Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

Grupo Educacional HOTEC
Hospitalidade, Gestão e Saúde





Cozinha Internacional

Cozinha Internacional



Apresentação

Fundamentos de técnicas básicas e avançadas de cozinha. Sustentabilidade. Estudo dos contextos históricos, geográficos e culturais da cozinha internacional. Interferência do movimento civilizatório presente na cozinha internacional. Aplicação das técnicas clássicas de cada país em laboratórios vivenciais. Evolução das técnicas gastronômicas específicas da área.

Sumário

Capítulo 1 - América do Sul 6

1.1 - Países estudados em aula 6

1.2 - A América do Sul 6

1.2.1 - Tradições 7
1.2.2 - Produtos 7
1.2.3 - Glossário 9

Capítulo 2 - América Central e do Norte 11

2.1 - Cuba 11

2.1.1 - Tradições 11
2.1.2 - Produtos 12
2.1.3 - Glossário 13

2.2 - México 13

2.2.1 - Tradições 13
2.2.2 - Produtos 14
2.2.3 - Glossário 15

2.3 - Estados Unidos 16

2.3.1 - Tradições 16
2.3.2 - Produtos 18

Capítulo 3 - Europa 20

3.1 - França 20

3.1.1 - Tradições 20
3.1.2 - Produtos 21
3.1.3 - Glossário 23

3.2 - Itália 24

3.2.1 - Tradições 24
3.2.2 - Produtos 25
3.2.3 - Glossário 27

3.3 - Espanha 28

3.3.1 - Tradições 28

3.3.2 - Produtos 29
3.3.3 - Glossário 30
3.4 - Alemanha 31
3.4.1 - Tradições 31
3.4.4 - Produtos 31
3.4.5 - Glossario 32
3.5 - Escandinavia 33
3.5.1 - Tradições 34
3.5.2 - Produtos 34
3.5.3 - Glossário 35
Capítulo 4 - Oriente Médio 37
4.1 - Líbano 37
4.1.1 - Tradições 37
4.1.2 - Produtos 38
4.1.3 - Glossário 39
4.2 - Maghreb 40
4.2.1- Tradições 41
4.2.2 - Produtos 42
4.2.3 - Glossário 44
Capítulo 5 - Ásia 45
5.1 - Japão 45
5.1.1 - Tradições 46
5.1.2 - Produtos 47
5.1.3 - Glossário 49
5.2 - China 50
5.2.1 - Tradições 50
5.2.2 - Produtos 51
5.2.3 - Glossário 54
5.3 - Tailândia 55
5.3.1 - Tradições 56
5.3.2 - Produtos 56
5.3.3 - Glossário 57
5.4 - Vietnã 58
5.4.1 - Tradições 58
5.4.2 - Produtos 59

5.5 - Índia 60
5.5.1 - Tradições 61
5.5.2 - Produtos 62
5.5.3 - Glossário 65
Capítulo 6- Fichas Técnicas 66
6.1 - América 1 66
6.2 - América 2 71
6.3 - França 75
6.4 - Itália 78
6.5 - Espanha 83
6.6 - Alemanha/Escandinavos 88
6.7 - Oriente Médio 93
6.8 - Ásia 98



Capítulo 1- América do Sul

1.1- Países estudados em aula

Argentina – Nome oficial: República Argentina; Capital: Buenos Aires; Idioma oficial: língua castelhana.

Chile – Nome oficial: República do Chile; Capital: Santiago; Idioma oficial: língua castelhana.

Colômbia – Nome oficial: República da Colômbia; Capital: Bogotá; Idioma oficial: língua castelhana.

Peru – Nome oficial: República do Peru; Capital: Lima; Idiomas oficiais: língua quíchua, língua castelhana, língua aimará.

ParÁGUAi **-** Nome oficial: Republica do ParÁGUAi; Capital: Assunção; Línguas oficiais: língua guarani e língua castelhana.

Venezuela – Nome oficial: República Bolivariana da Venezuela; Capital: Caracas; Idioma oficial: língua castelhana.

1.2- A América do Sul

Do norte ao sul desse imenso subcontinente, as culinárias variam. Porém, elas apresentam um certo número de pontos em comum, como a importância do milho ou a onipresença dos molhos picantes e da pimenta. Outras características da arte culinária na América do Sul: as carnes de boi e de carneiro de excelente qualidade, bem como os ensopados apimentados. E, seria desnecessário dizer, o clima e a

história deram a cada país sua culinária própria, com suas particularidades e especialidades.

1.2.1 - Tradições

Na culinária da Venezuela, o feijão ocupa um lugar de destaque, ao ladodas arepas, equivalentes às tortillas mexicanas mas confeccionadas com uma variedade diferente de milho. As grandes bananas-da-terra verdes (plátanos verdes), entram, com o feijão, a carne, o arroz e os ovos, na composição de vários pratos.

Na Colômbia, encontramos novamente as arepas. O arroz está também bastante presente, servido crocante (bien graneada), com peixe e coco. O leite de coco é utilizado em receitas de carne e aves. No Equador, no Peru e no Chile, os ceviche's, peixes ou crustáceos marinados num molho de limão, são muito populares. São acompanhados com uma boa cerveja em vez de vinho.

O Peru é o país de origem da batata, mas os peruanos consomemmuito milho. Fermentado, é a base de uma bebida alcoólica muito apreciada, a chicha. Feijão e peixe entram na composição de muitos pratos, bem como a carne de boi grelhada. Os anticuchos (espetos de coração de boi) são muito apreciados e consumidos na rua acompanhados com uma batata e molho picante.

A culinária boliviana é muito condimentada. Ensopados e sopas são sempre muito apimentados. O milho serve para preparar empanadas, a humita, um mingau muito popular, e até uma bebida, o api.

No Chile, consomem-se muitos peixes do mar, pois a pesca é favorecida pela corrente marítima de Humboldt. Os chilenos apreciam igualmente crustáceos e mariscos, tais como os cholgas, pequenos mexilhões secos.

A Argentina é famosa por seus rebanhos bovinos. Os argentinos gostam de se reunir em torno de um 'asado", um churrasco gigante. Preparam muitos ensopados à base de carne, batata, milho, e pimenta, mas igualmente de frutas. O carneiro, cuja criação é significativa no sul do país, e o peixe estão também bastante presentes na mesa.

1.2.2 - Produtos

Batata - Tem sua origem na Cordilheira dos Andes próximo ao Lago Titicaca, entre a Bolívia e o Peru, onde, de acordo com pesquisas, comunidades de caçadores e coletores que entraram na América do Sul sete mil anos antes começaram a domesticar as espécies de batata selvagem que eram abundantes nas regiões em torno do lago, onde os agricultores tiveram sucesso na seleção e melhoramento do vegetal. De fato, o que conhecemos hoje como "batata" (Solanum tuberosum)

contém somente um fragmento da diversidade genética encontradas nas sete espécies de batata reconhecidas e mais de cinco mil variedades que ainda são encontradas nos Andes (Peru).

Café - As flores brancas do cafeeiro dão pequenos frutos vermelhos (as cerejas), cada um contendo um grão duplo, o grão de café verde. Cem quilos de frutos vermelhos produzem cerca de 17 quilos de café torrado. Para isso, é preciso em primeiro lugar deixar as cerejas secarem, e então extrair os grãos. Estes, por sua vez, são secos, descascados, selecionados, calibrados e polidos. Por fim, são torrados, e sua cor muda progressivamente sob o efeito do calor. Idealmente, os grãos de café deveriam ser moídos na hora de seu consumo. O tipo de moedura varia de acordo com a preferência e a utilização. A variedade de café mais difundida é a Cofia arabica. Segundo os países, as denominações diferem. Algumas variedades levam o nome do país em que são produzidas, caso do colômbia, do nicarágua, e do guatemala. O coffea robusta foi descoberto no Congo. Seus frutos crescem em grande número em cachos, os grãos são menores que os do arabica e têm uma cor bege ou marrom claro. O robusta é plantado principalmente na África e na Indonésia. E também usado na América do Sul para fazer misturas.

Feijão - Outro legume originário da América do Sul, o feijão foi levado para a Itália por Piero Valeriano para o papa Clemente VII em 1529. Depois, apareceram muitas outras variedades, como a vagem.

Tomate - Entre os mais famosos produtos do continente americano está o tomate. Originário do Peru, foi importado para a Espanha pelos conquistadores por volta de 1500. Seu nome, de origem asteca, era tómatil, mas na Europa foi por muito tempo conhecido pelo nome de "maçã do peru".

O tomate é resistente, se reproduz facilmente e se adapta a diferentes modos de cultivo (desde os mais naturais até o cultivo sem solo e sem sol, realizado em condições totalmente artificiais). É por isso que hoje em dia se encontram as mais diferentes variedades, com diversas qualidades. Os tomates de verão, tendo se beneficiado de abundante insolação e pouca água, são os mais saborosos.

O tomate verde da América (tomate fresadilla) não é um tomate colhido antes do amadurecimento, mas um fruto de uma espécie diferente do tornate vermelho.

Vinho - Vários países da América Latina possuem vinhedos dos quaisos mais importantes são os da Argentina e os do Chile. Os recentes investimentos e o potencial qualitativo dos vinhedos devem levar os seus vinhos para uma posição de destaque no mercado internacional.

A Argentina ocupa o quarto lugar mundial entre os países produtores de vinho. Embora a cultura da vinha remonte ao século XVII, seu desenvolvimento se deve aos imigrantes italianos que irrigaram a região de Mendoza, situada a mil quilômetros de Buenos Aires. É ainda hoje o maior vinhedo argentino a leste que, no sopé da

cordilheira dos Andes, se beneficia de condições particularmente favoráveis. O clima é ao mesmo tempo seco e ensolarado, e a água em quantidade suficiente para irrigar as vinhas. Estas são plantadas em platôs relativamente altos (de 300 a 1600 m de altitude) onde as variações de temperatura entre a noite e o dia favorecem uma melhor maturação da uva.

A variedade mais difundida continua sendo a criolla, cujas uvas rosas servem para a fabricação de vinhos para o consumo diário, levemente doces. A malbec, originária do sudoeste francês, é a principal variedade para os vinhos tintos. Produz vinhos ricos e frutados, que envelhecem bem. Os de Luján de Cuyo, na região de Mendoza, são um bom exemplo. Para os vinhos tintos, a cabernet-sauvignon e a sangiovese, variedade italiana, são também cultivadas. Para os brancos, encontram-se sobretudo a muscat de Alexandria e a torrontés que produzem vinhos secos e muito aromáticos. Uma quantidade considerável de vinhos espumantes é também produzida, essencialmente à base de chenin blanc.

Após um período de crise na década de 1980, a Argentina orienta-se hoje para uma vinicultura de qualidade, graças a investidores estrangeiros, entre os quais muitos franceses que apostam nas variedades européias e trazem seu conhecimento de vinicultores.

O Chile estende-se por 4300 km, limitado a oeste pelo oceano Pacífico e a leste pela cordilheira dos Andes, o Chile oferece todo o tipo de clima e de situações geográficas. A vinha, introduzida no século XVI, encontrou terras favoráveis em toda sua parte central, do sul de Santiago até o rio Bío-Bío. O clima, similar ao do Mediterrâneo, e os solos bem drenados e ricos em aluviões permitem cultivar uvas sadias, que produzem vinhos de qualidade de sabor bastante pronunciado e frutado. Essa vasta região se divide em oito vales, do norte ao sul, que são os do Aconcágua, Casablanca, Maipo, Rapel, Curicó, Maule — o mais importante —, Itata, e Bío-Bío. As variedades que produzem vinhos tintos predominam, mas vêm sendo progressivamente abandonadas em favor de variedades melhores como a cabernet-sauvignon e a merlot. Entre os brancos, a sauvignon e a chardonnay ganham terreno.

O vinhedo chileno vem se beneficiando de investimentos estrangeiros, em particular franceses. Seus vinhos provenientes de variedades européias, vinificadas segundo métodos tradicionais, têm tido sucesso cada vez maior.

1.2.3 - Glossário

Argentina

Achura - Termo araucano que significa "o que não serve" (o gaúcho só utilizava as costelas) e que se aplica às vísceras ou aos miúdos de qualquer espécie de gado.

Bife de chouriço - Contrafilé em corte alto, macio.

Chala - Espiga de milho. As palhas são usadas para envolver uma empanada de milho e carne.

Lardear - Temperar a carne pelo meio, introduzindo uma espécie de agulha grossa e oca, recheada com os produtos que serão injetados na carne (alho, toucinho, presunto ou anchovas, entre outros).

Matambre - Carne localizada na parte externa da costela do gado bovino, uma fina peça intercalada de gordura.

Vacío - Nome de um dos tipos de cortes da aba, equivalente ao contrafilé. É uma carne que necessita de muito tempo para assar – deve ficar bem passada – para que fique macia e crocante.

Zapallo - Abóbora.

Peru

Achiote - Corante de tom amarelo forte ou alaranjado.

Anticuchos - Espetinhos de churrasco de várias carnes, temperados com molho.

Camucamu - Fruta amazônica com alto teor de vitamina C.

Caucáu - Ensopado de tripas e batatas, acompanhado geralmente de arroz.

Charqui - Carne-seca de lhama.

Chicha - Bebida alcoólica que resulta do cozimento e fermentação do milho germinado em água com açúcar.

Chupe - Sopa.

Juca - Raiz da planta da juca , que se consome cozida ou da qual se obtém farinha.

Maca - Tubérculo (raiz) dos Andes com alto valor alimentício e com propriedades medicinais.

Patarashca - Peixes da Amazônia envoltos em folhas de bijao e assados no carvão.

Sillao - Molho de soja e trigo.

Tacutacu - Omelete preparada com feijão e arroz.

Xarope de goma - Calda de açúcar de cana.

Zapallo - Fruto idêntico à abóbora-moranga, de cor amarela e menos doce.



Capítulo 2 - América Central e do Norte

2.1 - Cuba

Nome oficial: Republica de Cuba; Capital: Havana; Idioma oficial: língua castelhana.

Os choques culturais (devidos sobretudo à escravidão) e as contribuições das diferentes culturas deram origem à culinária da América Central. Mas foram precisos séculos de convivência para que as tradições da Índia, da África e da Europa fizessem nascer uma culinária original, na qual especiarias e condimentos desempenham papel muito importante. Os habitantes dessa parte do continente gostam de comer bem — mas gostam sobretudo de receber. E os pratos preparados de última hora para uma refeição improvisada entre amigos nada deixam a desejar diante de um guisado em que a carne tenha ficado marinando por muito tempo. É o caso do blaff, peixe escaldado, com muito limão, símbolo da culinária da região.

2.1.1 - Tradições

As saladas de tomate, pepino ou chuchu, acompanhados com molhos muito apimentados — são servidas como entrada, com acras (bolinhos de bacalhau) e chouriço de sangue antilhano. Mais raros, os mariscos dos mangues são uma entrada também muito apreciada.

O arroz é onipresente, preparado de todas as maneiras possíveis: misturado com feijão roxinho, lentilhas ou bacalhau. Os tubérculos, chamados de "raízes" em Guadalupe e de "legumes" na Martinica, também têm espaço importante. Inhames, madàres, carás e, mals raramente, a mandioca acompanham a fruta-pão; esta é considerada, de fato, um legume. Nos pratos de peixe cozido em caldo com vinho, no colombo (receita de origem indiana à base de curry), no roussi de porco e nos ensopados de carne de boi, as carnes devem ser saborosas, muito temperadas com bastante antecedência.

Em saídas em grupo, para a praia ou o rio, privilegiam-se os migans, misturas de legumes e carnes salgadas e defumadas particularmente nutritivas. O matété (ou matoutou), famoso arroz misturado com siri, costuma ser reservado para as festas. Cabritos jovens, de gosto acentuado, são assados na fogueira, em espetos.

O intervalo para o lanche no meio da manhã é comum em todos os países; vendedores ambulantes oferecem todo tipo de sucos de frutas locais, sempre cremosos, adoçados e às vezes aromatizados com essência de baunilha, amêndoa amarga ou angostura (um bitter concentrado preparado à base de rum e do suco de um arbusto da América do Sul).

As frutas estão igualmente muito presentes nas sobremesas. A cristalização de papaias, cidras e chadecs (uma espécie de grapefruit grande e amarga) é habitual; assadas no forno e servidas salpicadas de açúcar mascavo, são as preferidas das crianças, bem como as doucelettes (tabletes de leite de coco), as balas de coco e outros doces. Nos batismos e primeiras comunhões, serve-se o chaudo (mistura de ovos, leite condensado e especiarias) ou o chocolate martiniquês (preparado com cacau, pasta de amendoim e leite), acompanhado por um pão-de-ló ou um pão da consistência do brioche.

O rum é, evidentemente, a bebida mais popular. Introduzida no século XVII, a cultura da cana-de-açúcar hoje menos desenvolvida, mas continua sendo uma das principais riquezas da região.

2.1.2 - Produtos

Abacaxi – o rei das frutas está agora disponível o ano inteiro. O abacaxi 'pérola", oblongo e muito doce, é o orgulho dos antilhanos. As receitas locais o associam de bom grado às carnes gordurosas.

Manga - de maio a setembro, as crianças se fartam de mangas de polpa perfumada, muito suculentas quando maduras. Existem numerosas variedades: manga-boi, mangafio, manga-julie, manga-maçã, manga-enxertada etc. Verde, entra na composição de certos pratos.

Maracujá- o maracujá é cotidianamente consumido na forma de suco. Entra também no preparo de ponches.

Banana- chamada "figue" nas Antilhas, a banana é evidentemente muito consumida. Trata-se, como o rum, de um produto nacional. A figue-sucrée, muito pequena e praticamente desconhecida fora das Antilhas, tem um aroma muito particular. A banana comum é também consumida verde, cozida e servida com peixe.

Banana-da-terra - com a casca verde e uma polpa levemente rosada, bastante firme, é em geral mais grossa e longa que a banana comum. É consumida como legume, cozida, frita ou em purê, ou como sobremesa, assada no forno.

2.1.3 - Glossário

Ají - Pimenta pequena. Pode ser picante ou doce.

Banana macho - Banana-da-terra ou outras variedades especiais para cozinhar.

Banana pintón - Banana em ponto médio de maturação, embora avançando para a condição de banana madura.

Congrí - Forma de preparar o arroz, guisado com feijões. É típico da parte oriental da ilha.

Frijol - Feijão seco.

Guanabana - Fruto de pele esverdeada e polpa branca, de sabor doce, parecido com o de chirimoya (Peru e Chile). Também chamado de yaca.

Mojo - Molho. O termo chega a Cuba proveniente das Canárias.

Mondongo - Prato de tripas (bucho).

Tasajo - Carne-seca; em Cuba costuma fazer-se com carne de cavalo.

2.2 - México

Nome oficial: Estados Unidos Mexicanos; Capital: Cidade do Mexico; Idiomas oficiais: espanhol mexicano e 67 línguas nativas.

A culinária mexicana, uma das mais elaboradas do mundo, soube integrar com muita imaginação e refinamento os melhores produtos e tradições culinárias das civilizações maia, asteca e espanhola. Essa riqueza gastronômica é pouco conhecida fora do México, e não deve ser confundida com a culinária "texmex, nascida da imigração mexicana para os Estados Unidos, nitidamente menos refinada.

2.2.1 - Tradições

O México é o país das festas, onde a convivência é levada a sério. No centro dessas festividades, o mole poblano ocupa lugar de honra. Esse prato, cujo nome poderia ser traduzido como "ensopado de Puebla", foi inventado por religiosas do convento dessa cidade. Entra em sua composição uma amostra das riquezas da mesa mexicana: peru ou frango, pimentas (chilis), amendoins, tomates, chocolate, cebolas, anis, canela, uva passa... sem esquecer uma tortilla grelhada!

Tradição mexicana por excelência, a tortilla (espécie de panqueca de farinha de milho) é a base da alimentação cotidiana. Os mexicanos consomem também muitos tipos de feijão, de tamanhos e cores variados. Os tomates são igualmente muito usados, principalmente o pequeno tomate verde, uma espécie particular, de gosto acidulado, chamada no México de "tomatillo" ou "tomate verde".

As receitas com aromas exóticos provêm da herança pré-hispânica. Assim, cerca de oitenta tipos de cogumelos entram na preparação de saladas, sopas e tacos (crepe de milho). O mais mexicano de todos é, no entanto, o cuitlacoche. Também fazem parte dessa herança o carneiro cozido em folhas de agave ou de bananeira, os brotos de cactos, e até os vermes de agave fritos. As sobremesas devem muito à introdução do açúcar pelos espanhóis, porém a geléia de goiaba, a pasta de gergelim e os sorvetes de abacate, feijão ou milho verde são o resultado de um casamento feliz entre as duas tradições.

No que diz respeito às bebidas, encontra-se a mesma mistura sutil de culturas. A tequila e o mescal, bebidas fortes que provêm da destilação da parte central do agave, são tipicamente mexicanos. A tequila, cujo teor alcoólico varia entre 38 a 55% vol., é preparada com agave tequilano weber. Produzido também com agave, o pulque é uma bebida doce, que não passa de 6% vol. A cerveja mexicana é famosa e apreciada em todo o continente. Os mexicanos oferecem de bom grado um cafecito, café tão fraco em sua categoria quanto a tequila é forte na dela.

2.2.2 - Produtos

Milho – Originário do México, o milho constitui, desde a época pré-colombiana, a base da alimentação no país. Os índios se estabeleceram em torno desta cultura. O milho é consumido grelhado ou cozido, em farinha ou em grão. A farinha é a base do preparo das tortillas. O milho é servido também como legume, com arroz e pimentões, como salada ou em omelete. Existe uma sopa de leite de milho verde e sorvetes de milho. O milho-doce é consumido mais em espiga ou grão, da mesma maneira que a variedade White Hominy. Quanto ao milho índio, apresenta grãos multicoloridos.

Chili – Há imensa variedade de chilis, pimentas as quais os povos pré-hispânicos atribuíam virtudes curativas. A culinária mexicana relaciona pelo menos cem

variedades que entram na composição de moles (molhos) e sopas; essas pimentas, frescas ou secas, servem para realçar carnes e peixes, e são saboreadas também recheadas ou cruas. Seu nome varia de uma região a outra. Assim, encontram-se pimenta ancho, mulato (pequena e vermelha), colorado (comprida e púrpura), cascabel (redonda e vermelha), verde (relativamente similar ao pimentão verde), pássaro (pequena e verde), jalapeño (verde-oliva), güero (mais amarela), serrano (prima da jalapeño), semiforte (de tamanho médio, vermelha), brava (bem pequena) ou ainda guajillo (grande e escura). Para tornálas menos picantes, é preciso retirar as sementes e os filamentos.

Pimentões - As pimentas doces (ou pimentões), da mesma família dos chilis, são originárias do México. O poblano se saboreia freqüentemente com recheio; o pimentão da América é mais carnudo.

Abacate - O abacate é cultivado na América desde o oitavo milênio a.C. Seu nome vem do espanhol "ÁGUAcate", por sua vez derivado do neauatle "ahuacatl". Foi principalmente no século xx que essa fruta de casca verde e lisa (fuerte) ou marrom e granulosa (hass) tornou-se um sucesso mundial. Os latino-americanos o saboreiam cru, em guacamole ou em sorvete.

Chocolate - Sua origem remonta às civilizações pré-colombianas da América Central.

Baunilha - Originalmente cultivada pelos povos mesoamericanos pré-colombianos, parece ter sido levada para a Europa juntamente com o chocolate na década de 1520, pelo conquistador espanhol Hernán Cortés.

2.2.3 - Glossário

Achiote - Substância corante vermelha que dá sabor aos ensopados (urucum).

Botana - Aperitivo ou tapa.

Calabacita - Abóbora pequena; abobrinha.

Chile - Fruto (pimentão, pimenta) de uma planta pertencente ao gênero Capsicum que se apresenta em muitas variedades. O sabor e o grau de picante dependem da variedade, do clima e do solo onde foram semeados.

Cornal - Disco estreito que se aquece sobre o fogo, no qual as tortillas são cozinhadas. Tradicionalmente, eram de barro, embora também possam ser de metal. O cornal pode ser substituído por uma frigideira de ferro.

Epazote - Planta herbácea de aroma intenso e sabor característico. Não é muito fácil encontrá-la no Brasil – pode ser substituída por coentro.

Jocoque - Leite azedo e cremoso, parecido com iogurte.

Molcajete - Espécie de pilão de pedra que se apóia sobre três pés curtos, utilizado para moer e preparar molhos.

Nopal - Figueira-da-índia. As suas folhas carnosas em forma de paleta chamam-se nopalitos, e seus frutos, os figos-da-índia, são muito apreciados no México.

Pancita - Tripas provenientes do estômago dos ruminantes.

Piloncillo - Açúcar escuro, não refinado, comercializado na forma de cartuchos. Pode ser substituído pelo açúcar mascavo.

Queijo Chihuahua - Queijo produzido na região de Chihuahua pelas comunidades menonitas. Pode ser substituído por mozarela ou cheddar.

Vaporeira - Panela de dois andares: no de baixo coloca-se o líquido e no de cima, que tem buracos ou ralos para que o vapor passe, colocam-se os alimentos.

2.3 - Estados Unidos

Nome oficial: Estados Unidos da America; Capital: Washington, D.C.; Língua oficial: Inglês.

A primeira culinária americana foi dos índios. Depois, os colonos ingleses estabelecidos no Nordeste do país aprenderam com os indígenas a preparar os produtos locais, adaptando suas próprias tradições culinárias. Foi assim que nasceu uma verdadeira gastronomia norte-americana, que se propagou em direção ao Oeste acompanhando as ondas migratórias.

Com o passar do tempo, todos os grupos de imigrantes t*ROUX*eram aos poucos sua contribuição para a elaboração da culinária dos Estados Unidos.

2.3.1 - Tradições

Os índios ensinaram os primeiros colonos a plantar milho e a caçar perus, mas também a cultivar da melhor maneira as suas terras. Um exemplo desse ensinamento foi o processo de sugaring off (processo de transformação do xarope de bordo em açúcar). Da costa do Atlântico até Minesota, os índios algonquins, que na primavera extraíam o xarope de bordo (maple) para transformá-lo em açúcar, mostraram aos recém-chegados como melhorar seus porridges (mingau de aveia), mingaus, carnes e peixes salgados com o acréscimo desse açúcar nutritivo que os ajudava a resistir aos rigorosos invernos da Nova Inglaterra e do Meiooeste.

Além disso, os índios inventaram os primeiros clams bakes — um modo de cozinhar frutos do mar mariscos, mexilhões, amêijoas, lagostas etc.) em grandes latões sob cinzas, com algas e espigas de milho.

Às tradições trazidas pelos primeiros colonos ingleses, juntaram-se outras, que contribuíram para a elaboração de uma gastronomia variada. Diversas seitas protestantes de origem germânica, tais como a dos menonitas (entre os quais os amish são os mais conhecidos), se estabeleceram no fim do século XVII. Assim como as tradições culinárias dos índios, as dessas seitas incluíam o sabor doce-salgado, também encontrado entre os imigrantes poloneses.

