

Slow food

Redescobrimo o prazer de comer bem

■ **Por:** Taiza Amaro Krueder - Dir. Operacional do Grupo Jig's e Braugarten



O que é slow food? O contrário de fast food? Não, apenas uma refeição feita com mais calma e qualidade. Você pode se alimentar bem sem correria em apenas 40 minutos. O que adianta se almoçar em um buffet, comendo milhares de calorias desnecessárias e o pior, nem se lembrar o que ingeriu, e porque engordou? E muito difícil resistir a tentação de ir em um buffet não experimentar de tudo e repetir, nem eu consigo. O ato de se alimentar é um ritual que deve ser cada vez mais valorizado e respeitado, por isso que o mundo vem com essa nova onda (ou velha na verdade) de slow food.

Lembre-se que o paladar é a extensão da inteligência. O fato de você escolher e esperar a sua refeição já é um prazer, e seu corpo se prepara para recebê-la, a expectativa faz parte desse prazer (tipo preliminares, sabe?).

Quando o seu prato chega, hum que delícia, sentir os aromas e sabores de algo feito especialmente pra você. Eu sou fã do slow food e os meus restaurantes seguem esse conceito. Você gasta 15 minutos a mais para almoçar, mas sai saciado, revigorado, pronto para

enfrentar uma tarde ou até mesmo uma noite de trabalho. É interessante que eu tenho muitos clientes fiéis que frequentam os meus restaurantes mais de 3 vezes por semana, e o curioso é como eles mantêm o mesmo peso durante o ano. Qual o segredo do sucesso? São pessoas que comem bem de forma balanceada,

sem exageros e neuras, apenas fazem aquilo que os nossos avós já faziam, comer de tudo sem excesso, receita certa para viver saudável e feliz. Bom Apetite!

“Você gasta 15 minutos a mais para almoçar, mas sai saciado, revigorado, pronto para enfrentar uma tarde ou até mesmo uma noite de trabalho.”