

Sabores do mediterrâneo

Pratos saudáveis e saborosos: a comida mediterrânea tomou conta da cidade. Conheça restaurantes que exploram a culinária que foi reconhecida como Patrimônio Imaterial da Humanidade

Isabela Berrogain

Ingredientes frescos, saudáveis e saborosos — é essa a base da culinária dos países ao redor do Mar Mediterrâneo. Versátil, a gastronomia que une uma variedade de culturas oferece pratos abundantes em azeite de oliva, legumes, peixes, frutos do mar, grãos integrais e ervas frescas, que resultam também em opções ideais para os que buscam uma dieta mais equilibrada, nutritiva e leve.

Amados pelos brasilienses, caranguejos, moluscos, camarões e lagostas costumam ser o grande atrativo dos restaurantes da cidade voltados para a gastronomia mediterrânea. “Eles trazem um sabor inigualável, de certa forma vira uma memória afetiva de litoral, praia, mar”, apontam os chefs Lily Araújo e Theo Marques, responsáveis pelo Cozze.

“Para mim, o que mais sintetiza a culinária mediterrânea são os ingredientes frescos e a explosão de sabores litorâneos”, concorda Mirella Montella, sócia do Da Marino. “O frescor do tomate, do azeite de oliva, das ervas, unidos aos mais incríveis frutos do mar são, na minha opinião, o que mais simbolizam essa gastronomia”, afirma.

PEDRO SANTANA/CB/D.A PRESS



Um pouco de tudo

Inaugurado há quase três décadas, o Dona Lenha se consolidou como um dos restaurantes mais tradicionais de Brasília. A casa abriu as portas como pizzaria em 1997 e, ao longo dos anos, passou a incorporar produtos que refletissem o espírito da gastronomia

mediterrânea, tornando-se uma das representantes da culinária na capital. “Nosso diferencial é a diversidade no cardápio — oferecemos um pouco de muitos dos países daquela região”, afirma o sócio Paulo Mello.

Entre as opções do menu, o destaque do chef vai para o pirarucu à lagareiro (R\$ 89). “É um prato tradicional da cozinha portuguesa, que incorpora muito bem os elementos essenciais de uma

boa gastronomia mediterrânea, mas com uma mudança que considero excepcional: o uso do pirarucu no lugar do bacalhau”, detalha.

“Com isso ganhamos muito em sustentabilidade e respeito aos nossos produtos, e ajudamos na proteção aos pescadores ribeirinhos”, garante o sócio. Para harmonizar, ele sugere os rótulos de malbec rose presentes na carta de vinhos da casa.

Pirarucu à Lagareiro, prato tradicional da culinária portuguesa

Você sabia?

Os benefícios da comida mediterrânea perpassam o sabor. Um estudo da Universidade de Barcelona, na Espanha, revelou que seguir essa dieta reduz o risco de declínio cognitivo em pessoas idosas e está associada a proteção cerebral e menores chances de morte por câncer.