A culinária cajun é uma adaptação americana da tradição camponesa francesa, importada pelos colonos que, expulsos do Canadá, se fixaram na Louisiana. Os créoles de Nova Orleans são os descendentes dos colonos espanhóis e franceses (da França e das Antilhas) e de africanos, italianos e índios. A culinária créole americana é uma mistura das culinárias caribenha e européia, acrescida de ingredientes índios e africanos, como o sassafras (condimento proveniente de uma árvore do Norte da América), e o quiabo.

O pão nem sempre está presente na mesa. Na qualidade de carboidrato, é eliminado das refeições que contêm alimentos desse mesmo grupo. Quando servido, é sempre acompanhado de manteiga em um pratinho à parte. Fazem o papel do pão os diversos rolls, muffins de todo o tipo e os biscoitos. A baguete francesa se difunde nas grandes cidades.

Se o pão é pouco apreciado, é substituído amplamente pelos doces de tradições européias. Bolo inglês, pães doces e bolinhos — buns, sweet rolls (roscas), doughnuts (sonhos), bem como cookies (biscoitos caseiros), e coffecakes (pequenos bolinhos de passas ou nozes), muffins e teabreds (brevidades), são consumidos a qualquer hora do dia.

Cabe notar, por fim, que as porções servidas são consideráveis, herança provável dos primeiros colonos, para os quais uma parte do "sonho americano era poder finalmente comer à vontade.

Supõe-se que a palavra inglesa para churrasco "barbecue ou "bar-b-que' ou ainda "B.B.Q" tenha derivado da palavra haitiana "barbacoa". Alguns atribuem a esse costume uma origem ligada à marcação do gado durante as grandes migrações. A carne é grelhada num fogo de lenha ou de carvão em brasa, pincelada com um molho antes, durante e até depois do cozimento. Essa maneira indígena de cozinhar, adequada também para peixes grandes, é muito popular nas festas entre amigos ou nos almoços de domingo em todo o território dos Estados Unidos.

Dia de Ação de Graças (Thanksgiving day), a quarta quinta-feira de novembro tradição que esta se alastrando pelo mundo, os pratos servidos lembram um pouco os do Natal porem, é importante notar que a estas tradições natalinas foram incorporadas muito das tradições dos povos nativos da America do Norte.

Refeição tipicamente americana, o brunch (contração das palavras breakfast e lunch) é saboreado entre as onze da manhã e as três da tarde, em família ou com

amigos, em casa ou no restaurante, nos feriados ou aos domingos. Pode incluir ingredientes do café-da-manhã e pratos especiais que só se comem no brunch. São particularmente apreciados os ovos Benedict, ovos pochês, sobre fatias de bacon guarnecendo metades de English muffins (pães de minuto) torrados, tudo coberto com molho holandês. Servem-se vários pratos simples e rápidos e bebem-se café e sucos de frutas.

2.3.2 - Produtos

Caranguejos e lagostas- O caranguejo e o siri são muito apreciados na América do Norte — tanto os hard shelled crabs, de carapaça dura, quanto os sand crabs ou soft shelled crabs, cuja carapaça é mole durante o período da muda. O Maine é famoso por suas lagostas de pinças grandes, enquanto nos mares quentes dos estados do Sul encontram-se lagostas menores. E o camarão, cujas numerosas variedades povoam os oceanos que banham as costas dos Estados Unidos, é a base de muitas receitas.

Moluscos - Os abalones, moluscos consumidos na forma de "steaks", são encontrados na costa oeste. As ostras creuses provêm da costa do Pacífico, enquanto as blue point, bastante grandes, são colhidas em volta de Long Island, no estado de Nova York. Os mexilhões são menos consumidos nos Estados Unidos do que na Europa, mas são encontrados em ambas as costas. Os mariscos, moluscos cuja concha lisa mede de 5 a IO cm, fazem parte do patrimônio culinário nacional. Também muito populares, as coquilles Saint-Jacques (vieiras) são encontradas em grande quantidade perto do litoral, nas areias ou nas algas que cobrem o fundo do mar. Embora os ouriços estejam presentes nas regiões costeiras, não figuram muito nos cardápios.

Peixes - Encontra-se nos Estados Unidos a maioria das espécies de peixes pescadas na Europa. O bacalhau fresco do Atlântico é usado em todo o país para preparar caldeiradas ou codfish cakes (bolinhos de bacalhau e batata fritos, consumidos no café-da-manhã). Os outros peixes vão das trutas, linguados, limandes e outras percas às espécies exclusivamente americanas. Quase sem espinhas, e de carne saborosa, o catfish, ou peixe-gato americano, é pescado no Mississipi. Já o redfish provém da Louisiana, e sua carne lembra a da rascasse. O pompano vem das águas do golfo do México.

Boi - Há um corte do boi específico nos Estados Unidos. Distinguem-se as costelas (chops), as costeletas (cutlet) e o lagarto (roast), mas este é cortado seja nas primeiras costelas seja no filé. O T-bone steak é o contra-filé mais o filé-mignon, cortado em uma fatia grossa, com osso. É servido grelhado, com ou sem molho.

Feijões e favas - O feijão já era uma das bases da alimentação nos tempos coloniais, preparado com porco salgado ou defumado. Dos *baked beans* da costa leste (feijão

branco com molho de tomate) à *three beans salad* do Meio-Oeste (mistura de vagem, feijão roxinho e feijão branco), passando pelos frijoles do Sudoeste e pela black bean soup (sopa de feijão preto) do Sul, essas leguminosas conservam um lugar importante na culinária americana.

Abóboras - Conquistaram o mundo inteiro. Distinguem-se duas grandes famílias: as abóboras de verão (do tipo abobrinha) e as abóboras de inverno (do tipo moranga). Estas são muito populares nos Estados Unidos, onde as variedades mais difundidas são a acorn, a butternut e a abóbora de Hubbard. Cozinha-se também a abóbora spaghetti (squash) e o *potimarron* ("moranga de Corfu").

Nozes - A noz-pecã, originaria dos Estados Unidos, é usada para preparar as famosas pecanpies ou as saladas Waldorf. Os americanos comem o fruto da nogueira mas, no que diz respeito às frutas secas, sua preferência é, sem a menor dúvida, o amendoim. É o ingrediente básico da peanut butter manteiga de amendoim), usado em certos molhos e cookies.

Vinhos – A viticultura não é recente nos Estados Unidos, já que foi introduzida na Califórnia no fim do século XVIII com a chegada dos missionários espanhóis. Desenvolveu-se no século XIX com os imigrantes europeus até a época da Lei Seca, que de 1919 a 1933 limitou radicalmente o seu progresso. Desde então a viticultura voltou a florescer, sobretudo após o boom econômico da década de 1970. O vinhedo está em franca expansão, com o da Califórnia em primeiro lugar.

As variedades de uva são francesas, essencialmente cabernet sauvignon, merlot, syrah e pinot noir para os tintos, e chardonnay, sauvignon e chenin para os brancos. Somente o tinto zinfandel é considerado tipicamente californiano. Os vinhos americanos são varietais, com a variedade sendo especificada no rótulo.



Capítulo 3 - Europa

3.1 - França

Nome oficial: Republica Francesa – capital: Paris – idioma oficial: língua francesa.

Os franceses têm orgulho de sua culinária pois tendem a considerá-la a melhor do mundo. São sempre os primeiros a apreciá-la: gostam de "comer bem" e aproveitam todas as oportunidades. Se o alho e o azeite de oliva crepitam nas frigideiras do Sul (Midi), é o aroma agridoce do chucrute quente, salpicado de zimbro, que acolhe o visitante na Alsácia, e o perfume de mostarda e estragão, na Borgonha. Em toda a parte, fritam-se cebolinhas, douram-se aves, assam-se carnes, refogam-se legumes, com um maço de tomilho, louro, salsa e cravo firmemente plantado na polpa da cebola. A França se prepara assim para um momento delicioso: sentar à mesa.

3.1.1 - Tradições

Os franceses gostam de festa, sobretudo as que os reúnem em volta de uma boa mesa. A primeira e mais freqüente é o almoço de domingo. Essa refeição é uma tradição cuja origem remonta a Henrique IV, que nesse dia esperava ver em cada lar uma galinha ensopada.

Festas familiares, como batismo, primeira comunhão ou casamento, são sempre uma ocasião para honrar a culinária. Eles fazem uso de um cardápio festivo: aperitivos, folhados, terrinas, tortas, foie gras, crustáceos, carnes, docinhos etc., e também oferecem dois doces indissociáveis de qualquer comemoração: as dragées e a Plàce montée. As dragées, espécie de amêndoas confeitadas, já eram mencionadas nos arquivos da cidade de Verdun em 1220. Quanto à plàce montée, admirável edifício composto de carolinas ou pãode-ló, açúcar e torrone, permite ao doceiro inspirado criar obras-primas, Mais modestamente, as places montées familiares têm uma pequena figura representando os noivos ou a criança que fez a primeira comunhão.

3.1.2 - Produtos

Queijos- A definição estrita de queijo — alimento obtido por coagulação do leite, do creme de leite, do leite magro ou de sua mistura — está longe de sua extraordinária diversidade. Só a França produz mais de trezentos queijos à base de leite de vaca, cabra ou ovelha. Distinguem-se seis grandes famílias de queijos:de massa mole e casca "florida" (camembert, chaource, brie, coulommiers); com casca lavada (pontl'évêque, langres, reblochon, munster, maroilles, livarot); com casca natural, como os queijos de cabra (crottin de Chavignol, valençay, pouligny-saintplerre, sainte-maure, chabichou, rouelle, sancerrois, selles-sur-mer, rouleau de chàvre, rocamadour, taupiniàre des Charentes, pélardon, picodon, mâconnais e baratte du Mâconnais); - de massa estriada com veios azuis e casca natural e seca (bleu de Gex, fourme d'Ambert); com casca afinada (queijos de Auvergne e Causses); ou ainda o roquefort;de massa prensada não cozida(saint-nectaire, cantal, tomme de Savoie);- de massa prensada cozida (gruyàre, emmental, comté, beaufort); - de massa fundida (creme de gruyàre); - de massa fresca (petit-suisse, queijos de cabra ou de ovelha), mas também certos queijos industriais vendidos com nomes de marca (Boursin, Boursault).

Uma tábua de queijos comporta geralmente três tipos: uma massa mole com casca "florida" ou lavada, uma massa cozida e uma massa estriada. E servida antes da sobremesa, geralmente acompanhada de um vinho tinto. Não esqueça o pão.

Trufa - Classificada em 1711 entre os cogumelos pelo botânico francês ClaudeJoseph Geoffroy, é considerada seu ponto alto. Branca antes da maturidade, desenvolve todo o seu aroma apenas quando sua polpa se torna preta e brilhante de sumo. Ela cresce debaixo da terra, entre as raízes de certos carvalhos, mas pode ser encontrada

no pé das castanheiras ou das aveleiras. A espécie mais apreciada, a trufa negra, é a do Périgord, encontrada também na Provença e no Dauphiné. É saboreada crua ou cozida, cortada em rodelas, em cubinhos ou picada para guarnições, molhos, carnes e patês.

Ostras - Os franceses são grandes apreciadores de ostras, e a ostreicultura produz aproximadamente 130 mil toneladas desse molusco por ano. Noventa por cento dessa produção é constituído de ostra creuse (côncava), que inclui claires, fines claires, as especiais e a famosa portuguesa, que chegou por acaso às costas da Aquitânia quando houve o naufrágio de um navio português em 1868. Outra variedade de ostra creuse originária do Pacífico foi aclimatada na França desde 1970 para substituir as portuguesas dizimadas por uma doença. Esse tipo de ostra é encontrado na costa atlântica, sobretudo em Marennes. As ostras creuses são agrupadas em categorias numeradas de acordo com seu calibre (de 1 a 5). As ostras borboletas são as menores dentre elas. Quanto às ostras plates (chatas), elas provêm principalmente da Bretanha. Entre elas estão a famosa belon, as gravettes, as marennes e as ostras plates da Bretanha. Embora a ostra possa ser consumida quente, em geral é saboreada crua, logo após ter sido aberta, acompanhada de pão preto e manteiga, regada, segundo a preferência, com algumas gotas de limão ou de vinagre aromatizado com chalotas. Alguns a preferem ao natural. Durante muito tempo era tradição só consumir ostras nos meses mais frios. As condições atuais de criação e de transporte permitem consumi-las o ano todo, inclusive no verão, mas durante esse período elas se apresentam um pouco leitosas.

Charcutaria - Na França, a arte da charcutaria é particularmente desenvolvida na Auvérnia (lingüiças defumadas secas, presuntos secos e defumados, saucissons de campagne etc.) e na Alsácia, regiões onde a criação do porco tem uma longa tradição. Na Alsácia, principalmente, a charcutaria ajudou o chucrute a ficar famoso. No entanto, outras regiões também possuem especialidades muito enraizadas nas características de seu território: as rillettes, por exemplo, à base de carne de porco, de coelho ou de ave, que se encontram no Sudoeste, na Touraine, no Anjou e evidentemente no Maine (as famosas rillettes de Mans); os rillons, mais uma especialidade do Loire, pedaços de peito ou de paleta de porco macerados no sal e depois cozidos na banha e coloridos com caramelo.

Patês - Quanto aos patês, quentes ou frios, existe uma grande variedade deles: de perdiz (patê de Chartres), de pato (Amiens), de alouettes (Pithiviers) etc. A composição dos patês é submetida a uma regulamentação parcial que distingue o paté de campagne (puro porco, adicionado de miúdos, pele de porco, cebolas, especiarias e condimentos), o patê de ave e de caça, o patê de fígado (15% de fígado de porco) e o paté de tête (cabeça de porco cozida, desossada).

Mostarda- A mostarda é uma planta alta com flores amarelas e delicadas cujas sementes servem para preparar o condimento do mesmo nome. Existem 3

variedades: mostarda preta, forte; Sénevé, marrom, um pouco mais suave; e branca pouco picante mas muito mais amarga. A fabricação da mostarda consiste em moer as sementes da planta em água. Depois, acrescentam-se vinagre, sal e diversos condimentos. Na França, o termo *moutarde* é reservado ao produto da moagem das sementes de sénevé ou de mostarda marrom, ou das duas. Essa pasta, misturada com verjus e vinho branco, resulta na famosa mostarda de Dijon. A de Orléans é preparada com vinagre fino, bem como as de Bordeaux e Meaux. O produto obtido a partir das sementes de mostarda branca recebe o nome de condimento e entra na fabricação da mostarda da Alsácia, e é usado principalmente na Grã-Bretanha.

As mostardas mais famosas são as de:

- **Dijon**: forte, picante e amarelo ouro;
- **Bordeaux**: mais suave, escura, quase marrom;
- **Meaux**: relativamente suave, preparada à moda antiga, deixando aparecer a semente semi-moída.

A mostarda é indispensável para acompanhar todas as carnes frias e os mais variados frios.

Cornichon - O cornichon é, na realidade, um pepino que ainda não atingiu seu desenvolvimento completo. Colhido verde, é conservado em vinagre e servido como condimento. O nome provém de sua forma: um pequeno chifre. Ao contrário de seus volumosos primos estrangeiros, de pele lisa (malossol, pickles), o cornichon francês tem tamanho modesto:

- **petit vert de Paris**: espinhoso e retilíneo, verde-claro, fino e crocante, é colhido quando atinge 5 centímetros;
- **fin de Meaux**: mais liso e escuro,é usado pela indústria alimentícia;
- **vert de Massy**: relativamente espinhoso e longo, é empregado nos preparos agridoces. O cornichon é utilizado para acompanhar as carnes frias e cozidas, os patês, o presunto, as terrinas e os aspic. Entra na composição de alguns molhos (picante, ravigote, gribiche etc.), bem como em certas saladas mistas.

Vinhos – Indissociável dos prazeres da mesa, o vinho pertence ao patrimônio gastronômico francês.Sendo a França um dos principais produtores mundiais. Destacam se as regiões: Alsácia, Bordelais, Borgonha, Champagne, Vale do Loire, Rhône, entre outros.

A França esta entre os poucos países que determinam a qualidade viticultura na atualidade.

3.1.3 - Glossário

Armanhaque - ÁGUArdente de vinho da região de Gascogne. Determina originalmente uma ÁGUArdente de ameixa.

Blanquette - Preparação de carnes brancas (vitela, coelho, etc.) cozidas em água às quais são acrescentados diversos aromatizantes.

Bouquet garni - Amarrado de ervas aromáticas introduzido no guisado, de maneira que possa ser retirado quando for oportuno.

Brioche - Massa de confeitaria elaborada com farinha, levedura, leite ou água, açúcar ou sal, ovos e manteiga.

Cassoulet - Especialidade de Languedoc à base de feijões brancos, cozidos numa panela com torresmos, condimentos e aromatizantes, acompanhados de diversas carnes.

Cocotte - Panela de forma redonda ou oval, geralmente com duas alças, cuja tampa encaixa perfeitamente para favorecer os cozimentos lentos.

Foie gras - Fígado gordo de pato ou de ganso excessivamente alimentados com cevada.

Gibier - Caça de animais selvagens para o consumo de sua carne. Relativo ao veado.

Magret - Músculo do peito do pato engordado com cevada para a preparação do foie gras.

Panceta - É basicamente o nosso toucinho. Também conhecido com toucinho de barriga.

Royale - Creme com aspecto de pudim, utilizado para enriquecer alguns tipos de consome. Geralmente são salgados.

Tournedor - Filé alto circundado por uma tira de toucinho.

3.2 - Itália

Se o norte da Itália esteve sempre em parte submetido à influência austríaca, com um grande consumo de carnes de vitela, boi e aves, os acompanhamentos de polenta e de arroz trazem uma nota original, do mesmo modo que os preparos à bolonhesa, os embutidos da Emília-Romana e os queijos, sem esquecer os frutos do mar venezianos. De todo modo, basta aventurar-se na península para a culinária se diversificar, tendo como denominadores comuns o azeite de oliva, as massas, as pizzas, os tomates, os peixes e os crustáceos; por fim, é importante não esquecer as sobremesas e os sorvetes (gelati).

3.2.1 - Tradições

A culinária italiana é fruto de tradições milenares. Vem sendo transmitida de mãe para filha por gerações e ainda hoje é a dona da casa, a mamma, quem decide os

cardápios, faz as compras, escolhe os produtos e reina na cozinha. Cada uma tem seus segredos, suas receitas pessoais para que as massas e pizzas saiam boas. Quanto ao tradicional minestrone, cada cozinheira reivindica a própria versão.

3.2.2 - Produtos

Massas- Chatas, redondas, curtas, compridas, ocas, onduladas ou lisas, brancas ou coloridas, de todos os calibres, para serem degustadas al dente, ou seja, ligeiramente crocantes no dente, ou então muito cozidas, servidas ao natural, gratinadas ou recheadas, as massas são fabricadas a partir de água e sêmola de trigo. As massas secas se conservam indefinidamente. São preferíveis às massas 100% de sêmola de trigo duro, ideais para cozinhar al dente. Existe também uma versão das massas com ovos, mais rica. É possível confeccionar as pastas frescas em casa, usando-se uma máquina elétrica ou mecânica, mas o tempo de conservação não é longo.

- **Pasta in brodo**. É cozida por alguns minutos num caldo, para compor deliciosas sopas de massa. Vermicelli, tortellini ou capellini servem para esse fim.
- **Pasta al forno**. É cozida no forno: as lasanhas são massas em folhas que cozinham suavemente num molho com carne muito perfumado.
- **Pasta asciuita**. É servida apenas com manteiga e salpicada com parmesão, ou acompanhada de um molho de carne, de legumes, de peixes ou frutos do mar. As massas têm nomes que variam de acordo com sua forma: fettuccine, tagliatelle, papardelle, spaghetti, rigatoni.
- **Massas recheadas**. Assumem as formas mais variadas, entre elas os ravióli, os tortellini, os cannelloni ou os cappelleti, com molhos de carne, queijo ou ervas finas.

Queijos - De pasta cozida, frescos, de vaca, de ovelha e mesmo de búfala, os queijos italianos concluem a refeição e entram na composição de inúmeras iguarias e sobremesas.

- **Bel paese** - esse queijo de leite de vaca, de origem lombarda, é uma pasta prensada não cozida. Doce e macio, de cor amarelo creme, tem forma redonda, com 20 cm de diâmetro.
- **Gorgonzola** - Queijo de leite de vaca com a massa raiada sob uma crosta cinza manchada de vermelho, possui odor picante que se acentua com a maturação.
- **Mozarela** - esse queijo fresco, originário da Campânia, é feito com leite de búfala ou vaca e vendido com seu soro. O leite coalhado é esticado e cortado em bolas de diversos tamanhos, ou em tiras trançadas. É saboreado em saladas ou no fim da refeição, temperado. Derretido, liga os ingredientes de um prato cozido.

- **Parmesão** - deve seu nome à vila de Parma. Fabricado com leite de vaca desnatado, é o mais antigo e o maior dos queijos italianos. Fresco, conclui a refeição. Maturado, é usado ralado em massas, arroz e sopas. PECORINO - feito no Centro e no Sul da Itália com leite de ovelha, apresenta cheiro forte e gosto picante. De uma bela cor palha no interior, tem uma crosta amarela que escurece com a idade. Arredondado, pesa entre 1,5 e 4 kg.
- **Provolone** - grande queijo do sul, oval, pode ter até 1 m de comprimento. Doce, picante ou defumado, é feito a partir do leite de vaca coalhado e esticado em camadas superpostas.
- **Ricota** - esse queijo branco, originário da planície do Pó, é fabricado com leite de ovelha coalhado e escorrido. Tem massa mole, fragmentada, e seu gosto se acentua quando cozido.
- **Stracchino** - lombardo ou piemontês, é um queijo de verão feito de leite de vaca desnatado não fermentado.

Tomate seco e o molho de tomate - Originário da América do Sul, o tomate apareceu no século XVI na Itália sob o nome de pomodoro, ou maçã de ouro. Constitui a base do enriquecimento de numerosos pratos. Na Sicília, é cortado em dois, e então posto para secar ao sol durante sete dias depois de terem sido extraídos o suco e as sementes. Salgado e estocado, fica pronto para o consumo.

Quanto ao molho de tomate, com suas múltiplas receitas, associa-se um sem-número de pratos e em particular àqueles à base de massas, dos quais é com frequência indissociável.

Embutidos - São os produtos da conservação da carne de porco, salgada, defumada e seca.

- **Cotechino** - esse tipo de paio, feito com carnes magras (cabeça e pescoço do porco) e pele de porco salgada picada, é em geral bastante condimentado.
- **Mortadela de bolonha** - sua carne rosa é picada muito fina e temperada com pimenta e alho. É perfumada com pistache e trufada com camadas de gordura.
- **Salame** - é o mais popular em toda Itália. Com sua carne vermelha salpicada com a parte branca do toucinho, existe também em forma mole, conservado na banha, em vidros. Quanto mais ao sul, mais picante ele é. Tempera-se com pimenta em Nápoles, e tem uma versão com ervadoce silvestre (finocchiona). Cada província produz o seu salame, designado com o nome de sua região, como o abruzzese dos Abruzzi. Os cacciatore, como o perugina, são menores e vendidos em peças.
- **Prosciutto** - acabou se tornando sinônimo de presunto cru; ganhamuito ao ser consumido em fatias bem finas. Para a culinária, é cortado em cubos. O de Parma é sutilmente adocicado. O San Daniele é mais seco, feito de carnes de primeira qualidade.

- **Coppa** - é o lombo de porco seco e defumado que recebe esse nome no norte da Itália. Na região de Parma, a coppa se chama culatello.
- **Pancetta** - a barriga de porco crua, salgada, enrolada na forma de rocambole, secada, às vezes defumada, é consumida em fatias finas nas quais se alternam a gordura e as partes magras. Pode-se refogá-la em cubos e utilizá-la em diversos pratos.
- **Bresaola** - não faz parte dos salames, pois é feita de carne de boi. Salgada e seca ao ar livre, serve-se como entrada, regada com azeite de oliva.

Vinhos - A Itália é conhecida por sua produção vitivinícola desde o século V a.C. É verdade que reúne todas as condições geográficas e climáticas necessárias. Com poucas planícies, numerosas montanhas de encostas, insolação generosa e clima temperado, é por excelência o país vitivinícola da Europa. Quase todas as suas regiões produzem vinhos de todos as quatro categorias: *Vini da Tavola*, ou vinhos de mesa; *Vini a Indicazione Geografica Tipica*, para os vinhos de mesa de qualidade superior (IGT); *Vini a Denominazione di Origine Controllata* (DOC), o equivalente aos AOC franceses; e *Vini a Denominazione di Origine Controllata e Garantita* (DOCG), com grau superior de qualidade. Os últimos anos do século XX se caracterizaram pela produção de vinhos de melhor qualidade.

3.2.3 - Glossário

Bruschetta - Prato muito popular que se costuma servir antes dos pratos principais. Prepara-se torrando fatias de pão, esfregando-as com um dente de alho e temperando-as com azeite a gosto.

Carpaccio - Prato de criação muito recente que se prepara com um pedaço de lombo cru, congelado parcialmente para se poder cortar muito fino. Tempera-se com azeite extra virgem, suco de limão, sal e pimenta. Por vezes acrescentam-se pequenas lascas de queijo.

Mascarpone - Queijo fresco amanteigado e cremoso, elaborado com creme de leite, especial para sobremesas e molhos.

Panettone - Doce tradicional de Natal, de origem milanesa, feito com frutas cristalizadas e passas. Muito consumido já no século 14, era mais baixo e tinha menos fermento que o atual. Nos últimos anos adquiriu uma forma cilíndrica e alta.

Porcino - Nome popular de um dos cogumelos mais habituais na cozinha italiana: o boletus edulis.

Tagliatelle, Tallarines - Massa fresca feita com ovo, cortada em tiras de um centímetro de largura e de um milímetro de espessura. Muito populares no centro e

no sul da Itália, recebem também o nome de fetuccini. A variedade toscana, os pappardelle, tem o dobro da largura.

Tartufi - Trufas (espécie de cogumelos dos bosques de carvalho), entre as quais as mais apreciadas são a trufa preta de Norcia (na Úmbria) e a trufa branca da zona de Asti, que pode alcançar preços muito altos.

3.3 - Espanha

Nome oficial: Reino de Espanha – capita: Madrid – idioma oficial: língua castelhana

Situada na encruzilhada da Europa e da África, e também das Américas e do Oriente, a Espanha registrou a passagem ou a invasão de numerosos povos que contribuíram para a sua culinária. Graças ao que emprestou dos fenícios ou romanos (processos de vinificação), dos cartagineses (grão-de-bico), dos chineses por intermédio dos árabes (arroz), ou ao que importou do Peru e do México (tomate e chocolate), a Espanha hoje em dia se beneficia de uma culinária diversificada.

3.3.1 - Tradições

Boa parte dos produtos consumidos hoje no país provém desses movimentos de migração ou invasão. O arroz constitui o alimento e o carboidrato de base, um pouco como o pão na França. Trazido no século VII pelos árabes aos espanhóis, que por sua vez o levaram à América do Sul oitocentos anos mais tarde, o arroz pode ser preparado de mil maneiras. O chocolate vem dos astecas, apreciadores do fruto do cacaueiro, ao qual atribuíam numerosas virtudes, consumindo-o na forma de um mingau à base de farinha de milho acrescentado de pimenta. Ao levá-lo para a Europa, os espanhóis progressivamente substituíram o milho e a pimenta por mel, açúcar e aromas tais como a canela ou a baunilha. Quanto ao tomate, os conquistadores o descobriram no Peru e o disseminaram no século XVI, pela Itália.

