



Meca santista completa dez anos de criação

Receita representa a tradição caiçara e ingredientes homenageando imigrantes

Filé de meca grelhado, risoto de pupunha e farofa de banana. Com esta composição de sabores, há 10 anos, a Cidade ganhava um prato turístico: a meca santista. Em 25 de outubro de 2005, em workshop promovido pela Prefeitura, UniSantos e o Sindicato de Hotéis, Restaurantes, Bares e Similares da Baixada Santista e Vale do Ribeira, foi apresentada a receita criada pelo chef e professor de gastronomia, Rodrigo Anunciato.

“Recebi uma pesquisa feita com turistas, apon-

tando que a meca, a banana e pupunha eram os três ingredientes que, na opinião deles, mais tinham a ver com Santos. Em dois dias criei o prato e o apresentei durante o evento”, relembra Anunciato.

HOMENAGEM

O chef de cozinha contou também que, além de representar a tradição da cozinha caiçara, houve uma preocupação em homenagear colonias estrangeiras que integram a realidade local. “Os embutidos na farofa repre-

sentam os portugueses, o arroz arbório remete aos italianos e a meca tem relação com os japoneses, povo que é exímio pescador desta espécie”.

Se já não bastasse ser um prato delicioso, o consumo da meca é indicado para quem tem problemas com colesterol, pelo alto índice HDL na carne do peixe. O palmito pupunha é rico em betacaroteno, importante antioxidante na prevenção do câncer e de doenças do coração. Já a banana é uma das principais fontes

naturais de potássio.

ONDE COMER?

Santistas e turistas podem saborear a Meca Santista nos restaurantes Almeida, Babbo Américo, Canal 4, J. Garcia, Giovanni, Mar del Plata, Maurício, Paulista Café, Picolo, Tasca do Porto, entre outros.

Em comemoração aos 10 anos do prato turístico, o Estação Bistrô restaurante-escola vai oferecer a Meca Santista aos seus clientes, a preço promocional, no sábado.