

COMPAGAS apresenta:

Gastronomia

P A R A N Á

VALORIZA A PARTE MAIS GOSTOSA
DA NOSSA TERRA.

Dizem
que gente
demais na cozinha
atrapalha.

Mas, aqui no Paraná, este ditado não vale. A cozinha paranaense está sempre de portas abertas.

Na nossa cozinha tem espaço pra gente de tudo quanto é canto: **tem índio, europeu, negro, japonês.** Tem tropeiro que vem de longe, tem pescador que vem do alto-mar. E muita gente que vem daqui mesmo, da nossa terra.

E cada pessoa que chega vai deixando a mistura mais rica.

É um ingrediente novo, é um jeito de preparar, é um tempero que vai dando um sabor todo especial.

A gastronomia paranaense é uma receita feita a muitas mãos, uma mistura de técnicas e influências. Um prato rico em sabores, aromas e texturas que você precisa experimentar.

Gastronomia Paraná, valoriza a parte mais gostosa da nossa terra.

PARA DAR UM TOQUE ESPECIAL ÀS SUAS RECEITAS, CONTE COM O GÁS NATURAL COMPAGAS.
MAIS LIMPO, PRÁTICO E SEGURO PARA SUA COZINHA.
PARA SABER MAIS, ACESSE COMPAGAS.COM.BR.

{ Gastronomia Paraná }

Para fortalecer e promover a gastronomia paranaense, a Paraná Turismo e a Compagas desenvolveram o projeto Gastronomia Paraná. Com ele, vamos valorizar a nossa cozinha, tornando-a uma atração especial para os turistas que visitam o Estado.

Além disso, vamos estimular o uso de ingredientes locais e orgânicos, que reflitam na mesa a qualidade da produção do nosso Estado.

Outro objetivo do Gastronomia Paraná é apoiar a formação profissional de novos talentos e divulgar o trabalho dos chefs paranaenses.



{ Turismo Gastronômico }

É um turismo diagonalmente integrado e ambientalmente consciencioso, com turistas mais independentes, com maior grau de formação, que buscam novas experiências e possuem maior poder aquisitivo.

{ Turistas de Gastronomia no Mundo }

De acordo com o estudo da Travel Industry of America “The Profile of Culinary Travelers”, 85% dos turistas de gastronomia têm interesse em conhecer a cultura e a culinária locais, e 66% querem experimentar a cozinha e os vinhos regionais. Além disso, 70% gostam de levar de lembrança produtos e receitas de lugares que visitaram para compartilhar com amigos e família.



{ Ações }

Pesquisar a origem das nossas receitas e ingredientes regionais que deixaram de ser utilizados ou são pouco explorados e criar um banco de dados, em parceria com instituições que atuam na área, estimulando os restaurantes a apresentarem ingredientes paranaenses nos menus oferecidos, é uma das ações do projeto.

Por meio da realização de oficinas, queremos preservar e divulgar receitas típicas, festas e ingredientes regionais para, a partir daí, definirmos a identidade da gastronomia local, além de darmos visibilidade ao que é paranaense.

Também vamos estimular parcerias com os pequenos produtores para melhorar a qualidade dos ingredientes, ajudando a impulsionar a cadeia produtiva.



Para fortalecer o mercado, vamos apoiar a formação profissional por meio da concepção, curadoria e participação em eventos que promovam a gastronomia paranaense. Ainda com esse objetivo, vamos realizar palestras sobre o assunto com especialistas de renome.

Também vamos divulgar o trabalho dos chefs paranaenses na mídia e em eventos internacionais de gastronomia e participar, com estandes e exposição de produtos regionais e receitas, das principais feiras de turismo e gastronomia do país.

Conheça os
chefs que já
apoiam o projeto.

CADA UM DELES PREPAROU UMA RECEITA EXCLUSIVA,
UTILIZANDO OS INGREDIENTES DA NOSSA TERRA.
O RESULTADO VOCÊ CONFERE NAS PRÓXIMAS PÁGINAS.

1. Marcelo Amaral

Comandante do Restaurante Lagundri e criador do conceito “Caissara” Slow Food.

2. Manu Buffara

Chef do Restaurante Manu e apaixonada por descobrir novos ingredientes para suas criações.

3. André e Gleisi Furlaneto

Chefs da Cantina Casa Verde e difusores da gastronomia contemporânea em Antonina.

