



TIPOS DE COMIDA

Um universo debaixo do nosso nariz



07/03/2023

ESCOLA SECUNDARIA CAMILO CASTELO BRANCO
António Dinis Castro I Raúl Freitas
Aplicações informáticas B



Índice

Conteúdo

Índice.....	I
Índice de figuras	II
Índice de tabelas	III
Introdução.....	1
Tipos de comida	1
Comidas Japonesas	2
Comida do dia a dia	2
Pratos famosos.....	3
Comidas italianas	5
As refeições ao longo do dia	5
Curiosidades sobre esta comida	6
Vários pratos italianos.....	7
Comidas gregas	9
Origens da culinária.....	10
Curiosidades sobre a comida	10
Alguns pratos gregos.....	11
Comida espanhola.....	13
Galiza	13
Astúrias e Cantábria	14
País Basco	14
Navarra.....	15
Andaluzia	15
Aragão	15
Baleares.....	15
Canárias.....	16
Castilla-La Mancha	16
Castela e Leão.....	16
Catalunha	17
Estremadura.....	17
La Rioja	17
Murcia	17

Madrid.....	17
Comunidade Valenciana.....	17
Algumas comidas espanholas	18
Comida brasileira	19
História	19
Bebidas alcoólicas	20
Comida portuguesa	23
O pão	23
O azeite	24
O vinho	24
Sopas e cozidos	24
Enchidos	25
Temperos	25
Peixe e marisco.....	25
Doçaria	26
Cidades principais de Portugal	29
Porto.....	29
Lisboa	30
Webgrafia.....	32

Índice de figuras

Figura 1 - Comidas á volta do mundo.....	1
Figura 2 – Sushi	4
Figura 3 - Tempura	4
Figura 4 – Pizza	7
Figura 5 - lasanha	8
Figura 6 - massa á bolonhesa	8
Figura 7 – mussaka.....	11
Figura 8 – Baklava.....	12
Figura 9 - Pastitsio	12
Figura 10 – tapas	18
Figura 11 - Ovos rotos	18
Figura 12 - coxinha de frango.....	21
Figura 13 – Brigadeiro	21
Figura 14 - Churrasco tradicional brasileiro	22
Figura 15 - Feijoada brasileira	22
Figura 16 - Sardinha assada.....	26
Figura 17 – Francesinha	27
Figura 18 - Bifana.....	27
Figura 19 - Polvo á lagareiro.....	28

Figura 20 - Pastel de nata	28
Figura 21 - Cidade do porto.....	29
Figura 22 - Lisboa (Parque Eduardo VII).....	30

Índice de tabelas

Tabela 1 - comidas japonesas	3
------------------------------------	---

Comidas Japonesas

A culinária japonesa se desenvolveu ao longo dos séculos como um resultado de muitas mudanças políticas e sociais no Japão. A culinária eventualmente passou por um processo de evolução com o advento da Idade Média, que marcou o início da expansão do elitismo com a era do domínio Xogum. No começo da era moderna ocorreram mudanças significativas, resultando na introdução de elementos de culturas não-japonesas, principalmente da cultura ocidental, no Japão.

O termo culinária japonesa significa a comida japonesa tradicional, semelhante à existente antes do final do sakoku (política de isolamento do Japão), em 1868. Em um sentido mais amplo, pode incluir alimentos cujos ingredientes ou métodos de preparo foram posteriormente introduzidos do exterior, mas que foram desenvolvidos por japoneses de forma diferente. A cozinha japonesa é conhecida por dar importância à sazonalidade dos alimentos,[1] qualidade dos ingredientes e apresentação. O Guia Michelin concedeu mais estrelas aos restaurantes das cidades japonesas do que para qualquer outro país do mundo (Somente Tóquio tem mais estrelas do que Paris, Hong Kong, Nova Iorque, Los Angeles e Londres juntas).

Comida do dia a dia

A culinária tradicional japonesa é dominada pelo arroz branco (hakumai, 白米), e poucas refeições seriam completas sem ele. Qualquer outro prato servido durante uma refeição - peixe, carne, legumes, conservas - é considerado como um acompanhamento, conhecido como okazu. É utilizado um tipo de talher diferente, denominado hashi. Originário da China, consiste em dois pequenos bastões de madeira, plástico ou metal.

As refeições tradicionais recebem seu nome de acordo com o número de acompanhamentos que vêm junto do arroz e da sopa. A refeição japonesa mais simples, por exemplo, consiste de ichijū-issai (一汁一菜; "uma sopa, um acompanhamento" ou "refeição de um prato"). Isto quer dizer que a refeição é composta de sopa, arroz e de algum acompanhamento — normalmente um legume em conserva. O pequeno-almoço ou café da manhã japonês tradicional, por exemplo, normalmente é constituído de missoshiru (sopa de pasta de soja), arroz e algum legume em conserva. A refeição mais comum, entretanto, é conhecida por ichijū-sansai (一汁三菜; "uma sopa, três acompanhamentos"), ou por sopa, arroz e três acompanhamentos, cada um empregando uma técnica de culinária diferente. Estes acompanhamentos normalmente são peixe cru (sashimi), um prato frito e um prato fermentado ou cozido no vapor — ainda que pratos fritos, empanados ou agri-doces podem substituir os pratos cozidos. O Ichijū-sansai normalmente se encerra com conservas como o umeboshi e chá verde.

Esta visão japonesa de uma refeição é refletida na organização dos livros de culinária japoneses. Os capítulos são sempre ordenados de acordo com os métodos

culinários: alimentos fritos, alimentos cozidos e alimentos grelhados, por exemplo, e não de acordo com os ingredientes em particular (ex.: galinha ou carne) como são nos livros ocidentais. Também podem existir capítulos dedicados a sopas, sushi, arroz etc.

Como o Japão é uma nação insular, o seu povo consome muitos frutos do mar, além de peixe e outros produtos marinhos (como algas). Carne e galinha são comumente inseridos na culinária do cotidiano.

O macarrão, originado na China, também é uma parte essencial da culinária japonesa. Existem dois tipos tradicionais de macarrão, o sobá e udon. Feito de farinha de trigo-sarraceno, o sobá (蕎麦) é um macarrão fino e escuro. O udon (うどん), por sua vez, é feito de trigo branco, sendo mais grosso. Ambos são normalmente servidos com um caldo de peixe aromatizado com soja, junto de vários vegetais. Uma importação mais recente da China, datando do início do século XIX, vem o ramen (ラーメン; macarrão chinês), que se tornou extremamente popular. O Ramen é servido com uma variedade de tipos de sopa, indo desde os molhos de peixe até manteiga ou porco.

Em algumas regiões, gafanhotos (inago) e larvas de abelha (hachinoko) não são pratos incomuns. Lagartos também são comidos em alguns lugares.

Pratos famosos

Categoria:	Fritos	Grelhados	Cozidos em Caldo	Carne ou Peixe Cru
Exemplos:	<i>Tempura</i>	<i>Teriyaki</i>	<i>Sukiyaki</i>	<i>Fugu</i>
	<i>Karaage</i>	<i>Unagi</i>	<i>Oden</i>	<i>Shikasashi</i>
	<i>Korokke</i>	<i>Yakisoba</i>	<i>Motsunabe</i>	<i>Tataki</i>
	<i>Gyūdon</i>	<i>Omu-Soba</i>	<i>Kimuchinabe</i>	<i>Ikizukuri</i>
	<i>Katsudon</i>	<i>Kushiyaki</i>	<i>Nikujaga</i>	<i>Sushi</i>

Tabela 1 - comidas japonesas

Alguns pratos japoneses:



Figura 2 – Sushi



Figura 3 - Tempura

Comidas italianas

A culinária italiana evoluiu através dos séculos, ao longo das mais variadas alterações sociais e políticas; suas raízes podem ser traçadas até o século IV a.C. Mudanças significantes ocorreram com a descoberta do Novo Mundo, que ajudaram a moldar muito do que é conhecido como a culinária italiana hoje em dia, através da introdução de ingredientes como batatas, tomates, pimentões e milho, todos eles parte central da cozinha daquele país, e que no entanto só foram introduzidos em grande escala a partir do século XVIII.