Na Catalunha, onde se casam os produtos do mar e da terra (o frango com lagosta é a receita mais famosa da Costa Brava), encontram-se excelentes pratos de aves e uma grande tradição de embutidos. Na costa mediterrânea, contam-se mais de trezentas maneiras de cozinhar o arroz, a mais conhecida sendo certamente a paella, especialidade de Valência.

Na Andaluzia reinam as sopas frias, como o gaspacho, e as frituras de peixes. A Estremadura se caracteriza pelos seus guisados de cordeiro e de cabrito (caldereta), e as duas Castelas, por seus cozidos, porcos e leitões assados.

No País Basco e em Navarra, os legumes e as carnes vermelhas constituem a base das refeições tradicionais, que podem ser degustadas em numerosas casas de grelhados (asadores), espécie de churrascarias.

Enfim, na região cantábrica, nas Astúrias e na Galícia abundam os peixes e os frutos de mar preparados na grelha ou simplesmente cozidos na água do mar.

3.3.2 - Produtos

Embutidos - Raramente o porco é utilizado fresco na culinária espanhola. Ele é praticamente destinado inteiro às conservas, às semiconservas e aos embutidos. A Espanha manteve ao longo dos séculos uma tradição em embutidos herdada da época romana. Tendo a maior produção e consumo de presunto do mundo, oferece hoje em dia uma extraordinária diversidade de embutidos, entre os quais o presunto ibérico, secado e maturado por pelo menos 18 meses. O porco dos quais são produzidos, é criado nas florestas da Andaluzia e consome bolotas de carvalho que conferem à carne um suntuoso marmorizado (rajado) de gordura e um sabor intenso. De todos os embutidos espanhóis, o lombo embuchado é sem discussão o mais singular. Tenro e untuoso, esse produto marinado, no qual as especiarias e os condimentos desempenham papel determinante, é degustado em fatias finas, como o presunto. O chouriço é uma salsicha de forma alongada, dobrada sobre ela mesma, composta de carne de porco condimentada com pimentón (a páprica espanhola), que lhe dá sua coloração vermelha. É consumido cru ou cozido e entra na composição de um grande número de pratos, como o cocido madrileño, a fabada das Astúrias, o cozido de vagens ou o pote gallego, um guisado de repolho e batata, reconfortante receita de inverno dos habitantes da Galícia.

Além disso, cada região apresenta seus próprios embutidos, cujas receitas foram elaboradas de acordo com as influências culturais e o clima: chouriço de sangue (butifarras e morcillas), salames (fuets e longanizas) da Catalunha, morcon de Estremadura, bottillo de Bierzo, cécina de Leon, chistorra do PaísBasco.

Anchovas, polvos, lulas

- **Anchovas** - Esses pequenos peixes de flancos prateados, abundantes no Mediterrâneo e no oceano Atlântico, deslocam-se em cardumes. São consumidos em filés, seja salgados, seja marinados no óleo, ou como tapas, numa marinada de azeite de oliva, ou ainda enrolados em torno de uma azeitona verde, presos por um palito.
- **Polvos e lulas** - São moluscos marinhos muito apreciados, com frequência servidos com sua tinta, em especial nas tapas, o que lhes confereum matiz violeta um pouco surpreendente. Sua carne é batida por bastante tempo, para

amaciá-la. Cortados em pedaços, são simplesmente fritos ou preparados de maneira mais elaborada.

- **Azeite de oliva** - Como a Grécia, a Espanha é o países das oliveiras. Grande parte da produção de olivas é destinada à fabricação de azeite, onipresente na cozinha espanhola.
- **Turrones** - Trata-se do torrone espanhol. Esse doce à base de clara de ovo, amêndoas trituradas e açúcar é encontrado em muitas variedades, conforme a região em que é produzido. Podem se acrescentar nozes, avelãs, mel, pinhões, pistaches e até canela.
- **Frutas**
- **Melão e melancia**- Originário da Ásia, o melão é cultivado no Sul da Europa. É degustado in natura, no começo ou no fim da refeição, por vezes acompanhado com um vinho licoroso, como o Porto, mas também em doces e conservas. A melancia também é bastante apreciada na Espanha.
- **Laranja** - A Espanha se tornou um dos maiores produtores mundiais de laranja. As três principais variedades produzidas são: a nave, precoce e sem sementes, a tardia, de polpa clara, e a Valencia, firme, de casca lisa, cuja polpa é quase sempre sumarenta e acidulada.

Vinhos - A tradição vinícola da Espanha remonta aos fenícios e aos gregos. Seu vinhedo está espalhado por todo o território. Em decorrência de fatores naturais, da influência mediterrânea ou atlântica, de planícies ou planaltos, cada região oferece vinhos diferentes, produzidos com diversas variedades nativas. Os vinhos da Rioja e os Xerezes são os mais conhecidos. A Espanha se empenhou muito na modernização da produção vinícola.

3.3.3 - Glossário

Anis - Planta umbelífera que apresenta sementes de tons marrons, utilizadas em algumas cozinhas, como a andaluza.

Cachelo - Batata galega de pele lisa e polpa branca.

Capão - Galo castrado que se engorda com milho. São famosos os capões de Villalba (Lugo), onde todo dia 19 de dezembro realiza-se uma feira em sua homenagem.

Farsa - Recheio, mistura preparada para servir de recheio num prato.

Galiano - Torta de pão ázimo, muito utilizada na cozinha tradicional manchega, especialmente para o gaspacho manchego e para sua versão alicantina, o gaspacho de peixe.

Lacão - Peça de carne formada pelo pernil do porco, que costuma ser curada em salmoura. Antes de cozinhá-la, convém deixar de molho por alguns dias.

Nabiças - Folhas e talos tenros do nabo.

Papas - Batatas.

Peixe miúdo - Nome dado ao peixe de rocha miúdo, usado apenas para dar sabor aos caldos.

Unto - Banha de porco, geralmente rançosa.

3.4 - Alemanha

Nome oficial: República Federal da Alemanha – capital: Berlim – idiomas oficiais: língua alemã, baixo alemão

Os costumes culinários alemães se diferenciam essencialmente segundo três territórios distintos: de um lado, a região setentrional, que se abre para o mar do Norte e cujos habitantes consomem em grande quantidade peixes, arenques ou bacalhaus (cabe notar também sua preferência pelos cremes azedos e os pratos de carne ou ave acompanhados de geléia de amoras ou cerejas silvestres, muito ao estilo da Europa Central); de outro, o Centro (entre Hesse e Palatinade), que cultiva a prática dos "3 W", wein, wurst, weck (vinhos, embutidos, pãezinhos frescos), e não hesita em cozinhar frutas e legumes na mesma panela; por fim, a parte meridional, entusiasta dos doces, da cerveja (fabricada em Munique) e dos peixes, tais como os sandres e os salmões.

3.4.1 - Tradições

Se as tradições variam de uma região para outra, há duas que são verdadeiras vocações nacionais. A primeira é a fabricação da cerveja, a segunda, o cultivo da batata.

- **Cerveja** - Bebida conhecida desde a Antiguidade, a cerveja conquistou os germanos no começo da era cristã. Eles adquiriram o hábito, na Idade Média, de acrescentar-lhe o lúpulo e fizeram dela uma bebida nacional. A Alemanha conta com centenas de cervejarias que produzem sobretudo cervejas claras.
- **Batata** - Chegou à Europa graças aos espanhóis, que a t*ROUX*eram do Peru no fim do século XVI. Um botânico alemão recebeu alguns tubérculos, conhecidos então sob o nome italiano de tartufola (trufa pequena), por causa de sua semelhança com o famoso cogumelo. Esse nome se transformou em Kartoffel. A batata se espalhou por toda a Europa.

3.4.4 - Produtos

Caça – Tanto na Alemanha como na Austria é comum a caça de animais grandes e pequenos. Ambos os países possuem florestas luxuriantes, que abriga animais em enorme quantidade. Cervos, veados, javalis, lebres, faisões e perdizes são então preparados de diversas maneiras, assados ou com molho. A carne é com frequência marinada em molhos que utilizam frutas ou leite coalhado.

Pães e bretzels - Na Alemanha e na Austria existem tantas variedades de pão (Brot) quanto de tipos de cerveja ou salsichas: pretos, integrais, de centeio, nozes, cebola etc. Citemos o Pumpernickel, um pão de centeio de cozimento demorado, de miolo quase preto e sabor agridoce; ou o Landbrot, um pão escuro também de farinha de centeio, porém mais macio; o Mischbrot, misto de centeio e trigo. Há ainda os Brôtchen (pãezinhos), de leite (Milch), gergelim (Sesam), papoula (Mohn), quatro cereais (Mehrkorn) etc.; bem como os pães integrais (Vollkornbrot), de sementes de girassol (Sonnenblumenkernen), de linhaça (Leinsamen) ou centeio (Roggen) etc. Outra especialidade típica, o Bretzel — cuja forma em oito" era outrora o emblema da corporação dos padeiros — é feito de massa cozida em água fervente e depois polvilhada com sal grosso ou cominho e endurecida no forno. Chama-se Laugen o procedimento de fabricação que dá ao Bretzel seu aspecto liso e brilhante. O PartyVolkornbrot, pão fantasia, é utilizado nos bufês.

Charcutaria - Região onde a criação de porco tem uma longa tradição, a Alemanha e a Áustria (Tirol) oferecem um leque muito amplo de produtos de chacurtaria: presuntos, terrinas, patês, roulades, chouriços de sangue etc., sem esquecer, é claro, as salsichas, que são tripas de porco recheadas de carne moída e temperada. A salsicha alemã mais famosa é a de Frankfurt. Apresenta-se sob a forma de uma massa fina de puro porco defumada a frio e vendida crua, pronta para cozinhar. Não se deve confundi-la com a salsicha de Frankfurt vendida no restante da Europa que pode conter carne de boi e vitela, defumada e cozida no vapor.

Vinhos - O vinhedo alemão, do qual se apresentam aqui as regiões principais, produz essencialmente vinhos brancos: 85% de sua produção. Seus vinhos são principalmente de uma só variedade, com a Müller-Thurgau em primeiro lugar, seguida pela Riesling, Sylvaner e Pinot gris (Rülander). A Riesling, a melhor delas, produz vinhos secos, mas, nos anos bons, também vinhos licorosos (Beerenauslese ou Trockenbeerenauslese) e os raros Eiswein (vinho do gelo). A Sylvaner produz vinhos leves e mais vivos que os da Pinot gris, de teor alcoólico mais alto. Os vinhos de Muller-Thurgau, de qualidade bastante mediana, se distinguem por seus aromas exuberantes. Quanto ao tinto, a Pinot noir tem feito grandes progressos. Produz vinhos claros, relativamente finos e frutados.

3.4.5 - Glossario

Bockwurst - Conhecida no Brasil como "salsichão de alho", é umas das salsichas mais populares da Alemanha.

Emmenthal - Queijo típico suíço. De cor amarelo-claro, com sabor suave e macio, possui uma casca fina e dura e os buracos em sua massa que são a melhor forma de identificá-los.

Eisbein -Joelho de porco.

Fleischwurst - Salsicha típica alemã com os gomos em forma de anel.

Floresta Negra - Torta doce originária do Sul da Alemanha, onde está localizada a floresta que dá nome à receita. Preparada com chocolate, creme chantilly, baunilha e cerejas e raspas de chocolate.

Gruyère - Queijo de origem suíça muito utilizado em gratinados, fondues, molhos e sanduíches.

Páprica - Condimento extraído do pimentão, com sabor que varia do doce ao picante e com alto teor de vitamina C. É um dos principais ingredientes das cozinhas húngara, alemã, polonês e outras.

Malte - Extraído da cevada. Utilizado na fabricação de vinagres e de bebidas alcoólicas, como a cerveja e o uísque. De sabor adocicado, é consumido também misturado ao leite.

Streusel - Tipo de farofa doce que acompanha a sobremesa.

Strudel - Doce à base de massa folhada recheada com maças cozidas, passas, nozes, açúcar e canela. Uma das sobremesas favoritas dos alemães. Existem variantes salgadas da mesma receita.

Weissbier - Cerveja de trigo com aroma floral, originária da Baviera, no Sul da Alemanha.

Zimbro - Árvore que produz frutos de cor escura, cujas bagas de sabor marcante são utilizadas no preparo de bebidas alcoólicas, em especial o gim, e utilizadas como condimentos na culinária de vários países.

3.5 - Escandinavia

Suécia – nome oficial: Reino da Suécia – capital: Estocolmo – idioma oficial: língua sueca

Dinamarca – nome oficial: Reino da Dinamarca – capital: Copenhague – idioma oficial: língua dinamarquesa

Certas tradições culinárias dos países escandinavos remontam ao tempo dos vikings. Valorizando muito a preservação de seu meio ambiente, os dinamarqueses, suecos, noruegueses e finlandeses se orgulham de poder ainda saborear os produtos que resultam da pesca, da coleta e da caça, que conservam seu sabor de antigamente.

3.5.1 - Tradições

A gastronomia escandinava é composta de pratos simples e generosos. Peixes, de mar ou água doce, frescos, defumados ou marinados, ocupam um lugar de destaque. As ovas de peixe são particularmente apreciadas, servidas com cebolas picadas, creme de leite e cebolinha. A rena, criada em semiliberdade pelos lapões, fornece uma carne típica dos cardápios nórdicos. As carnes de porco e de boi são frequentemente preparadas em salmoura, relembrando um costume ancestral de conservação de alimentos. Na Dinamarca o porco é a base de numerosas receitas, como os frikadeller, bolinhos de carne moída. Os bolinhos de carne suecos, os kõttbullar, metade porco, metade boi, são sempre acompanhados de compotas de cerejas silvestres. Na Noruega, preferem-se os fiskbullar, bolinhos à base de peixe. Praticamente todos os pratos são acompanhados de batatas. A mesa, bebem-se cerveja, leite, aquavita, vodca, licores de frutos silvestres (na Finlândia) ou ainda café.

3.5.2 - Produtos

Carne de rena - As renas são criadas no norte da Escandinávia. As paletas e os pernis são com freqüência secos, salgados ou defumados. A carne fresca é servida da mesma maneira que a do veado. Come-se filé nas refeições festivas, acompanhado de geléia de frutos silvestres.

Arenque - Onipresente no smõrgasbord, o arenque, inteiro ou em filés, é servido de muitas maneiras: fresco (grelhado, em salmoura, marinado no vinagre, com molho agridoce, com molho de mostarda, recheado, com creme de leite etc.), salgado ou defumado. Tradicionalmente é degustado com pão preto.

Bacalhau fresco- Pescado no litoral da Noruega, o bacalhau fresco é cozido num caldo de água, vinho branco e temperos. O bacalhau seco é igualmente apreciado. Amarrados dois a dois pelo rabo, eles são suspensos em cavaletes de madeira ao ar livre. Após várias semanas, tornam-se rijos e podem ser conservados por muito tempo.

Salmão- O salmão tem preferência pelas águas frias dos rios escandinavos. Hoje em dia, consome-se sobretudo o salmão de criação. Numerosas fazendas de piscicultura foram implantadas nos fiordes noruegueses. A carne do salmão, firme e saborosa, pode ser preparada de várias maneiras.

Frutos silvestres e cogumelos - A coleta é uma atividade muito popular na Finlândia. Além dos cogumelos dos bosques, colhe-se uma grande variedade de frutos silvestres: cerejas, mirtilos, groselhas, amoras árticas. São servidos como acompanhamento, sobremesas, ou transformados em licores.

Dill (ou Aneto)- Essa planta, em geral conhecida como falso anis, é originária do Oriente. Suas folhas, e sobretudo seus grãos, aromatizam o salmão e os lagostins.

Cerveja- Em toda a Escandinávia, a cerveja, clara ou escura, é bebida nas refeições, durante o dia e nas grandes ocasiões. As cervejas dinamarquesas (Carlsberg e Tuborg) são mundialmente conhecidas há muito tempo.

Aquavita (ou Akvavit). É uma ÁGUArdente (de cereal, batata etc.) aromatizada com várias substâncias vegetais (cominho, coentro, anis, erva-doce), fabricada e consumida em larga escala nos países escandinavos. A aquavita (literalmente "água da vida"), com teor alcoólico de 45%, é bebida pura e gelada. A mais apreciada é a Linie Aquavita norueguesa. Depois da destilação, a ÁGUArdente é vertida em antigos tonéis de carvalho de xerez. Eles são embarcados em navios de carga que os levam até a Austrália. Ao retornar, depois de vários meses de navegação, a aquavita de linha, submetida ao balanço lateral e longitudinal do navio, assume uma cor de âmbar e um aroma característico. No verso do rótulo estão indicados o nome do navio e as datas da viagem.

3.5.3 - Glossário

Aneto - Erva aromática originária do Oriente, muito apreciada na culinária escandinava.

Arenque - Peixe azul, emblemático da cozinha escandinava. A oferta é grande: arenque fresco, salgado, defumado, à escabeche, arenque bloater, defumado depois de um dia na salmoura, o kipper, aberto depois de dois dias, bem salgado e ligeiramente defumado. Também se preparam conservas com diversos temperos.

Borsch - Sopa de vegetais, muito comum nos países do leste europeu.

Frikadeller - Almôndegas ligeiramente amassadas.

Hangikjöt - Cordeiro defumado sobre turfa, típico da Islândia.

Kalakukko - Pão de centeio recheado de peixe, prato finlandês.

Løyrom - Ovas de peixe em salmoura. Variedade nórdica do caviar que se costuma preparar com ovas de lumpo.

Páprica - Variedade de pimentão doce, elaborado no centro da Europa.

Poronhäristys - Prato islandês: escalopes de rena salteados com purê de batata e arandos.



Capítulo 4 - Oriente Médio

4.1 - Líbano

Nome oficial: Republica do Líbano – capital: Beirute – idioma oficial: língua árabe

As culinárias libanesa e síria são muito parecidas, embora os pratos levem nomes diferentes e variem ligeiramente, segundo a região e o tipo de habitação (cidade ou campo). Os cereais entram na composição de dois alimentos essenciais: o pão e o burghul (trigo para quibe). O leite e seus derivados ocupam um lugar importante, bem como o peixe, a carne, as azeitonas e o azeite, os legumes e as frutas.

As bebidas mais apreciadas são o arak — ÁGUArdente de uva aromatizada com anis —, o café e o vinho local, no Líbano, e o chá de hortelã, na Síria.

4.1.1 - Tradições

Uma refeição convival é geralmente composta de mezzês — pequenas porções variadas, sutilmente decoradas e condimentadas: frias, com azeite, ou quentes, geralmente fritas em manteiga oriental, feita com leite de ovelha, ou azeite. Entre

elas o homus ou os falafel, característicos da culinária judaica. O tabule, salada de trigo triturado, aromatizada com salsinha e hortelã fresca, é originário do Líbano. O fatuche é uma salada composta de rabanete, tomate, pepino, agrião, alface e pedaços de pão grelhado, enfeitada com sumac, uma especiaria vermelha, de gosto ácido. Cabe mencionar ainda o metabbal, purê de berinjela com óleo de gergelim. O foul medammas, favas com azeite, e os mkanek, lingüiças libanesas muito condimentadas, são mezzês quentes. O samke harra é composto de pedaços de peixe acompanhados de um molho muito condimentado. O warak enab é similar às folhas de uva recheadas que se comem na Grécia. O labne é um queijo branco, feito de leite coalhado, com azeite e alho, e o mhammara é preparado com nozes trituradas com pimentão vermelho.

Os mezzês são servidos com pepinos em conserva e azeitonas verdes. No meio da mesa coloca-se uma grande travessa de saladas. Os mezzês se consomem com pão árabe (pita muito fino de 40 cm de diâmetro) e pão markuk (pão folha muito fino, assado geralmente em forno a lenha).

Os pratos principais mais comuns são os kebab (espetos de carne grelhada em fogo de lenha), as caftas (carne moída preparada com salsinha e cebola picada), o quibe, o frango grelhado, o chiche tauk (espetos de frango marinados com especiarias) ou ainda o peixe grelhado. Todos esses pratos são servidos enrolados em pão pita.

Na sobremesa, oferece-se uma bandeja de frutas da época ou doces árabes, como o baldava, doce de massa folhada recheado com manteiga e nozes, avelãs ou pistaches, ou o keshtallie.

Ao final da refeição, toma-se um café turco ou fuma-se o narguilé, cachimbo de água cujo fumo é aromatizado com frutas, mel ou melado, apreciado tanto pelos homens quanto pelas mulheres.

Para uma refeição rápida, escolhe se geralmente um prato único, tal como a mankhuche (fina "pizza' com tomilho e azeite), que pode levar também tomate e folhas de hortela, ou a lahm bi ajin ("pizza" de carne moída e tomate). Ambas são condimentadas e regadas com suco de limão. Há quem prefira falafel, bolinhos de purê de grão-de-bico e fava, fritos em óleo e acompanhados de um molho à base de óleo de gergelim, alho e suco de limão, ou um schawarma, carne marinada no vinagre e grelhada num espeto vertical, acompanhada do mesmo tipo de molho e de cornichons.

4.1.2 - Produtos

Derivados do leite- Os queijos derivados do leite de cabra ou de vaca são muito apreciados: o laban (iogurte) consumido tanto salgado, doce ou cozido; o labne, um queijo branco; o jibne, queijo de massa prensada; o kichk, mistura de laban e de

burghul seco no sol; e o chancliche, queijo seco, condimentado, em forma de bola, passado no tomilho. Para saciar a sede, bebe-se laban airan, bebida composta de leite coalhado acrescido de água e salgado, ou sahlab, bebida quente à base de leite e de uma farinha extraída de um tubérculo, o salep.

Sêmolas- Moído e peneirado, o trigo de grão duro dá dois tipos de sêmola. A primeira, fina, serve ao preparo do pão e dos doces; a segunda, mais grossa, serve para fabricar o burghul: o trigo é cozido em água salgada e depois seco no sol por bastante tempo. Os grãos são então triturados em diferentes moagens (fino, grosso ou médio).

4.1.3 - Glossário

Água-de-flor de laranjeira (ma'zahr) - Essência típica da culinária libanesa, extraída das pétalas da flor de laranjeira e usada para aromatizar doces e caldas.

Água-de-rosas (ma'ward) - Solução alcoólica de essência de rosas, muito diluída com água destilada, usada para aromatizar doces e caldas na culinária libanesa.

Almíscar (misk) - Resina vegetal extraída da árvore Pistachia lentiscus, bastante comum no Oriente Médio. Muito utilizada em perfumaria e na culinária. Pode ser encontrada em lojas de produtos árabes.

Áraque, árak, raki - Bebida destilada, geralmente feita a partir da tâmara e aromatizada com anis. Tem alto teor alcoólico. A palavra tem o significado de "seiva", "sumo".

Baklava, belleua, bacleua - Doce folhado e recheado, geralmente feito com massa filo, com formatos diversos e sempre acompanhado de calda aromatizada.

Barazek - Biscoito feito com sementes de gergelim, sêmola e melaço.

Blasterma, carne-seca armênia - Tipo de carne preparada em salmoura e que se assemelha à nossa carne-seca. Foi introduzida no Líbano pela comunidade armênia.

Borek - Pasteizinhos folhados feitos com massa filo, recheados com carne de carneiro ou vegetais. Pode ser um primeiro prato ou acompanhar saladas.

Bulgur - Nome pelo qual também é conhecida a sêmola de trigo.

Byblin - Vinho bastante doce que seria fabricado pelos fenícios na cidade de Biblos, hoje território libanês.

Essência de romã (dibs rumman) - Xarope de suco de romã, utilizado, por vezes, em substituição ao limão.

Karishé - Água extraída de alguns tipos de queijos. É também utilizada no preparo de receitas regionais.

Mahlab - Grão encontrado no interior da semente da cereja-brava ou negra, usado no preparo de doces. Vendido inteiro, é necessário socá-lo para usar o pó.

Manteiga derretida (samneh) (manteiga clarificada) - Consistência da manteiga utilizada em muitos doces libaneses. Para obtê-la, derrete-se a manteiga em fogo baixo. Toda a espuma que se forma com a fervura é retirada para obter-se um líquido claro. Guardada em potes de louça, pode ser conservada fora da geladeira por muito tempo.

Makanek - Tipo de lingüiça, preparada com carnes diversas moídas, muito condimentada e embutida em tripas de carneiro.

Omsmaliyeh - Tipo de massa muito popular no Líbano, semelhante ao cabelo-de-anjo.

Pilaf - Preparação à base de legumes cozidos e trigo moído, cozidos com azeite.

Pimenta síria (bhaar) - Mistura de especiarias variadas como canela, gengibre, pimenta-do-reino preta e branca, noz-moscada e cravo em pó, muito usada na culinária árabe.

Ramadã - Feriado que se localiza no nono mês do calendário islâmico. Durante esse período, os muçulmanos devem jejuar durante as horas em que houver a luz do dia.

Sumagre, sumac, summak - Condimento de cor avermelhada e sabor ácido, extraído das frutas do arbusto do mesmo nome. Pode ser encontrado em lojas especializadas.

Snoobar - Sementes de uma espécie de pinheiro nativo da região do Mediterrâneo. Também conhecido como pinoli ou pinhão-do-líbano.

Tahine - Pasta feita a partir de sementes de gergelim.

Záhtar, zaatar - Condimento salgado da culinária libanesa, obtido a partir de uma mistura de folhas secas de tomilho moídas, sementes de gergelim e sumagre.

4.2 - Maghreb

Argélia – Nome oficial: Republica Argelina Democrática e Popular; Capital: Argel; Idioma oficial: língua árabe.

Marrocos – Nome oficial: Reino do Marrocos; Capital: Rabat; Idioma oficial: língua árabe.

Tunísia – Nome oficial: República da Tunísia; Capital: Túnis; Idioma oficial: língua árabe.

Os três países do Maghreb (o Poente, em árabe), Argélia, Marrocos e Tunísia, têm em comum pratos bem característicos, em particular o tradicional cuscuz, de origem

berbere, à base de sêmola de trigo duro, acompanhado de diversos ingredientes, que variam segundo as preferências e a produção local. Costuma ser servido com carneiro ou frango, às vezes coelho, mas também com peixe e legumes variados (abobrinha, erva-doce, berinjela, grão-de-bico etc.). O êxito desse prato está relacionado principalmente à qualidade da sêmola, que deve ser corretamente reidratada antes de seu cozimento, e ao sabor da carne, que, por sua vez, depende muito da escolha dos legumes e das especiarias. A carne servida com o cuscuz pode ser cozida, grelhada ou assada. A carne de cordeiro (ou de cabra) previamente salgada e seca, encontrada nos açougues árabes, é a mais indicada.

O pombo entra na composição de certas receitas dos países do norte da Africa, pois possuir um pombal sempre foi uma tradição local.

