



paladar

paladar.estadao.com.br

EDIÇÃO
ESPECIAL
DE VIAGEM

ESCOLHA
O DESTINO.
O CARDÁPIO
A GENTE
OFERECE

ΨΨ

rua e vanguarda
MÉXICO

2

Um passeio sensorial na capital mexicana guiado pela chef Lourdes Hernández



Carnes em Boston, o melhor bar de cervejas de Chicago e os sabores de New Orleans

do churrasco ao jazz
ESTADOS UNIDOS

3



roteiro de vinhos
CHILE + ARGENTINA

4

As vinícolas que recebem bem os turistas nos arredores de Santiago e Mendoza, com degustações, hotéis e restaurantes

El Cielo, o melhor restaurante de Bogotá, oferece comida moderna e importante trabalho de cunho social

comida e inclusão
COLÔMBIA

6



Cervejaria belga, trattoria romana e o peixe mais fresco do mundo

sem lugares-comuns
BÉLGICA, ITÁLIA, NORUEGA

6



Da Loja das Conservas à taça de vinho num bar dos anos 1920, um roteiro lisboeta. Em Barcelona, os restaurantes do Bairro Adrià, montaditos e comida caseira. Terra de Picasso, Málaga, tem sabores tradicionais

um dia pleno
PORTUGAL

8

alta e baixa gastronomia
ESPANHA

9



10

café da manhã
ISRAEL

A seleção dos melhores endereços para começar o dia em Tel-Aviv



FOTOS: ADRIANO ARAÚJO/ESTADÃO, FERNANDO SCIARRA/ESTADÃO E DIVULGAÇÃO. ARTE: OLEBER DE CAMPOS/ESTADÃO

CIDADE DO MÉXICO

Cacto, milho e pimenta



FOTOS: MATIAS ARROYO/ESTADÃO

Ana Paula Boni
CIDADE DO MÉXICO

Taco, guacamole, quesadilla. Muita gente acha que a comida mexicana se resume a eles. Longe disso, mas a falta de intimidade de brasileiros com a culinária do México se explica pela falta de imigração massiva – como a de libaneses ou italianos, que aqui espalharam a sua culinária para manterem vivas lembranças da terra natal. E também pela disseminação do tex-mex, a cozinha mexicana americanizada que voou pelo mundo como se fosse “tradicional” e botou cheddar em tudo.

Muito além de tortillas e avocados, o México possui uma imensidão de sabores que incluem cactos, formigas, larvas e uma reunião enciclopédica de pimentas. A cozinha típica está tanto nas casas populares quanto nas estreladas, como Pujol e Quintonil, entre as 10 melhores da América Latina no 50 Best.

Para experimentar aromas e sabores mexicanos, *Paladar* teve a ajuda da cozinheira atrevida Lourdes Hernández, mexicana que morou no Brasil por 13 anos e voltou ao México em 2014. Ao lado do marido, o artista Felipe Ehrenberg, realizava aqui almoços na sua residência, a Casa dos Cariris, que ficou conhecida como o reduto paulista da boa comida mexicana.

Fazia pouco mais de cinco graus na manhã do inverno mexicano, em fevereiro, quando o nosso roteiro começou no Mercado de Flores, no bairro Jamaica. A recepção foi uma larga caneca de chocolate quente preparado com água e açúcar na banca Antojitos Oaxaqueños. A bebida queimou o corpo e o espírito – como tudo no México, é impossível sair do país incólume.

No mercado, Lourdes conhece as tendas, cumprimenta os vendedores, aponta os ingredientes, “hum, esse mole com camarão está precioso”, e segue falando de comida com grande paixão e uma fome eterna.

Em uma semana na cidade, muito do que foi visto e provado nos tabuleiros do mercado foi depois saboreado em restaurantes, uma experiência que possibilitou a comparação do México tradicional com o México da alta gastronomia de vanguarda, ambos conectados pelas mesmas raízes – tão antigas quanto os povos maia e azteca.

VIAGEM A CONVITE DA ORGANIZAÇÃO DO BOCUSE D'OR



A guia.
Lourdes Hernández,
que fala de comida
com fome
eterna

PIMENTA: O AR QUE O MEXICANO RESPIRA

É mentira que uma pessoa avessa a pimenta não possa comer no México – é só pedir tudo sem “salsa” (o molho picante), mas vai vir tudo sem a graça local.