É uma das culinárias mais populares do mundo, com suas pizzas, massas, vinhos e outros tipos de preparações. Tanto ingredientes como pratos mudam de região para região do país. Existem diversos pratos regionais importantes que também assumiram caráter nacional, enquanto diversos pratos proliferaram, em diversas variantes, por todo o mundo. Queijo e vinho são uma parte importantíssima da cozinha do país, desempenhando diferentes papéis tanto regionalmente quanto nacionalmente, com sua grande variedade e leis de regulamentação (Denominazione di origine controllata, DOC). Também o café, mais especificamente o espresso, assumiu um papel de destaque relevante na cultura gastronômica da Itália.

A culinária italiana evoluiu extensivamente ao longo dos séculos. Embora a Itália como país, tal qual a conhecemos hoje, não tenha se formado até a Década de 60 do Século XIX, a culinária típica daquele país apresenta raízes que vão até pelo menos o século IV a.C. Através de diversas influências ao longo desta sua história, inclusive das regiões vizinhas, e devido à mudanças ocorridas depois de conquistas e distúrbios políticos, assim como a descoberta do Novo Mundo, formou-se uma tradição culinária concreta, que é reconhecida hoje em dia como uma das mais destacadas do mundo, onde surgiu a Pizza, a Lasanha e muitas outras massas que conhecemos.

O primeiro crítico gastronômico italiana conhecido foi um Emyli de etnia grega, chamado Arquestrato, que viveu em Siracusa no século IV a.C. Entre seus escritos estava um poema que mencionava o uso de ingredientes frescos, "da estação e de primeira qualidade", e que os sabores dos pratos não deveriam ser mascarados por condimentos, ervas ou quaisquer outros temperos desta natureza, com uma ênfase especial para este estilo de preparo com os peixes. Este estilo de culinária parecia ter sido esquecido durante o século I d.C. quando a obra *De re coquinaria* foi publicada, com 470 receitas, incluindo muitas com grande uso de especiarias e ervas que seguramente escondiam muito do sabor natural dos ingredientes usados. Os romanos utilizavam-se dos melhores padeiros gregos para produzir os seus pães e importavam o queijo pecorino da Sicília, cujos habitantes eram tidos como os melhores mestres-queijeiros. Os romanos também eram conhecidos pela criação de cabras pela sua carne, e pelo cultivo de alcachofras e alho-poró.

As refeições ao longo do dia

Vou agora falar sobre as principais refeições, que são basicamente 5: café-da-manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar.

Eu considero o café-da-manhã, ou colazione, daqui escasso comparado ao nosso. Aqui é um hábito que o desjejum seja no bar onde as pessoas geralmente optam por um café com brioche (veja mais detalhes aqui). Em casa, as famílias costumam consumir pão com geleia, biscoitos, café com leite ou cereais e leite. Eu costumo variar e de vez em quando faço misto-quente com pão toscano. No meio do dia, por volta das 10, 11 horas, comem fruta ou yogurt.

O típico almoço italiano, considerado a refeição principal do dia, tem vários pratos e começa com o antepasto, pães, presuntos, queijos, embutidos, depois o primo piatto, que pode ser uma massa (por exemplo fusilli, penne, farfalle, strozzapreti, fettucine, ravioli, spaghetti, gnocchi e orecchiette; cada massa tem seu molho específico), risotto ou sopa, o secondo piatto de carne ou peixe (ou também à base de ovo) e acompanhados pelo contorno, preparados com verduras e legumes. A salada vem no final da refeição (e não no início como acontece no Brasil). E sempre o pão acompanha as refeições (que quando sobra, a gente faz a scarpetta, conhece?).

Mas como mencionei, com o ritmo de vida mais agitado, na pausa pranzo (pausa de almoço de quem trabalha), muitos mudaram seus hábitos alimentares e passaram a reduzir a quantidade de pratos optando ou pelo primo ou pelo secondo. E sem contar que alguns substituem o almoço por um panino. Todo o tradicional ritual fica reservado para o almoço em família de domingo. O italiano adora e não abre mão de comer com tranquilidade e saborear os alimentos pelo menos nos finais de semana, afinal, é importante confraternizar reunindo os amigos e a família em torno da boa mesa. O lanche da tarde aqui é chamado de merenda e costumamos comer frutas, yogurt, suco, pão ou biscoitos.

À noite, por volta das 20 horas, geralmente é o horário do jantar (ah, e nem pense em propor um lanche para substituí-lo!). E aquilo que é preparado no jantar depende do que a pessoa comeu no almoço. E quem pode e gosta, repete todo o ritual do almoço, com diversos pratos. Os mais idosos não abrem mão de jeito nenhum desse modo de comer. Já as famílias com crianças e os mais jovens costumam optar por uma substancial salada com algum tipo de carne (costumam fazer bastante grelhada) ou sopa, nos meses mais frios. No verão prevalecem pratos mais leves e práticos, como presunto e melão, saladas, queijos e presuntos. E com essa onda de fazer aperitivo (saiba mais aqui), a gente percebe algumas mudanças de hábito na última refeição do dia, pois depois de participar de um happy-hour com buffet farto muitos acabam nem jantando.

Curiosidades sobre esta comida

A gastronomia italiana é uma das mais apreciadas pelo mundo. As pizzas e as massas possuem mais notoriedade, no entanto, esta culinária é diversificada e de região para região apresenta características e pratos únicos. A frescura, a cor e a simplicidade são características que individualizam os pratos italianos.

Sabia que a Itália é conhecida por ser o berço da civilização ocidental? Para os que sabiam, fiquem a saber também que a gastronomia italiana é considerada um ponto

de referência na Europa. Esta afirmação sustenta-se no facto da Itália ter sido palco de dois grandes episódios que causaram profundas transformações no país e em todo o Ocidente – o Império Romano e o Renascimento. Nestes períodos foi implementado um forte comércio de alimentos entre o Oriente, África e outras regiões da Europa. Por exemplo, foi durante o Império Romano que alimentos como o pão, vinho, arroz, cereais, frutas secas, especiarias, massa seca, carneiro ou porco passaram a ser incorporados na culinária italiana.

Quem pensa em Itália associa-a imediatamente a pizzas e massas, mas fique a saber que os primeiros pratos típicos deste país foram o arroz e a polenta. Só no final do século XX é que a Itália assumiu a pizza, a massa e o molho de tomate como pratos nacionais. Anteriormente, estes pratos eram apenas consumidos no sul do país.

Neste país, o queijo é um dos ingredientes mais apreciados, existindo mais de 400 tipos produzidos lá. Por outro lado, os vinhos, o presunto e o café também possuem um papel de destaque na cultura gastronómica da Itália. Para complementar os pratos típicos, temperos como orégãos, manjerição, salsa, alecrim e sálvia são essenciais e insubstituíveis.

Vários pratos italianos



Figura 4 – Pizza



Figura 5 - lasanha



Figura 6 - massa á bolonhesa

Comidas gregas

A culinária grega contemporânea é tipicamente mediterrânea, e utiliza frequentemente azeite, grãos, pão, vinho, peixes, queijos, presunto e diversos tipos de carnes, incluindo aves e coelho. Entre os ingredientes típicos da culinária grega estão a carne de cordeiro ou de porco, azeitonas kalamata, queijo feta, folhas de uva, abobrinha e iogurte. Entre as sobremesas camel e as nozes, algumas utilizando massa filo, como a baclavá.

