

Massas para Crianças do Mundo Todo

**Um Currículo Nutricional
e Culinário para Crianças**



I.P.O.

International Pasta Organisation



Abima

Associação Brasileira das Indústrias de
Massas Alimentícias e Pão & Bolo Industrializados

OLDWAYS
HEALTH THROUGH HERITAGE

Massas para Crianças do Mundo Todo

Massas para Crianças do Mundo Todo

Índice

Introdução	2
Lição 1: O Que São as Massas?	6
Lição 2: Europa e Ásia	
Bélgica • França • Alemanha	12
Itália • Espanha • Portugal	18
Turquia • Irã	24
Lição 3: América Latina	
Brasil • Uruguai	32
Chile • Argentina	38
Venezuela • Colômbia	44
México • Costa Rica	50
Lição 4: América do Norte	
Canadá • Estados Unidos	58
Apêndice	
Produção e Consumo Mundial de Massas	66
Declaração de Consenso Científico de 2010	68
Glossário	70



Massas para Crianças do Mundo Todo

Introdução

“Massas para Crianças do Mundo Todo” é um currículo de alimentos e cozinha para apresentar e estimular o interesse pelas massas, pelos alimentos e pela cozinha — para as crianças de todos os lugares!

As quatro lições educam as crianças a respeito das massas, tradições alimentares, e cozinha simples, com receitas para saudáveis refeições com massas de países do mundo todo. As lições foram organizadas por região e grupos de países.

Mensagens Chave

As mensagens chave do currículo são que as refeições com massas são fáceis de serem feitas, saudáveis e deliciosas, e que as massas fazem parte das refeições de países do mundo todo.

1. **Local:** É fácil tomar tradições alimentares locais e misturá-las às massas!
2. **Global:** Além disso, é fácil fazer e apreciar saudáveis refeições de massas de países do mundo todo.

Qualquer um — pais, professores, líderes comunitários, profissionais de saúde, comerciantes de alimentos, ou outras pessoas interessadas em crianças, alimentos, cozinha e saúde — pode ensinar o “Massas para Crianças do Mundo Todo”.

A Oldways desenvolveu este currículo em nome da Internacional Pasta Organization (Organização Internacional das Massas) para ajudar crianças do mundo todo a aprenderem formas simples, deliciosas e saudáveis de preparar refeições com massas. Isso os ajudará a formar um fundamento durável para toda sua vida.

O currículo foi dividido em quatro lições. A Lição 1 trata de fundamentos das massas, e de como as massas são uma forma fácil de introduzir muitos alimentos saudáveis (por exemplo, vegetais e feijão) com sabores e alimentos de qualquer país do mundo! As Lições 2, 3 e 4 incluem informações sobre massas de vários países. Cada lição de um país específico cobre: geografia e agricultura; fatos sobre alimentos e massas; e uma tradicional receita de massa para se fazer.

Para Quem o Currículo foi Imaginado?

O programa adéqua-se a professores, pais e outros, para ser usado com crianças entre 8 e 14 anos de idade. Ele pode ser facilmente adaptado aos interesses e níveis de habilidade de crianças de



qualquer idade, do jardim da infância ao segundo grau. Ele também pode ser ensinado a pessoas de qualquer idade, incluindo idosos, ou a qualquer grupo interessado em aprender hábitos saudáveis de alimentação.

Quem pode Ensinar o “Massas para Crianças”?

As lições foram elaboradas para que professores, pais, avós, cozinheiros e outras pessoas que se preocupam com alimentos e crianças se sintam à vontade ao ensiná-las. Cada lição é semelhante em sua estrutura, e a introdução (abaixo) inclui alguns dos guias passo a passo para se preparar e ensinar.

E se eu não for um Especialista?

Você não precisa ser nenhum especialista em todas as cozinhas e culturas. Você só precisa ser apaixonado por bons alimentos e por ensinar as crianças a seu respeito. Os materiais de aula foram preparados e apresentados de maneira que qualquer pessoa interessada em alimentos e crianças possa ensinar as lições sem muito estudo ou preparação.

É Necessário ter Alguma Experiência Educacional?

Não, de forma alguma. Os planos das lições dão a você uma estrutura: Você pode seguir cada lição ao pé da letra, ou pode adicionar materiais da sua própria experiência.

Massas para Crianças do Mundo Todo

Como as Lições Foram Organizadas?

Após o capítulo introdutório sobre massas, o currículo foi organizado de forma geográfica: Europa e Ásia; América Latina; e América do Norte. Cada lição se foca em massas, e também cobre a geografia e produtos agrícolas de cada país. Fatos curiosos sobre alimentos e massas vêm a seguir. No final, o currículo apresenta um prato tradicional de massas de cada país, incluindo uma receita simples que pode ser preparada pelas crianças em sala de aula, com seus pais em casa, por um educador em um armazém ou clínica de saúde, ou um professor em uma reunião de grupos organizados (igrejas, escoteiros, ou outros).

O que as Lições 2, 3 e 4 Incluem?

Cada lição inclui mapas, fatos sobre alimentos, massas, receitas, e um “script” para o professor seguir. Todas as páginas podem ser copiadas como folhetos separados para as crianças.



Equipamento Geral de Cozinha para a Aula

Cada lição inclui uma lista de compras e utensílios. A lição de cozinha requer uma chapa, fogão ou outro elemento de aquecimento. Uma solução fácil é comprar dois pequenos queimadores elétricos. É fácil encontrá-los na seção de utilidades domésticas de lojas de departamentos ou de artigos variados. E claro, um conjunto de cozinha normal também pode ser usado.

A lição de cozinha também requer um grande tacho para cozinhar as massas, mais uma ou duas panelas para o molho das massas, utensílios como facas, colheres de madeira, espátulas de borracha, copos e colheres de medição, e tábuas de corte para trabalhos de preparação dos alimentos (corte de vegetais ou medição de ingredientes).

Você pode desejar realizar todo o trabalho de “preparação” para a aula com antecedência, em casa, ou também pode fazer isso na frente das crianças, na própria aula.

Passos Práticos Antes de Você Começar

Cada lição começa com os materiais a serem copiados para as crianças em sua aula — as Receitas e os Mapas, mais os Fatos sobre Alimentos e as Tradições sobre Massas!

Nós sugerimos que você encoraje as crianças a levarem essas folhas separadas para casa para mostrarem a suas famílias. Você precisará verificar os equipamentos e lista de ingredientes/compras para cada aula (veja a lista ao final de cada lição).

Nós sugerimos que você recrute voluntários (outros pais, professores, amigos, membros da família) para ajudá-lo.

Se você não desejar cozinhar em uma sala de aula (ou se existirem regras que o impeçam), traga um prato já preparado para servir às crianças ao final da lição.

Como regra prática geral, nós preparamos a aula para durar uma hora, com os seguintes tempos divididos por segmento:

1. **Geografia, Agricultura, Tradições em Relação às Massas:** 25 minutos
2. **Lição de Preparação e Cozimento de Massas:** 25 minutos
3. **Limpeza:** 10 minutos

Se você estiver ensinando em um ambiente escolar, é mais fácil fazer a preparação enquanto as crianças estão fazendo outra atividade (arte, recreio, etc.). Em relação à limpeza, é melhor lavar todos os pratos em casa. Entretanto, é importante envolver as crianças na limpeza: preparação do material restante para o transporte, limpeza de mesas e do chão. Quando tudo estiver preparado, um grupo de crianças pode ajudá-lo a carregar os equipamentos e ingredientes.

Tigelas ou recipientes plásticos com tampas, ou sacolas plásticas, funcionam bem para transportar ingredientes. Sugerimos sacolas de lona grandes e sacos extra fortes para o transporte de todas as tigelas, sacos e equipamentos.

Se você tiver qualquer dúvida, por favor, contate-nos na Oldways:

fone: 001- 617- 421- 5500

fax: 001- 617-421-5511

email: oldways@oldwayspt.org.





LIÇÃO 1

O que São as Massas?

Massas – Um Alimento Global para o Gosto, Saúde e Conveniência das Pessoas

O que são as Massas?

Massas – Um Alimento Global para o Gosto, Saúde e Conveniência das Pessoas

O que são as Massas?

As massas são alimentos, e alimentos deliciosos. Famílias de todo o mundo comem massas. Com muita frequência, as massas fazem parte de sua principal refeição do dia.

Do que as Massas são Feitas?

Elas são feitas de semolina de trigo durum misturada com água, são cortadas em diferentes formas, e posteriormente secas. Às vezes misturam-se ovos com farinha para se fazer massa de ovos.

Massas +

Às vezes, as massas podem conter outros ingredientes, tais como ovos ou vegetais. Esses ingredientes podem ser misturados à massa antes dela secar, como no caso da massa de ovos, ou podem ser adicionados como recheio, no caso de massas recheadas como o ravioli.

As massas podem ser servidas com deliciosos molhos e alimentos como tomates, azeite de oliva, queijo, vegetais, peixes, moluscos, camarões, carnes, ou feijão, para ficarem ainda mais saborosas!



Formas das Massas

As massas podem ser feitas em muitas formas divertidas. Algumas formas são como longos fios, como o espaguete e o linguini. Existem centenas de formas diferentes, incluindo conchas, fitas, rodas de trem, borboletas, estrelas. Também existem massas recheadas, como o tortellini, nas quais a massa envolve pequenas porções de carne, queijo ou vegetais.



Pintura de uma caverna etrusca.

História das Massas

As crianças e seus pais têm comido massas por muito tempo.

A farinha de trigo foi um dos primeiros alimentos dos nossos distantes ancestrais. Para fazer a farinha, eles amassavam os grãos de trigo entre duas pedras. Então, eles misturavam a farinha com água, e a coziam.

Nós sabemos isso através dos desenhos que eles fizeram nas paredes das cavernas em que viviam.

Os ancestrais dos italianos, chamados etruscos, fizeram desenhos que os mostram fazendo alimentos a partir de trigo, parecidos a massas.

Não muito após isso, os romanos faziam um alimento ao qual chamavam de “lagana”, ao qual agora denominam “massas”. Os romanos viajaram para muitos países levando massas com eles, e ensinaram outros povos a fazer e cozinhar massas.



O que são as Massas?

Oito Razões para se Comer Massas!

Existem muitas e boas razões para se comer massas. Aqui estão oito delas, mostrando porque as massas são uma boa escolha de alimentos para crianças e suas famílias.

1. As massas são fáceis e rápidas de serem cozidas.
2. As massas, e as refeições de massas, são deliciosas.
3. As massas, e as refeições de massas, são nutritivas e saudáveis.
4. As massas oferecem armazenamento conveniente e fácil, graças à sua longa duração.
5. As massas não são caras.
6. As massas podem ser servidas quentes ou frias.
7. As massas podem ser servidas como prato principal ou entradas. Também podem ser servidas em sopas, saladas, e mesmo em sobremesas!
8. As massas também são amigas do meio ambiente, graças à sua embalagem, que permite 100% de recuperação dos materiais.