Os tajines (ou tagines), cujo nome é o mesmo da panela de cerâmica com uma tampa cônica onde são preparados, é uma espécie de guisado, ao mesmo tempo condimentado e doce, de carnes e legumes.

As merguez são lingüiças de carneiro ou de vaca, aromatizadas com hortelã, alcaravia, coentro, noz-moscada ou PIMENTA-DO-REINO. O kebab (espeto) e o michui (cordeiro ou carneiro inteiros grelhados no espeto) também são pratos tradicionais.

Os limões inteiros conservados no sal estão presentes em várias receitas. A harissa, condimento muito forte à base de pimenta vermelha e azeite, originária da Tunísia, realça o sabor de diversos pratos.

O smen, fabricado com manteiga de ovelha, às vezes de vaca, liquefeita, clarificada e misturada com um pouco de sal, é tradicionalmente utilizado como gordura para refogar as carnes, os legumes (cebola) e para ser adicionado ao cuscuz antes de servi-lo.

As grandes tortas à base de massa folhada (dioul), crocantes, cheias de recheio (de pombo, aves etc.), levam, na Argélia, o nome de burek, na Tunísia, o de brick e, no Marrocos, o de pastilla. A essas tradições deve-se acrescentar um gosto acentuado pelos doces, freqüentemente à base de frutas secas — amêndoas, nozes, avelãs, pinoles.

4.2.1- Tradições

As regras do Islã proíbem aos muçulmanos consumir as carnes mortas, o sangue, a carne de porco ou " aquelas dedicadas a outro que não Deus". Só se pode consumir a carne de um animal que foi sangrado vivo. Como os vinhos e outras bebidas alcoólicas são proibidos, as principais bebidas tradicionais são o chá, o café, o suco de limão e os refrescos à base de xaropes, em particular o refresco de granadina, fabricado com romãs, e o xarope d'orgeat, feito de amêndoa, água-de-rosas ou água-

de-flor de laranjeira e açúcar, que também serve para aromatizar os doces. Geralmente importado da Asia (somente o Marrocos o produz, em pequena quantidade), o chá verde, perfumado com hortelã, acompanha as refeições e é saboreado a todo momento ao longo do dia.

4.2.2 - Produtos

Frutas cítricas- Importadas da Ásia pelos árabes, as frutas cítricas espalharam-se rapidamente pela Síria, pelo Egito e pelos países do Maghreb, onde são importantes produtos de exportação.

- **Laranjas**- Conta-se que um dia, no fim do século XIX, o rei de Túnis experimentou uma laranja cuja polpa, muito perfumada, o encantou tanto que ele lhe deu o nome de "maltaise" em homenagem a sua favorita... Na verdade, não se sabe exatamente a origem da maltaise (Malta, provavelmente), mas ela cresce em abundância na Tunísia e no Marrocos. Entre as outras variedades, cabe citar a navel, sem sementes, e a salustiana do Marrocos, de polpa muito doce. Quanto aos bigarades, dão flores com as quais se fabrica a água-de-flor de laranjeira, e frutas, as laranjas-amargas, que são usadas para fazer deliciosas geléias.
- **Mixiricas mediterrâneas**- Originária provavelmente da China e do nordeste da Índia, essa pequena fruta cujo nome naranja mandarina (laranja dos mandarins) é espanhol, foi importada para a região do Mediterrâneo em 1805. Sua casca, amarela alaranjada, exala um aroma quase acidulado e sua polpa macia é particularmente suculenta. Relativamente grande, a tangerina (de Tânger) é uma variedade de mexericas de casca vermelha.
- **Clementinas**. Conta uma lenda que, em 1902, perto de Oran, na Argélia, um certo padre Clemente obteve, por cruzamento de uma variedade de mexeriqueira com um bigarade, a clementina, fruto da clementineira, praticamente desprovida de sementes. É graças a essa característica que a clementina se tornouuma mexerica muito popular.

Tâmaras - A tamareira (variedade de palmeira) é cultivada em todo o Maghreb. As tâmaras são colhidas quando maduras. São consumidas frescas ou secas ao sol. As variedades de tâmaras da Argélia e do Marrocos sãos melhores, em particular a deglet-nour, de casca lisa e fina, e a deglet-beiba, cuja casca é mais espessa e a polpa mais doce. As tâmaras entram, muitas vezes em pedacinhos, na composição das pastillas e de muitos doces.

Azeitonas - Frutos da oliveira, árvore originária do Oriente, as azeitonas são cultivadas em toda a região mediterrânea. São utilizadas para a fabricação do azeite, que está muito presente na culinária, e tem um papel muito importante como condimento, ingrediente ou entrada. No momento da colheita, as azeitonas são

muito amargas e duras; devem ser submetidas a vários tratamentos para se tornarem comestíveis. As azeitonas pretas do Marrocos, lavadas e secas ao sol, são levemente salgadas com sal seco e então colocadas em tonéis com óleo.

Ervas aromáticas - Certas ervas aromáticas crescem naturalmente nas regiões costeiras do Mediterrâneo; outras são originárias da Ásia, tais como a badiana ou o anisestrelado; esse fruto seco e duro com gosto de anis, um pouco apimentado, cresce num arbusto de Tonkin.

- **Louro** - Suas folhas perenes e lustrosas desprendem um forte aroma perfumado.
- **Salsinha** - As folhas desta erva aromática servem tanto para perfumar os pratos quanto para decorá-los. A variedade mals comum nos países do Maghreb é a salsinha lisa.
- **Tomilho** - Esta pequena planta, que cresce em estado selvagem, soma a seu aroma virtudes digestivas. E por isso que o tomilho acompanha maravilhosamente todos os pratos cozidos, os recheios de carne ou os legumes.
- **Coentro** - Esta erva é muitas vezes confundida com a salsa lisa, a ponto de às vezes ser chamada de "salsa árabe". Mas o aroma dos grãos de coentro é dez vezes mais forte, e ele faz parte das especiarias básicas da culinária árabe.
- **Cominho** - Esta erva aromática é cultivada em todos os países mediterrâneos. O cominho em grãos secos ou em pó, de sabor igualmente forte e picante, aromatiza em particular o tajine de cordeiro e as t*ROUX*inhas de pombo.
- **Hortelã** - A hortelã verde e a hortelã pimenta são as mais comuns. Elemento indispensável ao chá, aparece também em numerosos pratos. A colheita deve ser feita na hora mais quente do dia, quando a quantidade de óleo essencial da planta é a mais alta. A hortelã fresca não se conserva muito tempo, portanto seu consumo deve ser rápido.
- **Feno-grego** - As folhas secas desta erva são muito perfumadas e entram na composição de vários condimentos.

Vinhos

- **Marrocos**. Mesmo não tendo grandes vinhos de origem, o Marrocos oferece alguns vinhos de origem controlada, sobretudo tintos e rosés: o Muscat de Berkane, o Dar bel-hamri, que pode chegar a 15% Vol., e os famosos vinhos gris dos velhos vinhedos de Boulaouane e de Guerrouane, d'El Jadida e de Demnate, ao sul de Casablanca.
- **Argélia** - Até o fim do século XIX, a Argélia produzia somente uvas-passas; a fabricação de vinhos foi introduzida pelos colonos. As principais variedades são a carigan, a grenache, a sirah e a pinot. Depois da independência, a implantação do vinhedo diminuiu consideravelmente.Os melhores vinhos

argelinos provêm das regiões das colinas situadas perto de Oran (Mascara, Tlemcen) e Alger (Médéa, Dahra, Mostaganem). O essencial da colheita se destina à exportação, principalmente aos países do Leste europeu.

- **Tunísia** - A Tunísia produz vinhos tintos, brancos e rosés. Os melhores vinhos de origem são os de Cartago, Tebourda ou Sidi-Tabet, nas imediações de Túnis.

4.2.3 - Glossário

Bastela, Pastila ou pastela -Tipo de torta mourisco-andaluz, do Norte de Marrocos.

Beldi Caipira - Usa-se em referência ao frango caipira.

Besbas - Erva-doce fresca.

Bharat - Mistura de várias especiarias.

Chaaria - Massa muito fina, também chamada de aletria, "cabelo-de-anjo".

Hallal -Correto, lícito. Produto elaborado de acordo com os preceitos islâmicos.

Kanun - Fogão redondo de barro.É utilizado para fazer tajines com carvão ou para ferver a água do chá de hortelã.

Mada - Mesa. O conceito é importante porque, no Norte da África, come-se em mesas baixas.

M 'ruzia - Cordeiro.

Shurba - Sopa.

Sukkar - Açúcar.

Tchicha - Cevada moída.

Warka - Folha de massa de brick.



Capítulo 5 - Ásia

5.1 - Japão

Japão – Nome oficial: Japão; Capital: Tóquio; Idioma oficial: japonês.

Os produtos do mar e da montanha aqui se aliam para o prazer da vista e do paladar com uma rara elegância. Basta lembrar algumas especialidades para ter uma idéia dos fundamentos da culinária japonesa: os yakitoris (espetinhos), os sushis (bolinhos de arroz cobertos com uma fatia de peixe cru), os sashimis (peixes crus e moluscos acompanhados de shoyu misturado com wasabi), os shabu-shabus (espécie de fondue decarne de boi), os sukiyakis (outro tipo de fondue no qual os diversos ingredientes são mergulhados numa gema de ovo cru), os tempurás (peixes, frutos do mar e legumes empanados), as sopas de macarrão (udon ou soba). Sem esquecer o espetáculo extraordinário que apresenta o mestre do teppan-yakiao cortar e virar no ar os vários ingredientes (camarões, carne, frango, legumes), grelhados na hora sobre o teppan (chapa aquecida).Dois princípios servem de pilar para a gastronomia japonesa: os alimentos, em particular os peixes crus, devem estar absolutamente frescos; os complementos e temperos — gengibre, sementes de gergelim, katsuobushi (o bonito, variedade de atum dos mares do Sul, seco e esfarelado),

shoyu (molho de soja) — devem servir apenas para completar os sabores originais dos ingredientes principais, nunca para transformá-los.

5.1.1 - Tradições

Além das composições de sabores e aromas, a culinária japonesa é uma associação de cores e formas. Assim como existe uma arte floral, a arte da mesa tem suas leis, e a primeira é a escolha dos utensílios: as tigelas e tigelinhas, os pratinhos quadrados, os pratos, as bandejas e as caixas, de porcelana ou madeira laqueada, toda a louça, enfim, deve participar na construção de uma "paisagem" adaptada aos pratos escolhidos, a flor de cerejeira ou a pequena folha de bambu como toque final, que entra no quadro como uma assinatura.

Fora a influência das estações e a importância da apresentação, um terceiro elemento intervém nas refeições nipónicas: o equilíbrio entre os diferentes modos de cozimento. No interior de um cardápio cuja base é o arroz (gohan, um arroz cozido, redondo e branco), a refeição pode comportar um caldo que substitui a bebida, um prato cozido (nimono) e um prato grelhado (yakimono), aos quais se juntam alguns pratinhos quadrados com aperitivos (legumes marinados, em conserva no vinagre, com molhos diversos), que servem ao mesmo tempo como entrada e salada e que são acompanhados de saquê (ÁGUArdente de arroz), chá ou cerveja. A sobremesa quase sempre está ausente, e os doces (muito doces) são mais freqüentes acompanhando o chá (fora das refeições). Termina-se de bom grado as refeições com uma fruta ou uma simples xícara de chá.

Cerimónia do chá - Não se trata propriamente de uma festa, mas de um ritual que ocorre em família ou durante a visita de amigos que se deseja honrar. Outrora, essa cerimônia tradicional demorava quatro horas, mas hoje se pratica uma versão mais abreviada. Lavam-se o rosto e as mãos e tiram-se os sapatos antes de entrar na casinha reservada à cerimônia. Os convidados ocupam seus lugares sobre esteiras, em torno de um braseiro aceso. Contemplam o arranjo floral realizado pela dona da casa, segundo as regras da arte floral japonesa, o ikebana. Enquanto isso, o anfitrião prepara seus utensílios. Com uma pequena vassoura de bambu, bate demoradamente o chá verde em pó não-fermentado (matcha), no qual um pouco de água foi adicionado, para fazê-lo espumar. Um biscoito é em geral servido junto com o chá.

5.1.2 - Produtos

Raízes

- **Gengibre** – (shoga) é uma gramínea que tem a aparência de um pequeno caniço de folhas finas, cuja raiz (ou rizoma) é utilizada de diversas maneiras. Quando fresco, sua forma carnuda e cheia de protuberâncias arredondadas esconde uma polpa quase branca protegida por uma fina casca ocre escura. Quando descascado e cortado em fatias ou ralado, o gengibre acrescenta um leve sabor picante às sopas e aos molhos. O beni-shoga, macerado em salmoura avinagrada, tem uma bela cor rosa. Usa-se cortado em fatias finas, nos pratos marinados e nos sushis. O gengibre vermelho-escuro, por sua vez, é tingido com uma erva parecida com o manjericão. Em geral é usado para acompanhar o arroz refogado e os macarrões. WASABI - Esse condimento de sabor bastante picante é obtido a partir da raiz de uma planta vivaz de pequenas flores brancas cujo gosto lembra o da raiz-forte. A raiz, uma vez ralada, é umedecida com um pouco de água e fica com o aspecto de uma pasta que é servida na forma de um montinho compacto ao lado dos sashimis (peixes crus) e da qual se passa uma pequena porção nos bolinhos de arroz dos sushis. Atualmente, para facilitar a tarefa das cozinheiras japonesas, o wasabi é vendido em pó, ao qual se acrescenta água, ou em tubo, pronto para usar.
- **Daikon** - O daikon, ou rabanete-do-japão, é uma hortaliça cuja raiz oblonga e branca pode chegar a 10 kg. Descascado e ralado, é usado como guarnição em muitos pratos grelhados ou saladas. Cortado em longos filamentos mergulhados em água gelada, acompanha os pratos à base de peixes crus. Marinado numa salmoura de cor amarela, é vendido em saquinhos como condimento. Cravado com pequenas pimentas vermelhas secas, pode entrar na composição de certos molhos. No Brasil, é substituído pelo nabo.

Algas

- **Nori** - Trata-se de uma alga marinha comestível que é recolhida ao longo da costa e da qual se obtêm, após secagem e prensagem, finas folhas que servem, entre outras coisas, para envolver os alimentos, principalmente os sushis e os makis.
- **Wakame** - Essa alga, de um verde escuro quase marrom, com folhas crespas, é comercializada seca, e deve ser reidratada para entrar na composição de saladas, pratos de legumes ou sopas.
- **Hijiki** - Vendidas secas, em saquinhos de celofane, essas pequenas algas pretas, que parecem folhas de chá, conferem um leve gosto de avelã aos legumes, saladas e frangos.
- **Konbu** - Essa variedade de sargaço comestível de grandes folhas escuras é usada somente seca, na forma de fitas compridas, cortadas conforme a

necessidade. O konbu reidratado entra principalmente na composição de caldos diversos, como o konbu dashi.

Tofu - Esse produto, uma das bases da alimentação japonesa, é obtido a partir de grãos de soja deixados de molho e depois amassados em purê. O purê é então fervido e coagulado, adicionando-se um gelificante que forma uma massa branca cujo aspecto lembra o do queijo fresco. O gosto neutro permite usar o tofu num grande número de receitas, e a riqueza em proteínas vegetais faz dele um alimento básico dos cardápios cotidianos. Utiliza-se o tofu nas saladas de legumes e algas, nos pratos de macarrão, em cubinhos nas sopas. Pode também ser frito em bolinhos e às vezes até grelhado em espetinhos. Molhos e condimentos (shoyu, sementes de gergelim e cebolinhas verdes, principalmente) são usados para realçar agradavelmente seu sabor.

Massas e arroz

- **Soba** - Macarrão à base de farinha de trigo-sarraceno, com cor levemente parda. Geralmente é servido frio, temperado com um molho um pouco adocicado e salpicado de algas secas.
- **Udon** - Esse macarrão redondo à base de arroz, relativamente espesso, em geral é consumido em sopas.
- **Arroz** - O arroz japonês é curto, com alto teor de amido, o que o torna bastante grudento no cozimento. Para os sushis, o arroz, depois de cozido abafado, é regado com vinagre salgado e adocicado, e modelado a mão em bolinhos oblongos. É facilmente encontrado em lojas de produtos orientais e grandes supermercados. O arroz moti gome é um tipo especial, muito grudento, reservado aos doces e à confecção dos moshis (bolinhos redondos achatados servidos nas festas de ano-novo).

Molhos e condimentos

- **Molho de soja (shoyu)** - O molho de soja japonês é fabricado a partir de grãos de soja fermentados, sal e farinha de trigo. Menos salgado que os molhos de soja chineses, é em compensação levemente adocicado e muito delicado, como os coreanos.
- **Mirin** - Derivado de ÁGUArdente de arroz, é um licor relativamente doce usado apenas na culinária, em especial para as marinadas. Pode ser substituído, em último caso, por um vinho branco ligeiramente doce.
- **Missô** - Essa pasta de grãos de soja fermentados em maior ou menor grau assume todas as cores, do bege ao marrom-escuro. É ingrediente indispensável na culinária japonesa, principalmente para a sopa que leva seu nome. Pode se usá-lo também nos temperos de saladas e legumes.

Gergelim-é onipresente na culinária japonesa, seja na forma de óleo, para aromatizar os molhos, seja como sementes levemente torradas que servem para aromatizar as saladas de brotos de feijão e de espinafre, por exemplo.

Katsuobushi - Vendido em forma de granulados que se dissolvem na água, é na realidade de bonito (um tipo de atum) seco. É um dos principais ingredientes dos caldos japoneses.

Peixes

- **Atum** - É provavelmente o peixe mais comum no Japão. O impressionante mercado de peixes de Tóquio oferece todo dia milhares de atuns de tamanhos e espécies diferentes. As diversas partes do atum são valorizadas de modo distinto. As partes mais apreciadas são a nuca e a barriga, esta última rajada de gordura.
- **Fugu** - Esse peixe, conhecido no Brasil como baiacu, é mortífero se não for corretamente preparado. É necessária formação especial de vários anos antes de assumir a pesada responsabilidade de prepará-lo. Apreciam-se a delicadeza de sua carne e seu caráter excepcional em relação a seu preço.

Bebidas

- **Saquê** - É uma ÁGUArdente de arroz envelhecida em tonéis com teor alcoólico entre 15% e 20% vol. Indissociável da vida social e religiosa dos japoneses, é servido, quente ou frio, num recipiente de madeira de forma quadrada. Na culinária, pode ser substituído por um aperitivo branco seco como o vermute.
- **Chá verde (sencha)** - O chá mais difundido no Japão tem sabor bem característico, levemente iodado. Em forma de pó (matcha), entra também no preparo de doces e sorvetes. Atribuem-se a ele benefícios para a saúde.
- **Cerveja** - O Japão é renomado produtor de cervejas claras, leves e elegantes, que acompanham particularmente bem os grelhados e até os peixes crus.

5.1.3 - Glossário

Arame - Alga negra e fibrosa parecida com o hijik, porém larga e fina.

Buta - Carne de porco.

Dashi - Caldo indispensável na cozinha japonesa. Pode ser substituído pelo caldo de frango ou de carne, ou podem-se comprar os caldos já preparados (dashi-no-moto).

Donburi - Vasilha de porcelana.

Kushi - Espeto de bambu.

Makisu - Esteira de bambu. Usada para fazer o sushi enrolado (maki) ou omeletes.

Mirin - Variante doce e de baixo teor alcoólico do sake.

Missô - Pasta picante e salgada à base de soja fermentada. Pode ser vermelha (akamissô) ou branca (shiromissô), esta última mais suave. Segundo a sua origem, podem ser hatcho missô (de soja), mugi missô (de cevada) e kome missô (de arroz branco).

Mochi - Arroz doce muito grudento e rico em glicose.

Ramen - Macarrão de trigo de origem chinesa, também chamado de chuka-soba trazido para o Japão no início do século 20 e que hoje em dia é muito popular.

Shoyu - Molho de soja japonês; é mais claro e doce que o chinês.

5.2 - China

China – Nome oficial: Republica Popular da China; Capital: Beijing; línguas oficiais: chinês mandarim (oficial), cantonês, min, vu e outros dialetos regionais.

A cozinha chinesa se caracteriza pela busca da harmonia entre sabores fundamentais: azedo, salgado, amargo e doce. Recorre, além disso, a diferentes maneiras de cozinhar (no vapor, na grelha, refogando ou fritando), bem como a modos muito variados de cortar os alimentos. A adição de numerosos condimentos e especiarias também é importante. Os produtos de base usados na cozinha chinesa geralmente são os mesmos da Europa. A originalidade dos pratos provém de sua preparação e, claro, da adição de produtos locais: brotos de bambu, brotos de feijão, lótus, acelgas e cogumelos variados, sem contar os mais peculiares: "ninhos de andorinha", barbatanas de tubarão, 'ovos de cem anos", algas...

5.2.1 - Tradições

Uma refeição familiar deve contar com tantos pratos quantos forem os convidados. Todas as iguarias são dispostas no centro da mesa numa grande bandeja de cobre ou madeira laqueada. Cada um se serve com seus próprios hashis (pauzinhos), escolhendo o que lhe agrada entre a variedade de pratos. É de bom-tom oferecer ao vizinho o que já se provou e apreciou. Uma refeição digna desse nome deve alimentar "bem" e ser saudável: sempre incluir aves, porco e peixe, legumes e arroz (ou pão de trigo, no Norte da China e panquecas, no centro do país), bem como um caldo leve para saciar a sede, já que, contrariamente ao que se pensa, os chineses não bebem chá na refeição. Nos dias de festa, o "vinho amarelo" e as bebidas alcoólicas não podem faltar. A cerveja tem tido um sucesso crescente, principalmente nas grandes cidades da costa. Paralelamente aos rituais clássicos da refeição, é comum encontrar nas cidades uma versão chinesa do selfservice, o huogo. Na hora do almoço, as pessoas se juntam na rua em torno de um enorme caldeirão de caldo e nele

mergulham os alimentos (carnes, legumes) de sua preferência, oferecidos pelos pequenos restaurantes dos arredores.

5.2.2 - Produtos

Lótus - Símbolo da criação na mitologia egípcia, da pureza na Índia, da paz para os budistas, lótus é um termo genérico que engloba várias espécies de plantas. O lótus comestível, do qual se trata aqui, tem um papel importante na culinária chinesa.

- **Pétalas e folhas** - Sua função é essencialmente decorativa. As pétalas das flores são dispostas na mesa para enfeitá-la. Também perfumam certos chás. Não se comem as folhas grandes, mas elas servem de envelope para o cozimento e, ao natural, para os bolos de arroz.
- **Raízes**- São cortadas cruas em largas fatias de estrutura vazada. Seu sabor lembra um pouco o da alcachofra, e são servidas como sobremesa, cobertas com geleia. Cozidas, acompanham muitos pratos de porco refogado. A polpa das raízes novas é branca, tenra, saborosa e levemente doce. As raízes mais velhas são amarelas e geralmente fibrosas.
- **Sementes** - Outrora, eram famosas por suas virtudes medicinais e fortificantes. Hoje são vendidas em lata (ao natural ou em calda) ou secas, e realçam agradavelmente o aroma dos pratos de legumes, das sopas ou dos recheios. Utilizam-se também as sementes para fazer ÁGUArdente de lótus.

Soja - Essa leguminosa, originária do Nordeste da China, é muito rica em proteínas. Provavelmente por essa razão é a base da alimentação na China e em todo o Extremo Oriente, e se tornou a planta mais usada no mundo Inteiro. Os chineses consomem a soja em grãos ou em derivados, como a farinha, o óleo ou o leite, que serve também para a fabricação de margarina, queijo, fermentado ou não (tofu), condimento etc.

- **Favas frescas** - As favas frescas são cozidas em água, como outras favas, e servidas em saladas. Podem ser encontradas frescas, em conserva ou congeladas.
- **Brotos** - A soja pode germinar em qualquer estação, se for mantida num lugar quente e escuro. Os brotos comestíveis são obtidos a partir da variedade mungo (grãos verdes). Usados em saladas, servem também para rechear os rolinhos primavera. Podem ser ainda consumidos ao natural, ou refogados no óleo com um pouco de alho.
- **Grãos** -seu uso difere segundo a variedade. Os grãos verdes (mungo) moídos produzem uma farinha usada na fabricação de massas e macarrões fininhos, tipo cabelos-de-anjo. Os grãos pretos, menores, precisam ser cozidos em água salgada antes de ser consumidos, seja em salada, seja em purê. Os grãos amarelos são os mais usados: entram na fabricação de certos queijos coalhados (como o tofu, de gosto neutro), ou fermentados (o mepo tofu, de

cor vermelha no Sul da China, e branco em outros lugares, e cujo gosto é mais pronunciado); os grãos dessa variedade servem também para a fabricação do leite de soja, rico e nutritivo. Ao natural, esses grãos podem e salgados para serem consumidos como tira-gosto.

- **Pastas** - Os diferentes grãos de soja entram no preparo das pastas de soja (missô), que são muito difundidas nas e asiática. A pasta de soja resulta da fermentação de grãos de soja e de trigo em ÁGUA salgada, aos quais se podem acrescentar outros ingredientes. A fermentação pode levar de seis meses a dois anos e a pasta se conserva indefinidamente na geladeira. As pastas de soja fermentada, variando de suaves a fortes, servem para realçar o sabor de uma carne, e podem ser usadas na mesa como condimento.

Brotos de bambu - São os brotos novos do bambu que se destinam ao alimentar, e são vendidos frescos, secos ou em conserva. Frescos, são retirados de seu invólucro e cozidos em água fervente; secos, se apresentam em fatias longas que precisam ser postas de molho na água por várias horas antes de ser usados. Os chineses os utilizam como guarnição para diversos pratos de carne cozida (ensopados) ou refogada (porco, aves). Na Europa, geralmente são encontrados em conserva. E preciso lavá-los e escorrê-los antes de cozinhar.

Cogumelos

- **Cogumelo preto** - Da família das auriculárias, esse cogumelo [também chamado de orelha-de-árvore] cresce em anéis carnudos ao longo das árvores velhas. Um pouco insípido em estado natural, adquire aroma quando é desidratado, e então usado após ficar de molho em água morna por bastante tempo, retomando assim seu aspecto inicial e sua textura levemente crocante. O cogumelo preto serve de guarnição e decoração para muitos pratos de carne, mas pode também ser consumido puro, como entrada, levemente aferventado, com um molho picante.
- **Shiitake** - O shiitake, que tem aparência similar à do cogumelo preto, é um cogumelo cultivado, obtido após um tratamento da casca de um certo tipo de carvalho. Seu chapéu é convexo, porém mais chato, às vezes caído, marrom ou avermelhado. As lamelas são brancas, e depois amarelam. Comercializado fresco ou seco, tem o mesmo uso que o cogumelo preto e é preparado da mesma maneira, mas seu preço é relativamente mais alto.
- **Cogumelo de palha** - Trata-se de uma variedade de cogumelo próxima dos volvaires, que outrora era colhido na palha de arroz úmida e hoje é cultivado em estufa. Do tamanho de um ovo de codorna, é vendido em conserva jamais seco e seu sabor muito delicado combina admiravelmente com todo tipo de sopa e carne refogada.

