

Uma viagem à boca



Turma 6ºM

Índice

Autores.....	2
Contextualização.....	3
A Viagem da Circum-Navegação	4
Biografias.....	5
As especiarias e os alimentos	9
Alimentos do Oriente.....	9
Alimentos do Brasil/América.....	11
Alimentos de África.....	13
Receitas.....	15
Receitas gastronómicas	15
Receitas do Brasil/América.....	15
Receitas do Oriente /Índia	17
Receitas África/Cabo Verde.....	18
Receitas com Influência da cozinha portuguesa no mundo.....	20

Autores



Este livro foi elaborado pela turma 6ºM da Escola Básica Aristides Sousa Mendes, no âmbito da disciplina de Oficina Criativa.

Demos-lhe o nome “Uma viagem à boca”.

A nossa turma tem 28 alunos. Somos 15 rapazes e 13 raparigas. Todos contribuíram para fazer este livro, tendo em conta que cada um fez uma parte diferente. Dividimo-nos em grupos de trabalhos e fomos elaborando as pesquisas e os textos. Quando viemos para casa, por causa do Coronavírus, mudámos um pouco a dinâmica do trabalho, mas continuámos o nosso projeto!

Porquê este livro?

Para comemorar e aprendermos um pouco mais sobre a viagem de circum-navegação de Fernão de Magalhães, que comemora 500 anos.

Neste livro vais encontrar informações sobre alguns dos alimentos ou especiarias de algumas das zonas por onde passaram com esta expedição e também receitas, para além de algumas informações gerais, biografias e também curiosidades.

Todas as imagens que vais ver foram desenhadas por alunos da turma.

O 6ºM e os professores, nomeadamente a professora de Oficina Criativa, esperamos que gostem!



Contextualização

“O culto da mesa e a arte de estar à mesa”



Este livro foi criado também porque aprendemos com as professoras de HGP e OC que realmente as refeições e os rituais de “estar à mesa” sempre foram muito importantes na sociedade e nas famílias.

Em seguida, adaptámos um texto sobre esta temática, de **Jorge Queiroz**, do livro *“Dieta Mediterrânica - Uma herança milenar para a Humanidade”*, de 2014

“Comer é um ato cultural, comer em conjunto e convivendo representa uma significativa diferença em relação à barbárie”, um marcador de civilização e de superação do estado natural e passagem a um estágio mais evoluído.

Na cultura grega o banquete ou refeição conjunta contava com a presença dos deuses. Foi para eles um elemento central na difusão de ideias, na hierarquização e integração social, a mesa foi o local de construção de cultura, onde se praticava a convivialidade, a oferta e permuta de alimentos entre os comensais, mas também a informação e o debate.

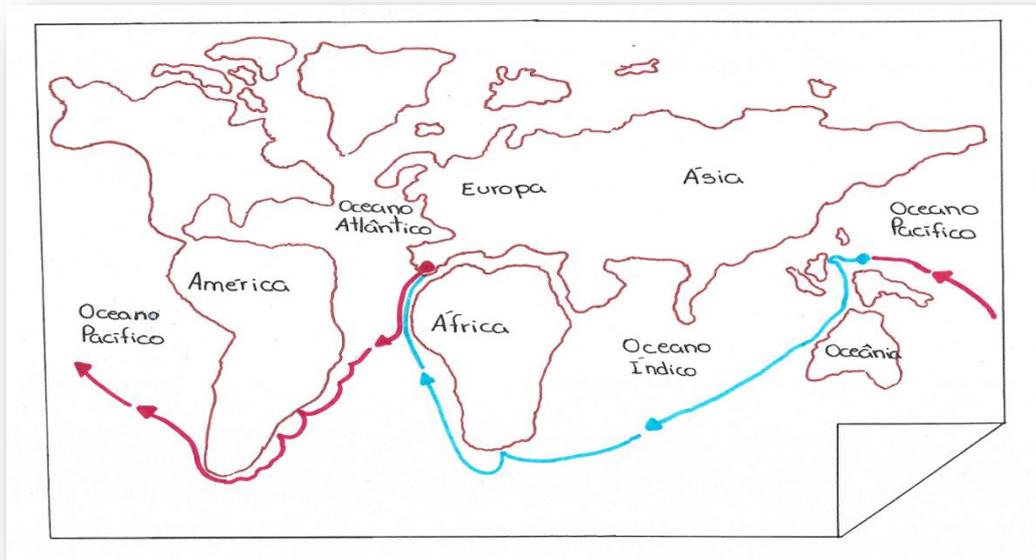
Claude Lévi-Strauss considerava que a **passagem do alimento cru ao cozido representou a passagem do homem da sua condição biológica à condição social**. O comer em conjunto (comensalidade), a par da ritualização das refeições e das normas comportamentais à mesa, foi outro dos aspetos determinantes da evolução e convívio social. (...)

A mesa possui particular centralidade no convívio familiar, mas também na transmissão de histórias de vida de pais e avós e na justificação da defesa de valores de grupo e também na socialização dos mais novos.