Como Fazer Massas

As massas podem ser feitas de duas formas.

A forma mais comum é através de máquinas. Essas são as massas que compramos em caixas e pacotes nos mercados. A outra forma é manual, e pode ser chamada de “massa artesanal”.

Em ambas as formas, o primeiro passo é amassar os grãos de trigo durum para se obter a semolina. Essa semolina de trigo durum é então cuidadosamente misturada com água, prensada em diferentes formas, e secada.



Fábrica de Massas

Se as massas forem feitas em fábricas, os fabricantes especializados de massas colocam a semolina de trigo durum e a água em uma extremidade de uma máquina enorme (maior do que uma casa!). Então, o fabricante de massas aperta o “botão de início”, e a máquina começa a trabalhar. A massa é forçada através de orifícios na máquina (chamados matrizes) que determinam a forma das massas. Então, as diversas formas de massas passam por um processo de secagem, e após sua conclusão, as massas secas saem pela outra ponta da máquina, prontas para serem empacotadas e serem distribuídas no mercado!



Fabricação de massas em uma fábrica.



O que são as Massas?



Como Cozinhar Massas

1. A maior parte das vezes, as massas são cozidas em água quente. Quando isso termina, as massas são retiradas da água, escorridas e “temperadas”. Temperar refeições de massas significa misturá-las a maravilhosos molhos ou outros alimentos como tomates, azeite de oliva, peixes, queijo, carnes, ou vegetais.

Alguns molhos prediletos para massas são muito simples (somente azeite de oliva ou manteiga, uma salpicada de queijo, e sal e pimenta). Outros

deliciosos molhos para massas são mais complicados. Estes incluem os molhos de carnes, de peixes, de vegetais, (especialmente de tomate), de leite e creme. Além disso, cozinheiros famosos frequentemente inventam pratos inteligentes e excitantes com massas para seus restaurantes!

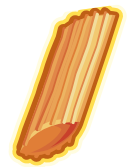
2. As massas são frequentemente servidas em sopas. Às vezes são cozidas no próprio caldo da sopa, sendo outras vezes cozidas em água pura, e adicionadas à sopa quando esta está quase pronta. As sopas de massas são muito populares nas Américas. Os habitantes do México e das Américas Central e do Sul apreciam as massas em muitos tipos diferentes de sopas e ensopados. Os americanos do norte comem muitas sopas de galinha, carne ou vegetais com massas.



3. Os pratos de massas são às vezes fritos ou assados.



Os Cientistas Dizem que as Massas são Saudáveis!



As massas estiveram nas manchetes do mundo todo em outubro de 2010, quando cientistas de nutrição de quatro continentes se reuniram no Rio de Janeiro para falarem a respeito de massas e saúde. Eis aqui as importantes coisas que eles disseram a respeito das massas e das refeições com massas:

1. A ciência diz que comer uma variedade balanceada de diferentes tipos de alimentos é mais importante para uma boa saúde do que se preocupar com qualquer alimento ou ingrediente em particular.
2. As formas tradicionais de alimentação são geralmente mais saudáveis do que os alimentos populares de hoje. As massas e as refeições com massas formam uma parte importante da maior parte das formas tradicionais de alimentação no mundo todo.
3. Muitas calorias — e não algum alimento específico — é por isso que as pessoas estão muito gordas.
4. As massas não são caras, e são fáceis de serem encontradas em lojas e preparadas em casa.
5. As massas e as refeições com massas dão aos nossos corpos um suprimento regular de energia — uma boa coisa. Elas não fazem o açúcar no sangue subir com rapidez.
6. As refeições com massas ajudam as pessoas a comer mais vegetais, legumes, e outros alimentos saudáveis.
7. Médicos, especialistas em nutrição e outros especialistas em saúde deveriam aconselhar seus pacientes a comerem mais refeições saudáveis com massas. O azeite de oliva é usado em muitos molhos para massas.
8. As refeições com massas fazem parte de tradições culturais do mundo todo, pois são versáteis e se adaptam facilmente a ingredientes sazonais nacionais/regionais.

O que são as Massas?



FATOS CURIOSOS SOBRE AS MASSAS

- Existem mais de 600 formas diferentes de massas feitas no mundo todo.
- Atribui-se a Thomas Jefferson, terceiro presidente dos EUA, a introdução das massas na América do Norte, em 1789. A expressão 'Al dente' é usada para descrever massas quando cozidas à perfeição. 'Al dente' em italiano significa literalmente "ao dente". As massas al dente não devem ser muito firmes, nem devem ser muito moles.
- A palavra "massa" vem da expressão italiana "pasta", ou massa, que significa uma combinação de semolina de trigo durum e água.
- As massas já existiam por milhares de anos antes de alguém ter pensado em adicionar-lhes molho de tomate. Uma das razões para isso é que os tomates não eram cultivados na Europa antes do explorador espanhol Cortez as ter levado do México para a Europa em 1519.
- Se os italianos começassem sua quantidade média anual de massas na forma de espaguete (massas longas e finas), eles teriam comido o proporcional a dar a volta ao mundo por 15.000 vezes!
- Por volta do ano 1000, a primeira receita documentada de massa apareceu no livro "De Arte Coquinaria per Vermicelli e Maccaroni Siciliani" (A Arte Culinária para Vermicelli e Macarrão Siciliano), escrito por Martino Milhoo, cozinheiro do poderoso Patriarca de Aquileia.
- No século 19, a revolução industrial e a tecnologia moderna padronizaram e mecanizaram a produção de massas. Isso permitiu que a produção de massas se espalhasse pela Itália e nações limítrofes, e logo após se espalhasse aos mais longínquos recantos do globo. Isso tornou as massas um dos alimentos mais conhecidos no mundo.

LIÇÃO 2

Europa e Ásia

**Bélgica • França • Alemanha
Itália • Espanha • Portugal
Turquia • Irã**

Geografia



Tire e traga com você cópias do mapa da Bélgica, França e Alemanha.

Distribua os Mapas

Mostre os três países e suas diferentes costas. (A Bélgica tem o Mar do Norte ao norte; a França possui o Canal da Mancha ao norte, a Baía de Biscaia a oeste, e o Mar Mediterrâneo ao sul; a Alemanha tem o Mar do Norte e o Mar Báltico ao norte)

P: Que países são vizinhos a esses três países?

R: Holanda, Luxemburgo, Suíça, Mônaco, Andorra, Áustria, República Checa, Dinamarca, Polônia, Espanha e Itália.

P: Quais são as capitais de cada um desses países?

R: Bruxelas, Bélgica; Paris, França; Berlim, Alemanha

Examine um Mapa Mundi ou o Globo Terrestre

Compare sua latitude com o país em que você se encontra. Esses três países encontram-se no hemisfério norte, e estão na mesma latitude da parte mais ao norte dos EUA, o sul do Canadá, o sul da Rússia, o Cazaquistão, a Ucrânia, a Mongólia, e o sul da China.

P: Por qual aspecto você acha que cada um desses países é conhecido?

R: Bruxelas, na Bélgica, é a capital da União Europeia.

R: A França é conhecida no mundo todo por sua cozinha, vinhos e queijos.

R: A Alemanha possui dois grandes vales de rios: o Moselle e o Reno (na fronteira com a França) — e a parte sul do país inclui os Alpes (na fronteira com a Suíça).



Agricultura

BÉLGICA



A agricultura na Bélgica se focaliza no plantio e na criação de animais.

Um pouco acima de um terço das terras da Bélgica é usado na agricultura ou silvicultura (o cultivo de árvores para uso em papel, móveis e outros produtos).

Os principais cultivos da Bélgica incluem a cevada, o milho, batatas, beterraba, trigo, e algumas frutas e vegetais.

A pesca também faz parte da agricultura da Bélgica, mas a maior parte dos peixes é exportada para outros países europeus.

FRANÇA



A França é um dos poucos países europeus que pode plantar ou cultivar todos os alimentos que seu povo precisa, e ela exporta mais produtos alimentícios agrícolas do que qualquer outro país europeu.

As fazendas mais produtivas encontram-se no norte da França, mas existem outras áreas, como a Bretanha (vegetais), os distritos do Languedoc, da Borgonha e de Bordeaux (vinhas), e a Provença (cultivo de flores, olivais e pomares), que são muito férteis.

As principais culturas da França são o trigo, grãos, beterrabas, batatas e uvas. A criação de animais, especialmente de gado de corte, é um importante setor, assim como a produção de laticínios.

ALEMANHA



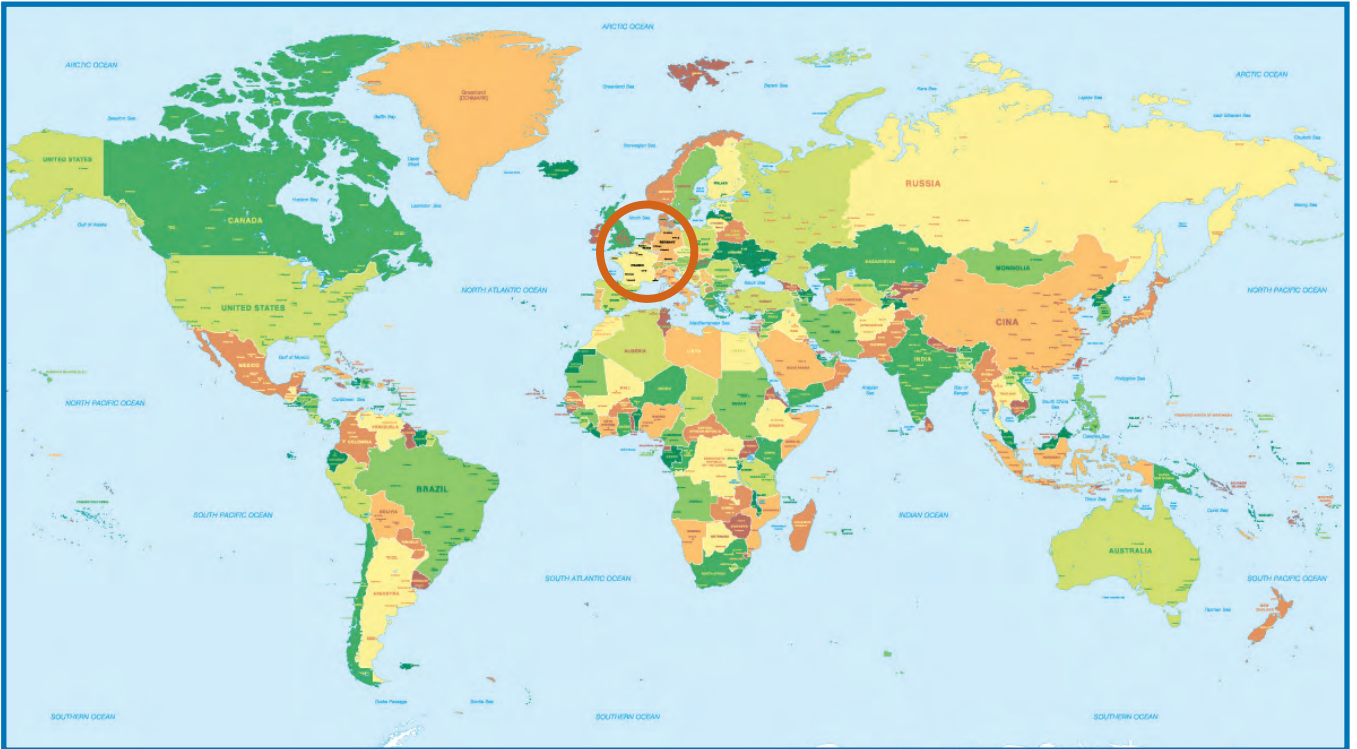
O cultivo de trigo, batatas, cevada, beterrabas, frutas e repolho ainda representa uma importante parte da economia da Alemanha.

