



# VinumDay

Um vinho para cada dia

**Harmonização:**  
Aprendendo os conceitos

# Harmonização:

Aprendendo os conceitos



## ÍNDICE

Introdução.....	4
O que é sabor?.....	5
Definição de Harmonização.....	6
Avaliando a comida.....	8
Avaliando o vinho.....	14
Harmonização por semelhança.....	18
Harmonização por contraste.....	21
Conclusão.....	24



## Introdução

Harmonizar comida e bebida - vinho nesse caso - é uma preocupação relativamente recente. Dos anos de 1980 para cá, muita informação surgiu, e com o conhecimento veio também muita confusão. A complexidade aumentou com a abundância de ingredientes e novas maneiras de trabalhar os alimentos.

A harmonização entre o vinho e a comida já foi comparada a uma composição musical: uma combinação de notas isoladas formando novos acordes de sabores. É verdade!

Harmonizar também é uma conversa. Enquanto um ingrediente do prato fala, uma qualidade do vinho responde.

Por isso, para que você não se perca no vasto mundo da harmonização, se concentre no entendimento dos sabores fundamentais. Com a prática, virá a inspiração para que possa improvisar em novas composições harmônicas.

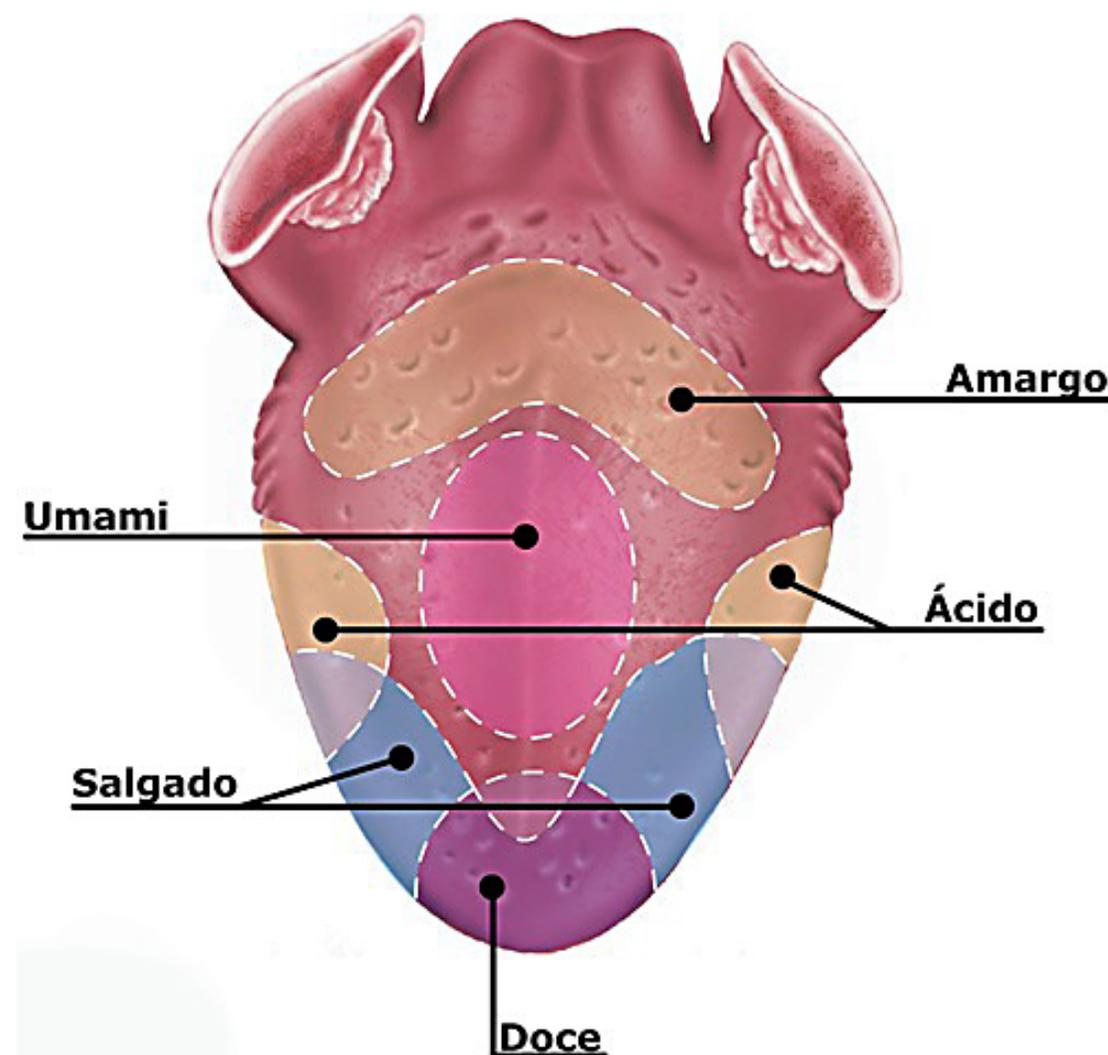


## O que é sabor?

Sabemos que a experiência gastronômica é complexa porque envolve todos os nossos sentidos. Sabor significa **principalmente** o conjunto das sensações gustativas, olfativas e táteis. Porém, a cor e a forma do que comemos influencia em nossa percepção sobre o alimento criando uma expectativa baseada nas experiências pessoais.

Nosso paladar percebe o alimento através das células receptoras localizadas nas papilas gustativas. As moléculas dos alimentos entram em contato com essas células, e por efeito, distinguimos 5 tipos de gostos: **doce, salgado, amargo, acidez e umami**.

As papilas gustativas estão presentes principalmente na língua, mas também são encontradas no palato, na mucosa das bochechas e na garganta. Ao entrar em contato com o alimento, elas são estimuladas através das células receptoras que enviam um impulso nervoso ao cérebro. Em segundos, o cérebro classifica o sabor entre os 5 tipos citados acima.