O elemento mais característico e antigo da culinária grega é o azeite, utilizado em quase todos os seus pratos. É produzido a partir das azeitonas, uma vez que as oliveiras são típicas de toda a região, o que dá um toque característico à comida grega. Um condimento popular é azeite fervido em lume muito brando com a casca, ou mesmo fatias de limão; a “infusão” é deixada a curtir durante a noite e no dia seguinte é coado e colocado um pouco de água, se estiver muito ácido, acrescenta-se azeite. Este condimento pode usar-se com fatias de pão, grelhados, sopa de feijão ou de grão-de-bico, e na salada de tomate.

O grão mais utilizado na Grécia é o trigo, embora a cevada também seja cultivada. Entre os legumes e verduras cultivados estão o tomate, a berinjela, batata, vagem, quiabo, pimentões e cebolas. O mel é feito com base no néctar de árvores frutíferas e cítricas: limoeiros, laranjeiras, além do mel de tomilho e de pinhas. O lentisco, resina aromática com coloração de marfim, é cultivado na ilha de Quios, situada no mar Egeu.

A culinária grega utiliza mais ervas e temperos do que é comum com outras culinárias do Mediterrâneo: orégano, menta, alho, cebola, endro e folhas de louro, manjeriço, tomilho, funcho, noz-moscada, cravo e canela.

O terreno do país favoreceu a criação de cabras e ovelhas, no lugar de vacas, e, desta maneira, pratos com carne bovina são mais raros. Pratos feitos com peixes são mais comuns, especialmente nas regiões litorâneas e nas ilhas. Uma grande variedade de queijos também é utilizada na culinária da Grécia; alguns dos tipos são feta, kasseri, kefalotyri, graviera, athotyros, manouri, metsovone e mizithra.

O espírito rústico da culinária grega geralmente se opõe a muito refinamento, embora as tendências recentes tenham indicado que a culinária contemporânea do país esteja se deslocando a um enfoque mais refinado. Comer fora sempre foi uma prática comum no país; estabelecimentos como a taverna e o estiatorio, espalhados por todo o país, servem comida grega caseira tradicional a preços acessíveis, tanto para locais como para turistas.

Recentemente, o fast-food veio se tornando popular na Grécia, como no resto da Europa, com diversas cadeias estrangeiras abrindo franquias. A maioria dos gregos, no entanto, ainda tem como base de sua alimentação os pratos ricos e extensos de sua culinária. Além disso, algumas comidas tradicionais dos gregos, em especial o souvlaki, gyros, sanduíches no pão pita, tiropita e spanakopita, entre outros, são servidos no estilo fast-food.

Origens da culinária

A Grécia tem uma tradição culinária antiga, com uma história de vários milênios; ao longo do tempo, esta culinária evoluiu e absorveu diversas influências, e acabou influenciando, por sua vez, as culinárias de outros locais.

Alguns dos pratos e bebidas datam da Grécia Antiga: skordalia, por exemplo, um grosso purê de batatas, nozes, amêndoas, alho e azeite; sopa de lentilhas; retsina, vinho branco ou rosé resinado; e pasteli, barra de doce com sementes de gergelim assadas com mel.[3] Outros remontam aos períodos helenístico e romano, como o loukaniko, uma salsicha de carne de porco seca; enquanto outros vêm do período bizantino: o queijo feta, o avgotaraho, ovas de peixe curadas, e o paximadi, pão duro tradicional, assado a partir de uma mistura de trigo, cevada e centeio. Existem também diversos pratos antigos e bizantinos que não são mais consumidos, como o mingau que compunha a alimentação básica, além do molho de peixe e da água do mar que era misturada ao vinho.

Os nomes de muitos dos pratos atuais vêm da tradição otomana e revelam suas origens árabes, persas e turcas, como mussaca, uma espécie de lasanha feita de berinjela, carne moída e tomate assados; baclavá, massa filo doce com recheio típico; tzatziki (do turco cacik), iogurte com alho e pepino picado; yuvarlakia e keftedhes (almôndegas). A maioria destas palavras entrou no vocabulário do idioma grego durante o período otomano, porém já havia contato anterior tanto com os persas quanto com os árabes. Alguns destes pratos podem ser pré-otomanos, tendo adotado simplesmente o nome utilizado pelos turcos para designá-los; os dolmades, por exemplo, feitos com folhas de videira, também eram consumidos pelos bizantinos.

Alguns dos pratos tiveram influência italiana (mais especificamente veneziana), como o pastitsio, o makaronia me kima ("macarrão com carne"), encontrado principalmente na Anatólia e na Ásia Menor, em regiões de influência grega.

Segundo a lenda, o kleftikó, cordeiro assado lentamente (cujo significado pode ser traduzido como "carne roubada") tem sua origem nas ovelhas e cabras que os kleftes, espécie de guerreiros-bandidos que habitavam as regiões montanhosas do país, roubavam e cozinhavam posteriormente num poço fechado, para que a fumaça não atraísse a atenção.

Curiosidades sobre a comida

As refeições gregas na antiguidade: Antes de tudo, as refeições na antiguidade começavam com o acratismo. Esta é uma pequena refeição, onde mergulhavam o pão no vinho, acompanhado de figos secos, azeitonas e nozes. Depois vinha o almoço, uma refeição simples e rápida, denominada "excelente" ("άριστον" em grego). Também alguns faziam uma refeição leve à tarde, conhecida como noite ("εσπέριμα" em grego). No entanto, a maior e mais importante refeição era o jantar no final do dia.

Os talheres: Os gregos antigos comiam com colheres, as chamadas cócleas, porém, preferiam usar a casca do pão para aparar e muitas vezes comiam com as mãos. Embora tenham descoberto o garfo, os gregos ainda usam as mãos para comer certos

alimentos. Também algo que se preserva até hoje, é o hábito de usar o kora, que é a casca do pão, como os antigos gregos e até mergulhá-lo na famosa salada grega.

Maças para o seu grande amor: Na Grécia Antiga, “atirar” maçãs às pessoas era uma maneira de declarar seu amor. Se o outro apanhasse a fruta, significava que estava aceitando o galanteio. As maçãs eram consideradas frutas sagradas para Afrodite, a deusa do amor na Grécia Antiga.

A bebida mais antiga: Os gregos complementavam o acratismo com a famosa bebida grega antiga chamada kykeon. Era uma espécie de caldo, composto por vinho tinto, queijo de cabra, farinha de cevada e mel de grande valor calórico. Era esse caldo que os guerreiros bebiam antes da batalha.

Vinho com água: Os gregos antigos acompanhavam sempre a comida com vinho, porém costumavam misturá-lo com água. O vinho não diluído na Grécia antiga era considerado algo não-civilizado, por isso eles colocavam água para evitar as suas consequências desagradáveis (“vinho Akratos” = vinho sem limites/sem restrições).

Azeite: A Grécia é o maior consumidor per capita de azeite do mundo. Enquanto italianos e espanhóis consomem 16 quilos anuais, os gregos consomem 21 quilos.

Mezédés: Antes das refeições ou para acompanhar bebidas, os gregos costumam consumir os mezédés, antepastos de patê de berinjela, queijo picante ou molho à base de iogurte e pepino, entre outros.

Pão, o “Dom de Deus”: O pão é considerado para os gregos como um dom de Deus. Passeando por lá você poderá encontrar pessoas mais velhas fazendo uma cruz antes de cortar para benzê-lo.

Alguns pratos gregos



Figura 7 – mussaka



Figura 8 – Baklava



Figura 9 - Pastitsio

Comida espanhola

A culinária espanhola é parte da culinária mediterrânica, embora com características próprias. A culinária espanhola utiliza muita batata, especiarias variadas e muitos legumes. Outro produto muito apreciado na Espanha é o vinho, que acompanha as refeições principais. Internacionalmente conhecida, a paella, um prato de arroz, frutos do mar, galinha e chouriço, é o prato mais conhecido e o jamón (presunto) uma das principais iguarias.

