

## **Gastronomia Capixaba**

A gastronomia capixaba é produto de muitas influências dos habitantes locais como indígenas, portugueses, africanos e imigrantes europeus. A tradição pesqueira e a herança da cultura indígena e negra influenciaram profundamente a culinária capixaba. Com a vinda de imigrantes europeus novos pratos foram acrescentados à cozinha capixaba.

Dos italianos, os que exerceram maior influência, temos o anholini, o tortei, a sopa pavese, o risoto e a polenta. Dos alemães recebemos uma culinária à base de batatas e carne de porco. Os portugueses deixaram sua marca com as delícias dos pratos à base de bacalhau, azeite, batata e doces feitos com ovos. Mineiros também trouxeram de suas terras pratos típicos, como o péla-égua e o feijão tropeiro.

Com a dificuldade de encontrar determinados ingredientes, receitas foram modificadas, ganhando um sabor bem brasileiro. Alimentos também foram surgindo: pães, bolos, tortas, doces, geleias, licores, queijos, ricotas e embutidos, fazem hoje a delícia da culinária capixaba. Surgiram também o brote, típico pão alemão, o socol, a broa de milho, o bolinho de arroz, o bolo de aipim com coco, a papa de milho verde, o biscoito de nata, de polvilho, o pudim de leite, o arroz doce, a cocada, o beiju, o cuscuz e a mentira.

### **Tipicamente capixaba**

Entre os pratos típicos mais famosos do Espírito Santo, estão a moqueca e torta capixaba. Famosa internacionalmente, a moqueca capixaba é o prato mais conhecido da culinária do Estado. Logo em seguida, vem a torta capixaba, preparada com vários frutos do mar, como siri desfiado, camarão, ostra e sururu, além de bacalhau e palmito. Prato tradicional durante a Semana Santa em todas as casas capixabas.

Caranguejo é um crustáceo muito requisitado na culinária capixaba. A técnica de catar o crustáceo é a mesma que já utilizavam os indígenas, fartos comedores de caranguejo - vai-se com lama até os joelhos cata-se os caranguejos no tato e no jeito, para que os dedos não sejam aferroados pelas puãs.

### **A moqueca capixaba**

A moqueca capixaba é um dos ícones do Espírito Santo. Conhecida pelo seu sabor inigualável, o prato é uma instituição essencialmente capixaba. O nome

"moqueca" designa um estilo de preparar o alimento que consiste no cozimento sem água, apenas com os vegetais e frutos do mar, tradicionalmente peixe, siri, camarão ou sururu.

Ao contrário da moqueca baiana, a capixaba não recebe azeite de dendê e nem leite de coco. A moqueca capixaba é feita na panela de barro, outro ícone capixaba. A panela de barro também já é reconhecida como patrimônio imaterial pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan).

A moqueca é uma tradição trazida pelos índios há mais de 400 anos e segundo chefs renomados, sua receita atende os quatro padrões que a gastronomia preza em um prato de qualidade: sabor, cor, perfume e consistência.

### **Dia da Moqueca**

O prato típico mais tradicional da gastronomia do Espírito Santo, a moqueca capixaba, tem seu dia especial de comemoração e degustação. A homenagem foi criada através da Lei municipal 8.213/2012, que institui o Dia da Moqueca no município de Vitória em 30 de setembro. A Lei teve inspiração na frase do jornalista e escritor Cacau Monjardim: "Moqueca é capixaba. O resto é peixada".

A frase surgiu entre os anos 1970 e 1971, após uma viagem do jornalista à Bahia. Então presidente da extinta Empresa Capixaba de Turismo (Emcatur), entre uma reunião e outra, os baianos levaram o jornalista para saborear a culinária local. Ao provar a moqueca baiana, Cacau estranhou o sabor e alegou que o prato era muito pesado.

Vale ressaltar que a Lei estadual 7.567/2003, institui a moqueca como comida típica do Espírito Santo.

### **Informações à Imprensa:**

Assessoria de Comunicação da Setur

Tel.: (27) 3636-8006

Tatiana Negrís - (27) 99805-1308

[imprensa@turismo.es.gov.br](mailto:imprensa@turismo.es.gov.br)

[imprensaturismoes@gmail.com](mailto:imprensaturismoes@gmail.com)

<http://www.turismo.es.gov.br/>

Instagram: @descubraoespiritosanto

Facebook: Turismo Espírito Santo

Twitter: Turismo\_ES