## A definição de Harmonização

Harmonização é a busca por harmonia – beleza, proporção e ordem. Na gastronomia podemos dizer que é o equilíbrio dos sabores entre a comida e o vinho.

É a arte de combinar sabores. Não é uma ciência, mas têm princípios e fundamentos comprovados cientificamente.

A imagem mais fácil para se entender uma harmonização é a **barra de valores em degradê**.



---

---

## Harmonização

---

---

Quando a harmonização é muito ruim, todos notam. Assim também vale para uma harmonização perfeita. Porém, entre os dois extremos há inúmeras possibilidades que fogem ao conceito de certo ou errado. Elas são mais ou menos harmônicas. Isso acontece porque temos que levar em consideração o gosto pessoal e as experiências gastronômicas de cada um.

O mais importante não é memorizar se determinado vinho branco harmoniza com um peixe específico, mas sim, entender os fundamentos presentes nas harmonizações. Aprendendo os conceitos você será capaz de acertar sempre; e poderá também se arriscar dentro dessas nuances de possibilidades. Garanto que as descobertas serão gratificantes.

Existem principalmente duas técnicas de harmonização:

**Harmonização por semelhança** – onde as qualidades do prato são semelhantes às do vinho.

**Harmonização por contraste** – situação em que a comida possui características bem diferentes do vinho, mas juntos eles se completam e criam harmonia.



# Avaliando a comida

Uso das barras de escala

baixo

moderado

alto



### Avaliação do prato

A comida deve ser avaliada em seu conjunto. O prato pode ter um sabor preponderante, como também pode ser a combinação de ingredientes que resultarão em um novo sabor.

Lembramos que o processo de cocção e os ingredientes secundários alteram as propriedades de um alimento. Portanto, não se atenha a um ingrediente especificamente, mas sim, ao **sabor final** do prato. Exemplo: uma carne magra poderá se mostrar muito gordurosa se servida com um molho à base de creme de leite, que geralmente é gordo. Assim, teremos um prato com alto teor de gordura mesmo com uma carne magra.