Tal como ocorre na maior parte dos países, a culinária da Espanha varia bastante de uma região para outra.

No entanto, existem algumas características comuns, entre as quais se pode destacar:

- O uso de azeite como gordura culinária por excelência, tanto cru como para fritar. O uso do azeite era pouco habitual até o século XX, anteriormente o uso de gorduras animais, sobretudo a banha de porco, era mais comum.
- A utilização do sofrito como operação inicial na preparação de muitos pratos.
- o emprego do alho e da cebola como principais condimentos.
- O hábito de acompanhar as refeições com vinho.
- O pão como acompanhamento da maioria das refeições.
- O grande consumo de saladas, sobretudo no verão.
- Postre composto por uma peça de fruta ou algum produto lácteo, como o queijo. Os doces, como tartes ou pasteles são geralmente reservados para dias especiais ou festas.

Dentre a enorme variedade de receitas que compõem a cozinha espanhola, algumas podem considerar-se comuns a todo ou quase todo o território, embora algumas tenham uma origem conhecida e continuem a ser associadas a determinados lugares. Podem citar-se como exemplos a tortilla de patata (omelete de batata), o gazpacho (uma sopa fria de vegetais), a paella (originária de Valência e, por isso, em Portugal é normalmente chamada “arroz à valenciana”, embora existam muitas variantes de uma região a outra), os pistos (uma espécie de ratatouille), as migas, os enchidos, presunto, chouriço, morcela ou os queijos.

Abundam os pratos à base de grão (garbanzos, lentejas, judías [1]), os cocidos e os potajes (sopas de grãos e verduras), embora com variações regionais importantes, sem esquecer o pão, que tem numerosas formas de fabricar-se, com variedades muito distintas em cada região.

Talvez onde mais coincidem as distintas regiões seja nas sobremesas e doces: o flan, as natillas, o arroz con leche (arroz-doce), as torrijas, as magdalenas e os churros são alguns dos mais representativos, havendo vários tipos de comida pelas várias regiões de Espanha:

Galiza

A cozinha galega baseia-se na qualidade dos seus produtos frescos. As especialidades mais importantes são preparadas com peixe e mariscos: polbo (polvo) (por exemplo, o polbo á feira, também conhecido como polvo à galega, típico das feiras e romarias, é polvo cozido, cortado em pedaços e temperado com azeite e pimentão),

pescada, ollomol (cast. besugo), vieiras, mexillóns, percebes, gambas, cigalas, centolos e muitos outros.

Outros pratos representativos são o caldo galego, um guiso de fabas, verduras e carne, o lacón con grelos (lacón é a perna dianteira do porco curada, mas sem fumagem, servida cozida com grelos e batatas) e as empanadas (quer de carnes, peixe, marisco, etc). Entre os queijos, o queixo de tetilla (que tem um bico na forma de uma teta), o queixo de San Simón, com fumagem, o de Arzúa, todos eles com denominação de origem controlada. Para acompanhar, um D.O. Ribeiro, branco ou tinto, ou um D.O. Rías Baixas (de uva Albariño) branco, um D.O. Ribeira Sacra, etc. Entre os doces destacam-se a torta de Santiago e as filloas (crêpes, quer doces ou salgadas, estas últimas podem levar sangue de porco, na época da matança).

Astúrias e Cantábria

Nas Astúrias consome-se grande quantidade de peixe e mariscos, mas o seu prato mais característico é a fabada asturiana, uma feijoada à base de fabe-alubias grandes, carne de porco, morcela, cebola e chouriço, muito apropriado para os dias de inverno. As fabes con amasueles ou almejas e o pote asturiano (outro tipo de feijoada) encontram-se entre os pratos típicos. Entre os doces, destacam-se as “fiyueles, freisuelos ou frixuelus” (crêpes), típicos do Carnaval. O Cabrales é um queijo de leite de vaca, de odor e sabor fortes. A sidra é a bebida regional. No que diz respeito ao pão, podem ser destacados o bollu preñáu, recheado com chouriço, e a boroña. Nos enchidos, destaca-se o chosco de Tinéu. O salmão com sidra é uma das receitas de peixe características da região.

Como em todo o norte de Espanha, o peixe é uma característica da culinária da Cantábria: a sardinha, a anchova, as lulas, ali chamadas rabas, se preparam de distintas maneiras. A marmita ou marmite, a panela de ferro que os pescadores levavam no barco, dá o nome a vários tipos de caldeirada. No entanto, também são típicos os guisados fortes, como o cocido montañés e o cocido lebaniego, o primeiro com feijão, o segundo com grão-de-bico, ambos preparados com o compango (as carnes provenientes do matacíu del chon, ou a “matança do porco”).

Na sua doçaria têm que mencionar-se os sobaos (bolos com grande quantidade de ovos e manteiga, além de licores e outros aromatizantes) e as quesadas pasiegas (da comarca dos Vales Pasiegos, onde nasce o rio Pas), la leche frita (fritos de farinha com leite e açúcar). Entre as bebidas, destaca-se o orujo (aguardente) e a sidra. Entre os queijos, podem mencionar-se os quesucos de Liébana, Nata de Cantabria e o picón Bejes-Tresviso.

País Basco

A cozinha basca está baseada nos molhos e nos assados na brasa. Os pratos mais característicos são os guisos de pescado, sobretudo de bacalhau e merluza preparados em salsa verde, al pil-pil [3] ou à vizcaína. O marmitako é o prato típico dos pescadores e é preparado com atum, bonito, batatas e pimento, acompanha por um bom txacoli, vinho branco de sabor ácido. Idiazábal, um município basco, deu seu nome a um queijo

branco e cremoso, ahumado. Entre as bebidas típicas, contam-se o vinho Rioja Alavesa e a sidra guipuzcoana.

Navarra

Em Navarra há múltiplas formas de preparar as perdizes e cordonizes; destacam-se as menestras con espárragos, alcachofras, guisantes, habas e outros ingredientes, os cogollos de Tudela (uma variedade local de alface pequena e acre, servida com anchovas, salmão ou um simples vinagrete), os pimientos del piquillo (outra variedade local de pimento, por vezes recheados), o chouriço de Pamplona e a chistorra (nome basco de um enchido que não é curado). É muito conhecida a trucha a la navarra, com jamón. Sobressaem os vinhos rosados e certos brancos muito afrutados, o clarete e o pacharán, um licor tradicional preparado com uma fruta local (*Prunus spinosa*) em aguardente anisada. Em seus vales preparam-se os queijos de ovelha de Roncal e Idiazabal (embora o seu nome provenha do município homónimo do País Basco) e a cuajada de Ultzama.

Andaluzia

Na culinária da Andaluzia destaca-se o pescaíto frito (peixes pequenos ou cortados em pequenos pedaços, envoltos em farinha de chicharro e fritos), o jamón serrano, o gazpacho, o salmorejo (uma sopa fria de vegetais, como o gaspacho, mas na forma de creme) e o flamenquín (filetes de lombo de porco enrolados sobre um recheio e panados) cordobeses, a pringá (uma pasta de carnes diversas cozinhada a fogo lento, para comer como acepipe), o rabo de touro (típico da cidade de Córdoba), o jamón de Jabugo, as aceitunas aliñás temperadas, a alboronía (outra variante da ratatouille, esta com nome de origem árabe), os gurumelo (o cogumelo *Amanita ponderosa*) e a poleá (papas de farinha). Entre as bebidas, há a destacar os anises de Ojén, de Rute e de Cazalla, e os vinhos generosos (de Málaga, de Jerez, fino e oloroso, Pedro Ximénez, manzanilla, Montilla e outros), talvez os de maior projeção internacional e dos mais exportados entre os vinhos espanhóis.

