

Pratos típicos do Litoral atraem turistas de todas as regiões

28/01/2020

Geral

O [Litoral do Paraná](#) possui dezenas de pratos típicos que contam um pouco da história dos imigrantes europeus e dos povos nativos. Durante todo o ano, as cozinhas dos restaurantes se debruçam sobre essas especialidades, mas o verão é a época de maior saída por causa do volume de turistas que circulam pelas sete cidades da região – [Guaratuba](#), [Paranaguá](#), [Morretes](#), [Guaraqueçaba](#), [Antonina](#), [Pontal do Paraná](#) e [Matinhos](#).

O barreado e a cambira, por exemplo, são receitas herdadas da população caiçara que estão entre as mais populares dos restaurantes locais, assim como o caranguejo, que conta com um festival próprio em [Pontal do Paraná](#) durante o mês de janeiro. As variedades incluem, ainda, frutos do mar e dois produtos típicos do Estado, como a banana da região serrana e a mandioca. As cachaças típicas também são destaques e merecem uma degustação.

Segundo Patricia Assis, diretora da Agência de Desenvolvimento do Turismo Sustentável do Litoral do Paraná (Adetur), entidade que representa comerciantes e empresários, a culinária típica do [Litoral](#) é um passeio pelas características simples do estilo de vida caiçara, e as influências portuguesa e africana.

“A culinária caiçara é uma forma de expressão artística do Paraná. Cada prato revela cultura e sabores únicos, e em cada município é possível identificar características próprias na manipulação dos pratos. Mesmo que eles tenham o mesmo nome, as formas de preparo mudam de um lugar para outro”, explica a diretora. “Parte desse passeio é justamente experimentar os mesmos pratos em lugares diferentes. É sempre uma experiência nova”.

Conheça oito pratos típicos do [Litoral](#):

BARREADO – Carne desfiada, banana, farinha de mandioca, muito aroma e história. O barreado é a principal marca do Litoral paranaense e já virou uma atração turística, principalmente em [Morretes](#), [Antonina](#) e [Paranaguá](#). A receita é feita com carne bovina de segunda e magra, entre elas paleta, maminha ou patinho, e o preparo segue um lento processo de cozimento até a carne se desmanchar, sendo servido tradicionalmente com farinha de mandioca e banana.

O fundo da panela, tradicionalmente de barro, é forrado com bacon e, no cozimento, a panela é lacrada com farinha, o que evita que a carne queime no fundo e que o vapor evapore. O processo é chamado de barrear a panela, o que dá origem ao nome do prato.

CAMBIRA – Esse prato típico é encontrado em [Pontal do Paraná](#). A receita mistura o sabor do peixe seco e defumado com a banana-da-terra. A Cambira é um prato típico feito a base de filé de peixe salgado – os portugueses introduziram o sal na região, o que introduziu a conservação do peixe. O nome (Cambira) remete a um cipó abundante no litoral, conhecido por sua flor de cor roxa, que era a base de um varal usado para a defumação. Uma vez seco, o peixe vai para a panela de barro com água e especiarias (tomate, pimentão, coentro, pimenta e bananas), e vira um caldo grosso. Ele é servido com pirão, salada e arroz.

ARROZ LAMBE-LAMBE - Essa iguaria é muito saboreada em [Paranaguá](#) e [Guaratuba](#). A receita é uma espécie de risoto e leva arroz, mariscos (com as conchas), alho, cebola, pimentão e temperos. O lambe-lambe é o nome do ato de comer: a tradição diz que se deve lambe a concha para retirar o marisco e o arroz. Dessa

maneira, a concha vira o talher.

OSTRA GRATINADA E MARINADA NO LIMÃO – As ostras são iguarias que podem ser servidas de inúmeras maneiras e as mais tradicionais são as gratinadas (com ervas finas, creme de queijo, queijo parmesão, queijo de búfala, gorgonzola ou requeijão cremoso), marinadas no limão ou ao bafo. A ostra é um alimento muito nutritivo, rico em proteínas, vitaminas e minerais como zinco, ferro, magnésio e cálcio. Elas costumam ser servidas com as conchas. Os formatos e os tamanhos são bem variados.

CARANGUEJO – A captura do caranguejo é permitida apenas no período de 30 de novembro a 15 de março, e é um prato encontrado em todas as praias do Litoral durante o verão, mas especialmente no Festival do Caranguejo, em [Pontal do Paraná](#), que atrai cerca de 30 mil pessoas. Ele costuma ser servido inteiro depois de cozido com especiarias. Os acompanhamentos são caldo de feijão, vinagrete e farinha de mandioca branca. O preço da dúzia varia em torno de R\$ 45 a R\$ 60.

CALDEIRADA DE FRUTOS DO MAR – As caldeiradas de frutos do mar são preparadas e servidas em tachos grandes, muitos deles de barro, em respeito à tradição caiçara. As receitas levam camarão, lula, mariscos, peixe e siri, e, ainda, pimentões, cebolas, tomates, cheiro verde, alfavaca e tempero do chefe. As caldeiradas se assemelham a uma moqueca. São servidas com arroz branco.

CAMARÃO À GREGA – O camarão à grega é empanado na farinha de rosca e depois frito, e é servido no arroz à grega com passas brancas e escuras, cenoura, pimentão, ervilha e cubos de queijo. Ele costuma ser servido com batata palha e banana à milanesa. É um prato de muitas cores e, como leva camarões grandes, costuma ter um preço um pouco mais salgado.

LINGUADO À ROMANA – O linguado é empanado no ovo, na farinha de trigo e no queijo parmesão ralado antes da fritura. Os acompanhamentos são batata frita, arroz, banana à milanesa e legumes. Camarões também são adicionados no prato em alguns restaurantes.

Fonte: ANPr - <http://www.aen.pr.gov.br/modules/noticias/article.php?storyid=105435>