O primeiro passo a fazer é avaliar a comida segundo os critérios:

**Corpo** – esse é a primeira característica mais importante na harmonização. Quando falamos de corpo é o mesmo que peso. Pratos podem ser leves ou mais pesados. Sabores fortes, gorduras, ou grandes quantidades de ingredientes podem dar a



sensação de peso numa comida.

**Doçura** – o doce na comida pode vir de vários tipos de açúcares, mas os mais comuns são: sacarose (açúcar de mesa), frutose (frutas) ou compostos sintéticos como aspartame. A doçura da comida faz com que o vinho seja percebido com maior amargor e acidez, reduzindo a sensação de corpo e de fruta;

**Salgado** – o sal realça o sabor dos pratos e é facilmente percebido na boca. São cristais solúveis em água. Exemplo: sal marinho, flor de sal, sal negro, etc. O sal faz com que o vinho seja percebido como mais encorpado, menos ácido e menos amargo.

**Amargor** – muitas vezes depreciado nas receitas, o amargor passa atualmente por uma valorização nos pratos. O gosto pessoal vai ditar o grau ideal, mas somado com as outras sensações primárias do paladar, ele dá uma riqueza aos alimentos. Exemplo: cacau, cafeína, jiló, azeitonas, azeite, etc. O amargor da comida aumenta a sensação de amargor do vinho.

**Acidez** – a acidez é um gosto primário de grande importância para a harmonização. Os ácidos podem ser produzidos naturalmente ou não. Os mais comuns são: ácido



cítrico, láctico, tartárico, acético, fumárico e málico. A principal característica da acidez nos pratos é a de nos fazer salivar, o famoso “dar água na boca”. A acidez da comida faz com que o vinho seja percebido como menos ácido, porém mais encorpado e mais frutado.

**Picante** – um prato pode apresentar nada de picância, pouca, ou muita picância. A ardência das pimentas causa uma sensação de calor no paladar. A *capsaicina* e a *piperina* – substâncias responsáveis pela ardência – são interpretadas pelo cérebro que responde com endorfina, resultando numa agradável sensação de bem-estar.

**Frutado** – as frutas contribuem para um prato quando acrescentam diversos aromas e sabores marcantes. Elas abrem possibilidades que alteram o gosto original de um alimento, portanto um ingrediente de grande relevância.

**Gordura** – a gordura vegetal e animal são muito apreciadas na culinária. Elas ajudam a dar corpo e geram contrastes harmônicos com os vinhos.

**Secura** – pratos podem ser mais ou menos secos dependendo dos processos de preparo dos ingredientes. Deve-se tomar cuidado especial ao harmonizar pratos



