

Filosofia budista

Restaurante Aizomê reabre com ambiente repaginado e menu sazonal inspirado no shojin ryori

O Aizomê, primeiro restaurante de Telma Shiraishi, no bairro dos Jardins, conhecido informalmente como "casa-mãe", reabre com novidades no menu e balcão mais minimalista, além do Ichiba – o empório do Aizomê –, e a sala Origami.

Além do cardápio tradicional, a chef apresenta novas versões de seu omakase, com menus veganos e vegetarianos inspirados no shojin ryori, a culinária budista tradicional, aperfeiçoada pelos monges como parte de seu desenvolvimento espiritual. "A prática budista evita qualquer tipo de violência contra outras formas de vida, portanto carnes e peixes não entram no menu. Os sabores concentram-se em vegetais, cogumelos e algas, seguindo o ritmo das estações e dos produtos locais", conta Telma. Os pratos variam conforme os ingredientes que seu círculo de pequenos



produtores levam ao restaurante a cada dia.

A filosofia budista contempla cinco elementos: terra, água, fogo, ar e o vazio. "Na cozinha, percebemos o poder dos cinco elementos representados nos alimentos e nas transformações que fazemos. E é através de cinco princípios que norteiam a culinária japonesa que expressamos nossas

habilidades e entendimentos, oferecendo o nosso melhor em uma refeição e buscando a harmonia, a variedade e o equilíbrio", explica a chef. As refeições são pensadas para englobar estes cinco princípios: cinco gostos (doce, salgado, azedo, amargo e umami); cinco sentidos (visão, olfato, paladar, tato e audição); cinco cores (branco, vermelho, amarelo, preto e verde); cinco tipos de preparação (grelhado, cozido, frito, ao vapor e fresco ou cru); e cinco pontos de adequação (temperatura, ingredientes, quantidade, técnicas e hospitalidade adequados) – "kokoro" significa fazer e oferecer com o coração no lugar e com o sentimento adequado. Em minha visita, senti que a entrega do menu é genuína e



contempla os princípios propostos. Da sequência que provei, destaque: Kuro gomadofu – tofu de gergelim preto; Yakinasu – berinjela defumada com missô de

castanhas e pecãs caramelizadas; Usuzukuri de konnyaku e Sobamaki – rolinhos de macarrão de trigo sarraceno, cará, umê, shisô e nori, em caldo com matchá; Mochi, cogumelos e raízes ao missô de castanhas. Parabéns à chef Telma, que também está à frente da cozinha da Japan House São Paulo e do Consulado do Japão em São Paulo, entre outros projetos, como o Água no Feijão, que já distribuiu mais de 100.000 marmitas. E anuncia: "Queremos dar mais um passo e aumentar o nosso compromisso com a sustentabilidade. A nossa saúde, a saúde do planeta e o futuro de todos, valorizando de forma mais ampla e inclusiva todo o reino vegetal, explorando

mais possibilidades e a imensa variedade de cogumelos e algas que ainda é pouco conhecida". @aizomeresaurante @telmashiraishi



Dani Hispagnol é chef e criadora da Gouté, em que compartilha experiências gastronômicas desde 2008, sendo os últimos anos dedicados a encontrar as melhores cozinhas e receitas à base de plantas @danihispagnol goute.com.br