É verdade que tudo arde no país, e há vários níveis de ardência, mas nenhum mexicano se contorce à mesa. Pois eis que o marido de Lourdes, Felipe Ehrenberg, tenta ensinar a repórter (de baixa tolerância a pimenta) a entrar na onda do chile, a curtir a dor, a pensar na picância enquanto a boca fumejar. E aguentar firme.

Horas após a conversa com Felipe, foi realmente dor o que trouxe um prato do Pujol, nono melhor restaurante da América Latina, do chef Enrique Olvera. Era um vinagrete de abalone cru (tipo de molusco bivalve, como a ostra) com pimenta habanero, ainda entre as entradas.

Ao que o garçom disse “coma de uma só vez” a ordem foi atendida. A dor causada pela habanero, que trouxe uma experiência quase alucinógena e deixou a bochecha latejando por toda a noite, foi de longe a mais forte vivida no México – Olvera não faz concessões aos estrangeiros que lotam seu salão.

Pela cidade, rolou picância em todos os preparos, até nos inimagináveis – como o mel com salsão e habanero do Mi-

Mu, que faz cócegas na goela; a jícama crua (um tubérculo adocicado) no Mercado de Flores; o sorvete pico de gallo na sorveteria QBE; e o pleonasma chiles rellenos, que é a própria pimenta inteira recheada e frita, nos Antojitos Oaxaqueños.

Não satisfeitos em colocar pimenta já nos pratos, os mexicanos dispõem vários molhos à frente do cliente. No Chilakillers, por exemplo, você escolhe entre cinco – o vermelho, o verde, o de feijão com chipotle, o mole almendrado (com amêndoas) e o “superpicoso”.

Na taqueria El Borrego Viudo, uma das mais tradicionais e frequentada por locais, indicada por Lourdes para bons tacos al pastor, a salsa vermelha leva pimentas chipotle, guajillo e ancho, e a verde, jalapeño.

No mercado, essas e outras dezenas podem ser compradas frescas ou secas. Há ainda chile de água (“Um dos mais especiais, vendido por unidade”, diz Lourdes), pasilla, de árbol, poblano, serrano, manzano...

● **Onde. Antojitos Oaxaqueños.** Mercado de Flores de Jamaica, r. Guillermo Prieto, 45. **Chilakillers.** Av. Revolución, 23. **El Borrego Viudo.** Av. Revolución, 241. **MiMu.** R. Chihuahua, 93 B. **Pujol.** R. Francisco Petrarca, 254. **www.pujol.com.mx.** **Sorveteria QBE.** R. Adolfo Prieto, 1.350.



Até no mel.
Mel com
habanero do
MiMu; potes
de molhos
picantes do
Chilakillers;
e pimentas
secas no
Mercado de
Jamaica



UM POVO QUE NASCEU DO MILHO

Milho fresco, seco ou nixtamalizado, cozido, frito, no vapor ou na chapa, e lá vêm esquites, pozoles, chalupas, memelas, gorditas, atoles. Há um universo de receitas a partir do milho – na *Tacopedia*, a enciclopédia do taco que traz introdução do dinamarquês René Redzepi, um organograma nos ajuda a entender o mundo além das tortillas.

Há milhos branco, amarelo, azul, roxo, preto, vermelho – no país, são cultivadas 59 variedades do vegetal, segundo o órgão do governo que cuida da biodiversidade. Por isso, há tantas

tortillas coloridas, ainda que sejam mais comuns o branco e o amarelo. Pelo Mercado de Flores, caldeirões fumegantes guardam um creme picante levemente esverdeado – o chile atole. Toma-se num copo plástico com colher e é claro que queima duas vezes: pela temperatura e pela picância. Por ali, cozinheiras também assam espigas, cujos grãos depois vão parar numa grande assadeira de metal com pimentas e outros ingredientes, vendidos em porções. E cozinham milho para servir os esquites, também no copo – é o

Tradição.
No Borrego Viudo, há tacos de vários cortes e miúdos, como cérebro de boi



TERRA DE CACTOS (Y OTRAS COSITAS)



DIVULGAÇÃO



Nopal. No Quintonil, o cacto é curado com sal; abaixo, jícama

No Mercado de Flores, um homem tira folhas de cactos de um saco ao chão. As “folhas” são os nopales, a parte arredondada que brota do tronco da planta. Com uma faca, ele arranca os espinhos e acomoda o nopal na banca – para vender como um legume qualquer. Quando crus, são intragáveis, duros. Depois de cozidos, têm textura nada fibrosa e sabor azedinho.