---

---

## Harmonização

---

---

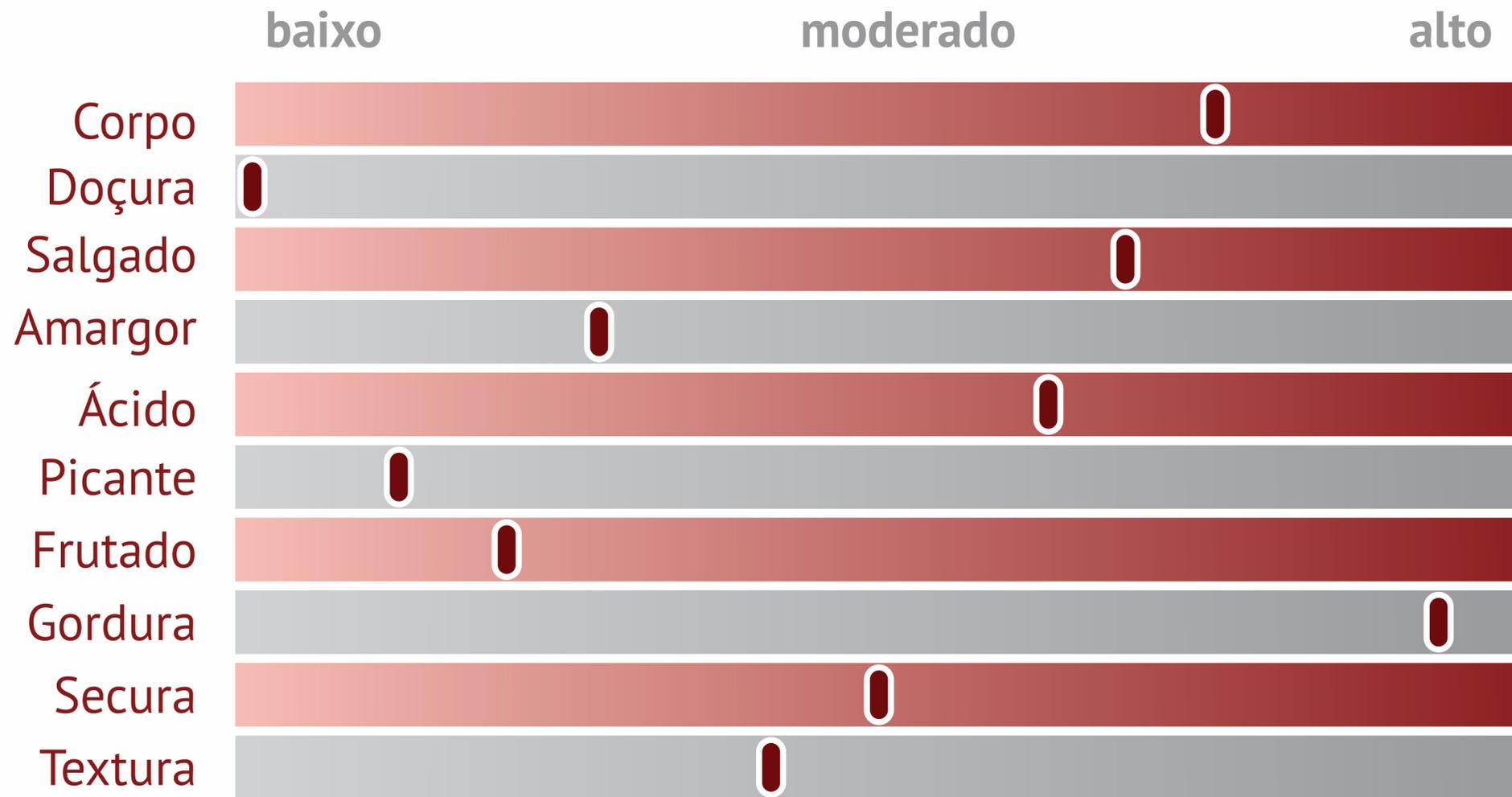
com elevado grau de secura (como carne de sol), com vinhos muito tânicos, pois os taninos também geram sensação de secura no palato.

**Textura** – as texturas nada mais são que as sensações táteis causadas pelos alimentos. Trabalhadas nos processos de cocção e preparo elas dão charme aos pratos. Exemplo: crocância, aspereza, maciez, gelatinosa, farinácea, etc.



# Harmonização

Veja um exemplo de avaliação de um prato segundo suas características:



# Avaliando o vinho

Uso das barras de escala



### Avaliação do vinho

Partimos agora para a avaliação do vinho. A cada característica daremos uma nota: baixo, moderado, alto.

**Corpo** – a sensação de peso geral do vinho. Ele se mostrará encorpado se houver alto nível de álcool, densidade, e concentração de fruta. Ao contrário será leve quando tiver mais “liquidez”.

**Acidez** – um dos principais fatores nos vinhos, a acidez causa aquela sensação de salivar e será um componente essencial no equilíbrio com a comida.

**Tanino** – presente principalmente nas cascas das uvas, mas também nos barris de carvalho, os taninos são encontrados em maior quantidade nos vinhos tintos, e causam a sensação de adstringência. Com a maturação eles se amaciam, deixando o vinho mais arredondado.



**Álcool** – o álcool vem da fermentação dos açúcares nos processos de vinificação. No paladar ele dá a sensação de calor e corpo ao vinho.

