

# Qual a receita original da moqueca capixaba?

Na receita original, não pode faltar coentro e tomate e o preparo deve ser feito na panela de barro

**TON EVENTOS**  
se liga na festa  
Espirito Santo

**SÁBADO 25 OUTUBRO**

**O GRANDE Encontro**

**AMADO BATISTA & Léo Magalhães**

**ARENA SANTAFÉ**  
BARRA DO JUCU - VILA VELHA

**ANTIGO TERRITÓRIO**  
BARRA DO JUCU - VILA VELHA

Ingressos Pista		Ingressos Vipi		Open Bar
MEIA	INTEIRA	MEIA	INTEIRA	
1ª Lote R\$ 40,00	1ª Lote R\$ 80,00	1ª Lote R\$ 50,00	1ª Lote R\$ 100,00	1ª Lote R\$ 100,00
2ª Lote R\$ 50,00	2ª Lote R\$ 100,00	2ª Lote R\$ 70,00	2ª Lote R\$ 140,00	2ª Lote R\$ 130,00
3ª Lote R\$ 60,00	3ª Lote R\$ 120,00	3ª Lote R\$ 80,00	3ª Lote R\$ 160,00	3ª Lote R\$ 150,00

**Postos de Vixia**

RESTAURANTE E CHOPERIA TOURS: CAMPO GRANDE: 99832-3109  
JAKLAINE JÓIAS: SHOP. PRAIA DA COSTA | SHOP. VITÓRIA  
SHOP. MESTRE ÁLVARO | CAMPO GRANDE | LARANJEIRAS  
COUNTRY VILLE: LARANJEIRAS: 3328-3856 | CAMPO GRANDE: 3218-8272  
SUPERMERCADO SUPER FAZ: BARRAMARES: 3244-8120  
COMERCIAL TERRÃO: TERRA VERMELHA: 3244-7631  
GOLDEN JÓIAS: GLÓRIA: 3244-9588

**Informações:**  
27 99832-3109 / 99765-0762  
WWW.TONEVENTOS.COM.BR

facebook /toneventos

**Promoção**

Jornal **TRIBUNA**  
O melhor e maior jornal do Espírito Santo

**imprimi**

CLASSIFICAÇÃO 16 ANOS

**Heloiza Camargo**

A moqueca capixaba, tão amada e conhecida, está prestes a ganhar uma receita unificada. Nela não poderá faltar coentro, tomate e panela de barro. Já o pimentão não faz parte da tradição, dizem os chefs.

O Espírito Santo Convention e Vistors Bureau – fundação que apoia o turismo – apresentou na última terça-feira a proposta de criação de um selo, “Autêntica Moqueca Capixaba”, para ser concedido aos restaurantes que seguirem à risca a receita considerada a mais tradicional.

Oito especialistas, entre chefs e estudiosos do assunto, vão se reunir para chegar a um consenso e, a partir do ano que vem, o selo já estará disponível.

Enquanto isso não acontece, a reportagem de **A Tribuna** conversou com duas especialistas no tema para antecipar qual é, afinal, a receita original da iguaria mais fa-

mosa do Estado.

Para a chef Regina Ribeiro Lima, mais conhecida como Regina Maris, proprietária do restaurante Regina Maris, em Vila Velha, um dos pontos principais é que a moqueca seja feita na panela de barro.

“Isso ajuda a manter a temperatura do prato, além de ser um item cultural forte no Estado”, disse ela, que é baiana e desde 2000 cozinha o prato típico.

Regina recomenda o badejo para preparar a receita, apesar de reconhecer que a moqueca possa ser feita com qualquer tipo de peixe.

Segundo a chef, não entram no prato tradicional itens como pimentão e azeite de dendê.

A opinião é compartilhada por Eliana Santos Muniz Correa, proprietária do restaurante Beco do Siri, na Ilha das Caieiras, e do delivery Moquecas da Eliana, em Jardim da Penha, ambos em Vitória.

“Mas recomendo não deixar o peixe no limão porque alguns tipos podem endurecer”, afirmou.

FOTOS: ANTONIO COSME/AT



**CHEF REGINA MARIS** com uma moqueca capixaba pronta na panela de barro e os ingredientes indispensáveis

## Prato será patrimônio do Estado

Para criar o selo “Autêntica Moqueca Capixaba”, o objetivo da fundação que apoia o turismo Espírito Santo Convention e Vistors Bureau é, além de unificar a receita, conseguir transformar o prato em patrimônio imaterial.

O título é conferido pelo Instituto de Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan) e é uma forma de preservar a cultura local. Em 2002, o registro foi concedido às panelas de barro de Goiabeiras.

Para tanto, foi criada uma comissão de especialistas que vão fa-

zer estudos e chegar a um consenso sobre a receita tradicional da moqueca capixaba.

Segundo a professora de Cozinha Brasileira Isaura Caliarí, que faz parte da comissão, o primeiro passo é fazer um levantamento histórico sobre o prato. “Sabemos que tem origem nos ensopados europeus e na comida indígena”.

Para ela, é fundamental que se consiga registrar o prato no Iphan. “É vantajoso para o Estado ter patrimônios imateriais”, afirmou.

Os restaurantes que aderirem ao

### SAIBA MAIS



### Receita de moqueca

#### INGREDIENTES

- > 500 gramas de badejo em postas
- > 300 gramas de tomate maduro
- > 2 dentes de alho
- > 200 gramas de cebola
- > 1 MAÇO de coentro
- > 50 ML de óleo de urucum
- > 1 COLHER de sopa de azeite
- > SAL a gosto
- > MEIO limão

#### MODO DE PREPARO

Primeiro, lave bem o peixe e o coloque dentro de um recipiente com água gelada, caldo de meio limão e sal a gosto. Deixe por uma hora dentro da geladeira.

Numa panela de barro já aquecida, coloque o azeite e a cebola e o alho picados para dourar. Em seguida, misture o tomate (picado e sem semente), metade do coentro picado, o óleo de urucum e sal a gosto. Deixe refogar por alguns minutos e retire metade do molho. Coloque o peixe na panela sobre os temperos refogados e o cubra com a outra metade do refogado, o restante do coentro e tampe a panela. A moqueca demora entre 15 e 20 minutos para ficar pronta.

Fonte: Chef Regina Maris.