- **Enokitake** - Esse curioso cogumelo, cuja pequena "cabeça" avermelhada encima um longo pé, cresce em tufos sobre o toco de uma árvore, o enoki, e seu perfume sutil é bastante adequado às sopas leves e aos guisados.

Couves

- **Pak-choi**- Chamado mais comumente de repolho-branco-chinês ou acelga, esse grande repolho verde-claro de talo grosso e branco deve ser cortado em tiras. Refogado ou estufado em fogo brando, acompanha pratos de carne cozida ou entra na composição de sopas de legumes. É possível também servir o miolo dos repolhos pakchoi ainda verdes simplesmente aferventados, com um molho cremoso ou de ostras.
- **Repolho-de-xangai**- Também chamado de acelga-japonesa devido à sua forma, esse repolho é cultivado na província de Xangai. Não é afetado pela neve nem pela geada. Distingue-se do pak-choi por suas folhas menores e arredondadas, de um verde intenso com estrias brancas, mas preparado da mesma maneira.
- **Pe-tsai** - De aspecto similar à alface denso e com longas folhas recortadas, o pe-tsai, ou couve-salsão, é preparado cozido ou mergulhado em água encontrá-lo em conserva de vinagre (como um picles) com pimentas, sal e uma pitada de açúcar.
- **Choi sum** - E uma couve alongada, verde-clara, com minúsculas flores amarelo-claras na extremidade de cada haste interna. Embora suas folhas sejam comestíveis, apreciam-se sobretudo suas hastes, por seu sabor levemente amargo; cozidas no vapor ou mergulhadas em ÁGUA fervente, são servidas com molho de ostras.
- **Gaai choi**- Muito parecida com a alface por sua forma cheia e arredondada, essa couve amarga é perfeitamente adequada às preparações em salmoura ou picantes, servidas como tempero.
- **Kailan (couve tronchuda)** - É encontrado sobretudo no Sul da China. Não é de fato um repolho, mas se cozinha da mesma maneira: suas folhas são sempre cozidas, de preferência refogadas, como acompanhamento de carnes.

Frutas

- **Lichia** - Cresce em cachos na árvore de mesma denominação e também é conhecida pelo simpático nome de cereja-da-china. E encontrada hoje em dia em outras regiões tropicais, como as Antilhas, Madagascar e no Brasil. A lichia possui uma casca muito grossa e rugosa, rosa-escura quando está madura na árvore e mais amarronzada depois de colhida. Sua polpa quase translúcida, suculenta e muito doce contém um pequeno caroço marrom. Na China, a lichia

é misturada frequentemente a certos pratos de carne ou de peixe. É encontrada também nas saladas de frutas, fresca ou em conserva.

- **Kumquat (laranjinha-kinkan)** - Esse cítrico anão tem a aparência e o gosto da laranja, mas é comido com a casca, o que dá a seu sabor levemente ácido um suave amargor, seja fresco, seja em conserva. Adapta-se muito bem às geleias e aos sorbets, realça o sabor de certos chutneys ou picles avinagrados e se incorpora perfeitamente aos recheios de aves. E originário do Sudeste da China, e seu nome deriva de kam quat, "laranja de ouro", em cantonês. Há duas variedades de kumquat: o narumi, redondo, muito doce, e o nagumi, de forma oval e sabor um pouco mais ácido.
- **Nashi**- Também chamada de pêra-chinesa, essa fruta, arredondada e amarela, é cultivada no Japão e na Coréia do Sul, entre outros lugares. Muito suculenta mas com gosto levemente adstringente, é consumida crua, ou cozida e coberta com calda.

Vinhos e ÁGUA**rdentes**- O vinho propriamente dito (de uva) começa a aparecer na China mas, de modo geral, limita-se a alguns crus mais para o "doce" do tipo porto, no caso dos vinhos tintos; e xerez, no caso dos brancos.

- **Chao-xing** - É também chamado de vinho amarelo. Seria mais correto falar em licor, pois não há uva nesse 'vinho", mas um arroz muito rico em amido, levedo e água (uma água específica que, segundo a tradição, deve ser tirada do lago da região do Zhejiang, onde é feita a fermentação dessa bebida). O vinho amarelo, que apresenta graduação alcoólica entre 14% e 19% vol., deve envelhecer no mínimo dez anos e adquirir uma tonalidade âmbar, antes de ser consumido. Seu gosto é próximo do xerez seco. Bebe se em todas as ocasiões festivas; usa-se também para a elaboração de uma grande variedade de pratos. Cabe mencionar um outro vinho amarelo, o Cheng gang, originário de Fujian.
- **Mei kuei lu** - Trata-se de uma ÁGUArdente branca (cerca de 50% vol.) de sorgo aromatizado com rosa, que é bebida nos banquetes, entre um prato e outro.
- **Mao tai jiu** - Mais uma ÁGUArdente famosa, muito forte (mais de 55% vol.), cuja destilação, à base de grãos de sorgo e de trigo misturados a uma ÁGUArdente mais comum (o kaoliang), é exclusividade de uma cidade — Mao Tai — situada na província de Cantão.

5.2.3 - Glossário

Arroz glutinoso - Arroz de cor branca acinzentada, que forma uma pasta pegajosa depois de cozido.

Broto de bambu - Produto utilizado em vários tipos de ensopado, encontrado em lojas de cozinha chinesa.

Glutamato monossódico (Ajinomoto) - Produto muito utilizado na cozinha chinesa como condimento ou como espessante, apesar de seu uso na alimentação estar sendo questionado.

Mao Tai - ÁGUArdente não-envelhecida, transparente, cuja graduação alcoólica é tão alta, que há quem diga que é letal. Tem um aroma embriagador e os seus efeitos são inesquecíveis. Por alguma razão é apelidado de "o relâmpago branco".

Molho de soja - Molho marrom-escuro, feito com grãos de soja. Existem três tipos: molho de soja suave, destinado sobretudo a molhos, menos denso que o de soja escuro; molho de soja escuro, utilizado em ensopados; molho de soja doce, que é espesso, doce e escuro.

Orelha-do-mar - Rei dos moluscos na cozinha chinesa. É vendido fresco, em lata ou seco.

Pasta de gergelim - Condimento espesso e amarelo, preparado à base de sementes de gergelim moídas. Pode ser substituído por manteiga de amendoim.

Pepino-do-mar - Espécie zoológica muito delicada, habitante do fundo do mar, também conhecida por holotúria. É vendido seco ou em conserva.

Pimenta de Sichuan - Pimenta de grão marrom, muito apreciada, proveniente da região chinesa de mesmo nome. É o grão do freixo espinhoso. No Japão, é chamada de sansho.

Semente de lótus - Semente da popular planta aquática, muito utilizada em sobremesas, como condimento ou como aperitivo.

Vinho de arroz - Vinho de baixa graduação alcoólica, obtido por meio da fermentação de uma pasta de arroz. O mais utilizado na cozinha, especialmente em Xangai e no vale de Yang-Tsé, é o vinho de arroz Shaoxing. É bebido morno, em copinhos pequenos, servido de um recipiente parecido com um bule. O saquê é excelente substituto, embora mais alcoólico.

Vinho de Mei Gui Lu - Vinho de arroz característico pelo seu aroma de rosas.

5.3 - Tailândia

Tailândia – Nome oficial: Reino da Tailândia; Capital: Bancoc; Línguas oficiais: tai (oficial), chinês.

Como toda a culinária do Sudeste da Ásia, a da Tailândia e a do Laos são muito aromáticas, mas estão entre as mais condimentadas. Verifica-se no Sul da Tailândia a influência da culinária da Malásia (pratos de peixe), enquanto a culinária do Norte

do país e a do Laos são muito próximas (pratos muito picantes). A pimenta é amplamente utilizada. Encontram-se legumes em abundância nas feiras, mas, como em toda a Ásia, o arroz (kao) é o elemento essencial da alimentação.

5.3.1 - Tradições

Os utensílios de base da culinária tailandesa são o wok — bacia (em ferro fundido ou aço) de forma arredondada, para os refogados, frituras e certos currys —, os cestos de bambu para o cozimento no vapor e a panela de pressão para o arroz.

Uma refeição tailandesa é composta de arroz, um curry (carne de porco ou ave) ou um prato frito (peixe) acompanhado de molho de peixe (nam pla), de molho à base de pimenta (nam prik) e de legumes, sendo os mais consumidos a berinjela, o feijão mungo, a acelga, o broto de feijão e o brócolis. Come-se sem uma seqüência definida, usando, em vez de hashi, uma colher. Frutas frescas, como manga e papaia, são servidas como sobremesa. Muitos tailandeses compram pratos prontos com vendedores de rua, bastante numerosos nas cidades.

5.3.2 - Produtos

Pasta de curry- É um dos elementos essenciais da culinária tailandesa. A pasta de curry pode ser vermelha, amarela ou verde, segundo a pimenta utilizada; seu sabor vem em parte da casca de bergamota que entra em sua composição. É facilmente encontrada em lojas de produtos orientais. O massaman, de origem malaia, é a única pasta de curry cozida.

Pimenta- Na Tailândia, usa-se abundantemente todo o tipo de pimenta, das maiores, um tanto suave, às menores, mais fortes.

Nam Prik- É um condimento à base de pimenta, alho e legumes, eventualmente de peixe (ou de camarões secos), triturados juntos. Nenhum prato tailandês é concebível sem nam prik. Existe grande variedade deles, cada qual com sua própria receita. O nam prik phao, pasta de pimenta grelhada, é vendido nas lojas de produtos asiáticos.

Nam pla- E um molho de cor clara, fabricado com extrato de suco de peixe (ou de camarão), similar ao nuoc-mâm vietnamita. E encontrado também na culinária do Laos.

Coentro - As folhas frescas de coentro, de aroma volátil, são acrescentadas no fim do cozimento. Realçam agradavelmente o sabor das carnes refogadas, mas também das sopas e saladas.

Alho - O alho está presente em numerosas receitas. A espécie cultivada na Tailândia tem cabeça pequena e seu gosto é menos forte que o do alho daEuropa. Nas mercearias asiáticas pode-se encontrar alho em salmoura (para as saladas).

Bergamota - Essa fruta da bergamoteira tem a forma de uma pêra amarela. A raspa de sua casca é utilizada no preparo da pasta de curry. As folhas, muito cheirosas, freqüentemente aromatizam as sopas e os pratos de carne ou peixe.

Erva-cidreira - Cortado em fatias flnas e amassado, o bulbo dessa erva de sabor cítrico é usado para aromatizar muitos pratos, em particular os de peixe e os molhos.

Galanga - Essa especiaria provém de uma raiz (bulbo) de polpa laranja cujo aroma lembra um pouco o do açafrão. Cortado em fatias, realça o sabor das sopas e dos currys.

Leite de coco - É uma mistura de polpa de coco fresca e água morna, muito utilizada nas sopas e nos currys. Pode ser encontrado pronto, em garrafinhas, nos supermercados.

Arroz-de-jasmim - E o famoso arroz thai, cultivado no Norte do país, cujos longos grãos translúcidos exalam um sutil aroma de jasmim. Usa se também o arroz tipo moti cultivado na Tailândia.

Macarrão de arroz - Fabricado com farinha de arroz, pode ser filiforme ("cabelo-de-anjo") ou de diferentes espessuras. Esse macarrão se impregna do sabor dos alimentos com os quais é misturado.

Macarrão de trigo - Esse macarrão, em particular os com ovos, é muito consumido na Tailândia. Enriquece as sopas ou acompanha certos pratos refogados.

Chá - Os tailandeses apreciam muito o chá de jasmim (sem açúcar), que tomam frio.

Vinho de arroz e ÁGUA**rdente de arroz** - O vinho de arroz provém de uma primeira fermentação dos grãos, enquanto a ÁGUArdente, mais forte, é obtida por destilação. Essas duas bebidas são muito apreciadas em toda a Asia. Bebem-se sobretudo nos dias de festa.

5.3.3 - Glossário

Cogumelos maitake - Variedade de cogumelo cultivada no nordeste do Japão, na América do Norte e na Europa. Cresce em cachos muito grandes que adquirem formas curiosas. O seu nome científico é grifola frondosa .

Cogumelos shiitake - Variedade de cogumelo originalmente cultivada nas regiões montanhosas da Ásia há mais de mil anos. São muito apreciados na China, Coréia e Japão. São facilmente encontrados no Brasil.

Gengibre - Raiz de sabor forte, ácido e picante, muito utilizada como condimento na culinária oriental.

Lima-kafir - Também chamada de lima selvagem, combava ou geruk . De aspecto rugoso, oferece pouco suco, mas as suas folhas e a sua casca são muito aromáticas. Apenas as folhas desidratadas são encontradas no Brasil.

Molho de peixe - Outro dos nomes pelo qual se conhece o nam pla. Substitui-se por pasta de anchova.

Nam pla - Condimento preparado com vísceras de peixe, idêntico ao antigo garum dos romanos. Substitui-se por pasta de anchovas.

Pasta de anchovas - Pasta elaborada com anchovas amassadas no pilão, que pode substituir o nam pla.

Vinagre de arroz - Vinagre feito com vinho e arroz. Pode substituir-se por vinagre de vinho branco.

5.4 - Vietnã

Vietnã – Nome oficial: Republica Socialista do Vietnã; Capital: Hanói; Idioma oficial: língua vietnamita.

A culinária vietnamita apresenta semelhanças com as demais culinárias do Sudeste da Asia, mas se diferencia pelo emprego de ervas e plantas aromáticas encontradas em abundância nas feiras. Distingue-se a culinária vietnamita do Norte, similar à culinária chinesa, em razão de sua proximidade geográfica, a cozinha do Centro (região de Hué, antiga capital imperial), a mais sofisticada e condimentada, e a culinária do Sul, muito aromática.

O arroz (com) é o componente essencial da alimentação. É cultivado principalmente no Sul do país, terra fértil com clima favorável. O peixe (ca) é outro alimento básico, seja ele de mar ou de rio. A criação de peixes de rio (em particular o peixe-gato) é muito desenvolvida no delta do Mekong,

Os legumes estão também bastante presentes. O ingrediente indispensável da culinária vietnamita é o nuocmâm, condimento preparado à base de peixe fermentado, de aroma bastante característico, usado para realçar numerosos pratos.

5.4.1 - Tradições

No Norte do país, o prato tradicional é o pho, caldo de carne de boi temperado com nuoc-mâm, gengibre, cebolas ou chalotas e especiarias variadas, no qual se acrescenta um pedaço de carne (de boi, em geral costelas). No Centro do país

aprecia-se em particular o bun bo Hue, preparado com macarrão fino de arroz e carne (de boi) e temperado com mam (pasta de peixe). No Sul, o prato mais difundido é o nem chua, pasta de lombo cru moído, condimentado e temperado com salitre, acompanhado de fatias finas de pele de porco, embrulhado em folhas de bananeira e conservado durante sete dias.

A culinária vietnamita não exige modos de cozimento muito complicados. Uma refeição completa pode ser preparada usando apenas um wok ou uma frigideira, sobre um fogo de brasas, com os alimentos sendo refogados, fritos ou grelhados. O único óleo que se utiliza é o de amendoim. O arroz é cozido no vapor ou numa panela de pressão.

As sobremesas são bastante variadas: gelatinas, preparadas com ágarágar (extrato de algas), muito aromáticas, um tipo de sopa quente doce, à base de chá e ovo, ou mingaus à base de arroz cremoso doce e aromatizado com baunilha ou coco.

Não se come com colheres, como na Tailândia, mas com hashis, como na China.

5.4.2 - Produtos

Nuoc-mâm- É um molho marrom claro, fabricado com extrato de suco de peixe. O peixe, disposto em tonéis em camadas intercaladas com sal, fermenta durante vários meses. Ele se transforma numa pasta, e o líquido obtido é filtrado. O nuocmâm (de nuoc, "água", e mâm,"pasta") puro solta um odor forte, e seu sabor é muito salgado. Entra na composição de marinadas e molhos para salada, e é usado para o cozimento de certos alimentos. O nuoc-cham é um molho à basede nuoc-mam ao qual se acrescentaram principalmente um pouco de água, vinagre, sal e pimenta triturada, e algumas vezes alho picado.Serve-se em particular com os nems.

Arroz- A variedade de arroz cultivada no Vletnã é a de grãos compridos. Consomem-se também arroz redondo, arroz aromático de grãos compridos e finos, e gosto muito característico, originário da Tailândiae arroz cremoso. Este último contém um alto teor de glúten, e ao ser cozido adquire um aspecto viscoso e opaco.

Panquecas de arroz - São preparadas com farinha de arroz, água e sal. A massa é cozida no vapor e depois seca ao sol numa treliça de bambu. São reidratadas, sendo para isso cobertas com um pano úmido ou mergulhadas rapidamente em água fria. Servem para embrulhar os rolinhos e as pastas.

Macarrão fino de arroz- Esse macarrão fino e comprido é fabricado com farinha de arroz. Acompanha bem os pratos compostos de carnes fritas ou, levemente aferventado, é adicionado às sopas ou às saladas mistas.

Macarrão de arroz - Fabricado com farinha de arroz, tem forma e espessura variáveis, sendo redondo ou chato.

Macarrão fino de soja - Esse macarrão é transparente e tem uma consistência bastante firme, exigindo um tempo de cozimento maior que o macarrão de arroz. Combina muito bem com as sopas.

Macarrão de trigo - Esse macarrão é produzido à base de semolina de trigo. Sua forma varia de acordo com a finalidade.

Amendoim - E muito usado na culinária vietnamita: tostado, amassado ou picado.

Pimenta - Uma grande variedade de pimentas vermelhas, frescas ou secas, cortadas em rodelas ou picadas, entra na composição de muitos pratos e molhos.

Ervas aromáticas - O manjericão, de sabor cítrico, aromatiza as sopas e as saladas. As folhas redondas e recortadas do manjericão púrpura são vermelho-alaranjadas. Seu sabor se intensifica ao ser cozidas. A culinária vietnamita usa com frequência a erva-cidreira; por ser mais macio e aromático, só o bulbo é utilizado, cortado em rodelas finas para realçar os pratos agridoces. As folhas frescas de coentro, de aroma volátil, são acrescentadas no fim do cozimento das carnes refogadas, e estão sempre presentes no pho. Por fim, as folhas de hortelã cortadas em tiras frequentemente acompanham as saladas de legumes. A hortelã é também servida com os nems.

Chá - O chá (tra) é a bebida cotidiana. O costume é nunca adoçá-lo. Aprecia-se o chá de jasmim e também o chá de lótus (aromatizado com flor de lótus).

Cerveja - O consumo de cerveja, produzida localmente, tem aumentado muito, como em todo o Sudeste da Ásia.As bebidas alcoólicas, em particular o vinho de arroz e a ÁGUArdente de arroz, são muito apreciadas.

5.5 - Índia

India – nome oficial: Republica da Índia – capital: Nova Déli – línguas oficiais: hindi, inglês, assames, bengali, gujarati, kannada, cachemiri, malayalam, marathi, oriya, punjábi, sânscrito, sindi, tâmil, urdu, telugu (oficiais), milhares de dialetos regionais.

O curry (cari ou caril) é o tempero típico da culinária da Índia, do Paquistão e do Sri Lanka. Existe em muitas variantes, sendo originalmente uma mistura (massala) de especiarias: pimentas, cúrcuma, gengibre, coentro, grãos de mostarda, pimenta-do-reino, cominho etc., e, naturalmente, folhas frescas de curry. O nome curry é dado a uma grande variedade de pratos cozidos que têm como base carnes, peixes ou legumes.

Os chutneys fazem parte dos rituais culinários cotidianos. Essas pastas condimentadas, à base de legumes ou frutas, de consistência relativamente espessa, são servidas cruas ou cozidas para acompanhar frituras, pratos principais, arroz e até entremets salgados.

Há também os produtos derivados do leite: o panir, o ghee e o iogurte. O panir, servido com legumes ou pratos salgados, parece um queijo de leite coalhado prensado, cortado em pequenos cubos e frito. O ghee é uma manteiga clarificada utilizada para cozinhar alimentos. O iogurte é consumido como sobremesa ou usado como ingrediente de bebidas (lassis).

Arroz e pães redondos e chatos constituem os principais carboidratos, e nos três países costuma-se comer com a mão direita pois a esquerda é considerada impura.

5.5.1 - Tradições

É grande a quantidade de tradições culinárias dessa região, devido à diversidade religiosa e geográfica que caracteriza as populações dos três países.

Os indianos de religião hinduísta veneram as vacas, pois elas encarnam uma das formas que a divindade Vishnu assume. São sagradas e não podem de maneira nenhuma ser abatidas e ingeridas. Para os hindus, pertencer a uma casta determina, desde o nascimento, o que se pode comer, com quem se pode compartilhar as refeições e de quem se pode recebê-las. De maneira geral, quanto mais alto se está na hierarquia das castas, mais as regras são numerosas e respeitadas.

Os indianos de religião muçulmana não consomem porco e seguem os preceitos do Alcorão. Já os brâmanes ortodoxos não apenas são vegetarianos, como também não podem, por exemplo, comer alho ou cebola.

O fator econômico também explica a diversidade de receitas vegetarianas, pois muitos indianos estão reduzidos a esse tipo de dieta por necessidade.

As tradições relativas à alimentação também variam segundo a geografia. No Norte, as refeições são tradicionalmente dispostas numa bandeja redonda de metal, o thali, cuja origem é muçulmana. Nas famílias ricas, pode ser de cobre, prata ou ouro, e é guarnecido com diversas iguarias servidas em tigelas (katoris), acompanhadas de arroz e pão. Cada pessoa dispõe de seu próprio thali, pois é contra a tradição comer no mesmo prato. No Sul, usa se uma folha de bananeira dobrada, na qual são colocadas as iguarias. Enquanto o arroz, os legumes e as frutas são onipresentes no Sul, no Norte consomem-se mais carne e pães à base de trigo. O tandoor, um forno de argila em forma de ânfora, originário do Afeganistão, é típico das regiões setentrionais. É colocado diretamente sobre as brasas: cozem-se em suas paredes os pães chatos e, no centro, os pratos marinados chamados tandooris.

O Paquistão (criado em 1947, com a independência e partilha da Índia) é um Estado quase que exclusivamente muçulmano. Exceto pela proibição da carne suína, as tradições culinárias são próximas daquelas do Norte da India. Notamos uma pequena diferença, porém: os paquistaneses têm tendência a adoçar mals seus pratos, e o emprego do cardamomo marrom é mais freqüente que na India. A utihzação do

karhai (grande frigideira metálica) é muito comum, daí a popularidade dos baltis (pratos refogados bastante condimentados e servidos em tigelas de ferro), que podem ser encontrados até na Inglaterra, nos bairros em que predominam os paquistaneses.

As tradições da ilha de Sri Lanka (ex Ceilão) se parecem, por sua vez, com as do Sul da Índia: preponderância do arroz, utilização do leite e do óleo de coco e pratos geralmente muito apimentados. As especiarias são sempre torradas antes de ser utilizadas. Existe uma variedade de arroz de grãos curtos chamada samba, especifica do Sri Lanka. O chá é bastante presente devido à abundância de plantações, mas a bebida predileta do café-da-manhã é o café com leite adoçado.

Quaisquer que sejam os países e as regiões, o vinho e o álcool raramente aparecem no cardápio, predominando sobretudo a água, os sucos de fruta (limão e manga), a água-de-coco ou o lassi (bebida à base de iogurte).

5.5.2 - Produtos

Especiarias

- **Açafrão**- É uma planta cuja flor quase violeta possui estigmas alaranjados muito frágeis, que são colhidos manualmente e depois secos e utilizados em filetes para perfumar e colorir uma grande variedade de molhos. O açafrão de qualidade inferior é usado moído. Existe também, como alternativa, uma especiaria em pó à base de cúrcuma ou de cártamo, menos cara e perfumada.
- **Folhas de curry** - Provêm de um arbusto silvestre encontrado no Sul da Índia e no sopé do Himalaia. Parecem folhas de louro, mas devem ser usadas de preferência frescas.
- **Cardamomo** - Cresce em moitas e produz pequenos frutos que são colhidos antes de amadurecidos. Uma vez secos, adquirem o aspecto de grãos verdes, brancos ou marrons, com gosto levemente canforado. São usados em pó ou em grãos, em currys e outros massalas.
- **Cúrcuma** - Também chamado de "açafrão das Indias" por causa de sua cor, o cúrcuma é extraído do caule subterrâneo de uma planta vivaz. A raiz é cortada e cozida no vapor, depois seca e moída. Seu aroma apimentado enriquece os currys, nos feijões ou nas lentilhas.
- **Cominho** - Os grãos secos dessa planta de flores brancas ou rosadas são particularmente apreciados por seu aroma delicadamente acre, que realça o gosto de vários massalas, bebidaslácteas e iogurtes.
- **Tamarindo** - O fruto do tamarindeiro tem a forma de uma longa vagem marrom cuja polpa de sabor agridoce serve para acentuar o gosto dos

chutneys, das sopas de lentilha e de certos currys. O tamarindo também é vendido em pequenos blocos de pó compactado.

- **Nigela** - Seus grãos pretos (grãos da cebola selvagem), de gosto picante, são freqüentemente confundidos com uma variedade negra do cominho. Usa-se para salpicar pães e bolos.
- **Gergelim** - As pequenas sementes dessa planta oleaginosa podem ser brancas, douradas ou pretas, segundo a variedade. O gergelim, previamente torrado, dá um perfume levemente adocicado. E usado ao natural em doces, mas dele se faz também um óleo cujo sabor se assemelha ao do óleo de noz.
- **Papoula** - Pequenas, pretas e duras, as sementes de papoula são um componente essencial das misturas de especiarias. Moídas, servem também para dar liga aos molhos.
- **Ajowan** - Essa planta se parece com a salsinha e suas sementes marrom-avermelhadas, quando moídas, têm um sabor mais próximo do alecrim. Os indianos frequentemente usam essas sementes para perfumar seus pães ou misturam-nas com outras especiarias.
- **Pimenta em grãos**- Branca, preta ou verde, a pimenta provém sempre da mesma trepadeira vivaz (a pimenteira), encontrada na Índia mas também no Brasil. Os bagos da pimenteira, que crescem em pequenos cachos, são colhidos mais ou menos maduros (verdes, vermelhos e depois marrons), conforme o tipo de pimenta que se quer obter. A pimenta preta provém de um bago colhido antes da maturação, que é fermentado e seco ao sol; a pimenta branca provém, ao contrário, de um bago maduro, do qual se tira a pele e é "branqueado" no sol; e a pimenta verde é simplesmente conservada em salmoura. Por fim, a pimenta 'comprida" é uma variedade cujos bagos cinzas são longos e passam pelo mesmo tratamento da pimenta preta. Em grãos, moída fina ou apenas esmagada, a pimenta preta possui o aroma mais sutil, a branca é mais picante, a verde é mais leve e a comprida oferece uma nuança delicadamente adocicada.
- **Canela** - Trata-se da casca de um arbusto originário do Sri Lanka. Muito perfumada, a canela tem um papel essencial nas misturas de especiarias. Os pequenos tubos de casca são secos e moídos.
- **Cravo** - Colhido em regiões tropicais, principalmente no Sul da Índia, o cravo realça as misturas de especiarias. E o botão fechado de uma árvore tropical, colhido antes de abrir e seco ao sol.
- **Noz-moscada** - Essa noz é ralada e usada para acentuar o gosto dos purês, cozidos e certas sobremesas, enquanto a "flor", ou arilo (na verdade, a fibra que envolve a casca da noz), moída, de gosto mais amargo, entra na composição de molhos, sopas e misturas de especiarias. É chamada também de macis.