Além disso, quase todas as grandes cidades são circundadas por plantações de frutas e vegetais. E a Alemanha também produz cerveja e vinho.



Bélgica · França · Alemanha

Mapa Mundi





Tradições em Relação às Massas

BÉLGICA

- A primeira fábrica automatizada de massas foi inaugurada na Bélgica por Joseh Soubry em 1921. E ela ainda existe hoje! As massas são um prato cada vez mais popular na dieta belga, e são frequentemente servidas com frutos do mar ou vegetais frescos.
- Os belgas são entusiasmados consumidores de massas secas e frias/frescas. Eles comem aproximadamente 5,4 kg de massas por pessoa por ano.



FRANÇA

- A tradição das massas na França começou no século XVIII, no sul do país, perto da Itália. E as massas se tornaram um prato muito apreciado em todo o país. No início do século XX, já existiam fabricantes de massas em toda Paris, fabricando vermicelli, macarrão e lasanha.
- Hoje, existem em torno de oito grandes fábricas de massas na França, e o consumo médio per capita é de 8 kg por ano.

ALEMANHA

- As massas alemãs (teigwaren) são feitas em mais de 100 diferentes formas, principalmente de trigo durum. Outros grãos como a espelta, ou trigo vermelho, também são usados. Os ovos são adicionados ao macarrão alemão (nudeln) e ao spätzle, o que o torna uma massa rica pela qual a Alemanha é famosa.
- A Alemanha produz aproximadamente 335.000 toneladas de massas por ano, e os alemães comem 8 kg de massas por pessoa por ano.



Antigo cortador do spätzle alemão

Receitas

BÉLGICA: Penne com Brócolis e Pancetta



- 350 gramas de penne
- 1 pé de brócolis, cortado em pequenos pedaços
- 30 gramas (2 colheres de sopa) de azeite de oliva
- 80 gramas de pancetta ou toucinho
- 2 dentes de alho, cortados em pedaços bem pequenos
- Pimentas vermelhas a gosto
- 15 gramas (1 colher de sopa) de salsa picada (opcional)
- Parmesão ralado

1. Cozinhe o penne de acordo com as instruções da embalagem. Quando estiver semicozido, adicione os brócolis.
 2. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio, adicione um pouco de óleo, e frite a pancetta até que ela fique crocante. Adicione o alho e a pimenta, misture até começar a dourar, e remova do fogo.
 3. Peneire a massa e os brócolis (os brócolis devem estar macios) e adicione-os à frigideira contendo alho e pancetta. Cozinhe por alguns minutos, mexendo e adicionando a pimenta, sal e óleo para dar mais sabor.
 4. Espalhe queijo parmesão ralado antes de servir.
- Proporciona 4 porções



Receitas

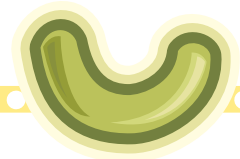
FRANÇA: Espaguete com Cogumelos, Abobrinhas e Estragão



- 340 gramas de espaguete recém cozido
- 2 a 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 450 gramas de abobrinha cortada em cubos
- ½ colher de chá de pimenta vermelha seca e moída
- 900 gramas de cogumelos cortados em fatias
- 2 ½ colheres de sopa de estragão fresco cortado em pedaços
- 2 colheres de sopa de salsa fresca cortada em pedaços
- 2 dentes de alho grandes, moído
- 2 tomates grandes cortados em pedaços

1. Espalhe 1 a 2 colheres de sopa de azeite de oliva em uma frigideira antiaderente grande e profunda; aqueça com fogo médio a alto. Adicione as abobrinhas e a pimenta vermelha moída. Frite até que elas comecem a amolecer, aproximadamente 3 minutos. Transfira para a tigela.
2. Espalhe 1 a 2 colheres de sopa de azeite de oliva pela frigideira novamente; aqueça com fogo médio a alto. Adicione os cogumelos, e frite até que eles estejam marrons e tenros, adicionando água em colheradas conforme necessário se os cogumelos grudarem à frigideira, aproximadamente 18 minutos. Adicione a mistura de abobrinha, ervas e alho, e misture por 1 minuto. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Adicione a massa e os tomates à mistura de cogumelos; agite para misturar, adicionando água se a mistura secar. Tempere com sal e pimenta. Transfira a uma tigela.

Proporciona 4 porções



ALEMANHA: Spätzle ao Estilo Alemão



- 1 cebola, cortada em pedaços
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva ou óleo de canola
- 1 alho poró, lavado e cortado em pequenos pedaços
- 250 gramas de cenouras cortadas em cubos
- 250 gramas de cogumelos
- ⅛ de litro (½ xícara) de caldo de galinha ou de carne
- ¼ de litro (1 xícara) de creme de leite
- 250 gramas de Spätzle
- 600 gramas de carne, galinha ou peru moído
- 1 dente de alho
- 1 maço de salsa
- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de farinha de rosca
- Sal e pimenta

1. Cozinhe a cebola em 1 colher de sopa do óleo em uma panela grande até que doure. Desligue o fogo, e deixe-a de lado. Nesse meio tempo, passe o alho poró e as cenouras em água salgada por 3 a 4 minutos, respectivamente, e então enxágue em água fria, e seque. Lave e corte os cogumelos pela metade.
2. Transfira metade da cebola cozida para uma tigela, e retorne a panela ao fogo médio. Adicione os cogumelos, e refogue por 5 minutos. Adicione o caldo à panela. Adicione o creme de leite e cozinhe com a tampa em fogo baixo por 15 minutos.
3. Cozinhe o spätzle de acordo com as instruções da embalagem.
4. Misture a carne, a cebola, os ovos, a farinha de rosca, o sal e a pimenta, e enrole em 16 bolas de mesmo tamanho. Frite nas 3 colheres de sopa de óleo restantes em fogo médio por 10 minutos. Adicione o sal e a pimenta ao molho de vegetais, e misture-o às bolas de carne. Espalhe com uma concha sobre o spätzle cozido.

Proporciona 4 porções





BÉLGICA

Capital: Bruxelas

Idiomas:
Francês e Flamengo

Fatos sobre Alimentos

- A maioria dos seus pratos inclui carne ou peixe.
- A Bélgica também é conhecida por seu chocolate e sua cerveja.
- O prato nacional da Bélgica são as moules (mexilhões), frequentemente servidas em um caldo quente com batatas fritas.
- Outros pratos tradicionais são: as *gauffres* (waffles), assadas em chapas especiais, e as *smoutebollen*, uma massa frita servida quente em quiosques nas ruas, especialmente em feiras e festivais.

Fatos Curiosos

- A Bélgica produz tanto chocolate, que se fosse dividido entre todos os seus habitantes, daria para cada um deles comer vários tabletes por dia.
- Vende-se mais chocolate no Aeroporto Internacional de Bruxelas do que em qualquer outro lugar do mundo!



FRANÇA

Capital: Paris

Idioma: Francês

Fatos sobre Alimentos

- Os alimentos ou a cozinha Francesa são frequentemente considerados entre os melhores do mundo. Diferentes regiões da França possuem diferentes tipos de cozinha (ou pratos).
- Não existe nenhum acordo geral sobre qual seria o prato nacional da França, mas vários pratos são populares em todo o país: o pot-au-feu, um ensopado de carne e raízes vegetais cozidos em fogo brando; e o coq au vin, frango cozido em vinho tinto.

Fatos Curiosos

- A França produz mais de 400 tipos de queijo.
- A França tem aproximadamente o mesmo tamanho do Texas, com o dobro da sua população.
- O uso de vestidos de noiva brancos é uma tradição que começou na França há mais de 500 anos.



ALEMANHA

Capital: Berlin

Idioma: Alemão

Fatos sobre Alimentos

- Os alimentos alemães são diferentes no norte e no sul do país. No sul, as pessoas comem mais macarrão e bolinhos de massa recheados, e no norte, elas usam mais batatas.
- As wüster (salsichas) são uma predileção na Alemanha. Elas possuem centenas de variedades, e são comidas em todos os lugares do país.
- Normalmente, come-se pão em todas as refeições. Além disso, os alemães são famosos pela cerveja (como a Bélgica!).

Fatos Curiosos

- A Alemanha possui a maior população da Europa (além da Rússia). Em 2012, sua população era de 82 milhões de pessoas.
- Existem 300 tipos de pão na Alemanha. Existem até museus do pão!
- A tradição da árvore de Natal veio da Alemanha.

O que Você Irá Precisar

BÉLGICA: Penne com Brócolis e Pancetta

Utensílios

Chapa
Panela para massas
Frigideira
Escorredor
Utensílios plásticos
Pratos plásticos
Faca
Utensílios de medição
Tábua de corte

Ingredientes

350 gramas de penne
1 pé de brócolis
30 gramas (2 colheres de sopa) de azeite de oliva
80 gramas de pancetta ou toucinho
2 dentes de alho
Pimenta vermelha
15 gramas (1 colher de sopa) de salsinha cortada em pedaços (opcional)
Parmesão ralado

FRANÇA: Espaguete com Cogumelos, Abobrinha e Estragão

Utensílios

Chapa
Panela para massas
Frigideira antiaderente grande e funda
Tigela
Escorredor
Utensílios plásticos
Pratos plásticos
Faca
Tábua de corte
Utensílios de medição

Ingredientes

340 gramas de espaguete
2 a 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
450 gramas de abobrinhas
½ colher de chá de pimenta vermelha seca moída
900 gramas de cogumelos
2½ colheres de sopa de estragão fresco cortado em pedaços
2 colheres de sopa de salsinha fresca cortada em pedaços
2 dentes de alho grandes
2 tomates grandes

ALEMANHA: Spätzle ao Estilo Alemão

Utensílios

Chapa
Panela grande
Panela para o alho poró e as cenouras
Panela para o spätzle
Frigideira
Escorredor
Tigela
Utensílios plásticos
Pratos plásticos
Faca
Utensílios de medição
Tábua de corte

Ingredientes

1 cebola
4 colheres de sopa de azeite de oliva ou óleo de canola
1 alho poró
250 gramas de cenouras
250 gramas de cogumelos
⅓ de litro (½ xícara) de caldo de galinha ou de carne
¼ de litro (1 xícara) de creme de leite
250 gramas de Spätzle
600 gramas de carne, galinha ou peru moído
1 dente de alho
1 maço de salsinha
2 ovos
3 colheres de sopa de farinha de rosca
Sal e pimenta

Geografia



Tire e traga com você cópias dos mapas da Itália, Espanha, e de Portugal.

