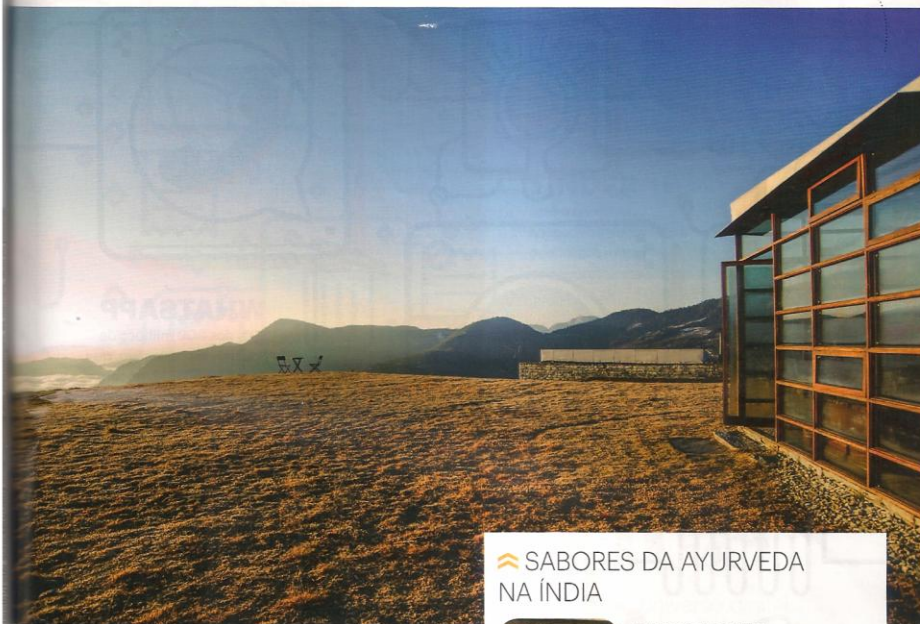


ROTEIRO GOURMET

Seis itinerários em que o prato principal está em conhecer os sabores locais, participar de degustações e sair em busca dos ingredientes naturais de cada região

PAULA UNGAR

As montanhas do Himalaia vistas do Shakti 360° Leti, hotel a 2 230 metros de altitude



SABORES DA AYURVEDA NÁ ÍNDIA



DANI HISPAGNOL,

39 ANOS, PROPRIETÁRIA
DA AGÊNCIA DE VIAGENS
GASTRONÔMICAS GOUTÉ

“Sou uma estudiosa dos alimentos:
gosto de saber o poder daquilo

que coloco no prato, e os indianos têm uma culinária que admiro muito, cheia de especiarias, temperos e espiritualidade, principalmente a ayurvédica. Na minha viagem à Índia, em 2014, fui a Kumaon, ao pé da Cordilheira do Himalaia, região de paisagens magníficas. Lá você pode se hospedar em casinhas tradicionais de pedra e apreciar pratos típicos aromáticos. Minhas lembranças prediletas de sabor são o *lassi*, iogurte temperado com cardamomo, hortelã e canela, e o *kitchari*, arroz com lentilhas, cominho, semente de mostarda e cúrcuma. Durante o dia, a atração é caminhar pelas vilas e fazer piquenique em meio aos arrozais e às florestas de carvalho. O sofisticado hotel Shakti 360° Leti, a 2 230 metros de altitude, é uma atração à parte. Lá, participei de um workshop de *samosas* (tipo de pastel) com o chef indiano Yeshi Lama.”



1 A riqueza das especiarias da Índia. 2 Típica casa de pedra de Kumaon. 3 O Rio Ganges visto das montanhas