Nas sociedades mediterrânicas, **a repartição dos alimentos entre todos é um ato de profundo significado para a coesão familiar e social**. no espaço público a presença e importância da mesa faz-se sentir nos mercados e praças, nas esplanadas e nos estabelecimentos de bairros, cafés, tascas, bares...



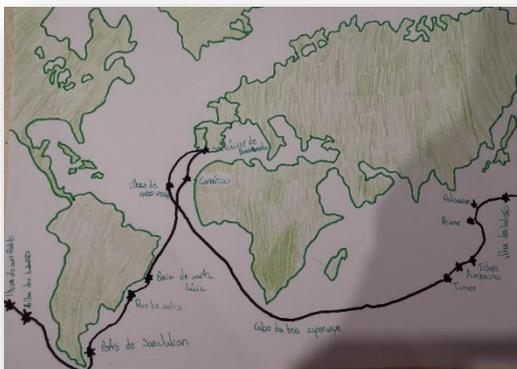
A Viagem da Circum-Navegação



Uma das maiores aventuras do século XVI teve início no ano de 1519. Neste ano, o navegador Fernão de Magalhães (1480-1521), patrocinado pela monarquia espanhola, comandou a primeira expedição que deu a volta ao mundo. O português, contudo, não terminou a viagem e morreu no caminho. Ainda assim, a expedição teve sequência e o audacioso objetivo foi alcançado após mortes dos marinheiros e perdas das embarcações. Segundo relato do italiano Antonio Pigafetta, um dos poucos sobreviventes, “a aventura teve mais momentos de adversidades e milagres que de marcha vitoriosa”.

Ao todo, partiram cinco caravelas - San Antonio, Victoria, Concepción, Santiago e Trinidad (capitânia) -, com cerca de 240 homens, que zarparam de Sevilha, na Espanha. A viagem começou sem maiores dificuldades, com a passagem por Cabo Verde. Contudo, no Oceano Atlântico, eles enfrentaram uma terrível tempestade. Em março de 1520, Magalhães e seus homens chegavam à baía de San Julián, localizada hoje na Argentina.

Além das adversidades dos mares, a expedição também teve revoltas internas, em que comandantes dos outros navios planejaram a traição contra o capitão-geral. Magalhães mandou decapitar Gaspar de Quesada, o capitão da Concepción, depois abandonou Juan de Cartagena, o antigo capitão da San Antonio.



Fora isso, houve a perda de navios. Santiago naufragou enquanto explorava a costa da Patagônia. Os navios restantes seguiram pelo Pacífico e chegaram ao arquipélago de Saint-Lazare - atual Filipinas - em 27 de março de 1521. Foi quando Magalhães morreu. No dia 27 de abril, ele teria sido atingido por uma lança envenenada, atirada por um dos habitantes locais.

Biografias

Fernão Magalhães



Nasceu em Sabrosa, na região de Trás-os-Montes, norte de Portugal, no dia 3 de fevereiro de 1480.

RESUMO DA VIDA :

Pertencia à quarta ordem da nobreza portuguesa (fidalgos da cota de armas) e foi educado como pajem da corte da rainha D. Leonor, esposa de D. João II, o Perfeito.

Com 25 anos de idade, alistou-se como voluntário para participar da viagem às Índias Orientais, China, Japão, Índia, Arábia e Pérsia, acompanhando o primeiro vice-rei português do Leste.

Sempre viajando pelo Oriente, ele fez parte de expedições a Quíloa, Sumatra e Malaca.

1506- Foi ferido em Cananor (cidade na Índia).

1508- Voltou à Índia, onde novamente foi ferido na batalha de Diu.

1510- Recebeu o título de capitão, em reconhecimento aos serviços prestados.

1513 e 1514- tomou parte na luta contra Azamor, durante a conquista do Marrocos. Mais uma vez foi ferido, ficando magoado em uma das pernas.

Foi acusado de negociar com os mouros, o que para Portugal era sinónimo de traição, perdeu o prestígio junto ao rei D. Manuel (sucessor de D. João II), sendo impedido de continuar a trabalhar em Portugal.

Sendo assim, Fernão de Magalhães desistiu sua nacionalidade Portuguesa e se ofereceu para prestar serviço ao rei da Espanha.





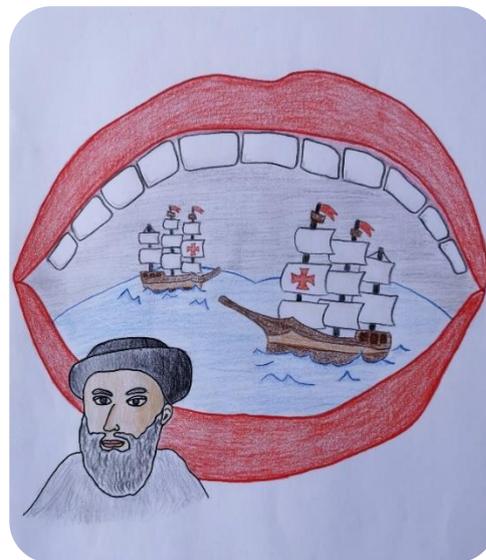
1517- Chegou a Sevilha e em seguida foi para Valladolid (cidade espanhola), encontrar o rei Carlos.