Distribua os Mapas

Mostre os três países e seus litorais. A Itália é uma península no mar Mediterrâneo, com o mar Adriático ao leste e o mar Tirreno a oeste. A Espanha possui sua costa sul voltada para o mar Mediterrâneo, e a costa norte para a baía de Biscaia. A Espanha também se encontra com o Marrocos (Norte da África) em Gibraltar (uma colônia do Reino Unido). A costa de Portugal se estende pelo oceano Atlântico Norte.

P: Que países são vizinhos desses três países?

R: Portugal possui fronteiras com a Espanha; Itália possui fronteiras com a França, a Suíça, a Áustria e a Eslovênia; a Espanha possui fronteiras com Portugal, França e Andorra.

P: Quais são as capitais de cada um desses países?

R: Roma, Itália; Madri, Espanha; e Lisboa, Portugal.

Olhe para um Mapa Mundi ou Globo Terrestre

Compare a latitude com o país em que você se encontra. Esses três países encontram-se no hemisfério norte, e estão na mesma latitude da parte mais ao norte dos EUA, o sul do Canadá, o sul da Rússia, o Cazaquistão, a Ucrânia, a Mongólia, e o sul da China.

P: Por qual aspecto você acha que cada um desses países é conhecido?

R: A Itália é famosa pelas massas, pela pizza, e pelo azeite de oliva; o Coliseu em Roma; e a sede da Igreja Católica, na Cidade do Vaticano.

R: Mais de 500 anos atrás, a Espanha enviou muitos exploradores às Américas. As pessoas se lembram da Espanha devido às touradas.

R: Portugal também é conhecido por seus exploradores de séculos passados. Ele é famoso por seu vinho do porto.

P: Você sabe que idiomas são falados nesses três países?

R: Na Itália, as pessoas falam o italiano; os Espanhóis falam espanhol, e em Portugal, todos falam português.

P: Você acha que é incomum que esses três países tão próximos geograficamente falem três diferentes idiomas? Você sabe por quê?

Agricultura

ITÁLIA



A agricultura na Itália tem sido bem sucedida por longo tempo devido a um clima muito adequado ao cultivo de frutas e vegetais.

A Itália é bastante conhecida pela produção de oliveiras de alta qualidade (azeite de oliva) e vinhas (vinho).

Outras importantes culturas plantadas na Itália são as frutas cítricas, o arroz, os tomates, o trigo duro e mole, milho, cerejas, damascos, nectarinas, pêssegos, ameixas, peras e amêndoas.

ESPAÑA



Aproximadamente 6% da população da Espanha trabalha na agricultura, e uma grande porcentagem da terra é usada para o plantio e as pastagens.

A Espanha é um dos maiores produtores e exportadores de azeite de oliva e tomates, assim como de vinho e outras frutas e vegetais orgânicos.

Outras culturas plantadas na Espanha incluem frutas cítricas como a tangerina, pêssegos, peras, maçãs, damascos, feijão, trigo e batatas.

O queijo espanhol está crescendo em popularidade em todo o mundo.

PORTUGAL



Portugal produz uma grande variedade de produtos agrícolas.

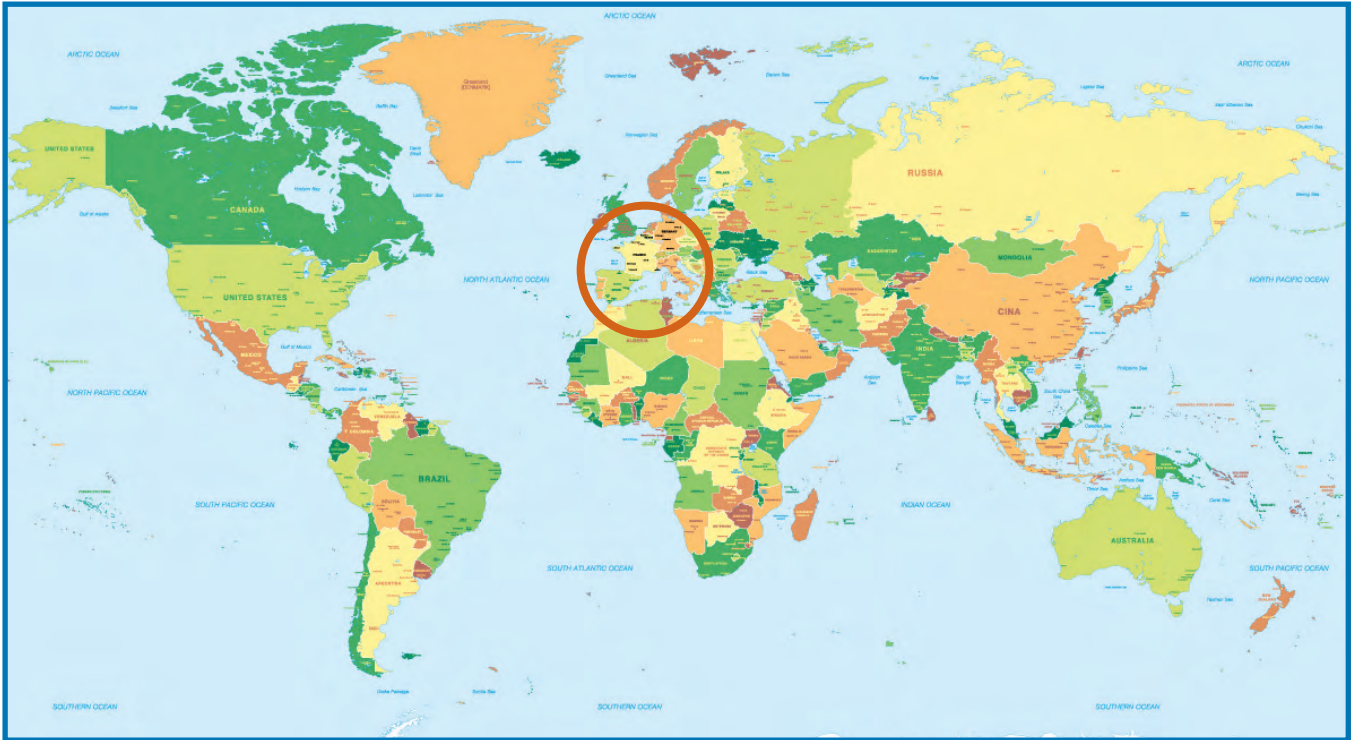
As culturas produzidas em quantidades significativas incluem o trigo, o milho, o arroz, batatas e tomates. Portugal é um grande produtor e exportador de massa de tomate, assim como de azeite de oliva.

Portugal possui muitas vinhas, e é conhecido por vinhos digestivos como o porto e o moscatel, que são muito conhecidos em todo o mundo.

A pesca constitui uma importante parte da história de Portugal há muito tempo. Os peixes mais comumente pescados são o bacalhau, a merluza, o atum e as sardinhas.

Itália · Espanha · Portugal

Mapa Mundi





Tradições em Relação às Massas

ITÁLIA

- As massas são a comida nacional da Itália, com o italiano médio consumindo 26 quilos delas por ano — o maior consumo do mundo! A Itália também produz e exporta mais massas do que qualquer outro país: mais do que 3.300.000 e 1.700.000 toneladas por ano, respectivamente.
- Já no século XIV, as massas haviam se tornado um popular item na alimentação. Elas tinham longa duração, o que as tornava fáceis de serem transportadas em viagens de navio. E foi assim que elas se espalharam de costa a costa, e foram popularizadas.
- A palavra “massa” vem da expressão italiana “pasta”, ou massa, que significa uma combinação de farinha e água.

ESPAÑA

- As massas são apreciadas por muitas crianças na Espanha, e faz sucesso nas famílias devido ao seu fácil preparo e ao uso de outros ingredientes como vegetais, queijos e peixes. Os espanhóis comem aproximadamente 5 quilogramas de massas por ano. Frequentemente, as massas são servidas em sopas ou saladas na Espanha.
- Tomates e Comida Espanhola: Como todos os povos mediterrâneos, os espanhóis apreciam os tomates de várias formas – frescos ou cozidos em muitos tipos diferentes de pratos. Para fazê-los, certifique-se de ter em mãos alguns tomates frescos, algumas latas de molho de tomate, e uma lata grande de extrato de tomate.

PORTUGAL

- As massas estão se tornando cada vez mais populares em Portugal, principalmente entre os jovens. Os portugueses consomem até 6,6 quilogramas de massas a cada ano. Muitas receitas típicas portuguesas de massas incluem peixes, carne e vegetais, sempre usando temperos tradicionais.
- A tendência em Portugal é fazer um caldo o mais saboroso possível para cozinhar as massas no mesmo. Qualquer tipo de formato pode ser usado, embora os mais comuns sejam os macarrões pequenos.
- Os pratos de massas portugueses incluem uma rica combinação de massas com vegetais, aves, carnes ou frutos do mar, misturados através de saborosos molhos.

Receitas

ITÁLIA: Espaguete com Tomates e Manjericão



650 gramas de espaguete
450 gramas de tomates
(preferivelmente San Marzano)
2 ½ colheres de sopa de azeite de
oliva extra virgem
2 colheres de sopa de cebola
branca picada
10 folhas de manjericão
4 colheres de sopa de queijo par-
mesão ralado
Sal e pimenta a gosto

1. Mergulhe os tomates em água fervente por aproximadamente dez segundos, e coloque-os em uma tigela de água gelada por 1 minuto. Remova-os da água gelada, e seque-os. Despele-os, remova as sementes e os corte em fatias. Em uma panela pequena, doure a cebola picada em azeite de oliva, e então adicione os tomates. Tempere com sal e pimenta. Cozinhe por aproximadamente dez minutos.
2. Cozinhe as massas de acordo com as instruções da embalagem em água salgada em abundância, escorra e adicione-as ao molho. Cubra com as folhas de manjericão e espalhe o queijo antes de servir.

Proporciona 4 porções.



Receitas

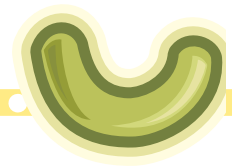
ESPAÑA: Linguine com Pó de Cacau



500 gramas de linguine com ovos
250 gramas de queijo cottage
50 gramas (1/4 de xícara) de parmesão ralado ou Gruyère
75 gramas (1/3 de xícara) de manteiga
1 colherada de pó de cacau doce
Sal, pimenta e canela a gosto

1. Cozinhe o macarrão em uma panela grande com água salgada fervente.
2. Nesse meio tempo, misture o queijo cottage com o parmesão ralado, e mantenha-o aquecido em banho-maria.
3. Uma vez que o macarrão estiver al dente, escorra-o rapidamente, coloque-o em uma travessa grande, e adicione um pouco de manteiga. Espalhe o queijo sobre o macarrão, salpique o pó de cacau, e uma pitada de canela e pimenta.

