

Cozinha Internacional

Styphanie Natasha Medina Terra

INFORMAÇÕES SOBRE O AUTOR

Styphanie Natasha Medina Terra

- Especialista em Vinhos - Nível 1 WSET (2018)
- Especialista em Técnicas Avançadas em Gastronomia pela Unifil (PR) (2017)
- Tecnóloga em Gastronomia pela Unifil (PR) (2017)

Sobre o Autor

Pós-graduada em Técnicas Avançadas em Gastronomia pela Unifil e Especialista em vinhos pela WSET – Wine and Spirit Education Trust. Graduada em Gastronomia pela Unifil, campus Londrina. Professora de Gastronomia Internacional e Enogastronomia. Atua na área acadêmica, ministrando cursos e confrarias sobre vinhos.

INTRODUÇÃO DO LIVRO

A cultura alimentar de cada país é definida pela junção de vários fatores, entre eles, aspectos históricos, geográficos, religiosos, ingredientes regionais e tantos outros. Ao estudar a gastronomia internacional, é possível analisar esses fatores de forma individualizada e compará-los, verificando, assim, as diferenças de cada país, região e continente que os tornam únicos.

Diante disso, para melhor entender a gastronomia internacional, serão analisadas as cozinhas da América, da Ásia, do Oriente Médio e da Europa, de modo que seja possível compreender e diferenciar os ingredientes, cultura, preparo típicos e técnicas de cada uma dessas regiões.

Em relação às Américas, serão analisadas as cozinhas americanas como um todo. Após, serão apresentadas as cozinhas do Peru, Argentina, México, Estados Unidos da América e Caribe. Nesta unidade, será possível compreender como a colonização e a chegada de imigrantes influenciaram cada uma dessas gastronomias.

Além disso, na segunda unidade, será possível compreender a cozinha asiática, com o estudo das principais cozinhas deste continente, a chinesa, a japonesa, indiana, tailandesa, vietnamita e coreana. Para tanto, serão conhecidos os principais ingredientes, técnicas e preparos desses países.

Em seguida, o Oriente Médio será conhecido por meio das cozinhas praticadas na Arábia Saudita, Síria, Líbano, Egito, Irã e Israel, bem como seus costumes, aromas e cores. Por fim, a cozinha europeia será visitada, oportunidade em que ficará evidenciado o motivo pelo qual esta gastronomia influenciou tanto o resto do mundo. Para isso, serão estudadas as cozinhas da Europa Central e Oriental, Mediterrânea e Península Ibérica. Assim, com essa volta ao mundo, será possível visualizar e compreender as mais diversas cozinhas internacionais, conhecendo mais sobre os preparos típicos de cada um desses lugares.

UNIDADE I

Introdução à Gastronomia Internacional – Américas

Especialista Styphanie Natasha Medina Terra

Introdução

A cozinha internacional reflete a história, a geografia e a cultura de um país. Por mais diversos que sejam os preparos, existem aspectos comuns na gastronomia, como a valorização dos ingredientes regionais e o uso de técnica e criatividade nos preparos. Na gastronomia das Américas, por exemplo, é possível ver o uso de ingredientes únicos e tradicionais. Além disso, as receitas de herança são valorizadas e continuam sendo passadas de geração para geração, resistindo ao tempo.

Nesta unidade, abordaremos a gastronomia internacional de forma geral, apresentando seus fundamentos e suas características. Falaremos da gastronomia das Américas, mais especificamente de países como Peru, Argentina, México, Estados Unidos e Caribe, discorrendo sobre suas características, seus principais ingredientes e pratos de destaque.



Fonte: kasto / 123RF.

A GASTRONOMIA INTERNACIONAL: FUNDAMENTOS E CONSIDERAÇÕES PRELIMINARES

A gastronomia internacional é aquela praticada em determinado país, com ingredientes, utensílios específicos e técnicas características dessa região. Essa gastronomia sofre influências da geografia do local, da história, da religião e da cultura alimentar ancestral; aspectos esses que, somados, resultam em uma cozinha própria e representativa.

Nesse sentido, segundo o Instituto Americano de Culinária (2011, p. 58):

A culinária, como qualquer elemento de uma sociedade, sofre influências geográficas, religiosas e muitas outras, que modelam seu desenvolvimento. Entretanto, uma vez desenvolvida, exerce influência sobre a cultura de sua terra de origem, assim como sobre quaisquer culturas externas com que possa entrar em contato [...] Tradições e crenças compartilhadas também dão à culinária uma determinada identidade [...] A presença ou ausência de um litoral exerce tremendo impacto no desenvolvimento de um estilo culinário, assim como o clima, o solo e as técnicas de cultivo.

Diante disso, torna-se evidente que a formação de uma cultura gastronômica depende de uma série de fatores, e a soma destes dá origem a uma gastronomia única. Para fins didáticos, a gastronomia costuma ser dividida em continentes, regiões e países, o que facilita a compreensão dos ingredientes típicos e dos aspectos históricos, geográficos e culturais.

Gastronomia das Américas

A gastronomia das Américas é extremamente variada, rica em ingredientes e em métodos de preparo. A cultura alimentar dos países que compõem as Américas sofreu muita influência de outros países, principalmente europeus.



Figura 1.1 - Mapa da América

Fonte: Peter Hermes Furian / 123RF.

Os ingredientes e as técnicas se misturaram à cultura já existente, praticada pelos índios nativos. Freixa e Chaves (2008, p. 87) explicam que:

O desejo de encontrar riquezas fora do continente impulsionou os europeus, na metade do século XV, a buscar novas rotas comerciais [...] Em 1492, os espanhóis chegaram até o continente americano. Os portugueses, contornando a África e através do

oceano Atlântico, alcançaram a Índia em 1498. E, como se sabe, em 1500 aportaram na costa brasileira.

Com as Grandes Navegações, a América se torna parte do mundo, já que, até então, era desconhecida. Dessa forma, tem início o intercâmbio gastronômico: ingredientes e hábitos alimentares europeus são inseridos nos hábitos americanos, ao passo que ingredientes locais, como temperos, frutas, raízes e animais, passam a fazer parte da gastronomia europeia. O Instituto Americano de Culinária (2011, p. 58) ressalta que:

O que identifica a culinária americana é a grande diversidade de origens. A mistura de ingredientes e modos de cozer indígena, somados àqueles do fluxo constante de exploradores, conquistadores e imigrantes, fez com que se desenvolvesse uma culinária que mostra as marcas de muitas culturas.

A América acrescentou muito à gastronomia internacional, já que vários dos ingredientes nativos desse continente se espalharam pelo mundo em razão das Grandes Navegações. De acordo com Freixa e Chaves (2008, p. 90), ingredientes como “batata, tomate, peru, chocolate (subproduto do cacau), baunilha, tabaco, milho”, nativos do continente americano, foram se tornando parte de outras culturas alimentares pelo mundo.

No quadro a seguir, é possível verificar os principais ingredientes nativos das Américas:

Ingredientes	Origem
Milho	México

Batata	Chile (Cordilheira dos Andes)
Cacau	México e Brasil
Peru	América do Norte (em geral)
Tabaco	México
Tomate	Peru, Chile e Equador
Batata-doce	América Central e do Sul (principalmente)
Pimentão	América Central e México
Amendoim	América do Sul (Brasil, Paraguai e Argentina)
Pimenta	México
Abacaxi	Brasil

Quadro 1.1 - Ingredientes nativos das Américas

Fonte: Adaptado de Freixa e Chaves (2008, p. 90, 95).

Conhecendo a origem desses alimentos, fica evidente como o intercâmbio de ingredientes influenciou outras culturas gastronômicas, como a da Itália. É impossível, por exemplo, desvincular o milho e o tomate da cozinha italiana.

Tantos outros ingredientes foram trazidos por exploradores, conquistadores e imigrantes e, atualmente, fazem parte da gastronomia das Américas, como gado, trigo e coco. Inclusive, vários dos ingredientes originais da gastronomia americana ainda podem ser vistos em preparos tradicionais, e muitas receitas mantêm as técnicas originais de preparo. A fritura, por exemplo, era uma técnica de cocção não conhecida pelos povos das Américas, então os preparos típicos, tradicionalmente passados de geração para geração, são cozidos, assados, feitos em chapas, defumados ou desidratados.

A gastronomia americana atualmente

Atualmente, a gastronomia das Américas se destaca bastante no cenário mundial. Entre os restaurantes de gastronomia internacional contemporânea, aqueles que mais se evidenciam são os que ressaltam a gastronomia tradicional de seu país de origem.

FIQUE POR DENTRO

O artigo a seguir fala das mudanças da gastronomia pós-Revolução Francesa e de suas influências. Além disso, indaga até que ponto devemos ser influenciados por culturas gastronômicas alheias, sem que haja perda da própria cultura. O texto traz, ainda, uma reflexão sobre a globalização, mostrando aspectos positivos e negativos dessa inovação. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-49792016000300443&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 6 out. 2020.

Os restaurantes contemporâneos das Américas buscam enaltecer os ingredientes regionais e dar continuidade à gastronomia tradicional, porém procuram reinventar os pratos, utilizando técnicas em seus preparos e valorizando os produtores locais. Percebe-

se, ainda, que os *chefs* de cozinha de destaque nas Américas possuem grande conhecimento técnico, além de criatividade e domínio dos ingredientes utilizados. Os preparos, portanto, utilizam ingredientes nativos, mas são recriações ou reinvenções.

Atualmente, inúmeros restaurantes das Américas são recomendados ou têm estrelas no Guia Michelin, que segue rígidos critérios de qualidade e premia os restaurantes considerados de excelência.

ATIVIDADE

1) A gastronomia das Américas, assim como tantas outras, sofreu influências de diversas cozinhas, principalmente a europeia, haja vista o contato com exploradores, conquistadores e imigrantes. Ingredientes foram trazidos da Europa para a América, e tantos outros foram levados do continente americano para o resto do mundo. Com base nisso, assinale a alternativa que mostra corretamente o evento histórico que marcou o início do intercâmbio da cultura gastronômica das Américas com as demais cozinhas do mundo.

- a) A Revolução Francesa.
- b) As Grandes Navegações.
- c) A Revolução Industrial.
- d) A Idade Média.
- e) A globalização.

COZINHA SUL-AMERICANA: PERU E ARGENTINA

A gastronomia da América do Sul engloba países com culturas alimentares e características de colonização completamente distintas umas das outras. Devido à longa extensão dessa localidade, há grande diferença em relação ao clima, ao solo, aos ingredientes, à língua e, claro, à alimentação. Alguns têm muita influência do mar, por isso possuem diversos preparos com base em peixes e frutos do mar; enquanto outros, longe da costa, consomem mais vegetais, frutas, conservas e carne de boi.

A extensão da América do Sul contribui, portanto, para que haja uma diversidade de alimentos e costumes alimentares. O Instituto Americano de Culinária (2011, p. 71) afirma que a “América do Sul pode ser dividida em quatro regiões geográficas: a sub-região das Guianas, a Andina, a Brasileira e a Sulina”. O quadro a seguir traz os principais produtos consumidos em cada uma dessas sub-regiões que formam a América do Sul.

SUB-REGIÃO	CARACTERÍSTICAS
Guianas	Formada pelas Guianas e pelo Suriname, essa região tem sua agricultura baseada na produção de arroz e cana-de-açúcar. O arroz é a base da alimentação desses povos.
Andina	Composta por Colômbia, Equador, Peru e Venezuela, essa região passa por toda a Cordilheira dos Andes. O clima é bastante variado, e os principais produtos cultivados para exportação são o cacau e o café. Já os mais consumidos nesses locais são: milho, feijão, tubérculos, raízes e grãos. Além disso, tem influência marítima.
Brasileira	O Brasil é tão grande que compõe sozinho essa sub-região. O clima é diverso entre suas regiões, mas a grande parte é tropical, quente e úmido. O Brasil cultiva café, cana-de-açúcar, coco, trigo, milho,

	arroz, soja e frutas tropicais. Esses produtos são consumidos em todo o país e, também, exportados para diversas localidades do mundo.
Sulina	É formada por Argentina, Chile, Paraguai e Uruguai. A alimentação desses locais é baseada no consumo de batata, milho, grãos no geral, trigo e carne de bovinos, ovinos, entre outros.

Quadro 1.2 - Sub-regiões da América do Sul

Fonte: Adaptado de Instituto... (2011, p. 72-73).

Diante disso, fica nítido que – devido à extensão territorial da América do Sul e a fatores como clima, solo, geografia e, até mesmo, colonização – esses países possuem distinções relacionadas aos aspectos gastronômicos. Alguns ingredientes, entretanto, são comuns a vários países da América Latina, como amendoim, feijão-preto, milho, coentro, pimenta, tomate, abóbora, abacaxi, manga, carnes de boi, carneiro e porco, camarões, mexilhões e queijo (INSTITUTO..., 2011).

Peru

A gastronomia do Peru é uma das mais reconhecidas e prestigiadas da América do Sul e pode ser facilmente dividida em gastronomia do mar e da terra. Muitos dos ingredientes hoje utilizados já faziam parte da alimentação dos peruanos desde a época pré-colombiana, ou seja, antes da colonização europeia.



Figura 1.2 - Ceviche

Fonte: Daniel San Martin Reategui / 123RF.

Alimentos como milho, batata e feijão já faziam parte da culinária inca. O plantio do algodão também era muito presente. Esses cultivos propiciaram o crescimento da agricultura e o sustento dos peruanos, fazendo com que deixassem de ser nômades e passassem a se fixar em determinados locais. O Império Inca ainda tinha o rebanho de lhamas como essencial fonte de renda, que forneciam lã, carne, couro e transporte (SEQUERRA, 2018).

Na cozinha peruana, verifica-se que elementos tradicionais, como a batata, o feijão e principalmente o milho, estão entre os ingredientes mais consumidos até os dias atuais. A quinoa, por exemplo, amplamente consumida no país, é fonte de nutrientes e tem uma diversidade imensa: pode ser base de farinhas, pães, bolos e, até mesmo, massas. Já o *cuy* (porquinho-da-Índia) é uma iguaria peruana bastante consumida em festividades, porém muito exótica para o resto do mundo, haja vista que outros países costumam visualizar esse animal como sendo de estimação.

Além dos ingredientes e da gastronomia praticada pelos incas, o Peru sofreu diversas influências gastronômicas, tanto pelos colonizadores quanto pelos imigrantes. O quadro a seguir indica os povos que influenciaram a gastronomia peruana e suas respectivas contribuições.

Países	Influências gastronômicas
Espanha (colonizadores)	Uvas, laticínios, carne bovina, frango e arroz.
Africana (os africanos chegaram com os espanhóis, como escravos)	<i>Anticuchos</i> (churrasco de carnes variadas no espeto) e <i>tacu-tacu</i> (arroz com feijão).
China (os chineses representavam mão de obra barata para trabalho agrícola)	Técnica de fritura, soja e gengibre. A influência é vista no <i>lomo saltado</i> .
Japão (os japoneses vieram trabalhar nas plantações)	Uso de peixes e frutos do mar. Influenciou o <i>ceviche</i> e o <i>tiradito</i> .

Quadro 1.3 - Influências sofridas pela cozinha peruana

Fonte: Adaptado de Sequerra (2018, p. 58-62).

Verifica-se, portanto, que a cozinha peruana carrega consigo todas as influências das cozinhas citadas anteriormente. Se não fosse a influência japonesa e espanhola, por exemplo, um dos pratos símbolos da cozinha peruana, o *ceviche*, não teria a receita que possui hoje. Isso porque a cebola-roxa e o limão foram introduzidos pelos espanhóis no Peru, e o peixe cru passou a ser mais consumido e a ser elaborado com maior técnica após a chegada dos japoneses.

Os preparos a seguir são considerados os mais tradicionais da cultura peruana.

<i>Pasta de ají amarillo</i>	Pasta feita com pimentas amarelas, que servem de base para diversos preparos.
<i>Pisco sour</i>	Bebida de autoria reivindicada pelo Chile, feita com pisco (destilado de uva), suco de limão, calda de açúcar, clara de ovo e angostura.
<i>Ceviche</i>	Peixe (geralmente robalo) marinado em suco de limão e temperado com pimenta, cebola-roxa e coentro.
<i>Lomo saltado</i>	Preparo que leva batatas, carne (lombo de porco), cebola, tomate e molho <i>shoyu</i> .
<i>Cuy</i>	Porquinho-da-Índia, frito ou assado inteiro, servido com batatas.
<i>Papa à la huancaína</i>	Batatas com molho cremoso à base de <i>ají amarillo</i> .

Quadro 1.4 - Preparos típicos do Peru

Fonte: Adaptado de Sequerra (2018, p. 57).

Restaurante peruano de excelência, o Central é um dos mais conhecidos internacionalmente. Localizado em Lima, figura em 6º lugar na lista dos 50 melhores restaurantes do mundo. Sob a chefia de Virgílio Martínez e Pía León, o restaurante apresenta a culinária peruana de forma inovadora. Os *chefs* buscam ingredientes por todo o Peru, sempre reinventando a cozinha peruana, com combinações de produtos vindos da terra, do mar e da montanha. Além desse, há outros restaurantes que se destacam, como o Maido, onde se vê a perfeita combinação das culinárias peruana e japonesa, e o Astrid y Gastón, que apresenta a gastronomia peruana de forma contemporânea (THE WORLD’S..., 2019).

A culinária do Peru se baseia, portanto, em pratos e ingredientes típicos do povo pré-colombiano, combinados com ingredientes e preparos trazidos pelos colonizadores,

escravos e imigrantes. Com isso, tornou-se uma gastronomia única, que ressalta as tradições de seu povo e agrega elementos da terra e do mar.

Argentina

Também localizada na América do Sul, a Argentina faz fronteira com Brasil, Bolívia, Chile, Uruguai e Paraguai. Sua gastronomia é autêntica, com preparos únicos e muito apreciados pelos turistas.



Figura 1.3 - Empanadas argentinas

Fonte: Brent Hofacker / 123RF.

A Argentina foi colonizada pelos espanhóis, com isso houve muita interferência dessa cozinha em seus preparos. Sua gastronomia foi influenciada, ainda, pelos imigrantes italianos, ingleses, alemães e árabes. O Instituto Americano de Culinária (2011, p. 73) define a gastronomia argentina da seguinte forma:

O país produz trigo e cereais para exportação ao lado das frutas, cana-de-açúcar e uvas para a produção do vinho. Uma grande

porcentagem de terra também é dedicada a pasto e a criação de bois, carneiros e porcos. A culinária argentina tem suas raízes nas cozinhas italiana e espanhola. A dieta é fortemente concentrada em carnes, como carneiro, cabra e especialmente boi.

Vários são os preparos típicos da Argentina, porém o que mais se destaca é o churrasco feito em *parrilla*. Consumido em todo o país, tem como acompanhamentos *chimichurri* e batatas, sejam elas fritas, assadas ou em purê.

Sequerra (2018, p. 142) conceitua essa técnica:

Parilla é o nome dado ao sistema de grelhas móveis usadas por uruguaianos e argentinos para preparar carnes. Neste sistema, apenas as brasas incandescentes são utilizadas para assar as carnes, peixe, frango, ovinos e suínos. Assim, a madeira ou o carvão são queimados separadamente e, com isso, evita-se que a queima do carbono interfira no gosto do alimento. O mecanismo faz com que o carvão seja queimado em um recipiente isolado e apenas a brasa seja puxada para perto das carnes. Desta forma, a carne não fica defumada e ganha um sabor muito característico e autêntica, pois é assada com o calor.

Além das carnes vermelhas, os peixes e frutos do mar também são a base da alimentação dos argentinos. O consumo é feito principalmente no sul do país. A influência italiana é vista em preparos como o *sorrentino*, massa que lembra o tradicional ravióli italiano, feita em formato grande e com bastante recheio (presunto e queijo, tradicionalmente).

O chocolate e o doce de leite são itens muito prestigiados no país e compõem o doce mais famoso da argentina, o *alfajor*, doce que intercala camadas de massa com doce de leite e é coberto por chocolate.

Com relação a bebidas, não há como não mencionar o mate e o vinho. O mate, bebido ao longo do dia e partilhado entre as pessoas, é feito em cuias, onde a erva é misturada à água quente. Já o vinho é uma paixão nacional, assim como o tango e o

futebol. O símbolo do vinho argentino é o Malbec, que encontrou o *terroir* perfeito em terras sul-americanas. Originário da França, mais precisamente da região de Cahors, o vinho foi trazido ao país em meados de 1860, e hoje a Argentina representa 75% da produção de vinhos Malbec do mundo (PUCKETTE; HAMACK, 2016).

Os pratos a seguir são os preparos mais tradicionais da Argentina.

Preparo	Descrição
<i>Chimichurri</i>	Molho utilizado para acompanhar carnes. É feito com ervas frescas (coentro, salsinha, orégano, entre outros), alho, pimentas secas, vinagre e azeite.
<i>Locro</i>	Ensopado feito com carne de porco e boi, feijão, milho e abóbora.
<i>Alfajor</i>	Doce feito a partir de massa de amido de milho e trigo (biscoito), com recheio de doce de leite e coberto por chocolate.
<i>Humita</i>	Preparo salgado, feito a partir do milho, com queijo de cabra. Leva temperos como páprica e cominho. Lembra a pamonha brasileira.
Empanada	Massa assada, recheada de carne, ovo, cebola e azeitona.

Quadro 1.5 - Preparos típicos da Argentina

Fonte: Adaptado de Sequerra (2018, p. 153).

O Don Julio é um dos restaurantes que merecem destaque na gastronomia argentina. Considerado um dos melhores (34º na lista dos 50 melhores do mundo), o restaurante é especializado em cortes bovinos e oferece o verdadeiro churrasco argentino, além de empanadas de entrada e várias opções de Malbec.

Verifica-se, portanto, que a cozinha argentina é bastante expressiva e tem como base de sua alimentação a carne. Tão importante é sua importância, que os argentinos têm uma técnica de preparo exclusiva, a *parrilla*. Além do mais, o vinho é bastante apreciado no país, sendo essencial para a economia local.

ATIVIDADE

2) A Argentina é conhecida internacionalmente pelo churrasco. O consumo de carne pelos argentinos é tão intenso, que eles se utilizam de uma técnica específica, denominada *parrilla*. De acordo com o assunto, assinale a alternativa que mostra corretamente no que consiste a *parrilla* argentina.

- a) Feita com um sistema de grelhas, essa técnica utiliza somente brasas incandescentes para que as carnes sejam assadas. Isso evita que a queima do carbono interfira no sabor.
- b) Feita com um sistema de grelhas, essa técnica utiliza somente o fogo direto para que as carnes sejam assadas. Isso faz com que a queima do carbono interfira no sabor, dando um toque defumado ao preparo.
- c) Feita com um sistema de espetos, essa técnica utiliza somente o fogo direto para que as carnes sejam assadas. Isso faz com que a queima do carbono interfira no sabor, dando um toque defumado ao preparo.
- d) Feita com um sistema de espeto, essa técnica utiliza somente as brasas incandescentes para que as carnes sejam assadas. Isso evita que a queima do carbono interfira no sabor.
- e) Feita com um sistema de grelhas, essa técnica utiliza somente as brasas incandescentes para que as carnes sejam assadas. Isso faz com que haja a queima do carbono, deixando o preparo com um sabor defumado característico.

Devemos ao México inúmeros alimentos na era pré-hispânica, como o milho, o cacau, o feijão, o abacaxi, o abacate, a abóbora, a baunilha e o tomate [...] Quando os espanhóis chegaram, se depararam com esta riqueza de ingredientes, mas trouxeram algumas novidades desconhecidas no continente, como os

cavalos, as vacas, os carneiros, os porcos, o arroz, as frutas cítricas, algumas especiarias e o trigo [...] Os espanhóis não trouxeram apenas os ingredientes, mas métodos de preparos dos alimentos, como frituras e assados.

Os ingredientes nativos do México são de grande importância, não apenas para gastronomia local, mas também para os demais países do mundo. Pelo fato de a gastronomia mexicana praticada nos dias atuais ser bastante diversificada, pode ser dividida em regiões para fins didáticos.

Norte do México

O Norte do México abrange os estados de Baja California, Durango, Sonora, Coahuila, Nuevo León, Chihuahua, Tamaulipas e Sinaloa e é a área mais desenvolvida do México. Segundo o Instituto Americano de Culinária (2011, p. 68):

O estilo de vida da região teve grande impacto no desenvolvimento da culinária. Os pastores de carneiros e vaqueiros cozinhavam a céu aberto, sobre buracos onde acendiam o fogo; *fajitas* e *enchiladas* são os melhores exemplos da cozinha que nasceu nesta cultura. Molhos frescos de tomate picante e guacamole acompanhavam a refeição, que utilizava alho, coentro, tomatillos, limão e pimentas nativas da região.

As *fajitas* ainda são bastante consumidas no México e representam a gastronomia Tex-Mex, ou seja, a fusão da cozinha mexicana com a texana. Pela proximidade da fronteira e pelo fluxo de imigrantes, houve uma fusão entre a gastronomia do México e a dos Estados Unidos, gerando uma cozinha única, com ingredientes e técnicas de ambos os países. Segundo o Instituto Americano de Culinária (2011, p. 69), “o perfil de sabor da região inclui pratos apimentados, defumados, fortes mas magros, alho, trigo e milho”.



Figura 1.5 - *Tacos*: comida Tex-Mex

Fonte: foodandmore / 123RF.

Essa região apresenta um México mais atual, com maiores influências de outros países, muito pela questão da localização e do turismo. Por esse motivo, é uma área onde a cultura mexicana é mais estereotipada, representando apenas uma porção do que é o México em sua realidade.

México Central

O México Central é formado pela Cidade do México e pelos estados de Hidalgo, Puebla, Tlaxcala e Morelos. Pode-se dizer que é a região onde o México começou.

Desde sempre o milho esteve muito presente na localidade, e, historicamente, a região contava ainda com tomates, abacates e pimentas. Com a chegada dos espanhóis, alimentos como “porco, frango, azeitonas, arroz, canela, rabanetes, uvas, cana-de-açúcar, frutas com caroço não aderentes (pêssego, ameixa, cereja), trigo, grão-de-bico, melões e cebola” (INSTITUTO..., 2011, p. 70) foram inseridos na alimentação dos mexicanos. Atualmente, essa região do México está em profunda evolução. Além disso, é frequente

a utilização de pimentas frescas e secas, carnes no geral (frango, boi, cabra e porco), peixes, ervas frescas, frutas e queijo.

Sul do México

Essa região é a menos desenvolvida do país, tanto nos aspectos econômicos quanto sociais. Compreende os estados de Iucatã, Quintana Roo, Veracruz, Chihuahua, Campeche, Oaxaca e Tabasco. Nessa região, a influência marítima é mais nítida, portanto o consumo de peixes e frutos do mar é mais intensa.

Segundo o Instituto Americano de Culinária (2011, p. 71):

Oaxaca, uma região sulina remota, ainda retém muito de sua herança nativa e é notável por seus *moles* [...] Veracruz foi fortemente influenciada pelas tradições culinárias espanholas, africanas e caribenhas. Isso é facilmente demonstrado pelo pargo à veracruzana, uma especialidade que combina sabores e ingredientes nativos com os do Mediterrâneo – misturando o uso do azeite de oliva, alho, cebola, alcaparras e azeitonas verdes com os ingredientes do Novo Mundo, como tomates e *jalapeños*.

Diante disso, verifica-se que a região de Oaxaca, por ser de difícil acesso, apresenta mais características dos nativos mexicanos; já Veracruz, que se encontra na zona portuária, sofreu mais influências de outros povos, combinando à cultura mexicana ingredientes de origem mediterrânea. Os principais e mais tradicionais preparos mexicanos são:

Preparo	Composição
<i>Moles</i>	Molhos que acompanham os mais diversos preparos. O <i>mole poblano</i> , um dos mais tradicionais, é feito de chocolate e pimentas nativas, além de várias especiarias.
<i>Guacamole</i>	Pasta feita de abacate, tomates, limão, sal e pimenta.

<i>Tortillas</i>	Discos de farinha de milho (mais tradicionais) ou trigo (Tex-Mex). As <i>tortillas</i> são recheadas e consumidas em qualquer refeição.
<i>Nachos</i>	<i>Tortilla</i> de milho crocante em formato triangular, consumida habitualmente com <i>guacamole</i> .
<i>Pozole</i>	Sopa feita de milho e vegetais, com carne de porco ou frango e pimenta.
<i>Enchiladas</i>	“Panquecas” de milho com recheio de carne bovina ou frango e queijo.
<i>Frijoles</i>	Feijão. No México, há uma grande variedade do grão. É servido em todas as refeições, principalmente como purê e frito.

Quadro 1.6 - Comidas típicas do México

Fonte: Adaptado de Sequerra (2018, p. 15-25).