Aragão

As especialidades culinárias aragonesas incluem os assados de ternasco, as migas de pastor, o jamón de Teruel, os embutidos de Huesca (em especial a longaniza de Graus). Outros produtos típicos usados na cozinha aragonesa são a borraja e o cardos, o melocotón de Calanda, a cebola de Fuentes de Ebro, o azeite de Empeltre e de Arbequina e os vinhos de Cariñena, Calatayud, Somontano e Campo de Borja.

Baleares

Algumas especialidades das ilhas Baleares incluem as ensaimadas (um bolo que leva banha, que na língua maiorqui se chama saïm), a sobrasada (um enchido tradicional de carne de porco, típico da ilha Maiorca), o queijo e a ginebra de Mahón (ou Maó, na ilha Minorca) e o Arròs Brut, ou “arroz sujo”, que leva algumas especiarias e fígado de galinha ou coelho, por isso, ficando escuro.

Canárias

Algumas preparações típicas das ilhas Canárias são as papas arrugadas (batatas cozidas com a casca e com muito sal), los mojos, como o mojo picón e o almogrote (feito com queijo ralado, pimenta vermelha e azeite, provavelmente derivado do almodrote, considerado uma herança sefardita, e o gofio, uma farinha feita com diversos cereais e outros produtos vegetais (como os rizomas de samambaia), que pode ser preparada de várias maneiras; esta iguaria é herança dos guanches, o povo indígena das ilhas. Entre as sobremesas, é típico o frangollo, feito com farinha de milho e, entre os vinhos, o malvasía, também produzido na vizinha Madeira.

Castilla-La Mancha

Muitas das comidas típicas de Castilla-La Mancha foram divulgadas no Don Quijote de la Mancha. Apesar de La Mancha ser apenas uma parte desta grande comunidade, muitos pratos típicos levam o seu nome, como o pisto manchego (uma espécie de ratatouille), o gazpacho manchego, o renomado queso manchego, o asadillo de la Mancha (outro prato vegetariano, baseado em pimento vermelho assado no forno) o azafrán de La Mancha e o vinho tinto de La Mancha (denominação de origem controlada). As carcamusas são outro prato típico da região, mais concretamente da cidade de Toledo, consistindo num estufado de carne de porco.[4]

Com fronteiras com comunidades tão dispares como a Andaluzia, Aragão, a Estremadura, Valência e a própria cidade de Madrid, a cozinha de Castela-Mancha adquiriu muitas influências que a tornaram muito diversificada. A pipirrana, por exemplo, é uma salada típica da Andaluzia, assim como as preparações a pepitoria, ou seja, com gema de ovo cozido misturada no molho; Outros pratos têm uma característica claramente pastoril, como a carcamusa, que é um guisado de carne de vaca com muitos vegetais, tipicamente servido em Toledo como tapa; o cuchifrito é um preparado manchego de carne de borrego ou cabrito que é primeiro semi-guisada com vinho e depois frita com várias ervas aromáticas e os zarajos, os intestinos de cordeiro, que são primeiro marinados e depois enrolados, fritos ou assados no forno.

Em Castilla-La Mancha produzem-se vários vinhos com denominação de origem controlada, como o Valdepeñas, o Méntrida, o Jumilla, o Manchuela e o Mondéjar, e também vinhos caseiros, denominados "pitarras".

Castela e Leão

Na região interior e montanhosa de Castela e Leão, a culinária caracteriza-se pelos assados e guisos, em especial de cordero, ou o cochinillo de Segovia, e ainda os embutidos, como a morcilla de Burgos, o botillo del Bierzo e o jamón de Guijuelo. A sopa de ajo é um conjunto de variantes da sopa de pão que se come em Portugal, das quais se destaca a sopa castelhana. O cocido maragato, com o nome derivado da comarca de Maragatería, embora seja tradicional em toda a comunidade, é servido em ordem

inversa a outras refeições, começando pelas carnes, seguidas do grão-de-bico, acompanhado de outros vegetais, finalizando com a sopa.

Entre outras iguarias, destacam-se o queso castellano de ovelha, o vinho de Toro, os tintos da Ribera del Duero, os brancos de Rueda e os claretes de Cigales.

Catalunha

Na culinária da Catalunha destacam-se o suquet (um molho de peixe), os pratos de mar i muntanya, a escudella, os calçots, o pão com tomate (pa amb tomàquet), o alioli, o fuet de Vic, os azeites de Arbequina, e os vinhos do Priorato, o Penedés, o Costers del Segre, o Alella e outros.

Estremadura

Nesta comunidade fronteiriça com Portugal, a culinária inclui a olla podrida, os embutidos de cerdo ibérico, os queijos, em particular a torta del Casar, parente próximo do queijo da serra português, el vino de pitarra e as migas.

La Rioja

Em La Rioja, destacam-se os vinhos internacionais, as menestras, os pimentos e as patatas a la riojana.

Murcia

A culinária de Múrcia inclui os produtos da horta, o zarangollo, o caldero, o vinho de Jumilla, as paellas e os típicos paparajotes de la huerta.

Madrid

Na comunidade de Madrid, destacam-se o cozido madrilenio e os callos a la madrileña (tripas), o asado de cordero, a ternera del Guadarrama, as judías a lo Tío Lucas, a leche merengada, o requesón de Miraflores de la Sierra, os fresas de Aranjuez, os melones de Villacanejos, os vinhos de Navacarneiro e o anis de Chinchón.

Comunidade Valenciana

Na Comunidade Valenciana os produtos do campo, da pesca e dos animais de granja, os arrozos em geral e a paella, em particular, (sem esquecer a fideuá nem o arroz a banda), os langostinos de Vinaroz, os vinhos de Utiel-Requena, Alicante e Valência, os embutidos de Requena e Utiel, os doces, como o turrón, as peladillas de Casinos e o licor de café de Alcoy, os chocolates de Alicante, o arnadí e a horchata de chufa.

Algumas comidas espanholas



Figura 10 – tapas



Figura 11 - Ovos rotos

Comida brasileira

A culinária do Brasil é fruto de uma mistura de ingredientes europeus, indígenas e africanos. Muitos dos componentes das receitas e técnicas de preparo são de origem indígena, tendo sofrido modificações por parte dos portugueses e dos escravos oriundos da África. Esses faziam adaptações dos seus pratos típicos substituindo os ingredientes que faltassem por correspondentes locais. A feijoada à brasileira, prato típico do país, é um exemplo disso. Os escravos trazidos ao Brasil desde meados do século XVI somaram à culinária nacional elementos como o azeite de dendê e o cuscuz. E as levas de imigrantes recebidas pelo país entre os séculos XIX e XX, vindos em grande número da Europa, trouxeram algumas novidades ao cardápio nacional e concomitantemente fortaleceram o consumo de diversos ingredientes.

A alimentação diária, feita em três refeições, envolve o consumo de café com leite, pão, frutas, bolos e doces no café da manhã, arroz e feijão no almoço — refeição básica do brasileiro, aos quais são somados, por vezes, o macarrão, a carne, a salada e a batata — e, no jantar, sopas e também as várias comidas regionais.

As bebidas destiladas foram trazidas pelos portugueses ou, como a cachaça, fabricadas na terra. O vinho é também muito consumido, por vezes somado à água e açúcar. A cerveja por sua vez começou a ser consumida em fins do século XVIII e é hoje uma das bebidas alcoólicas mais comuns.