A 22 de Março de 1518, Magalhães e Faleiro (astrónomo português, também exilado) assinam um compromisso com D. Carlos V, pelo qual proclamariam todas as terras espanholas que encontrassem no curso da navegação pelo Ocidente e que receberiam parte do ganho obtido.

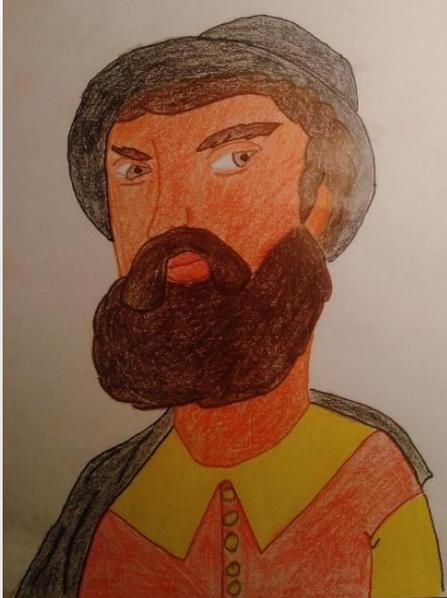
Fernão de Magalhães partiu no dia 20 de setembro.

Embora Fernão de Magalhães não tenha chegado pessoalmente à ilha das especiarias, a sua tarefa foi cumprida e provou que o Mundo era redondo.

Em sua homenagem o seu nome foi dado a um estreito, **Estreito de Magalhães**, às duas nebulosas mais próximas, **Nuvens de Magalhães**, a uma zona meridional do Chile, **Território de Magalhães** e a um conjunto de ilhas na Micronésia **Arquipélago de Magalhães**.



El Cano



Nome: Juan Sebastián Elcano

Nascimento: 1476

Nacionalidade: Basca, Castelhana (estado)

Morte: 4 de agosto de 1526 (50 anos), Oceano Pacífico

Causa da morte: Escorbuto

Mãe: Catalina del Puerto

Pai: Domingo Sebastián Elcano I

Parentesco: Domingo Elcano II, Martín Pérez Elcano, Antón Martín Elcano

Filho(s): Domingo Elcano III

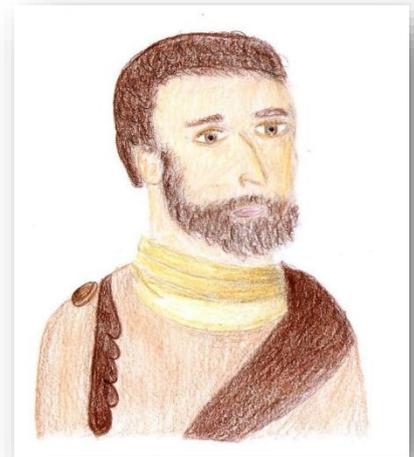
Ocupação: Explorador, navegador e marinheiro

Religião: Catolicismo



Pigafetta

Antonio Pigafetta nasceu a 1492. Era um nobre italiano do Renascimento que exerceu funções de cronista, geógrafo e explorador ao serviço da República de Veneza. Na juventude Pigafetta estudou Geografia, Astronomia e Cartografia e com vinte e seis anos foi viver para Espanha. Para além disso, Antonio tinha sido cavaleiro da Ordem de Malta e considera-se que terá sido o primeiro europeu a relatar a descoberta do estreito de Magalhães. Antonio Pigafetta também foi um dos dezoito sobreviventes do único navio de uma frota de cinco a serviço da Coroa espanhola. Pigafetta morreu a 1531 em Vicenza (Itália) com trinta e nove anos, mas as causas da sua morte são desconhecidas e ainda estão por esclarecer. O gosto que tinha pela Cartografia e o conhecimento eram extremamente úteis numa época em que ainda não existia conhecimento suficiente sobre o planeta muito menos existiam mapas que os pudessem auxiliar e por isso Pigafetta foi tão importante para a viagem da circum-navegação.



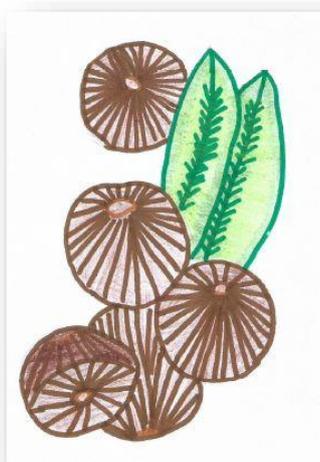
As especiarias e os alimentos

Um dos grandes motivos desta viagem era a busca por novos alimentos e especiarias, tão valiosos naqueles tempos.

Em seguida listamos alguns dos alimentos que os navegadores puderam encontrar pelos diversos locais por onde passaram.

Alimentos do Oriente

Noz moscada



Origem-Índia

Características:

Cerca de 1,5cm de comprimento. As moscadas crescem em locais quentes e tropicais e demoram muito a crescer.