Percebe-se, portanto, que a pimenta está bastante presente no hábito alimentar do mexicano, assim como o milho, que é base de vários preparos em todo o território do país e se mostra um ingrediente versátil e muito saboroso.

FIQUE POR DENTRO

O artigo a seguir apresenta a cozinha mexicana e traz suas principais características e influências, falando, inclusive, da fusão de ingredientes e da alimentação dos Estados Unidos. Isso deu origem à cozinha Tex-Mex, que é de grande importância tanto para o México quanto para os Estados Unidos. Disponível em: <http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2019/12/contextos-final-21-37.pdf>. Acesso em: 10 out. 2020.

ATIVIDADE

3) A gastronomia mexicana é bastante diversa e colorida. Mesmo com a chegada dos espanhóis, os alimentos considerados nativos ainda podem ser vistos na cultura alimentar dos mexicanos. Por mais que haja a diversidade de alimentação entre as regiões norte, central e sul, muitos alimentos são consumidos em todo o território do México. Assinale a alternativa que mostra corretamente os alimentos/preparos que fazem parte da alimentação dos mexicanos.

- a) Feijão de corda, carne seca e mandioca.
- b) *Ceviche, lomo saltado e cuy.*
- c) *Tortilla, guacamole e churrasco na parrilla.*
- d) *Ají amarillo, chilli (pimenta), porquinho-da-Índia.*
- e) Milho, pimenta e abacate.

GASTRONOMIA DOS ESTADOS UNIDOS E DO CARIBE

Os Estados Unidos estão localizados na América do Norte. Assim como o Brasil, esse país tem proporções continentais, o que dificulta o estudo de sua gastronomia. O Caribe, localizado na América Central, embora de menores proporções, também apresenta variedade em sua gastronomia, pois é formado por diversas ilhas, cada uma com sua história, colonização e influência.

Estados Unidos da América

Assim como toda a América, os Estados Unidos também eram ocupados por índios nativos e sofreram a influência de colonizadores e imigrantes em sua alimentação.



Figura 1.6 - Mapa Político: Estados Unidos da América

Fonte: Artisticco LLC / 123RF.

Quando observamos a gastronomia dos Estados Unidos como um todo, verificamos a influência de outras culturas, como bem indica Sequerra (2018, p. 54-55):

Podemos destacar alguns grupos mais importantes: Tradições asiáticas (chinesa, japonesa, tailandesa e vietnamita); Forte presença judaica (principalmente em Nova York); Cajun ou crioulo; cachorros-quentes (Alemães); Luau (havaino); Pizza (Italiana); comida sulista; Tex-Mex; Churrasco.

Os Estados Unidos possuem 50 estados, entre eles o Alasca e o Havaí. Por sua dimensão, o país conta com clima, geografia e costumes bastante diversos, por isso é necessário dividi-lo para compreender sua cultura alimentar.

Estados da Nova Inglaterra

A Nova Inglaterra fica no nordeste do país e é composta pelos estados de Connecticut, Massachusetts, Vermont, Long Island, New Hampshire e Maine. Como o nome sugere, esse território foi ocupado pela Inglaterra, porém os irlandeses, franceses e alemães também o influenciaram e inseriram seus hábitos alimentares na região.

Considerando a proximidade com o mar, a Nova Inglaterra tem muitos preparos de peixes e frutos do mar. Além do mais, o consumo de leite e derivados é bastante frequente, assim como os *berries*, como *cranberry* e *blueberry*, e as frutas silvestres, que fazem parte de várias receitas do país. O Instituto Americano de Culinária (2011, p. 61) acrescenta o seguinte:

Os colonizadores da Nova Inglaterra adaptaram suas receitas para incorporar ingredientes nativos, como carnes de caça (veado, coelho, lebre), peru, pato, salmão, linguado, mexilhões e mariscos, lagosta, bacalhau, vieiras, morangos, oxicocos, milho (inclusive milho-pipoca), feijão, abóbora, xarope de bordo e brotos de samambaia.

Portanto, percebe-se que a gastronomia dos estados da Nova Inglaterra se pauta em frutos do mar, principalmente a lagosta, no xarope de bordo (ou *maple syrup*), amplamente consumido com as famosas panquecas americanas, além da carne de caça e do peru. Vermont se destaca pela produção de laticínios, principalmente o queijo cheddar, além de sorvete e xarope de bordo.

Estados do Médio Atlântico

Formado pelos estados de Nova Jersey, Delaware, Washington, Maryland, Pensilvânia, Virgínia e Virgínia Ocidental, Colúmbia e Nova York, o Médio Atlântico é uma região ampla, com diversidade de ingredientes e variações climáticas, o que interfere bastante na alimentação local.

Os holandeses foram os primeiros a colonizar a região, seguidos dos suecos e finlandeses, que também foram atraídos pelas ricas terras. A agricultura é bastante

importante e flexível, haja vista que cobre desde as necessidades dos sofisticados preparos de Nova York até as restrições religiosas, como a Shaker e a Amish, advindas do interior da Pensilvânia (INSTITUTO..., 2011).

Sem sombra de dúvida, o maior destaque gastronômico da região é a cidade de Nova York, com as inúmeras possibilidades em torno da alimentação. É o centro de negócios da América, marcado pelo encontro de pessoas, etnias e possibilidades, onde é possível identificar exemplares da gastronomia de todo o resto do mundo. O estilo de vida rápido e a necessidade de comer em pé ou no caminho refletem, na alimentação, o ritmo da cidade.

No quadro a seguir, estão os preparos mais famosos do Médio Atlântico:

Nova York	<i>Hot dog</i> , <i>pizza</i> , <i>bagels</i> , comida de rua e toda e qualquer comida internacional, como chinesa, japonesa, peruana, vietnamita, árabe, entre outras.
Pensilvânia	<i>Chow-chow</i> (mistura de vegetais, feijão e ervilhas), <i>chicken/beef pot pies</i> (ensopado de frango ou carne, coberto com massa), <i>cheesecake</i> (Filadélfia), <i>pretzel</i> e <i>cheesesteak</i> (sanduíche de bife com queijo derretido).

Quadro 1.7 - Destaques do Médio Atlântico

Fonte: Adaptado de Sequerra (2018, p. 102).

Verifica-se, portanto, que a região do Médio Atlântico tem Nova York e Pensilvânia como maiores representantes da gastronomia local. Sem dúvida, alguns dos preparos mais emblemáticos dos Estados Unidos são encontrados nessa região.

Estados do Centro-Oeste

O Centro-Oeste ou Meio-Oeste é formado pelos estados de Dakota do Norte e Dakota do Sul, Illinois, Indiana, Iowa, Kansas, Michigan, Minnesota, Missouri,

Nebraska, Ohio e Wisconsin. A gastronomia é considerada mais simples, caseira e reconfortante que a das demais regiões do país.

Esses estados tiveram influência, principalmente, dos povos da Alemanha, Irlanda e Escandinávia em sua gastronomia. Em alguns dos preparos mais típicos, evidencia-se a contribuição desses países na cultura alimentar local, como a caçarola, o sanduíche de carne moída e o *pierogi* (INSTITUTO..., 2011).

Estados do Sudeste

A cozinha praticada no Sudeste dos Estados Unidos engloba a gastronomia dos estados de Kentucky, Carolina do Norte, Carolina do Sul, Tennessee, Alabama e Geórgia, que tiveram influência direta dos franceses, ingleses, irlandeses, espanhóis e africanos.

Essa região do país é bastante tradicionalista: receitas são passadas de geração para geração. A população dá extremo valor às receitas de seus ancestrais, por isso a base de muitas delas são o milho e o porco. No quadro a seguir, estão os principais preparos da região.

Preparo	Características
Churrasco	Costume dos índios locais, essa iguaria é, atualmente, bastante consumida e levada a sério na região. Receitas de molhos e métodos de preparo são passados de pais para filhos, representando um negócio familiar e rentável.
Peixes e frutos do mar	Consumidos principalmente na costa.
Animais de caça	Bastante consumidos na região.
Torta de batata-doce	Ingrediente bastante produzido e consumido.
Sopa de amendoim	Ingrediente bastante produzido e consumido.

Bourbon	O sul é responsável pela produção do Bourbon, uma das bebidas alcoólicas mais conhecidas do país.
----------------	---

Quadro 1.8 - Preparos típicos do Sudeste

Fonte: Adaptado de Instituto... (2011, p. 62).

A tradição do churrasco é tão importante no Sul, que cada casa, restaurante ou pessoa tem seu próprio tempero e técnica de preparo. Os temperos podem ser líquidos, como óleos, vinho, vinagre e suco de frutas, ou secos, como ervas, especiarias e alho.



Figura 1.7 - Churrasco norte-americano

Fonte: Elena Veselova / 123RF.

A principal carne do churrasco é o porco, mas também são consumidos boi, frango e carne de caça.

Estados do Sudoeste

Essa região é formada pelos estados de Utah, Texas, Novo México e Arizona. Além da cultura nativa bastante presente, é possível se deparar com muita influência mexicana e espanhola em razão da colonização. Essa mistura de ingredientes, técnicas e receitas deu origem ao Tex-Mex, proveniente da fusão da cozinha estadunidense com a mexicana. Sequerra (2018, p. 104) descreve os ingredientes locais da seguinte forma:

Os nativos americanos cultivavam pimentas, milho, feijão, tomate, abacate e abóbora, todo infundidos na culinária do sudoeste norte-americano de hoje. Os espanhóis acrescentaram ingredientes de sua terra natal, incluindo queijo, banha e arroz, e ainda mais influências vieram, mais tarde, dos colonizadores mexicanos e dos caubóis, alterando a culinária de conhecemos hoje.

Atualmente, alguns preparos são tipicamente consumidos na região, como pimentões recheados de carne e queijo e *tortilla* de queijo, que, diferentemente do México, costuma ser feita de trigo, e não de milho.

Estados da Costa do Golfo

Os estados norte-americanos inseridos nessa área são Flórida, Alabama, Louisiana e Mississippi. A culinária é uma mistura de hábitos e ingredientes espanhóis, africanos e franceses, além, é claro, da cultura nativa.

A Flórida apresenta uma gastronomia mais voltada para o mar. Por sua proximidade com Cuba e pela influência dos espanhóis, é fácil encontrar certa tropicalidade em seus preparos. O estado da Louisiana descende de caribenhos, africanos, indígenas e espanhóis, que formaram a culinária *creole* (crioula ou nativa). Além disso, os franceses que foram expulsos de Acadie (Canadá) se instalaram no local e iniciaram a cozinha *cajun*, que utiliza em seus preparos itens como panela de ferro e caldos (INSTITUTO..., 2011).

Com certeza, o *gumbo* é o preparo mais popular da região e típico da cozinha *cajun*. Consiste em um guisado, com vários tipos de carne, e arroz como acompanhamento.

Portanto, verifica-se que a região é composta basicamente pelas cozinhas *creole* e *cajun*. A *cajun* utiliza muitos temperos, raízes, ingredientes locais e arroz. Já a cozinha *creole* é mais voltada para frutos do mar e pimentões, que remetem à culinária espanhola. Ainda é possível destacar a influência francesa, como no uso do *roux*.

Alasca e Havaí

O Alasca e o Havaí são os únicos territórios norte-americanos que não estão anexados aos Estados Unidos e, portanto, apresentam gastronomias diversas daquelas encontradas nos territórios contíguos ao país.

O Alasca tem como população nativa os esquimós, os aleútes e os índios americanos. Originalmente, esses povos se alimentavam de baleias, salmão, ursos polares e frutas silvestres. Depois, a cultura alimentar da região foi acrescida de ingredientes e hábitos alimentares dos russos, holandeses, escandinavos e alemães.



Figura 1.8 - Salmão fresco

Fonte: yelenayemchuk / 123RF.

Esse estado só foi acrescido ao território norte-americano no final da década de 1860, quando iniciou a produção de vegetais, que sobrevivem muito bem às condições climáticas e aos longos dias de sol.

Os alasquianos têm o hábito de consumir alimentos assados e ensopados, batatas hortaliças, feijão, picles e *relish*, pão de massa azeda e torta de frutas (INSTITUTO..., 2011).

Já o Havaí, é formado por oito ilhas principais e diversas outras menores. Foi o último estado a ser inserido no território norte-americano. Segundo o Instituto Americano de Culinária (2011, p. 67), a gastronomia havaiana foi influenciada pelos seguintes aspectos:

Chineses e japoneses vieram primeiro, trazendo consigo o arroz, o stir-fry e pratos de Tsechuan para a dieta havaiana. Os coreanos trouxeram o churrasco à moda coreana e o kimchee (método de preservar vegetais e frutas), com seu perfil forte e picante. Os filipinos contribuíram com ensopados adobo (mistura de temperos preparada com pimenta, páprica, louro, alho, cebola, molho de soja e vinagre), enquanto os vietnamitas e tailandeses também introduziram seus ingredientes e maneira de cozer.

O Havaí é, portanto, o território com maior diversidade cultural e influência gastronômica nos Estados Unidos da América. Atualmente, verifica-se, ainda, a influência europeia, principalmente da França, uma vez que os grandes *resorts* são comandados por europeus. O quadro a seguir mostra os preparos tradicionais do Havaí.

<i>Poi</i>	Massa grossa feita da raiz de taro (semelhante à batata, com sabor de amido), que é batida até ficar na consistência de creme.
<i>Laulau</i>	Preparo de carne de porco embrulhada nas folhas de taro e cozida em pedras quentes por horas.
<i>Kalua pig</i>	Carne de porco assada em forno subterrâneo por horas.

<i>Poke</i>	Tigela de arroz com peixes em cubos, salmão ou atum. Leva legumes, cebola, maionese e abacate.
<i>Salmão lomi-lomi</i>	Embora não seja nativo, é bastante consumido, geralmente com <i>poi</i> . Consiste no salmão picado, com tomate, cebola e pimentas.

Quadro 1.9 - Gastronomia do Havai

Fonte: Adaptado de Sequerra (2018, p. 104).

A cozinha norte-americana se mostra bastante diversa, pelos costumes dos índios nativos e por toda sua extensão territorial, além da influência de colonizadores e imigrantes, que contribuíram para a atual gastronomia dessa nação.

Caribe

O Caribe é uma região formada por diversas ilhas e, assim como o resto das Américas, também sofreu influências em sua gastronomia em razão da colonização. Os primeiros habitantes da região foram os lucaianos, arawaks e quíchuas. Com a colonização, chegaram os espanhóis, ingleses, holandeses e franceses. Mais tarde, foram os irlandeses, chineses, portugueses e indianos que vieram para trabalhar na agricultura e na indústria de tabaco.

Basicamente, a alimentação do caribenho é feita a partir do consumo de peixes e frutos do mar, além de frutas tropicais, arroz, feijão e milho.



Figura 1.9 - *Poke*

Fonte: svetazarzamora / 123RF.

Todas as ilhas têm esses ingredientes como base de consumo, apenas variando os preparos.

Cuba

Um dos países mais renomados e visitados do Caribe é Cuba. A tradição da música, a história, as belezas naturais e a comida são atrativos para o turismo na região.

A gastronomia de Cuba teve influência dos espanhóis, africanos, mexicanos, peruanos e caribenhos. Atualmente, a refeição dos cubanos tem como base o arroz e o feijão, que são temperados com cebola, azeite e sal. Isso demonstra a influência europeia em seus preparos, que geralmente são feitos na mesma panela (SEQUERRA, 2018).



Figura 1.10 - Moros y cristianos (Mouros e Cristão - Arroz com feijão)

Fonte: elvinphoto / 123RF.

Os cubanos também fazem uso da batata, mandioca e batata-doce, e as carnes mais consumidas são as de porco e de boi. Frutas como banana e goiaba também têm lugar garantido na mesa dos cubanos, assim como os frutos do mar, embora os tradicionais preparos não levem esses ingredientes. O quadro a seguir mostra alguns pratos típicos de Cuba.

<i>Alcaparrado</i>	Preparo composto por azeitonas, passas e alcaparras, que servem de acompanhamento para outros pratos.
<i>Mojo</i>	Molho feito de limão, alho, cominho, cebola e azeite de oliva.
<i>Ropa Vieja</i>	“Roupa velha” é uma receita espanhola, muito apreciada em Cuba. É um picadinho de carne, com tomate, cebola, pimentas e especiarias.

<i>Croquetas de jamón</i>	Também tem origem espanhola. É um croquete ou bolinho feito à base de leite, com cebola e pedaços de presunto. É empanado e frito.
<i>Frijoles cubanos</i>	São feijões pretos cozidos, com alho, pimenta, cominho, sal e orégano. É feito como o feijão no Brasil.
<i>Chuleta de porco</i>	São costeletas de porco temperadas com suco de limão, laranja, sal e cominho e feitas em fritura rasa, servidas com cebolas.

Quadro 1.10 - Gastronomia de Cuba

Fonte: Adaptado de Sequerra (2018, p. 164-172).

A gastronomia caribenha, portanto, recebeu várias influências europeias. Por ser uma região formada por diversas ilhas, os preparos são diferentes e únicos em cada um dos territórios, embora muitos dos ingredientes sejam comuns à maioria dos países.

REFLITA

A América é um território que, historicamente, foi influenciado por outros países. Foi colonizado por europeus, e, após, escravos africanos desembarcaram para constituir mão de obra. Mais à frente, os primeiros imigrantes começaram a surgir em busca de novas oportunidades. Em várias localidades das Américas, os índios, habitantes nativos, passaram seus ensinamentos, e muitas dessas receitas, ingredientes e técnicas ainda são utilizadas na atual culinária. A história de um país tem total ligação com a gastronomia do local. Por isso, há a necessidade de se preservar a alimentação nativa e, com isso, conservar a história. Como é possível preservar a comida nativa das Américas?

ATIVIDADE

4) Os Estados Unidos possuem 50 estados, entre eles o Alasca e o Havaí. Por sua dimensão, o país conta com clima, geografia e costumes bastante diversos. A gastronomia de cada região condiz com a cozinha nativa, as influências de outras gastronomias e os ingredientes disponíveis naquela localidade. Sobre o assunto, assinale a alternativa que mostra corretamente preparos típicos do Havaí.

- a) *Ropa vieja, croquetas de jamón e chuleta* de porco.
- b) *Poi, laulau* e *poke*.
- c) Churrasco, torta de batata-doce e sopa de amendoim.
- d) *Chow-chow, chicken/beef pot pies* e *cheesesteak*.
- e) *Ceviche, cuy* e *lomo saltado*.

INDICAÇÃO DE LEITURA

Nome do livro: Atlas mundial do vinho

Editora: Editora Globo.

Autor: Jancis Robinson e Hugh Johnson.

ISBN: 978-85-250-5641-2.

Comentário: O livro traz, nas páginas 328 a 331, informações muito importantes sobre os vinhos argentinos. Nele, é possível conhecer as mais relevantes regiões produtoras e suas características históricas e geográficas, além das uvas produzidas e dos principais vinhos de cada região. Vale a pena a leitura.

UNIDADE II

Cozinha Asiática: Cultura, Influências e Diversidades de Técnicas e Ingredientes

Professora Especialista Styphanie Natasha Medina Terra

Introdução

A gastronomia asiática é internacionalmente reconhecida pelos preparos feitos, principalmente, na China e no Japão, os quais, ao longo dos anos, foram inseridos nos hábitos alimentares de diversas outras culturas. É uma cozinha cheia de vida, farta em ingredientes e técnicas, que pouco sofreu com as influências externas de outras cozinhas, sejam quanto aos ingredientes ou ao modo de preparo dos alimentos.

Para entender a cultura, as influências, técnicas e os ingredientes asiáticos, serão estudados nesta unidade os países que são referência em gastronomia da Ásia, ou seja, China, Japão, Índia, Coreia do Norte e do Sul, além da Tailândia e do Vietnã. Com este estudo, serão compreendidos os principais aspectos que circundam a gastronomia asiática e as principais diferenças entre as cozinhas praticadas nesses países.



Fonte: Jakub Gojda / 123RF.

CHINA

A China é situada na parte oriental da Ásia, sendo um dos maiores e mais populosos países do mundo. No que se refere a suas proporções territoriais, a crescente população chinesa não permite que haja terras cultiváveis para autossuficiência agrícola.



Figura 2.1 - Cozinha chinesa

Fonte: gkrphoto / 123RF.

Embora a China possua grande espaço territorial, a quantidade populacional impede que haja o cultivo agrícola proporcional ao tamanho da população. Devido a esse grande território, faz-se necessário dividir a China em regiões, para que seja possível compreender a gastronomia lá praticada.

Principais técnicas de cocção e utensílios

Não há como dissociar a gastronomia chinesa da panela *wok*, do molho de soja, do empanado ou do cozimento a vapor. A cozinha chinesa é única, cheia de rituais e

combinações de ingredientes que a tornam colorida e demonstram o uso de técnica no momento da cocção.



Figura 2.2 - Técnica *stir-frying*

Fonte: Andrii Sarymsakov / 123RF.

Conforme o Instituto Americano de Culinária (INSTITUTO..., 2011), as principais técnicas da cozinha chinesa são o ***stir-frying*** e o **cozimento a vapor**.

O ***stir-frying*** (na língua inglesa *stir* significa “agitar”, “mexer”, e *frying* significa “fritando”) é uma técnica de origem chinesa, na qual o alimento é frito em pequena quantidade de gordura, sendo agitado continuamente na *wok* até que esteja pronto para o consumo. Nesse sentido, Sebess (2008, p. 301) dispõe que “em geral, os ingredientes preparados em *wok* têm muito pouco tempo de cozimento no fogo. São cozidos rapidamente com gordura, permanecendo crocantes ao paladar e conservado a maior parte de seus elementos nutritivos”. Para que o cozimento seja rápido, os alimentos são cortados em tamanho igual e são inseridos na panela conforme seu tempo necessário de cocção.

Já o **cozimento a vapor** é feito em *jing loong* (cesta de bambu). Essa técnica consiste em acondicionar os alimentos nas cestas, e o vapor os cozinha de forma que não percam suas propriedades nutricionais ou de textura. Ao utilizar essa técnica, o cozinheiro garante que o alimento tenha cozimento rápido e uniforme, sem ficar com umidade excessiva.

Além dessas técnicas, mais utilizadas nessa gastronomia, conta, ainda, com o *hung-shu* (cozimento vermelho), técnica exclusiva da culinária chinesa, na qual o alimento é cozido em água e molho de soja. Geralmente, as carnes são feitas a partir dessa técnica, seja de porco, boi, frango ou pato. O prato é ensopado e ganha esse nome pela coloração do molho de soja utilizado em grande quantidade.

A técnica de laquear alimentos também é bastante utilizada na gastronomia chinesa. Um exemplo famoso é o pato laqueado. Ao se utilizar essa técnica, a carne (seja ela de aves, boi ou porco) é mergulhada inúmeras vezes em uma mistura de mel, xarope de milho, maltose ou açúcar, com óleo e molho de soja. O resultado é uma carne com coloração escura, brilhosa e de sabor adocicado.

Outra forma de cocção dos alimentos é por meio do empanamento. A culinária chinesa tem por hábito empanar os alimentos, como peixes, carnes, legumes e frutos do mar, envolvendo-os em uma mistura de amido de milho, clara de ovos, vinho de arroz e sal, e fritando-os por imersão. Esse processo resulta em preparos incrivelmente saborosos. Para que as técnicas acima descritas sejam utilizadas, faz-se necessário o uso dos utensílios a seguir.

Utensílio	Utilidade
Wok 	A wok é uma panela de fundo arredondado, feita em ferro, com peso e formato perfeito para cozer alimentos. Sua forma facilita distribuição perfeita do calor, o que garante que todos os ingredientes do preparo fiquem cozidos por igual.
Jing Loong (Cesta de bambu) 	Tem duas peças e uma tampa, utilizada para cozer em vapor alimentos como legumes, vegetais, pães ou guioza.
Dai Doh; Tsoi doh (Cutelo) 	O cutelo chinês pode ser feito de aço-carbono ou de aço inoxidável, tem o peso e tamanho específico para a utilidade a qual é destinada, como por exemplo, os leves são para picar vegetais e legumes, os médios para picar ingredientes mais resistentes e os pesados, para carnes e alimentos densos.
Phai-Tzi (Palitos) 	Os palitos para comer (curtos) ou cozinhar (longos e grandes) foram criados pelos chineses e ganharam adeptos em toda Ásia, como o Japão, Coreias, Vietnã e Tailândia. Eles são feitos dos mais diversos materiais, como bambu, marfim, plástico e madeira laqueada.

Quadro 2.1 - Utensílios da cozinha chinesa

Fonte: Adaptado de Instituto... (2011, p. 80).

As refeições cotidianas dos chineses incluem sempre ingredientes como pães no vapor, panquecas, arroz e macarrão. Esses ingredientes compõem uma primeira parte da

alimentação. Após, pratos com carne, aves, peixes ou frutos do mar são apresentados em pequenas porções. Por último, os chineses recebem uma sopa, como sinal do término da refeição.

Ingredientes

Os pratos chineses são compostos, na maioria das vezes, por diversos ingredientes, o que faz dos pratos complexos em sabor e cor. Os ingredientes utilizados são típicos de toda a China e aparecem com frequência em quase todos os preparos, sejam eles principais, acompanhamentos ou molhos. Os ingredientes a seguir são comuns na gastronomia chinesa.

Grupo	Ingredientes mais utilizados
Básicos	Arroz, painço, soja e trigo.
Grãos	Arroz, cevada, milho, painço, sorgo e trigo.
Molhos	Agridoce, feijão, ostras, soja, pato.
Temperos	Alho, anis-estrelado, gengibre, cebolinha, pimenta, erva-doce.
Hortifrúti	Abóbora, batata-doce, broto de bambu, broto de feijão, cebola, cogumelos.
Proteínas	Aves (frango e pato), caça (veado, lebre, tartaruga e pato), boi, cordeiro, porco, peixes de água doce e mar, e frutos do mar.

Quadro 2.2 - Ingredientes mais consumidos pelos chineses

Fonte: Adaptado de Instituto... (2011, p. 81).

Esses ingredientes são os mais consumidos em toda a China. Embora haja variadas receitas em cada região, esses ingredientes são comuns a todas elas. Outro ingrediente comumente usado na comida chinesa é o glutamato monossódico. Recentemente, descobriu-se que a língua é capaz de sentir além do gosto amargo, doce, salgado e azedo, o gosto “umami”. Esse quinto elemento pode ser encontrado naturalmente em alimentos como tomate e cogumelos; porém, pode ser inserido de forma artificial em muitos restaurantes de comida chinesa, a fim de realçar o sabor de alimentos, principalmente quando combinado com componentes salgados e azedos (INSTITUTO..., 2011). Assim, verifica-se que a cozinha chinesa é composta por ingredientes e combinações que a tornam única e que ingredientes como arroz e macarrão são base de qualquer refeição chinesa.

Cozinha chinesa por região

Por sua dimensão territorial e para fins didáticos, a China será estudada com a seguinte divisão: China do Norte (que abrange a gastronomia de Pequim), China do Sul (que se vê mais da cozinha do Cantão), China Oriental e Ocidental.

China do Norte

O norte da China tem como principal característica o clima frio e a pouca incidência de chuvas. O inverno nessa região é bastante rigoroso, o que influencia inclusive as práticas agrícolas. As agriculturas que mais se destacam na produção e no consumo no norte da China são de trigo, soja, acelga, romãs, pêssegos, uvas, entre outros. Cultivam-se bastante amendoim, castanhas e nozes, além de cebolinha. O molho de soja é bastante utilizado nessa localidade, a fim de atribuir ainda mais sabor aos pratos (INSTITUTO..., 2011).

A região sofreu, ainda, fortes influências mongólicas, principalmente no que tange ao consumo de carne de cordeiro e no preparo do *huoguo*, uma iguaria feita em uma panela, que, mesmo após servida, continua sendo aquecida sobre uma fonte de calor. Esse prato consiste em um caldo saboroso em que são inseridos ingredientes como carnes,

verduras, legumes e cogumelos. Os comensais recebem esses ingredientes e cozinham os alimentos escolhidos com o uso de palitos, o líquido pode ou não ser apimentado.

Outro prato de bastante destaque nessa região é o pato de Pequim. Símbolo da gastronomia chinesa, esse preparo é feito com a técnica de laquear alimentos.