Proporciona 4 porções



PORTUGAL: Fritos de Massa e Bacalhau



225 gramas de massas, cozidas al dente
225 gramas de bacalhau
7 colheres de sopa de manteiga derretida
Sal e pimenta para salpicar
1 colher de sopa de salsinha picada
1 cebola picada
Farinha de rosca
1 colher de sopa de azeite de oliva

1. Ferva o bacalhau por 10 minutos, e corte-o em pedaços. Coloque esses pedaços em uma tigela, e misture-os com a manteiga derretida. Amasse a mistura, e adicione as massas cozidas, aos poucos.
2. Adicione a salsinha e a cebola. Amasse tudo mais uma vez, tempere com pimenta, e um pouco de sal, se necessário. Com essa mistura, forme pequenas bolas, e então as achate.
3. Cubra-as com a farinha de rosca, e as frite com azeite de oliva fervente até dourarem. Ao final, coloque-as sobre toalhas de papel para absorver o excesso de azeite.

Proporciona 4 porções





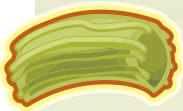
ITÁLIA

Capital: Roma

Idioma: Italiano

Fatos sobre Alimentos

- A culinária italiana é um excelente exemplo da dieta mediterrânea: muitas frutas e vegetais frescos, peixes, queijo, grãos, massas, azeite de oliva, e vinho.
- A Itália é conhecida por suas muitas especialidades regionais.
- As massas (e suas numerosas formas e molhos) são conhecidas como o prato nacional da Itália.



Fatos Curiosos

- As cores da sua bandeira representam as três virtudes: esperança (verde), fé (branco) e caridade (vermelho)
- Existem dois países independentes no solo italiano: a República de San Marino (somente 25 milhas quadradas) e a Cidade do Vaticano (somente 109 acres).



ESPAÑHA

Capital: Madri

Idioma: Espanhol

Fatos sobre Alimentos

- A culinária espanhola é fortemente influenciada pela grande disponibilidade de peixes e frutos do mar, e também pelos sabores do norte da África e do Oriente Médio.
- Outros pratos tradicionais da Espanha incluem as tapas, que englobam uma grande variedade de pequenos pratos comidos a qualquer hora do dia. As tapas comuns incluem as gambas (camarão cozido em alho), as tortillas (omeletes com batata e cebola) e o pisto (um ensopado de tomates, pimentas, berinjelas e abobrinhas).

Fatos Curiosos

- O nome Espanha veio da palavra Ispania, que significa terra de coelhos.
- Os espanhóis jantam muito tarde, ao redor das 9 ou 10 horas da noite.
- Se pedir chocolate quente na Espanha, você tomará algo muito espesso, quase como um pudim quente.



PORTUGAL

Capital: Lisboa

Idioma: Português

Fatos sobre Alimentos

- Devido à sua história de navegações (ele se encontra no Oceano Atlântico!), a culinária portuguesa se baseia em geral em peixes e frutos do mar.
- O tipo mais popular de prato de peixes é o bacalhau, salgado e seco. Esse tipo de processo era usado para preservar o bacalhau e outros peixes antes que a refrigeração tivesse se difundido, e ainda é popular hoje em dia. Diz-se frequentemente que existem 365 formas de se cozinhar bacalhau, uma para cada dia do ano!

Fatos Curiosos

- Portugal possui a ponte mais longa da Europa. A ponte Vasco da Gama tem 17 km de extensão sobre o rio Tejo, perto da cidade de Lisboa.
- Portugal produz mais cortiça do que qualquer outro país do mundo.
- O português é o idioma oficial de 9 países.

O que Você Irá Precisar

ITÁLIA: Espaguete com Tomates e Manjericão

Utensílios

Chapa
Panela
Escorredor
Panela pequena
Tigela
Utensílios plásticos
Pratos plásticos
Faca
Descascador
Utensílios de medição
Tábua de corte

Ingredientes

650 gramas de espaguete
450 gramas de tomates
(preferivelmente San Marzano)
2½ colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
2 colheres de sopa de cebola branca picada
10 folhas de manjericão
4 colheres de sopa de parmesão ralado
Sal e pimenta

ESPANHA: Linguine com Pó de Cacau

Utensílios

Chapa
Panela
Frigideira grande
Escorredor
Utensílios plásticos
Pratos plásticos
Faca
Utensílios de medição
Tábua de corte

Ingredientes

500 gramas de linguine com ovos
250 gramas de queijo cottage
50 gramas (¼ de xícara) de parmesão ralado
ou queijo Gruyère
75 gramas (⅓ de xícara) de manteiga
1 colherada de pó de cacau doce
Sal, pimenta e canela

PORTUGAL: Fritos de Massa e Bacalhau

Utensílios

Chapa
Panela para a massa e o bacalhau
Tigela
Frigideira
Escorredor
Utensílios plásticos
Pratos plásticos
Faca
Tábua de corte
Utensílios de medição
Toalhas de papel
Tigela para farinha de rosca

Ingredientes

225 gramas de massas
225 gramas de bacalhau
Sal e pimenta
1 colher de sopa de salsinha picada
1 cebola
7 colheres de sopa de manteiga
Farinha de rosca
1 colher de sopa de azeite de oliva

Geografia



Tire e traga com você cópias do mapa da Turquia e do Irã.

Distribua os Mapas

Mostre os dois países, a Turquia e o Irã. A Turquia se localiza em dois continentes — Europa e Ásia. Ela é uma “ponte de terra” entre a Europa e o Oriente Médio. A Turquia possui parte de suas fronteiras orientais com o Irã, que se localiza na Ásia ocidental.

P: Que países e mares delimitam a Turquia?

R: A área europeia da Turquia (somente 3% dela) é delimitada pela Grécia e pela Bulgária. A área asiática da Turquia é delimitada pelo mar Mediterrâneo, mar Negro, Síria, Iraque, Irã, Armênia e Geórgia.

P: Que países e mares delimitam o Irã?

R: O Azerbaijão, a Armênia, a Turquia e o Iraque localizam-se na fronteira ocidental do Irã. O mar Cáspio localiza-se ao norte, o Golfo de Omã ao sul, e o Turquemenistão, o Afeganistão e o Paquistão localizam-se na fronteira oriental.

P: Quais são as capitais do Irã e da Turquia?

R: Teerã, Irã; e Ancara, Turquia.

Olhe para um Mapa Mundi ou Globo Terrestre. Compare a latitude com a do país em que você vive. A Turquia e o Irã possuem uma latitude semelhante à dos Estados Unidos e da China. A Turquia localiza-se praticamente paralela à Espanha, à Grécia, e ao sul da Itália.

P: Por qual aspecto você acha que cada um desses países é conhecido?

R: O Irã é conhecido pelo petróleo, sua cultura antiga, e vários alimentos, incluindo suas frutas frescas e secas.

R: A Turquia é conhecida por sua localização no cruzamento entre a Europa e a Ásia, e sua diversificada cultura, que combinou o passado do seu império otomano às influências europeias. Ela é conhecida por seus temperos e sua culinária.

P: Que idioma é falado em cada país?

R: O turco é falado na Turquia, e o persa é falado no Irã.

Agricultura

TURQUIA



A agricultura da Turquia é muito bem sucedida, graças à abundância de chuvas e o solo fértil. A Turquia encontra-se entre os principais países agrícolas do mundo, e muitos turcos trabalham no campo.

As culturas plantadas em grandes quantidades na Turquia incluem as avelãs, os figos, as cerejas, os marmelos, as romãs, as melancias, pepinos, grãos-de-bico, azeitonas, tomates, berinjelas, pimentas, lentilhas, pistaches, chá, maçãs, trigo, centeio, toranjas, algodão, cevada e beterrabas, somente para citar alguns!

Outros importantes negócios da Turquia envolvem o petróleo, produtos têxteis, chá, couro e vidro.



Uma loja em Gaziantep, Turquia.

IRÃ



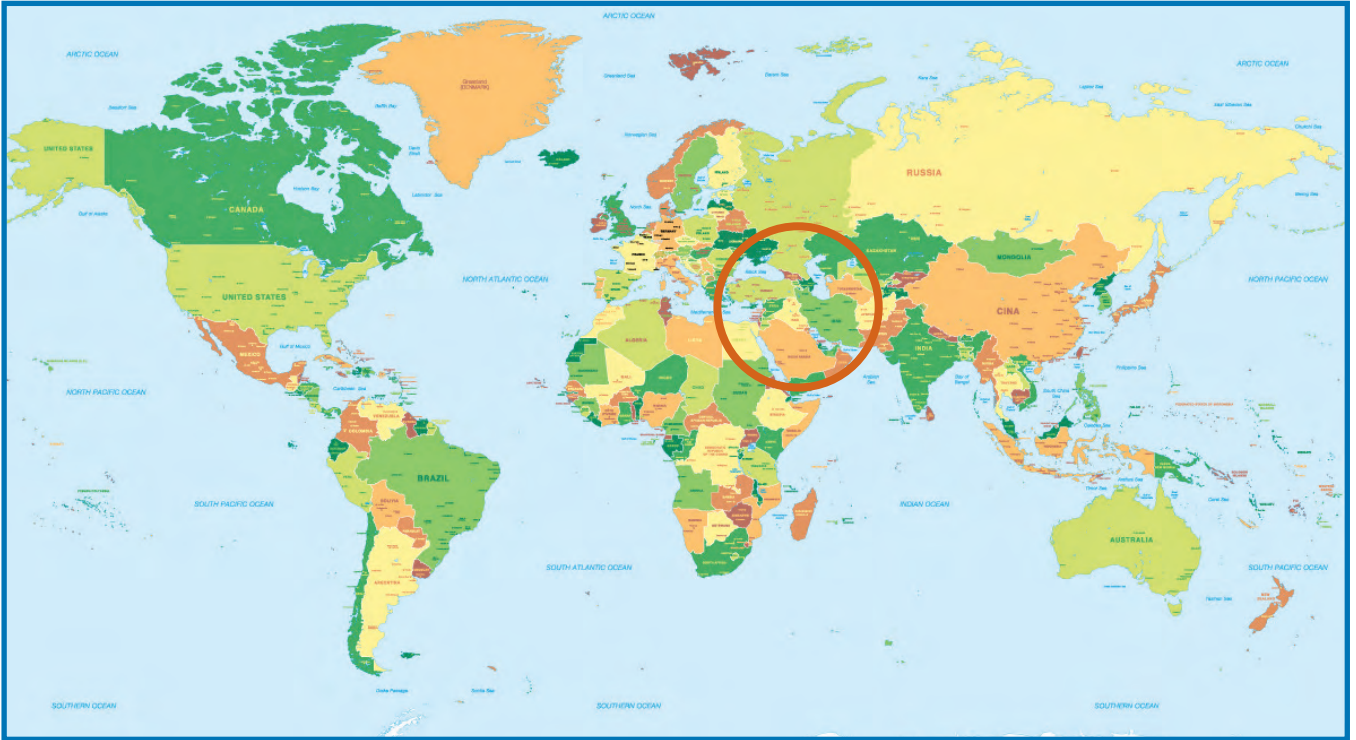
A agricultura do Irã não é tão bem sucedida como a da Turquia. O solo pobre e a falta de água levaram as pessoas para as cidades, o que criou pobreza nas áreas rurais.