4. Emanuel Ribas Santos e Henrique Duba

Comandam a Casa da Mãe Joana com uma equipe que tenta dar outros sabores às receitas típicas do nosso Estado.

5. Lênin Palhano

Jovem talento paranaense e comandante dos restaurantes C La Vie e Terra Madre.

6. Ivan Lopes

Chef do Restaurante Mukeka, tem como marca registrada o perfeccionismo em sua cozinha.

7. Eva do Santos

Chef responsável pela cozinha do Bistrô do Victor, é especialista no preparo de alimentos na brasa.

Camarão Azul-marinho, por Marcelo Amaral

PARA A SUA CRIAÇÃO, O CHEF MARCELO AMARAL BUSCOU INSPIRAÇÃO NO PEIXE AZUL-MARINHO. UM PRATO DA CULINÁRIA CAIÇARA QUE GANHOU ESSE NOME POR CONTA DA COLORAÇÃO OBTIDA NA REAÇÃO DOS INGREDIENTES COM A PANELA DE FERRO. NAS MÃOS DO CHEF, O PEIXE DÁ LUGAR AO SABOROSO CAMARÃO QUE, COMBINADO COM O DOCE DE BANANA, TRANSFORMA-SE EM UM PRATO MARCANTE E CONTEMPORÂNEO.



INGREDIENTES

- 8 unidades de camarões grandes (limpos)
- 2 colheres de sopa de doce de banana
- 1/2 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de demi-glace de porco
- 400 ml de caldo de peixe
- 1 colher de sopa de coentro moído
- Sal a gosto
- 1 colher de café de pimenta calabresa
- 1 colher de café de pimenta-do-reino moída na hora
- Chips de aipim para acompanhar

PREPARO

Para o doce de banana

Em uma panela de barro, adicione 1 kg de banana e 1 kg de açúcar demerara. Em fogo mínimo, cozinhe lentamente (aproximadamente 8 a 12 horas) até que o preparo adquira uma cor avermelhada.

Para o prato

Em uma panela de ferro pré-aquecida em fogo baixo, coloque a manteiga e, ao derretê-la, acrescente o doce de banana. Em seguida, acrescente todos os ingredientes, menos o camarão. Reduza o caldo até obter uma textura espessa e homogênea. Suba o fogo ao médio e coloque os camarões até que cozinhem (não mais do que 5 minutos). Sirva com chips de aipim.



As batatas da nossa terra, por Manu Buffara

A CHEF MANU BUFFARA FOI ATÉ A REGIÃO DE GUARAQUEÇABA, NO NOSSO LITORAL, E ACABOU DESCOBRINDO BATATAS QUE SÓ NASCEM POR LÁ. ESSES INGREDIENTES RAROS E NATIVOS FORAM LEVADOS PARA O SEU RESTAURANTE, O MANU, E TRANSFORMADOS EM UM PRATO CHEIO DE TEXTURAS E SABORES.



INGREDIENTES

Batata-fissura

· 500 g de batata-fissura, 50 g de manteiga, 25 g de azeite, raspas de 1 limão, raspas de 1 laranja e água q.b.

Coloque as batatas inteiras e com casca numa panela e cubra com água fria e um pouco de sal. Leve ao fogo moderado e deixe ferver. Conforme for secando, vá acrescentando água e amassando as batatas ao mesmo tempo, até que estejam bem cozidas. Acrescente a manteiga e o azeite e, por último, as raspas. Leve o purê para o thermomix ou processador e bata em velocidade máxima. Passe por um chinois e corrija o sal.

Batata-doce

· 200 g de batata-doce roxa, 100 ml de vinagre de arroz, 50 ml de óleo de milho, 12 g de açúcar refinado e pimenta-do-reino a gosto, moída na hora.

Leve as batatas para assar em forno pré-aquecido a 160 °C, envoltas em papel-alumínio, por cerca de 30 minutos. Elas devem estar cozidas mas ainda firmes. Enquanto a batata está no forno, faça o pickles: misture todos os ingredientes, dissolvendo bem o açúcar. Retire as batatas do forno, espere esfriar e corte-as em cubos de 1x1 cm. Coloque os cubos no pickles por no mínimo uma hora antes de servir.

Cebolão

· 4 talos de cebolão com raiz, azeite, 10 g de araruta e óleo de milho para fritar.