Para que servem? São utilizadas em que? Ou para que? pode ralar noz moscada sobre pudins, cremes e gelados, assim como usa-la para dar sabor a bebidas quentes e aromáticas, como por exemplo: vinho doce um complemento saboroso para frutas cristalizadas, como maçãs e peras, e é usada em massa de bolos aromáticos e biscoitos.

-Na Índia, a noz moscada era usada para curar dores de cabeça, insônias e incontinência urinária.

Outra informação relevante\curiosidades:

-O nome científico é *myristica fragrans*. A noz moscada contém myristicina, que é um elemento alucinatório e deve ser considerado como um potencial veneno. Duas nozes moscadas podem ser suficientes para provocar a morte.

Gengibre



Origem: Timor, continente asiático, oceano Índico

Características: Da família das gengibráceas, é uma planta vivaz muito sensível ao frio. Pode atingir 1 metro a um 1,5 metros de altura. As suas flores são brancas, raiadas de roxo e muito aromáticas. As folhas são compridas e ovais.

Para que servem? São utilizados em que ou para que? É utilizado fresco em saladas, molhos e em pratos orientais. Usa-se para aromatizar puré de legumes, caris, bebidas, sopas, bolos, biscoitos e outros doces. São utilizados também em infusões.

Outra informação relevante /curiosidades:

Existem relatos de que o gengibre é utilizado há mais de 2500 anos pelas medicinas chinesas e indiana. Alivia os enjoos matinais, as náuseas e a tosse e é útil no tratamento da fadiga sexual e da astenia. Diversos estudos confirmaram a sua reputação de ser um afrodisíaco. Para além disso, estimula a circulação e a sua ação antiespasmódica melhora a digestão.



Canela



Origem: Cabo Verde; Continente Africano; Oceano Atlântico.

Características:

A caneleira é um arbusto da família dos nossos loureiros. O pau de canela é formado por tiras finas da casca da caneleira. É das especiarias mais utilizadas na doçaria e pastelaria portuguesa.

Para que servem? São utilizados em quê ou para quê?
A canela combina com doces, pãezinhos, fruto e bebidas. Usa-se para aromatizar o leite-creme, o arroz-doce, aletria-doce, em bolos e biscoitos, saladas de fruta, frutos cozidos, compotas, vinho quente, etc...

Outra informação relevante/ Curiosidades:

Existem relatos de textos chineses que referem o uso da canela como a planta medicinal, há já quatro mil anos atrás. Em tempos antigos as especiarias eram consideradas tão preciosas que costumavam religiosamente guardadas e fechadas à chave. O seu uso era um sinal de riqueza, inacessível a grande parte da população.

Pimenta do reino



Origem: Índia

Características: Espécie perene, arbustiva e trepadeira, que apresenta frutos na forma de pimenta preta, pimenta branca e pimenta verde.

Para que servem? São utilizados em quê ou para quê?
-A pimenta do reino preta é a mais diversa podendo ser usada em praticamente qualquer prato salgado, mas sendo perfeita para carnes vermelhas.
A pimenta do reino verde é ótima para molhos de filés. A pimenta do reino branca para carnes de aves, peixes e suínos.

Outra informação relevante \ Curiosidades:

-Existem três tipos de pimenta do reino: A branca, a preta e a verde. O nome científico é “Piper Nigrum”. No tempo dos Romanos era as especiaria mais cara de todas.

Alho



Origem: Ásia

Características: Previne enfartes; Reduz a coagulação de sangue.

Para que servem? São utilizados em quê ou para quê?

Para prevenir doenças e condições e fazer xaropes e também na culinária.

Podem ser usados inteiros e amassados.

Outra informação relevante/curiosidades:

Produz Vitamina E.

Alimentos do Brasil/América



Ananás

Origem: América do sul.

Características:
Amarelo e verde com picos.

Para que servem?

Para sumos, batidos, bolos e tartes

Açaí



Origem: Brasil

Características: O açaí é um alimento energético, rico em cálcio, sais minerais, fósforo e ferro.

Para que servem?

Pode ser consumido a partir da preparação do seu vinho ou sumo também associado à granola, mel e outras frutas, ou ainda em pratos salgados.

O açaí é um alimento muito importante na dieta naturalistas do Brasil.

Um exemplo disso é o município de Jacaré, Mini no Pará ser o maior produto e exportador do fruto no mundo.

O açaí é muito consumido como suco e cujo terminal o palmito.

Outra informação relevante/curiosidades:

O açaí é uma pequena baga, consumido pelos Índios brasileiros desde há milhares de anos e com um elevado antioxidante bebida em sumo, adiciona aos cereais ou tomada de comprimido.

Cacau



Origem: América do sul (Argentina)

Características:

Tem sementes, uma casca extraída de pectina.