China do Sul

Nessa região da China, a província de Cantão é a que tem maior destaque. Sua culinária é uma das mais populares no país e de maior destaque no mundo afora. As plantações de arroz são bastante fartas; porém, a agricultura, de modo geral, tem bastante força, sendo os principais produtos cultivados:

Arroz, cana-de-açúcar, amoras e peixes de água doce. Também se cultivam bastante frutas exóticas, incluindo lechias, longanas, nêspers, frutas cítricas, azeitonas, goiabas, bananas, mamões, abacaxis e cocos. Por toda a região se encontra ervilhas-tortas, brócolis chineses, taro, lírio-tigre, raízes e sementes de lótus, castanha-d'água, abóboras, cogumelos e feijão (INSTITUTO..., 2011, p. 77)

Essa região costuma utilizar mais as técnicas do *stir-frying* e vapor em seus alimentos, pois são mantidos os sabores próprios de cada ingrediente, o que agrada muito os cantoneses. No entanto, é fácil encontrar alimentos preparados, como churrasco, por exemplo.

China Oriental

Nessa região, a província de Xangai é a mais importante quanto à gastronomia. O arroz e o trigo são os produtos agrícolas de maior representatividade. Além disso, a criação de animais como porco, frango e pato reflete bastante no consumo local. A pesca é outro ponto forte, sendo o consumo de peixes, tanto de rio quanto de mar, constante e abundante, assim como o consumo de frutos do mar.

O Instituto Americano de Culinária (2011, p. 77) destaca ainda que, em relação às técnicas de cozimento utilizadas na região, “para enfatizar os ingredientes frescos, os chefs da região preferem o *stir-frying*, o cozimento a vapor, o cozimento vermelho e o branqueamento”, ficando clara a preocupação em ressaltar os sabores e frescor dos alimentos locais.

China Ocidental

Nessa região, a gastronomia de maior destaque é a encontrada na província de Sichuan. Os pratos dessa região são bem característicos, por seu tempero marcante e pelo excesso de óleo utilizado nas preparações. A área é famosa pela criação de aves, mas, principalmente, pela quantidade de rebanhos bovinos e suínos, sendo os maiores de toda a China. Ademais, a região produz arroz, milho, trigo, sorgo, soja, painço, chá e frutas cítricas (INSTITUTO..., 2011). As técnicas mais utilizadas são a *stir-frying* e o vapor, e as carnes, sejam elas de frango, boi, peixe ou carneiro, sempre estão presentes nas refeições locais.

Pratos tradicionais chineses

Conforme visto anteriormente, a cozinha chinesa é bastante uniforme, sendo que quase todas as regiões partilham preparos e ingredientes. Todas elas buscam ressaltar o sabor natural dos alimentos e os temperos. Especiarias e molhos são utilizados com bastante cuidado para que esses sabores não se percam no preparo. Essa preocupação com o sabor é tamanha, que as técnicas de cocção mais utilizadas são a *stir-frying* e o vapor, garantindo ao prato frescor e crocância ideais dos alimentos. No quadro a seguir, é possível ver quais são os pratos mais tradicionais da alimentação chinesa.

Preparo	Descrição
Ovos de chá 	Este preparo é consumido em toda a China. É cozinha em água e folhas de chá, com isso, ganha uma aparência marmorizada. Muita muito comum fervê-los com especiarias.
Baozi 	São pães em formato de trouxinha cozidos no vapor, eles são geralmente recheados de carne de porco, mas podem ser recheados com legumes, vegetais e até mesmo preparos doces.
Pato de Pequim 	Um dos preparos mais famosos da China, o pato de Pequim, é feito com a técnicas de laquear, ou seja, é coberto por uma mistura de maltose (pode ser substituído por açúcar), molho de soja, mel, xarope de milhos e após assado, é servido em finas fatias, geralmente com panquecas, molho de feijão e pepinos.
Cong you bing Panquecas de cebolinha 	São panquecas de cebolinha, fritas na panela, que levam como seus ingredientes cebolinha e gergelim. O preparo não leva fermento, portanto, são finas e pouco macias.
Wontons 	São pequenos bolinhos de farinha de trigo e ovos, consumidos no Cantão. A massa é tão fina que é possível visualizar o recheio do preparo. São servidos como recheio em caldos bastante saborosos e leve, como os de camarão.
Biang Biang 	São macarrões mais grossos e mais gordos, frequentemente servidos com alho, cebola e carne ou carneiro.

Quadro 2.3 - Preparos tradicionais da alimentação chinesa

Fonte: Elaborado pela autora.

Percebe-se, portanto, que a gastronomia tradicionalmente consumida na China é mais diversa do que os preparos chineses conhecidos no ocidente. Fica evidente também que ingredientes como ovos, trigo (macarrão e pães), soja, legumes e carne são essenciais à alimentação dos chineses. Os chineses têm o hábito de comer fora de casa, sendo a maioria dos pratos acima descritos típicos da comida de rua local. Ademais, na China os acompanhamentos dos pratos principais (arroz, macarrão, panquecas) são todos servidos em pequenas porções, e a sopa, prato muito apreciado na região, está presente em todas as refeições.

FIQUE POR DENTRO

O consumo de insetos na China é uma prática abominável por diversas culturas ocidentais. Embora essa prática seja partilhada por diversos outros países, sem dúvida a China se destaca não apenas pelo consumo, mas pela criação dessas fontes proteicas. O consumo dessas iguarias, atualmente inserido na cultura alimentar desse país, antes se dava por questões de necessidade em tempos difíceis. O artigo fala sobre a prática da entomofagia (insetos como fonte alimentar humana), oportunidade em que discorre sobre a simbologia desse tipo de ingrediente por indivíduos dentro de uma sociedade e sua aceitação quanto ao que representa no local estudado. Fique por dentro do assunto acessando o *link* disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-70122016000300503.

Acesso em: 03 dez. 2020.

ATIVIDADE

1) A cozinha chinesa é bastante rica em sabores e ingredientes. É uma cozinha única e de características próprias, que se utiliza de poucas técnicas gastronômicas para a cocção dos alimentos. Uma dessas técnicas, talvez a mais conhecida e utilizada, consiste na fritura do alimento em pequena quantidade de gordura, sendo agitado continuamente na *wok* até que esteja pronto para o consumo. Para que o cozimento seja rápido, os alimentos são cortados em tamanhos iguais e são inseridos na panela conforme seu tempo necessário de cocção. Sobre o assunto, assinale a alternativa que descreve a técnica de cocção descrita.

- a) Vapor.
- b) *Stir-frying*.
- c) Laquear.
- d) Cozimento vermelho.
- e) Empanamento.

Japão

O Japão é formado por diversas ilhas e cercado pelo mar do Japão e pelo Oceano Pacífico. As quatro principais ilhas são: Hokkaido, Honshu, Shikoku e Kyushu. Nessas regiões se concentram a maior parte de sua população e as cidades de maior importância econômica.



Figura 2.3 - Gastronomia japonesa

Fonte: Jacek Nowak / 123RF.

A ilha de **Hokkaido** possui invernos bem rigorosos e pouca área passível de utilização agrária. Mesmo assim, a região produz “arroz, milho, cebolas, abóboras, aspargos e melões. O arroz cultivado em Hokkaido é utilizado principalmente na produção de saquê (vinho de arroz)” (INSTITUTO..., 2011, p. 95). Ademais, a pesca e o consumo de peixes, camarões, mexilhões e salmão ampliam ainda mais a gastronomia local.

Já na ilha de **Honshu** – que tem maior variação climática e é famosa por dois de seus produtos locais, maçã fuji e o arroz – a alimentação é baseada principalmente em peixes e frutos do mar, e em alguns produtos agrícolas, em especial os derivados da soja, conforme demonstra a tabela a seguir.

Ingrediente	Descrição
Kolosa 	Também conhecido como Fava. Este ingrediente é utilizado principalmente seco, atribuído mais sabor a pratos como caldeos.
Nori 	Alga marinha utilizada para fazer sushi e para temperar e guarnecer pratos japoneses.
Daiikon 	Também conhecido como rabanete japonês ou moai. Tem sabor adocicado, pode ser servido cru em saladas, como acompanhamento de sashimi ou cozido, em sopas e guisados.
Taro 	Tubérculo com bastante amido, com sabor parecido à betaba-doce.
Natto 	Soja fermentada.
Shoyu 	Molho de soja.
Miso 	Pasta de soja.
Fugu 	Baiacu, utilizado para fazer sashimi.
Kabura 	Nabo do tamanho grande.
Dogumelos 	Mais consumidos são o matsutake (aromático e apimentado) e o shiitake.

Quadro 2.4 - Principais alimentos de Honshu

Fonte: Adaptado de Werle e Cox (2011, p. 358-362).

A região conta, ainda, com o consumo vigoroso de chás. O sul da ilha é conhecido como excelente produtor de chá, pois o clima é mais quente e úmido, havendo as condições climáticas ideais para o cultivo.

A ilha de **Shikoku** tem hábitos alimentares e uso de ingredientes similares aos da ilha de Honshu. Na região se destaca consumo de frutas como peras, caquis e frutas cítricas. No mais, é possível ver o grande consumo de peixes e arroz. Em regiões mais afastadas do mar, há o consumo predominante de carne de boi.

A ilha de **Kyushu** é localizada mais ao sul do país, o que resulta em um clima mais agradável. Portanto, verificam-se na região o plantio e consumo de produtos como frutas (maracujá, mamão, morango, abacaxi), cebolas, cogumelos, peixes e frutos do mar. Além disso, há o consumo de javalis, porcos e bois (INSTITUTO..., 2011). De modo geral, é possível ver que as principais ilhas japonesas fazem o consumo de ingredientes comuns entre elas. O arroz é a base da gastronomia japonesa, sendo o arroz branco glutinoso elemento essencial. Werle e Cox (2011, p. 168) descrevem esse ingrediente como uma “espécie de arroz de grão curto que tende a colar mais, conhecido como arroz pegajoso. Usado na Ásia em sobremesas e doces, é também usado para sushi japonês”. Esse é ingrediente produzido em todas as ilhas japonesas. Ademais, o consumo de peixes e frutos do mar é bastante intenso, haja vista a disponibilidade desses ingredientes. Vegetais e legumes também fazem parte da gastronomia japonesa.

Técnicas e utensílios

A comida japonesa vai além do ato de se alimentar. Nessa cultura, as preparações dos alimentos são simbólicas, cheias de técnicas e utensílios que fazem com que sejam bonitas, equilibradas em cor, sabor e textura. Os utensílios da cozinha japonesa são tratados com bastante seriedade e suas funções são bem definidas. O quadro a seguir apresenta os principais utensílios da cozinha japonesa e suas funções.

Utensílios	Utilidade
Shamoji 	Espátula de arroz feita de madeira ou bambu. É utilizado tanto para a elaboração do arroz, quanto para pegá-lo quando cozido.
Kushi 	Espeto de bambu usado em pratos grelhados, como o yakitori.
Makisu 	Esteira feita de bambu usada para enrolar sushi.
Hocho 	Faca japonesa, existem diversos tamanhos e modelos. Cada uma delas é utilizada em um tarefa específica.
Takajo konno 	É um fogão a gás portátil feito para ser utilizado à mesa.
Oshizushi no kata 	Molde de sushi feito de madeira, serve para "prender" o alimento.
Ryunbashi 	Palitos para cozinhar. São usados para misturar, mexer, pegar itens e auxiliar no corte.
Tamagoyaki-ita 	Panela de omelete.
Sokuzeki tsukemono-ki 	Panela elétrica de cozinhar arroz, manter a temperatura do alimento por longos períodos.

Donabe e Tetsunabe 	Panelas de barro, utilizadas para cozer alimentos à mesa.
Sunbachi e surikogi 	Pilão de cerâmica dentado e a mão de opreste são implementos únicos para triturar. Pode ser utilizado para produzir pastas e molhos.
Rasador 	De aço (oroshigane) ou porcelana (oroshiki) usado para ralar gengibre, wasabi ou daikon.
Mushiji 	Cesto de bambu ou metal para cozimento no vapor.
Handei 	Grande tina de madeira com fundo horizontal, usada para preparar arroz para sushi.
Wok 	Panela de origem chinesa usada para fritar rapidamente.

Quadro 2.5 - Utensílios da cozinha japonesa

Fonte: Adaptado de Instituto... (2011, p. 102-103).

Esses utensílios são fundamentais para a elaboração dos principais pratos da gastronomia japonesa. O uso do *hashi*, palitos laqueados, é feito para pegar os alimentos, talheres como garfo e faca não são utilizados, e as colheres são usadas raramente, pois líquidos como sopas são bebidos diretamente das tigelas. Os pratos japoneses têm reconhecimento internacional pelas técnicas utilizadas. Os preparos são sutis, coloridos, delicados e bastante saborosos. No quadro a seguir, é possível ver as técnicas mais utilizadas nessa cozinha.

Técnica	Característica
Horokuyaki 	Neste método de preparo de alimentos consiste em cobri-los com uma fina camada de sal e colocá-los em um recipiente com tampa para cozer no vapor.
Mushi 	Os pratos mushi são preparados com sal para o cozimento em vapor, o resultado é um sabor delicado e aromatizado.
Nimono 	É o uso de líquido saborizado fervente para cozimento de alimentos.
Shioyaki 	É um método rápido e simples, utilizado para o preparo de peixes. Nele o peixe é salgado e após 30 minutos é colocado com a pele para cima na salamandra. Quando a pele ficar bem dourada, está pronta para consumo.
Sukiyaki 	O alimento é grelhado em cima da mesa (nabemono) ou fervido suavemente em líquidos temperados.
Tempura 	Nesta técnica, os ingredientes (peixe, frango, legumes e vegetais) são cobertos por uma massa líquida feita de farinha, ovos e água. Após, os ingredientes são fritos por imersão.

Quadro 2.6 - Principais técnicas japonesas de cocção

Fonte: Adaptado de Instituto... (2011, p. 102).

Portanto, fica claro que os utensílios são de extrema importância para a gastronomia japonesa. O cozinheiro lhes dá a mesma importância dos ingredientes, tratando-os com cuidado e respeito. Além disso, é possível ver que as técnicas de cocção utilizadas buscam retirar do alimento suas melhores características.

Preparos típicos

Embora o ocidente esteja mais habituado ao consumo da cozinha japonesa fria, a cozinha japonesa quente é diversificada e surpreendente, utiliza ingredientes típicos e é repleta de sabor e técnica. Diante disso, é um erro pensar que a cozinha japonesa se resume apenas a *sushi* e *sashimi*.

Os pratos japoneses, sejam eles quentes ou frios, são sempre cuidadosamente preparados e apresentados. O povo japonês valoriza muito os ingredientes de suas refeições, principalmente o arroz, que é base de sua alimentação e de difícil colheita. No quadro adiante, é possível verificar os principais preparos da gastronomia japonesa:

Preparo	Características
Donburi 	É um preparo feito com carne, legumes ou peixes. Neste preparo, comido em um tigela, os ingredientes acima são posicionados sobre o arroz.
Onigiri 	São porções de arroz japonês enroladas em nori (alga seca).
Nochi 	Neste preparo, o arroz japonês é cozido até que fique uma massa homogênea, após são moldados em formato de bolinhos.
Chazuke 	É um preparo feito com chá verde e dashi, após é acrescentado o arroz glutinoso previamente cozido, formando uma espécie de sopa. Podem ser acrescentados ingredientes como salmão, conservas e ovos.
Okonomiyaki 	É um omlete ou panqueca japonesa feita com ovos, farinha de trigo, podendo levar carnes e vegetais.
Udon 	É um macarrão mais grosso, servido em uma sopa saborosa a base de dashi, mirim e shoyu. Existem diversos tipos de Udon, dependendo da temperatura e ingredientes.
Lamen Ou Ramen 	É um macarrão servido em caldo bastante saboroso, geralmente feito de porco, alga e ossos. O Lamen é bastante típico, havendo estabelecimentos especializados neste preparo. Eles têm receitas tradicionais e a massa é fresca.
Tatoyaki 	Preparo de carne, frango ou peixe com molho agudore.
Sukiyaki 	Prato de carne bovina cozida em molho de soja, com legumes e vegetais, todos cortados em fatias finas.

Takoyaki 	Bolinho feito na chapa, com recheio de pedaços de polvo cozido.
Sushi 	Prato na cozinha japonesa fria feito basicamente de arroz e peixe, existem diversos tipos, que variam a montagem, forma e acompanhamentos.
Sashimi 	Peixe cru fatiado.
Tempura 	Preparo em que ingredientes como carne, peixes, legumes e verduras são envoltos em massa feita de farinha, ovos e água e fritos por imersão.
Yakitori 	Espetinhos de frango grelhado, servido com o molho tare.
Misoshiru (Sopa De Miso) 	O preparo é uma sopa feita de dashi, leva pasta de feijão, tofu e cebola verde fatiada, bem como ingredientes como peixe, milho e carne de porco.
Kakemono 	São conservas ou pickles japoneses, podem ser feitos de legumes, frutas ou verduras.
Soba 	É a macarrão feito de farinha de trigo sarraceni, o nome do preparo que leva o soba muda conforme os ingredientes do caldo.
Yakisoba 	É a macarrão frito (soba), combinado com carnes (porco, boi, frango), legumes e vegetais, leva molho de soja.

© 2019 UNIPAR

Quadro 2.7 - Pratos típico da cozinha japonesa

Fonte: Elaborado pela autora.

É evidente que a cozinha japonesa é cheia de elementos e complexidade de sabores. As diversas combinações de ingredientes resultam em uma gastronomia requintada, que explora todos os sentidos humanos e não ofuscam o sabor tradicional do alimento. Nesse sentido, o Instituto Americano de Culinária (2011, p. 96) dispõe que “ênfatizando o natural, a filosofia japonesa de preparação dos alimentos luta para reter o sabor orgânico dos ingredientes, usando uma quantidade mínima de processos artificiais”.

A gastronomia japonesa é, portanto, uma cozinha que valoriza muito os ingredientes disponíveis. As técnicas e costumes têm o objetivo de levar ao comensal o melhor do alimento, buscando acentuar os sabores naturais dos itens que compõem o prato. A gastronomia japonesa se preocupa com a sazonalidade dos alimentos. Os molhos são complementos e não dominam o gosto do preparo. As cores são vivas e atrativas, assim como as montagens, que aguçam o comensal, mesmo diante da simplicidade do alimento apresentado.

A cerimônia do chá (*chanoyu*)

O chá chegou ao Japão no século VIII, trazido de seu país de origem, a China. Antigamente, o chá era considerado um item de muito valor e consumido como bebida e, principalmente, como remédio. O hábito de se tomar chá teve início com os sacerdotes de Zen, difundindo-se aos poucos entre os japoneses das mais altas classes. Mais tarde, o chá se tornou tema de uma brincadeira, o chamado *tocha*. Nessa oportunidade, os jogadores experimentavam a iguaria com o intuito de adivinhar seu local de produção.

Somente no século XVI, a tradição de tomar chá se tornou uma cerimônia. O foco era a apreciação da bebida e todo um ritual começou a ser realizado para que isso acontecesse. O Instituto Americano de Culinária (2011, p. 97) relembra que

os mestres do chá japoneses eram encarregados de preparar para os governantes do país e para a corte. Os trajes, as maneiras e a etiqueta do mestre do chá elevaram a cerimônia à categoria de arte, combinando local, jardim, poesia, música, alimento e

atmosfera. A cerimônia do chá passou a ditar os padrões da sociedade japonesa.

A cerimônia do chá é levada tão a sério pelos japoneses, que existem escolas que passam os ensinamentos dos rituais para os interessados, havendo muitas casas espalhadas pelo Japão que servem a bebida com todo o ritual necessário.

Existem diversos restaurantes no Japão especializados na gastronomia da cerimônia do chá. Esses estabelecimentos buscam oferecer sensações diferenciadas no momento da alimentação, seguindo todo o protocolo dessa arte japonesa. Por mais antiga que seja a cerimônia do chá, existem escolas que repassam os ensinamentos dos ancestrais à atual geração. Além de ser um modo de transmitir a cultura japonesa, a cerimônia do chá é fonte de renda no país.

FIQUE POR DENTRO

O saquê é a bebida alcoólica símbolo do Japão. Feita há mais de dois mil anos, a bebida é obtida pela fermentação alcoólica do arroz. A iguaria é consumida quente, à temperatura ambiente ou até mesmo fria, dependendo da época do ano ou da harmonização do prato. No material a seguir, é possível conhecer mais sobre o processo de fabricação do saquê, seus variados tipos e suas utilização prática. Fique por dentro do assunto acessando o *link* disponível em:

https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3506663/mod_resource/content/1/Sak%C3%A
[A.pdf](#). Acesso em: 03 dez. 2020.

ATIVIDADE

2) A cozinha japonesa é internacionalmente reconhecida por ser técnica e precisa. A técnica empregada nessa cozinha tem o intuito de ressaltar as qualidades do alimento, interferindo o mínimo possível em questões como cor, sabor ou textura. A gastronomia japonesa busca, portanto, unir os aspectos nutricionais dos alimentos à sensibilidade sensorial que causam nos comensais. Uma das técnicas de cocção dessa cozinha consiste em envolver os ingredientes (peixe, frango, legumes e vegetais) em uma massa líquida feita de farinha, ovos e água. Após, os ingredientes são fritos por imersão. Assinale a alternativa que condiz com a descrição anterior.

- a) *Tempura.*
- b) *Shioyaki.*
- c) *Horokuyaki.*
- d) *Mushi.*
- e) *Nimono.*

Índia

A Índia é um país de gastronomia ímpar. Cores, aromas, composições e especiarias fazem dos preparos indianos verdadeiras festividades gustativas. Além da diversidade religiosa local, os povos têm uma convivência harmônica e incluem em sua cultura alimentar todos os preceitos e crenças religiosas.



Figura 2.4 - Taj Mahal

Fonte: mitchelfoto / 123RF.

A Índia é o segundo país mais populoso do mundo, e, embora tenha grande parte de sua área destinada à produção agrícola, o número populacional crescente faz com que os alimentos lá produzidos sejam insuficientes, sendo necessária a importação de alguns alimentos. Quanto à sua produção agrícola, destacam-se os produtos a seguir:

Os principais produtos agrícolas são legumes, cana-de-açúcar, frutas, vegetais, chá, café; os produtos especiais são pimentas, especiarias, castanha-de-caju e folhas de pimenta betel (*paan*). A quantidade de gado é limitada, pois há fortes tabus religiosos

contra a ingestão de sua carne em algumas áreas. Entretanto, os animais desempenham papel crucial na agricultura, transporte, produção de laticínios, couro, lã e estrume para combustível e fertilizantes (INSTITUTO..., 2011, p. 84).

É importante ressaltar que o norte da Índia é grande produtor de trigo, enquanto o sul é responsável por outro produto de destaque na gastronomia indiana: o arroz.

O arroz é a base da gastronomia indiana, sendo o *basmati* o grão símbolo. Weler e Cox (2011, p. 168) descrevem esse ingrediente como “arroz de grão longo com sabor aromático, que se desenvolve quando guardado. Os grãos permanecem rijos e soltos mesmo depois de cozidos. Adequado para o pilaf e a salada de arroz”. O *basmati* tem, portanto, como características ser delicado, longo e bastante aromático.

Ingredientes e pratos típicos

O uso de especiarias, também chamadas de *masala* (quando misturadas), na gastronomia indiana é grande. Embora existam diferenças nesse uso, tanto o norte quanto o sul do país agregam esses ingredientes em suas receitas típicas.

Entre essa combinação de especiarias, o *garam masala* talvez seja o mais famoso. Geralmente formada por cardamomo preto e verde, pimenta-do-reino, cravo-da-índia, noz-moscada, essa receita pode levar muitos outros componentes, dependendo do cozinheiro ou da tradição familiar indiana. Weler e Cox (2011, p. 18) ressaltam que

existem muitas versões desta mistura de temperos usada na culinária da Índia e do Oriente Médio. A composição é mantida em segredo pelos cozinheiros. Os ingredientes mais comuns são o cominhos, cravinho, canela, cardamomo, noz-moscada e pimenta. Para maior sabor junte no final da cozedura.

As receitas dessa iguaria é assunto sério, são passadas de geração para geração. Além disso, este conjunto de especiarias é comumente adicionado no fim da cocção ou

finalização do prato para conferir um sabor mais potente ao preparo. Caso seja inserido no início da cocção, o sabor fica mais sutil, com menor intensidade.

Outra famosa combinação de ingredientes na gastronomia indiana é o *curry*. O *curry* pode ser seco ou úmido e têm uma grande variedade de cores, dependendo muito dos tipos de ingredientes utilizados. Conforme o Instituto Americano de Culinária (2011, p. 85), caso seja “vermelho: tomate; amarelo: cúrcuma e cominho; verde: espinafre, hortelã, coentro ou pimentas verdes; branco: coco”. A gastronomia indiana é composta, em sua essência, por pratos que levam carne, peixes, frutos do mar e arroz. O pão é outro ingrediente bastante consumido, assim como os laticínios e, obviamente, as especiarias. No quadro a seguir, estão os preparos mais tradicionais da gastronomia indiana.

Prato/ Ingrediente	Descrição
Ghee 	Manteiga clarificada (muito consumido no norte da Índia)
Biryani 	Arroz basmati; carne ou peixe; frutos do mar, vegetais e especiarias (Dadas como merenda).
Pulao (pilaf) 	Arroz basmati; vegetais, especiarias, frutos secos, frutas e carne.
Landroon 	Frango, espinaço, pimenta, alho, gengibre, masala, limão (Consumido no norte).
Dahl 	Lençilhas, alho, pimentão, cominho, gengibre e noz moscada.
Pakor Shaji 	Espinafre, alho, gengibre, cebola, cominho, coentro, açafrão, pimenta-do-reino.
Kheer 	Pudim de arroz basmati; leite, açúcar, passas, cardamomo e amêndoas.
Chai 	Chá preto, leite, açúcar e cardamomo.
Rogan Josh 	Cordeiro de carneiro ensopado com tomate e iogurte (consumido no norte do país).
Paalav gosht 	Carneiro com espinafre (consumido no norte).
Pães 	Chapati (fino, de trigo integral sem fermento); Kuricha (briga com fermento e recheio de batata); Naan (chato, de farinha de trigo e iogurte fermentado); Paratha (chato, folhado, enriquecido com ghee e frito com fritura rasa); Puri (pão folhado de massa de chapati firme, fica com uma bolca de ar, pode ou não levar especiarias); Pappadam (biscoito crocante de feijão ou ervilhas secas).

Dal Dhoke 	Sopa de ervilha seca, com macarrão e tomate (norte do país).
Dumplings 	Folhas de farinha de feijão-mungo seco ou de grão-de-bico, são salteados com molho picante a base de iogurte.
Rasmalai 	Bolinhas achatadas fritadas em calda de açúcar e servidas com molho de creme.
Rosogolla 	Bolos de queijo cozidos e em xampo aromatizados.
Dosa 	Panquecas de arroz e lentilhas (consumidas no sul do país).
Idlis 	Bolinhas de arroz cozidas no vapor (sul do país).
Achar 	Molho/Pickles de vegetais, legumes e frutas, conservados em óleo.
Vindaloo 	Ensopado de curry, forte e picante, feito com porco, pato ou carneiro, pimentas, alho, vinagre, alho (consumido no Sul).
Shorha 	Caldo de carneiro ou ave temperado com hortaliças, cenoura, batata e especiarias.
Nihari 	Ensopado de carneiro e lentilhas.

Quadro 2.8 - Ingredientes mais consumidos no sul da Índia

Fonte: Adaptado de Instituto... (2011, p. 84-88).

Toda a Índia faz o uso de arroz, lentilha, pães, hortaliças e especiarias em seus preparos. A cozinha do norte tem preparos mais substanciosos, fazendo o uso de iogurte, carne de carneiro, especiarias aromáticas e *ghee*. O *ghee* é “manteiga sem sal, clareada, isto é, manteiga sem as partículas sólidas do leite. O *ghee* resiste a altas temperaturas sem queimar. Pode ser mantido no frigorífico por longos períodos” (WELER; COX, 2011, p. 54). Já a gastronomia do sul faz o uso de especiarias picantes, de muitos legumes, vegetais, bolinhos e panquecas, e apresenta inúmeros preparos vegetarianos.

Cozinha do norte e do sul

A Índia é subdividida em 48 estados, portanto, diante de sua grandeza, é impossível haver uma única gastronomia que a represente. Existem cozinhas regionais, sazonais, distintas, com técnicas e ingredientes únicos, que, juntos compõem essa grandiosa cozinha. A fim de entender as particularidades de cada uma delas, para fins didáticos, a cozinha indiana será subdividida nas regiões norte e sul.

Norte da Índia

Composto pelos estados de Delhi, Rajasthan, Caxemira, Punjab, Gujarat e Bengala Ocidental, o norte da Índia tem fortes influências muçulmanas e mongólicas em seus preparos. Isso porque os muçulmanos se estabeleceram na região norte no século XI, trazendo ingredientes típicos dos países árabes e acrescentando à cozinha indiana o *kebab*, pratos cozidos, frutas secas, doces típicos e o consumo de carneiro. Mais tarde, os mongóis influenciaram a região com o consumo de comidas leves, laticínios e de preparos como o *tandoori* e *moghlai*. Atualmente, a cozinha do norte tem por base ingredientes como pães, carnes (carneiro, cordeiro e cabra), o uso de especiarias como o *curry* (seco) e o *garam masala* (com ingredientes secos), arroz, frutos secos e *ghee*. No quadro a seguir, estão os ingredientes mais consumidos nos estados do norte da Índia.

