



Foto: Mariscada

"Que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento". A frase é do médico grego Hipócrates (460 a.C./377 a.C.), mas até a atualidade resume muito bem como nossa saúde e bem-estar físico e mental partem de uma boa alimentação. Afinal, bons hábitos alimentares resultam em um melhor funcionamento do organismo e em uma melhor qualidade de vida, com mais saúde.

A Chef dos restaurantes Mistura Contorno e Mistura Itapuã, Andréa Ribeiro, também se baseia nesse conceito de saudabilidade, com apoio da sua equipe de nutricionistas, para utilizar esse conhecimento ao criar pratos completos e com combinações estudadas e validadas dentro de um parâmetro alimentar com foco nos nutrientes. Assim, o Mistura vai além da harmonização de sabores, aproveitando toda a sabedoria da pirâmide alimentar, recomendada tanto para

atender necessidades individuais dos clientes quanto para oferecer a todos escolhas mais saudáveis.

"Nada é aleatório. Cada ficha técnica tem seu valor nutricional. Gosto de criar pratos com foco em alimentar bem as pessoas e acredito muito no papel fundamental da pirâmide alimentar como base para nutrir os clientes e proporcionar uma comida que dê conforto, utilizando ingredientes saudáveis, de todos os grupos alimentares, o mais in natura possível", revela a Chef.

Dessa forma, Andréa explica que é possível aproveitar os sabores inigualáveis de cada produto e suas combinações de vitaminas, minerais, fibras e oleaginosas. Elementos que fazem parte da cozinha de fusão do Mistura, com muito peixe e frutos do mar, que ganham novas camadas de sabores com

"Trabalhamos com esse foco voltado para a saúde nutricional aliada à gastronomia e construímos sabores em cada preparo"

Andréa Ribeiro.

hortaliças, vegetais, tubérculos, além de frutas, leite, ovos e outras fontes de proteínas, como carnes de vários tipos e cortes.

"Essa mistura é a nossa magia e seguimos com uma visão de futuro da gastronomia sempre respeitando a culinária ancestral e as propriedades de cada alimento, o planeta e a saúde das pessoas, priorizando ingredientes locais e valorizando a agricultura orgânica e familiar. Trabalhamos com esse foco voltado para a saúde nutricional aliada à gastronomia e construímos sabores em cada preparo, com receitas autorais, pratos vegetarianos, veganos e baseados em raw food, com um conceito que defende a sociobiodiversidade e a cultura alimentar baiana e mediterrânea", esclarece Andréa Ribeiro.

Com um talento versátil, ela adota técnicas que aprendeu nos estudos da culinária italiana durante sua especialização em Gastronomia pelo ICIF Italian Culinary Institute e pela Escola Alma, na Itália. A Chef também sofre as influências de suas raízes nordestinas e das tradições dos povos originários, além do interesse pelas cozinhas asiática, andina e latino-americana, altamente diversificadas.

Toda esse repertório lhe permite valorizar ao máximo as matérias-primas, desenvolvendo novos pratos e criando releituras de carros-chefes que têm atravessando gerações como verdadeiros patrimônios culturais da gastronomia baiana e brasileira.





Foto: Chef Andréa Ribeiro





Foto: badejo na pedra que ronca


Anota aí!


 **Mistura Contorno**
Ladeira do Gabriel, 334 - Av. Contorno / Gamboa

 Reservas: + 55 71 2132-8277

 <https://restaurantemistura.com.br/>

 @mistura.restaurantes / @andrearibeiro6627 / @paolo_alfonsi

 **Mistura Itapuã**
Rua Professor de Souza Brito, 41 - Itapuã

 Reservas: + 55 71 3375-2623

