

CONHECENDO a cozinha

ESPECIARIAS

Valorizados há séculos, ingredientes são importantes na nutrição ayurveda

Laura Valente

Imagine que 1kg de pimenta-do-reino já chegou a valer o equivalente a 52kg de ouro. Não por acaso esta e outras especiarias, usadas com destaque na cultura de muitos povos desde o século 14, ilustram capítulos importantes da história, principalmente justificando as Cruzadas cristãs para o Oriente, que acabaram por revelar continentes, transformando o mapa-múndi.

Hoje, os ingredientes originários, principalmente da China e da Índia, já são cultivados e comercializados em todo o globo. Alguns tornaram-se populares e podem ser encontrados a preços módicos, a exemplo de cravo, canela, gengibre. Outros permanecem na categoria gourmet e têm custo elevado, caso da fava de baunilha e do açafrão em pistilo, este ingrediente especial para o risoto alla milanese, prato apresentado pelo chef Lucas Peloso, do Villa Roberti, durante o Festival Diamantina Gourmet. "O preço do quilo ultrapassa os R\$ 150 mil", conta ele. No entanto, bastam poucos gramas para diferenciar um preparo já, que uma das principais características das especiarias é conter aroma e sabor acentuados.

BENEFÍCIOS Vale destacar, também, as propriedades medicinais, em muito difundidas pela filosofia ayurvédica, como explica Laura Pires, terapeuta especialista em nutrição e autora do livro *Nutrindo seus sentidos – receitas ayurvédicas para encontrar equilíbrio* (Editora Rocco, 216 páginas, R\$ 39,50). "Para a

ayurveda, filosofia milenar baseada na prevenção e tratamento de sintomas, as especiarias são presentes sagrados da natureza. Elas são vibrantes, energéticas, nutritivas e especialmente mágicas. Possuem propriedades terapêuticas capazes de estimular nosso paladar, provocar diferentes sensações no nosso corpo e na nossa mente, além de dar um sabor especial a várias receitas com suas cores e aromas diferentes". Ela cita ainda o poder de melhorar a capacidade digestiva e, conseqüentemente, ajudar na quebra de substâncias, absorção de nutrientes e descarte de toxinas no organismo. "As especiarias podem estar presentes em todas as refeições do dia, lembrando que a dosagem e a variedade são importantes uma vez que, assim como qualquer elemento, o excesso pode ser prejudicial. Também ressalto a importância de ampliar o leque, pois a maioria restringe o consumo a poucos temperos e perde oportunidade ímpar de experimentar a rica

oferta de especiarias que temos no Brasil".

A terapeuta caracteriza as especiarias – produtos de origem vegetal como flor, fruto, semente, casca, caule ou raiz que contém a presença de óleos essenciais e se diferem das ervas aromáticas (estas geralmente usadas em folhas frescas). Entre os *hotspots* da ayurveda, ela elege espécies como cominho, coentro, gengibre, assa-fétida, açafrão, pimenta, cardamomo, feno-grego, louro e páprica picante. E sugere algumas dicas de consumo. "Podemos usar as especiarias frescas ou secas, em forma de grãos, pós, sementes. Na culinária ayurveda, elas são exploradas de forma única, combinadas entre si e também na composição



Sal negro

Anis-estrelado

Pimenta-do-reino

Noz-moscada

Açafrão em pistilo

Semente de Cardamomo

Cardamomo

Cravo

HORA do vinho

Rodrigo Ferraz
APRECIADOR DE CERVEJA



UM BRINDE A UMA VIDA MENOS ACELERADA

Hoje, quero indicar um dos eventos mais recentes de cerveja, lançados no Brasil: o Slow Brew Brasil, inaugurado em 2014 e que terá sua terceira edição entre os dias 18 e 19, em Campos do Jordão, São Paulo. Assim como na última edição, mais de 160 rótulos de cervejas artesanais brasileiras e estrangeiras estarão disponíveis para degustação. A edição 2016 chega com uma novidade: o concurso de cerveja envolvendo as cervejarias participantes do festival. Eles serão julgados pelo júri dos profissionais cervejeiros e em seguida, por meio de um aplicativo onde o público escolhe o estilo e a melhor cerveja. O resultado será promulgado no final do festival.

Idealizado por Maurício Leandro e Kátia Pereira, que também assina a curadoria desta edição, o festival ainda será uma oportunidade para a realização de novos negócios no segmento. No dia 18, abrindo a programação, mais de 120 empresas do setor estarão reunidas em um encontro voltado exclusivamente para o "business", seguido por um jantar em homenagem aos 40 mestres cervejeiros presentes.

Seguindo a tradução livre do termo, "slow" (devagar) e "brew" (ato de se fazer cerveja), o conceito do Slow Brew Brasil enaltece uma ideia cada vez mais comum hoje, a "slow life", que prega uma vida menos acelerada. Levado ao cenário cervejeiro, esse conceito indica a valorização do ato de fazer cerveja por aqueles que respeitam o tempo de produção e que utilizam produtos de qualidade. Além disso, este conceito tem foco na experiência degustativa do apreciador de cervejas artesanais, seguindo a linha do "beba menos, beba melhor". O verdadeiro apreciador de cervejas artesanais não está preocupado com quantidade, mas sim na qualidade do produto. Na sua história e no seu conceito, ele não tem pressa para degustar, ele é observador e está em busca de uma nova experiência de aromas e sabores. Então, que tal dar uma pausa na rotina para conhecer o que há de melhor em cerveja artesanal no Brasil e no mundo? Fica o convite!