Estado	Ingredientes
<i>Caxemira</i>	Trigo, frutos secos (amêndoas e nozes), frutas (cereja, morango, peras e romãs), hortaliças (nabo, tomate, feijão e ervilhas), açafrão, <i>ghee</i> e cordeiro.
<i>Punjab</i>	Cultura de grão abundante (trigo, cevada, milho e painço), hortaliças, mostarda, cana-de-açúcar, leite, iogurte, <i>ghee</i> e pães assados.
<i>Delhi</i>	Açafrão, frutas secas, laticínios, tomate, cebola, carneiro, pistache, amêndoas, gengibre e <i>ghee</i> .
<i>Rajasthan</i>	Arroz, aves, carneiro, porco, iogurte, especiarias, farinha de grão-de-bico.
<i>Gujarat</i>	Painço, trigo, arroz, cardamomo, açafrão, amêndoas, pistache e macarrão de trigo.
Bengala ocidental	Peixes, frutos do mar, arroz, mostarda, coco, banana, laticínios, sementes de erva-doce, feno-grego, cebola e ovos.

Quadro 2.9 - Ingredientes mais consumidos no norte da Índia

Fonte: Adaptado de Instituto... (2011, p. 85-87).

São características da cozinha do norte o consumo de frutas secas e carnes no geral, principalmente aves, porco e carneiro. O consumo de arroz e especiarias também é difundido por toda a região. As influências dos árabes são inegáveis, uma vez que são vistos ingredientes como o iogurte, carne de carneiro e cordeiro e frutas secas.

Sul da Índia

No sul da Índia, concentra-se o maior número de adeptos do hinduísmo, portanto, a alimentação é predominantemente vegetariana. Os preparos são picantes e o ingrediente

mais consumido na região é o arroz. O uso de frutas tropicais como coco, banana, manga, limão e o consumo de peixes e frutos do mar se diferenciam entre a região sul e a região norte, assim como o uso do *curry* combinado com o leite de coco e as *masalas*, que são consumidas em pasta.



Figura 2.5 - *Curry*

Fonte: Alicja Neumiler / 123RF.

O *ghee* não é tão utilizado como no norte, assim como o uso de leite e derivados. No sul tem-se o hábito de fazer conservas (*relish* ou pickles) dos alimentos. O denominado *achar* pode ser feito de frutas, verduras e legumes. Os estados sulistas que mais representam a gastronomia local são: Kerala, Goa, Andhra Pradesh e Tamil Nadu. No quadro seguinte, estão os ingredientes mais utilizados nessas regiões.

Estados	Ingredientes
<i>Goa</i>	Folhas de louro, pimentas, canela, cravos-da-índia, coco, peixe, cúrcuma, vinagre, castanha-de-caju, tomate, carne de porco.
<i>Kerala</i>	Caju, coco, café, chá, pimenta-do-reino, cardamomo, canela, cravo-da-índia, folhas de curry, gengibre, tamarindo, carne de boi (dependendo da religião), porco e vitela.
<i>Tamil nadu</i>	Arroz, coco, especiarias, café, chá, tamarindo, mostarda, gergelim, amendoim, vegetais, legumes, mel, pimentas, coentro, cominho, alho, gengibre, uvas-passas, peixes e frutos do mar.
<i>Andhra pradesh</i>	É a culinária mais picante da região, sendo utilizada bastante pimenta vermelha e pimenta-do-reino. Além de canela, cominho, tamarindo, coentro, hortelã,, aves, carneiro, pickles e pães;

Quadro 2.10 - Ingredientes mais consumidos no sul da Índia

Fonte: Adaptado de Instituto... (2011, p. 87-88).

São notórias as diferenças das cozinhas do norte e do sul. A cozinha do norte prepara a *masala* com ingredientes secos, como o *curry*; o *ghee* é bastante utilizado em qualquer dos estados, assim como o consumo de pão. Os preparos levam creme/iogurte e as carnes são previamente marinadas. Já no sul, a *masala* é misturada a componentes líquidos para se obter uma pasta. O *curry* é misturado ao leite de coco, resultando em um preparo cremoso. A elaboração de pickles dos alimentos e o uso de pimentas são bastantes comuns.

Religião

O hinduísmo é a religião predominante na Índia, sendo a maior concentração de adeptos localizados no sul do país. Nessa religião, os alimentos estão totalmente atrelados

à simbologia. A simbologia e os rituais de alimentação hinduísta são tão importantes nessa religião, que as castas, divisão social de seus praticantes, determinam quais alimentos podem ou não ser consumidos pelas pessoas. Restringir a alimentação é visto pelo hinduísmo como forma de purificação das castas. Nesse sentido, o Instituto Americano de Culinária (2011, p. 88) ressalta que

o hinduísmo não se preocupa com a arte de cozinhar. Em vez disso, sublinha o investimento moral e as práticas ritualísticas da comida. Esses costumes observados através dos estágios da vida e de um sistema de castas. Há determinados alimentos prescritos para cada estágio, começando com o nascimento e terminando com a morte.

Além das restrições provenientes do sistema de castas, o hinduísmo prevê, ainda, a proteção da vaca, que é sagrada segundo os preceitos dessa religião. A vaca é adorada, tem passagem livre pelas ruas do país, e seu consumo é moralmente inaceitável em grande parte dessa sociedade, que é majoritariamente formada hinduístas.

Embora a carne desse animal não faça parte do hábito alimentar dos indianos que praticam o hinduísmo, o leite e seus derivados são considerados alimentos sagrados, tido como presente dos deuses aos hinduístas. Ao se analisar o hinduísmo, é possível ver o quanto os preceitos religiosos influenciam na alimentação do povo indiano. Além das restrições alimentares, pelo simbolismo do alimento, muitos dos ingredientes consumidos, como arroz, frutas e leite, são oferecidos aos deuses hindus como forma de agradecimento ou pedido de bênçãos.

REFLITA

O consumo de carne de vaca é um tabu alimentar na Índia. O hinduísmo proíbe o consumo desse animal por considerá-lo templo sagrado dos deuses hindus. Recentemente, a legislação indiana, que até então punia a violência contra esse animal com alguns anos de prisão, hoje estabelece prisão perpétua àqueles que o sacrificam. Além do mais, a verba destinada à sua proteção é maior que a destinada à proteção de mulheres indianas. Fica

evidente, portanto, que os preceitos do hinduísmo não geram apenas efeitos sobre a gastronomia local, mas, também, sobre toda a sociedade indiana, seja ela praticante ou não do hinduísmo.

ATIVIDADE

3) A Índia é subdividida em 48 estados, portanto, diante de sua grandeza, é impossível haver uma única gastronomia que a represente. Existem cozinhas regionais, sazonais, distintas, com técnicas e ingredientes únicos, que, juntos compõem essa grandiosa cozinha. A fim de entender as particularidades de cada uma delas, para fins didáticos, a cozinha indiana será subdividida nas regiões norte e sul, pois suas características são bastante definidas e diversas. Quanto à gastronomia indiana praticada no sul do país, quais das características a seguir melhor as define?

- a) A alimentação é predominantemente cristã. A cozinha do sul da Índia tem preparos mais ricos, especiarias aromáticas e *ghee*, sendo as *masalas* secas.
- b) A alimentação do sul tem por base ingredientes como pães, carnes (carneiro, cordeiro e cabra), o uso de especiarias como o *curry* (seco) e o *garam masala* (com ingredientes úmidos), arroz, frutos secos e *ghee*.
- c) O sul faz uso de frutas tropicais, como coco, banana, manga e limão, consome peixes e frutos do mar, utiliza *curry* combinado com o leite de coco e as *masalas* são secas.
- d) São características da cozinha do sul o consumo de frutas secas e carnes no geral, principalmente aves, porco e carneiro. O consumo de arroz e especiarias, exceto as picantes, é também difundido por toda a região.
- e) A alimentação é predominantemente vegetariana, os preparos picantes, o uso do *curry* é combinado com o leite de coco e as *masalas* são consumidas em pasta.

TAILÂNDIA, VIETNÃ, COREIA DO NORTE E COREIA DO SUL

As cozinhas tailandesa, vietnamita e coreana têm aspectos em comum, como o compartilhamento de acompanhamentos, a intensidade de sabores e o arroz como principal prato, servido em tigela individual.



Figura 2.6 - Cozinha asiática

Fonte: Jakub Gojda / 123RF.

Embora não sejam as cozinhas mais tradicionais da Ásia, em termos de reconhecimento internacional, o consumo da gastronomia tailandesa, vietnamita e coreana vem crescendo pelo mundo. Isso porque se descobriram cozinhas saborosas, com preparos fáceis e diversificados e extremamente saudáveis devido ao alto consumo de frutas, legumes e vegetais, e baixo consumo de gordura.

Tailândia

Entre os países estudados neste tópico, a Tailândia é um dos que têm maior representatividade internacional quanto à gastronomia. Localizada no sudeste asiático,

conta com 76 províncias e diversas ilhas paradisíacas, responsáveis por atrair inúmeros turistas de todas as partes do mundo.

Assim como os demais países da Ásia, a Tailândia tem o arroz como base de sua alimentação. E não apenas isso: esse país é um dos maiores produtores e exportadores dessa cultura no mundo.

Além de se destacar pela imensa produção e consumo de arroz, a Tailândia tem como base de sua alimentação peixes, frutos do mar, leite de coco, imensas quantidades de frutas como lichia e carambola, e variedade de bananas. As folhas de bananeira são habitualmente utilizadas na decoração e elaboração de pratos (INSTITUTO..., 2011).

Além dos produtos agrícolas, a Tailândia concentra no nordeste do país a criação de gado, aves, frangos e também de búfalos. As fazendas de camarão também são comuns. O país se destaca, ainda, pela exploração do turismo, sendo uma crescente fonte de renda. Além das belezas naturais, o turismo urbano tem cada vez mais destaque.

Gastronomia

A cozinha tailandesa é colorida e marcante. Geralmente se veem pratos que combinam os sabores doces, amargo, salgado e azedo, sem contar a picância, já que a pimenta é, assim como o arroz, base da gastronomia local. O uso do leite de coco, o consumo constante de sopas e a utilização de frutas nas preparações salgadas também são características dessa gastronomia. Os molhos condimentados são base de vários preparos. Para tanto, o uso do molho de peixe e do molho de ostras se faz indispensável. Eles agregam sabor e dão um toque salgado aos molhos-base, podendo inclusive substituir o uso de sal.

O *curry* é outro ingrediente indispensável nessa cozinha, podendo ser encontrado em todo o território nacional. O *curry* na gastronomia tailandesa não designa somente a pasta de especiarias, mas também os preparos que levam essa pasta em sua composição, sendo o *curry* verde o mais utilizado.

O Instituto Americano de Culinária (2011, p. 120) estabelece que

as pastas de curry tailandesas são baseados nos mesmos ingredientes fundamentais: capim-limão, galanga, chalotas, alho, pimenta-do-reinos, zestes de limão kaffir, pasta de camarão fermentado e sal. Depois, cada variedade pode ter um ingrediente que a torna única: o curry verde contém raízes de coentro e pimentas-verdes.

A cor do *curry* é definida pelos ingredientes utilizados: o amarelo, por exemplo, menos utilizado, leva cúrcuma em sua composição. Todos os *curries* tailandeses são utilizados em formato de pasta e integram várias receitas típicas. Para os tailandeses, a comida é um ato de compartilhamento, por isso, as porções de comida são disponibilizadas à mesa e livremente petiscadas entre os comensais. No quadro a seguir estão os principais preparos consumidos pelos tailandeses.

Técnica	Característica
Satay de frango 	Espetinho de frango servido com molho de amendoim.
Tom Yam 	Sopa de peixe, bastante ácida e apimentada. Pode conter ingredientes como frutos do mar e pimenta inteiras.
Pad Thai 	Macarrão frito comumente servido como um alimento de rua na Tailândia. Leva amendoim, tofu, ovos, broto de feijão e molho (molho de soja e tamarindo).
Curry verde de frango 	Neste preparo, é utilizado o curry verde, o qual é misturado com o frango em pedaços, após, acrescenta-se o leite de coco, tornando o caldo espesso e temperado.
Som Tam 	Salada de mamão verde que leva camarões, cenoura, tomate, limão e amendoim.
Massaman Curry 	Ensopado de carne (geralmente frango), cozido em leite de coco e tamarindo. Leva batatas e massa de curry massaman e servido com arroz.
Gka Prow Gai (Frango com manjeriço) 	Este preparo típico leva frango, molho de ostras e molho de soja e finalizado com folhas de manjeriço.

Quadro 2.11 - Principais preparos consumidos pelos tailandeses

Fonte: Elaborado pela a autora.

Analisando os principais pratos da gastronomia tailandesa, verifica-se que esta tem sabores marcantes. A picância é característica fundamental, assim como o uso de amendoim, leite de coco e especiarias. A cozinha é versátil, com receitas contendo componentes variados, como carne (principalmente frango), frutos do mar, frutas e ingredientes aromáticos. É uma cozinha com identidade e sabores únicos.

Vietnã

Também situado no sudeste asiático, o Vietnã tem a agricultura como sua principal fonte de renda. Como os demais países da Ásia, o arroz é a base da alimentação do povo vietnamita, sendo, inclusive, a principal cultura da região. O uso de ervas aromáticas, frutas, verduras e legumes faz dessa cozinha leve e nutritiva, além de bastante saborosa.

O país conta, ainda, com o consumo de peixes e a exportação de frutos do mar (lula, lagosta, camarão, entre outros), sendo esta uma grande fonte de renda. O *pho bo* é o prato símbolo do país, sendo consumido em qualquer refeição, desde o café da manhã até o jantar. Surgiu na região norte, e no sul é chamado de *pho ba*. Esse prato consiste em uma sopa bastante aromática, feita com base no caldo de carne, macarrão de arroz, carne e especiarias como o anis-estrelado e canela. No norte do país, esse preparo é feito com carne de boi, enquanto no sul leva carne de frango (INSTITUTO..., 2011).

O *nuoc mam* também é sinônimo dessa gastronomia, sendo utilizado em diversos preparos típicos. Consiste em um molho de peixe bastante condimentado, feito a partir da fermentação do ingrediente principal, levando-se meses até ficar pronto. Esse molho pode ser utilizado como base de sopas e outros molhos, para marinar carnes ou como *dip* (para mergulhar outros preparos vietnamitas).

Gastronomia

A gastronomia vietnamita pode ser considerada uma cozinha saudável, já que seus preparos levam pouquíssima gordura, mesmo quando comparada às demais cozinhas asiáticas. O compartilhamento dos preparos é um hábito alimentar do povo local. As

refeições contam com inúmeras porções dos pratos típicos e cada um escolhe o alimento e come em tigelas individuais. O vietnamita tem como hábito fazer suas refeições fora de casa e essa frequência é maior que na maioria dos outros países do mundo, muito porque a alimentação de rua é rápida e barata. No quadro a seguir, é possível conhecer os principais preparos vietnamitas.

Preparo	Características
Pho 	Sopa de macarrão de arroz com carne (norte) ou frango (sul) e especiarias. No norte, com o preparo pronto, são colocadas finas tiras de carne para finalização do prato.
Hu tieu 	Macarrão de arroz, combinado com carne de porco e legumes.
Goi cuon 	Rolinho de massa leve (papel de arroz) recheado com verduras, carne ou frutos do mar e uma camada de coentro, são apreciadas junto com o molho de peixe.
Bánh Khúc 	Bolinho de arroz glutinoso recheado com pastas feitas a partir de carnes, grão legumes e especiarias.
Bánh cuốn 	São crepes ou panqueca de farinha de arroz recheadas com carne de porco e legumes, cozido no vapor.
Cha ca la vong 	É um preparo de peixe grelhado, com cúrcuma e ervas frescas feito na frigideira.

© WU Educatio nall

Quadro 2.12 - Preparaos mais consumidos no Vietnã

Fonte: Elaborado pela autora.

Cabe ressaltar que a cozinha vietnamita, assim como a da maioria dos países da Ásia, não conta com doces em suas receitas de destaque. O vietnamita não tem costume de consumir sobremesas. Algumas vezes, as frutas da estação são consumidas com esse intuito, após as refeições. As frutas mais consumidas são: manga, lichia e durião.

Coreia do Norte e Coreia do Sul

Entre as cozinhas estudadas nesta unidade, a coreana é a de que os ocidentais menos têm conhecimento a respeito dos hábitos alimentares, ingredientes e preparos tradicionais. A área total do território coreano é pequena, a produção agrícola é baixa e, assim como os demais países da Ásia, o foco é o cultivo do arroz, principal ingrediente da alimentação coreana.



Figura 2.7 - *Bulgogi*

Fonte: bbtreesubmission / 123RF.

A Coreia do Norte é uma sociedade comunista, na qual todos os alimentos são produzidos e compartilhados em terras controladas pelo Estado. Nessas terras, são produzidos alimentos como

arroz, milho, batatas, soja e trigo. A pesca e a pesca marinha profunda são importantes, fornecendo grande variedades de peixes e frutos do mar como ostras, bacalhau, arenque, sardinhas, pescada-polacha e cavala (INSTITUTO..., 2011, p. 104).

Além disso, o norte conta ainda com a criação de porco, frango e gado. A agricultura se concentra nos meses de verão, visto que o inverno é longo e rigoroso. A Coreia do Sul, por outro lado, é uma área bastante industrializada. Sofre menos com o inverno e também conta com a criação de gado, porco e frango. Os produtos agrícolas mais produzidos são: arroz, batata, cevada, soja, frutas e vegetais, tendo ainda na pesca grande fonte de renda, pois é referência em pesca marinha em áreas profundas (INSTITUTO..., 2011). Essa gastronomia teve influências diretas das cozinhas chinesa e japonesa. E por mais que haja divisão política do território coreano, ambas as Coreias têm ingredientes e preparos similares.

Gastronomia

O povo coreano, assim como alguns outros países asiáticos, tem o costume de compartilhamento do alimento. Portanto, é hábito que existam várias tigelas com os mais diversos acompanhamentos nas mesas coreanas. Como dito, o arroz é alimento base, diante disso, os acompanhamentos vêm complementar a tigela de arroz individualmente distribuída aos comensais. Os preparos mais consumidos pelos coreanos podem ser vistos no quadro a seguir, assim como suas principais características ou particularidades.

Preparo	Características
Bulgogi 	Neste preparo, as carnes são previamente marinadas, após, são grelhadas e finalizadas com molho de soja e óleo de gergelim. Acompanha vegetais.
Kimbap 	É o sushi coreano, o preparo leva arroz e assim como no Japão o ingrediente é envolto em folhas de algas (gim). Ele é consumido com o kimchi.
Janchi Guksu 	É uma sopa de macarrão feito com caldo de saborizado (algas ou anchovas), é servido com legumes e vegetais frescos.
Sundubu Jjigae 	É um ensopado de tofu macio, ou seja, recém produzido, que pode levar carne, frutos do mar, e finalizado com ovo, é picante e servido bem quente.
Budae Jjigae 	Ensopado de salsicha coreano que leva feijão enlatado, presunto e kimchi. É um resquício da guerra da Coreia.
Jajangmyeon 	É um macarrão feito com legumes, vegetais e carne (geralmente porco), bastante comum na Coreia.
Soondae 	Linguiça de sangue, feita com carne de porco ou boi e cozida no vapor.
Holteok 	São panquecas coreanas comumente consumidas na rua, é rápida e saborosa. É composta de farinha de trigo, açúcar e ovos e sua principal diferença é que são recheadas (mel, calda de açúcar, nozes).

Quadro 2.13 - Preparos mais consumidos na Coreia

Fonte: Elaborado pela autora.

Ao analisar os preparos descritos, fica claro que o *kimchi* tem grande importância na gastronomia coreana. O *kimchi* é um pickles que começou a ser feito na Coreia há mais de dois mil anos, como forma de conservação de alimentos, possibilitando o consumo da couve-chinesa (originalmente) nos meses de inverno. Mais tarde, rabanetes, pimentões, berinjelas, peixes, frutos do mar, entre outros ingredientes, também começaram a ser utilizados nesse formato (INSTITUTO..., 2011).

Cada região e família coreana têm sua própria receita de *kimchi*, porém a maioria delas conta com os aromáticos gengibre, vinagre e óleo de gergelim. Este preparo é bastante complexo de ser realizado, vez que cada ingrediente é salgado e preparado individualmente, os temperos são adicionados conforme o costume locais e o processo de fermentação é longo, podendo durar semanas. Verifica-se assim, que a cozinha coreana é aromática, intensa, rica em carboidratos e carregada da história local. O *banchan* (pequenas porções compartilhadas) é símbolo da alimentação coreana, assim como o *kimchi*, que é comido habitualmente em quase todas as refeições.

ATIVIDADE

4) O povo coreano tem o costume de compartilhamento do alimento, portanto, é hábito que existam várias tigelas com os mais diversos acompanhamentos nas mesas de refeição. O arroz é base da alimentação na Coreia, diante disso, é fornecida uma tigela de arroz individual, para cada um dos comensais e os acompanhamentos complementam a refeição. Assinale a alternativa que indica o nome dado aos pequenos pratos que acompanham a tigela de arroz na alimentação dos coreanos.

- a) *Bulgogi*.
- b) *Soondae*.
- c) *Kimchi*.
- d) *Banchan*.
- e) *Hashi*.

INDICAÇÃO DE LEITURA

Nome do artigo: Cultura alimentar como Patrimônio Imaterial da Humanidade: desafios e oportunidades para a gastronomia brasileira

Publicação: Núcleo de Estudos e Pesquisas/CONLEG/Senado.

Ano: 2016.

Autor: Henrique Salles Pinto e Rafael Augusto Simões.

ISSN: 1983-0645.

Comentário: O texto demonstra a importância da cultura alimentar nas sociedades contemporâneas e ressalta a necessidade de as sociedades valorizarem e dar reconhecimento à gastronomia local, tornando-a patrimônio cultural imaterial da humanidade. É possível ver, ainda, quais os preparos recentemente incluídos pela Unesco nessa categoria. O *kimchi*, preparo tradicional coreano, foi declarado Patrimônio Imaterial da Humanidade em 2013.

UNIDADE III

Oriente Médio: Cores, Aromas e Sabores em Diferentes Regiões Culinárias

Professora Especialista Styphanie Natasha Medina Terra

Introdução

O Oriente Médio possui uma das cozinhas mais simples e saborosas que existem no mundo. Essa cozinha não possui grandes técnicas, entretanto, a combinação de ingredientes a torna única. Embora existam particularidades dos países que o compõe, o Oriente Médio possui uma gastronomia homogênea e tradicional, com receitas seculares passadas de geração para geração.

A cultura alimentar de uma região é formada por sua história, geografia, tradições, gostos pessoais, religião, entre outros aspectos. No Oriente Médio, fica claro como a religião influenciou a gastronomia local e como os ritos, festividades e crenças se incorporaram à alimentação daquele povo. Portanto, veremos a alimentação no Oriente Médio, dando enfoque à cozinha dos países mais tradicionais, como Arábia Saudita, Síria, Líbano, Egito, Irã e Israel.



Fonte: svetazarzamora / 123RF.

ORIENTE MÉDIO

O Oriente Médio foi berço das primeiras civilizações do mundo e, por sua localização e riquezas naturais, sempre foi palco de intensos conflitos territoriais. Como se não bastasse, a região conta ainda com conflitos políticos e religiosos, uma vez que o local conta com uma imensa variedade étnica e cultural.



Figura 3.1 - Oriente Médio

Fonte: Lukas Bischoff / 123RF.

Esse território é composto por países como Arábia Saudita, Egito, Emirados Árabes Unidos, Irã, Iraque, Israel, Síria, Líbano, entre outros. Apesar das diversas zonas de conflitos, o Oriente Médio possui uma gastronomia unificada e bastante tradicional, por isso, embora existam diferenças regionais, poucas mudanças são percebidas nas receitas ao longo dos anos. Segundo o Instituto Americano de Culinária (2011, p. 110)

De modo geral, o Oriente Médio compreende quatro regiões culinárias: o mundo árabe, que inclui os países da península arábica, o Iraque, a Síria, o Líbano, Jordânia e o Egito; a comida

persa do Irã; os alimentos do Oriente Próximo, que inclui a Turquia e outros países limítrofes fora do Oriente Médio; e Israel, diferente por causa dos colonizadores judeus, que trouxeram suas culinárias da Europa.

Diante disso, verifica-se que, embora haja um equilíbrio na gastronomia do Oriente Médio no tocante ao uso dos ingredientes e preparos em si, é possível fazer uma divisão da culinária praticada entre os países do mundo árabe, a comida persa do Irã, Oriente Próximo e Israel.

Agricultura

A agricultura no Oriente Médio não é tão expressiva, muito pelas altas temperaturas da maioria dos países que compõem a região. Ocorre que nem sempre foi assim. Antigamente, os povos eram nômades e somente com o domínio da agricultura puderem estabelecer as primeiras civilizações. Estas civilizações foram crescendo no entorno dos rios da região. O Instituto Americano de Culinária (2011, p. 110) informa que

A agricultura começou no Oriente Médio, provavelmente no Curdistão (agora parte do Iraque e da Turquia), onde a partir de 10.000 a.C. se cultivavam lentilhas, cevada, ervilha e trigo; 2.000 anos mais tarde, ali se iniciou a domesticação de cabras, porcos e carneiro.

Atualmente, somente 10% da área da região pode ser considerada ideal para o cultivo agrícola. O trigo e o carneiro são, até os dias de hoje, base da alimentação de muitos povos da região.

Alimentos comuns no Oriente Médio

Existem alimentos que podem ser considerados de consumo comum a todo o Oriente Médio. Ou seja, os ingredientes a seguir são facilmente encontrados em diversos

preparos da região, mesmo que não partilhem das mesmas receitas. O quadro a seguir apresenta alguns dos ingredientes comuns aos povos integrantes do Oriente Médio.

Grupos alimentares	Exemplares mais consumidos
Grãos	Trigo, arroz (principalmente basmati), cevada, semolina de trigo.
Feijão e Legumes	Lentilha, grão-de-bico e favas.
Carne, frango e ovos	Carneiro, cabra, camelo, frango e ovos.
Laticínios	Leite de cabra e de camela, iogurte, queijo.
Vegetais	Pepino, alho, abobrinha, cebola, pimentão, alho-poró, quiabo, alface-romana e alcachofra, folhas de uva, repolho, berinjela, espinafre.
Frutas e frutos secos	São servidos com doces e salgados, principalmente o damasco e as tâmaras.
Castanhas	Amêndoas, nozes, avelãs e pistaches.
Peixes e Frutos do Mar	São tradicionais, na costa do Oriente Médio, o caviar e peixes picados amassados e cozidos na manteiga clarificada. No interior, como no Iraque, é comum o consumo de peixe de rio frito.

Doces	Os doces incluem mel, frutos secos, frutas desidratadas e massa folhada.
Bebidas	Café e chá (principalmente de hortelã).

Quadro 3.1 - Alimentação comum no Oriente Médio

Fonte: Instituto... (2011, p. 111).

Os ingredientes acima mencionados podem ser encontrados e fazem parte da alimentação de todo o Oriente Médio. O trigo é utilizado, principalmente, na elaboração de pães, e o trigo pré-cozido (trigo para quibe) é usado no preparo de saladas. Além disso, a semolina de trigo é consumida como cuscuz.

Os feijões e favas são comumente consumidos como sopas e ensopados. O grão-de-bico serve como base do *falafel*, processo no qual é moído e frito, ou também pode ser feito em formato de purê, conhecido como *homus*. A carne mais consumida é a carne de carneiro, enquanto a carne de boi é pouco consumida, afinal é necessária grande área de pastagem para a criação de gado de corte, sendo as condições climáticas e geográficas da região impróprias para esta prática.

Por questões religiosas, a carne de porco não é consumida pela maior parcela da população. Portanto, é possível ver o carneiro em preparos como a *kafta* ou as carnes grelhadas no espeto. Além disso, o laticínio está bastante presente no Oriente Médio, principalmente na produção de coalhada e iogurte, que compõem vários preparos locais, sendo geralmente aromatizados.

Quanto aos vegetais, eles estão presentes na alimentação local. Muitos dos preparos têm como base principal os vegetais ou estes servem como composição de outros pratos. A berinjela é um ingrediente bastante comum nas receitas e pode ser assada, frita ou até mesmo defumada. Os picles também são bastante comuns e estão presentes na maioria dos mercados e bazares, configurando-se como uma forma de conservação de alimentos.

