

GASTRONOMIA

A hora e a vez da comida brasileira

Tendência que começou há dez anos e deve entrar com tudo em 2014 é a valorização de ingredientes e de pratos típicos do Brasil. Os brasileiros ficam cada vez mais nacionalistas, principalmente quando o assunto é a culinária. É o que afirma o coordenador do curso de Gastronomia da USC, **Paulo Frederico**. Segundo ele, a Copa do Mundo reforça essa ideia. "A Copa vai ser um mote muito importante para valorizar o que é nosso. Definitivamente, a culinária brasileira na bola da vez em 2014", diz.



Frutas típicas

Neste ano, algumas frutas típicas das regiões Norte e Nordeste, como o cupuaçu, o cajá, o açaí e o cacau, sejam cada vez mais utilizadas pelos brasileiros nos sorvetes, nos sucos e nos molhos. No último caso, Paulo Frederico afirma ainda que esses produtos podem ser ingredientes decisivos para o acompanhamento de vários tipos de carne.



Temperos fresquinhos

Produzir uma pequena horta em casa já não é ideia de poucos. Segundo o coordenador do curso de Gastronomia da USC, Paulo Frederico, a expectativa para 2014 é de que as pessoas passem a dar mais atenção à própria saúde. E boa alimentação é o melhor sinônimo de saúde. "Existe uma tendência mundial de que as pessoas, por mais ocupadas que estejam, comecem a se preocupar mais com a saúde", acrescenta. Diante disso, a expectativa é de que as pessoas cozinhem mais em casa e utilizem temperos fresquinhos, oriundos de suas próprias hortas.



Orgânicos

Supermercados verdes. Para o coordenador do curso de Gastronomia da USC, Paulo Frederico, a nova onda do momento é consumir verduras e legumes orgânicos. O preço ainda não está tão em conta, mas Frederico acredita que o aumento da procura por esses produtos resultará na queda do custo dos mesmos no País. "As pessoas estão sendo bombardeadas com informações sobre alimentação saudável à base de produtos orgânicos. Por causa disso, creio que o preço deles diminua consideravelmente a partir de 2014", completa.



Geração saúde

Os brasileiros estão tomando consciência de que a má alimentação traz uma série de problemas à saúde. A expectativa para este ano é de que, mesmo na correria do dia-a-dia, a maioria encontre tempo para comer de forma correta. Mas como fazer isso? Simples. O coordenador do curso de Gastronomia da USC, Paulo Frederico, deixa algumas dicas. Balancear carboidratos, proteínas, fibras e minerais nas refeições ao longo do dia é a principal delas. Outro conselho importante é preservar o sabor dos alimentos, ou seja, não temperar ou cozinhar demais. Além disso, não é só de café da manhã, almoço e jantar que nós vivemos. Frederico orienta que comer uma fruta ou um lanche leve no intervalo entre essas refeições é imprescindível. Ele observa uma mudança nos hábitos dos brasileiros em relação a isso. "Muitas pessoas estão começando a se preocupar em ter uma frequência maior quando vão comer, tanto é que percebi uma busca maior por academias, por exemplo. Tudo isso está associado a uma maior conscientização sobre a alimentação correta também", conclui.

O que você espera para 2014?



"Espero ganhar um pouco mais de dinheiro em 2014 e construir uma família com a minha namorada e com o filho dela."

Augusto Benjamin Buffa
Administrador de empresas



"Acredito que 2014 será um ano de muitas realizações, de transformações e de união. Gostaria que as pessoas pudessem se conectar mais espiritualmente e menos virtualmente."

Davi Mastrangeli
Empresário



"Gostaria de terminar a minha faculdade e comprar um carro no próximo ano."

Ines Costa
Estudante



"A esperança para 2014 é que seja um ano melhor que 2013. Acredito que esse desejo possa se realizar, porque nós temos o evento da Copa do Mundo, que vai trazer recursos ao Brasil."

Toni Tobias
Empresário



"Na parte profissional, pretendo estudar um pouco mais em 2014 e na pessoal, guardar um pouco mais de dinheiro para fazer uma viagem."

Emerson Camilo
Carteiro



"Em 2014, espero gastar menos com coisas bobas e, com isso, economizar mais dinheiro."

Elen Alves Laureano
Estudante



"Eu espero muita saúde, muita paz, sucesso profissional e, claro, encontrar o amor da minha vida."

Daniela Luchesi
Diretora acadêmica