As culinárias regionais mais visíveis pertencem aos estados de Minas Gerais e Bahia, sendo a culinária mineira marcada pela influência europeia em iguarias e laticínios como o feijão tropeiro (também um prato da cozinha paulista), o pão de queijo (que equivale à chipa paraguaia, diferindo no formato) e o queijo de minas frescal, e a culinária baiana pela presença de quitutes africanos como o acarajé, o abará e o vatapá. Já a culinária de Pernambuco destaca-se pela chamada "doçaria pernambucana", ou seja, os doces desenvolvidos durante os períodos colonial e imperial nos seus engenhos de açúcar como o bolo de rolo, o bolo Souza Leão e a cartola, e também pelas bebidas e iguarias salgadas descobertas ou provavelmente originadas no estado a exemplo da cachaça, do beiju e da feijoada à brasileira.

História

No período colonial os portugueses assimilaram os ingredientes dos nativos da África, Ásia e América para sobreviver em terras estranhas, mas também por curiosidade. No Brasil a produção interna de alimentos era limitada, pois a economia estava toda voltada para a exportação.

A atual culinária colonial constituinte das bases culinárias do país pode ser dividida em quatro correntes:[9] a do litoral açucareiro; a do Norte; a dos bandeirantes; e a quarta, da pecuária.

No Norte, os habitantes dependiam mais dos conhecimentos indígenas para sobreviver e para a coleta das drogas do sertão e, por isso, sua alimentação incluía pratos e ingredientes como a carne de peixes como o pirarucu, a carne de jacarés, tartarugas — além de seus ovos — e do peixe-boi do qual se fazia também a manteiga, e frutas.

Como o terreno próximo a Vila de São Paulo do Piratininga era inadequado ao cultivo da cana de açúcar, a economia voltou-se para o interior, para a procura de ouro, pedras preciosas e apresamento dos indígenas e, por isso, puderam desenvolver-se lavouras de subsistência. O sistema de plantação dos tupis — aonde se cultivam pequenas áreas estratégicas — foi aproveitado pelos viajantes: plantava-se uma área para que houvesse alimento na viagem de volta.[10] A própria história influenciou a culinária de cada região.

Bebidas alcoólicas

As bebidas alcoólicas indígenas e africanas não eram destiladas, apenas fermentadas. Havia por sua vez, três principais bebidas consumidas na África: o vinho da palma da palmeira do dendê; uma mistura de sementes, do sorgo e de milhetos amassados; e uma feita de milho. Com a criação da indústria do açúcar, os portugueses criaram também a indústria do álcool no Brasil.

Para beber água os indígenas dirigiam-se a fontes, riachos e poços e além de bebidas refrescantes feitas somando-se frutas, como o aluá e o açaí, faziam bebidas alcoólicas mascando mandioca, milho e batatas cozidas e deixando-os fermentar, após o quê a massa era fervida tarefa, entretanto, exclusiva das mulheres. As bebidas alcoólicas eram utilizadas em rituais para consumo em grupo. Cada cabana produzia a sua bebida e os indígenas iam de cabana em cabana bebendo em épocas de colheita. Também não costumavam beber enquanto comiam.

Entre o século XVII e o início do XVIII, a borra da cana recebia o nome de cagassa ou cachassa, nome de origem espanhola, país onde a borra do vinho recebia esse nome. Com a abundância dessa sobra do processo de produção do açúcar, os portugueses cogitaram destilá-la à imitação das técnicas de produção do rum e da tafia ou ratafia, bebida consumida na América Central. O nome se popularizou na segunda metade do século XVIII e já no século XIX havia inúmeros pequenos engenhos espalhados pelo país para a fabricação de rapadura e aguardente.

As bebidas mais populares eram, por exemplo, a sangria, mistura de vinho com açúcar e água e os licores de técnica local ou importados da França e de Portugal e que só ganharam prestígio no Segundo reinado, quando eram servidos ao fim dos jantares da aristocracia. Outras bebidas foram introduzidas no país acompanhando os estrangeiros, com a abertura dos portos em 1808. A cerveja tornou-se comum no século XIX, mas havia sido introduzida no país desde fins do século XVIII. Havia diversas cervejarias a princípio nas cidades litorâneas, mas depois nas maiores cidades e a Antártica e a Brahma foram fundadas em 1885 e 1888 respectivamente. Era consumida apenas em bares e botequins até a popularização da geladeira.

O café, cafezinho, demorou a se popularizar sendo consumido a princípio como remédio ou sedativo. Formou-se o hábito de ser servido para visitas, preparado na hora e também tomado em padarias e confeitarias. Atualmente, o Brasil produz uma grande variedade de vinhos brancos e tintos, além dos sucos de uva. Tem se tornado referência internacional na produção de espumantes. Segundo o Instituto Brasileiro do Vinho, o país é o quinto maior produtor no hemisfério sul. Essa história teve início em 1532 com a introdução das primeiras videiras e difundiu-se, mais tarde, com a imigração italiana.

Os estados que se destacam na produção, comercialização e consumo da bebida são Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, São Paulo, Espírito Santo, Minas Gerais, Mato Grosso, Goiás e a região do Vale do São Francisco entre Pernambuco e Bahia.

Alguns pratos famosos:



Figura 12 - coxinha de frango



Figura 13 – Brigadeiro



Figura 14 - Churrasco tradicional brasileiro



Figura 15 - Feijoada brasileira

Comida portuguesa

A alimentação portuguesa, ainda que esteja restrita a um espaço geográfico relativamente pequeno, mostra influências atlânticas e também mediterrânicas (incluindo-se na chamada “dieta mediterrânica”), como é visível na quantidade de peixe consumida tradicionalmente. Muito mudou desde que Estrabão se referiu aos Lusitanos como um povo que se alimentava de bolotas. A base da gastronomia mediterrânica, assente na trilogia do pão, vinho e azeite, repete-se em todo o território nacional, acrescentando-se-lhe os produtos hortícolas, como em variadas sopas, e os frutos frescos. A carne e as vísceras, principalmente de porco, compõem também um conjunto de pratos e petiscos regionais, onde sobressaem os presuntos e os enchidos. Com o advento das descobertas marítimas, a culinária portuguesa rapidamente integrou o uso de especiarias, do açúcar, além de outros produtos, como o feijão e a batata, que foram adotados como produtos essenciais. Note-se que a variedade de pratos regionais se verifica mesmo em áreas restritas. Duas cidades vizinhas podem apresentar, sob o mesmo nome, pratos que podem diferir bastante na forma de confecção, ainda que partilhem a mesma receita de base. As generalizações nem sempre estão correctas: as diversas culinárias regionais variam muito na mesma região.

O pão

O pão é, sem dúvida, um dos alimentos base da alimentação portuguesa. Existe em diversas formas ao longo do território nacional, não se limitando ao pão de trigo, de que o pão alentejano é talvez o mais representativo, existindo também a broa de milho, típica do Norte de Portugal, ainda que apreciada em todo o país, o pão de centeio (por exemplo, da Serra da Estrela), etc. O pão alentejano, geralmente de grandes dimensões (pão de quilo) e com miolo compacto, é pensado para durar mais do que um dia (algumas variedades são ainda mais apreciadas no dia seguinte à cozedura) e é utilizado em diversos pratos como as açordas e as migas à alentejana.

Fora do Alentejo, continua a utilizar-se pão para outros pratos, como o torricado (um pão grande, torrado com azeite e que é servido como acompanhamento, próprio do centro do país), o bacalhau espiritual, diversos ensopados e, entre os doces, as rabanadas ou fatias-paridas, os mexidos, etc. Note-se que o doce conventual alentejano designado como pão de rala não leva pão na sua confecção.

No norte de Portugal, junto ao Porto, é célebre a designada vulgarmente “broa de Avintes”. Existem outras espécies de pão, como a fogaça, a rosca (o pão vulgarmente utilizado no norte, ao Domingo, dia em que o padeiro não vai levar o pão a casa), as “caralhotas” de Almeirim (pães redondos e de tamanho médio, especialmente apreciados quando acabados de sair do forno), o pão-com-chouriço (frequente em feiras e festas, onde é consumido quente, cozendo no forno com o chouriço já no seu interior), os folares (próprios da Páscoa) e outros. No norte de Portugal, há ainda a referir as “bolas” (lê-se “bôlas”) que tanto podem significar grandes pães com carne misturada (em Trás-os-Montes) ou pães baixos, redondos e compactos servidos com sardinhas ou carne (como acontece em algumas partes do Minho). Um exemplo dessas “bôlas” é o Folar de Chaves.

