

ousadia no prato

por Tulio Gonzaga

"Eu gostei do sabor. Tem um toque de uma certa acidez, está aromático", diz um chef multipremiado com estrelas Michelin ao saborear uma sobremesa no MasterChef Brasil, um reality culinário. Enquanto isso, mais de 1,5 milhão de pessoas assistem ao programa em casa. Com água na boca e os sentidos aguçados, os telespectadores podem não saber como, mas o simples prato de estrogonofe de frango com batata palha na mesa do jantar pode provocar a mesma sensação.

Comer com os olhos. A aparência do alimento é a primeira etapa ao saborear um prato, explica o gastrônomo João Felipe Passos. Cores vibrantes, como no alaranjado do molho do estrogonofe ou no frescor de frutas, e uma apresentação elegante são ingredientes básicos na experiência das pessoas: é a percepção visual que costuma ditar nossa expectativa para os demais estímulos sensoriais.

Então, o aroma invade as narinas, que conseguem detectar uma harmonia de notas, como o cítrico e o defumado, e associá-las às emoções e memórias. O aroma dos alimentos é crucial para a percepção do sabor, contribuindo com até 80% da experiência gustativa, como é o caso do estrogonofe. "A comida assada ou grelhada libera aromas complexos, aumentando expectativas e ativando lembranças", pontua Eduardo Uchôa, da Academia Brasileira de Neurologia.

Crunch. Ao morder a batata palha, o som emitido e a textura - crocância ou cremosidade - influenciam a experiência. Essas sensações reforçam percepções de qualidade e sabor do alimento. Com o alimento já na boca, começa a fase degustativa, isto é, uma combinação de todos os fatores.

As papilas gustativas identificam os cinco gostos básicos: doce, salgado, ácido, amargo e umami. Sobremesas como chocolates ou bolos ativam os circuitos de recompensa no cérebro, gerando prazer imediato, enquanto ingredientes como limão e café desafiam o paladar, tornando o sabor uma pitada mais marcante e uma xícara mais interessante.

Sabores contrastantes no mesmo prato, como o doce do ketchup, a pungência da mostarda e a gordura do creme de leite, são capazes de agradar as pessoas: "Proporcionar conforto ou surpreender são conceitos da gastronomia que parecem opostos, mas se trouxerem equilíbrio, têm a chance de tocar as pessoas", comenta Betty Kövesi, gestora da Escola Wilma Kövesi de Cozinha, em São Paulo.



R\$ 45,00



R\$ 20,00



R\$ 30,00



R\$ 30,00

PROMOÇÃO!!!
Na compra de 2 pratos,
o 3º sai de graça!!!!

OUSE AINDA MAIS!!!

- + 10 marshmallows ----- R\$ 30,00
- + 5 pimentas (HOT!!) ----- R\$ 20,00
- + 7 coxas de frango ----- R\$ 30,00
- + 1 kg de doce de leite ----- R\$ 50,00

Colaboradores: Prof. Jorge Da Hora, chef de Gastronomia

Diagramação de Camilly Rosaboni
Ilustração de Julia Moreira