**Doçura** – o doce nos vinhos aparece devido ao açúcar residual presente nas frutas que não foi totalmente transformado na fermentação.

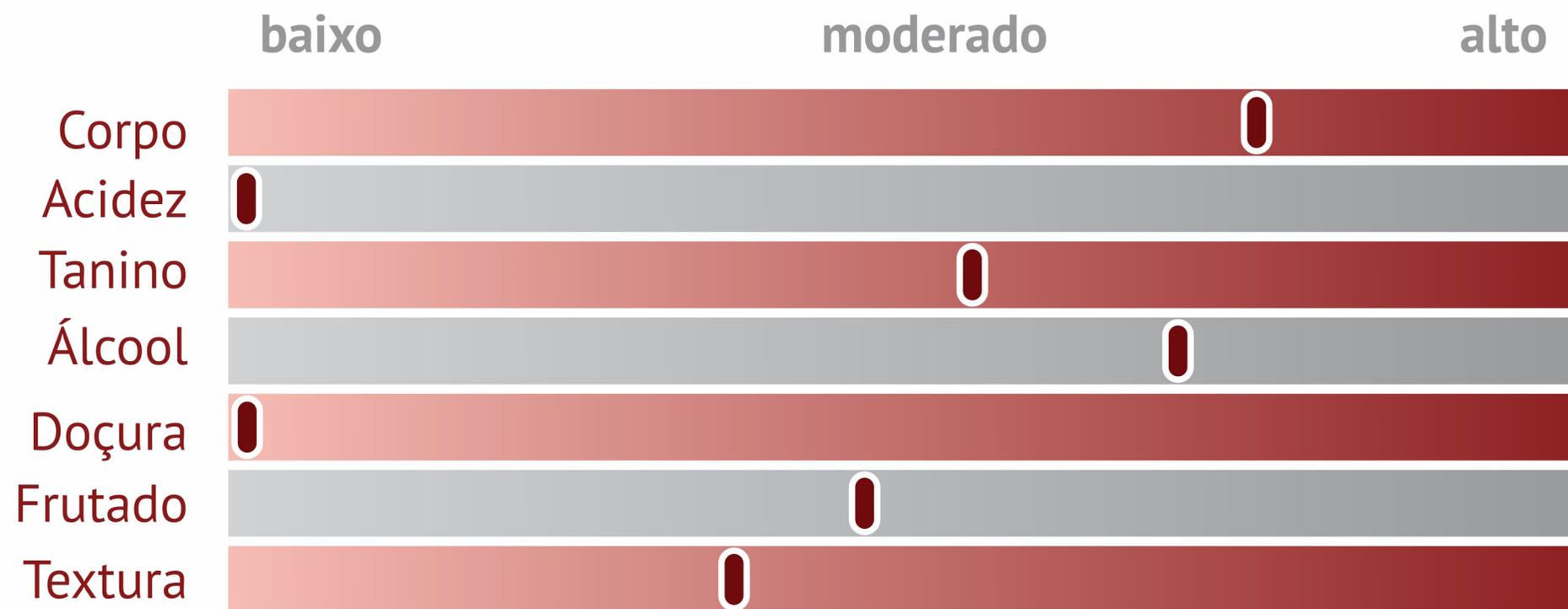
**Frutado** – vinhos frutados geralmente são mais jovens e mostram mais aromas primários. Na maior parte dos casos passam por pouca ou nenhuma maturação em barricas. Com o tempo, os sabores de frutas evoluem e ficam mais sutis.

**Textura** – as situações possíveis de textura no vinho são: aspereza (devido à adstringência dos taninos) ou maciez. Quando bem evoluídos, os vinhos trazem sensações amanteigadas e aveludadas.



# Harmonização

Veja um exemplo de escala de avaliação do vinho segundo suas qualidades:



# Harmonização por semelhança



### Harmonização por semelhança

A técnica mais comum e menos arriscada é a harmonização por semelhança. O vinho complementa a comida, fazendo com que aspectos semelhantes criem uma harmonia.