O azeite

O azeite é o alimento indicado para a dieta dos portugueses, principalmente utilizado como condimento nas sopas de legumes, nas migas à moda da beira (em que se misturam feijões, couve e pão de milho), no bacalhau assado, onde é acompanhado com bastante alho, etc. Mesmo na doçaria, o azeite também se faz presente, como em alguns bolos, principalmente alentejanos, mas também em diversas "broas de azeite". As batatas cozidas, servidas juntamente com diversos pratos, como peixes grelhados, são geralmente regadas com azeite, um golpe de vinagre, salsa e cebola picada.

Grande parte dos pratos começam por ser preparados a partir de um refogado de cebola e/ou alho, mais ou menos puxado (mais ou menos escuro), em azeite.

O vinho

Portugal orgulha-se especialmente dos seus vinhos que também apresentam uma grande variedade, consoante a região onde são produzidos. Os vinhos generosos, de alto teor alcoólico e sabor geralmente doce (mas nem sempre) incluem o vinho do Porto, o vinho da Madeira, o vinho de Carcavelos, o moscatel de Setúbal, entre outras variedades, como os vinhos "abafados", em que o mosto não chega a fermentar porque é diluído em aguardente.

As regiões produtoras de vinho mais afamadas são Douro, Alentejo, e o Dão, ainda que mereçam referência as regiões Terras do Sado, Bairrada ou Bucelas.

No Minho existe a região demarcada do vinho verde, que se bebe jovem e fresco. O vinho verde não é um tipo específico de vinho branco. De facto, existe vinho verde tinto (o que é, aliás, mais consumido no Minho), vinho verde rosado e vinho verde branco.

Sopas e cozidos

Os produtos hortícolas são muito utilizados para diversos fins: saladas, sopas de legumes, cozidos, etc.

O caldo verde, a sopa nacional por excelência, é composta por puré de batata e couve-galega cortada em tiras muito finas da couve. É comum acompanhar o caldo verde com rodelas de chouriço. Note-se que na região do Alentejo dá-se outro significado à palavra "sopas" que são, nessa acepção, semelhantes às açordas – pedaços de pão num meio líquido aromatizado, que acompanha outros ingredientes, geralmente ovos, carne, ou peixe. Peculiar ao Sul também, existem as sopas frias, como o gaspacho (influência da Andaluzia), as "picadas" (pepino picado com água fria, sal, vinagre e azeite), além de diversas sopas de legumes. Estas costumam resultar da adição de legumes (nabiças, couve, espinafres, etc) a uma base de puré mais ou menos espesso (consoante os gostos) de batata, cenoura e, eventualmente, cebola.

No resto do país as sopas são sempre quentes e podem constituir uma refeição completa, com pão. Das mais difundidas são a sopa da Beira, sopa de castanhas, sopa da pedra; entre muitas outras.

O cozido à portuguesa, considerado como o prato nacional, é composto por uma grande diversidade de ingredientes cozidos em água abundante – as receitas variam muito de local para local, havendo muitas que reclamam ser mais legítimas que outras.

Contudo, é costume referir como ingredientes mais utilizados as diversas qualidades de couve (couve-galega, couve-lombarda, tronchuda, etc), batatas, feijão, cabeças de nabo, cenoura, enchidos (chouriço, farinheira, morcela, etc.), outras carnes, geralmente de porco, e, por vezes, adições de carnes de frango ou galinha.

As saladas mais confeccionadas são as de alface e de tomate. É curioso notar que existe, em algumas regiões do país, uma certa confusão na linguagem popular entre os termos que designam alface e salada, como se ambos se referissem à mesma coisa. A salada de tomate costuma ser aromatizada com orégãos.

Enchidos

Alguns produtos e enchidos portugueses fazem parte de uma lista restrita que a Comissão Europeia atribuiu a menção de Denominação de Origem Protegida nomeadamente, para a zona de Estremoz e Borba, tais como, a Paia de Toucinho, o Chouriço de Carne, a Paia de Lombo, a Morcela, os Maranhos, o Chouriço grosso.

No Nordeste de Portugal, a criatividade popular permitiu a confeção de enchidos à base de pão e carne de galinha, denominadas alheiras. Foram criadas como forma de reação por parte dos judeus portugueses no século XVI, ao dilema de não lhes ser permitido comer carne de porco por motivos religiosos e o imperativo de dar entender que se tinham convertido ao cristianismo.

Temperos

Em termos gerais, é no sul que se usam mais as ervas aromáticas. Enquanto que no norte de Portugal se usa quase exclusivamente a salsa, o louro, a cebola e o alho, no sul, especialmente no Alentejo, utilizam-se os coentros, as mentas (hortelã, poejo, etc), os orégãos, o alecrim, etc..

Desde que Vasco da Gama descobriu o caminho marítimo para a Índia que os Portugueses utilizam a pimenta (designada no Brasil como pimenta-do-reino), a noz-moscada, o cravinho-da-índia, o açafrão, etc.. A doçaria regional faz uso abundante da canela.

Peixe e marisco

É obrigatória a referência ao peixe consumido tradicionalmente em Portugal. Além da célebre sardinha portuguesa, o bacalhau, pescado em águas mais frias e afastadas, são os peixes mais usados pela cozinha lusitana. Não nos podemos esquecer, contudo, da grande variedade de mariscos, sem ser de viveiro, como o berbigão, o mexilhão, as conquilhas, etc.. As amêijoas são utilizadas não só como principal iguaria, ao natural ou à Bulhão Pato, mas também a acompanhar outras, como na carne de porco à alentejana. Existe ainda uma grande variedade de receitas de açordas e feijoadas de marisco.

Doçaria

A doçaria portuguesa tem grande parte da sua origem nos conventos e mosteiros portugueses no século XVI. O uso abundante de gemas de ovos em muitas destas especialidades está relacionado com o uso das claras de ovos nos conventos. As claras de ovos para a confeção de hóstias, para manterem seus hábitos (vestuário das religiosas) sempre engomados, e para a clarificação dos vinhos. Para não desperdiçarem as gemas e com o açúcar vindo do Novo Mundo, os frades e, principalmente, as freiras de Portugal aperfeiçoaram as receitas ancestrais. A criatividade conventual extravasava em doces ricos em açúcar, em gemas de ovos, em frutos secos e em amêndoas.

Entre outros doces que importa referir, há ovos moles de Aveiro, cuja fórmula e método de produção original se deve às freiras da Ordem dos Carmelitas no século XIX, o pastel de nata (incluindo os famosos pastéis de Belém que nasceram no Mosteiro dos Jerónimos), queijadas de Sintra, conhecidas desde o século XIII, e os agora já célebres travesseiros da Periquita, os pastéis de Tentúgal, os pastéis de Vouzela, queijadinhas de hóstia, as Tigeladas de Abrantes, o pudim Abade de Priscos, quartos de marmelada do Convento de Odivelas, barriga de Freira de Arouca, castanha doce de Arouca, cristas de galo (ou pastéis de Vila Real, pastéis de Toucinho, Viuvinhas), bolo de Dom Rodrigo (ou somente D. Rodrigo), fatias de Tomar (ou fatias da China), lampreia de Portalegre (ou lampreia de amêndoa, lampreia à antiga ou lampreia de Massapão), palha de Abrantes, trouxas de ovos das Caldas, rebuçados de ovos, atribuídos ao Convento de São Bernardo de Portalegre, pau de abóbora (ou abóbora coberta) entre outras especialidades mais ou menos conhecidas. No Algarve, principalmente, são típicos os doces de amêndoa e de figo seco; no Alentejo, a Sericá (ou sericaia), o pão de Rala, os nógados. No arquipélago dos Açores, na ilha da Graciosa são famosas as suas queijadas. De facto, quase todas as localidades têm o seu doce típico. No arquipélago da Madeira, destaca-se o chamado bolo de mel.

