

GUIA TURÍSTICO

GASTRONOMIA NO PERU





GASTRONOMIA

O cardápio peruano é delicioso e muito variado. O mundo inteiro já reconheceu isso e o ceviche se espalhou pelos quatro cantos do planeta. Os chefs peruanos, atualmente, são respeitados internacionalmente, como Gastón Acurio, o “embaixador” da gastronomia peruana. Grande parte desse sucesso está nos ingredientes que o Peru oferece à sua cozinha, como muitos tipos de vegetais que só existem lá. São centenas de variações de batatas e milhos, por exemplo. Aliás, foi graças ao Peru que o mundo todo hoje come batatas. Era um dos principais alimentos dos antigos incas. Já as carnes vão da alpaca (um parente da lhama) à de cuy (uma espécie de porquinho-da-índia), muito comum nas mesas de

Cusco e nas cidades andinas. No café da manhã, é comum a quíinoa, um cereal muito nutritivo que vai em iogurtes (e até em carnes e saladas). Isso sem contar os peixes e frutos do mar do Pacífico, servidos principalmente marinados no suco de limão, com sal e cebola. É o ceviche, o prato mais tradicional do Peru, servido como entrada ou mesmo prato principal. Já a mistura da gastronomia peruana com a chinesa fez surgir a Gastronomia Chifa. Em Lima, há muitos restaurantes especializados, que servem o lomo saltado, uma carne picadinha com legumes e cara de prato chinês. Comer bem é parte de qualquer viagem ao Peru. Veja algumas recomendações de bons restaurantes:

EM LIMA

Astrid e Gaston Casa Moreyra

É um ícone da gastronomia peruana. Seu menu degustação, que muda a cada seis meses, é uma experiência com duas horas e meia de duração, na qual se experimenta 29 pratos.

Central

O chef Virgílio Martinez trabalha apenas com produtos frescos e busca sempre adicionar novos ingredientes a seus pratos, criando uma culinária peruana vanguardista. No coração do bairro de Miraflores.

Cala

Ambiente contemporâneo e com vista para o mar, serve culinária peruana de autor. Comandado pelo chef Iván Kisić.





Matria

Menu curto e simples, mas de alta qualidade. Ambiente agradável e requintado e com ampla seleção de vinhos. Fusão da culinária peruana e internacional.

Panchita

Parte da cadeia de restaurantes de Gastón Acurio, tem decoração com artesanatos locais e oferece uma representação moderna e saborosa da tradicional culinária peruana.

Madam Tusan

Oferece a saborosa comida Chifa, que mescla influências da gastronomia chinesa, em um ambiente decorado com estilo.

La Mar

Tradicional cevicheria peruana com toque inovador. Pescados e mariscos são os protagonistas no cardápio.

EM CUSCO

Inca Grill

Em uma casa colonial na Praça de Armas.

Serve comida peruana com toques gourmet.

Limo

Fica na Praça de Armas, ao lado da Catedral, um bom lugar para saborear um drinque de pisco sour com vista para o centro histórico.

Chicha

É o primeiro restaurante de Gastón Acurio em Cusco, utiliza os ingredientes dos Andes para criar uma fusão com a tradicional comida peruana, a chamada cozinha novoandina.



NO VALE SAGRADO

Maras

De cozinha contemporânea peruana, fica em uma fazenda a 7 km do vilarejo de Maras e 38 km de Cusco.

Wayra

O ambiente é belíssimo. O restaurante e o bar foram construídos em um enorme jardim no coração do Vale sagrado. Cozinha contemporânea peruana novoandina.





EM MACHU PICCHU

Índio Feliz

Cozinha franco-peruano e de ambiente exótico, com pinturas regionais nas paredes.

Rupa Wasi Tree House

Oferece um fusão de diversos estilos de cozinha: peruana, asiática, italiana e latino-americana.



(11) 4504-4544