O trigo, o arroz e a cevada são as principais culturas do país. O Irã exporta uma grande quantidade de frutas, cultiva o açafrão, e é o terceiro maior produtor e exportador de pistache depois dos EUA e da Turquia. O volume anual de trigo duro produzido no Irã é de aproximadamente 15 milhões de toneladas. O trigo duro é principalmente cultivado em Shiraz, e também no Cuzestão (sul do Irã), em Hamedia e Kermanshah (oeste do Irã), e na província do Golestão.

As ovelhas representam a criação mais numerosa do país, e a pesca é uma importante indústria, devido ao acesso que o país possui à água, ao norte e ao sul. O Irã é o maior produtor e exportador mundial de caviar.

Turquia · Irã

Mapa Mundi





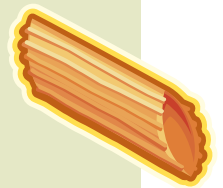
Tradições em Relação às Massas

TURQUIA

- A Turquia é um grande produtor de massas. Sua produção anual é estimada em aproximadamente 852.000 toneladas. As primeiras fábricas de massas apareceram em Izmir, em 1922. A maior parte das massas é fabricada na Anatólia, onde o trigo usado para sua fabricação (trigo durum) é cultivado.
- Os comerciantes podem comprar uma caixa de meia tonelada (500 kg) de massas em supermercados na Turquia. Como ela é muito pesada e muito grande para o carrinho de supermercado, a entrega está incluída no preço. O Livro de Recordes Mundiais Guinness declarou a caixa de papelão — com um metro e meio de altura e bem mais de um metro de largura — a maior caixa de massas jamais produzida. Todos os rendimentos provindos das vendas das caixas vão para o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF).
- A Turquia consome 450.000 toneladas de massas por ano, e 6 kg por pessoa. Aproximadamente metade da produção doméstica é vendida para o exterior.

IRÃ

- A primeira fábrica automática e moderna de massas do Irã foi estabelecida em Hashtgerd, perto de Teerã, a capital do Irã, em 1994.
- A indústria de massas do Irã está crescendo, e hoje existem aproximadamente 10 fabricantes, produzindo aproximadamente 560.000 toneladas por ano. O consumo anual cresceu para 360.000 toneladas, e 8,5 quilogramas por pessoa.
- Muitas famílias estão substituindo o arroz pelas massas. O macarrão persa é um delicioso e popular estilo iraniano de massa com molho de carne, preparado com carne moída frita.



Linha de produção em uma fábrica de alimentos.



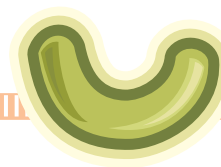
Receitas

TURQUIA: Macarrão de Vegetais com Molho de Tomate



- 250 gramas de macarrão de espinafre e tomate em forma de animais
- 30 gramas (2 colheres de sopa) de azeite de oliva
- 4 a 5 cabeças de alho amassadas
- 1 abobrinha descascada e fatiada
- 1 cenoura fatiada
- 1 quilograma de tomates, sem pele e cortados em pedaços
- 1 colher de chá de açúcar
- Sal a gosto
- 15 gramas (1 colher de sopa) de salsinha picada

1. Despeje o azeite de oliva em uma panela média, e coloque-a em fogo médio. Adicione o alho e frite por 1 a 2 minutos.
2. Adicione a abobrinha e a cenoura cortadas ao alho e azeite de oliva, e cozinhe por 4 a 5 minutos mais, mexendo ocasionalmente.
3. Adicione os tomates, o açúcar e o sal. Cozinhe por 10 minutos mais, até que o molho fique espesso.
4. Nesse meio tempo, ferva 2,5 litros de água e a quantidade desejada de sal em uma caçarola grande. Quando estiver fervendo, adicione o macarrão e cozinhe por 6 minutos. Escorra-o.
5. Misture o macarrão com o molho, e tempere com a salsinha.



IRÃ: Salada de Macarrão com Molho Picante



- 500 gramas de fusilli vegetal
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva
- 10 pepinos pequenos em conserva, picados
- 5 a 6 espigas de minimilho cortadas em rodelas
- 30 a 45 gramas (2 a 3 colheres de sopa) de folhas de salsinha finamente picadas
- 1 lata de atum
- 1 pimenta malagueta fresca
- Sal e pimenta a gosto
- 2 a 3 colheres de chá de suco de limão

1. Ferva o fusilli em água salgada com a adição de 1 colher de sopa de azeite de oliva. Escorra, enxágue e escorra novamente.
2. Misture os pepinos em conserva e as rodelas de minimilho à salsinha picada. Adicione o atum e a quantidade desejada de pimenta malagueta.
3. Agite os ingredientes com o fusilli cozido. Adicione sal, pimenta, suco de limão e azeite de oliva.

Proporciona 4 porções





TURQUIA

Capital: Ancara

Idioma: Turco

Fatos sobre Alimentos

- Os vegetais são os alimentos mais importante da culinária turca, embora a ovelha e as carnes assadas também sejam populares.
- Os pratos tradicionais incluem o döner kebab, um filé de carne (geralmente de ovelha ou galinha) empilhada em um espeto vertical e grelhada à alta temperatura; o köfte, carne moída (geralmente de ovelha ou carneiro) misturada com migalhas de pão, cebolas picadas, temperos, e enrolada em cilindros, cozida e servida com iogurte.
- Os pães tradicionais incluem o lavas, um pão achatado cozido em uma chapa. Às vezes os lavas são recheados (geralmente com espinafre e queijo), sendo então chamados gözleme.

Fatos Curiosos

- **Istambul é a maior cidade da Turquia. Ela já foi a capital de três grandes impérios – o Romano, o Bizantino, e o Otomano.**
- **De acordo com a lenda, a arca de Noé aportou no Monte Ararat, que se localiza na parte leste da Turquia.**
- **A Turquia introduziu as tulipas, as cerejas e o café na Europa.**



IRÃ

Capital: Teerã

Idioma: Persa

Fatos sobre Alimentos

- A culinária do Irã, também conhecida como Persa, tem similaridades com as culinárias turca e grega em seus kebabs e outros pratos, devido a contatos culturais com os gregos e turcos.
- As ervas (chamadas sabzi khordan) e os vegetais frescos são frequentemente usados junto a frutas como ameixas, romãs, marmelos, ameixas secas, damascos e uvas passa. Os principais pratos típicos persas combinam arroz com carne, ovelha, galinha ou peixes, e cebola, vegetais, nozes e ervas. Uma variedade de pães achatados, chamados naan ou noon (sangak, lavash, barbari e taftoon) também são regularmente servidos. O açafrão, as limas secas, a canela e a salsinha são misturados delicadamente, e usados em alguns pratos especiais.

Fatos Curiosos

- **A palavra Irã significa 'Terra dos Arianos'.**
- **O antigo nome do Irã era Pérsia, que foi usado até 1935.**
- **O Irã possui o melhor caviar do mundo.**
- **Teerã é a capital do Irã por mais de 100 anos.**

O que Você Irá Precisar

TURQUIA: Macarrão de Vegetais com Molho de Tomate

Utensílios

Chapa
Panela
Panela média
Escorredor
Utensílios plásticos
Pratos plásticos
Faca
Utensílios de medição
Tábua de corte

Ingredientes

250 gramas de macarrão de espinafre e tomate com formas de animais
30 gramas (2 colheres de sopa) de azeite de oliva
4 a 5 cabeças de alho
1 abobrinha
1 cenoura
1 quilograma de tomates
1 colher de chá de açúcar
Sal a gosto
Salsinha

IRÃ: Salada de Macarrão com Molho Picante

Utensílios

Chapa
Panela
Escorredor
Tigela
Utensílios plásticos
Pratos plásticos
Faca
Utensílios de medição
Tábua de corte

Ingredientes

500 gramas de fusilli de vegetais
5 colheres de sopa de azeite de oliva
30 a 45 gramas (2 a 3 colheres de sopa) de folhas de salsinha finamente picadas
1 lata de atum
5 a 6 espigas de minimilho
10 pepinos pequenos em conserva
1 pimenta malagueta fresca
2 a 3 colheres de chá de suco de limão
Sal e pimenta



LIÇÃO 3



América Latina

**Brasil • Uruguai
Chile • Argentina
Venezuela • Colômbia
México • Costa Rica**

Geografia



Copie e traga com você cópias dos mapas do Brasil e do Uruguai.

Distribua os Mapas

Conforme você pode ver no mapa, o Brasil e o Uruguai encontram-se na costa leste da América do Sul. O Brasil é o maior país da América do Sul, e o Uruguai é um dos menores. Na verdade, o Brasil é o quinto maior país do mundo.

P: Quais são os dois países sul-americanos com os quais o Brasil não possui fronteiras?

R: Chile e Equador.

P: Que países possuem fronteiras com o Uruguai?

R: Brasil e Argentina

P: Quais são as capitais do Brasil e do Uruguai?

R: Brasília, Brasil; e Montevidéu, Uruguai

Olhe para um Mapa Mundi ou Globo Terrestre

Compare a latitude do Brasil e do Uruguai com a do país em que você vive. O Brasil é tão grande, que se localiza nos hemisférios sul e norte; o Uruguai localiza-se no hemisfério sul. A parte norte do Brasil encontra-se muito próxima ao equador, e na mesma latitude da África central e das Filipinas. O Uruguai e o sul do Brasil estão alinhados com a África do Sul. Conforme você pode ver no mapa, o Oceano Atlântico localiza-se ao norte do Brasil.

P: Que idiomas são falados nesses dois países?

R: Os brasileiros falam o português em vez do espanhol, o idioma do Uruguai e da maioria dos países sul-americanos. O Brasil foi colonizado pelos exploradores portugueses.

P: Por qual aspecto você acha que cada um desses países é conhecido?

R: Ambos os países são conhecidos pelo seu grande futebol e por suas lindas praias. Uruguai significa a Terra do Pássaro Pintado. O Brasil é famoso por seu Carnaval, uma festa anual, e pela Floresta Amazônica.

Agricultura

BRASIL



Existe uma grande variedade agrícola no Brasil. Ela é muito bem sucedida, porque o país é muito grande e possui terra boa para o plantio. Quase um quarto da população está empregada na agricultura.

O Brasil é o maior produtor mundial de cana de açúcar (direita) e café. Ele também cultiva grandes quantidades de cacau, soja, laranja, tabaco, arroz, milho, e outras frutas e frutos secos tropicais.