- **Assa-fétida** - Trata-se de uma resina extraída da raiz de certas espécies de férula. É empregada seca, em pó ou em cristais, para acentuar o sabor de certos pratos, em particular os vegetarianos. Seu odor é um tanto desagradável ao natural (daí seu nome!), mas seu gosto de alho e cebola é apreciado pelos connaisseurs.
- **Feno-grego** – Essa planta cultivada da Índia até a bacia do Mediterrâneo dá pequenas sementes de cor amarela e forma angulosa. Seu aroma potente, lembrando o do salsão e do aipo, é indispensável para várias misturas de especiarias.
- **Vadouvan** - E uma mistura de especiarias e cebolas secas, usada principalmente no Sul da Índia e no Sri Lanka para aromatizar os currys de peixe e de carne.

Arroz basmati - É um dos tipos de arroz mais procurados do mundo, pela fineza de seus grãos e pela delicadeza do perfume. Seu nome não se refere a uma região, mas significa "perfumado". Muito apreciado pelos indianos e paquistaneses, é cultivado principalmente no sopé da cadeia do Himalaia.

Os Papadam - Esses pães chatos e muito finos, à base de farinha de grão-de-bico e aromatizados com grãos de cominho, são fritos em óleo antes de ser servidos crocantes, no começo ou ao longo das refeições.

O Dal - Esse termo designa uma grande variedade de lentilhas e legumes secos; as mais famosas são as lentilhas cor de laranja, com as quais se preparam deliciosos pratos vegetarianos e saborosas sopas, no Sul da Índia e no Sri Lanka.

Coco - É utilizado em todas as suas formas no Sul da Índia: o óleo para cozinhar, o leite para suavizar os currys, a polpa ralada para as sobremesas e a água para beber.

Bebidas

- **Lassi** - Essa bebida à base de iogurte é servida salgada ou doce e, em geral, aromatizada com alguma especiaria, principalmente o cardamomo. E um bom meio para matar a sede e aplacar o ardimento dos pratos apimentados. Serve-se bem gelado.
- **Chá** - O cultivo do chá, concentrado no sopé do Himalaia, no caso do chá Darjeeling, e no Sri Lanka, do chá Orange Pekoe, é uma herança da colonização britânica, oferecendo um substituto ao chá chinês, que é muito caro. Hoje, o chá é consumido por todos. Bebe-se geralmente com açúcar, e às vezes é fervido com leite ou especiarias. Vendedores de rua oferecem-no desde as primeiras horas da manhã.
- **Cerveja** - Apesar de as bebidas alcoólicas serem pouco difundidas, alguns apreciam a cerveja, pois ela combina com certos pratos condimentados.

5.5.3 - Glossário

Assa-fétida - Conhecido como heeng , é um produto que se obtém da planta do mesmo nome, originária dessa região da Ásia. Tem o aspecto de resina, de pó ou de pequenos cristais. É utilizada em numerosos pratos, apesar do seu forte e pouco agradável aroma. É conhecida por suas propriedades digestivas.

Basmati - Arroz de grão comprido, branco e translúcido, tradicionalmente utilizado por todas as cozinhas da Índia. É muito resistente ao cozimento.

Cúrcuma - Planta herbácea, própria de zonas tropicais, utilizada como especiaria ou como corante (alaranjado). O mais apreciado é originário de Bengala. É o açafrão da terra.

Curry - Nome que os britânicos deram à masala . Em hindu, tipo de ensopado.

Feno-grego - É uma planta pequena, com sementes amareladas, usadas como condimento / alimento. É encontrada na Europa, na Ásia e no Norte da África.

Gengibre - Planta aromática de origem hindu, cuja raiz, muito perfumada e de sabor forte, é utilizada fresca, cristalizada ou em pó.

Panch - Mistura de especiarias, característica da cozinha de Bengala.

Raita - Molho de iogurte, combinado com especiarias e algum tipo de hortaliça.

Roti - Pão ázimo.

Samosa - Variedade de empanada, consumida como aperitivo.



Capítulo 6- Fichas Técnicas

6.1 - América 1

FICHA TÉCNICA 01 - CHILE **PRODUÇÃO: *CAZUELA CHILENA***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
ALCATRA EM PEÇA	500	G
MILHO VERDE	1	UNIDADE
ABÓBORA	150	G
BATATA GRANDE	1	UNIDADE
CENOURA PEQUENA	1	UNIDADE
CEBOLA MÉDIA	1	UNIDADE
ALHO	3	DENTES
EXTRATO DE TOMATE	30	G
SAL	8G	APROX.
PIMENTA DEDO-DE-MOÇA	1/2	UNIDADE
COENTRO	2	RAMOS
FUBÁ	30	G
LOURO	1	FOLHA
MODO DE PREPARO		
1- PIQUE A CARNE, A ABÓBORA, A BATATA E A CENOURA EM CUBOS MÉDIOS, E O MILHO EM RODELAS PROPORCIONAIS.		
2- SELE A CARNE, SUE A CEBOLA, A PIMENTA E O ALHO (CORTADOS EM *b*), E FAÇA A PINÇAGEM COM O EXTRATO DE TOMATE.		

3- AGREGUE OS LEGUMES, CUBRA COM ÁGUA E ACRESCENTE A FOLHA DE LOURO. 4- COZINHE POR 10 MINUTOS E COLOQUE O FUBÁ. CONTINUE O COZIMENTO ATÉ QUE A CARNE E OS LEGUMES ESTEJAM MACIOS. 5- FINALIZE COM O COENTRO PICADO.

FICHA TÉCNICA 02 - PERU **PRODUÇÃO: *LOMBO SALTADO***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
LOMBO EM PEÇA	300	G
CEBOLA MÉDIA	1	UNIDADE
ALHO	4	DENTES
TOMATE	2	UNIDADES
BATATA PALITO CONGELADA	200	G
MOLHO SHOYU	50ML	APROX.
LIMÃO	1	UNIDADE
PIMENTA DEDO-DE-MOÇA	1/2	UNIDADE
COMINHO	2G	APROX.
CEBOLINHA	2	RAMOS
COENTRO	4	RAMOS
SAL	6G	APROX.
ARROZ PRÉ-COZIDO	150	G
ÓLEO PARA FRITURA	500	ML
MODO DE PREPARO		
1- CORTAR O LOMBO, A CEBOLA E O TOMATE EM *JULLIENE*.		
2- TEMPERAR O LOMBO COM A PIMENTA, SUCO DE LIMÃO, ALHO E *MOLHO SHOYU*. DEIXAR EM DESCANSO POR 15 MINUTOS PARA APURAR.		
3- FRITAR AS BATATAS POR IMERSÃO. RESERVAR.		
6- PREPARAR ARROZ PILAF. RESERVAR.		
7- EM *SAUTESE* BEM QUENTE SELAR A CARNE, DEPOIS A CEBOLA E,POR FIM, OS TOMATES.		
8- MONTAR PRATO COM O ARROZ GUARNECIDO COM CEBOLINHA PICADA E O REFOGADO DE CARNE COM AS BATATAS GUARNECIDO COM O COENTRO. 9- OBS: O SEGREDO DESTE PRATO É MANTER A CROCÂNCIA DAS BATATAS.		

FICHA TÉCNICA 03 - CHILE **PRODUÇÃO: *PASTEL DE CHOCLO***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
MILHO VERDE RALADO	4	espigas
CREME DE LEITE	200	ml
CEBOLA PICADA	½	un
ALHO BEM PICADO	5	g
PEITO DE FRANGO (DESFIADO)	200	g
BACON CUBOS	80	g
PIMENTA, SAL, COMINHO	8g	Aprox.
AÇÚCAR	20G	Aprox.

MODO DE PREPARO

1- COLOQUE O MILHO RALADO NO LIQUIDIFICADOR COM 100 ML DO CREME DE LEITE . BATA ATÉ VIRAR UM CREME.

2- COLOQUE A MISTURA EM UMA PANELA, ACRESCENTE O RESTANTE DO CREME DE LEITE E LIGUE O FOGO BAIXO. MISTURE BEM ATÉ QUE ENGROSSE. MISTURE O MANJERICÃO PICADO E RESERVE.

3- EM OUTRA PANELA, REFOGUE A CEBOLA COM O ALHO E UM FIO DE ÓLEO. ACRESCENTE O BACON E O FRANGO DESFIADO E REFOGUE, ACRESCENTE A PIMENTA ,SAL E COMINHO A GOSTO. RESERVE.

4- **MONTAGEM:**
EM UMA TRAVESSA DE CERÂMICA, COLOCAR NO FUNDO O REFOGADO DE BACON E FRANGO E COBRIR COM O CREME DE MILHO. POLVILHE COM AÇÚCAR. COLOQUE PARA GRATINAR POR APROX. 20 MINUTOS, OU ATÉ CORAR POR CIMA.

FICHA TÉCNICA 04 - ARGENTINA **PRODUÇÃO: *EMPANADAS MENDONCINAS***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
MASSA:		
ÁGUA	165	ML
SAL	10	G
BANHA DE PORCO EM PEDAÇOS	15	G
FARINHA DE TRIGO	285	G
RECHEIO:		
CARNE MOÍDA	250	G
OVOS	2	UNIDADES
UVA PASSA	50	G
AZEITONA SEM CAROÇO	50	G
COMINHO	2G	Aprox.
SAL	5G	APROX.
ÓLEO	15ML	APROX.
MODO DE PREPARO		
1- PARA A MASSA: EM PANELA FUNDA, DERRETER A BANHA NA ÁGUA COM O SAL. DESPEJAR SOBRE A FARINHA E SOVAR ATÉ OBTER MASSA LISA. ENROLAR EM FILME E DESCANSAR POR 30 MINUTOS NA GELADEIRA.		
2- PARA O RECHEIO: REFOGAR A CARNE E ADICIONAR AS PASSAS, A AZEITONA E OS OVOS PICADOS (PRÉ COZIDOS)		
3- MONTAGEM: ABRIR A MASSA COM ROLO, CORTAR EM CIRCULOS, RECHEAR E FECHAR ENROLANDO AS BORDAS.		
4- ASSAR EM FORNO PRÉ-AQUECIDO A 180ºC POR 30 MINUTOS OU ATÉ DOURAR.		

FICHA TÉCNICA 05 - CHILE **PRODUÇÃO: *SOPAIPILLAS***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
MASSA		
ABÓBORA	250	g
FARINHA DE TRIGO	500	g
MANTEIGA DERRETIDA	100	g
SAL	1	g

ÓLEO PARA FRITAR	500	ml
CALDA		
AÇÚCAR MASCAVO	200	g
PAU DE CANELA	1	un
CRAVO	2	un
CASCA DE LARANJA	1	un
SUCO DE LARANJA	3	un

MODO DE PREPARO
MASSA
1- CORTE A ABÓBORA EM CUBOS E ASSE ATÉ FICAR MACIA.
2- PASSE A ABÓBORA POR UMA PENEIRA OU AMASSE ATÉ OBTER UM PURÊ.
3- AMASSE A ABÓBORA, A FARINHA E A MANTEIGA, ATÉ OBTER UMA MASSA ELÁSTICA E LISA. DESCANSE A MASSA.
4- DIVIDIR A MASSA AO MEIO, ABRIR ATÉ UMA ESPESSURA DE 3MM OU MENOS, CORTAR COM CORTADOR DE CERCA DE 12 CM DE DIÂMETRO, E ENVOLVER EM FILME PLÁSTICO.
5- ABRA A MASSA COM UM ROLO, NA ESPESSURA DE 1 CM.
6- CORTE A MASSA FORMANDO PEQUENAS PANQUECAS QUADRADAS OU REDONDAS.
7- FRITE A MASSA EM ÓLEO QUENTE.
CALDA
8- LEVE AO FOGO TODOS OS INGREDIENTES DA CALDA E COZINHE.
9- RETIRE DO FOGO E SEPARE A CASCA DE LARANJA, O CRAVO E A CANELA.
10- COLOQUE A CALDA SOBRE OS BOLINHOS E SIRVA.

6.2 - América 2

FICHA TÉCNICA 06 - ESTADOS UNIDOS **PRODUÇÃO: *JAMBALAYA***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
BACON	50	gr
PRESUNTO DEFUMADO EM CUBOS PEQUENOS	50	gr
LINGUIÇA TOSCANA	1	gomo
CAMARÕES SEM CASCA	150	gr
PIMENTÃO VERDE	1/2	unidade
CEBOLA MÉDIA	1	unidade
SALSÃO	2	talos
ALHO	3	dentes
TOMATE CONCASSÉ	1	unidade
ARROZ	120	gr
CALDO DE CARNE	250	ml
SALSINHA PICADA	3	ramos
CEBOLINHA EM RODELAS FINAS	2	ramos
SAL	5g	Aprox.
PIMENTA-DO-REINO	2g	Aprox.
MOLHO DE PIMENTA VERMELHA	A gosto	
AZEITE DE OLIVA	20ml	Aprox.
PÁPRICA PICANTE	2g	Aprox.
MODO DE PREPARO		
1. PICAR O BACON, O PRESUNTO E A LINGUIÇA EM CUBOS E DOURAR.		
2. AGREGAR O SALSÃO, O PIMENTÃO, A CEBOLA E O ALHO, PICADOS EM CUBOS. ABAIXAR O FOGO E REFOGAR POR 10 MINUTOS. ADICIONAR O ARROZ E REFOGAR ATÉ O ARROZ ESTAR LEVEMENTE DOURADO;		
3. ACRESCENTAR O TOMATE PICADO E O CALDO. TEMPERAR COM SAL, PIMENTA-DO-REINO E PÁPRICA PICANTE. DEIXAR COZINHAR ATÉ O CALDO REDUZIR À METADE;		
4. AGREGAR OS CAMARÕES E MISTURAR LEVEMENTE. COZINHAR ATÉ REDUZIR O CALDO. ACRESCENTAR A SALSINHA E A CEBOLINHA PICADOS. MISTURAR E SERVIR.		

FICHA TÉCNICA 07 - ESTADOS UNIDOS **PRODUÇÃO: *TEXMEX SALAD***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
PEITO DE FRANGO DESOSSADO	1/2	UNIDADE
ABACATE MADURO	1/2	UNIDADE
TOMATE	1/2	UNIDADE
ALFACE CRESPA	4	FOLHAS
MILHO	50	G
DORITOS	1/2	PACOTE
PARA O MOLHO:		
REQUEIJÃO	50	G
PARMESÃO RALADO	25	G
ALHO PICADO	3	DENTES
LIMÃO	1	UNIDADE
MOLHO INGLÊS	5ML	APROX.
AZEITE	50 ML	APROX.
SAL E PIMENTA		A GOSTO
MODO DE PREPARO		
1- PARA O MOLHO: MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES E POR FIM EMULSIONAR COM O AZEITE. RESERVAR.		
2- PARA A SALADA: CORTAR O FRANGO EM TIRAS E GRELHAR.		
3- PICAR O TOMATE E O ABACATE EM CUBOS.		
4- MONTAGEM: COLOCAR AS FOLHAS CORTADAS GROSSEIRAMENTE POR BAIXO, GUARNECER COM O ABACATE, O FRANGO, O ABACATE, O TOMATE, O MILHO E OS DORITOS.		
5- REGAR SUAVEMENTE COM O MOLHO.		

FICHA TÉCNICA 08 - MÉXICO **PRODUÇÃO: *CHILI CON CARNE***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
CEBOLA PICADA	½	Un
DENTES DE ALHO PICADOS	1 ½	Dentes
ARROZ COZIDO	q.b.	
PATINHO MOÍDO	200	g
PIMENTA TABASCO	1	g

TOMATES PICADOS	250	g
COMINHO	1	g
FOLHA DE LOURO	1	un
CALDO DE CARNE	65	ml
EXTRATO DE TOMATES	5	g
FEIJÃO CARIOCA	75	g
SAL E PIMENTA-DO-REINO MOÍDA	q.b.	
TORTILLAS E NACHOS	q.b.	
MODO DE PREPARO		
1- NUMA GRANDE CAÇAROLA, REFOGUE A CEBOLA PICADA E OS ALHOS EM ÓLEO BEM QUENTE;		
2- ACRESCENTE A CARNE MOÍDA E COZINHA POR UNS 10 MINUTOS PARA QUE A CARNE FIQUE BEM DOURADA;		
3- JUNTE A PIMENTA E MISTURE BEM;		
4- ACRESCENTE OS TOMATES PICADOS (SEM PELE OU SEMENTE), E TODOS OS OUTROS INGREDIENTES COM EXCEÇÃO DOS FEIJÕES;		
5- DEIXE FERVER E COZINHE POR 15 MINUTOS, MEXENDO DE VEZ EM VEZ.		
6- NUMA PANELA DE PRESSÃO, COZINHE OS FEIJÕES DA FORMA COMUM;		
7- JUNTE TUDO NUMA MESMA PANELA E ACERTE O SAL E A O TABASCO;		
8- SIRVA COM ARROZ BRANCO E TORTILLAS.		

FICHA TÉCNICA09 - MÉXICO **PRODUÇÃO: *FAJITAS***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
ALCATRA OU CONTRA FILÉ	300	G
TOMATE	1	UNIDADE
ALFACE CRESPA	3	FOLHAS
CEBOLA MÉDIA	1	UNIDADE
ALHO	4	DENTES
PARMESÃO RALADO	100	G
CENOURA	1/2	UNIDADE
TORTILLAS (RAP 10)	1/2	PACOTE
SAL	5G	APROX.
PIMENTA	3G	APROX.
MODO DE PREPARO		

1- CORTAR AS FOLHAS, A CEBOLA E O TOMATE EM *MOLHO SHOYU*, E RALAR A CENOURA GROSSA.
2- CORTAR A CARNE EM TIRAS, TEMPERAR E GRELHAR BREVEMENTE.
3- OPÇÕES DE MONTAGEM: GRELHAR A TORTILLA EM *SAUTESE* E RECHEAR COM A CARNE E AS GUARNIÇÕES , OU ENROLAR A TORTILLA CRUA E FINALIZAR NO FORNO.

FICHA TÉCNICA 10 - ESTADOS UNIDOS **PRODUÇÃO: *APPLE PIE* (TORTA DE MAÇÃ DA NOVA INGLATERRA)**		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
MASSA		
FARINHA DE TRIGO	250	g
GORDURA VEGETAL HIDROGENADA	150	g
SAL	1	g
AÇÚCAR REFINADO	5	g
FERMENTO QUÍMICO	1	g
VINAGRE	10	ml
ÁGUA	25-50	ml
MANTEIGA DERRETIDA PARA PINCELAR	30	g
RECHEIO		
MAÇÃ VERMELHA	5	un
AÇÚCAR REFINADO	90	g
FARINHA DE TRIGO	30	g
CANELA EM PÓ	q.b.	
NOZ MOSCADA	q.b.	
SAL	1	g
MANTEIGA	10	g
AÇÚCAR DE CONFEITEIRO PARA POLVILHAR	20	g
MODO DE PREPARO		
MASSA		
1- MÉTODO DE *SABLAGE*, ÁGUA ATÉ DAR PONTO. GELAR PARA ABRIR.		
2- ABRIR A MASSA EM DOIS DISCOS (ESPESSURA BEM FINA) POLVILHANDO COM FARINHA DE TRIGO. ABRIR EM TAMANHO UM POUCO MAIOR DO QUE A FORMA QUE SERÁ ASSADA A TORTA.		
3- FORRAR O FUNDO DE UMA FORMA REDONDA, DEIXANDO AS ARESTAS DA BORDA PARA FACILITAR FECHAR A TORTA.		

RECHEIO
4- DESCASCAR E FATIAR FINAMENTE AS MAÇÃS, JUNTAR OS DEMAIS INGREDIENTES, COM EXCEÇÃO DA MANTEIGA. MISTURAR BEM.
5- DESPEJAR SOBRE O FUNDO DA MASSA E DISTRIBUIR A MANTEIGA PICADA.
6- COBRIR COM O RESTANTE DA MASSA, FECHAR AS LATERAIS COM PREGAS. FURAR COM O GARFO PARA SAR O VAPOR. PINCELAR MANTEIGA DERRETIDA.
7- ASSAR A 180°C POR APROXIMADAMENTE, ATÉ DOURAR.
8- POLVILHAR COM AÇÚCAR DE CONFEITEIRO.

6.3 - França

FICHA TÉCNICA 11 - FRANÇA **PRODUÇÃO: *TIAN DE LEGUMES***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
BERINGELA MÉDIA	1	UNIDADE
ABOBRINHA MÉDIA	1	UNIDADE
CEBOLA MÉDIA	2	UNIDADES
TOMATE	2	UNIDADES
MANJERICÃO	4	Ramos
ALECRIM	1	Ramos
TOMILHO	4	Ramos
SAL	5G	Aprox.
PIMENTA-DO-REINO	2g	Aprox.
AZEITE	50ml	Aprox.
MODO DE PREPARO		
1- CORTAR OS LEGUMES EM RODELAS FINAS.		
2- EM UM REFRATÁRIO MONTAR OS LEGUMES INTERCALADAMENTE.		
3- TEMPERAR, COBRIR COM PAPEL ALUMINIO E ASSAR EM FORNO PRÉ-AQUECIDO A 200ºC POR 30 MINUTOS OU ATÉ QUE ESTEJAM MACIOS.		
4- RETIRAR O PAPEL ALUMINIO, JOGAR AS ERVAS PICADAS, REGAR COM AZEITE E VOLTAR AO FORNO POR MAIS 2 MINUTOS.		

FICHA TÉCNICA 12 - FRANÇA **PRODUÇÃO: *ENTRECÔTE à BORDELAISE***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
BIFE DE CONTRA FILÉ CORTE ALTO	250	G
VINHO TINTO	150	ML
ÁGUA	150	ML
CALDO DE CARNE	5	G
CEBOLA PEQUENA	1	UNIDADE
FARINHA DE TRIGO	30	G
MANTEIGA	30	G
CHAMPIGNON	50	G
BATATA RÚSTICA CONGELADA	120	G
ALECRIM	1	RAMO
SAL	6G	APROX.
PIMENTA-DO-REINO	2G	APROX.
MODO DE PREPARO		
1- EM *SAUTESE*, GRELHAR A CEBOLA CORTADA AO MEIO. ACRESENTAR A ÁGUA, O VINHO E O CALDO DE CARNE E REDUZIR PELA METADE. MONTAR UM *ROUX* ESCURO E AGREGAR AOS POUCOS NO MOLHO ATÉ ATINGIR O PONTO *VELOUTÉ*. CORRIGIR OS TEMPEROS.		
2- FRITAR AS BATATAS POR IMERSÃO.		
3- TEMPERAR O BIFE E GRELHAR MAL PASSADO.		
4- ESPELHAR UM PRATO COM O MOLHO, DISPOR O BIFE, AS BATATAS E GUARNECER COM O *CHAMPIGNON* EM LÂMINAS E O ALECRIM DEFOLHADO.		

FICHA TÉCNICA 13 - FRANÇA **PRODUÇÃO: *BATATAS DAUPHINOISE***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
BATATA MÉDIA	4	UNIDADES
CREME DE LEITE FRESCO	200	ML
LEITE	200	ML
QUEIJO *GRUYERE*	150	G
SAL	6G	APROX.
PIMENTA-DO-REINO	2G	APROX.

NOZ MOSCADA	2G	APROX.
MODO DE PREPARO		
1- MISTURAR O LEITE, O CREME DE LEITE E O QUEIJO (RALADO GROSSO). CORRIGIR OS TEMPEROS E RESERVAR.		
2- CORTAR AS BATATAS COM O AUXÍLIO DE MANDOLIM.		
3- EM REFRATÁRIO OU RAMEQUIM, MONTAR INTERCALADAMENTE AS BATATAS E O CREME. (FINALIZAR COM CREME).		
4- LEVAR AO FORNO PRÉ-AQUECIDO A 200ºC ATÉ QUE AS BATATAS ESTEJAM MACIAS.		

FICHA TÉCNICA 14 - FRANÇA **PRODUÇÃO*: POIRES AU VIN ROUGE***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
PERAS COM OS CABOS	3	un
AÇÚCAR	100	g
VINHO TINTO	560	ml
LICOR DE CASSIS	100	ml
SUCO DE LIMÃO	20	ml
TOMILHO	1	galho
ESSÊNCIA DE BAUNILHA	1	ml
CRAVO DA ÍNDIA	4	un
PIMENTA-DO-REINO EM GRÃOS	4	un
MODO DE PREPARO		
1- NUMA PANELA PEQUENA DE AÇO INOXIDÁVEL, ARRUME AS PERAS DE PÉ E JUNTE TODOS OS OUTROS INGREDIENTES MISTURADOS.		
2- TAMPE E LEVE A FERVER EM FOGO MÉDIO. SE NECESSÁRIO, DE VEZ EM QUANDO VIRE AS PERAS, PARA QUE ELAS ESTEJAM SEMPRE COBERTAS PELO LÍQUIDO. COZINHE ATÉ QUE FIQUEM MACIAS.		
3- RETIRE DO FOGO; JUNTE A ESSENCIA DE BAUNILHA, ESPERE ESFRIAR.		
4- ARRUME AS PERAS NUM PRATO ALTO OU COMPOTEIRA; DERRAME O LÍQUIDO POR CIMA.		

