

BRUNA GASTON CB/DA PRESS

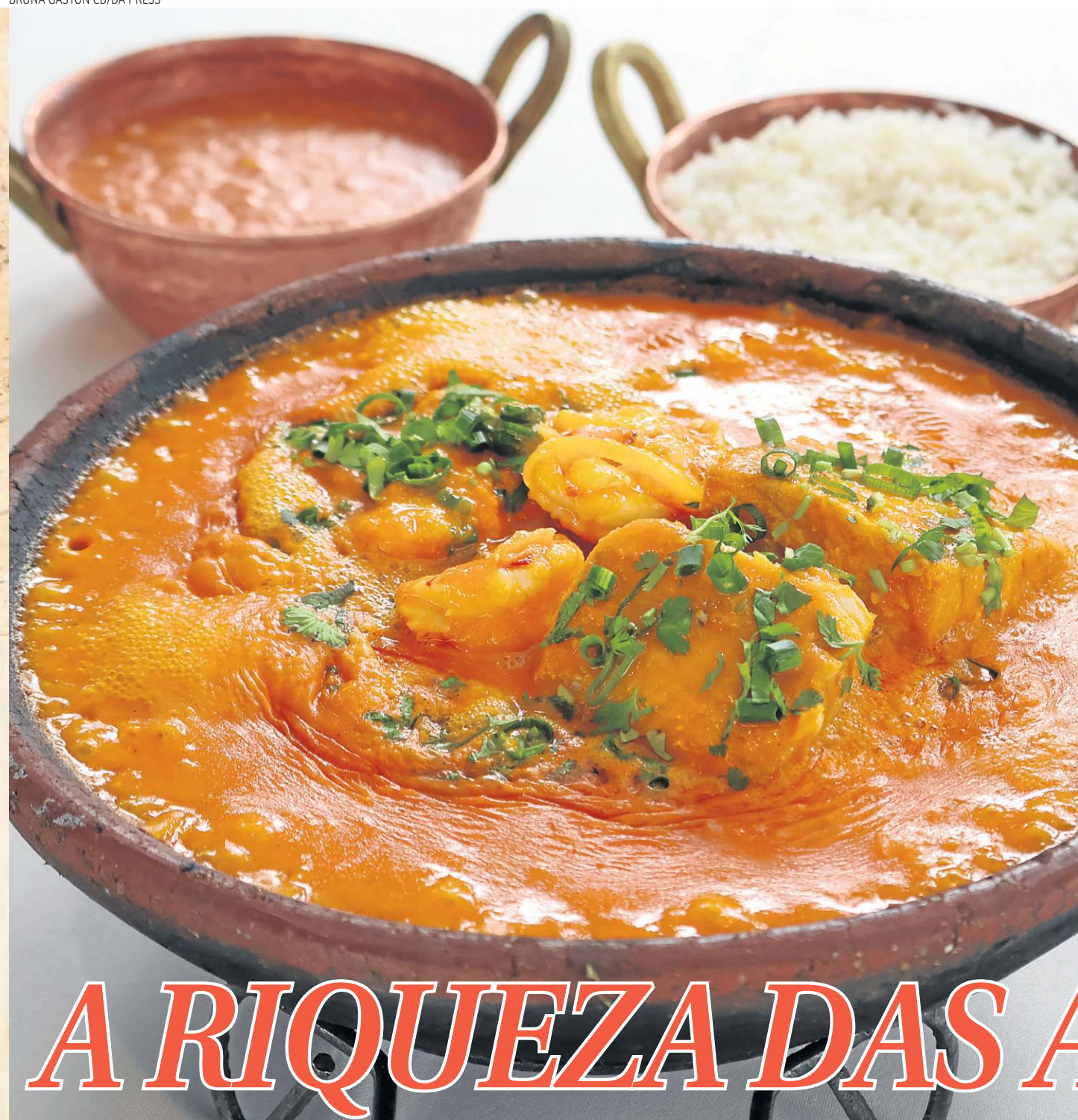
Isabela Berrogain
Maria Luísa Vaz*

Amados do litoral ao Cerrado, os peixes e frutos do mar se destacam em meio à gastronomia brasileira pela explosão de sabores e preparos diversificados, que vão do pescado ao molho e do grelhado à moqueca. Geralmente acompanhadas por ingredientes como cebola, tomates, pimentão e leite de coco, tais receitas ganham cada vez mais o coração do brasileiro, não só pelo paladar, mas também por serem opções de refeições leves, saudáveis e versáteis.

Os pescados de água doce, como, por exemplo, o pirarucu, costumam ser uma boa escolha devido à posta alta, ausência de espinhas e boa textura. O peixe é encontrado na Bacia Amazônica e é muito consumido no país, assim como a tilápia, o pintado, o tambaqui e o pacu, conhecidos pela carne suculenta e pela versatilidade de preparo.

Muito mais do que apenas sabor, o consumo dos pescados traz diversos benefícios para a saúde, pois são alimentos ricos em proteína, ácidos graxos, ômega-3, vitaminas e minerais e têm baixo teor de gordura.

As peixadas e moquecas, por sua vez, tipos de ensopados ou cozidos de peixe, são divididos em duas vertentes principais: a da Bahia e do Espírito Santo. A principal diferença entre elas é que o prato capixaba tem uma coloração mais avermelhada por conta do uso do urucum e inclui ingredientes como limão, tomate, cebola, coentro e azeite. Além disso, o peixe e outros frutos do mar são cozidos sem água, juntamente ao lado dos vegetais. Os baianos, no entanto, não abrem mão do uso do óleo de dendê, leite de coco e pimentão.



A RIQUEZA DAS A

Diversidade de moquecas

Criado em 2002, o Manzuá, no Pontão do Lago Sul, é especializado em frutos do mar, com uma culinária influenciada pela gastronomia internacional. A casa, porém, é conhecida pelos pratos da cozinha baiana e pela diversidade de moquecas no cardápio, carro-chefe da casa. “O nosso diferencial é a qualidade do

pescado, um produto altamente selecionado, do dendê, o melhor que tem no mercado, e do leite de coco concentrado”, destaca Genival Lima, sócio gerente da casa.

Segundo ele, o prato mais popular da casa é a moqueca mista de peixe com camarão (R\$ 359,90), que serve duas pessoas e é acompanhado

por arroz, farofa e pirão. Para harmonizar, Genival recomenda o vinho português Herdade dos Grous (R\$ 150), nas versões branco e tinto. “Os brasileiros costumam apreciar o peixe de várias formas. O consumo de pescado tem aumentado muito, tanto ao molho, como o grelhado e a moqueca”, finaliza Genival.