

Gastronomia mineira se destaca pela diversidade regional e fomenta o turismo

Ter 02 fevereiro

O feriado prolongado de Carnaval em Minas Gerais não se restringe às cidades históricas, reservas naturais e folia nas ruas e clubes. Para quem gosta de comida típica, o cardápio é diversificado e tem sabor de tradição.

A começar pela história, a comida mineira se destaca pela simplicidade e tem suas origens no final do século XVII e início do século XVIII. Mistura ingredientes das culturas dos índios, dos negros e dos portugueses.

Essa foi uma época marcada, primeiro, pelas incursões dos bandeirantes em busca do ouro. Trouxeram com eles a cozinha tropeira, também conhecida como cozinha seca, cuja base era a farinha, carne seca, banha e feijão.

Pouco tempo depois, com a vinda das famílias, começaram a surgir as roças. As caravanas traziam porcos e galinhas. É quando nasce a comida de fazenda, a cozinha molhada.

Os primeiros pratos característicos da culinária mineira surgem nesse período: o tutu, o feijão tropeiro, a galinha caipira com quiabo e o angu.

Café e queijo

A história mostra que com o declínio do ouro, nas primeiras décadas do século XIX, desenvolve-se aqui a agropecuária com a plantação de café e a criação de gado. Inicia-se a indústria de laticínios.

Com a produção de leite também começa a fabricação do “queijo de Minas”. Paralelamente, em meados do século XIX, o café se torna a bebida predileta dos mineiros e brasileiros.

Diversidade regional

Como dizia Guimaraes Rosa “Minas são Muitas” e a culinária de cada região tem sua especificidade. O chefe de cozinha Eduardo Avelar pesquisa a culinária mineira há 16 anos e pode perceber essa diversidade.

Ele já percorreu 1.200 localidades entre distritos e povoados, em mais de 600 municípios, e registrou a identidade gastronômica e o que as migrações colocaram como referência nos lugares.

Pratos típicos

O chefe de cozinha compartilha a experiência das viagens com algumas dicas. Quem visitar a Estada Real, por exemplo, não pode deixar de experimentar o tradicional feijão tropeiro, receita emblemática da região, marcada pela culinária do século XVIII. A referência é a cidade de Morro do Pilar, por estar localizada em ponto estratégico de parada nos antigos caminhos dos tropeiros.

No mesmo percurso, na estrada que liga Congonhas a Tiradentes, a referência são as carnes suínas e as diversas formas de preparo, como a carne de lata e o lombo com tutu e couve. Para adoçar o paladar, não podem ficar de fora os famosos rocamboles de Lagoa Dourada.

Na lista de sugestão também está a moqueca de surubim de Três Marias, onde a represa se torna uma despensa natural para os ingredientes de uma das receitas mais saborosas da região Central.

A moqueca de cascudo e o frango com palmito brejaúba são as dicas do cardápio típico da Zona da Mata.

Para a pessoa que viaja em direção à região Oeste de Minas Gerais, as receitas com milho são as mais conhecidas ao longo da BR 262 e seu entorno. Por isso, as pamonhas doces ou salgadas são os destaques.

No Sul de Minas Gerais, a truta com purê de pinhão e o famoso pé de moleque, cujo processo de fabricação é reconhecido como patrimônio imaterial do estado, são os grandes destaques.

No prato de quem visita o Triângulo Mineiro não pode faltar o churrasco, a galinhada com açafão da terra e quariroba, além do arroz com jurubeba.

Já no Noroeste de Minas Gerais, os pescados e frutos do cerrado dão o tempero nas cozinhas. Mas na região a emblemática receita vem dos fornos de Paracatu, conhecida como capital mundial do pão de queijo.

Destaque no turismo

A diversidade e a história colocam a gastronomia mineira em destaque nos cenários mundial e nacional. “Além da culinária contemporânea, os pratos tradicionais são o nosso carro chefe”, afirma a superintendente de Gastronomia da [Secretaria de Estado de Turismo\(Setur\)](#), Nathália Farah.

Para Nathália, a gastronomia representa o resgate da história do estado e tem impactado o turismo em Minas. Ela cita pesquisas realizadas pela Setur: em 2013, a gastronomia era a imagem de Minas Gerais para 24% dos turistas; em 2014, o índice subiu para 33%.

Está com água na boca? Confira mais **dicas abaixo**:



