

Conhecendo o Vietnã através da sua culinária

As histórias por trás de cada prato

Para os vietnamitas, a refeição é muito mais do que apenas matar a fome. Cada prato carrega consigo a história, a cultura, a natureza e o modo de vida de seu povo. Por trás de cada sabor existe uma história transmitida de geração em geração.

Phở – Tempo e harmonia

Logo pela manhã, quando os pequenos restaurantes e barracas de rua começam a abrir, o aroma do phở se espalha pelas ruas através do vapor exalado pelo caldo. Canela, anis-estrelado, gengibre tostado e o sabor rico dos ossos bovinos se unem para dar as boas-vindas a um novo dia.

À primeira vista, parece ser um prato simples, mas preparar uma tigela realmente saborosa exige muito tempo e dedicação. O caldo é cozido lentamente por várias horas para extrair sua doçura natural. O macarrão macio é feito de arroz e a carne bovina é preparada no ponto certo para preservar todo o seu sabor.

O maior encanto do phở está na harmonia entre os ingredientes. Nenhum deles se sobressai; ao contrário, todos se complementam para criar um sabor profundo e equilibrado.

Gỏi cuốn – Os presentes da natureza

Em contraste com o calor do phở, o gỏi cuốn permite apreciar o sabor natural de cada ingrediente em temperatura ambiente. Dentro da delicada folha translúcida de papel de arroz vão os legumes coloridos, o camarão, a carne de porco e o macarrão de arroz.

É um prato que não faz uso de qualquer tipo de óleo e/ou calor, sendo, portanto, leve, saudável e que preserva o sabor original de seus ingredientes. O sabor do camarão e da carne, o aroma refrescante das ervas e a textura delicada do macarrão de arroz se tornam ainda mais ricos quando acompanhados de molho de peixe ou molho de amendoim.

Na mesa vietnamita, ervas aromáticas e verduras frescas não são apenas acompanhamentos. Elas representam a sabedoria de um povo que sempre viveu em harmonia com a natureza.



Bánh mì – Encontro entre culturas

O bánh mì é um prato tipicamente vietnamita que surgiu do encontro entre diferentes culturas. Sua origem está na baguete francesa, mas o povo vietnamita a transformou em algo único. O pão possui uma casca fina e crocante e um interior leve e macio.

No recheio podem ser encontrados patê, carne grelhada, legumes em conserva, pepino, ervas aromáticas e muitos outros ingredientes. Cada componente do recheio possui a sua própria característica, mas juntos formam um equilíbrio perfeito.

Crocante, mas leve.

Sabor marcante, mas que nunca enjoa.

Ao mesmo tempo familiar e surpreendentemente novo.

O bánh mì simboliza a criatividade do povo vietnamita, que soube incorporar influências estrangeiras e transformar elas em algo autenticamente seu.



Bánh xèo – Compartilhar

O bánh xèo conquista as pessoas antes mesmo de ser servido. Quando a massa é despejada sobre a chapa quente, ouve-se um som vibrante de "chiado". Diz-se que esse som deu origem ao nome "xèo".

Dentro da massa dourada e crocante, encontram-se camarão, carne de porco, broto de feijão e diversos outros ingredientes. O tamanho e o recheio variam conforme a região do país. Na hora de comer, corta-se o bánh xèo em pequenos pedaços, envolve-se cada um deles em papel de arroz junto com bastante verdura e ervas frescas, e mergulha-se tudo em um molho agridoce à base de molho de peixe. O resultado é uma combinação deliciosa entre a crocância da massa, o rico sabor do recheio e o frescor dos vegetais.

Na região central do Vietnã, os bánh xèo menores e mais crocantes costumam ser a escolha preferida das pessoas. Já no sul, é comum encontrar versões maiores e mais recheadas. Apesar dessas diferenças regionais, há algo que permanece igual: o prazer de reunir familiares e amigos para compartilhar a refeição.



A mesa de jantar – O lugar onde as histórias continuam



Existem muitos pratos vietnamitas que se tornaram famosos no mundo, mas a verdadeira essência da nossa culinária está na mesa da família. No Vietnã, é comum colocar diversos pratos no centro da mesa para que todos compartilhem a comida.

A hora da refeição não serve apenas para matar a fome. É também um momento precioso para conversar sobre o dia, demonstrar carinho uns pelos outros e fortalecer os laços entre diferentes gerações.

Por isso, o sabor mais inesquecível para muitos vietnamitas nem sempre é o de um prato famoso. Pode ser o caldo preparado pela mãe, um simples prato de legumes cozidos ou a refeição compartilhada no dia em que toda a família conseguiu se reunir novamente.

*Phở – Tempo e harmonia
Gỏi cuốn – Os presentes da natureza
Bánh mì – Encontro entre culturas
Bánh xèo – Compartilhar*

Cada um desses pratos carrega um pouco da história do Vietnã, do modo de vida de seu povo e dos sentimentos de quem os prepara.

Esses encantos não pertencem apenas ao Vietnã. Em todo o mundo, cada país e cada região possuem sua própria cultura e seus próprios valores. Em diversos aspectos da vida cotidiana encontramos a beleza singular de cada lugar e a culinária é uma das expressões mais marcantes dessa identidade. Sentar-se à mesa de um país e experimentar a sua comida significa também conhecer a sua história, compreender os sentimentos de seu povo e entrar em contato com o seu modo de viver.

Conhecer e respeitar as diferenças entre as culturas nos proporciona novas descobertas e cria laços mais ricos entre as pessoas. Que a culinária vietnamita sirva como porta de entrada para despertar o interesse pelas culturas de diversos países e regiões do mundo, convidando todos a embarcar em uma viagem para descobrir as histórias que cada tradição culinária tem para contar.

Texto escrito por: Hoàng Mai – Coordenadora de Relações Internacionais do Vietnã



Todos os meses, os Coordenadores de Relações Internacionais que trabalham na Província de Mie apresentam um tema diferente para divulgar aspectos de suas culturas. Esperamos que apreciem a leitura.