URUGUAI



A agricultura do Uruguai sempre esteve tradicionalmente centrada em torno da carne — criação de gado e ovelhas, assim como vitela, galinhas, patos, cordeiros, porcos e perus.

Em 1990, eles começaram a plantar mais culturas — trigo, milho, batatas, cevada, cana de açúcar e soja. Embora o Uruguai localize-se na costa, a pesca não é tão comum.

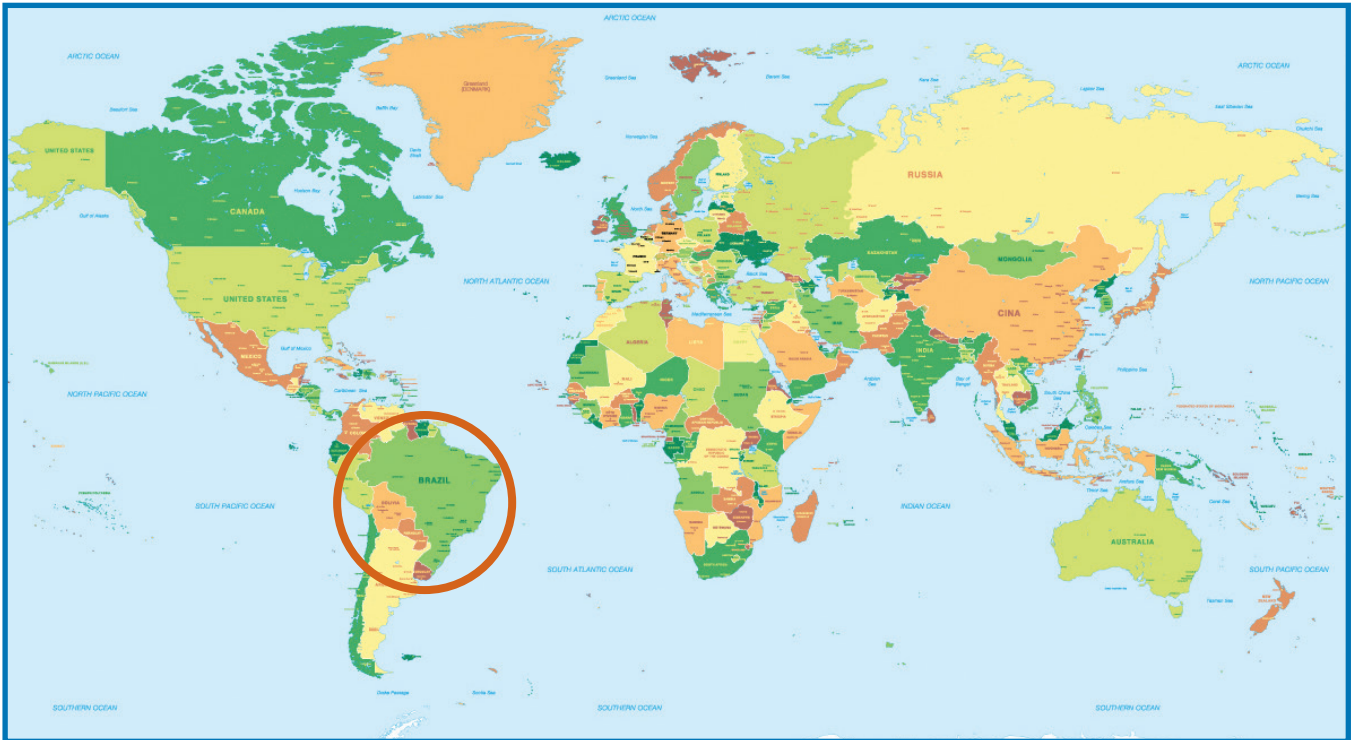


Praça principal no centro de Montevidéu, Uruguai.



Brasil · Uruguai

Mapa Mundi





Tradições em Relação às Massas

BRASIL

- Os brasileiros gostam de suas massas mais cozidas do que o método “al dente” preferido pelos italianos, que originalmente introduziram as massas no país. O Brasil é o terceiro maior produtor de massas do mundo, com 1.300.000 toneladas produzidas anualmente.
- A lasanha, o nhoque, o yakissoba e outros pratos com massas também são muito populares.
- Como uma variação ao arroz e feijão, os brasileiros comem frequentemente massas (incluindo o yakissoba, o lamen e o bifum) e saladas de massas. Os brasileiros comem aproximadamente 6,2 kg de massas por ano.
- Para a maioria dos brasileiros, o jantar é uma refeição ligeira, e as massas são frequentemente incluídas na mesma.



Máquina de fabricação de massas

URUGUAI

- No Uruguai, costuma-se celebrar o “dia do nhoque” no 29º dia de cada mês, reunindo-se com a família ou amigos para saborear pratos de massas, colocando moedas sob os pratos na esperança de obter muito dinheiro no próximo mês!
- A culinária uruguaia se baseia tradicionalmente nas raízes europeias, em particular na comida europeia da Itália, Espanha, Portugal e França, mas também de países como a Alemanha e a Grã-Bretanha, além de misturas africanas e indígenas. Por essa razão, as massas são comuns no Uruguai.
- No Uruguai, as massas ultrapassam a pizza em níveis de consumo. A média de consumo de massas per capita é de aproximadamente 7,5 kg. Entre as massas comuns, encontram-se o talharim (fettuccine), o raviolo, o nhoque e o canelone. Eles são geralmente cozidos, servidos e consumidos à moda uruguaia, chamada *al-uso-nostro*, uma frase de origem italiana.
- É comum no Uruguai que as massas sejam comidas com pão branco (“Pão Francês”).
- As massas uruguias tendem a ser servidas com uma grande quantidade de molho *tuco* (“suco” italiano), sendo acompanhadas com o estofado (ensopado). Menos comumente, as massas são comidas com um molho de pesto, um molho verde baseado em manjeriçã, ou a *salsa blanca* (molho branco).
- Embora as massas possam ser servidas com muitos molhos, existe um que foi especialmente criado pelos uruguias. O Molho Caruso é um molho para massas feito com creme de leite, extrato de carne, cebolas, presunto e cogumelos.
- As massas são um dos mais tradicionais pratos do almoço familiar dominical, ou em casa ou em restaurantes.



Receitas

BRASIL: Espaguete com Limão



400 gramas de espaguete
3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
1 cebola ralada
120 millilitros de suco de limão
2 colheres de sopa de raspa de limão
1 pitada de noz moscada e pimenta
1 colher de chá de manjericão
2 colheres de sopa de queijo de minas ou frescal (queijo fresco)

1. Ferva a água e cozinhe as massas até estarem al dente; escorra-as e deixe-as de lado.
 2. Em uma panela pequena, aqueça o óleo e adicione a cebola, o suco de limão, a raspa de limão, a noz moscada e a pimenta. Misture bem, e espalhe sobre o espaguete.
 3. Adicione o manjericão, misture bem e espalhe o queijo.
 4. Sirva imediatamente.
- Proporciona 4 porções



URUGUAI: Massas com Queijo Parmesão



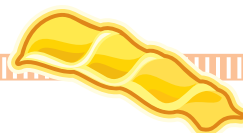
450 gramas de linguini ou tagliatelle
230 gramas (1 xícara) de queijo parmesão fresco ralado
3 a 4 colheres de sopa de manteiga ou azeite de oliva extra virgem
Noz moscada a gosto
Sal e pimenta a gosto

1. Adicione as massas à água salgada fervente, e cozinhe-as até estarem al dente. Escorra-as, mas reserve uma xícara da água.
2. Retorne a panela vazia ao fogão, e adicione a manteiga. Quando a manteiga estiver derretida, adicione metade da água, e deixe-a reduzir por alguns minutos. Adicione as massas escorridas à panela com a manteiga, e agite. Adicione mais um pouco da água reservada se precisar. Adicione o parmesão ralado, e mexa. Espalhe a noz moscada, o sal e a pimenta a gosto, e mexa novamente.
3. Sirva as massas em tigelas individuais.

Varição com Sálvia — siga a receita acima, adicionando este passo 2:

Enquanto a manteiga estiver derretendo, adicione uma xícara de folhas frescas de sálvia picadas, e frite até que a sálvia murche. Continue como acima.

Proporciona 4 porções





BRASIL

Capital: Brasília

Idioma: Português

Fatos sobre Alimentos

- A culinária brasileira varia de região a região — o que não surpreende, uma vez que o país é muito grande. A base da dieta tradicional no Brasil é o arroz e feijão, mais a carne e os vegetais disponíveis.
- Na região amazônica, a mandioca, uma raiz vegetal rica em amido, é geralmente comida com peixes. O pão e as massas se tornaram mais importantes nas últimas décadas, especialmente nas áreas urbanas.
- Os pratos tradicionais do Brasil incluem a feijoada, (carne de porco fresca e curtida, feijão preto, e frequentemente couve, laranja, pimenta, alho, cebola e salsão); o quibebe (sopa de abóbora); e as pamonhas, (um creme feito de milho e leite ou leite de coco, cozido e embrulhado na palha do milho, servido com sal ou açúcar).

Fatos Curiosos

- O Brasil produz 25% do total mundial de café.
- O Brasil é o mais longo país do mundo.
- O Brasil abriga a praia mais longa do mundo – a Praia do Cassino (240 quilômetros, ou 150 milhas)
- A Floresta Amazônica, localizada no Brasil, é a maior floresta tropical do mundo, cobrindo mais de 5 milhões de quilômetros quadrados.



URUGUAI

Capital: Montevideu

Idioma: Espanhol

Fatos sobre Alimentos

- A culinária do Uruguai está ligada às raízes europeias. Os pratos mediterrâneos da Itália, Espanha e França são comuns, assim como algumas comidas da Alemanha. As massas, salsichas e sobremesas são exemplos disso.
- As pessoas comem muita carne no Uruguai. A versão uruguaia do churrasco, chamada *asado*, é uma das mais famosas do mundo, sendo também o prato nacional do país.
- Outros pratos comuns no Uruguai incluem os *chivitos* (sanduiches de carne coberta com ovos, queijo, toucinho, alface e tomate); as *pascualinas* (tortas de espinafre); as *empanadas gallegas*, (tortas de peixes com molho, cebolas e pimentas verdes); e o *choripán* (chouriço, servido com pão crocante, tomate, alface e maionese).

Fatos Curiosos

- O Uruguai é o segundo menor país da América do Sul.
- O Hino Nacional do Uruguai tem cerca de cinco minutos de duração, o que faz dele o mais longo hino nacional do que o de qualquer outro país.
- O Uruguai é mais conhecido por sua carne.
- A maioria das casas no Uruguai possui nomes.