Alguns pratos típicos portugueses:



Figura 16 - Sardinha assada



Figura 17 – Francesinha



Figura 18 - Bifana



Figura 19 - Polvo á lagareiro



Figura 20 - Pastel de nata

Cidades principais de Portugal

Como falamos de comida, iremos apresentar as duas cidades principais de Portugal:

Porto



Figura 21 - Cidade do porto

O Porto é uma cidade portuguesa e capital da sub-região da Área Metropolitana do Porto e da região do Norte, pertencendo ao distrito do Porto.

É sede do Município do Porto que tem uma área total de 41,42 km², 231.962 habitantes em 2021 e uma densidade populacional de 5.165 habitantes por km², subdividido em 7 freguesias. O município é limitado a norte pelos municípios de Matosinhos e Maia, a leste por Gondomar, a sul por Vila Nova de Gaia e a oeste pelo Oceano Atlântico.

É a cidade que deu o nome a Portugal – desde muito cedo (c. 200 a.C.), quando se designava de Portus Cale, vindo mais tarde a tornar-se a capital do Condado Portucalense, de onde se formou Portugal. É ainda uma cidade conhecida mundialmente pelo seu vinho, pelas suas pontes e arquitetura contemporânea e antiga, o seu centro histórico, classificado como Património Mundial pela UNESCO,[5] pela qualidade dos seus restaurantes e pela sua gastronomia,[6] pelas suas principais equipas de futebol, o Futebol Clube do Porto, o Boavista Futebol Clube, o Sport Comércio e Salgueiros, pela sua principal universidade pública: a Universidade do Porto, colocada entre as 200 melhores universidades do Mundo e entre as 100 melhores universidades da Europa, bem como pela qualidade dos seus centros hospitalares.[8]

É a sede da Área Metropolitana do Porto, que agrupa 17 municípios com 1 737 395 habitantes em 1 900 km² de área, com uma densidade populacional próxima de 914 hab/km², o que torna a cidade a 13ª área urbana mais populosa da União Europeia e a

segunda área (NUTS III) mais populosa de Portugal. O Porto e a Área Metropolitana do Porto constituem o núcleo estrutural da Região do Norte, que tem uma população de 3 689 609 habitantes (Censos de 2011), sendo, portanto, a região (NUTS II) mais populosa de Portugal. Compreende 8 sub-regiões ou unidades de nível III (NUTS III).

O Porto, juntamente com os concelhos vizinhos de Vila Nova de Gaia e de Matosinhos, forma a Frente Atlântica do Porto, que constitui o núcleo populacional mais urbanizado da Área Metropolitana, situado no litoral, delimitado, a oeste, pelo Oceano Atlântico, com a influência estrutural do estuário do Rio Douro, que une Gaia ao Porto. A cidade é a mais importante da altamente industrializada zona litoral da Região Norte, onde se localizam grande parte dos mais importantes grupos económicos do país, tais como a Altri, o Grupo Amorim/Corticeira Amorim, o Banco BPI, a BIAL, a EFACEC, a Frulact, a Lactogal, o Millennium BCP, a Porto Editora, a Sonae, a Unicer ou o Grupo RAR. A Associação Empresarial de Portugal está sediada no Porto. A Região do Norte é a única região portuguesa que exporta mais do que importa.

Lisboa



Figura 22 - Lisboa (Parque Eduardo VII)

Lisboa é uma cidade, um município, capital de Portugal e da Área Metropolitana de Lisboa. Tem uma área urbana de 100,05 km² e 545 796 habitantes[2] (densidade: 5 455,2 hab./km²) em 2021, sendo a maior cidade do país. Lisboa é o centro político de Portugal, sede do Governo e da residência do chefe de Estado. A Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP) tem a sua sede na cidade e é a capital mais a ocidente do continente europeu, na costa atlântica.

Os limites administrativos da cidade coincidem com os do município, cujo território se subdivide em 24 freguesias. O estatuto administrativo da cidade foi originalmente concedido pelo ditador Júlio César enquanto município romano. O

imperador acrescentou orgulhosamente à palavra “Olissipo”, que deu origem ao nome de Lisboa, a designação “Felicidade Júlia” (Felicitas Julia), em sua memória. Em 2021 residiam na Área Metropolitana de Lisboa, 2 870 208 pessoas,[2] sendo por isso a maior e mais populosa área metropolitana do país.

Lisboa é considerada como cidade global devido à sua importância em aspectos financeiros, comerciais, mediáticos, artísticos, educacionais e turísticos.[3][4] É um dos principais centros económicos do continente europeu, graças a um progresso financeiro crescente favorecido pelo maior porto de contentores da costa atlântica da Europa[5] e mais recentemente pelo Aeroporto Humberto Delgado, que recebe mais de 20 milhões de passageiros anualmente (2015). Lisboa conta com uma rede de autoestradas e um sistema de ferrovias de alta velocidade (Alfa Pendular), que liga as principais cidades portuguesas à capital.[6] A cidade é a sétima mais visitada do sul da Europa, depois de Istambul, Roma, Barcelona, Madrid, Atenas e Milão, com 1 740 000 de turistas em 2009, tendo em 2014 ultrapassado a marca dos 3,35 milhões. A nível global, Lisboa foi a 35.ª cidade com maior destino turístico em 2015, cerca de 4 milhões de visitantes.[7] Em 2015, foi considerada a 11.ª cidade turística mais popular, à frente de Madrid, Rio de Janeiro, Berlim e Barcelona.[8] Em 2018 conquistou nos World Travel Awards os galardões de “Melhor Cidade Destino” e “Melhor Destino City Break” a nível mundial.[9]

A região de Lisboa é a mais rica do país, com um PIB PPC per capita de 26 100 euros (4,7% maior do que o PIB per capita médio da União Europeia). A sua área metropolitana é a vigésima mais rica do continente, com um PIB-PPC no valor de 58 mil milhões de euros, o que equivale a cerca de 35% do PIB-PPC total do país.[10] Lisboa ocupa o 122.º lugar entre as cidades com maiores receitas brutas do mundo.[11] A maioria das sedes das multinacionais instaladas em Portugal encontram-se na região de Lisboa, a nona cidade do mundo com maior número de conferências internacionais.

Webgrafia

<https://www.emporiotambo.com.br/blog/tipos-de-comida>

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Culin%C3%A1ria do Jap%C3%A3o](https://pt.wikipedia.org/wiki/Culin%C3%A1ria_do_Jap%C3%A3o)

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Culin%C3%A1ria da It%C3%A1lia](https://pt.wikipedia.org/wiki/Culin%C3%A1ria_da_It%C3%A1lia)

<https://grazieate.com.br/habitos-alimentares-dos-italianos/>

<https://mammaisa.pt/sabia-que-curiosidades-sobre-a-gastronomia-italiana/>

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Culinária da Grécia](https://pt.wikipedia.org/wiki/Culinária_da_Grécia)

<https://ericeiraonline.pt/semana-grega-as-curiosidades-sobre-os-costumes-e-a-gastronomia-grega/>

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Culin%C3%A1ria do Brasil](https://pt.wikipedia.org/wiki/Culin%C3%A1ria_do_Brasil)

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Gastronomia de Portugal](https://pt.wikipedia.org/wiki/Gastronomia_de_Portugal)

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Porto>

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Lisboa>