**Corpo + Corpo:** pratos densos pedem vinhos estruturados. Portanto procure vinhos mais encorpados e com envelhecimento em carvalho para combinar com molhos fortes ou gordurosos, assim como carnes de caça escuras. Da mesma forma, pratos leves pedem vinhos leves, portanto procure vinhos mais delicados para combinar com um risoto de pêra, por exemplo;

**Acidez + Acidez:** pratos ácidos podem ser combinados muito bem com vinhos ácidos. Peixes e frutos do mar (que geralmente são temperados com limão ou vinagre) combinam muito bem com vinhos brancos. Um Sauvignon Blanc ou mesmo um Riesling podem casar muito bem com um belo salmão grelhado. No entanto aqui se deve tomar cuidado, pois o uso em excesso de temperos ácidos pode destruir qualquer harmonização;



---

---

## Harmonização

---

---

**Doce + Doce:** sobremesas combinam muito bem com vinhos doces, especialmente com vinhos licorosos. Nesse caso o vinho precisa ser mais doce que a sobremesa, pois a doçura da comida diminui a percepção de doçura no vinho;

**Fruta + Fruta:** vinhos frutados combinam bem com pratos que contenham fruta. Uma pizza a Califórnia harmoniza muito bem com tintos jovens e frutados, como um Malbec sem passagem por madeira;

**Amargor + Amargor:** essa harmonização deve ser evitada. Portanto não combine alcachofras, aspargos ou azeitonas com vinhos herbáceos ou muito amadeirados;

**Picância + Álcool:** essa também é uma harmonização que deve ser evitada. Tanto o álcool do vinho como os temperos picantes geram uma sensação de calor (ou queimação) na boca. Quando combinados, essa sensação pode ficar muito acentuada, o que geralmente é desagradável.



# Harmonização por contraste



### Harmonização por contraste

Harmonização por contraste é a técnica de contrastar certas qualidades da comida com as do vinho, produzindo um resultado novo e diferente, porém harmonioso.

**Doce x Salgado:** vinhos doces contrastados com alimentos bastantes salgados, como queijo parmesão ou gorgonzola, se completam. O efeito agradável ocorre porque sentimos ora o sal, ora o doce, estimulando essas sensações primárias;

**Acidez x Gordura:** vinhos com alta acidez quando combinados com pratos gordurosos “limpam” o palato e são muito agradáveis. Uma sugestão: combine aquela feijoada com um bom espumante brut – você vai se surpreender;

**Gordura x Taninos:** vinhos muito tânicos praticamente pedem comidas gordurosas. Aquela “secada” que o tanino promove na boca é recompensada quando intercalamos os goles com uma comida bem gordurosa. Sugestão: carré de cordeiro grelhado com um belo Barolo;



**Secos x Frutados:** pratos mais secos, como carne de sol, por exemplo, pedem vinhos mais jovens e frutados. Se forem combinados com vinhos muito tânicos, podem gerar uma sensação de adstringência muito forte, e bem desagradável;

**Taninos x Salgado:** Os taninos podem ser bons aliados para comidas com muito sal, pois reduzem a percepção desse componente na comida. No entanto essa harmonização deve ser realizada com cuidado, pois caso haja alta concentração de outros componentes – como o umami – o resultado pode ser um sabor amargo e metálico.



### Conclusão

A harmonização sofre, inevitavelmente, a influência do ambiente ao redor. Nossas percepções interagem com o clima, com as pessoas que nos acompanham e o estado mental naquele momento.

As regras, ou melhor dizendo, os **fundamentos da harmonização** que descrevemos aqui, servem para nos direcionar em nossas escolhas e transformar os momentos gastronômicos em memórias agradáveis. Essa é sua função. Portanto agradar os convivas (e a nós mesmos) é sempre a melhor harmonização.

**Salute!**





# VinumDay

Um vinho para cada dia

[www.vinumday.com.br](http://www.vinumday.com.br)