Esse cacto é o primeiro prato do menu-degustação do Quintonil – sexto melhor restaurante da América Latina pelo 50 Best, do chef Jorge Vallejo. Curados com sal e servidos com algas e beterraba, têm acidez potente, lembra um ceviche. Vallejo aproveita essa acidez para servir um sorbet de nopal ao fim dos pratos quentes, antes da sobremesa, para limpar o paladar.

Além de cactos, há outros vegetais típicos pelas bandas de lá, como a hoja santa (folha cujo sabor lembra especiarias como anis e noz-moscada), a jícama (um tubérculo adocicado) e o huitlacoche (o fungo do milho, um desabrochar negro no meio da espiga, considerado iguaria).

No Pujol, a hoja santa envolve o tamal (a pamonha mexica-

na) servido com salada de feijão e coalhada. Ainda ali, um dos pratos que mais chamam a atenção é o huitlacoche com moela e fígado de galinha. Cru, o fungo tem sabor suave, quase doce. Ganha potência de acordo com os ingredientes da receita.

Outra preciosidade mexicana é a jícama, tubérculo cuja textura lembra a pera, macia e succulenta. Encontra-se ela crua polvilhada com pimenta em qualquer esquina. Essa combinação virou o sorvete pico de gallo na sorveteria QBE – a baixa temperatura é o alento em meio ao ardor. ● **Onde. Quintonil.** R. Isaac Newton, 55. **www.quintonil.com.**



ANTES DA ESPANHA

ARACELI PAZ/DIVULGAÇÃO



Formiga.
Maionese de formiga com minimilho do Pujol, prato que aparece na série Chef's Table; ao lado, escamoles do Chon

A comida e os costumes da era pré-hispânica, antes de o México ser colonizado, resiste em vários restaurantes. É neles que se encontram escamoles, chapulines, gusanos – não são bem aceitos por qualquer turista, mas deveriam, pois são tratados como iguaria e valem a fama.

Os gusanos de maguey são os vermes que crescem dentro do maguey (agave, tipo de cacto, com o qual é feito o mezcal). No Chon, ele é frito e servido com guacamole. Faz muito crec, é salgadinho e deveria vir em balde ao lado de uma bebida gelada – mas é caro (cerca de R\$ 40 uma porção que se come em dois minutos) e ninguém se farta como se deveria. Mais crocante só os chapulines, um tipo de gafanhoto frito que espeta as patinhas na boca, como a casca do camarão, e é viciante como amendoim.

Ali também os escamoles –

as ovas de formiga – são servidos com guacamole e tortilla. De cor amarelinha e textura macia, lembra ovo mexido. O sabor é suave e ganha mais pronúncia do modo típico como é preparado – refogado na manteiga com salsinha. Os escamoles também podem ser comidos no El Cardenal, casa entre as preferidas de Lourdes que tem uma tortillera antiga à vista.

Na cafeteria Almanegra, de bons cafés de pequenos lotes, vale a galleta (biscoito) com sal de gusano – triturado, é misturado com sal e pimenta e usado em várias receitas. Entre insetos e miúdos de animais, faz fama também o tacco de seso (cérebro), como o bem temperado do El Borrego Viudo, cuja textura macia lembra um pudim.

Ainda tem a maionese de formiga chicanana (espécie de saúva) que Enrique Olvera serve no Pujol, receita para nunca esquecer na vida – dentro de uma cabaça com palha de milho soltando fumaça, um pequeno milho molinho é mergulhado na maionese que ainda leva café e chile costeño... Garçom, tem mais dessa maravilha?

● **Onde. Almanegra.** Av. Universidad, 420A. **Chon.** R. Regina, 160. **El Cardenal.** R. Palma, 23.



nosso milho cozido de carrinho de rua, só que apimentado.

Com a *Tacopedia*, entende-se que um esquite é feito de milho fresco e uma tortilla, de milho nixtamalizado – a técnica envolve o cozimento da espiga com cal viva, que depois é moída e vira uma massa. No vapor, essa massa vira o tamal; se cozida com água ou leite, é o pozol; se frita, são gorditas; e, na chapa, são tortillas. Com as tortillas são preparados taco, quesadilla, enchilada, totopo, chilaquile... E ainda tem o milho seco, que origina farinha. Haja milho!



Milho.
Espigas sendo assadas no Mercado de Jamaica