

Introdução à Gastronomia

A gastronomia regional

Região Sudeste

A culinária da Região Sudeste é bastante rica. Tanto as culturas de doces como comidas salgadas são bastante variadas e apreciadas no país inteiro.

O Rio de Janeiro tem como prato marcante a feijoada. O prato é um símbolo nacional, mas é bastante consumido no estado, o que o leva a ter uma forma própria de desenvolvê-la.



Típico na cozinha paulista estão três pratos principais: galinha d'Angola à paulista, empadinhas de Cananeia e o cuscuz paulista, sendo esse último o de maior visibilidade nacional.

O Espírito Santo se destaca com a moqueca, apontada como o prato símbolo da cozinha capixaba. Pode ser feita com siri, peixes, camarão e ainda outros frutos do mar.



Na região Sul, o estado que apresenta maior tradição culinária é o de Minas Gerais. O pão de queijo mineiro, por exemplo, é apreciado em todo o Brasil. Além desse, o tutu de feijão, feijão tropeiro (outro prato de expressividade nacional), galinha ao molho pardo, leitoa à pururuca, frango com quiabo e muitos outros. Além dos pratos, o queijo mineiro é muito apreciado no Brasil, servindo de referência quando se trata desse derivado do leite.



Tutu de feijão



leitoa à pururuca

Orientados pelo professor da eletiva e divididos em equipes, pesquisem sobre a culinária de cada estado da região sudeste e a contribuição deles para a culinária nacional. Finalize sua pesquisa com uma receita de um prato típico do estado que você pesquisou. Lembre-se que além de ser gostoso, o prato precisa ter equilíbrio de nutrientes.