

7 vinhos para acompanhar com pratos vegetarianos

7 wines to accompany with vegetarian dishes

EVASÕES

7 vinhos para acompanhar com pratos vegetarianos



Quando nos falham os apoios da proteína animal e dos fundos que se utiliza na cozinha convencional, ficamos em terrenos instáveis no que toca a harmonizações vínicas. Há aspectos básicos, contudo, que permanecem.

Peixe, carne, ovos, pão, manteiga e tantas outras categorias vão à mesa tradicional da família de forma automática, sem planeamento nem artifício. Sem nos darmos conta, a composição das refeições ditas principais é feita a partir de uma ou mais proteínas animais, resultando em regras diárias. Peixe e carne em alternância, um ou mais hidratos de carbono como acompanhamento, pouca ou nenhuma salada, e vai-se vivendo.

As opções vegan, vegetariana, macrobiótica ou outra semelhante, trouxeram a lume novas realidades e formas mais inteligentes de nos alimentarmos, tendo em conta aspectos de respeito pela natureza, sustentabilidade e prolongamento do tempo de vida saudável. O exercício do gosto implica a destruição de moléculas na boca e a criação de outras, por efeito da reação com o palato ou com outros elementos, como o vinho, por exemplo. Este consegue, quando ingerido em doses moderadas, proporcionar mesmo digestões mais ligeiras, além do prazer da mesa, venerável em si mesmo.

A soja é rica em proteínas (34% do peso), assim como o camarão (24%) e o frango limpo de gorduras (23%). As carnes e os peixes mais utilizados rondam os 20% de proteínas e o tofu cerca de 8%. A simpatia com o vinho vem de processamentos prévios de marinadas e salmouras, o sabor é indispensável.

A cozinha vegetariana é muito variada e pode ser muito saborosa, quando não viciante. O Gujarate, na Índia, e muitos outros lugares remotos do planeta, transformam-se em descobertas fantásticas numa visita, ainda que muitas vezes isso esteja mais relacionado com a religião do que com opções alimentares. É de qualquer forma uma realidade em que o vinho tem uma palavra a dizer. Há pelo menos que tentar, ou ir tentando. Boas provas!