6.4 - Itália

FICHA TÉCNICA 15- ITÁLIA **PRODUÇÃO: *RISOTTO ALLA MILANESE***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
MANTEIGA SEM SAL	75	g
BANHA	50	g
ALHO PORÓ PICADO	1	talo
ARROZ ARBÓREO	200	g
VINHO BRANCO SECO	1	taça
AÇAFRÃO	1	pitada
FUNDO DE CARNE	1,5	l
QUEIJO PARMESÃO RALADO FINO	50	g
SAL E PIMENTA PRETA MOÍDA	5G	Aprox.
MODO DE PREPARO		
1- REFOGUE O ALHO PORO PICADO NA BANHA;		
2- JUNTE O ARROZ E MEXA CONSTANTEMENTE;		
3- DESPEJE O VINHO BRANCO E A AÇAFRÃO, MEXENDO SEMPRE;		
4- ADICIONE PARTE DO FUNDO DE CARNE ATÉ COBRIR A QUANTIDADE DE ARROZ POR INTEIRO		
5- TEMPERE COM SAL E PIMENTA;		
6- DEIXE COZINHAR POR UNS 18 MINUTOS OU ATÉ O PONTO DESEJADO, SEMPRE ACRESCENTANDO MAIS FUNDO;		
7- É NECESSÁRIO MANTER BEM CREMOSO;		
8- ASSIM QUE ESTIVER NO FIM, REMOVA DO FOGO, ADICIONE A MANTEIGA E O QUEIJO RALADO;		
9- AROMATIZE COM UM POUCO DE AZEITE (OPCIONAL);		
10- ACRESCENTE MAIS FUNDO (SE NECESSÁRIO) PARA AJUDAR NA CREMOSIDADE;		
11- CORRIJA O TEMPERO COM SAL E PIMENTA		
* O RISOTO DEVE TER UMA COLORAÇÃO BEM AMARELO OURO DEVIDO AO USO DO AÇAFRÃO		

FICHA TÉCNICA 17 - ITÁLIA **PRODUÇÃO: *PASTA ALLE VERDURE E SALSICCIE - TOSCANA***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
ABOBRINHA ITALIANA	½	un
BERINJELA	¼	un
PIMENTÃO VERMELHO	½	un
TOMATE MADURO SEM PELE E SEMENTE	2	un
MANJERICÃO EM FOLHAS INTEIRAS	10	g
CALDO DE LEGUMES	50	ml
QUEIJO RALADO	50	g
LINGÜIÇA TOSCANA	1	gomo
ERVILHA	10	g
ÓLEO	25	ml
SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO	5g	Aprox.
MASSA COZIDA	250	g
MODO DE PREPARO		
1- CORTE A BERINJELA AO MEIO E MERGULHE EM ÁGUA COM VINAGRE;		
2- CORTE A BERINJELA, ABOBRINHA, PIMENTÃO VERMELHO E TOMATE EM *BRUNOISE*, RESERVE;		
3- BRANQUEIE AS ERVILHAS EM ÁGUA FERVENTE, RESERVE;		
4- REFOGUE A *BRUNOISE* DE LEGUMES SEPARADAMENTE EM AZEITE DE OLIVA E DEGLACEAR COM CALDO DE LEGUMES;		
5- MANTENHA A *BRUNOISE* DE TOMATES CRUS;		
6- FRITE A LINGÜIÇA E POSTERIORMENTE PIQUE NA FACA ATÉ MOER BEM;		
7- JUNTE TODA A *BRUNOISE* DE LEGUMES, AS ERVILHAS, A LINGÜIÇA MOÍDA E OS TOMATES CRÚS NUMA MESMA SALTEADORA;		
8- COZINHE A MASSA E SALTEIE COM OS LEGUMES E LINGÜIÇA;		
9- USE UM POUCO DA ÁGUA DE COZIMENTO DA PASTA E AZEITE DE OLIVA PARA MONTAR O MOLHO;		
10- ADICIONE O QUEIJO RALADO PARA INCORPORÁ-LO AO MOLHO;		
11- AO SERVIR, ACRESCENTE AS FOLHAS INTEIRAS DE MANJERICÃO;		

FICHA TÉCNICA 18 - ITÁLIA **PRODUÇÃO: *POLENTA CON FUNGHI FRESCHI***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
PARA A POLENTA:		
FARINHA DE POLENTA	100	g
CALDO DE CARNE (SEM SAL)	800	ml
MANTEIGA SEM SAL	20	g
QUEIJO PARMESÃO	15	g
AZEITE EXTRA VIRGEM DE OLIVAS	20	ml
SAL A GOSTO	2	g
PARA O RECHEIO:		
COGUMELO SHIITAKE	100	g
COGUMELO PARIS	100	g
CALDO DE LEGUMES	100	ml
MANTEIGA SEM SAL	40	g
CEBOLA PICADA	10	g
SAL E PIMENTA BRANCA MOÍDA	2	g
MODO DE PREPARO		
PARA A POLENTA:		
1- FERVER O CALDO;		
2- COM A AJUDA DE UM FOUET, ADICIONAR A FARINHA DE POLENTA AOS POUCOS. MEXER BEM ATÉ ENGROSSAR;A CONSISTÊNCIA DEVE SER MACIA E CREMOSA;		
3- CORRIGIR O TEMPERO COM SAL, AZEITE, MANTEIGA E QUEIJO PARMESÃO;		
PARA O RECHEIO:		
4- FATIAR TODOS OS COGUMELOS E SALTEÁ-LOS NA CEBOLA, MANTEIGA E AZEITE		
5- ADICIONAR O CALDO DE LEGUMES E COZINHAR POR 10 MINUTOS. DEIXAR REDUZIR ATÉ A METADE;		
6- CORRIGIR O TEMPERO COM SAL E PIMENTA BRANCA MOÍDA;		
7- FORA DO FOGO, ACRESCENTAR A MANTEIGA, MEXER BEM PARA MONTAR O MOLHO CREMOSO;		
8- MONTAR A POLENTA E RECHEAR.		

FICHA TÉCNICA 19 - ITÁLIA **PRODUÇÃO: *SPAGHETTI ALLA CARBONARA***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
MANTEIGA EM TEMPERATURA AMBIENTE	15	g
SAL	4g	Aprox.
OVOS	1	un
QUEIJO PARMESÃO RALADO	4	g
BACON CORTADO EM CUBOS PEQUENOS	55	g
CREME DE LEITE	160	ml
AZEITE DE OLIVA	25ml	Aprox.
MASSA COZIDA	200	g

MODO DE PREPARO
1- EM UM RECIPIENTE, BATA A MANTEIGA E O SAL ATÉ OBTER UM CREME. RESERVE.
2- EM OUTRO RECIPIENTE, BATA OS OVOS COM O QUEIJO PARMESÃO RALADO, E RESERVE.
3- EM UMA PANELA MÉDIA, COLOQUE O BACON, LEVE AO FOGO BRANDO E DEIXE DOURAR EM SUA PRÓPRIA GORDURA. ELIMINE O EXCESSO DE GORDURA, ADICIONE O CREME DE LEITE, LEVE NOVAMENTE AO FOGO SÓ ATÉ AQUECER E RESERVE.
4- COZINHE O ESPAGUETE *AL DENTE.*
5- ENQUANTO A MASSA COZINHA, PRÉ AQUEÇA O FORNO EM 220ºC.
6- ESCORRA A MASSA, COLOQUE EM UM REFRATÁRIO AQUECIDO, ACRESCENTE O CREME DE MANTEIGA E MISTURE BEM.
7- JUNTE OS OVOS BATIDOS E, EM SEGUIDA, A MISTURA DE BACON E CREME DE LEITE. MISTURE BEM E SIRVA IMEDIATAMENTE.

FICHA TÉCNICA 20 - ITÁLIA **PRODUÇÃO: *STROFOLI***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
FARINHA DE TRIGO	500	g
VINHO DOCE	150	ml
AZEITE	80	ml
SAL	1	g
ÓLEO PARA FRITAR	500	ml
MEL	125	ml
MODO DE PREPARO		
1- AQUEÇA O VINHO COM UMA COLHER DE AZEITE E O SAL, SEM DEIXAR FERVER. ESPERE ARREFECER.		
2- JUNTE O AZEITE RESTANTE E AMASSE COM A FARINHA ATÉ OBTER UMA MASSA HOMOGÊNEA.		
3- CASO FIQUE DURA, CORRIJA COM VINHO.		
4- FAÇA ROLINHO E CORTE EM PEDAÇOS DE 3 CM. DEPOIS MARQUE COM O RALADOR.		
5- ENQUANTO A MASSA COZINHA, PRÉ AQUEÇA O FORNO EM 220ºC.		
6- FRITE EM ÓLEO QUENTE E EM FOGO BAIXO ATÉ DOURAR.		
7- AQUEÇA O MEL E MISTURE OS BOLINHOS. SIRVA.		

6.5 - Espanha

FICHA TÉCNICA 21 - ESPANHA **PRODUÇÃO: *PISTO MANCHEGO***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
CEBOLA PICADA	1	un
DENTES DE ALHO PICADOS	3	un
PIMENTÃO VERDE EM JULIENNE	1	un
ABOBRINHA ITALIANA EM JULIENNE	1	un
TOMATE MADURO EM CUBOS	2	un
AZEITE	50	ml
SALSINHA PICADA	4	ramos
SAL E PIMENTA PRETA MOÍDA	5g	Aprox.
MODO DE PREPARO		
1- REFOGUE EM AZEITE QUENTE A CEBOLA E O ALHO;		
2- ACRESCENTE A JULIENNE DE PIMENTÃO E POSTERIORMENTE A ABOBRINHA;		
3- COZINHE EM FOGO BAIXO;		
4- ACRESCENTE OS CUBOS DE TOMATES;		
5- TEMPERE COM SAL E PIMENTA;		
6- ADICIONE UM POUCO DE ÁGUA;		
7- DEIXE ESTUFAR DURANTE 25 MINUTOS EM FOGO BAIXO OU ATÉ QUE TODA A ÁGUA SE EVAPORE E OS LEGUMES ESTEJAM MACIOS.		
8- PODE SER SERVIDO FRIO OU QUENTE.		

FICHA TÉCNICA 22 - ESPANHA **PRODUÇÃO: TORTILLA**		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
BATATA EM RODELAS MÉDIAS	3	un
CEBOLA GRANDE EM *JULIENNE*	1	un
OVOS	5	un
SAL	5g	Aprox.
AZEITE	40ml	Aprox.
ÁGUA	q.b.	
LINGUIÇA CORTADA	1	un
MODO DE PREPARO		
1- EM UMA FRIGIDEIRA, AQUECER O AZEITE, AGREGAR AS BATATAS E AS CEBOLAS. TEMPERAR COM SAL E FRITAR LEVEMENTE;		
2- ADICIONAR ALGUMAS COLHERES DE ÁGUA E TAMPAR A FRIGIDEIRA PARA QUE AS BATATAS COZINHEM;		
3- EM UMA VASILHA, BATER BEM OS OVOS E TEMPERAR COM SAL. QUANDO AS BATATAS ESTIVEREM COZIDAS, RETIRA-LAS DO FOGO E JUNTÁ-LAS AOS OVOS E A LINGUIÇA NA VASILHA. MISTURAR DELICADAMENTE;		
4- LAVAR A FRIGIDEIRA E COLOCAR AZEITE COM GENEROSIDADE. DEIXAR AQUECER BEM E DEITAR A MISTURA DOS OVOS COM AS BATATAS. REDUZIR O FOGO E DEIXAR COZINHAR LENTAMENTE;		
5- VIRAR A TORTILLA EM UM PRATO E VOLTÁ-LO À FRIGIDEIRA. DEIXAR FRITAR LENTAMENTE. SERVIR QUENTE.		

FICHA TÉCNICA 23 - ESPANHA **PRODUÇÃO: *PAELLA***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
ARROZ ARBÓREO	300	g
FRANGO	½	un
LOMBO SUÍNO CORTADO EM CUBOS	250	g
CAMARÕES	250	g
MEXILHÕES	6	un
LULA CORTADA EM ANÉIS	250	g
PIMENTÃO VERMELHO	1	un
PIMENTÃO VERDE	1	un
ERVILHAS FRESCAS	100	g
TOMATE PICADO	4	un
AZEITE	100ml	Aprox.
AÇAFRÃO	5g	Aprox.
PÁPRICA DOCE	3g	Aprox.
SAL	10g	Aprox.
ALHO	5	dentes
ÁGUA	1500	ml

MODO DE PREPARO

1- ASSAR OS PIMENTÕES COM ÓLEO, RETIRAR A PELE E CORTAR OS PIMENTÕES VERMELHOS EM TIRAS COMPRIDAS COM 2CM DE LARGURA E PIMENTÕES VERDES EM CUBOS PEQUENOS. RESERVAR;

2- EM UMA PANELA, COLOCAR 1,5L DE ÁGUA E ADICIONAR TODOS OS INGREDIENTES: FRANGO, LOMBO, CAMARÃO, MEXILHÃO, LULAS PARA UM PRÉ-COZIMENTO. TEMPERAR COM SAL E PÁPRICA. DEIXAR FERVER EM FOGO LENTO. ESCORRER E RESERVAR A ÁGUA DO COZIMENTO;

3- EM UMA PANELA, COLOCAR O AZEITE, REFOGAR O ARROZ COM O AÇAFRÃO PARA LIBERAR A COR CARACTERÍSTICA, LOGO ADICIONAR AS CARNES, OS FRUTOS DO MAR, OS PIMENTÕES, A ERVILHA, OS TOMATES, ETC. ACRESCENTAR O CALDO RESERVADO, COM SAL E DEIXAR COZINHAR ATE CHEGAR NO PONTO DO ARROZ;

4- DECORAR COM OS PIMENTÕES, MEXILHÕES E CAMARÕES.

FICHA TÉCNICA 24 - ESPANHA **PRODUÇÃO: *PATATAS BRAVAS***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
BATATAS	5	un
TOMATE	2	un
DENTES DE ALHO PICADOS	3	un
CEBOLA	1	un
PIMENTA DEDO-DE-MOÇA	2	un
AZEITE	20ML	Aprox.
PÁPRICA DOCE	3g	Aprox.
SAL	5g	Aprox.
AÇÚCAR	5g	Aprox.
PIMENTA-DO-REINO	2g	Aprox.
LOURO	1	un
MODO DE PREPARO		
1- POR EM UMA FRIGIDEIRA O AZEITE DE OLIVA AQUECER E JOGAR O ALHO, DEIXE DOURAR E COLOQUE AS CEBOLAS BEM PICADINHAS.		
2- ACRESCENTE A PÁPRICA, UMAS 2 COLHERES DE SOBREMESA E A FOLHA DE LOURO.		
3- DEPOIS ADICIONE OS DOIS TOMATES SEM PELE EM PEDAÇOS PEQUENOS, O SAL (A GOSTO) E UMA PITADA DE AÇÚCAR.		
4- QUANDO ESTE DERRETIDO O TOMATE , JOGUE UMA PIZCA DE PIMENTA-DO-REINO.		
5- PASSE A MISTURA PELO LIQUIDIFICADOR ATE VIRAR UM MOLHO LISO.		
AS BATATAS:		
6- CORTE EM VERTICAL, FICARÃO DUAS PARTES.		
7- CORTE-AS NA METADE E FAÇA CUBOS MÉDIOS.		
8- COZINHE AS BATATAS ATÉ QUE NÃO FIQUEM NEM MUITO DURAS NEM MUITO MOLES.		
9- ESCORRA, SEQUE BEM COM UM PANO E FRITE ATE DOURAR.		
10- SERVIR NUM PRATO COM O MOLHO BRAVO POR CIMA.		

FICHA TÉCNICA 25 - ESPANHA **PRODUÇÃO: *PASTEL DE ALMENDRA***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
MASSA		
ÓLEO	100	ml
AMÊNDOAS MOÍDAS	150	g
FARINHA DE ROSCA	70	g
FERMENTO QUÍMICO	5	g
OVOS	4	un
CASCA RALADA DE LIMÃO	1	un
CALDA		
CRAVO	1	un
PAU DE CANELA	1	un
SUCO DE LARANJA	3	un
SUCO DE LIMÃO	1	un
AÇÚCAR	250	g

MODO DE PREPARO

1- COMEÇE A BATER OS OVOS INTEIROS, ADICIONE O ÓLEO, A FARINHA DE ROSCA, AS AMÊNDOAS, AS CASCAS RALADAS E O FERMENTO. LEVE A ASSAR EM FORMA UNTADA.

2- LEVE A FERVER TODOS OS INGREDIENTES DA CALDA, ATÉ OBTER PONTO DE FIO.

3- JUNTE A CALDA QUENTE NO BOLO QUENTE E SIRVA.

6.6 - Alemanha/Escandinavos

FICHA TÉCNICA 26 - ALEMANHA **PRODUÇÃO: *WURSTSALAT***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
SALSICHÃO ALEMÃO	4	gomo
ALHO PORO	1	talo
CEBOLA ROXA	1	unid
CIBOULETTE	5	Ramos
ÓLEO DE GIRASSOL	15	ml
VINAGRE DE VINHO BRANCO	7,5	ml
SAL E PIMENTA PRETA MOÍDA	5g	Aprox.
MODO DE PREPARO		
1- COZINHE AS SALSICHAS EM ÁGUA FERVENTE POR CERCA DE 15 MINUTOS. DEIXE ESFRIAR;		
2- TIRE CUIDADOSAMENTE A PELE E CORTE-AS EM RODELAS UNIFORMES;		
3- CORTE A PARTE BRANCA DO ALHO PORO EM FINAS FATIAS;		
4- FATIE A CEBOLA *ÉMINCÉ;*		
5- PREPARE UMA VINAGRETE COM O ÓLEO DE GIRASSOL, O VINAGRE, O SAL E A PIMENTA;		
6- MERGULHE O ALHO PORO E A CEBOLA ROXA NESSA VINAGRETE;		
7- MONTE UMA CAMA COM ELES E ESPALHE AS FATIAS DE SALSICHA; DECORE COM A *CIBOULETTE* PICADINHA.		

FICHA TÉCNICA 27 - ALEMANHA **PRODUÇÃO: *KÖNIGSBERGER KLOPSE* – ALMÔNDEGAS AO MOLHO DE ALCAPARRAS**		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
CARNE BOVINA MOÍDA	200	g
CARNE SUÍNA MOÍDA	200	g
CEBOLA	1	un
OVOS COZIDOS	3	un
OVO CRU	1	un
FARINHA DE ROSCA	50	g
MANTEIGA	30	g
FARINHA DE TRIGO	20	g
VINHO BRANCO	100	ml
ALCAPARRAS	20	g
CREME DE LEITE	50	ml
BATATA	2	un
CALDO DE CARNE	800	ml
SALSINHA PICADA	5	Ramos
TOMILHO FRESCO	5	Ramos
MODO DE PREPARO		
1- DESCASQUE E CORTE EM QUATRO AS BATATAS, COZINHE EM ÁGUA COM SAL E RESERVE.		
2- SUE A CEBOLA COM 10G DE MANTEIGA. MISTURE A CEBOLA COM AS CARNES MOÍDAS, OS OVOS COZIDOS, A FARINHA DE ROSCA E AS ERVAS. TEMPERE COM SAL E PIMENTA.		
3- FAÇA UM *ROUX* COM A MANTEIGA RESTANTE E A FARINHA.		
4- MOLDE ALMÔNDEGAS GRANDES.		
5- LEVE O CALDO A FERVER, JUNTE O VINHO E COZINHE AS ALMÔNDEGAS. RESERVANDO-AS.		
6- REDUZA O CALDO, SE NECESSÁRIO, ESPESSE-O COM O *ROUX*, JUNTE O CREME DE LEITE, AS ALMÔNDEGAS.		
7- SIRVA COM AS BATATAS COZIDAS.		

FICHA TÉCNICA 28 - ESCANDINÁVIA (DINAMARCA) **PRODUÇÃO: SOMMERAEGGEHAGE MED POLSER - OMELETE DE VERÃO COM SALSICHAS**		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
TOMATE DÉBORA	1	un
PEPINO JAPONÊS	¼	un
RABANETE	1	un
SALSICHA *HANS*	1	gomo
MANTEIGA SEM SAL	10	g
OVOS	2	un
LEITE INTEGRAL	50	ml
SAL E PIMENTA PRETA MOÍDA	5g	Aprox.
CIBOULETTE PICADA	5	ramos
MODO DE PREPARO		
1- FATIE OS TOMATES, PEPINO E RABANETE;		
2- FERVA AS SALSICHAS E POSTERIORMENTE FATIE-AS;		
3- REFOGUE-AS EM MANTEIGA;		
4- BATA OS OVOS COM O LEITE. TEMPERE COM SAL E PIMENTA;		
5- DESPEJE ESSA MISTURA DE OVOS NUMA FRIGIDEIRA BEM QUENTE PARA COZINHAR A OMELETE.		
6- ADICIONE AS FATIAS DE SALSICHA E CONTINUE COZINHANDO ATÉ ENDURECER. CORRIJA O TEMPERO SE NECESSÁRIO;		
7- DISPONHA AS FATIAS DE TOMATE, RABANETE E PEPINO E REMOVA DO FOGO.		

FICHA TÉCNICA 29 - ESCANDINÁVIA (SUÉCIA) **PRODUÇÃO: *PASKEKYLLING MED AEGGARNITURE* - CAÇAROLA DE FRANGO**		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
COXA COM SOBRECOXA DE FRANGO	2	un
CEBOLAS PICADAS	1	un
FUNDO DE FRANGO	300	ml
COGUMELOS PARIS FATIADOS	60	g
SALSINHA PICADA	q.b.	
ERVILHAS FRESCAS	25	g
OVOS	2	un
BATATAS CORTADAS EM CUBOS GRANDES E IRREGULARES	1	un
CENOURA EM CUBOS IRREGULARES	½	un
LEITE INTEGRAL	25	ml
AMIDO DE MILHO	5	g
AZEITE E MANTEIGA PARA REFOGAR	60	ml
SAL E PIMENTA PRETA MOÍDA	8g	Aprox.
MODO DE PREPARO		
1- REFOGUE AS COXAS E SOBRECOXAS DE FRANGO E A CEBOLA PICADA EM MANTEIGA E AZEITE ATÉ QUE FIQUEM BEM DOURADAS;		
2- ADICIONE O FUNDO DE FRANGO, OS COGUMELOS FATIADOS E PARTE DA SALSINHA PICADA. TEMPERE COM SAL E PIMENTA;		
3- TAMPE E DEIXE COZINHAR POR 35 MINUTOS EM FOGO MÉDIO;		
4- ADICIONAR OS CUBOS DE BATATA E CENOURA NOS ÚLTIMOS 15 MINUTOS E AS ERVILHAS FRESCAS NOS ÚLTIMOS 5 MINUTOS;		
5- BATA OS OVOS COM O LEITE, TEMPERE COM SAL E PIMENTA E FAÇA UMA OMELETE;		
6- REMOVA DA CAÇAROLA AS COXAS E SOBRECOXAS, OS CUBOS DE BATATA, CENOURA E ERVILHA PARA UM OUTRO RECIPIENTE;		
7- ENGROSSE O CALDO DE FRANGO COM O AMIDO DE MILHO E DESPEJE SOBRE O FRANGO;		
8- CORTE A OMELETE EM FINAS FATIAS E ESPALHE SOBRE O FRANGO COMO GUARNIÇÃO;		
9- DECORE COM O RESTANTE DA SALSINHA PICADA.		

FICHA TÉCNICA 30 - ESCANDINÁVIA (SUÉCIA) **PRODUÇÃO: GEBRATENE ÜPFEL – MAÇÃS FRITAS**		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
GEMA	1	un
CLARA	1	un
SAL	1	g
CERVEJA	120	ml
AÇÚCAR	30	g
FARINHA DE TRIGO	100	g
MANTEIGA DERRETIDA	25	g
MAÇÃ VERDE TIPO *GRANNY SMITH*	3	un
ÓLEO PARA FRITAR	500	ml
AÇÚCAR DE CONFEITEIRO PARA POLVILHAR	50	g

MODO DE PREPARO

1- NUMA TIGELA, JUNTE A GEMA, O SAL, A CERVEJA E O AÇÚCAR, E BATA ATÉ MISTURAR BEM OS INGREDIENTES.

2- AOS POUCOS, ACRESCENTE A FARINHA DE TRIGO E CONTINUE BATENDO ATÉ OBTER UMA MISTURA HOMOGÊNEA. JUNTE A MANTEIGA DERRETIDA, MISTURE BEM E DEIXE A MASSA DESCANSAR POR 30 MINUTOS.

3- ACRESCENTE A CLARA BATIDA E COM UMA ESPÁTULA, MISTURE DELICADAMENTE, FAZENDO MOVIMENTOS DE BAIXO PARA CIMA.

4- DESCASQUE E CORTE AS MAÇAS EM FATIAS DE 4 CM DE ESPESSURA.

5- PASSE AS FATIAS DE MAÇÃ PELA MASSA. PASSE UMA FATIA DE CADA VEZ E ESCORRA O EXCESSO DE MASSA.

6- FRITE AS FATIAS AOS POUCOS NO ÓLEO QUENTE, ATÉ FICAREM DOURADAS.

7- DEIXE ESCORRER EM PAPEL ABSORVENTE, POLVILHE COM AÇÚCAR DE CONFEITEIRO, SIRVA.

6.7 - Oriente Médio

FICHA TÉCNICA 31 - LÍBANO **PRODUÇÃO: *KIBBEH NAIÉ* - QUIBE CRU**		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
PATINHO MOÍDO	250	g
CEBOLA PICADA	45	g
FOLHAS DE MANJERICÃO	1	un
TRIGO PARA QUIBE	100	g
MANTEIGA SEM SAL	5	g
PIMENTA SÍRIA	qb	
HORTELÃ	qb	
CEBOLINHA PICADA	qb	
SAL E PIMENTA PRETA MOIDA	qb	
LIMÃO	¼	un
MODO DE PREPARO		
1- TEMPERE A CARNE COM SAL E AS PIMENTAS		
2- PIQUE PARTE DA CEBOLA E O MANJERICÃO ATÉ SE DISSOLVEREM BEM E ENTÃO MISTURE À CARNE. ACRESCENTE O TRIGO E MISTURE BEM;		
3- ADICIONE A MANTEIGA E CONTINUE A MISTURAR BEM;		
4- FAÇA TODO ESSE PROCESSO NUM RECIPIENTE DENTRO DE OUTRO COM CUBOS DE GELO;		
5- PIQUE A OUTRA PARTE DA CEBOLA, A HORTELÃ, A CEBOLINHA E O SUCO DE LIMÃO E SIRVA COM O QUIBE CRU.		

FICHA TÉCNICA 32 - LÍBANO **PRODUÇÃO: *LAHME MHAMASA* - RECHEIO PARA QUIBE FRITO E ASSADO**		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
PATINHO MOÍDA	100	g
CEBOLA PICADA	½	un
MANTEIGA SEM SAL	15	g
PINOLE TOSTADO	15	g
LIMÃO (SUCO)	½	un
PIMENTA SIRIA	q.b.	
CANELA EM PÓ	q.b.	
SAL	q.b.	
MODO DE PREPARO		
1- REFOGUE A CEBOLA NA MANTEIGA E POSTERIORMENTE A CARNE;		
2- JUNTE OS PINOLES E DEIXE DOURAR BEM;		
3- REMOVE DO FOGO, ACRESCENTE O SUCO DE LIMÃO E TEMPERE COM SAL, A PIMENTA SÍRIA E A CANELA, TUDO MODERADAMENTE.		