Para que servem? São utilizados em que ou para que?
Para fazer cacau em pó e chocolate

Outra informação revelante/ curiosidades:

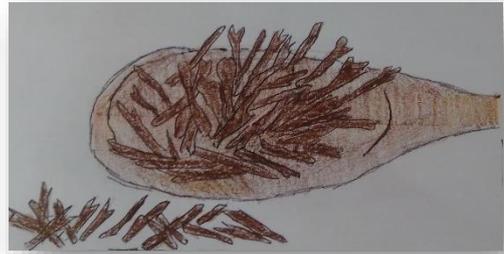
Depois da casca ser extraída à pectina que também foi processada mecanicamente transforma-se em ração para animais

Cravinho

Origem: Brasil

Características:

Também é conhecido por cravo-da-índia. É uma árvore tropical de folha perene, de médio/grande porte, podendo atingir cerca de 12 metros. As folhas são verde-escuras, brilhantes e perfumadas e pequenas flores avermelhadas que nunca chegam a abrir, pois é recolhida em botão.



Para que serve? É utilizado para quê?

Combate as dores e as infecções. A sua mais conhecida aplicação é como analgésico e antisséptico oral. Também bastante usado em culinária, perfumaria e cosmética.

Alimentos de África

Malagueta



Origem: Cabo da Boa Esperança, continente africano e oceano Atlântico

Características:

A primeira malagueta é uma variedade de capsicum frutescens muito utilizada em Angola, Cabo Verde, Brasil, Moçambique e Portugal. Também é conhecida pelos nomes de gindungo, maguita-tuá-tua, ndongo, nedungo e piri-piri.

Para que servem? São utilizados em quê ou para quê?
A pimenta malagueta, com seu nome científico sendo capsicum frutescens, é utilizada especialmente em países

com o clima tropical (América, onde é natural como o Brasil, Angola e até mesmo em Cabo Verde. Ganhou popularidade em Portugal também, em determinados lugares, recebem nomes como o piri-piri endongo.

Outra informação/Curiosidades

O seu nome científico é aframomum, melegueta K.Schum.

Mandioca



Origem: Ilhas Marianas

Características:

Situa-se em baixo de uma planta; é castanha e comprida; grossa; nasce debaixo da terra.

Para que servem? São utilizadas em quê ou para quê?
Pode ser usada na dieta de muitos dos animais.

Outra informação relevante/ Curiosidades:
Existem “mandiocas doces”. Foi considerada um dos alimentos do século XXI.

Fruta-pão

Origem: Ilhas Marianas

Características:

Polpa amarelada e esbranquiçada, com sabor suave quando maduro. Há frutas com e sem sementes.

Para que servem? São utilizadas em quê ou para quê?

No séc. XVII, a fruta-pão alimentava muitos escravos.

Come-se assado na cinza ou frito, substituindo a batata.

As que têm menos sementes são consumidas depois de torradas.

Outras informações relevantes/Curiosidades:

A fruta-pão passou para o Pacífico Sul pelas migrações polinésicas.



Receitas



Receitas gastronómicas

Depois de falarmos um pouco sobre os alimentos e especiarias, em seguida apresentamos algumas receitas com a inclusão dos alimentos anteriormente apresentados. Convidamos a experimentar algumas das receitas. Bom apetite!

Receitas do Brasil/América

Feijoada à brasileira

Ingredientes: Para a base: 1 cebola, 1 dente de alho, 1 laranja, 1 pitada de cominhos, 1 pitada de colorau, 200g de bacon, 300g de carne fumada, 300 de costela de porco, 300 de linguiça calabresa, 300g de paio, 500g de feijão preto, azeite q.b, cheiro verde a gosto, malaguetas a gosto, sal e pimenta-do-reino, mandioca.

Modo de preparação/Confeção: De véspera, escolha o feijão e coloque-o num recipiente fumado. Acrescente bastante água e deixe de molho cerca de 12 horas, trocando a água 3 a 4 vezes. Corte a carne seca em pedaços, retire as gorduras e coloque num recipiente. No dia seguinte, corte o bacon em pedaços grandes, separe uma pequena porção o refogado e corte em pedaços pequenos. Escorra a água da carne seca e coloque a carne numa panela. Cubra com água e leve ao lume. Quando ferver,

escorre a água e cobre novamente o lume até ferver. Entre tanto lave muito bem a laranja casca e a carne seca. Após 30 minutos, junte as costelas reservadas. Aguarde mais 30 minutos e acrescente a carne fumada. Retire a laranja nessa altura. Em seguida, junte as linguiças e o bacon. Deixe cozinhar durante 90 minutos até que as carnes e o feijão fiquem macios, pica a cebola, o alho e o cheiro verde. Ponha uma frigideira grande a aquecer em lume brando, regue com pouco azeite e adicione o bacon picado. Junte a cebola a gosto e refogue. Acrescente o alho e deixe-o também refogar. Adicione o cheiro verde, os cominhos, o colorau, a pimenta-malagueta picada mexa bem. Retire uma concha de feijão, sem caldo e deite-a no prato. Amasse com um garfo até formar uma papa. Ponha a papa de feijão na frigideira com o refogado e mexa bem. Se necessário, acrescente um pouco de caldo. Passe o refogado com a papa para a panela de feijoada, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos. Prove e retifique os temperos, especialmente o sal e o pimento. Retire as linguiças, corte-as em fatias finas e coloque as rodelas na panela da feijoada. Deixe a feijoada aquecer e sirva em seguida. Acompanhe com arroz branco, couve refogada, farofa, mandioca frita e gomos de laranja. Para a couve refogada, lave-a muito bem em água corrente. Retire os talos e empilhe as folhas, enrolando-as como se fosse um charuto. Corte então, a couve em fatias fininhas. Coloque uma frigideira antiaderente, a aquecer em lume brando. Deite o azeite e o bacon e refogue, mexendo sempre. Acrescente a cebola, deixe refogar e ponha igualmente o alho a refogar. Coloque a couve picada na frigideira e refogue, sem parar de mexer, até que a couve comece a mirrar. Tempere com sal e misture bem. Retire a couve da frigideira ainda verdinha e sirva. Para o molho misture todos os ingredientes e acompanhe a feijoada.