O tomate e a batata não têm origem no Oriente Médio, mas sim nas Américas, e passaram a fazer parte da alimentação local com o intercâmbio de alimentos. Atualmente, são encontrados em várias receitas. As frutas e frutos secos também têm lugar de destaque nessa gastronomia e são utilizados tanto em preparos doces quanto nos salgados.

Quanto ao uso de peixes e frutos do mar, percebe-se que o consumo destes produtos se concentra na costa do Oriente Médio e, em raras exceções, no Iraque, em que há o consumo de peixes de rio. Os doces costumam ter grande concentração de açúcar e frequentemente incluem mel, pistache, frutas desidratadas e massa folhada. Por questões religiosas, o consumo de álcool no Oriente Médio é bastante baixo. Assim, o consumo de café e chás é muito intenso, sendo feito ao longo de todo o dia, inclusive após as refeições.

Religião

O Oriente Médio é formado por três religiões de maior expressão, o islamismo, o cristianismo e o judaísmo. Não obstante as diferenças religiosas, todas são monoteístas, ou seja, acreditam na existência de um único Deus. A alimentação desta região sofre influências diretas da religião praticada. A religião, portanto, fornece diretrizes de comportamentos alimentares àqueles povos.

Islamismo

A maior parte da população do Oriente Médio segue o islamismo. Esta religião divide os alimentos em *halal* e *haram*. Esta divisão é proveniente do Alcorão, livro sagrado do islamismo, que define quais alimentos são *halal*, ou seja, permitidos, e quais são *haram*, proibidos.



Figura 3.2 - Alimentação *Halal*

Fonte: awpixel / 123RF.

Os alimentos considerados *halal* são aqueles que podem ser consumidos livremente, os quais, segundo o Alcorão, não fazem mal à saúde do ser humano.

Peixes e outros animais aquáticos; vegetais de todos os tipos; todo produto, criado por meio da biotecnologia, extraído de vegetal, mineral ou por via microbiana para a indústria alimentar; derivados de origem animal, utilizados para consumo alimentar, desde que o animal tenha sido sacrificado conforme a lei islâmica, mediante comprovação sob a supervisão; queijo processado através do coalho microbiano; leite de vacas, ovelhas, camelas e cabras; frutas frescas ou secas, legumes, sementes, desde que não contaminadas por pesticidas (BERTOLINO, 2020, *on-line*).

Portanto, percebe-se que a alimentação da população que segue o Islamismo se baseia em vegetais e leguminosas, animais abatidos segundo a lei islâmica, leite e derivados, frutas secas e frescas. De outro lado, os alimentos considerados *haram*, ou

seja, impróprios para o consumo humano, são abominados da dieta islâmica. São estes alimentos:

Animais que vivem tanto na terra como na água, como crocodilos, tartarugas e jacarés; Suínos e seus derivados; Sangue e derivados do sangue; Animais carnívoros; Répteis e insetos; Todas as bebidas alcoólicas como vinho, destilados, cervejas, licores, etc; Toda carne para a qual, no momento do abate, não seja invocado o nome de Allah (BERTOLINO, 2020, *on-line*).

O povo que segue o islamismo não se alimenta, portanto, de animais que não tenham sido abatidos em nome de *Allah* (Deus). A carne suína também não é consumida, mesmo se abatida nos moldes aceitáveis, assim como aves de rapina, cães, insetos, répteis, animais carnívoros ou que se alimentem de impurezas, pois são considerados impuros ou impróprios. Vale ressaltar que o islamismo não aceita o consumo de álcool. Portanto, nenhuma bebida que contenha álcool pode ser vendida ou consumida pelo povo que segue o islamismo.

Cristianismo

Embora o cristianismo seja seguido por uma parcela menor da população, é possível verificar sua presença em vários países do Oriente Médio, principalmente no Líbano e na Síria. Assim como o islamismo e o judaísmo, o cristianismo considera alguns territórios do Oriente Médio sagrados em sua religião, principalmente Jerusalém, capital de Israel.



Figura 3.3 - Alimentos simbólicos no cristianismo

Fonte: udra / 123RF.

A relação do cristianismo com a alimentação é bastante específica, haja vista que se alterna em razão de datas específicas do calendário cristão. O jejum é um ato bastante praticado nesta religião, principalmente na quaresma (quarenta dias que antecedem a Páscoa). Neste mesmo período, muitos cristãos se abstêm do consumo de carne vermelha, sendo o consumo de peixes bastante intenso na quaresma (SOUZA, 2014).

Alguns alimentos têm grande simbologia para o povo cristão, como o pão e o vinho. Eles representam o corpo e sangue de Cristo e são servidos no sacramento da Eucaristia. Estes alimentos são importantes para os cristãos pois relembram os acontecimentos da Última Ceia.

Judaísmo

Assim como o islamismo, o judaísmo possui alimentos considerados aptos para o consumo de seus adeptos e alimentos considerados não aptos. Para tanto, os alimentos

são identificados como *kasher* (próprios para consumo dos judeus) ou *trêfá* (impróprios para o consumo dos judeus). A alimentação *kasher* busca não apenas uma alimentação do corpo, mas também o bem-estar da alma, por isso a preocupação com os alimentos vai além dos benefícios que trazem e da higiene em que são produzidos. O judaísmo busca entender os métodos de preparos e a posição do animal na sociedade.



Figura 3.4 - Alimentos *Kasher*

Fonte: fabrikacrimea / 123RF.

Os alimentos considerados *kasher* derivam das normas *Kashrut* (leis dietéticas judaicas), descritas em Levíticos, no Torá (livro sagrado dos judeus). Segundo Souza (2014, p. 84),

Com relação ao consumo de carnes, são permitidos apenas os animais que possuem duas características simultaneamente: patas fendidas e que são ruminantes, sendo eles: ovelha, boi, cabra e veado. Qualquer outra carne está proibida. Dos peixes, apenas os que têm nadadeiras e escamas, qualquer outro animal marinho é proibido. São proibidas todas as aves de rapina ou que tratam seus

alimentos como aves de rapina, sendo permitidos apenas: a galinha, o peru, ganso, pato e pombo. Todos os anfíbios e insetos são proibidos, bem como todas as criaturas que se arrastem sobre seu ventre.

Portanto, percebe-se que a alimentação dos judeus tem algumas restrições, como o consumo de animais que possuem características de terem as patas com fenda e serem ruminantes, portanto, não se alimentam da carne de cavalo, porco ou coelho, bem como não incluem na alimentação frutos do mar, como lagosta, camarão ou caranguejo. Além do mais, o abate destes animais deve seguir as práticas e rituais da lei judaica.

Outra regra importante da alimentação judaica é a proibição do consumo de carne de animais juntamente com o leite ou derivados. Estes alimentos não podem ser consumidos, preparados ou armazenados juntos. Diante disso, verifica-se que o islamismo, o cristianismo e o judaísmo são religiões que influenciam diretamente os hábitos alimentares dos povos do Oriente Médio, a partir de suas crenças e dogmas. Desse modo, vê-se que, assim como a história e a geografia de cada país, além dos gostos de pessoas e ingredientes disponíveis em cada região, as religiões também influenciam a alimentação dos povos.

Técnicas de cocção

A alimentação do Oriente Médio é feita basicamente de assados e ensopados. Muitos dos preparos se utilizam destas duas técnicas desde os primórdios das civilizações. De acordo com o Instituto Americano de Culinária (2011, p. 111):

As técnicas do Oriente Médio são simples. Os ensopados, um prato básico regional, são tradicionalmente fritos e depois cozidos por longo tempo em fervura suave e finalizados com óleo ou manteiga. A carne e as aves também são assadas, recheadas com arroz, carne, frutos secos e aromatizantes. Às vezes, assam-se animais inteiros no espeto, mas com maior frequência, prepara-se o *kebab* - um prato de carne no espeto inventado no Oriente

Médio, supõe-se que por nômades -, que atualmente se tornou um alimento popular vendido nas ruas.

Como se vê, a tradição da cocção na região é bastante simples, os alimentos são consumidos em sua maioria assados ou cozidos em forma de ensopados. O *Kebab* é um espeto de carne, podendo ter variações quanto à escolha deste ingrediente, sendo quase sempre de cordeiro. Esse preparo deu origem aos “espetinhos” do mundo inteiro e pode ou não ser intercalado de vegetais, acompanhado por molhos e pães. É um estilo de comida rápida, por isso se tornou bastante popular como comida de rua.

Principais ingredientes e suas técnicas de cocção

Como visto anteriormente, as técnicas de culinária do Oriente Médio podem ser definidas como simples, visto que são técnicas que eram utilizadas pelos nômades e que depois foram passadas de geração para geração, com pouquíssimas ou nenhuma mudança. Portanto, pode-se dizer que a cozinha do Oriente Médio partilha de ingredientes específicos e de métodos de cocção comuns para estes ingredientes, conforme pode ser visto no quadro a seguir.

Principais alimentos	Métodos de Cocção
Carnes	Cozidas ou assadas (espetos e forno). Muito utilizadas em ensopados.
Folhas de Parreira	Recheada com carnes, peixes ou grãos e braseada ou grelhada.
Grão-de-Bico	Deixado de molho e moído (<i>falafel</i>) ou cozido e transformado em pasta (<i>homus</i>).
Arroz	Cozido no vapor e preparado com outros ingredientes.
Trigo	Seco e quebrado para fazer trigo para quibe.

Iogurte	Feito como base de molhos, escorrido por horas para que vire queijo de iogurte ou base de outros preparos (criando textura) ou cozido (<i>Jaban Matboukh</i>).
---------	--

Quadro 3.2 - Métodos de cocção comuns no Oriente Médio

Fonte: Instituto... (2011, p. 117-118).

Fica nítido, portanto, que as técnicas de cocção são bastante simples, porém dão origem a preparações muito saborosas, pois utilizam temperos tradicionais desde a antiguidade. As especiarias da região já foram sinônimo de riqueza. Os comerciantes árabes ganharam dinheiro com a venda das especiarias à Europa, e o uso desses temperos eram entendidos como requinte.

Algumas ervas aromáticas e temperos mais utilizados na cozinha árabe são: açafrão, água de laranjeira, alecrim, cominho, *za'atar*, coentro, melão de romã, estragão (INSTITUTO..., 2011). Diante disso, é possível ver o quanto o uso de ervas e especiarias são relevantes para fazer da cozinha do Oriente Médio uma cozinha diferenciada, não obstante o uso mínimo de técnicas de cocção.

FIQUE POR DENTRO

A Cozinha Árabe é bastante apreciada no Brasil, os imigrantes dessas regiões inseriram sua gastronomia no Brasil no início do século XIX. No artigo sugerido, de Abdalla e Bastos (2015), é possível ver como os imigrantes árabes iniciaram seus negócios em São Paulo e se estabeleceram na região. Fica perceptível, ainda, como os costumes e a gastronomia do Oriente Médio estão enraizados nos hábitos alimentares do povo brasileiro. Para saber mais sobre o assunto, acesse o *link* disponível em: http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2015/05/44_artigo_Contextos_ed-vol-3-n-2-ano-14.pdf. Acesso em: 28 out. 2020.

ATIVIDADE

1) O Oriente Médio é formado por três religiões de maior expressão. A alimentação desta região sofre influências diretas da religião praticada, fornecendo diretrizes de comportamentos alimentares àqueles povos. A religião que conta com o maior número de seguidores denomina os alimentos permitidos como *halal* e os alimentos não permitidos como *haram*. Assinale a alternativa que indica qual das religiões a seguir se utiliza desta divisão alimentar.

- a) O cristianismo.
- b) O islamismo.
- c) O candomblé.
- d) O judaísmo.
- e) O hinduísmo.

PENÍNSULA ARÁBICA - ARÁBIA SAUDITA

Quando se faz referência à cozinha árabe, logo se pensa na cozinha praticada na Península Arábica, mais precisamente, na Arábia Saudita, maior país em extensão territorial e de maior representatividade gastronômica. Assim como a maior parte do Oriente Médio, a Arábia Saudita tem o clima desértico, com altas temperaturas e pouca chuva ao longo do ano, o que restringe e muito a agricultura e a criação de animais no país. Sobre a produtividade da Arábia Saudita, o Instituto Americano de Culinária (2011, p. 113) afirma que “apenas 1% da terra saudita pode ser cultivada. As principais áreas de cultivo são Asir, no sudoeste, e os oásis espalhados pelas regiões central e oriental”.



Figura 3.5 - Kabsa

Fonte: Andrei Kravtsov / 123RF.

Os oásis são pequenas áreas em que há conexão com nascentes de água doce, portanto, tornam-se áreas férteis em meio ao deserto. Nestas áreas, é possível plantar e colher alimentos de qualidade. Com isso, é possível ver, no quadro a seguir, os produtos que mais se destacam na produção agrícola e criação do Oriente Médio.

Produto	Utilização
Cevada 	Saladas.
Amora 	Preparos doces e salgados.
Milho 	Cereal, consumido em saladas e farinhas.
Sorgo 	Cereal, consumido em farinha.
Tomate 	Consumido in natura.
Trigo 	Pães, farinha e trigo para quibe.
Frutas (laranja, melancia, uva, etc.) 	Consumo local, principalmente do limão e as folhas das uvas são utilizadas em preparações em que são recheadas.
Pimento 	Utilizado em saladas.
Cebola 	Tempero base dos preparos.
Carneiro 	A carne mais consumida no Oriente Médio.
Leite 	Consumo de leite e derivados.
Frango 	Consumo assado e ensopado.
Boi 	Pouco consumido na região.

Quadro 3.3 - Agricultura e Criação de Animais no Oriente Médio

Fonte: Instituto... (2011, p. 117-118).

Considerando a baixa produtividade da região, muitos desses e outros produtos precisam ser importados de outros países. O Brasil é um grande exportador de frangos para a Arábia Saudita, e, para isso, os animais devem ser abatidos e manipulados segundo as regras preestabelecidas pela Arábia Saudita.

Influências da cozinha árabe

A cozinha árabe sofreu influências vindas dos beduínos e das especiarias advindas das tradições e dos hábitos e ensinamentos obtidos por meio da religião. Os beduínos eram os povos nômades que viveram no clima árido do deserto Árabe. Este povo só se fixou em um local quando aprendeu a domesticar animais. De acordo com o Instituto Americano de Culinária (2011, p. 113), “a domesticação do camelo permitiu o transporte de mercadorias e deu apoio a esse estilo de vida”. Dessa forma, é evidente a importância deste animal no estilo de vida e alimentação da região, pois o camelo era meio de transporte, alimentação (leite) e podia ficar semanas sem beber água.

Esse povo se alimentava de leite, tâmaras e, eventualmente, carne de cabra e carneiro. Além disso, o café sempre esteve presente na alimentação dos beduínos. As especiarias foram trazidas da África, da Índia, da Mesopotâmia (atual Iraque) e do Mediterrâneo. A influência do islamismo também é bastante presente, uma vez que, após seu surgimento, em Meca, espalhou-se por diversos outros territórios, modificando o consumo de alimentos do país (INSTITUTO..., 2011). Com isso, é possível ver, nas bases da Cozinha Árabe, a influência da alimentação dos beduínos e o uso de especiarias, os quais trazem riqueza de sabores aos preparos, mesmo que estes sejam simples. Ademais disso, a influência da religião, principalmente do islamismo, que é seguido majoritariamente pela população local, também pode ser fator importante dessa alimentação.

Pratos típicos da Arábia Saudita

A Arábia Saudita conta com preparos típicos de sua cozinha. O prato mais conhecido da região é, sem sombra de dúvidas, o *Kabsa*, o qual é um prato feito a partir de arroz *basmati*, com frango, uvas passas, amêndoas e especiarias. Embora de origem Saudita, cada família e restaurante trazem seu toque especial a este prato, especialmente no que diz respeito às especiarias utilizadas. As especiarias que mais frequentemente compõem esse preparo são: cardamomo, pimentas, açafrão e canela.

Outra especiaria utilizada na Arábia Saudita e vista com frequência no Oriente Médio é o *za'atar*. Este tempero é uma mistura de especiarias como sumagre (especiaria azeda que substitui o limão), sementes de sésamo (gergelim) e a *za'atar* (manjerona), que dá nome ao preparo. A mistura pode conter outras especiarias, dependendo da receita de família, porém as ervas frescas que fazem parte do prato só são encontradas na região do mediterrâneo, o que torna o produto típico da região (WERLE; COX, 2011).

A Arábia Saudita é conhecida ainda pelos preparos típicos da cidade sagrada de Medina (FIGUEIREDO *et al.*, 2005), descritos a seguir.

- **As estrelas de Riad:** o preparo consiste na paleta de cordeiro ensopada. O prato leva tomates, cebola e canela em pó e é servido com abobrinhas e massa feita com farinha de trigo e manteiga em formato de estrela.



Figura 3.6 - As estrelas de Riad

Fonte: Heinz Leitner / 123RF.

- **Almadina:** este preparo também é feito com carne de cordeiro. A carne é fervida em água e especiarias (cardamomo, canela e cominho). É servido com arroz e molho à base de *tahine* (acrescido de limão e vinagre).



Figura 3.7 - Almadina

Fonte: Liu Chen-Chia / 123RF.

Quanto às técnicas utilizadas, a maior parte dos preparos é refogada. Refogar o alimento é dourá-lo em óleo, deixando-os, depois, cozinhar em pequena quantidade de líquido temperado, numa panela bem tampada em fogo baixo, por longo tempo. Além disso, muitos alimentos como as carnes, o arroz e os legumes são fervidos em água com especiarias (WRIGHT; TREUILLE, 1997).

O ingrediente típico dessa região é a tâmara. As tâmaras são utilizadas frescas ou secas, tanto nos preparos doces, quanto nos salgados, e são sinônimo da gastronomia do Oriente Médio. Segundo o Instituto Americano de Culinária (2011, p. 114), as tâmaras são cultivadas há mais de 4 mil anos e seu maior oásis, com 50 mil acres, fica na Arábia Saudita, sendo o maior do mundo; além disso, “o melaço de tâmaras (*dibs*) é extraído de tâmaras secas e usado em sobremesas”. O consumo das tâmaras é tão importante e simbólico que, durante o ramadã (período em que os praticantes do islamismo jejuam), a quebra deste jejum é feita por muitos com o consumo das tâmaras.

FIQUE POR DENTRO

O Brasil é um dos países que exportam seus produtos agropecuários para a Arábia Saudita. Em 2018, mais de 2,9 milhões de toneladas de produtos foram exportados, de acordo com o Ministério da Agricultura (CARNE..., 2019). O frango e o café são uns dos produtos brasileiros comprados pelos Sauditas e o mercado brasileiro de frigoríficos se especializou no abate diferenciado do frango para se adequar às exigências dos alimentos *halal*. Fique por dentro do assunto acessando o *link* disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/agricultura-e-pecuaria/2019/11/carne-brasileira-amplia-mercados-na-arabia-saudita-e-china>. Acesso em: 28 out. 2020.

ATIVIDADE

2) Leia o trecho a seguir.

O ingrediente a seguir é um dos mais importantes na gastronomia da Arábia Saudita. Ele é cultivado naquela localidade há mais de 4 mil anos e lá existe o maior oásis produtor do mundo, com mais de 50 mil acres. Sua importância é tamanha que até no ramadã a quebra do jejum é feita com este ingrediente.

De acordo com o enunciado, assinale a alternativa que indica o ingrediente ao qual o trecho se refere.

- a) Tâmara.
- b) Za'atar.
- c) Trigo.
- d) Pepino.
- e) Uva.

SÍRIA, LÍBANO E EGITO

Embora a Arábia Saudita seja o primeiro país que se é lembrado em termos de cozinha árabe, a comida do Oriente Médio não se resume à península arábica. Países como a Síria, Líbano e Egito possuem preparos tradicionais e que talvez sejam os mais famosos quando se trata dessa gastronomia. As gastronomias libanesa e síria são bastante parecidas, possuindo pequenas diferenças em relação à nomenclatura de seus pratos, de acordo com a região em que são preparados. Já o Egito conta com a cozinha típica principalmente por conta do Cairo, e o grande turismo local é o responsável por apresentar maior diferença na alimentação atual.

Síria

Os cereais são muito importantes na gastronomia da Síria, mesmo porque o trigo se faz presente nos alimentos mais consumidos desta localidade, no pão e no quibe (*Burghul* - trigo para quibe). Não menos importante, percebe-se que o leite e derivados também são bastante consumidos. Assim como todo o Oriente Médio, o consumo de carne, frutas, legumes e azeitona (também o azeite) se faz presente nos hábitos alimentares deste povo (FIGUEIREDO *et al.*, 2005).



Figura 3.8 - *Mezze*

Fonte: yuliaff / 123RF.

A cozinha Síria é composta por *mezzês*, que são pequenas porções variadas, servidas individualmente, com o cuidado de serem atrativas visualmente e no que tange ao sabor, uma vez que são cuidadosamente temperadas. Estas entradas podem ser frias ou quentes. Os exemplos mais comuns são o falafel e o *homus*. As carnes mais consumidas são a de frango e cordeiro. O chá de hortelã também é bastante consumido neste país, durante todo o dia e até mesmo durante as refeições. O quadro a seguir indica os principais preparos sírios e suas características.

Preparos típicos	Principais características
Homus 	Pasta de grão-de-bico, tahine (pasta de semente de gergelim), limão, alho e azeite.
Falafel 	Bolinho frito feito de grão-de-bico, com condimentos como coentro, cominho, pimenta.
Fatucho 	Salada de rabanete, tomate, pepino, alface, agrião, pão grelhado e sumac (especiaria com toque ácido).
Pão Sirio 	Também chamado de pão árabe ou pita ou folha, este pão é feito de trigo e acompanha os mezzês e sanduiches.
Babaganoush 	Pasta de berinjela defumada.
Makdous 	Berinjelas recheadas em conserva.
Baklava 	Doce de massa folhada com recheio de manteiga, nozes, avelãs ou pistaches.

© W. S. L. L. L. L. L.

Quadro 3.4 - Preparos típicos da Síria

Fonte: Adaptado de Figueiredo *et al.* (2005, p. 96).

A Síria apresenta, em sua gastronomia, diversos preparos árabes de prestígio pelo resto do mundo. Nem sempre o *mezze* é consumido integralmente, nas refeições mais rápidas, pois alguns desses componentes são consumidos como prato principal.

Líbano

Como dito anteriormente, a cultura alimentar do Líbano se assemelha à gastronomia Síria. Muitos dos preparos são partilhados nestes dois territórios. O pão árabe, chato e leve, é frequentemente consumido, seja qual for a refeição. O arroz, as tâmaras, as ervas e temperos são componentes importantes desta cozinha, que tem como característica pratos mais leves, molhos frescos e pouco intensos. O quibe, prato clássico da gastronomia árabe, é amplamente consumido no Líbano, podendo ser consumido assado ou cru (*kibbe nayye*), e pode ser experimentado em todo o Oriente Médio.



Figura 3.9 - Tabule

Fonte: Elena Veselova / 123RF.

O tabule é outro preparo de bastante representatividade no Oriente Médio. De origem libanesa, este prato consiste em uma “salada de quibe triturado, aromatizado com salsinha e hortelã fresca” (FIGUEIREDO *et al.*, 2005, p. 96). Além desses ingredientes, o tabule leva limão e azeite, sendo bastante comum usar especiarias como canela, que atribui um sabor especial ao preparo. O quadro a seguir mostra os principais preparos consumidos no Líbano.

Preparo	Características
Metaball 	Purê de berinjela com óleo de gergelim.
Foul Medames 	Preparos doces e salgados.
Mikanot 	Fritas com azeite.
Samke Hana 	Peixe com molho condimentado.
Warak Enab 	Folhas de uvas recheadas.
Labne 	Queijo branco com azeite e alho.
Muhammara 	Preparo com nozes e pimentões vermelhos.
Kebab 	Carne servida em espetos.
Kofta 	Carne moída com salinha, cebola e condimentos.
Orich Tawk 	Espetos de frango marinado com especiarias.
Moghrableh 	Cuscuz libanês, que é servido com grão-de-bico, geralmente sobre um pão árabe.

Quadro 3.5 - Preparos típicos do Líbano

Fonte: Figueiredo *et al.* (2005, p. 96).

A folhas da uva são comumente utilizadas no Oriente Médio para envolver recheios, os quais são os mais variados, seja com arroz, seja com carne e legumes. Quando o preparo leva carne, costuma ser servido quente, caso contrário, a iguaria é servida fria. As folhas de uvas podem ser consumidas frescas ou armazenadas em conservas. Caso estejam frescas, é necessário fervê-las em fogo brando por aproximadamente 10 minutos. Se estiverem em conserva, após retirar o sal excedente, estão prontas para o consumo (WERLE; COX, 2011).

Um dos pratos mais consumidos pelos libaneses, seja no almoço ou em ocasiões especiais, é o *moghrabieh*, cuscuz libanês servido com grão-de-bico, geralmente sobre um pão árabe. É bastante usual para os libaneses, após o encerramento da refeição, o consumo de café ou o uso do narguilé (cachimbo que serve para o consumo de fumo aromatizado).

Egito

O Egito, por ser um país bastante turístico, é o que mais se rendeu à alimentação ocidental. Embora não seja o hábito alimentar do povo local, o turismo fez com que os *fast-foods* se instalassem mais nesta localidade do que nos demais países do Oriente Médio. Ainda assim, os grãos e os pães são a base da alimentação dos egípcios, que contam ainda, em seus preparos, com inúmeros legumes secos, como favas, feijão, lentilha e grão-de-bico. O prato egípcio mais famoso é o *ful*, que consiste em “favas marinadas em óleo, temperadas de diversas maneiras (com alho, pimenta, cominho) e regadas com suco de limão” (FIGUEIREDO *et al.*, 2005, p. 60).



Figura 3.10 - *Ful*

Fonte: midosemsem / 123RF.

Além disso, o povo egípcio consome, ao longo do dia, o famoso *shawarma* (cordeiro, *tahini*, salada e pão árabe) como lanche, assim como a *kafta* e o *kebab*.



Figura 3.11 - *Shawarma*

Fonte: gioiak2 / 123RF.

Assim como nos demais países do Oriente Médio, a tâmara é bastante consumida, em versões doces e salgadas. Os doces de maior expressão no país são o *Mohallabeyya* (preparo com consistência de creme, que leva farinha de arroz, pistache e água de rosas) e o *konafti* (preparo feito a partir de fios de massa, com pistache, nozes e mel). Verifica-se, portanto, que, embora haja alguns pratos típicos do local, o Egito segue os demais países do Oriente Médio no que tange ao consumo dos ingredientes típicos.

REFLITA

O *shawarma*, preparo típico da gastronomia de rua do Oriente Médio, consiste em um lanche composto por carne, na maioria das vezes, de cordeiro, assada por longos períodos em espetos verticais. Após assada, a carne é colocada como recheio em pão árabe e servida com *honus*, salada, coalhada ou demais ingredientes que compõem a receita do estabelecimento. O *shawarma* foi um preparo levado pelos imigrantes árabes a países como os Estados Unidos da América e Brasil. Esse preparo demonstra como os imigrantes árabes aliaram a valorização de sua cultura gastronômica com a possibilidade de fonte de renda.

ATIVIDADE

3) A cozinha Síria é composta por pequenas porções variadas, servidas individualmente, com o cuidado de serem atrativas visualmente e no que tange ao sabor, uma vez que são cuidadosamente temperadas. Essas entradas podem ser frias ou quentes. Os exemplos mais comuns são o *falafel* e o *honus*. Sendo assim, assinale a alternativa que apresenta o nome dado às pequenas porções sírias.

- a) *Kibbe nayye*.
- b) *Mohallabeyya*.
- c) *Tabule*.
- d) *Honus*.
- e) *Mezzes*.

IRÃ E ISRAEL

De todo o Oriente Médio, Irã e Israel são os países em que a influência religiosa se mostram mais presentes. O Irã pratica o islamismo com afinco, enquanto Israel tem o judaísmo como religião predominante, portanto, percebe-se que os hábitos alimentares se moldam pelos ensinamentos religiosos.

Irã

O Irã era conhecido pelo resto do mundo como Pérsia. Sua denominação foi modificada, pois seu povo sempre se autodenominou desta forma. Segundo o Instituto Americano de Culinária (2011, p. 112), o Irã foi

Chamado de Pérsia até 1935 [...] Só uma pequena parte da economia do Irã gira em torno da agricultura. Os principais produtos agrícolas incluem uma grande produção de tâmaras e pistaches, assim como trigo, beterrabas para a produção de açúcar, arroz, cevada, batatas, pepinos, tomates e melancias. Criam-se carneiros, cabras, bois e frangos.

