea não só consiste em pratos feitos com ingredientes leves, azeites e frutos do mar, mas também em técnicas, valores — de trocas e hospitalidade — e a junção do conhecimento de diferentes culturas.

“A cozinha mediterrânea prima pela leveza e simplicidade, onde o respeito pelo ingrediente sempre fala mais alto. E acreditamos que a escolha por essa gastronomia vem de encontro a uma busca cada vez mais presente por uma alimentação diversa e saudável”, afirma Paulo Mello, sócio do Dona Lenha.

Vitor Borges, proprietário do Domaine, aponta o

O charme da comida

MARIANA LINS



Chef Raphael de Lucca, do Cozze Mediterrâneo

motivo do apreço brasileiro pela culinária. “A cozinha mediterrânea é especial por ser versátil e fresca, focada em valorizar os sabores originais dos ingredientes. É uma culinária saudável, porém bastante saborosa, e justamente por isso tem grande aceitação pelo público brasileiro”, aponta.

“É uma culinária que prioriza o frescor e autenticidade dos ingredientes. Ela possibilita uma pluralidade de sabores e combinações únicas. Sabemos que o brasileiro ama a comida italiana, mas tentamos trazer um pouco de vários lugares, com um menu mais leve e diverso”,

conta Bianca Gregório, uma das sócias do Almeiria, sobre a diversidade que a comida mediterrânea oferece.

Nesta semana, o Divirta-se mais indica seis restaurantes focados na culinária mediterrânea para os que procuram por uma refeição leve e fresca.