Creme de açaí com goiaba

Ingredientes:600g de creme de açaí, 1kg e meio de goiaba vermelho madura, 1 lata de leite condensado,1 lata de creme de leite

Modo de preparação/Confeção: Corte as goiabas ao meio retire as sementes junte meia chávena de água às metades de goiaba e leve ao lume, até ferver. Retire do lume, coe e ponha no liquidificador junte com açaí e leite condensado e o creme de leite até formar um creme homogéneo. Coloque em frascos ou em taças individuais e leve ao frigorífico cerca de três horas.

Mandioca assada

Ingredientes:1kg de mandioca descascadas cozinhadas em água e sal, 1 chávena de azeite oliva, 5 dentes grandes de alho amassados

Modo de preparação/Confeção: Cozinhe as mandiocas em pedaços até ficarem molinhas, depois de cozida escorra espere arrefecer, abra em pedaços tire a fibra do meio corte em formato de palito e coloque numa travessa de ir ao forno os pedaços lado a lado. Regue com um pouco de azeite de oliva e leve a assar, coloca-se o restante do azeite numa frigideira, junte o alho e leve ao lume para alourar, quando a mandioca estiver bem douradinha, deite esse alho frito por cima e deixe mais uns 2 minutos no forno, sirva quente.

Receitas do Oriente /Índia



Masala

Massala é um tempero e é a mistura de duas ou mais ervas

Ingredientes: cardamomo, anis, açafrão, cominho, canela, gengibre, noz, cravo, pimenta do reino, pimenta branca

Modo de preparação/Confeção: É o tempero mais usado nos pratos indianos e combina várias e especiarias de cheiros e sabores fortes. O curry é um dos exemplos mais conhecidos e foi disseminado por tudo o mundo. A combinação da masala pode variar de acordo com o cozinheiro mas normalmente, traz cardamomo, anis, açafrão, cominho, canela, gengibre, noz, cravo, pimenta do reino e pimenta branca.

Peixe de Caril

Ingredientes: cebola, alho
leite, coco, água, malagueta, peixe, arroz

Modo de preparação/confeção: Refogar uma cebola com quatro dentes de alho picados. Junta-se o leite fino de um coco, água de tamarindo, malagueta verde e o peixe(ou camarão).Depois de cozido adiciona-se o leite de coco mais grosso. Serve-se com arroz.

Sopa de Lacassá

Ingredientes:1 kg de camarões, 1 colher (de sopa) bem cheia de banha, 1 colher (de sopa) bem cheia de balichão, sal q.b., pimenta q.b., 1 cebola, 150g de farinha de arroz,

Modo de preparação/Confeção: Cozem-se os camarões depois de lavados em água temperada com sal cerca de 4 minutos(assim que a água começar a ferver contar 4 minutos). Depois de cozidos tiram-se do tacho. Coe a água e reserve. Descasque os camarões.
Num tacho leve ao lume a banha, com a cebola picada e o balichão (ver receita do Balichão) para alourar um pouco a cebola.

Depois junte os camarões para refogar cerca de 2 minutos.
De seguida adicione a água dos camarões e deixe levantar fervura.
Depois junte a farinha de arroz desfeita em um pouco de água e deixa-se cozer a farinha, o que leva mais ou menos 4 minutos, mexendo de vez em quando.
Sirva imediatamente.

Informações relevantes/Curiosidades: Feita/Originada em Macau.

Risoto da Índia

Ingredientes: 1 dente de alho, 1 colher de sopa de azeite, -3/4 xícaras de chá de arroz arbóreo, 1/2 colheres de sopa de caril, sal e pimenta, 1/4 de xícaras (de chá) de caldo de legumes, 1 pera descascada e cortada em cubos grandes, 1/2 colheres (de sopa) de requeijão light, 1 colher (de sopa) de parmesão ralado light, 1/2 colheres (de sopa) de salsa picada-

Modo de preparação/confeção:

Em uma panela, refogue o alho no azeite. Acrescente o arroz e refogue junto com o alho. Coloque o caril, o vinho, a pimenta e o sal. Mexa bem e deixe reduzir o líquido. Adicione, aos poucos, o caldo de legumes quente, mexendo sempre.

Quando o arroz estiver com pouco líquido, acrescente a pera.

Continue mexendo e deixe a pera cozinhar um pouco. Por último, junte o requeijão, o parmesão e a salsa. Misture bem, retire do fogo e sirva.

