

BRUNA GASTON CB/DA PRESS

Isabela Berrogain

Profundamente ligada à terra e ao mar, a culinária mediterrânea, típica de países como Espanha, Itália, Portugal e Grécia, chegou ao Brasil a partir da imigração europeia e ganhou ainda mais força nos últimos anos, impulsionada pelo interesse em uma alimentação equilibrada e com ingredientes frescos. Baseada no uso de azeite de oliva, peixes, frutos do mar, legumes, verduras e ervas frescas, a gastronomia europeia vai além dos benefícios à saúde e encanta o público brasiliense pelo sabor característico.

Para a chef espanhola Mari Angelez, o gosto nacional pela comida típica dos países europeus vem da paixão pelos produtos marinhos. "O brasileiro gosta muito de frutos do mar, e isso se torna um atrativo muito grande. O tempero mediterrâneo também chama muita atenção — é uma comida com sabor", pontua a responsável pela cozinha do Don León.

Guto Jabour, proprietário do Almería, defende que existe uma identificação cultural importante entre a gastronomia mediterrânea e a do Brasil. "Tanto brasileiros quanto ibéricos valorizam a mesa farta, a comida bem temperada e os momentos de convivência. Na tradição espanhola, a mesa cheia representa celebração — algo que conversa diretamente com o estilo de vida nacional", destaca.

"O Brasil tem uma influência enorme da gastronomia mediterrânea. Ela é plural, vai de Portugal ao Líbano. Mas o maior diferencial é o frescor dos ingredientes, sempre priorizando produtos locais e de altíssima qualidade", acrescenta Guto.

Em Brasília, são diversos os restaurantes que se inspiram na culinária do mediterrâneo e incorporam suas características nos pratos servidos para o público brasiliense. Confira!



Onde o mar vira prato

A CULINÁRIA MEDITERRÂNEA VAI ALÉM DO SABOR E CHAMA ATENÇÃO PELOS BENEFÍCIOS À SAÚDE