Introdução à Gastronomia

A gastronomia regional

Região Nordeste: Maranhão

A cozinha maranhense sofreu influência de demasiadas culturas, tais como a francesa, holandesa, portuguesa, indígena e africana. Apesar da breve estadia, a gastronomia francesa marcou muito o local, mas a portuguesa e a indígena são as mais importantes. O arroz e a farinha-d'água ou de puba são os ingredientes básicos.

O peixe é muito utilizado no Maranhão, onde, por exemplo, destacam-se pratos como o peixe frito, a peixada, a torta de camarão, as casquinhas e patinhas de caranguejo, e o famoso arroz-de-cuxá.

Arroz de cuxá

Juçara, o açaí do Maranhão

Doce de Espécie

Peixe frito no azeite de coco de babaçu

A panelada, cozido à base de vísceras bovinas e mocotó, e o sarapatel, feito com figado de bode, boi ou porco, são dois pratos muito apreciados no interior do estado, sendo a panelada considerada comida típica de muitos municípios.

https://www.youtube.com/watch?v=6ry-qfy6y38

Anote a receita da panelada mostrada no vídeo e compare com a receita da panelada cearense, vale perguntar para a família, amigos ou vizinhos, final esse é um prato popular no Ceará. Evite pegar uma receita pronta da internet. A interação é essencial para a formação do bom cozinheiro.