Balichão

Ingredientes: 500g de camarões pequenos, 1 pimento vermelho, 2 piri-piris, 5 dentes de alho, óleo de gengibre q.b., gengibre fresco ralado q.b., Sal q.b., 1 de cravinho em pó

Modo de preparação/confeção: Descascam-se os camarões em cru, ficando só o miolo. Limpe o pimento Corte em tiras. Salgue os camarões, o pimento e os alhos e ponha a secar durante 8 dias.

Passado este tempo, moa tudo e junte as especiarias com o óleo de gengibre(se não tiver use óleo de amendoim), amassando muito bem para formar uma pasta.

Guarde no frigorífico e use quando necessário.

Receitas África/Cabo Verde

Sopa de Rolon com Atum

Ingredientes: 300g de atum, 2 colheres de azeite, 1 cebola, 1 tomate, 2 dentes de alho, Pimenta, sal e malagueta, 5 chávenas de água, Rolon

Informações extra/Curiosidades

Rolon é farinha de milho

Modo de Preparação/Confeção: Colocar o atum a refogar, com azeite, cebola, tomate, alho, pimenta, sal e malagueta. Deixar refogar bem e com uma colher de pau ir mexendo de vez em quando, até o atum ficar totalmente desfeito. Adicionar a água. Quando ferver, juntar a meia chávena de rolon, e deixar ferver até ficar apurado. Deitar o molho de coentros picadinhos.

Cuscuz de farinha de milho

Ingredientes: 500g de farinha de milho, 1 chávena de água morna, 8 colheres de açúcar, Canela, **Farinha de milho**

Informação extra/Curiosidade

“Couscous” a palavra é originada a partir da palavra árabe, Kuskus..

Modo de preparação/confeção: Colocar a **farinha de milho** numa tigela, ir borrifando-a com água e esfregando-a muito bem com as mãos até ficar húmida e solta. Acrescentar o açúcar e a canela, e misturar muito bem. No “binde” brevemente untando com um pouco de manteiga, adicionar a mistura, esfregando-a com as duas mãos e, no fim, calcar levemente com uma colher. Num pequeno tacho com água, dispor o “binde” e com uma pasta feita de água e farinha de trigo selar a ligação entre o “binde” e o tacho, para prever que o vapor não saia pelos lados. A seguir, tapar o cimo do “binde” com o prato e levar o tacho ao fogo em lume brando. O cuscuz estará pronto logo assim que começar a sair fumo pela tampa.

Cachupa

Ingredientes: 500g de cenoura, 1kg de inhame, 1kg de banana verde, 1kg de mandioca, 500g de couve lombarda, 200g de tomate maduro, Vegetais, 200g de chouriço fumado, 2 cebolas grandes, 15L de azeite, 15L vinho branco, 600g de pernil fumado, 300g de peito de frango, Carnes e enchidos, 300g de feijão encarnado, 100g de feijão ervilha seca, 500g de milho para cachupa, **Milho** e feijões, Temperos, 3 dentes de alho, Sal

Informações extra/Curiosidades

Prato famoso das ilhas de Cabo Verde.

Modo de preparação/confeção: Na véspera colocam-se o **milho** e os feijões de molho em água fria. No dia, levam-se a cozer num tacho, com água fria (2h30m). Pode temperar-se a água da cozedura com cebola, alho e azeite. Depois de cozidos o **milho** e os feijões adicionam-se a couve, mandioca, banana, inhame e cenoura. Numa caçarola colocam-se a cenoura, alho e azeite e leva-se a refogar o tomate, as carnes o chouriço; corta-se o refogado com vinho branco e adiciona-se a este refogado **milho**, feijões e vegetais. Tempera-se com sal e deixa-se apurar 30m em lume brando. Serve-se numa travessa com rodelas de chouriço

Djagacida

Ingredientes: 1 cebola grande picada; 100 g de toucinho com pouca gordura; 1 colher de sopa de banha; 1 folha de louro; 2 dentes de alho picado; 2 fatias de abóbora; 2 folhas de couve; 1 chávena(chá) de favoura cozida por 1 hora em água; 2 chávenas(chá) de farinha de vinho; 4 chávenas (chá) de água; 100 g de bacon frito; sal a gosto; um pedaço de **malagueta**.

Modo de preparação: Fazer um refogado com cebola, as fatias do toucinho e banha. Acrescentar o louro, alho e as fatias de abóbora. Cubra com uma folha de couve, por cima coloque favona e junte a farinha de milho e a água para cozer a farinha. Temperar com sal, a e cobrir com a outra folha de couve e deixar levantar a fervura. Cozido em lume baixo, depois de cozido, retirar as folhas de couve, coloque tudo numa travessa e enfeite com o bacon. Se quiser acrescente uma pitada de malagueta.

Informações extra/curiosidades: Este prato é muito apreciado na Ilha Brava, onde leva fatias de abóboras e favonas em vez de ervilhas como se faz na Ilha do Maio.

Receitas com Influência da cozinha portuguesa no mundo.

Vindalho

Ingredientes: Malaguetas, carne de porco, vinagre, sal, cebola, alho, coentros, cominhos, açafião-da-tena, tamarindo, molho e arroz

Informações extra/curiosidades:

O nome resulta da contração da expressão vanho de olhos.