Apesar da escassez de água na região, os persas se adequaram ao clima, criando técnicas de irrigação para que as plantações sobrevivessem. Assim, frutas como uva, amoras, figos, limão, avelãs e amêndoas são produzidas na região. Quanto à sua gastronomia, é fato que o Irã influenciou muitos outros países do Oriente Médio, assim como recebeu muitas influências dos países em seu redor. O Irã sempre foi alvo de disputas territoriais com os países vizinhos.



Figura 3.12 - Arroz *basmati*

Fonte: espies / 123RF.

Um dos ingredientes de maior destaque nessa gastronomia é o arroz, o qual é um ingrediente base na alimentação do povo iraniano, desde a antiga rota da seda, que era o trajeto de comércio entre a China até a Síria, passando pela então Pérsia (INSTITUTO..., 2011). O arroz mais consumido na região é o *basmati*, um tipo bastante aromático que está presente em vários preparos iranianos, conforme demonstra o quadro a seguir.

Preparo	Características
Chelow 	Arroz cozido no vapor, temperado com açafrão e manteiga;
Polou 	Arroz cozido no vapor com carne, ervas aromáticas, verdade, frutas e legumes;
Rahchin 	Arroz batido com ovos, iogurte e açafrão, cozido no vapor com camadas de carne e berinjela ou espinafre;

Quadro 3.6 - Principais preparos iranianos com arroz

Fonte: Instituto... (2011, p. 113).

Além dos preparos acima descritos, em que o arroz é o elemento principal, este ingrediente é bastante consumido como acompanhamento de ensopados ou finalizado com ervas, hortaliças e frutas. O tempero agri-doce é típico do Irã, portanto, elementos regionais, como “nozes e suco de romã, ou o uso de frutas cítricas frescas ou desidratadas, uvas-espim, tamarindo, ruibarbo, marmelo, ameixas verdes e uvas (verjus)” (INSTITUTO..., 2011, p. 113), são utilizados. O arroz doce, servido como sobremesa, também é consumido na região. Atualmente, o Irã se enquadra como uma República Islâmica e pratica o islamismo com todo o conservadorismo imposto por esta religião.

Pela prática estrita dos ensinamentos, é hábito consumir a refeição no chão, sem o uso de facas, apenas com o garfo e a colher. O quadro a seguir mostra os principais hábitos alimentares dos iranianos.

Hábitos alimentares	Exemplo
Condimentos e especiarias 	Tale (lembra cebolinha);
Nan-dok 	Mistura de cúrcuma e hortelã feito na manteiga;
Água de rosa 	Usada para aromatizar doces árabes;
Esturjão 	O caviar tem acesso restrito, pois é um prato de luxo até em sua terra de origem, porém o esturjão é bastante consumido, principalmente o file com limão.
Sopas 	Folhas de arroz, legumes, frutas secas e nozes.
Frutas 	Tamaras, pêssegos, figos, romã, uvas, melões e melancias;
Dough 	Considerando que o Irã pratica o islamismo, o consumo do álcool não é permitido, portanto, a água e o iogurte (dough) são as bebidas mais consumidas durante a refeição.
Chá 	O chá é consumido ao longo do dia, o hábito é colocar um torrão de açúcar na boca e beber o chá em seguida.

Quadro 3.7 - Hábito alimentar dos iranianos

Fonte: Figueiredo *et al.* (2005, p. 116).

A água de rosas é um componente bastante utilizado na cozinha do Oriente Médio. A água é destilada de rosas e este líquido é usado para fazer doces de modo geral, como biscoitos, sorvete e bolos. Além disso, é utilizado no chá e em pratos salgados com parcimônia, uma vez que o líquido é bastante aromático e de gosto intenso (WERLE; COX, 2011).

A culinária iraniana é rica em frutas e isso implica uma característica essencial dessa cozinha, o sabor agridoce. Verifica-se que as frutas não são utilizadas apenas nos preparos doces, mas também nos preparos salgados, o que traz um contraste, principalmente nos pratos composto de carne de cordeiro. As frutas também são frequentemente transformadas em conservas, o que faz com que se mantenha o açúcar da fruta, porém com a acidez do vinagre. Esse contraponto é bastante apreciado pelos iranianos.

Israel

Israel é considerada uma terra sagrada para os judeus, cristãos e islâmicos. A maioria dos israelenses é judia, portanto, a culinária judaica tem bastante influência neste país. Os judeus, conforme dito anteriormente, seguem a Lei Kashrut. Ou seja, a alimentação judaica é regida por um conjunto de leis que permitem ou proíbem o consumo de determinados alimentos. O quadro a seguir destaca os alimentos mais consumidos pelos israelenses.

Alimentos mais consumidos	Exemplo/ Observação
Frutas 	Abacaxi, manga, caqui, kiwi e mamão papaia. O figo-da-índia é o fruto símbolo do país, que produz um exemplar sem espinhos.
Laranja 	É um alimento bastante consumido e produzido na região; a laranja de Jaffa ou shamuri é bem amarela, com casca espessa e suculenta.
Cítrio 	É usada a casca e os óleos essenciais. Em Israel é usada na festa de Sukkot (bênçãos).
Limão 	A produção é abundante (limão doce da Palestina e limão eureka).
Grapefruit 	A espécies mais produzidas e consumidas são marsh (mais suculenta), sunrise e rubyred (mais doces).
Carne da Vaca 	Geralmente é importada.
Aves 	Galinhas e Perus (criados em Israel). São consumidos assados, empanados. O peito de peru é bastante apreciado.
Queijos/Laticínios 	Os queijos mais apreciados são frescos. Existem diversas opções que queijo de cabra. Os iogurtes e produtos derivados do leite também são consumidos, sempre separados das carnes.
Pães 	Os pães são bastante consumidos, principalmente os feitos com trigo sarraceno, o pão chato (pita/arabe), o challah (trancado, consumido no Shabbat - Sábado) e o matza (sem fermento, consumido no Pessach - Páscoa).
Vinho 	Somente é consumido o Kosher (produzido sobre o controle e abençoado pelo rabino). Principais uvas produzidas e consumidas são a Cabernet, Petite Sirah, Chardonnay e Riesling.

Quadro 3.8 - Hábito alimentar dos israelenses

Fonte: Figueiredo *et al.* (2005, p. 69-70).

Não obstante o consumo desses alimentos diariamente, os israelenses ainda possuem uma alimentação diferenciada em alguns dias específicos do ano, em que celebram festividades do calendário judeu. Segundo Figueiredo *et al.* (2005, p. 69-70), o calendário judaico compreende as seguintes festividades:

- **Rosh Hashana (Ano-Novo):** há uma bênção sobre os primeiros legumes e frutas da estação, principalmente sobre a romã, símbolo de abundância. São apreciados a cabeça do peixe, a abóbora e a cenoura. As maçãs cobertas por mel simbolizam um ano novo repleto de doçuras.

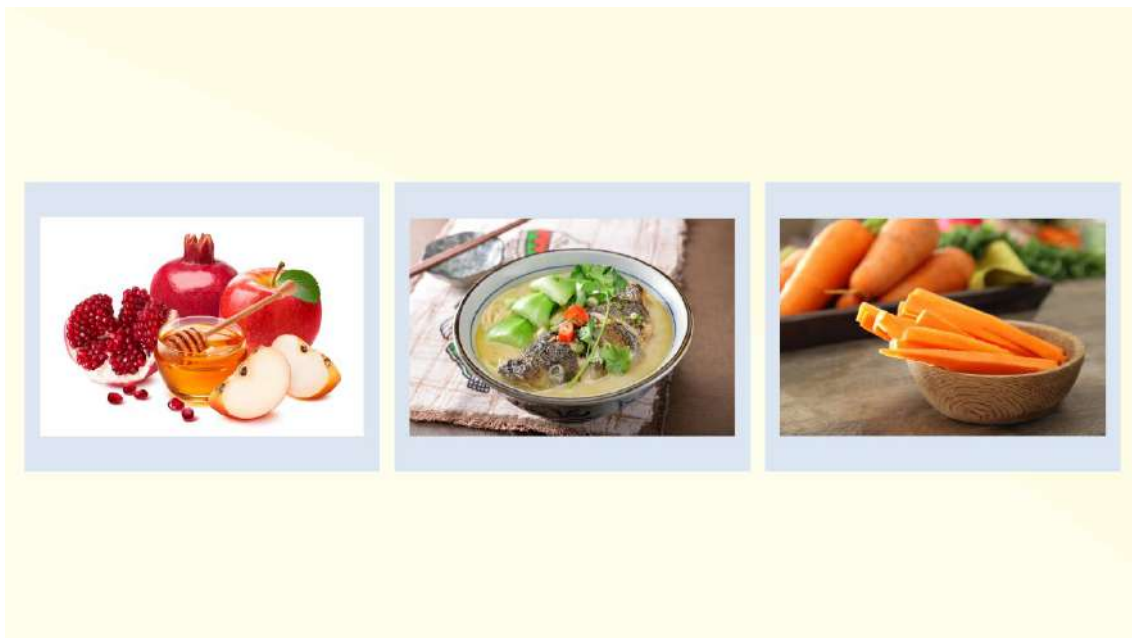


Figura 3.13 - Alimentos que representam o *Rosh Hashana*

Fonte: Katerina Kovaleva / 123RF; Olga Yastremska / 123RF; jyk10158102 / 123RF.

- **Hanuca (Festa da Luz):** a festividade leva este nome por serem acesas velas em grandes candelabros de nove braços. Nesta festa, são elaboradas os *lévitos* ou *latkes* (pequenas panquecas de batata ralada) e o *sufganiyot* (espécie de sonhos com geleias).



Figura 3.14 - À esquerda, *Latkes*. À direita, *Sufganiyot*.

Fonte: yelenayemchuk / 123RF; David Cabrera Navarro / 123RF.

- **Tu Bshevat:** é a festividade de ano-novo das árvores, na qual são consumidos frutos de árvores como: tâmaras, amêndoas, figos, azeitonas, uvas-passas, romãs e trigo/sorgo.



Figura 3.15 - Tâmaras, amêndoas, figos, azeitonas, uvas-passas e trigo/sorgo

Fonte: Brent Hofacker / 123RF; Maksym Narodenko / 123RF; Olga Tkachenko / 123RF; Valentyn Volkov / 123RF; Yana Gayvoronskaya / 123RF; Marek Uliasz / 123RF.

- **Purim:** é um baile com máscaras e fantasias no qual é consumido “Orelha de Aman”, um bolinho recheado com grãos de papoulas ou nozes.



Figura 3.16 - Orelha de Aman

Fonte: Katsiaryna Hurava / 123RF.

- **Pessach (Páscoa):** é feita em memória à fuga do Egito e dura sete dias, nos quais são consumidas iguarias como o *matza* (pão feito de trigo e água - não se come fermento durante esta celebração), peixe, *kneidlach* (bolinho de farinha), *charoset* (mistura de maçãs e avelãs raladas) e *maror* (ervas amargas).

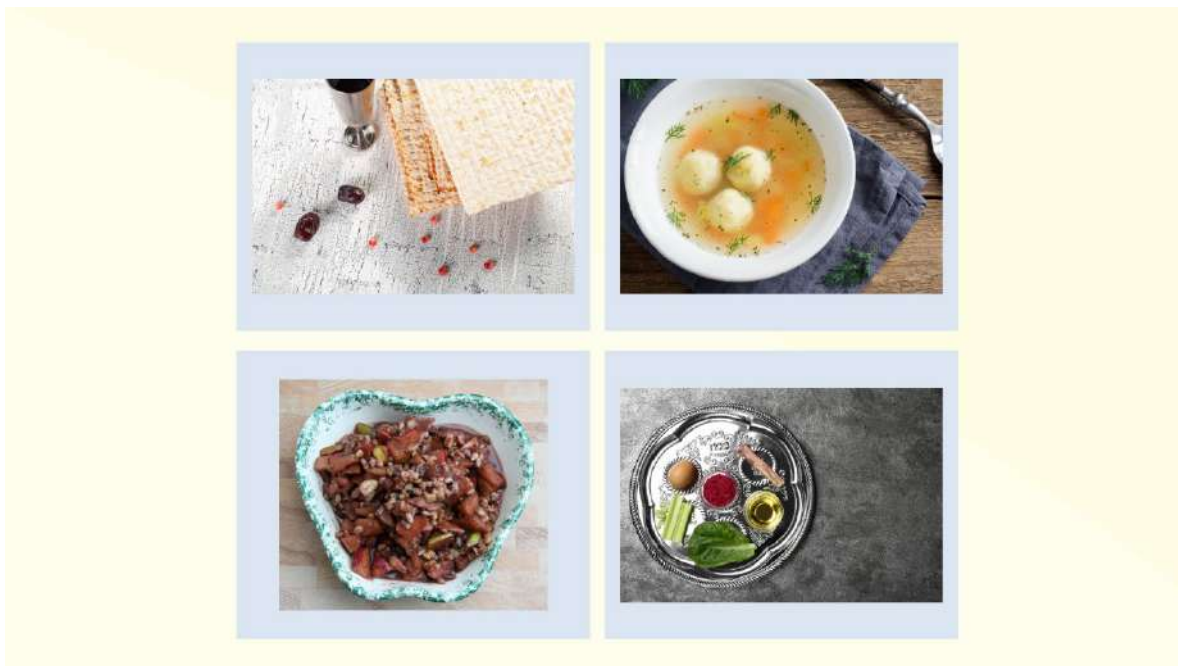


Figura 3.17 - Seguindo a ordem da esquerda para a direita: *matza*, *kneidlach*, *charoset* e *maror*

Fonte: fabrikacrimea / 123RF; Oksana Bratanova / 123RF; Jonathunder / Wikimedia Commons; Olga Yastremska / 123RF.

- ***Shavuot***: é a festa de Pentecostes, na qual são evocados os dons da Torá aos filhos de Israel. São consumidas iguarias à base de leite.



Figura 3.18 - *Shavuot*

Fonte: Jacek Ziąbski / 123RF.

Percebe-se que a comida em Israel sempre está ligada à religião. Neste país, a comida nunca representa apenas o ato de se alimentar. Ela sempre está atrelada a uma festividade, a um ritual ou simbologia, o que traz maior complexidade e sentido à alimentação praticada.

ATIVIDADE

4) Um dos alimentos mais consumidos no Irã é o arroz, o qual é a base da alimentação do povo iraniano desde a antiga rota da seda, que era o trajeto de comércio entre a China até a Síria, passando pela então Pérsia (atual Irã). Sobre o assunto, assinale a alternativa que indica qual dos preparos a seguir tem o arroz como ingrediente principal.

- a) *Kebab*.
- b) *Kabsa*.
- c) *Rahchin*.
- d) *Homus*.
- e) *Tabule*.

INDICAÇÃO DE LEITURA

Nome do livro: Conheça Vinhos

Editora: Senac.

Autor: Dirceu Vianna Junior, José Ivan Santos e Jorge Lucki.

ISBN: 978-85-396-0839-3.

Comentário: A religião judaica permite o consumo de bebidas alcoólicas, desde que sejam certificados como produtos *kosher*. O livro *Conheça Vinhos* dedica um de seus capítulos ao vinho *kosher/kasher*. Na página 123, é possível verificar as diferenças de produção deste vinho, que começam já no processo de manuseio das uvas, o qual precisa ser submetido à supervisão do rabino responsável durante todo o processo. Este livro é uma excelente oportunidade para entender os preceitos do judaísmo de forma aplicada.

UNIDADE IV

Europa: Maiores Influenciadores Culinários do Mundo

Professora Especialista Styphanie Natasha Medina Terra

Introdução

A influência da gastronomia europeia é visível no mundo inteiro. É possível ver técnicas, receitas e ingredientes desse continente espalhados por diversos outros. A conquista de novos territórios fez com que os hábitos e as tradições europeias chegassem ao novo mundo. Do novo mundo, levaram ingredientes nativos e os transformaram com propriedade, experiência e técnica.

A Europa é berço dos primeiros restaurantes, dos primeiros chefs de cozinha e das primeiras escolas de culinária. Porém, há muito mais ali que a cozinha francesa e italiana. O continente conta, ainda, com a incrível cozinha central, cheia de influências germânicas; com a gastronomia mediterrânea, leve, colorida e saudável; e também com a culinária do Leste Europeu, na qual os preparos são substanciosos e diferenciados. Nesta unidade, será possível conhecer mais a fundo a Europa e suas particularidades.



Fonte: deniskot / 123RF

EUROPA CENTRAL E AS INFLUÊNCIAS CULTURAIS DA CULTURA GERMÂNICA

Composta por países como Áustria, Alemanha, Suíça e Eslovênia, a Europa Central tem uma alimentação unificada, sendo a Alemanha o país com maior representação dessa gastronomia.

Essa região tem a tradição de elaborar pratos substanciosos e ricos em sabor, mesmo porque, as condições climáticas lá encontradas exigem que a alimentação se adeque às adversidades enfrentadas.

As cozinhas austríaca, suíça e húngara partilham a maioria de seus preparos com a cozinha alemã e são consumidoras assíduas de carne. Enquanto a Alemanha se destaca pelo consumo da carne de porco, a Áustria e a Suíça possuem vários preparos com vitela. O consumo de pães, queijos e embutidos, de modo geral, está presente em todas as cozinhas centro-europeias. Apesar das diversas receitas compartilhadas, esses países possuem preparos únicos que representam seus povos.



Figura 4.1 - Pães e queijos

Fonte: Yulia Davidovich / 123RF.

Na Áustria, o *Wiener Schnitzel*, carne de vitela empanada, é símbolo da região e seu preparo influenciou a Alemanha e a Itália.



Figura 4.2 - *Wiener Schnitzel*

Fonte: magone / 123RF.

A Suíça também tem seus pratos típicos, sendo o *rosti* (batata ralada, em formato de panqueca feita na frigideira com queijo) um dos principais.



Figura 4.3 - *Rosti*

Fonte: Irina Burakova / 123RF.

Outro prato famoso é o *fondue*, que pode ser de queijo ou chocolate, o maior exemplar dessa gastronomia.



Figura 4.4 - *Fondue* de queijo e chocolate

Fonte: foodandmore / bondd / 123RF.

A gastronomia alemã é uma cozinha que busca manter suas tradições, prezando pela cultura local e valorizando ingredientes nacionais. Assim, é possível ver que pouco se modificou ao longo dos anos. Portanto, para compreender a gastronomia centro-europeia, faz-se necessário conhecer a cozinha alemã, suas influências e particularidades.

Alemanha

Para fins didáticos, com o objetivo de compreender a culinária local e a gastronomia nacional, dividiremos a Alemanha em norte, centro e sul, uma vez que o território nacional é tão grande, que não possui um preparo único que o represente.

Norte

A região norte da Alemanha compreende os estados de Bremen, Hamburgo, Baixa Saxônia e Schleswig-Holstein, Mecklemburgo-Pomerânia Ocidental, Brandemburgo e Saxônia-Anhalt, sendo as cidades de maior importância Berlim e Hamburgo. Considerando a proximidade em relação ao mar, as influências marítimas são inevitáveis, sendo os peixes e frutos do mar ingredientes típicos. Os peixes são comumente consumidos defumados ou em conservas, aliás, fazer conservas e pickles dos alimentos é um hábito do norte da Alemanha, costume este que se estende por todo o país.

O livro de Sequerra (2017a, p. 48) ressalta que:

conserva é um nome mais amplo para um procedimento que tem o intuito de prolongar a duração de um alimento, podendo ser do tipo caseiro ou industrial. Podem ser doces, tendo como ingredientes açúcar e frutas, imersos em água ou solução alcoólica; ou salgadas, feitas de carnes, palmitos, condimentos, champignon etc., imersos em óleo (p. ex.: azeite), vinagre, salmoura, vinho ou outras bebidas alcoólicas [...] Pickles – pequenos pepinos ou outros legumes como rabanetes, couve-flor e cebolas mergulhadas em salmoura ou mistura de vinagre e açúcar.

Inicialmente, esse costume era um modo de manter os ingredientes adequados para consumo. Depois, tornou-se parte da cultura e dos hábitos alimentares desse povo. Segundo o Instituto Americano de Culinária (2011, p. 156), os produtos agrícolas mais produzidos na região são “batatas, beterrabas, repolho, cevada, lúpulo e centeio”. Produtos estes que são facilmente visualizados em qualquer receita típica da gastronomia alemã. Além desses produtos, o norte da Alemanha tem o hábito de se alimentar de carne, seja ela de caça, boi ou porco e, assim como o peixe, muitos dos preparos são defumados ou servem de base para embutidos.

A salsicha (linguiça) é outro item que não pode faltar na gastronomia local. Segundo Wright e Treuille (1997, p. 145), o “*Knackwurst* (linguiça de porco com

cominho e alho) é um lanche requintado e muito apreciado”, principalmente no norte do país, assim como os frios, sopas e a cerveja, que acompanha as refeições de todo o povo germânico. No quadro a seguir, é possível verificar os preparos mais consumidos no norte do país.

Preparo	Característica
Braunschweiger 	O nome do preparo é o mesmo da região produtora. É uma salsicha de porco defumada.
Franzbrötchen 	É uma massa folhada doce, que habitualmente leva canela, podendo ainda ser encontrada a versão de uva passa e chocolate.
Grünkohl 	É um preparo tipicamente consumido no inverno, consiste em salsicha defumada, couve, mostarda e batatas.
Fischbrötchen 	Sanduíche de peixe com cebola, molho remoulade e pickles.
Currywurst 	Este preparo consiste em um aperitivo de salsichas artesanais, com molho de extrato de tomate e curry.
AlsterWasser 	Cerveja misturada com limonada. É uma iguaria encontrada somente em Hamburgo.

Quadro 4.1 - Pratos típicos do norte da Alemanha

Fonte: Adaptado de Instituto... (2011, p. 155-156) e Schreiber (2006, p. 117-118).

O norte da Alemanha é a região que tem o maior consumo de peixe no país. O arenque, o salmão e os frutos do mar fazem parte da alimentação local, já que, pela localização do país, o consumo desses ingredientes é facilitado. Outrossim, o consumo de embutidos e de carne no geral é intenso e os produtos da agricultura local servem de acompanhamento para esses alimentos, sendo consumidos *in natura* ou em forma de conserva.

Centro

O centro da Alemanha tem como principal cidade Frankfurt e como principal atividade a produção agrícola. O pão é motivo de orgulho na Alemanha, havendo milhares de exemplares em todo o país. Nessa região, os pães de maior apreço são o *pumpernickel* e o *stollen*.

A região central da Alemanha é muito conhecida pelos *dumplings* (bolinhos), as salsichas (*frankfurter*) e os ensopados, em especial o *pfefferpotthast*.

Preparo	Característica
Pumpernickel 	Pão feito com o centeio local, este pão é escuro e tem casca crocante.
Stollen 	Consumido principalmente no Natal, é composto por frutas secas ou frutas silvestres de cultivo local e especiarias.
Dumplings 	Bolinhos que são feitos de batata, pão farinha ou aveia.
Salsichas (Frankfurter) 	Salsichas típicas alemãs feitas com carne de porco.
Pfefferpotthast 	Ensopado de carne de boi, apimentado e cozido lentamente também tem destaque na gastronomia da região.
Kartoffelklöße 	São dumplings feitos de batata, podem ou não serem recheados, porém devem ser macios e úmidos.
Kartoffelpuffer 	Panquecas de batata ralada, que podem ser salgadas ou doces, recheadas ou não, dependendo da região. A forma mais tradicional é comê-la bem dourada com purê de maçã.
Bratkartoffeln 	Batatas fritas, com ervas e especiarias.
Schwabischer kartoffelsalat 	Salada de batatas comumente utilizada como acompanhamento de carnes.

Quadro 4.2 - Pratos típicos da Alemanha

Fonte: Adaptado de Abreu (2014, p. 62-65) e Schreiber (2006, p. 125-129).

Os *dumplings* alemães mais consumidos são os de batata, os chamados *Kartoffelklöße*. Aliás, a batata é um ingrediente comum em todo o país, sendo base da alimentação alemã, consumida de norte a sul, seja no formato de bolinho, assadas, fritas ou purê. Entre os preparos de maior sucesso no país, estão o *kartoffelpuffer*, *bratkartoffeln* e *schwäbischer kartoffelsalat*. Ademais, a salsicha *frankfurter*, feita de carne de porco, é símbolo da região. Somente aquelas feitas na cidade de Frankfurt podem se utilizar desse nome. A salsicha é consumida com mostarda.

Sul

O sul da Alemanha é composto pelos estados da Bavária, Alsácia-Lorena, Suábia e Baden. Por sua localização, a Bavária sofre influência da gastronomia austríaca. Pelo mesmo motivo, Alsácia sofre influências da cozinha francesa.

No geral, essa região tem receitas mais leves que o norte e o centro da Alemanha. O consumo de vegetais e legumes é grande, sendo o aspargo, o rabanete e o célebre repolho os principais produtos agrícolas produzidos. As saladas também costumam ser mais consumidas que no restante do país. O quadro a seguir demonstra os principais preparos da região.

Preparo	Característica
Bretzel 	Conhecido como pretzel nos EUA, este preparo é um pão, que pode ser doce ou salgado e seu formato de nó é inconfundível. É símbolo da Bavária, porém também é bastante consumido na Suíça e Áustria.
Sauerkraut 	É a tradicional conserva alemã, feita de repolho fermentado, o chucrute. Esta iguaria pode ser incrementada com zimbro e especiarias.
Schnitzel 	Consiste na carne de porco empanada e frita por imersão. Acompanha batatas fritas. Também é bastante consumido na Áustria, sendo feito com vitelo.
Schwarzwälder Kirschtorte 	Bolo Floresta Negra, leva cerejas, chocolate, chantilly e kirschwasser (destilado de cereja).
Spätzle 	Macarrão de massa curta consumido como acompanhamento de carne. É principalmente consumido no sul do país e também consumido da Áustria e Suíça.
Lebkuchen 	Espécie de biscoito de mel e especiarias consumido em toda Europa Central, principalmente no Natal.
Apfelstrudel 	Massa folhada recheada de maçã, leva canela e uvas passas. É de origem austríaca, mas passou a ser consumida em toda Europa Central, na Alemanha, pela proximidade com a Áustria, a região sul foi bastante influenciada com este preparo.
Eisbein 	Consiste no joelho de porco, é consumido em toda a Alemanha, no norte costuma ser curado e cozido. Já no sul do país, costuma ser assado, nesta região é conhecido como Haxe.
Streuselkuchen 	(Cuca) É uma espécie de bolo feito em grandes formas. Por cima do preparo é colocada uma farofa doce de farinha de trigo, açúcar e manteiga. Quando assado, a parte superior fica crocante.

Quadro 4.3 - Prato típico do sul da Alemanha

Fonte: Adaptado de Instituto... (2011, p. 155-156) e Schreiber (2006, p. 117-118).

O sul da Alemanha tem grande variedade de preparos. Nesta região, encontram-se os pratos alemães mais famosos mundialmente. O sul tem como hábito o consumo de carne, principalmente de porco. Preparos que levam maçã também são bem comuns, sejam doces ou salgados.

É hábito do povo alemão o consumo de pães, havendo incontáveis tipos de preparos, grãos e padarias no país. É nítida a paixão pela panificação, que é levada tão a sério no país, a ponto de haver competições para a escolha do melhor pão.

Um dos mais típicos é o *kugelhopf*. Esse preparo é consumido na Áustria e Alsácia Francesa e leva ovos e manteiga na receita. O preparo tem textura de bolo e é assado em forma que leva o mesmo nome da receita, sendo decorado com nozes (WRIGHT; TREUILLE, 1997).

Por sua localização, a Alemanha partilha muitas receitas com a Áustria e com a Suíça e outras tantas se espalharam por toda a Europa Central, ficando evidente o quanto essa gastronomia tem influência na região.

FIQUE POR DENTRO

A cerveja é a bebida nacional da Alemanha. O país é internacionalmente reconhecido pela qualidade de suas bebidas e pela Oktoberfest, o maior festival de cerveja do mundo. A qualidade dessa bebida se dá pela escolha de ingredientes e pela produção a que é submetida.

O material a seguir dispõe sobre o método de produção da cerveja, suas principais características, sua relação com a Alemanha e toda a história que envolve esta que é uma das bebidas alcoólicas mais antigas do mundo.

Fique por dentro do assunto acessando o *link* disponível em:
http://qnesc.sbq.org.br/online/qnesc37_2/05-QS-155-12.pdf. Acesso em: 16 dez. 2020.

A gastronomia alemã é, portanto, variada. Independentemente de as receitas serem do norte ou do sul, os ingredientes base são vistos por todo o país. É possível encontrar preparos contendo repolho, porco (principalmente como linguiça), batatas, e o consumo de pão é inegavelmente grande, sendo motivo de orgulho do país, assim como a cerveja, símbolo da tradição local.