Retire as folhas externas do cebolão, sem prejudicar a raiz. Corte as raízes com uma parte do bulbo e coloque-as submersas em água para tirar o excesso de terra. Limpe mais um pouco os talos até chegar na parte mais macia. Coloque os talos numa bolsa a vácuo com um fio de azeite e cozinhe no termocirculador a 77 °C, por 20 minutos. Como alternativa, é possível assar os talos por 40 minutos no forno a 130 °C. Limpe bem as raízes e deixe secar no papel-toalha. Passe as raízes na araruta e frite em óleo quente até ficarem crocantes.

Farinha de batata-pedra

· 200 g de batata-pedra, 80 g de farinha prova de leite (quantidade aproximada) e 20 g de manteiga.

Cozinhe as batatas com água e sal. Após cozidas, descasque-as ainda quentes. Deixe esfriar e quebre-as, deixando-as esfareladas. Deixe secar no forno a 30 °C por 10h. Depois de seca, separe a quantidade de 30% do peso da batata em farinha prova de leite. Puxe a farinha de batata na manteiga e adicione a prova de leite. Cozinhe por mais alguns minutos. Corrija o sal e sirva. Nota: as batatas pedra e fissura podem ser substituídas por inhame. A farinha prova de leite é comum no litoral paranaense, mas pode ser substituída por farinha de mandioca fina.

Emulsão de alho-poró:

· 3 talos de alho-poró (aprox. 300 g), 1 clara e óleo de girassol.

Asse o alho-poró no papel-alumínio a 160 °C por 40 minutos ou até que fique bem macio. Deixe esfriar. Corte em pedaços menores e bata no liquidificador com a clara. Verta o óleo em fio até emulsionar. Tempere com sal e refrigere.

Isopor de limão

· 2 claras, 45 g de açúcar, suco de 2 limões e sal.

Faça o processo do merengue suíço: leve as claras com o açúcar ao fogo, em banho-maria até 60 °C, batendo com um fouet até dissolver o açúcar e ficar uma mistura homogênea. Bata numa batedeira em velocidade alta até montar. Quando a mistura estiver completamente fria, adicione o suco de limão e tempere com sal.

MONTAGEM

Frite as raízes do cebolão. Mantenha o talo do cebolão e o creme de batata quentes. Coloque um círculo de creme de batata no centro do prato. Adicione dois cubos de batata-doce, lado a lado, e apoie neles o talo e a raiz do cebolão. Pingue três gotas da emulsão de alho-poró sobre o creme de batatas. Decore com brotos de manjerição e de beterraba. Finalize com o isopor de limão, em cima do purê, dando altura ao prato.

Explosão de maná-cubiu, por André e Gleisi Furlaneto

ANDRÉ E GLEISI FURLANETO, DO RESTAURANTE CASA VERDE DE ANTONINA, UTILIZAM EM SUA COZINHA O MANÁ-CUBIU, UM FRUTO ORIGINÁRIO DA AMAZÔNIA QUE, CULTIVADO AQUI EM NOSSO LITORAL, AJUDA A RECUPERAR ÁREAS FLORESTAIS DEGRADADAS. NESTA RECEITA, O CASAL DE CHEFS EQUILIBRA O SABOR ÁCIDO DO FRUTO COM O DOCE DO MEL NATIVO E O CREME INGLÊS.





INGREDIENTES

- 10 maná-cubiu maduros
- 500 ml de suco de maná-cubiu
- 1 litro de água
- 350 g de açúcar
- Mel de abelha guaraiipo a gosto
- 1 rama de canela
- 2 cravos
- Creme inglês

PREPARO

Descasque os maná-cubiu, corte-os ao meio e tire a semente. Bata no liquidificador as cascas e a semente para extrair o suco e reserve.

Leve uma panela ao fogo e coloque a água, o suco do maná-cubiu, a canela, o cravo e o açúcar e deixe reduzir, coloque o maná-cubiu para cozinhar por 15 min.

Sirva com creme inglês e frutas da região.

Bolinhos de Barreado, por Emanuel Ribas Santos e Henrique Duba

NO RESTAURANTE CASA DA MÃE JOANA, SEMPRE QUE PREPARAM O TRADICIONAL BARREADO, OS CHEFS EMANUEL RIBAS SANTOS E HENRIQUE DUBA RESERVAM UMA PARTE PARA USAR COMO INGREDIENTE-BASE EM OUTRAS RECEITAS. NESTA CRIAÇÃO, O TÍPICO PRATO DO NOSSO LITORAL SE TRANSFORMA EM DELICIOSOS BOLINHOS.