Modo de preparação/confeção: Para quatro pessoas pomos a marinar ½ quilo de carne de porco cortada em pedaços pequenos. Para a marinada esmagamos 6 a 8 dentes de alho com sal, uma colher de chá de pasta de tamarindo (opcional), uma chávena de vinho e outra de vinagre de modo a cobrir a carne, repousando

Galinha albardada

Ingredientes: Galinha, ovo, manteiga, pão, açúcar, canela

Modo de preparação: Assa-se uma galinha muito bem e corta-se em pedaços, passe então os pedaços em ovo batido e leve-os a fritar a manteiga tome fatias de pão passadas no ovo e fritas na manteiga tal como a galinha. Passe tudo em açúcar e arrume uma vasilha as fatias de no fundo. Polvilhe com açúcar e canela

Informações extra/ curiosidades :

Não se preocupavam com a indicação uma numero de pessoas a que se destinavam as receitas. Não eram rigorosos não indicavam tempos de cozedura a quantidades

Coelho

Ingredientes: Coelho, sal, manteiga, cebola, vinagre, cravo da índia, açafião, pimenta do reino, gengibre

Modo preparação/ confeção :

assa se um coelho temperado só com sal e em seguida corta em pequenos pedaços. Faz se então um refogado com manteiga, cebola batida, vinagre, cravo da índia, açafião, pimenta do reino e gengibre

ponham em seguida os pedaços do coelho dentro do refogado e deixem levantar a fervura. Sirva se sobre fatias de pão.

Informações extra/ curiosidades:

não se preocupavam com a indicação de numero de pessoas a que se destinavam as receitas.

Tigela de perdiz

Ingredientes:

perdiz, azeite, manteiga, cebola, cravo, pimenta, açafrão, farinha, vinagre, agua e sal

Modo de preparação/ confeção :

corta se em pedaços uma perdiz mal assada. A parte, numa caçarola, preparasse um refogado com azeite ou manteiga, cebola picada, cravo pimenta e açafrão.

Passe-se os pedaços da perdiz na farinha, e em seguida deita-se na panela, onde já esta o refogado. Toma-se vinagre misturado com agua, e deita se essa mistura na panela, onde já esta a perdiz, de modo que atinja a meio do recipiente. Sal a gosto.

Leva se a cozinhar em fogo brando.

Informações extra/ curiosidades: não se preocupavam com a indicação de o numero de pessoas a que se destinavam as receitas.

Fígado de borrego com molho de tomate

Ingredientes:600g fígado de borrego, salsa q.b,2 dentes de alho, pão ralado q.b, óleo q.b, sal q.b, pimenta q.b, molho de tomate

Modo de preparação: Corte o fígado em pedaços pequenos. Envolve em pão ralado fino e polvilhe com sal, pimenta, salsa picada e alho esmagado. Regue ligeiramente com óleo e passe de novo por pão ralado. Uma colher de molho de tomate.

Picadinho de carne de vaca

Ingredientes:300g de carne de vaca cortada em cubo,200ml de tomate enlatado, 200ml de cerveja preta, 2 folhas de louro, 1 colher de farinha de trigo, 1 dente de alho picado, 1 colher de sopa de molho inglês, ½ cebola picadinha, sal q.b, pimenta do reino moída q.b, óleo q.b.

Modo de preparação: Tempere a carne de vaca com alho e uma colher de farinha. Numa panela com óleo coloque a cebola, e em seguida o alho. Coloque a carne de vaca

Sites ou livros consultados:

- nhamnhasaborescaboverde.webnode.pt/products/cuscuz-de-farinha-de-milho/
- História Geografia de Portugal- 5ºano
- Tudo gostoso.com
- Receitas de Cabo Verde. Com
- gastronomias.com/lusofonia/mac006.htm
- Receitasemenu.net/
- receitas_cv.blogs.sapo.cv
- nhamnhasaborescaboverde.webnode.pt/products/cuscuz-de-farinha-de-milho/
- lifestyle.sapo.pt/sabores/receitas/cachupa-a-caboverdiano
- ual.com.br/comidasebebidas/receitas/2014/09/25/risoto-da-india.htm
- Um tratado da cozinha portuguesa no séc XV Os primeiros livros da cozinha portuguesa

Algumas propostas realizadas pelos alunos para a capa do livro



Autores: Afonso Candeias | Alberto Silva | André Ferreira | André Valongo | Bárbara Mercado | Bárbara Lopes | Beatriz Salvador | Carolina Neto | Daniel Alves | Diego Mercado | Duarte Rocha | Fátima Pereira Francisca Teixeira | Íris Cabral | Ivo Ferreira | Lara Gonçalves | Lara Silva | Luana Silva | Marco Morais | Maria Góis | Mariana Rodrigues | Matheus Rangel | Rodrigo Antunes | Rodrigo Ribeiro | Santiago Domingues | Soraia Francisco | Tomás Cortez | Vasco Matos

Orientação: Professora Joana Sousa e Professora Hilária Jorge

Projeto desenvolvido no âmbito da DAC (Domínio de Autonomia Curricular)