ATIVIDADE

1) Chamado na Alemanha de *sauerkraut*, esse preparo é típico da culinária local, consumido em todo o território nacional e símbolo dessa cozinha. Consiste em uma conserva de repolho fermentado que ganha especiarias, como pimenta e zimbro, criada com o objetivo de manter a possibilidade de consumo desse ingrediente no inverno. É habitualmente consumido com joelho de porco e batatas, e com salsicha. Nesse sentido, assinale a alternativa que apresenta o nome do preparo descrito.

a) Chucrute.

b) *Eisbein*.

c) *Apfelstrudel*.

d) *Bretzel*.

e) *Spätzle*.

COZINHA MEDITERRÂNEA: AS PECULIARIDADES DOS PAÍSES BANHADOS PELO MAR MEDITERRÂNEO

O Mar Mediterrâneo banha três continentes: Europa, Ásia e África. Na Europa, banha países como a Itália, Espanha, França e Grécia. Já na Ásia, banha o Líbano, Israel e a Síria. Na parte africana, banha o Egito, a Líbia e a Tunísia. O Mediterrâneo foi berço das maiores civilizações do mundo, como a egípcia, a grega e a romana, servindo de rota de comércio entre os continentes e uma importante ligação entre os países que limita. Além disso, a região possui grande beleza natural, sendo o turismo muito explorado.

A cozinha mediterrânea é colorida, aromática e saudável. É formatada pelos países que circundam o Mar Mediterrâneo e possui ingredientes similares, já que o clima, o solo e o intercâmbio de pessoas facilitam essa semelhança. De acordo com o Instituto Americano de Culinária (2011, p. 144):

os alimentos inicialmente associados ao Mediterrâneo eram o trigo, as azeitonas, as uvas, e o vinho: desempenhavam papel importante no desenvolvimento das culinárias regionais, mas não eram, de maneira alguma, os únicos importantes. Desde a aurora da civilização, migraram para a região e se estabeleceram firmemente ingredientes que não eram nativos. Alguns dos primeiros a chegar do Oriente Médio ao Mediterrâneo foram o arroz, os limões, os alhos-porós, as berinjelas e o onipresente alho. Mais tarde, foram introduzidos e assimilados do Novo Mundo o feijão, o tomate, as batatas e o milho.

Assim, é possível entender que os alimentos base do Mediterrâneo sempre foram o trigo, as azeitonas e as uvas, que se transformaram em pratos de maior representatividade, como o pão, o azeite e o vinho. Depois, com o intercâmbio de alimentos, outros ingredientes foram trazidos e alguns se tornaram indissociáveis dessa gastronomia, como, por exemplo, o tomate.

Quando se fala em cozinha mediterrânea, logo se pensa em uma cozinha rica em sabores e visualmente atrativa, e comum associá-la a uma alimentação saudável devido aos ingredientes que a compõem.

Ingredientes

Como é de se esperar, em razão de sua localização, a cozinha mediterrânea tem os peixes e os frutos do mar como alimentos base. Além do mais, o clima favorece o cultivo de frutas e legumes, sendo o solo propício ao cultivo de uvas.



Figura 4.5 - Ingredientes da cozinha mediterrânea

Fonte: Inacio Pires / 123RF.

Essa cozinha é rica em ingredientes de origem vegetal, oleaginosas, peixes e frutas, e pobre em gordura saturada e açúcares. O quadro a seguir demonstra quais ingredientes fazem parte da gastronomia mediterrânea.

Tipo de alimento	Principais exemplares
Grão	Arroz, trigo e trigo para quibe.

Legumes	Favas, feijão, grão-de-bico e lentilha.
Frutos secos e sementes	Amêndoas, avelãs, castanhas, pinolis, nozes e pistache.
Ervas aromáticas	Alecrim, hortelã, estragão, sálvia, salsa, tomilho e coentro.
Temperos	Açafrão, água de flor-de-laranjeira, alcaparras, azeitonas, gengibre, limão, erva-doce e cúrcuma.
Óleos	Azeite de oliva, óleo de avelã e óleo de nozes.
Vinagre	De vinho tinto e vinho branco.
Vegetais	Abóbora, abobrinha, alcachofras, alface romana, alho, alho-poró, aspargos, berinjelas, cebolas, cogumelos, pepinos, pimentões, rúcula, salsão e tomates.
Frutas (frescas e desidratadas)	Ameixas, caquis, figos, groselhas, cerejas, limão, limão siciliano, maçãs, peras, pêssegos, romãs, tâmaras e uvas.
Carne	Cabra, carneiro, cordeiro e porco.
Aves	Codorna, frango e galeto.
Peixe	Atum, robalo e sardinha.
Frutos do mar	Camarão, lula, marisco, mexilhão, ostra e lagostim.
Queijos e iogurtes	Mascarpone, mozzarella de búfala, feta, ricota, queijos de cabra e ovelha (fresco ou curado) de modo geral e iogurte.
Adoçante	Mel.

Quadro 4.4 - Ingredientes do Mediterrâneo

Fonte: Instituto... (2011, p. 143) e Rezende (2006, p. 06, 08 e 32).

Visualizando o quadro anterior, fica claro o motivo pelo qual a cozinha mediterrânea é considerada uma das mais saudáveis do mundo. De acordo com Graça, Mateus e Lima (2013, p. 07):

a UNESCO definiu a Dieta Mediterrânea (DM) como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade. Ou seja, como um conjunto de conhecimentos, transmitidos de geração em geração, constantemente recriado pelas comunidades e capaz de lhes proporcionar um sentimento de identidade e de continuidade, promovendo o respeito pela diversidade cultural e a criatividade humana. No caso do padrão alimentar mediterrânico, a relação entre comer para sobreviver e a alimentação como uma construção social e cultural, é crucial para o entendimento deste “modo de viver” mediterrânico.

Ou seja, embora os ingredientes sejam comuns entre os países do Mediterrâneo, não há como negar que há tolerância e respeito pelas diversidades, pois o consumo dessa dieta não é apenas pela questão nutricional da alimentação, mas pela expressão da identidade de um povo e uma escolha de estilo de vida.

Assim, verifica-se que a cozinha mediterrânea pode ser considerada saudável, por fazer uso intenso de legumes, frutas, verduras, azeite, peixes e frutos do mar; pouco consumo de laticínios (sendo, em sua maioria, derivados); baixo consumo de processados e carnes vermelhas. Além do mais, o consumo de vinho é baixo e moderado, mas sempre presente.

Regiões

Para melhor entender a gastronomia mediterrânea, faz-se necessário dividi-la em regiões. Assim, é possível ver a influência mediterrânea em suas quatro principais cozinhas. A primeira delas abrange Espanha, França e Itália (parte europeia do Mediterrâneo); a segunda, Líbia, Tunísia, Argélia e Marrocos; a terceira compreende a

Turquia, a Grécia e a Eslovênia; e a quarta, Síria, Líbano, Israel, Egito e Jordânia (INSTITUTO..., 2011).

Na primeira região, que engloba Espanha, França e Itália, principalmente ao sul, é possível ver preparos com várias influências mediterrâneas, conforme demonstrado a seguir.

Origem	Preparo	Descrição
Espanha	Gaspacho 	Sopa fria de tomates, pimentão e pepino.
Espanha	Paella 	Arroz, frutos do mar, açafrão, tomates, pimentões.
França	Bouillabaisse 	Sopa de peixes, ervas aromáticas e vegetais.
França	Tapenade 	Pasta de azeitonas pretas, alcaparras, anchovas e azeite.
Itália	Pasta alla Norma 	Tipico da Sicília, este preparo leva macarrão, berinjela, ricota, tomate e manjerição.
Itália	Culurgiones 	Massa típica da Sardenha recheada de pecorino e batata, tem o fechamento preciso (lembrando o guioza).

Quadro 4.5 - Preparos do Mediterrâneo – Europa

Fonte: Adaptado de Wright e Treuille (1997), Sequerra (2017b) e Gastronomia... (2020).

Fica nítida nos preparos acima indicados a influência mediterrânea de ingredientes. A leveza dos pratos devido ao uso de legumes, verduras e azeite pode ser vista em todos os preparos. Outrossim, verifica-se que é grande o consumo de sopas. Nesse sentido, Wright e Treuille (1997, p. 25) acrescentam que “existem várias sopas cremosas de peixe. A mais famosa é a clássica francesa *soupe de poissons* originária de Marselha, preparada com peixes do Mar Mediterrâneo”. As sopas de peixe podem ser vistas em toda a costa dos países banhados por ele banhados, sendo que cada um possui sua receita típica, que pode combinar o peixe com frutos do mar, legumes, caldos aromáticos e ervas.



Figura 4.6 - *Soupe de poissons*

Fonte: fedorkondratenko / 123RF.

A azeitona é um ingrediente muito importante na gastronomia mediterrânea. Segundo a Sequerra (2017b, p. 21), “as azeitonas fazem parte dos antepastos e entram como ingredientes em molhos, saladas, tortas, carnes assadas etc.”. Ao analisar as receitas típicas, fica evidente que a azeitona faz parte de quase todos os preparos, senão *in natura*, por meio de seu mais célebre derivado: o azeite.

O azeite de oliva extra virgem, óleo extraído da azeitona, é a fonte de gordura mais consumida em todo o território, além de ser saboroso e benéfico à saúde. Nesse sentido, Gonçalves, Março e Valderrama (2015) dispõem sobre o azeite de oliva extra virgem, que:

esse tipo é considerado de altíssima qualidade e pode ser vendido direto ao consumidor. Não sofre nenhum refino químico, apresentando grau de acidez menor que 0,8%. É o mais saudável e completo entre todos e o responsável pelos efeitos benéficos à saúde humana [...] o consumo de azeite de oliva objetivando a saúde cardiovascular e os benefícios de seu poder antioxidante são obtidos com o consumo do azeite de oliva extra virgem em temperatura ambiente (GONÇALVES; MARÇO; VALDERRAMA, 2015, p. 864).

Percebe-se, portanto, que o consumo desse ingrediente favorece não apenas o sabor dos alimentos, mas a saúde da população local.

A segunda região se localiza no continente africano, abrangendo a Líbia, o Marrocos, a Tunísia e a Argélia. Nessa região, conhecida como Magreb, percebe-se que o Oriente Médio tem influência direta nos preparos.

Origem	Preparo	Descrição
Argélia	Cenoura com ervas 	Cenoura refogada com alho, no azeite, leve salsinha. É uma entrada.
Argélia	Chorba Branca 	Sopa de cordeiro, com grão-de-bico e macarrão. Leva limão siciliano.
Tunísia	Assidat Zgougou 	Doce típico da Tunísia, que leva semolina e mel, é decorado com pistache, amêndoas ou avelãs.
Tunísia	Brik 	Pastel assado (massa filo) recheado de frutos do mar (mexilhões, camarões).
Marrocos	Couscos Tfaya 	Cuscuz marroquino, galeto, uvas passas, especiarias e azeite.
Marrocos	Tajine 	Cozido de carne de cordeiro com legumes como cenoura, abobrinha, cebola. Leva ainda cúrcuma e pàprica.

Quadro 4.6 - Preparos do Mediterrâneo – África

Fonte: Adaptado da Larousse... (2005, p. 14-34).

A gastronomia da parte africana do Mediterrâneo é especial. Embora tenha ingredientes comuns a todo o Mediterrâneo, percebe-se a influência árabe de combinações de alimentos, como, por exemplo, o uso de especiarias.

Essa cozinha tem como base o cuscuz (sêmola de trigo duro). O alimento é misturado a legumes, como berinjela, abobrinha, ervas (salsinha, hortelã e manjerição) e castanhas. Está presente em quase todas as refeições e pode ser combinado com carne de cordeiro, de coelho, peixe, além de elementos aromáticos como a erva-doce (LAROUSSE..., 2005).

Quanto à terceira região, formada pela Turquia, Grécia e Eslovênia, percebe-se a força dessas cozinhas, sempre atreladas a ingredientes comuns aos demais países do Mediterrâneo. A Turquia é famosa pelas *mezzes*, assim como a Grécia. As *mezzes* são pequenas porções visualmente atrativas e que se completam, servidas de uma só vez, repletas de aromas. Podem compor as *mezzes* queijos, saladas, legumes, sopas, lulas, mexilhões e arroz *pilaf*. A seguir, preparos que são exemplos típicos dessas regiões.

Origem	Preparo	Descrição
Turquia	Salada de Mexilhão 	Mexilhões, azeite, cebola, limão siciliano e dill.
Turquia	Ovos pochê com iogurte 	Ovos, pimenta, iogurte, alho e azeite.
Grécia	Melitzanosalâta 	Berinjela, iogurte, alho, cominho, limão siciliano e azeite.
Grécia	Moussaka 	Semelhante à lasanha, este preparo é feito com berinjela, carne de cordeiro, tomate, iogurte, feta e azeite.

© V6 Educacional

Quadro 4.7 - Preparos do Mediterrâneo – África

Fonte: Adaptado da Larousse... (2005, p. 104).

A Eslovênia tem influência da gastronomia de países europeus como a Hungria e Áustria. Porém, é possível ver características mediterrâneas em seus exemplares de azeite de oliva e vinhos rosés. A Grécia se destaca pelos preparos com frutos do mar. Wright e Treuille (1997, p. 51) destacam que, na Grécia, o “*kalamari* (lula envolta em massa leve e frita em óleo, servida com pedaços de limão e resina gelada) é o petisco preferido da região do Mar Egeu”.



Figura 4.7 - *Kalamari*

Fonte: Ekaterina Molchanova / 123RF.

A Grécia conta com inúmeros preparos frescos, como saladas e grelhados. O queijo feta é um item ilustre, pois pode ser comido puro, acompanhado de azeite ou em tortas, massas, saladas e molhos.

A *retsina* é um tipo de vinho branco, de origem grega, que, devido à sua acidez, combina com os pratos e ingredientes dali. O nome se deve à resina de pinheiro utilizada em sua fabricação. Anteriormente, a resina era usada para vedar os recipientes que armazenavam o vinho, conferindo-lhe complexidade em aroma e sabor. Atualmente, a resina é inserida no vinho. Após esse contato, esta é retirada.

Por último, Síria, Líbano, Israel, Egito e Jordânia. Nesses países, é possível ver a influência mediterrânea nos seguintes preparos:

Origem	Preparo	Descrição
Síria	Pão Sírio 	Pão fino feito de farinha de trigo e água.
Libano	Tabule 	Preparo feito de trigo para quibe, tomate, cebola, hortelã, limão e azeite.
Israel	Abacates recheados 	Abacates recheados com queijo feta, cebola, tomate cereja, salsinha, hortelã, azeitonas pretas, azeite de oliva e limão siciliano.
Egito	Dourado com arroz e tomates 	Dourado assado com alho, cebola, salsão. Leva um molho de tomates frescos e é servido com arroz.
Jordânia	Mansaf 	Tradicional prato árabe composto por cordeiro, iogurte, é servido com arroz, pão sírio e amêndoas.

Quadro 4.8 - Preparos do Mediterrâneo – Oriente Médio

Fonte: Adaptado da Larousse... (2005, p. 62, 63, 72 e 99).

Diante do estudo individualizado das regiões que compõem a costa do Mediterrâneo, nota-se o uso de ingredientes semelhantes. E, por mais que os preparos sejam diversificados por questões culturais e por suas receitas típicas, no geral é uma cozinha leve e saudável com preparos frescos, alto consumo de peixes e frutos do mar, e pouco consumo de gordura e carne vermelha.

ATIVIDADE

2) A cozinha mediterrânea é formada pelos países que circundam o Mar Mediterrâneo, os quais possuem ingredientes similares. Quando se fala em cozinha mediterrânea, logo se pensa em uma cozinha rica em sabores e visualmente atrativa. Além disso, é comum associá-la a uma alimentação saudável, devido aos ingredientes que a compõem. Nesse sentido, assinale a alternativa que indica quais características alimentares definem a gastronomia mediterrânea.

- a) Alto consumo de legumes, frutas, verduras, azeite, peixes e frutos do mar; pouco consumo de laticínios (sendo, em sua maioria, derivados); baixo consumo de processados; alto consumo de carnes vermelhas e de vinhos.
- b) Alto consumo de legumes, frutas e verduras, azeite, peixes e frutos do mar; pouco consumo de laticínios (sendo, em sua maioria, derivados); baixo consumo de processados e de carnes vermelhas; e consumo moderado de vinho.
- c) Baixo consumo de legumes, frutas, verduras, azeite, peixes e frutos do mar; pouco consumo de laticínios (sendo, em sua maioria, derivados); alto consumo de processados e carnes vermelhas; e consumo moderado de vinho.
- d) Baixo consumo de legumes, frutas, verduras, azeite, peixes e frutos do mar; alto consumo de laticínios, principalmente o leite *in natura*; baixo consumo de processados e carnes vermelhas; e consumo moderado de vinho.
- e) Baixo consumo de legumes, frutas, verduras e azeite; baixo consumo de peixes e frutos do mar; pouco consumo de laticínios (sendo, em sua maioria, derivados); baixo consumo de processados e de carnes vermelhas; e consumo moderado de vinho.

PENÍNSULA IBÉRICA: ESPANHA E PORTUGAL

A Península Ibérica está localizada no Sudoeste Europeu e é composta basicamente por Portugal e Espanha, tendo em vista que são os países que possuem os maiores territórios nessa localidade. Considerando a proximidade de territórios, bem como a proximidade quanto ao Mar Mediterrâneo, verificam-se muitos pontos em comum entre esses países.

Além de serem famosos por sua cultura, história e atrativos turísticos, são locais que se destacam por sua gastronomia, sendo seus preparos típicos reconhecidos e apreciados nos mais diversos países do mundo. Portugal e Espanha tiveram várias influências culturais e gastronômicas ao longo dos anos. Os romanos contribuíram com a inserção da azeitona, fator decisivo para que houvesse um produto pelo qual são reconhecidos: o azeite. Mais tarde, o domínio mouro acrescentou aos preparos ibéricos açafraão, arroz, berinjela, cominho, frutas cítricas e amêndoas.

As grandes navegações findaram o domínio mouro na região. Dando-se início a uma nova era para a Península Ibérica. Segundo Freixa e Chaves (2008, p. 88):

os turcos-otomanos fecharam a principal entrada de especiarias na Europa, o que “obrigou” navegadores portugueses e espanhóis a buscar novos caminhos para as Índias. Obrigou porque as especiarias - ou aromatas, como diziam os antigos romanos - faziam parte dos hábitos da elite desde a história antiga e seria inconcebível viver sem elas (FREIXA; CHAVES, 2008, p. 88).

Com isso, as navegações inseriram aos hábitos alimentares desses dois países o uso de especiarias como canela, pimenta-do-reino e noz-moscada. Não obstante, as navegações acarretaram, ainda, a descoberta das Américas pelos europeus, adicionando produtos como tomate, milho, baunilha, batatas, pimentas e feijões à gastronomia ibérica.

Portugal

Portugal tem um espaço territorial consideravelmente menor que a Espanha, mas, ainda assim, tem uma produção rural bem mais significativa. O país conta com a produção de ingredientes como trigo, azeite de oliva, arroz, batatas e uva. A criação de animais é bem menor, sendo os pastos destinados a porcos, carneiros e cabras. O frango também é consumido, havendo raros exemplares de boi.

Considerando sua área costeira e a influência mediterrânea, percebe-se que o consumo de peixes é infinitamente maior que o consumo de carne vermelha. A sardinha é a representante mais famosa. De acordo com Werle e Cox (2011, p. 206), “da família do arenque, estes peixes oleaginosos ficam ótimos quando grelhados, uma vez que a pele se torna estaladiça e a carne deliciosamente úmida”. Essa iguaria é preparada diretamente na brasa, sendo temperada apenas com sal. Quando retirada da brasa, é imediatamente servida com batatas.

As sopas e ensopados são um dos pratos mais apreciados em Portugal, podendo servir de entrada ou até mesmo como refeição principal. No quadro a seguir, é possível visualizar alguns desses preparos típicos e suas características.

Preparo	Características
Caldo Verde 	O caldo verde é uma sopa clara ou purê. O caldo verde é a sopa nacional de Portugal, com couve picada, batatas, linguiça ou lombo de porco curado.
Canja 	Sopa de galinha com limão e hortelã.
Caldeirada 	Ensopado de peixe, com variações regionais, pode ou não conter frutos do mar.
Açordas 	Sopas "secas" feitas com base de pães, geralmente a miga, onde os ingredientes são intercalados, formando camadas.
Sopa de coentro 	Sopa de coentro fresco e engrossada com batatas.

Quadro 4.9 - Sopas e ensopados portugueses

Fonte: Adaptado de Guerreiro (2018).

Os ensopados são feitos de carne, peixe ou frutos do mar e podem levar legumes ou leguminosas. Existem preparos de norte a sul do país, sendo o caldo verde o preparo mais famoso. O Rio Tejo é símbolo de Portugal e corta o país ao meio. A divisão implica a mudança de clima, solo, costumes e, claro, da gastronomia. Portanto, para entender a fundo a gastronomia portuguesa, faz-se necessário dividi-la em norte e sul do Tejo.

Norte

A região norte tem preparos mais rústicos e substanciosos, muitos deles são feitos com a gordura do porco. No entanto, o azeite de oliva é um ingrediente sempre presente. Os ensopados são consumidos com batatas, pães ou arroz, e o vinho está sempre presente nas refeições. No quadro a seguir, verificam-se os hábitos alimentares do norte de Portugal.

Local	Alimentação	Observações
Minho	Caldo verde	É a origem dessa sopa de batatas, couve e linguiças. O preparo pode ser engrossado com pão
Minho	Presunto	O presunto é bastante apreciado nessa província
Minho	<i>Curry</i>	O <i>curry</i> é utilizado, embora não se use com frequência na Europa. As quantidades são mínimas.
Beira Litoral	Peixes	A alimentação é feita basicamente de peixes e frutos do mar. Os mais consumidos são arraiais, sardinhas e bacalhaus.
Estremadura (Lisboa)	Frutos do mar	São consumidos muitos caranguejos, bisque de frutos do mar e lula frita.
Trás-os-Montes	Carneiros e porcos	É o local que tem o presunto curado mais famoso da região.

Beiras	Queijo, mel e azeite de oliva	Além desses ingredientes, os ensopados com feijão e doces com amêndoas são amplamente consumidos.
--------	-------------------------------	---

Quadro 4.10 - Alimentação do norte de Portugal

Fonte: Instituto... (2011, p. 165).

Portanto, fica claro que a alimentação do norte do país é de origem camponesa e berço da sopa símbolo do país. O consumo de peixes e frutos do mar é abundante, principalmente na forma de ensopados. Além dos ingredientes descritos, verifica-se também o consumo de pães de casca dura.

Sul

A cozinha do sul é mais leve devido ao clima mais quente. Percebe-se que o consumo de farinha de trigo é bem maior, mesmo porque a área cultivável favorece o plantio. Em algumas províncias, o consumo de carne vermelha fica mais evidente, distanciando-se da cozinha do norte.

Ao contrário das outras regiões portuguesas, o Alentejo tem grande consumo de carnes. Portanto, o famigerado bacalhau dá lugar a receitas com vários tipos de carnes, como lebre, porco e carneiro, principalmente em ensopados. O vinho é elemento essencial na gastronomia local e sua produção é alta e de qualidade excepcional. Os vinhos tintos são a especialidade. O Ribatejo é famoso por seus inúmeros doces, como bolos, broas, pudins e queijadinhas. A cozinha quente é notada pela sopa de pedra (sopa de feijão e carne de porco) e o grande consumo de cabrito.



Figura 4.8 - Sopa de pedra

Fonte: gkrphoto / 123RF.

A cozinha do Algarve é rica em peixes e frutos do mar. A *cataplana*, panela/tacho típico da região, é instrumento necessário para a elaboração dos pratos. A cozinha do interior é tomada pelos preparos com base de carne, mais semelhantes aos da cozinha de Ribatejo e Alentejo. No quadro a seguir, é possível visualizar alguns exemplos dessa alimentação.

Local	Alimentação	Observações
Ribatejo	Oliveiras, pomares e vinhedos	O Ribatejo é um grande produtor de azeite e vinhos. Os ensopados são apreciados na região.
Alentejo	Oliveiras, amêndoas e carneiros	Além do carneiro, o porco é frequentemente consumido, principalmente em formato de linguiça.

Algarve	Piri-piri	O piri-piri é um molho de pimenta típico da região. A <i>cataplana</i> se originou nessa região.
---------	-----------	--

Quadro 4.11 - Alimentação do norte de Portugal

Fonte: Instituto... (2011, p. 166).

O sul do país, de modo geral, tem alto consumo de frutas, verduras e legumes. O clima quente da região propiciou o cultivo de damasco, cana-de-açúcar, frutas cítricas e arroz. As sobremesas também carregam consigo a herança moura, já que são preparadas com amêndoas, gemas de ovos e especiarias.

Doçaria conventual

Os doces portugueses foram influenciados pelos costumes mouros de fabricação dessas iguarias. O mel, as amêndoas e as especiarias ressaltam a importância desse povo na formação da tradicional doçaria portuguesa. Mais tarde, os conventos portugueses ganharam destaque em sua confecção, como bem lembra Algranti (2002, p. 01):

a confecção de doces sempre ocupou um papel de destaque na imagem que se tem da vida conventual feminina na Idade Moderna e nos estudos sobre o cotidiano nos conventos - em especial na Península Ibérica e na América latina - e faz parte indiscutível da história dessas instituições.

Fazer doces era uma forma de obter dinheiro. Portanto, a venda possibilitava o sustento das freiras e o funcionamento do próprio convento. Algumas famílias ajudavam com a fabricação dos doces e, assim, as receitas eram repassadas. Os doces conventuais eram fabricados com açúcar, gemas e amêndoas, conforme se vê no quadro a seguir.

Doce	Características
Barriguinhas de Freiras 	Doce em formato de meia lua. Leva gemas, clara e açúcar.
Alfiteles de Santa Clara 	Pastéis com recheio de amêndoas, por fim polvilha-se açúcar.
Queijinho do Céu 	Doce em formato de hóstia, feito com açúcar, amêndoas e polvilhado de açúcar
Pastel de Nata 	Doces de nata em massa folhada, comidos quentes com açúcar e canela.
Fatias de Santa Clara 	Esta iguaria leva farinha de trigo, ovos, sal e manteiga.

Quadro 4.12 - Doces conventuais

Fonte: Algranti (2002, p. 06-09).

Os doces conventuais ainda são fabricados e continuam com as características primárias. Algumas das receitas são típicas e de conhecimento popular, outras são guardadas pelas famílias e passadas de geração em geração, tornando-se símbolo do sucesso profissional do empreendimento familiar (cafés, pequenas fábricas e docerias). Os doces conventuais estão espalhados em todo o país e costumam levar o nome dado pelo convento de origem.

Espanha

O clima no país é quente. Porém, invernos frios, não tão rigorosos (exceto nas áreas de montanha), o que favorece a produção de azeitonas e garante que o país seja um dos maiores produtores de azeite de oliva do mundo. Apesar das diferenças culinárias regionais, haja vista seu território total, existem preparos comuns a toda a Espanha, conforme pode ser verificado no quadro a seguir.

Pratos típicos	Característica
Paella 	Arroz, açafrão e frutos do mar. Pode haver mudanças conforme a região.
Tortilla 	O preparo é uma omelete de ovos com batatas, é grossa, úmida por dentro e crocante por fora.
Gazpacho 	Sopa fria de tomates, pimentões e pepinos. Leva azeite e condimentos.
Cocidos 	O cozido é um prato típico local, podendo ser feito de diversas formas, sempre com carne, legumes e hortaliças, sendo facilmente visto ingredientes com feijão, grão-de-bico e carnes variadas. É importante que tenha excesso de caldo.

© VG Educacional

Quadro 4.13 - Pratos tradicionais da Espanha

Fonte: Instituto... (2011, p. 158).

Esses pratos representam a gastronomia nacional e são renomados e conhecidos por todo o mundo. Porém a cozinha espanhola tem diversos outros pratos tradicionais espalhados por seu território. As gastronomias basca e catalã são famosas por fugirem da tradicional cozinha espanhola. Pela proximidade com o Mediterrâneo, são ricas em peixes e frutos do mar. O azeite também é elemento essencial. A sobremesa de maior destaque é o creme catalão.



Figura 4.9 - Creme catalão

Fonte: Iakov Filimonov / 123RF.

A Galícia tem grande consumo de peixes e frutos do mar. Porém, são vistos inúmeros preparos com vitela. Os cozidos também são comuns, assim como as empanadas e tortas. Castela abriga a capital, Madri. Nessa localidade, o consumo de peixes é baixo, sendo o carneiro, as linguiças e os ensopados referências na gastronomia local. O açafrão é cultivado nessa região, que ainda é berço do queijo *manchego*, o mais famoso queijo espanhol.