INGREDIENTES

Barreado

- 1 kg de paleta bovina desossada e cortada em cubos
- 2 kg de patinho cortado em cubos
- 3 cebolas grandes
- 5 folhas de louro
- 6 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de cominho em pó
- 2 colheres de sopa de sal
- 100 g de bacon

PREPARO

Bata no liquidificador a cebola, o alho, o sal e o cominho. Coloque o tempero batido na carne e deixe marinando de um dia para o outro.

No outro dia, forre o fundo da panela com o bacon e coloque a carne para cozinhar lentamente em panela de barro vedada por aproximadamente 8 horas.

Serve aproximadamente 10 pessoas.

INGREDIENTES

Bolinho

- 1 kg de barreado
- 300 g de farinha de mandioca fina
- 3 ovos
- 100 g de cebola brunoise
- 25 g de cominho
- 10 g de sal

PREPARO

Coloque todos os ingredientes em um processador de alimentos e bata até que a mistura fique homogênea. Com a massa, faça bolinhos de aproximadamente 35 gramas e frite por imersão.

Rende 35 unidades.

Sugestão: Servir com molho de pimenta agridoce.

Galinha-d'Angola com quirera da Lapa, por Lénin Palhano

A APRECIADA CARNE DA GALINHA-D'ANGOLA É FAMOSA POR SEU SABOR MARCANTE,
BEM COMO A CULINÁRIA DA REGIÃO DA LAPA. FOI ESTA COMBINAÇÃO QUE INSPIROU
O CHEF LÊNIN PALHANO A CRIAR UM PRATO CONTEMPORÂNEO
E COM SABORES ENRAIZADOS NO TROPEIRISMO.





INGREDIENTES

- Duas galinhas d'Angola de aproximadamente 2 kg cada, 500 g de cebolas descascadas e cortadas grosseiramente, 400 g de cenouras descascadas e cortadas grosseiramente, 100 g de talos de salsão cortados, 30 g de dentes de alho sem casca, zimbros, pimenta-do-reino preta, pimenta Jamaica, sal grosso, louro, tomilho e 100 ml de azeite de oliva.

PREPARO

Misture todos os ingredientes e está pronta sua marinada. Disponha as galinhas em um recipiente, coloque a marinada dentro da galinha e um pouco por cima. Tampe e leve à geladeira por 24 horas. Em uma frigideira, sele a galinha até que fique dourada, leve ao forno a 140 graus com vapor por 90 minutos (ou até que fique macia, porém sem deixá-la seca demais). Após tirar do forno, faça o desmembramento. Coxa com sobrecoxa, supreme e carcaça.

Molho (primeira etapa)

- 2 carcaças (com a marinada dentro), 50 g de trigo, 50 g de manteiga, 4 litros de água.

Faça o roux (trigo e manteiga cozidos), acrescente água gradativamente, acrescente as carcaças e cozinhe em fogo baixo por 3 horas, coe e reduza até obter uma textura mais espessa no caldo. Reserve o caldo (reserve 20% para a quirera).

Molho (etapa final)

Em uma panela de ferro, tipo caçarola, refogue os cogumelos, coloque a cebola e os outros ingredientes (menos a salsinha e a ceboulete, que devem entrar apenas nos últimos instantes). Coloque as partes da galinha e deixe cozinhar no caldo por mais 20 minutos. Finalize com a salsinha e a ceboulete.

Quirera

- 500 g de quirera da Lapa, caldo de galinha, caldo de legumes, 50 g de cebola picada, 30 g de alho-poró, 100 g de creme de milho, 1 folha de louro, 100 g de brunoise de legumes (cubinhos de cenoura e abobrinha), ceboulete, sal, azeite de oliva.

Lave a quirera. Em uma panela, refogue a cebola e o alho-poró, coloque a quirera, o louro e cubra com caldo de legumes, vá acertando o ponto de cozimento com o caldo de galinha. Finalize com brunoise, creme de milho, ceboulete e azeite de oliva.

Siri com palmito pupunha, por Ivan Lopes

O SIRI É UMA ABUNDANTE RIQUEZA DO NOSSO LITORAL E EXISTEM DIVERSAS MANEIRAS DE PREPARÁ-LO, ALÉM DA CONHECIDA CASQUINHA. NESTA RECEITA, O CHEF IVAN LOPES COMBINOU ESSA IGUARIA COM OUTRO INGREDIENTE MUITO PRODUZIDO EM NOSSO ESTADO, O PALMITO PUPUNHA.



