

Culinária da Região Sudeste do Brasil

O Sudeste é a região mais habitada do Brasil, e com o maior desenvolvimento econômico. Mesmo assim preserva tradições como as danças típicas, festas populares, lendas folclóricas, artesanato e receitas de pratos deliciosos.

A cultura brasileira é muito vasta e cada região têm um apanhado de receitas muito próprias, que ajudam a montar o mosaico gastronômico. A região sudeste deixa isso muito claro quando vemos que estados vizinhos podem variar muito no que diz respeito aos pratos e alimentos que a população resolveu preservar na sua cultura.

Vamos conhecer um pouco mais sobre os pratos típicos, como fizemos nos outros posts. A culinária da Região Sudeste é muito rica e saborosa, saberemos um pouco mais do que se passa na cozinha de cada um dos 4 estados:

Espírito Santo:

O estado é um tanto diferente em relação à seus vizinhos. Isso se deve ao forte traço indígena presente em sua tradição. Podemos falar sobre a moqueca capixaba, que é considerado o prato símbolo do estado, e pode ser preparada com camarão, peixe ou siri, e tudo com muito pirão.

Devido ao seu litoral, grande parte dos seus pratos típicos são preparados com frutos do mar. O acompanhamento é sempre o pirão. Nos pratos salgados, é usado o urucum. Entre as outras comidas típicas do Espírito Santo, podemos encontrar o peroá frito, bolo de mandioca, bolinho de arroz, beiju de tapioca e moqueca de banana da terra.



Moqueca Capixaba



Moqueca de Banana da Terra



Peroá Frito



Bolinho de arroz



Bolo de mandioca

Minas Gerais:

Podemos dizer que a gastronomia de Minas Gerais é a mais conhecida nacionalmente, e isso se deve a enorme tradição gastronômica do estado. Não temos dúvidas que a receita mais difundida entre os brasileiros é o famoso pão-de-queijo, que está presente em todos os estados e não há quem o recuse.

Além da versão tradicional, há também variações como o pão-de-queijo recheado, que deixa qualquer um com água na boca, pelo simples fato de falar dele. A cozinha mineira tem forte influência das regiões rurais, que fazem dela ter um sabor único, apreciada por milhões de brasileiros.

Outro prato famoso do estado é o Tutu de Feijão. Geralmente é consumido com arroz, couve e torresmo. O último ingrediente pode ainda ser trocado por leitoa à pururuca. A Galinha Caipira é também muito apreciada, consumida com babatas assadas. Entre outros pratos mineiros estão: Feijão Tropeiro, Canjiquinha, Frango com quiabo, etc.

O queijo mineiro talvez venha na segunda colocação, atrás do pão-de-queijo, em relação aos alimentos mineiros mais consumidos no Brasil. Os doces mais apreciados são o doce de leite, suspiro, ambrosia, ovos queimados entre outros.



Frango com quiabo



Leitão a pururuca



Pão de queijo mineiro



Famoso queijo mineiro



Doce de ambrósia

Rio de Janeiro:

As comidas típicas do Rio de Janeiro já tiveram no prato de todo brasileiro. A feijoada é a referencia em gastronomia no estado. O prato símbolo nacional, foi muito consumido pelos cariocas durante toda a história do Rio de Janeiro, fato que fez com que surgisse uma receita própria, ao estilo do estado.

No modo carioca de fazer feijoada, encontramos ingredientes como a carne salgada - como a carne de sol - partes de porco, folhas de louro, cebola, e a laranja, que serve para balancear os sabores do prato. Caldos e sopas estão inseridas nos cardápios dos restaurantes cariocas. Na culinária carioca também encontramos os bolinhos (de bacalhau, carne ou queijo), a canjiquinha, bacalhau, e caldo verde.



Feijoada carioca



Caldo verde



Bacalhau carioca



Bolinho de carne seca



Picadinho carioca

São Paulo:

Todos podem ter uma ideia da diversidade de gostos que residem no estado. E para saciar a vontade de todos seus habitantes, só com uma variada gastronomia que cruza os mais distantes pontos do Brasil. Os restaurantes de São Paulo sabem disso, e também sabem do gosto do paulista por massas. Por exemplo, dizem que em São Paulo, podemos encontrar a melhor pizza do mundo, melhor até que da Itália.

Mas a base da gastronomia do estado é a mesma dos demais: arroz e feijão. Como acompanhamento, os paulistas consomem linguiça, carne moída, bife, frango, batata frita, salada de tomate, ou alface. Os principais pratos típicos de São Paulo são a Galinha d'Angola à paulista, empadinhas de Cananeia, e o seu famoso cuscuz à paulista.



Cuscuz a paulista



Galinha d'Angola



Pizza paulista



Torta paulista