Os *tapas* também são um hábito dos espanhóis. São pequenas porções de comida, consumidas como entrada, geralmente servidas sobre pão (*parma*, queijos, sardinhas, tomates, salmão, como uma *bruschetta*), mas também podem ser *croquetas*, batatas bravas ou lulas fritas, por exemplo.

Cozinha de vanguarda

O *chef* de cozinha catalão, Ferran Adrià, revolucionou a cozinha espanhola e a cozinha mundial ao abrir o El Bulli. O El Bulli, restaurante extinto em 2011, localizava-se na cidade de Roses, na Catalunha, e foi um estabelecimento que explorava todas as possibilidades gastronômicas de um alimento.

O objetivo era proporcionar aos comensais uma experiência única, com ingredientes diversos, sempre com muitos vegetais e frutos do mar e feitos na técnica que melhor demonstrasse seu potencial. As texturas eram modificadas, as cores avivadas e as temperaturas trocadas.



Figura 4.10 - Cozinha molecular

Fonte: pixhound / 123RF.

Ferran Adrià executava toda essa experiência gastronômica com a ajuda da gastronomia molecular. Sua vida era dividida em seis meses de pesquisas e desenvolvimento de receitas e outros seis meses de trabalho árduo no qual os comensais degustavam suas receitas criativas, como *spaghetti* sem massa (de parmesão), ar de cenoura, esferas de *piña* colada, ovo de coco gelado e nitrogênio líquido) (FREIXA;

CHAVES, 2008). Embora o El Bulli tenha sido fechado, Ferran Adrià foi o precursor da gastronomia molecular, colocando em prática toda a teoria de Hervé This. Suas receitas e ensinamentos são utilizados até os dias atuais nos mais variados restaurantes do mundo.

FIQUE POR DENTRO

Ferran Adrià apresentou a cozinha espanhola de forma diferenciada. Enalteceu ingredientes locais, reinventou pratos tradicionais e se utilizou das mais variadas técnicas para retirar do alimento sua melhor versão. Adrià fez com que o *menu* de degustação fosse ressignificado, dando a ele um tema central e uma evolução lógica na sequência de pratos que servia. É possível ver o quanto o El Bulli valorizou a gastronomia catalã e mediterrânea, além de entender a evolução da gastronomia molecular e os projetos futuros do El Bulli. Fique por dentro do assunto acessando o *link* disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=seQJWQhuGSk>. Acesso em: 16 dez. 2020.

ATIVIDADE

3) A Espanha é um dos países que compõem a Península Ibérica. Seu clima é quente, com invernos frios. Seu território é grande se comparado ao país vizinho, Portugal. E as influências mediterrâneas são visíveis em sua gastronomia, que é bem diversificada em razão do tamanho de seu território. No entanto, existem preparos comuns a toda a Espanha. Nesse sentido, assinale a alternativa que apresenta preparos tradicionais em todo o território espanhol.

- a) Caldo verde, creme catalão e *tortilla*.
- b) Arroz de pato, bacalhau à Gomes de Sá e caldeirada.
- c) Caldo verde, caldeirada e creme catalão.
- d) *Paella*, *tortilla* e caldo verde.
- e) *Paella*, *tortilla* e *gazpacho*.

EUROPA ORIENTAL: RÚSSIA, HUNGRIA E POLÔNIA

A Europa Oriental, também chamada de Leste Europeu, é a região formada pela Polônia, Hungria e Rússia, cujo inverno é bem rigoroso, o que influencia diretamente os hábitos alimentares desses povos.

A cozinha do Leste Europeu tem várias técnicas de conservação dos alimentos, como, por exemplo, a salga, o pickles e a secagem. Essas técnicas eram de extrema necessidade, por serem o único modo de se obter alimentos em meio a invernos longos e frios. Isso acabou por ser uma característica comum entre esses povos.

No processo da salga, o sal age sobre o alimento baixando a atividade da água, o que gera uma estabilidade microbiana, contribuindo com o aroma e sabor do alimento. O pickles pode ser conservado na salmoura ou no vinagre. Pode haver a conservação de alimentos, ainda, pela fermentação dos componentes, como o chucrute, por exemplo. O método de secagem ou desidratação é uma forma de se conservar o alimento por meio de vaporização da água (VASCONCELOS; MELO FILHO, 2010).



Figura 4.11 - *Dumplings*

Fonte: Andrey Zhuravlev / 123RF.

Além da conservação dos alimentos, os europeus ocidentais são conhecidos pelo intenso consumo de carne, comumente preparadas com *dumplings* ou batatas, pelo apreço aos sabores azedos (principalmente em razão de conservas fermentadas) e pelo consumo de cogumelos.

Rússia

Em razão do inverno rigoroso, a Rússia sempre enfrentou problemas com o curto espaço de tempo entre o plantio e a colheita de alimentos. Por isso, conservar os alimentos silvestres foi uma solução para as temperaturas extremamente baixas. A Rússia é o país com maior território em todo o mundo e, mesmo assim, devido às condições climáticas, não consegue ser autossuficiente no plantio dos produtos consumidos em seu território.

Embora dependa da importação de alguns deles, a Rússia produz centeio, cevada, aveia, batatas e trigo, cria animais como boi, porcos e carneiro e tem intenso consumo de peixes, como arenque, hadoque, salmão e o esturjão (assim como o caviar). O norte da Rússia é mais frio. Portanto, as técnicas de conservação dos alimentos são ainda mais utilizadas. Na região sul, o consumo de carne é mais frequente, assim como o consumo de batatas e pães feitos com trigo-sarraceno. O país possui uma gastronomia unificada, isso porque, embora o território seja grande, a população está concentrada nas principais cidades, como a capital. De modo geral, as receitas são comuns ao norte e ao sul.

No que tange à alimentação são diversas as receitas russas com peixes, frango e carnes, mas o prato que mais se difundiu foi o estrogonofe, que na Rússia tinha o caldo de frango simplesmente engrossado com farinha [...] Os russos por conta do frio que enfrentavam carregavam consigo o hábito de regular do consumo de sopas, as mais diversas (MASANO, 2011, p. 81).

Verifica-se, assim, que os preparos típicos da Rússia são substanciosos, sendo consumidas regularmente carnes e sopas. O chá também tem destaque. Os preparos a seguir são típicos da gastronomia russa.

Preparos típicos	Descrição
Kvas 	Bebida fermentada de vegetais.
Corny Khleb 	Pão escuro.
Smetana 	Creme azedo.
Pryaniki 	Doces feitos de farinha e mel.
Tvorog 	Queijo coalho cremoso.
Borscht 	Sopa de beterrabas com creme azedo.
Schchi 	Sopa de repolho, vegetais e carne. Também servida com creme azedo.
Shashlik 	Espetinho de carne, o qual pode ser acrescido vegetais e legumes.
Pirozhki 	Pães recheados com carne, vegetais ou peixes, vendidas como lanche nos cafés.

Quadro 4.14 - Pratos típicos da Rússia

Fonte: Instituto... (2011, p. 146).

O famigerado estrogonofe ou (*bef stroganov*) tem receita diferente daquela conhecida no Brasil. O preparo leva carne picada, caldo de carne, mostarda escura, páprica, cogumelos e creme azedo, e é comumente servido com purê de batatas, pepinos e cebola.



Figura 4.12 - Estrogonofe (*bef stroganov*)

Fonte: foodandmore / 123RF.

Outro item de destaque da gastronomia local é o caviar, que são ovas do peixe esturjão. Ferreira *et al.* (2011, p. 02) informam que “o principal produtor de caviar é a Rússia. As ovas são extraídas a partir de três espécies de esturjão: beluga (*huso huso*), osetra (*acipenser gueldenstaedtii colchicus*) e o sevruga (*acipenser stellatus*)”. O produto é considerado de ótima qualidade e achado no Mar Cáspio. Diante da dificuldade de retirada das ovas e da delicadeza do produto, o custo da porção é altíssimo. Portanto, embora a Rússia seja o maior produtor de caviar do mundo, não é um hábito alimentar da população local.

REFLITA

A Rússia é considerada o maior e melhor produtor de caviar do mundo. A espécie de esturção mais valorizada, a beluga, é encontrada nas águas do Mar Cáspio, que banha o território russo. Essa iguaria, que consiste nas ovas do peixe, é difícil de ser extraída. Muitas vezes, é feita com o peixe vivo para que mantenha todo o frescor necessário ao preparo. Fora isso, diante de seu preço (milhares de dólares o quilo), a iminência de sua extinção está próxima.

Polônia

Assim como a Rússia, a Polônia tem predileção por alimentos azedos. O creme azedo, as conservas e o consumo de grãos, pães e cereais fazem parte da gastronomia local.



Figura 4.13 - Prato típico da região (*pierogi*)

Fonte: Wawrzyniec Korona / 123RF.

Embora a Polônia conte com invernos frios, a intensidade não se compara à do frio russo. Portanto, a agricultura tem melhor desenvolvimento. Além do mais, a quantidade de florestas é enorme, o que faz com que o povo polonês tenha o hábito de apanhar um de seus alimentos preferidos: o cogumelo. Os cogumelos são habitualmente consumidos, podendo servir de recheios para tortas, ser consumidos como pickles ou desidratados. Kalewska (2020, p. 03-04) ressalta que:

a cozinha polonesa atual é o resultado de uma tradição culinária de muitos séculos que recebeu muitas influências, manifestando-se na comida um vasto caudal de emoções, sistemas de pertinências, significados e relações sócio-históricas da nossa comunidade: um suma, a memória social e histórica do povo polonês . Um desses fatores de influência é a localização geográfica, e com ela a disponibilidade de produtos da região do Leste europeu. Os bosques da Polônia têm fornecido cogumelos, mirtilos, framboesas, morangos silvestres e mel, e as terras férteis deram cereais, ervilhas, aveia, carnes e leite.

Além desses alimentos, podem ser considerados base da cozinha polonesa a carne (seja de caça, boi, frango, porco ou carneiro), os pães (feitos com trigo, centeio e trigo-sarraceno) e as batatas, que servem de acompanhamento para vários pratos típicos. O quadro a seguir demonstra os principais ingredientes consumidos nesse país.

Tipo de ingrediente	Exemplares mais consumidos
Temperos	Alcarávia, canela, cominho, <i>dill</i> , manjerona, mostarda, páprica, raiz-forte, salsa, sementes de papoula, vinagre e zimbro.
Vegetais	Beterraba, cebola, cogumelos e repolho.
Frutas	Maças e frutas desidratadas no geral.

Carne	Porco, boi e caça.
Laticínios	Creme de leite azedo e leite.
Grãos	Trigo, cevada, aveia, centeio, trigo-sarraceno e painço.

Quadro 4.15 - Pratos típicos da Rússia

Fonte: Adaptado de Instituto... (2011, p. 150).

A batata é um dos ingredientes mais consumidos pelos poloneses. Os carboidratos, de modo geral, fazem parte dessa cozinha. Os pães costumam ser densos e cascudos, podendo ser feitos de trigo, centeio ou trigo-sarraceno. O trigo-sarraceno é utilizado na Europa, principalmente no Leste Europeu, como na Rússia, Polônia e Ucrânia. Werle e Cox (2011, p. 173) acrescentam que

o trigo-sarraceno (inteiro mas não torrado) não contém glúten. Usado no pilaf e em recheios. A farinha de trigo-sarraceno pode ser clara ou escura. A escura tem pequenas pintas pretas por sua alta percentagem de casca moída. Usada para fazer o pizzoccheri, o blini e o talharim, ou misturadas com outras farinhas para prato de forno.

É comum o consumo de peixes e frutos do mar (arenque, bacalhau e linguado), muito pela influência do Mar Báltico. Porém, a predileção do povo polonês no que tange à alimentação são os doces, como bolos, geleias e compotas. O quadro a seguir traz os principais pratos da cozinha polonesa.

Pierogi 	Massa em formato de meia lua recheada com carne, cogumelos ou vegetais.
Babka 	Pão alto em formato de trança.
Goulash 	Sopa de beterraba e creme azedo, é comum em todo o leste europeu.
Kotlet schabowy 	Carne de porco empanada e frita, acompanhado de batatas.
Kapusniak 	Sopa de repolho fermentado.
Golabki 	Rolinhos de repolho recheados.
Szarlotka z lodami i bita śmietana 	Torta de maçã com creme de nata.
Żurek 	Sopa de centeio azedo, linguiça e ovos.

Quadro 4.16 - Pratos típicos da Polônia

Fonte: Adaptado de Teleginski (2016).

Verifica-se também que as sopas são muito comuns na região, assim como em toda a Europa Oriental, já que o clima estimula o consumo. Habitualmente, as sopas são compostas por *dumplings* (massa recheada de carne, vegetais e conservas), sendo o *pierogi* o mais famoso.

Hungria

Assim como os demais países do Leste Europeu, a Hungria conta com uma grande área de floresta, o que viabiliza o consumo de cogumelos e frutos silvestres. Diferentemente da Polônia e da Rússia, a Hungria não tem acesso ao mar. Portanto, sua gastronomia se baseia no consumo de carne de caça, boi e porco. Há o consumo de peixe de água doce, cujas principais receitas são sopas.

É um país de representatividade agrícola, sendo cultivados produtos como beterrabas, trigo, batatas e maçãs, os quais são base da alimentação húngara, assim como os pães e os laticínios. As sopas e os ensopados são muito consumidos. O quadro a seguir mostra os principais preparos nessa categoria.

Preparos	Características
Gulyás 	Sopa de carne de boi, com cebola e alcaravia, acompanham batatas ou dumplings.
Porkolt 	São ensopados feitos de carnes variadas, geralmente caça ou peixes, cebolas, banha de porco, bacon, páprica, tomates e pimentões.
Páprikas 	São feitos de carne de frango, vitela ou carpa. Finalizadas com creme de leite doce ou azedo e farinha (opcional).
Tokány 	Ensopado espesso de carneiro, vitela, frango ou caça, nunca são espessados com farinha, seus próprios molhos são reduzidos. Pode ser temperado com cebolas, alho, páprica, pimentão, manjerona, entre outros.

Quadro 4.17 - Pratos típicos da Rússia

Fonte: Instituto... (2011, p. 154).

A cozinha húngara é bem substanciosa e faz uso de vários temperos em seus pratos. A alcarávia e páprica são vistas em diversas preparações nacionais. A alcarávia, também conhecida como cominho, é usada fresca ou em sopas. Já a páprica doce, ingrediente base do *goulash* húngaro, é usada em diversas formas, em sopas, ensopados, molhos, acompanhamentos, embutidos e marinadas (WERLE; COX, 2011). O *goulash* é um prato tradicional em todo o território do Leste Europeu e cada país tem uma receita típica. É consumido principalmente no inverno.



Figura 4.14 - *Goulash*

Fonte: Petr Ā t?pĀĭnek / 123RF.

Wright e Treuille (1997, p. 119) ressaltam que esse prato é feito com “cubos de acém cozidos no molho temperado com páprica, engrossado com creme azedo e polvilhado com mais páprica na hora de servir”. Portanto, fica evidente o quanto a carne é consumida nesse país. Assim como os poloneses, os húngaros têm o hábito de consumir os *dumplings* com os ensopados. Porém, as batatas são usualmente mais utilizadas.

Percebe-se, portanto, que, de modo geral, as cozinhas do Leste Europeu são parecidas. O clima, os costumes e os ingredientes fazem com que a gastronomia dessa região seja unificada, o que é representado pelo grande consumo de sopas e ensopados, por preparos substanciosos e pelo uso de técnicas de conservação de alimentos. Preparos com cogumelos, batatas e beterrabas também são frequentes.

ATIVIDADE

4) A cozinha do Leste Europeu tem várias técnicas de conservação e cocção de alimentos similares e partilham de vários ingredientes e receitas. O *goulash* é um prato tradicional em todo o território do Leste Europeu, consumido principalmente no inverno, sendo que cada país tem uma receita típica. Nesse sentido, assinale a alternativa que apresenta a definição de *goulash*.

- a) Sopa de centeio azedo, linguiça e ovos.
- b) Cubos de carne cozidos no molho temperado com páprica.
- c) Massa em formato de meia lua, recheada com carne, cogumelos ou vegetais.
- d) Arroz, açafrão, frutos do mar e carne de porco e/ou frango.
- e) Caldo de batatas, linguiça e couve.

INDICAÇÃO DE LEITURA

Nome do livro: Atlas mundial do vinho

Editora: Globo Estilo.

Autor: Jancis Robinson e Hugh Johnson.

ISBN: 978-85-250-5641-2.

Comentário: No livro indicado, Jancis Robinson e Hugh Johnson abordam individualmente a parte de cada país que compõem a região do Mediterrâneo, informando as uvas mais consumidas e plantadas e suas peculiaridades. É interessante a leitura sobre o Mediterrâneo Oriental, especificamente sobre Chipre, Líbano e Israel, que vêm ganhando destaque no mundo dos vinhos.

CONCLUSÃO

Com o presente estudo, foi possível evidenciar a diversidade da cozinha internacional. Foram compreendidos e comparados ingredientes, técnicas, receitas e a cultura alimentar de cada um dos países objetos deste estudo. Com essa imersão pelos países das Américas, Ásia, Oriente Médio e Europa, ficou claro o quanto a história, geografia, costumes e ingredientes são importantes para definir a gastronomia de cada um desses lugares.

Nas Américas, foram vistos ingredientes únicos. Receitas que se moldam ao clima e aos ingredientes disponíveis e que são passadas de geração em geração sem perder sua essência primária. Evidenciou-se, ainda, a importância desses ingredientes em outras partes do mundo, pois a colonização possibilitou o intercâmbio desses produtos.

Além disso, verificou-se que a Ásia pouco sofreu com influências externas, o que faz com que sua cozinha seja singular em técnicas e ingredientes. Seus preparos são diversos, e sempre com a utilização de diversos componentes em um mesmo prato. Os preparos são rápidos e as técnicas procuram manter as características básicas dos alimentos.

Ao passar pelo Oriente Médio, ficou nítida a influência religiosa nos preparos locais. Nessa localidade, a relação com os alimentos não é apenas nutricional, pois eles possuem significados especiais, o que implica permissão e proibição de seu consumo. Porém, mesmo com orientações acerca do consumo, os preparos mostram-se ricos em sabores.

Por fim, ao visitar a Europa, resta claro o quanto seus países influenciaram todo o mundo com suas técnicas. Além de fazerem uso de seus próprios ingredientes com maestria, apropriaram-se dos ingredientes nativos das Américas, da Ásia e do Oriente Médio, transformando-os com propriedade e inserindo-os em sua gastronomia. Portanto, ao percorrer essas localidades, foi possível visualizar a essência de cada uma delas, conhecendo suas principais técnicas, os pratos de maior representatividade e os ingredientes símbolos dessas nações.

REFERÊNCIAS

UNIDADE I

- BUENO, M. L. Da gastronomia francesa à gastronomia global: hibridismos e identidades inventadas. **Cad. CRH**, Salvador, v. 29, n. 78, p. 443-462, dez. 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-49792016000300443&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 6 out. 2020.
- FREIXA, D.; CHAVES, G. **Gastronomia no Brasil e no mundo**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2008.
- INSTITUTO Americano de Culinária. **Chef profissional**. 4. ed. São Paulo: Senac, 2011.
- JOHNSON, H.; ROBINSON, J. **Atlas mundial do vinho**. 7. ed. São Paulo: Editora Globo, 2014.
- PUCKETTE, M.; HAMMACK, J. **O guia essencial do vinho**: Wine Folly. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2016.
- SEQUERRA, L. (Org.). **Cozinha das Américas**. 1. ed. São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2018.
- THE WORLD'S 50 Best Restaurants. **The World's 50 best**, 2019. Disponível em: <https://www.theworlds50best.com/list/1-50>. Acesso em: 6 out. 2020.

UNIDADE II

- HACIENDO Sushi a go-go. **Sofico e Mum**, 2013. Disponível em: <https://soficoandmum.com/tag/comida-japonesa/>. Acesso em: 02 dez. 2020.
- INSTITUTO Americano de Culinária. **Chef profissional**. 4. ed. São Paulo: Senac, 2011.
- PALAK (Spinach) Pakoda. **Noor's Recipes**, 2014. Disponível em: <https://noorsrecipes.com/2014/02/16/palak-spinach-pakoda/>. Acesso em: 03 dez. 2020.
- PINTO, H. S.; SIMÕES, R. A. **Cultura alimentar como Patrimônio Imaterial da Humanidade**: desafios e oportunidades para a gastronomia brasileira. Brasília: Senado Federal, 2016. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/publicacoes/estudos-legislativos/tipos-de-estudos/textos-para-discussao/TD195>. Acesso em: 13 nov. 2020.
- SEBESS, M. **Técnicas de cozinha profissional**. 2. ed. Tradução de Helena Londres. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2008.

WERLE, L.; COX, J. **Ingredientes**. 2. ed. Austrália: H. F. Ullmann, 2011.

UNIDADE III

ABDALLA, R. A.; BASTOS, S. R. Alimentação e memória árabe na área central da cidade de São Paulo. **Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade**, v. 3, n. 2, São Paulo: Centro Universitário Senac, maio 2015. Disponível em: http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2015/05/44_artigo_Contextos_ed-vol-3-n-2-ano-14.pdf. Acesso em: 29 out. 2020.

BERTOLINO, M. T. A alimentação halal: origem, tradição e certificação. **Food Savety Brazil**, 11 ago. 2020. Disponível em: <https://foodsafetybrazil.org/alimentacao-halal-origem-tradicao-e-certificacao> . Acesso em: 3 nov. 2020.

CARNE brasileira amplia mercados na Arábia Saudita e China. **Governo do Brasil**, 19 nov. 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/agricultura-e-pecuaria/2019/11/carne-brasileira-amplia-mercados-na-arabia-saudita-e-china>. Acesso em: 29 out. 2020.

FIGUEIREDO, A. B. *et al.* **Larousse da Cozinha do Mundo**: Oriente Médio, África e Índico. São Paulo: Larousse do Brasil, 2005.

INSTITUTO Americano de Culinária. **Chef Profissional**. São Paulo: Editora Senac, 2011.

SOUZA, P. R. de. **Religião e Comida**: como as práticas alimentares no contexto religioso auxiliam na construção do Homem. 2014. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) - Universidade Católica de São Paulo, PUC/SP, São Paulo, 2014. Disponível em:

<https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/1924/1/Patricia%20Rodrigues%20de%20Souza.pdf>. Acesso em: 29 out. 2020.

VIANNA JUNIOR, D. V.; SANTOS, J. I.; LUCKI, J. **Conheça Vinhos**. São Paulo: Editora Senac, 2015.

WERLE, L.; COX, J. **Ingredientes**. 2. ed. São Paulo: H. F. Ullmann, 2011.

WRIGHT, J.; TREUILLE, E. **Le Cordon Bleu**. Todas as técnicas culinárias. São Paulo: Editora Marco Zero, 1997.

UNIDADE IV

5 DOCES portugueses que você não pode deixar de experimentar. **Chefsblog**, 2017. Disponível em: <https://blog.chefsclub.com.br/5-doces-portugueses-que-voce-nao-pode-deixar-de-experimentar/>. Acesso em: 17 dez. 2020.

ABREU, J. **Receitas culinárias alemãs e austríacas no foco da tradução cultural**: uma análise funcionalista. Dissertação (Mestrado em Estudos da Tradução_ - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/129361>. Acesso em: 21 nov. 2020.

ALGRANTI, L. M. Doces de ovos, doces de freiras: a doçaria dos conventos portugueses no livro de receitas da irmã Maria Leocádia do Monte do Carmo (1729). **Cad. Pagu**, Campinas, n. 17-18, p. 397-408, 2002. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-83332002000100017&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 24 nov. 2020.

FERREIRA, F. A. *et al.* Influência do teor de NaCl no caviar à base de ovas de tainha (*Mugil platanus*). **Rev. Inst. Adolfo Lutz** (Impr.), São Paulo, v. 70, n. 1, 2011. Disponível em http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0073-98552011000100006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 24 nov. 2020.

FREIXA, D.; CHAVES, G. **Gastronomia no Brasil e no mundo**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2008.

GASTRONOMIA em Madri. **Página Oficial do Turismo de Madri**, [2020]. Disponível em: https://www.esmadrid.com/sites/default/files/comer_em_madrid_port.pdf. Acesso em: 20 nov. 2020.

GONÇALVES, R. P.; MARÇO, P. H.; VALDERRAMA, P. Degradação térmica de tocoferol e produtos de oxidação em diferentes classes de azeite de oliva utilizando espectroscopia UV-VIS e MCR-ALS. **Quim. Nova**, v. 38, n. 6, p. 864-867, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/qn/v38n6/0100-4042-qn-38-06-0864.pdf>. Acesso em: 24 nov. 2020.

GRAÇA, P.; MATEUS, M. P.; LIMA, R. M. O conceito de dieta mediterrânica e a promoção da alimentação saudável nas escolas portuguesas. **Nutricias**, Porto, n. 19, p. 06-09, dez. 2013. Disponível em:

http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2182-723020130004000002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 21 nov. 2020.

GUERREIRO, F. J. B. Uma cozinha portuguesa, com certeza: a ‘Culinária Portuguesa’ de António Maria de Oliveira Bello. **Revista Trilhas da História**. Três Lagoas, v. 8, n. 15, p. 221-236, jul./dez., 2018. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/38042/1/Uma_Cozinha_Portuguesa_com_certeza_A_Cu.pdf. Acesso em: 25 nov. 2020.

INSTITUTO Americano de Culinária. **Chef Profissional**. São Paulo: Editora Senac, 2011.

KALEWSKA, A. **Uma breve incursão pela comida polonesa ou a Polônia através da sua história, cultura e literatura**. [2020]. Disponível em: https://www.academia.edu/42110185/Uma_breve_incurs%C3%A3o_pela_comida_polonesa_ou_a_Pol%C3%B4nia_atrav%C3%A9s_da_sua_hist%C3%B3ria_cultura_e_literatura_Para_a_mem%C3%B3ria_dos_meus_Pais_e_Av%C3%B3s?auto=download. Acesso em: 23 nov. 2020.

LAROUSSE da Cozinha do Mundo: Oriente Médio, África e Índico. São Paulo: Larousse do Brasil, 2005.

MASANO, I. R. **A gastronomia paulistana: o local e o global no mesmo prato**. São Paulo, 2011. Dissertação (Mestrado em Concentração, Planejamento Urbano e Regional) – Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade de São Paulo. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/16/16139/tde-20012012-104520/publico/Mestrado_Isabella_Masano.pdf. Acesso em: 24 nov. 2020.

REZENDE, A. B. M. A. **Dieta mediterrânea: características e aspectos gastronômicos**. Monografia (Especialização em Gastronomia e Segurança Alimentar) – Universidade de Brasília, Brasília, 2006. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/497/1/2006_AnaBeatrizMontaniniAlvesRezende.pdf. Acesso em: 01 dez 2020.

ROBINSON, J.; HUGH, J. **Atlas mundial do vinho**. Rio de Janeiro: Globo Estilo, 2014.

SCHREIBER, M. D. C. J. **A gastronomia teuto-brasileira em Blumenau e Pomerode/SC: como patrimônio cultural e atrativo turístico**. Dissertação (Mestrado em Turismo e Hotelaria) - Universidade do Vale de Itajaí, Balneário Camboriú, 2006. Disponível em:

<https://siaiap39.univali.br/repositorio/bitstream/repositorio/1299/1/Milagros%20Joseph%20de%20Schreiber.pdf>. Acesso em: 01 dez. 2020.

SEQUERRA, L. (Org.). **Cozinha fria e Garde Manger**. São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2017a.

SEQUERRA, L. (Org.). **Cozinha Italiana**. São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2017b.

TELEGINSKI, N. M. **Sensibilidade na cozinha**: A transmissão das tradições alimentares entre descendentes de imigrantes poloneses no centro-sul do Paraná, século XX. Tese (Doutorado em História) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2016. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/46075/R%20-%20T%20-%20NELI%20MARIA%20TELEGINSKI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 20 nov. 2020.

VASCONCELOS, M. A. S.; MELO FILHO, A. B. Conservação de alimentos. **EDUFRPE**, 2010. Disponível em: http://redeetec.mec.gov.br/images/stories/pdf/eixo_prod_alim/tec_alim/181012_con_alim.pdf. Acesso em: 24 nov. 2020.

WERLE, L.; COX, J. **Ingredientes**. 2. ed. Austrália: H. F. Ullmann, 2011.

WRIGHT, J.; TREUILLE, E. **Le Cordon Bleu**. Todas as técnicas culinárias. São Paulo: Editora Marco Zero, 1997.