FICHA TÉCNICA 33 - LÍBANO **PRODUÇÃO: *BABA GANOUSH***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
BERINJELA	2	un
PASTA DE *TAHINE*	50	g
DENTES DE ALHO PICADOS	1	un
LIMÃO TAITI (SUCO)	½	un
AZEITE	q.b.	
SAL	q.b.	
MODO DE PREPARO		
1- COLOQUE AS BERINJELAS DIRETAMENTE SOBRE A CHAMA DO FOGO E DEIXE-AS QUEIMAR SEM HESITAÇÃO;		
2- REMOVA A PELE QUEIMADA E SEPARE A POLPA;		
3- AMASSE A POLPA BEM COM UM GARFO;		
4- A PARTE, MISTURE A PASTA DE TAHINE, SUCO DE LIMÃO, ALHO E SAL E UM POUCO DE ÁGUA GELADA (SE NECESSÁRIO);		
5- ACRESCENTE ESSE MISTURA À POLPA DE BERINJELA. MISTURE BEM;		
6- CORRIJA E TEMPERO SE NECESSÁRIO;		
7- CUBRA COM UMA CAMADA DE AZEITE E SERVIR COM PÃO LIBANÊS		

FICHA TÉCNICA 34 - LÍBANO **PRODUÇÃO: *FALAFEL***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
GRÃO DE BICO	100	G
CEBOLA RALADA	75	G
ALHO AMASSADO	½	Dente
SALSA BEM PICADA	q.b.	
COMINHO MOÍDO	2	G
COENTRO MOÍDO	2	G
FERMENTO QUÍMICO	1	Pitada
SAL	4	G
PIMENTA SÍRIA	2	G
GERGELIM	25	g
ÓLEO PARA FRITAR	q.b.	
MODO DE PREPARO		
1- DEIXE O GRÃO DE BICO DE MOLHO DE VÉSPERA. NO DIA RETIRAR A PELE DO GRÃO DE BICO E PASSÁ-LO PELO PROCESSADOR.		
2- MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES, DEIXAR DESCANSAR NA GELADEIRA.		
3- DEPOIS, COM AS MÃOS MOLHADA EM ÁGUA, MOLDAR PEQUENOS BOLINHOS, PASSAR NO GERGELIM E LEVAR NOVAMENTE A GELADEIRA.		
4- FRITAR EM ÓLEO QUENTE. SERVIR COM MOLHO TARATUR.		

FICHA TÉCNICA 35 - LÍBANO **PRODUÇÃO: *TARATUR***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
ÁGUA GELADA	60	Ml
TAHINE	60	G
SUCO DE LIMÃO	10	Ml
ALHO AMASSADO	½	Dente
SAL	4g	Aprox.
PIMENTA-DO-REINO	2g.	Aprox.
MODO DE PREPARO		
1- MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES ATÉ HOMOGENEIZAR.		

FICHA TÉCNICA 36 – ARGÉLIA **PRODUÇÃO*: DJAJ BIL BARGOUG WA ASSEL* - FRANGO COM AMEIXAS, MEL E CANELA**		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
AZEITE DE OLIVA	50	Ml
COXA E SOBRECOXA DE FRANGO	2	Un
CANELA EM PAU	2	Un
TOMATES PICADOS	3	Un
CALDO DE FRANGO	400	Ml
AMEIXAS PRETAS SEM CAROÇO EM CONSERVA	100	G
MEL	10	G
GENGIBRE RALADO	10	G
UVAS PASSAS	50	G
CÚRCUMA	1	G
ÁGUA	150	Ml
GERGELIM BRANCO TORRADO PARA DECORAÇÃO	10	G
SAL E PIMENTA BRANCA MOÍDA	3	G
MODO DE PREPARO		
1- NUMA FRIGIDEIRA BEM QUENTE, FRITE O FRANGO EM AZEITE BEM QUENTE,		
2- ACRESCENTE A CANELA EM PÓ, OS TOMATES PICADOS, O CALDO DE FRANGO E TEMPERE COM SAL E PIMENTA;		
3- DEIXE FERVER E ENTÃO TAMPE E COZINHE POR 45 MINUTOS;		
4- ENQUANTO ISSO, COZINHE AS AMEIXAS NA ÁGUA COM O MEL, O GENGIBRE, AS UVAS PASSAS E A CÚRCUMA, POR 15 MINUTOS		
5- APÓS O COZIMENTO DO FRANGO, REMOVA-O E COLOQUE-O NUM RECIPIENTE PARA GUARDÁ-LO NO FORNO. RESERVE;		
6- REDUZA O CALDO, ACRESCENTE A MISTURA DE MEL E AMEIXAS E DESPEJE SOBRE O FRANGO;		
7- DECORE COM AS SEMENTES DE GERGELIM TOSTADAS.		

FICHA TÉCNICA 37 - ORIENTE MÉDIO **PRODUÇÃO: *HERICE EL LAUZ* – DOCE DE SEMOLINA COM AMÊNDOAS**		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
MASSA		
SEMOLINA	500	G
AÇÚCAR	180	G
MANTEIGA DERRETIDA	100	G
FERMENTO QUÍMICO	5	G
LEITE FERVENTE	180	Ml
AMÊNDOAS SEM PELE	60	G
MANTEIGA PARA UNTAR	10	G
CALDA		
AÇÚCAR	750	G
ÁGUA	750	Ml
SUCO DE LIMÃO	60	Ml
ÁGUA DE ROSAS OU FLOR DE LARANJEIRA	30	Ml

MODO DE PREPARO
1- JUNTE A SEMOLINA, O AÇÚCAR, A MANTEIGA E O FERMENTO, MISTURE BEM.
2- DESPEJE O LEITE FERVENTE NA MASSA, AOS POUCOS, E MEXA COM UMA COLHER DE PAU ATÉ MISTURAR BEM E OBTER UMA MASSA ESPESSA. COLOQUE A MASSA EM ASSADEIRA, UNTADA, E ALISE A SUPERFÍCIE.
3- COM UMA FACA, MARQUE A SUPERFÍCIE DA MASSA TRAÇANDO QUADRADOS DE 4 X 4 CM. COLOQUE UMA AMÊNDOA NO CENTRO DE CADA QUADRADO. LEVE AO FORNO PREAQUECIDO E ASSE ATÉ DOURAR.
4- PREPARE A CALDA: NUMA PANELA, PONHA O AÇÚCAR, A ÁGUA, O SUCO DE LIMÃO E MISTURE BEM. LEVE AO FOGO BAIXO E, DEIXE FERVER. DEIXE A CALDA FERVER ATÉ PONTODE FIO. TIRE DO FOGO, E JUNTE A ÁGUA DE FLOR DE LARANJEIRA OU DE ROSAS.
5- TIRE O DOCE DO FORNO E, IMEDIATAMENTE, REGUE COM A CALDA QUENTE. DEIXE O DOCE ESFRIAR, CORTE EM QUADRADINHOS SEGUINDO AS MARCAS TRAÇADAS, PONHA NUMA TRAVESSA E SIRVA.

6.8 - Ásia

FICHA TÉCNICA 38 – JAPÃO **PRODUÇÃO: *TEMPURÁ DE CAMARÕES E LEGUMES***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
CAMARÕES CINZA	10	Un
FARINHA DE TRIGO PENEIRADA	125	G
GEMA DE OVO	1	Un
ÁGUA GELADA	250	Ml
ÓLEO PARA FRITURA	500	Ml
ABOBRINHA FINAMENTE FATIADA	1	Un
BERINJELA FINAMENTE FATIADA	1	Un
PIMENTÃO VERMELHO FINAMENTE FATIADO	1	Un
CEBOLA FINAMENTE FATIADA	1	Un
MOLHO DE SOJA PARA SERVIR	50ml	Aprox.
SAL REFINADO	5g	Aprox.
MODO DE PREPARO		
1- LIMPE OS CAMARÕES, MANTENHA A CAUDA E FAÇA DELICADAS INCISÕES AO LONGO DO CORPO PARA ROMPER OS NERVOS;		
2- TEMPERE COM SAL. PASSE APENAS O CORPO DO CAMARÃO NA FARINHA DE TRIGO, REMOVA O EXCESSO E RESERVE;		
3- NUM BOWL, MISTURE A FARINHA DE TRIGO PENEIRADA, A GEMA E A ÁGUA GELADA. BATA BEM PARA OBTER UMA MISTURA BEM HOMOGÊNEA;		
4- FATIE TODOS OS LEGUMES FINAMENTE, MERGULHE-OS NESSA MISTURA E FRITE-OS EM ÓLEO QUENTE;		
5- SEQUE-OS EM PAPEL ABSORVENTE;		
6- SE DESEJAR, ADICIONE UM POUCO DE GENGIBRE NO MOLHO DE SOJA.		

FICHA TÉCNICA 39 – CHINA **PRODUÇÃO: *NYU JOU TSAO MIEN* (MACARRÃO FRITO COM CARNE)**		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
MACARRÃO JAPONÊS SOBA	150	G
BIFE DE ALCATRA	4	Uni
SAQUÊ	5	Ml
MAISENA	3	G
ESPINAFRE	100	G
COGUMELOS SECOS	2	Un
BROTO DE BAMBU	50	G
ÓLEO VEGETAL	60	Ml
CEBOLINHA VERDE PICADA	2	Ramos
CALDO DE GALINHA	360	ml
SAQUÊ	15	ml
MOLHO DE SOJA	15	ml
AÇÚCAR	3,5	g
SAL	5	g
PIMENTA-DO-REINO	2	g
MAISENA	15	g

MODO DE PREPARO

1- TEMPERE OS BIFES COM SAQUÊ E O MOLHO DE SOJA E POLVILHE LIGEIRAMENTE COM A MAISENA.

2- CORTE O ESPINAFRE EM PEDAÇOS DE 4 CM DE COMPRIMENTO. MERGULHE OS COGUMELOS SECOS EM ÁGUA MORNA, DEIXE AMOLECER E RETIRE OS TALOS. CORTE OS COGUMELOS DIAGONALMENTE EM 2 OU 3 PEDAÇOS. CORTE O BROTO DE BAMBU EM FATIAS BEM FINAS.

3- NUMA PANELA, COLOQUE UM POUCO DE ÓLEO E LEVE AO FOGO PARA AQUECER. ACRESCENTE OS PEDAÇOS DE COGUMELO, AS FATIAS DE BROTO DE BAMBU E OS PEDAÇOS DE ESPINAFRE, UM INGREDIENTE DE CADA VEZ, E COZINHE RAPIDAMENTE, MEXENDO SEMPRE, ATÉ FICAREM CROCANTES. PASSE PARA UM PRATO E RESERVE.

4- AQUEÇA MAIS UM POUCO DE ÓLEO NA MESMA PANELA E FRITE RAPIDAMENTE A CEBOLINHA, MEXENDO SEMPRE. JUNTE A CARNE E, SEM PARAR DE MEXER, FRITE SOMENTE ATÉ MUDAR A COR. DEVOLVA OS COGUMELOS, O BROTO DE BAMBU E O ESPINAFRE À PANELA E MISTURE BEM.

5- ESPALHE O MOLHO DE CARNE SOBRE O MACARRÃO E SIRVA IMEDIATAMENTE ENQUANTO AINDA ESTÁ QUENTE.

FICHA TÉCNICA 40 - TAILÂNDIA **PRODUÇÃO: *KWITIAOW PAD THAI* (MACARRÃO SALTEADO TAILANDÊS)**		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
CAMARÕES 7 BARBAS	300	g
MACARRÃO DE ARROZ SECO	250	g
ÓLEO VEGETAL	20	ml
DENTES DE ALHO PICADOS	3	un
PIMENTA DEDO-DE-MOÇA PICADA	1	un
LOMBO DE PORCO ÉMINCÉ	150	g
CIBOULETTE	30	g
MOLHO DE PEIXE	20	ml
SUCO DE LIMÃO TAITI	10	ml
AÇÚCAR MASCAVO	10	g
OVOS BATIDOS	2	un
BROTOS DE FEIJÃO	40	g
FOLHAS DE COENTRO FRESCO	4	Ramos
AMENDOIM	20	g
SAL E PIMENTA-DO-REINO MOÍDA	5g	Aprox.

MODO DE PREPARO
1- LAVE OS CAMARÕES E PIQUE A CARNE. TEMPERE COM SAL E PIMENTA;
2- COZINHA A MASSA DE MACARRÃO EM ÁGUA FERVENTE POR CERCA DE 10 MINUTOS. DRENE E RESERVE;
3- NUMA CAÇAROLA OU WOK, AQUEÇA O ÓLEO E REFOGUE O ALHO, A PIMENTA E A CARNE DE PORCO EM FINAS FATIAS DURANTE UNS 2 MINUTOS;
4- ACRESCENTE A CARNE DE CAMARÕES PICADA E CONTINUE COZINHANDO, MEXENDO BEM;
5- JUNTE O CIBOULETTE PICADO, CUBRA E DEIXE COZINHAR POR MAIS 1 MINUTO;
6- ACRESCENTE O MOLHO DE PEIXE, O SUCO DE LIMÃO, O AÇÚCAR E OS OVOS BATIDOS. MEXA BEM;
7- POLVILHE OS BROTOS DE FEIJÃO, AS FOLHAS DE COENTRO E OS AMENDOINS;

FICHA TÉCNICA 41 - VIETNAM **PRODUÇÃO: *THIT GA XAO VOI AS VA DAO LON HOT*** **(FRANGO COM ABACAXI E CASTANHAS DE CAJÚ)**		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
COCO RALADO	20	g
CASTANHAS DE CAJU	40	g
ÓLEO VEGETAL	10	ml
CEBOLA CORTADA EM MÉDIOS QUADRADOS	1	un
DENTES DE ALHO PICADOS	3	un
PIMENTA DEDO-DE-MOÇA PICADA	3	g
COXA E SOBRECOXA DE FRANGO DESOSSADA E CORTADA EM PEDAÇOS	2	u
PIMENTÃO VERMELHO CORTADO EM QUADRADOS	½	un
PIMENTÃO VERDE CORTADO EM QUADRADOS	½	un
MOLHO DE OSTRA	15	ml
MOLHO DE PEIXE	10	ml
AÇÚCAR REFINADO	5	g
ABACAXI CORTADO EM CUBOS	200	g
CEBOLINHA	2	talos
MODO DE PREPARO		
1- ASSE O COCO RALADO A 150 GRAUS POR 10 MINUTOS OU ATÉ TORRAR DE LEVE;		
2- AUMENTE O FORNO PARA 180 E ASSE, POR 15 MINUTOS, AS CASTANHAS DE CAJU;		
3- AQUEÇA O ÓLEO NUMA WOK OU CAÇAROLA E REFOGUE, EM FOGO MÉDIO, A CEBOLA, O ALHO E A PIMENTA DEDO-DE-MOÇA;		
4- REMOVA DA WOK, AUMENTE O FOGO E REFOGUE O FRANGO, OS PIMENTÕES;		
5- ASSIM QUE O FRANGO ESTIVER DEVIDAMENTE SELADO, INCORPORE A MISTURA DE CEBOLA, ALHO E PIMENTA AO REFOGADO;		
6- ACRESCENTE O MOLHO DE OSTRA, MOLHO DE PEIXE, AÇÚCAR E OS CUBOS DE ABACAXI E DEIXE COZINHAR POR UNS 2 MINUTOS;		
7- AO SERVIR, POLVILHO O COCO FRESCO QUEIMADO, AS CEBOLINHA PICADAS;		
8- SIRVA COM ARROZ JASMIM.		

FICHA TÉCNICA 42 - CHINA **PRODUÇÃO: *WAN YÜEH TSIAO* – MEIAS LUAS DE BANANA**		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
MASSA		
FARINHA DE TRIGO	600	g
SAL	1	g
GORDURA VEGETAL HIDROGENADA	100	g
ÁGUA	180	ml
FARINHA DE TRIGO PARA POLVILHAR	50	g
RECHEIO		
BANANA NANICA	3	un
AÇÚCAR	50	g
CANELA EM PÓ	5	g
SUCO DE LIMÃO	1	un
GEMA	1	un
AÇÚCAR E CANELA EM PÓ PARA POLVILHAR		A gosto

MODO DE PREPARO

MASSA

1- PENEIRE A FARINHA DE TRIGO E O SAL. JUNTE A GORDURA E TRABALHE A MASSA (MÉTODO DE SABLAGEM).

2- ACRESCENTE A ÁGUA AOS POUCOS E, MISTURANDO COM OS DEDOS, INCORPORE OS INGREDIENTES ATÉ FORMAR UMA BOLA DE MASSA. DESCANSE A MASSA EM GELADEIRA.

RECHEIO

3- AMASSE LIGEIRAMENTE AS BANANAS. JUNTE O AÇÚCAR, A CANELA E SUCO DE LIMÃO A GOSTO E MISTURE BEM, ATÉ INCORPORAR TODOS OS INGREDIENTES.

MONTAGEM

4- POLVILHE UMA SUPERFÍCIE DE TRABALHO COM FARINHA. COM UM ROLO, ABRA A MASSA ATÉ FICAR BEM FINA. CORTE A MASSA EM RODELAS.

5- NO CENTRO DE CADA RODELA, COLOQUE 1 COLHER (CHÁ) DO RECHEIO, DOBRE A MASSA FORMANDO UMA MEIA-LUA E APERTE AS BORDAS FIRMEMENTE COM OS DEDOS PARA O RECHEIO NÃO ESCAPAR. COM OS DENTES DE UM GARFO, COMPRIMA A BORDA DO PASTEL PARA FAZER UM DESENHO DECORATIVO. CONTINUE PROCEDENDO DA MESMA MANEIRAEM TODOS OS PASTÉIS.

6- PINCELE OS PASTÉIS COM A GEMA BATIDA E, COM UM PALITO, FAÇA UM FURO EM CADA PASTEL PARA O VAPOR ESCAPAR DURANTE O COZIMENTO.

7- COLOQUE OS PASTÉIS NUMA ASSADEIRA UNTADA E ENFARINHADA, ASSE ATÉ FICAREM CROCANTES E DOURADOS.

8- RETIRE DO FORNO, POLVILHE COM AÇÚCAR E CANELA EM PÓ, SIRVA.

FICHA TÉCNICA 43 -ÍNDIA **PRODUÇÃO: *CURRY DE LEGUMES***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
BERINJELA	1	un
ABOBRINHA	1	un
BATATA	1	un
PIMENTÃO	2	un
TOMATE	2	un
COUVE-FLOR	¼	un
GHEE	20	g
CÚRCUMA EM PÓ	3	g
COENTRO EM PÓ	3	g
COMINHO EM PÓ	3	g
PÁPRICA DOCE	2	g
AÇÚCAR MASCAVO	7	g
SAL E PIMENTA-DO-REINO	5g	Aprox.

MODO DE PREPARO
1- LAVE OS LEGUMES, LIMPE O PIMENTÃO INTERNAMENTE, E RETIRE A PELE DOS TOMATES.
2- CORTE TODOS OS LEGUMES EM CUBOS DO MESMO TAMANHO, E A COUVE-FLOR EM PEQUENOS BUQUÊS.
3- ESQUENTE O *GHEE* EM UMA PANELA DE FERRO DE FUNDO GROSSO. DOURE AS BATATAS. RESERVE-AS. DOURE A COUVE-FLOR. ACRESCENTE OS DEMAIS LEGUMES, INCLUSIVE A BATATA. REFOGUE POR CERCA DE 5 MINUTOS.
4- MISTURE AS ESPECIARIAS. COLOQUE-AS NA PANELA, ADICIONE SAL, PIMENTA, E MEXA.
5- REGUE COM 1 COPO DE ÁGUA PEQUENO, TAMPE A PANELA E DEIXE COZINHAR EM FOGO BRANDO POR 15 MINUTOS, MEXENDO REGULARMENTE.
6- EXPERIMENTE A ACRESCENTE SAL, SE NECESSÁRIO.
7- POLVILHE COM O AÇÚCAR, MEXA NOVAMENTE E DEIXE COZINHAR, SEMPRE EM FOGO BRANDO, ATÉ QUE OS LEGUMES ESTEJAM MACIOS E O MOLHO TENHA ENGROSSADO.

FICHA TÉCNICA 44 - ÍNDIA **PRODUÇÃO: *PORCO VINDALOO***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
GENGIBRE RALADO	10	g
DENTES DE ALHO BEM PICADOS	3	un
PIMENTA DEDO-DE-MOÇA BEM PICADA	2	un
CÚRCUMA EM PÓ	5	g
CARDAMOMO EM PÓ	5	g
CRAVOS DA ÍNDIA INTEIROS	3	un
GRÃOS DE PIMENTA-DO-REINO PRETA	3	un
CANELA EM PÓ	10	g
COENTRO EM PÓ	5	g
GRÃOS DE COMINHO	3	g
SUCO DE LIMÃO TAITI	100	ml
LOMBO DE PORCO	500	g
ÓLEO PARA REFOGAR	40	ml
GRÃOS DE MOSTARDA	3	g
ÁGUA	400	ml
MODO DE PREPARO		
1- PARA A PASTA DE VINDALOO, BATA NUM MIXER O GENGIBRE, O ALHO, A PIMENTA, A CÚRCUMA, O CADAMOMO, OS CRAVOS, OS GRÃOS DE PIMENTA, A CANELA, O COENTRO, O COMINHO E O SUCO DE LIMÃO. MISTURE BEM ATÉ OBTER UM PURÊ;		
2- CORTE O LOMBO DE PORCO EM CUBOS;		
3- AQUEÇA O ÓLEO NUMA CAÇAROLA E REFOGUE A CARNE;		
4- ACRESCENTE A PASTA VINDALOO E OS GRÃOS DE MOSTARDA;		
5- DEIXE COZINHAR E ADICIONE A ÁGUA. ASSIM QUE ATINGIR A EBULIÇÃO, REDUZA O FOGO DE DEIXE COZINHAR POR 1 HORA ATÉ QUE A CARNE ESTEJA BEM MACIA.		
6- SIRVA COM ARROZ BRANCO.		

FICHA TÉCNICA 45 - ÍNDIA **PRODUÇÃO: *BIRYANI DE FRANGO***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
PEITO DE FRANGO CORTADO EM CUBOS	1	un
CEBOLA MÉDIA FINAMENTE PICADA	1	un
DENTES DE ALHO FINAMENTE PICADOS	3	un
GENGIBRE RALADO	20	g
GRÃOS DE COENTRO PICADOS	5	g
IOGURTE	200	g
GHEE	20	ml
CEBOLA MÉDIA FINAMENTE *ÉMINCÉ*	1	un
AMÊNDOAS	10	g
UVAS PASSAS	15	g
ARROZ BASMATI	200	g
GRÃOS DE CARDAMOMO	4	un
BASTÃO DE CANELA	1	un
ÁGUA DE ROSAS	15	ml
GHEE	30	ml
SAL REFINADO	5g	Aprox.
FUNDO DE AVE	500	ml
CÚRCUMA	2	g
LEITE QUENTE	20	ml

MODO DE PREPARO
1- NUM RECIPIENTE MISTURE BEM OS CUBOS DE FRANGO, A CEBOLA PICADA, O ALHO, GENGIBRE, COENTRO E O IOGURTE. MEXA BEM E RESERVE SOB REFRIGERAÇÃO;
2- NUMA CAÇAROLA, ESQUENTE O *GHEE*. ADICIONE A CEBOLA ÉMINCÉ E REFOGUE. RETIRE DA CAÇAROLA E REFOGUE AS AMÊNDOAS E AS UVAS PASSAS. REMOVA E RESERVE;
3- LAVE O ARROZ EM ÁGUA FRIA E LEVE A UMA CAÇAROLA COM O CARDAMOMO, A CANELA, ÁGUA DE ROSAS E 10 ML DE *GHEE*. REFOGUE POR UNS 3 MINUTOS. ADICIONE O SAL E O FUNDO DE AVE. DEIXAR FERVER. REDUZA O FOGO E DEIXE COZINHAR POR UNS 15 MINUTOS.
4- DISSOLVA A CÚRCUMA EM LEITE QUENTE E DESPEJE NA MISTURA DE ARROZ;
5- PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 220 GRAUS;

6- NUM PRATO COM POUCO ÓLEO DESPEJE A METADE DA QUANTIDADE DO ARROZ. JUNTE OS CUBOS DE FRANGO, A METADE DA CEBOLA FRITA, AS AMÊNDOAS E AS UVAS PASSAS. PARA TERMINAR A OUTRA METADE DA QUANTIDADE DE ARROZ.
7- ESPALHE O RESTANTE DA *GHE*E, CUBRA E LEVE AO FORNO POR 50 MINUTOS ATÉ QUE A CARNE ESTEJA BEM MACIA.
8- GUARNEÇA COM O RESTANTE DA CEBOLA ÉMINCÉ FRITA, AMÊNDOAS E UVAS PASSAS.

FICHA TÉCNICA 46 - ÍNDIA **PRODUÇÃO: *CHUTNEY DE MARACUJÁ***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
MARACUJÁ	3	un
AÇÚCAR	500	g
CEBOLA PICADA	½	un
DENTES DE ALHO PICADOS	3	un
PIMENTA DEDO-DE-MOÇA PICADA	3	un
VINAGRE BRANCO	250	ml
MODO DE PREPARO		
1- TIRE A POLPA DA FRUTA E JUNTE TODOS OS INGREDIENTES NUMA PANELA EM FOGO MEDIO POR 20 MINUTOS MEXENDO DE VEZ EM VEZ.		

FICHA TÉCNICA 47 - ÍNDIA **PRODUÇÃO: *CREPES DE COCO COM BANANA***		
INGREDIENTES	**QUANTIDADE**	**UNIDADE**
MASSA		
FARINHA DE TRIGO	40	g
FARINHA DE ARROZ	40	g
AÇÚCAR	60	g
LEITE DE COCO	250	ml
OVO	1	un
MANTEIGA PARA FRITAR	100	g
RECHEIO		
BANANA NANICA	4	un
MANTEIGA	60	g
AÇÚCAR MASCAVO	60	g
COCO RALADO	25	g

MODO DE PREPARO
1- LEVE O COCO RALADO AO FORNO ATÉ DOURAR E RESERVE.
2- PENEIRE AS FARINHA E O AÇÚCAR. JUNTE O LEITE DE COCO MISTURADO COM O OVO E BATA ATÉ FICAR CREMOSO.
3- DERRETA MANTEIGA NUMA FRIGIDEIRA E COLOQUE A MASSA DE CREPES PARA FRITAR ATÉ DOURAR.
4- CORTE AS BANANAS EM RODELAS E LEVE A FRITAR EM MANTEIGA. DEPOIS JUNTE O AÇÚCAR MASCAVO E ESPERE QUE DERRETA. POLVILHE O COCO RALADO.
5- RECHEIE OS CREPES COM A BANANA FRITA E SIRVA.

Referências Bibliográficas

Larousse da cozinha do mundo: Américas. São Paulo: Larousse do Brasil, 2005.

Larousse da cozinha do mundo: Ásia e Oceania. São Paulo: Larousse do Brasil, 2005.

Larousse da cozinha do mundo: Europa e Escandinávia. São Paulo: Larousse do Brasil, 2005.

Larousse da cozinha do mundo: Mediterrâneo e Europa Central. São Paulo: Larousse do Brasil, 2005.

Larousse da cozinha do mundo: Oriente Médio, África e Índico. São Paulo: Larousse do Brasil, 2005.

WRIGHT, Jane; TREUILLE, Eric. ***Le Cordon Bleu*: todas as técnicas culinárias**, São Paulo: Marco Zero, 2002.

SAVARIN, Brillat. **A fisiologia do gosto.** São Paulo: Cia das Letras, 2009.
Instituto Americano de Culinária. **Chef profissional**. 3. ed. Estado de São Paulo: Senac, 2010.

Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia
Apostila elaborada pelos professores Ricardo Abdalla e Marcus Vinícius Fernandes
Supervisão de Conteúdo - M.ª Beatriz de Carvalho Pinto Rampim – Diretora Pedagógica
Projeto Editorial - Prof.ª Carolina Costa
Supervisão Geral - Grupo Educacional Hotec - Todos os direitos reservados.