INGREDIENTES

Para quatro pessoas

- 300 g de carne de siri (limpo)
- 10 g de alho bem picado
- 50 g de cebola roxa bem picada
- 150 g de tomate sem pele e sem semente bem picado em cubos
- 30 g de pimentão verde bem picado
- 30 g de pimentão vermelho picado
- 10 g de raiz de coentro bem picada
- 10 g de gengibre ralado
- 1/2 pimenta dedo de moça sem semente bem picada
- 80 g de leite de coco fresco
- 30 g de farinha de rosca
- Farinha de trigo
- Azeite extra virgem
- Palmito pupunha em julienne
- Óleo para fritar
- Sal, salsinha e cebolinha a gosto

PREPARO

Palmito

Aqueça o óleo, empane o palmito na farinha e frite rapidamente (não deixe dourar demais). Reserve.

Recheio

Refogue a cebola e o alho com um fio de azeite até dourar. Coloque os pimentões e refogue. Adicione o gengibre e o coentro e refogue por mais 5 minutos. Coloque a carne de siri e deixe secar por mais 5 minutos. Coloque os tomates, o leite de coco e deixe ferver.

Tilápia na Brasa com legumes orgânicos e salsa Lennox, por Eva dos Santos

A CHEF EVA DOS SANTOS APRENDEU NO PAÍS BASCO, EM UM RESTAURANTE CONSIDERADO UM DOS 50 MELHORES DO MUNDO, UMA TÉCNICA GASTRONÔMICA QUE PERMITE COZINHAR QUALQUER ALIMENTO NA BRASA. NESTA RECEITA, ELA APLICA ESTE CONHECIMENTO PARA PREPARAR A TILÁPIA DOS NOSSOS RIOS COM OS LEGUMES COLHIDOS EM NOSSA HORTA.



INGREDIENTES

· 6 filés de tilápia de aproximadamente 500 g cada, 400 g de legumes orgânicos à sua escolha, como brócolis, vagem, couve-flor, cenoura, ervilha-torta, cogumelos, tomate-cereja, alcachofras, abobrinha e batata-pérola, flor de sal a gosto, 100 ml de azeite virgem e pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

PREPARO

Seque bem os filés com ajuda de papel-toalha, besunte-os com azeite e reserve.

Alguns vegetais, como brócolis, vagem, couve-flor, cenoura, batata-pérola e alcachofras (a abobrinha se cortada em cubos pequenos de aproximadamente 2x2 cm não necessita) devem ser pré-cozidos para ir à churrasqueira, para tostar no ponto certo, sem queimar. Após cozinhar os vegetais verdes, dê um choque térmico antes de grelhar, colocando-os em água e gelo para interromper o cozimento e manter a cor.

Coloque os legumes misturados, besuntados com azeite, na grade e leve à churrasqueira, mexendo sempre, para tostar sem queimar.

Coloque os filés de peixe em outra grade e asse na churrasqueira. A tilápia é bem rápida, se a brasa estiver incandescente bastam cinco minutos de cada lado.

Tempere com flor de sal e pimenta moída na hora e sirva os legumes com a tilápia regada com a salsa.

Suco de vegetais – Salsa Lennox

- 15 tomates, 10 cenouras descascadas, 7 pimentões vermelhos, 100 ml de azeite de oliva e sal a gosto.

MONTAGEM

Lave e seque os legumes. Prepare a churrasqueira e faça o fogo. Sobre a grade principal coloque as cenouras, os tomates e os pimentões, e vá virando-os, tostando sem queimar. Retire e deixe esfriar e após retirar a pele, reserve o suco dos vegetais que sai com a retirada da pele. Com ajuda de um thermomix ou liquidificador, bata os vegetais separadamente e passe em um coador com paninho de algodão limpo ou um filtro de papel de café. Após coado, acrescente 100 ml de azeite, tempere com sal, pimenta a gosto e leve ao fogo. Com ajuda de um batedor (fouet) vá emulsionando o molho. Reserve. Sempre que for servir o molho, ele deve ser emulsionado.

Gastronomia

P A R A N Á

Para saber mais acesse:
www.turismo.pr.gov.br

Realização