O que Você Irá Precisar

BRASIL: Espaguete com Limão

Utensílios

Chapa
Panela
Escorredor
Panela pequena
Utensílios plásticos
Pratos plásticos
Ralador
Utensílios de medição

Ingredientes

400 gramas de espaguete
3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
1 cebola
120 mililitros de suco de limão
2 colheres de sopa de raspa de limão
1 pitada de noz moscada e pimenta
1 colher de chá de manjericão
2 colheres de sopa de queijo de minas ou frescal (queijo fresco)

URUGUAI: Massas com Queijo Parmesão

Utensílios

Utensílios
Chapa
Pote médio
Escorredor
Utensílios plásticos
Pratos plásticos
Faca
Utensílios de medição
Tábua de corte

Ingredientes

450 gramas de linguini ou tagliatelle
230 gramas (1 xícara) de queijo parmesão ralado
3 a 4 colheres de sopa de manteiga ou azeite de oliva extra virgem
Noz moscada
Sal e pimenta



Geografia



Faça cópias e traga com você os mapas do Chile e da Argentina.

Distribua os Mapas

Aponte os dois países – o Chile e a Argentina. O Chile é um país longo e estreito ao longo da costa sul da América do Sul. Ele é considerado um dos países com formas mais incomuns do mundo, por ser muito mais comprido do que largo.

A Argentina toma uma significativa porção da metade inferior da América do Sul.

P: Que países e mares delimitam o Chile?

R: O Chile possui fronteiras ao norte com o Peru e a Bolívia, ao leste com a Argentina, e é delimitado pelo oceano Pacífico Sul a oeste.

P: Que países e mares delimitam a Argentina?

R: Ela possui fronteiras a oeste com o Chile, ao norte com a Bolívia e o Paraguai, o Brasil e o Uruguai em sua ponta nordeste, e é delimitada pelo oceano Atlântico Sul a leste.

P: Quais são as capitais do Chile e da Argentina?

R: Santiago, Chile; e Buenos Aires, Argentina.

Olhe para um Mapa Mundi ou Globo Terrestre

Compare a latitude com a do país em que você vive. Como o Chile e a Argentina são os dois países mais ao sul na América do Sul, as partes norte desses países são semelhantes em latitude à ponta sul da África e à Austrália.

P: Por qual aspecto você acha que cada um desses países é conhecido?

R: O Chile é uma das nações mais estáveis e prosperas da América do Sul. Ele também é conhecido pelo cobre (o maior produtor mundial), pelas frutas, pelo vinho, e pelos Andes.

R: A Argentina é conhecida pelo tango, pela carne, pelo asado (churrasco argentino), e pelo futebol.

P: Que idioma é falado nesses dois países?

R: O espanhol (embora com diferentes pronúncias!).

Agricultura

CHILE



A agricultura do Chile encontra-se principalmente centrada no cultivo de frutas como uvas, maçãs, peras, pêssegos e abacates; e alguns vegetais e grãos. As batatas já são plantadas no Chile por milhares de anos.

A criação de ovelhas e gado também é importante. Além disso, como a água ao longo da costa do Chile é fria, a pesca comercial é muito importante para o Chile. O Chile é o segundo país do mundo em produção controlada de salmão, uma prática conhecida como aquacultura. O Chile também é conhecido em todo o mundo por seus vinhos.

ARGENTINA



A agricultura é uma das bases da economia da Argentina. Principalmente a soja, o trigo e o milho perfazem um quarto das exportações da Argentina.

A carne de boi e outras são alguns dos mais importantes produtos agrícolas de exportação da Argentina. Aproximadamente 5 milhões de toneladas de carne são produzidas na Argentina, por muito tempo o maior consumidor mundial de carne bovina per capita.

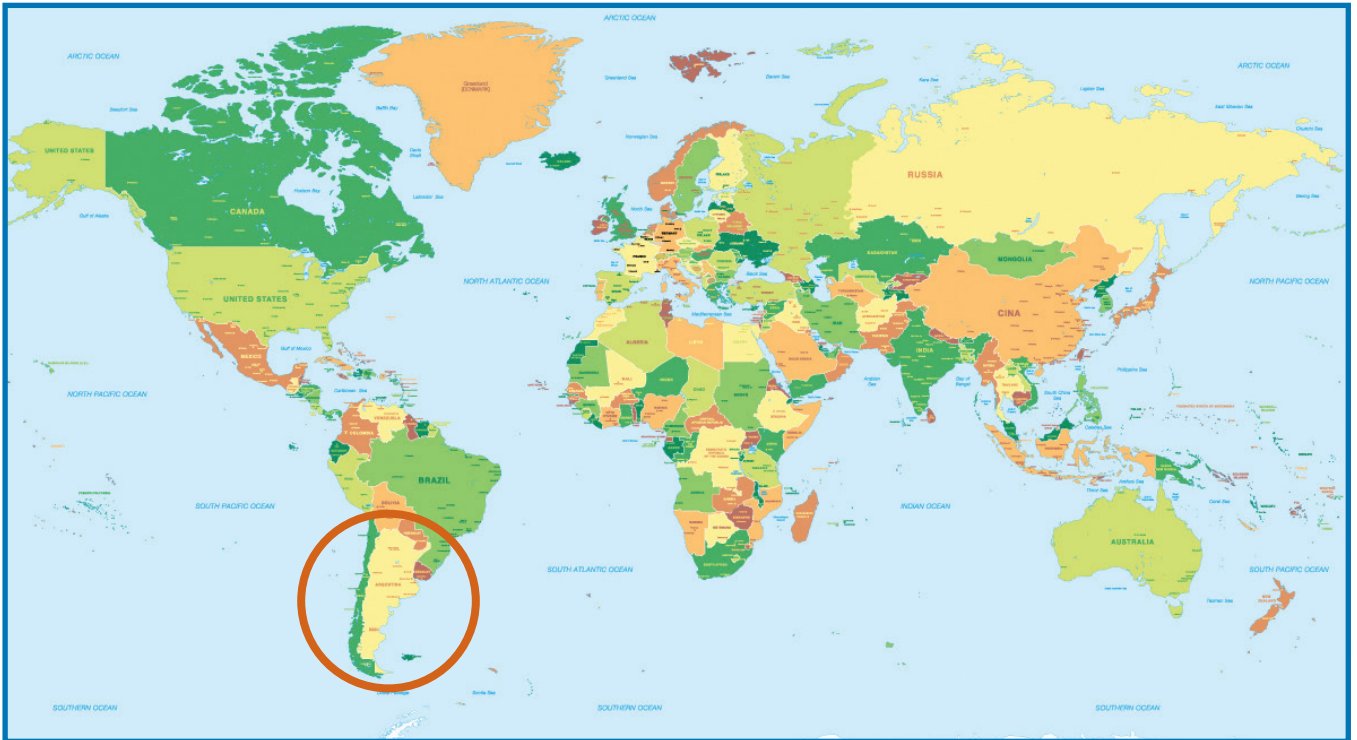
As uvas (principalmente para a produção de vinho), junto aos limões, maçãs e peras, são as mais importantes culturas de frutas, e os vegetais são cultivados em todo o país, mas principalmente para o mercado doméstico.



Plantação de uvas na Argentina, com os Andes ao fundo.

Chile · Argentina

Mapa Mundi





Tradições em Relação às Massas

CHILE

- A indústria de massas começou a se desenvolver em 1898. Hoje existem 3 grandes produtores de massas no Chile, e a produção anual total é de aproximadamente 126.000 toneladas.
- A culinária chilena é uma mistura de costumes indígenas, espanhóis e europeus tradicionais. Os pratos com massas tendem a seguir as tradições europeias.
- O almoço é a principal refeição do dia no Chile. Um prato típico inclui carne (de boi, ovelha, porco ou galinha) ou peixes com arroz ou massas e vegetais. O consumo chileno anual médio per capita alcança 8,4 Kg.



ARGENTINA

- Entre 1880 e 1890, aproximadamente um milhão de imigrantes vieram da Europa viver na Argentina, a maioria da Itália e da Espanha. A Argentina foi um dos primeiros países da América Latina a desenvolver uma indústria local de massas. Os italianos introduziram uma variedade de pratos com massas, incluindo o espaguete e a lasanha. Agora, as massas e pizzas são comidas tão comuns quanto a carne.
- Existem hoje aproximadamente 28 grandes produtores de massas na Argentina, produzindo aproximadamente 325.000 toneladas por ano. O consumo anual per capita é estimado em aproximadamente 7,9 quilogramas.
- A preparação de comida caseira é costumeira na Argentina, para celebrar uma ocasião especial, para se reunir com amigos, para homenagear alguém, e para se demonstrar afeto. As massas feitas em casa são frequentemente incluídas nesse costume.
- As massas argentinas incluem uma ampla variedade de pratos, do espaguete, dos fusiles, dos nhoques, do ravioli, das *cintas* (fitas de massas) e das lasanhas, aos sorrentinos, agnolottis, canelones e fettuccines à moda argentina.
- As massas são extremamente comuns, quer sejam simples massas feitas com manteiga ou óleo, ou acompanhadas com molho de tomate ou molho branco.



Máquina manual para cortar massas.

Secagem de espaguete.

Receitas

CHILE: Espaguete com Abacate e Molho de Nozes



200 gramas de espaguete
1 abacate grande
50 gramas (¼ xícara) de nozes picadas
1 cabeça de alho
1 colher de sopa de azeite de oliva
Sal e pimenta

1. Retire a polpa do abacate e corte em cubos.
2. Em um liquidificador ou processador, bata o abacate, as nozes, o alho, o azeite de oliva, sal e pimenta (a gosto) até formar uma mistura cremosa uniforme.
3. Nesse meio tempo, cozinhe as massas de acordo com as instruções da embalagem. Certifique-se que as massas estejam cozidas al dente.
4. Uma vez escorridas, misture as massas com a mistura de abacate e sirva.

Proporciona 4 porções



ARGENTINA: Massas com Azeitonas à Moda Argentina



250 gramas de massas finas (capellini)
115 gramas (½ xícara) de azeitonas verdes cortadas em quatro partes
75 gramas (⅓ de xícara) de pimentão vermelho picado
75 gramas (⅓ de xícara) de pimentão verde picado
2 dentes de alho moído
1 pitada de pimenta caiena
¼ colher de chá de sal
1 ½ colheres de sopa de farinha
4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
75 gramas (⅓ de xícara) de queijo parmesão recentemente ralado

1. Cozinhe as massas até estarem al dente. Escorra em água fria e separe.
2. Cozinhe as azeitonas, os pimentões e o alho em um pouco de água em fogo médio até que os pimentões estejam moles.
3. Em uma pequena tigela, misture a pimenta caiena (use 2 a 3 pitadas) e o sal com a farinha. Adicione o óleo aos vegetais. Espalhe a mistura de farinha sobre as azeitonas e pimentões, e mexa. Continue a cozinhar em fogo baixo por alguns segundos.
4. Adicione as massas e misture bem até que as azeitonas se espalhem. Sirva com queijo parmesão ralado.

Proporciona 4 porções





CHILE

Capital: Santiago

Idioma: Espanhol

Fatos sobre Alimentos

- A culinária chilena inclui muitos frutos do mar e vegetais, assim como milho e batatas.
- Os pratos tradicionais incluem a *cazuela*, um caldo claro com arroz, batata, milho cozido na espiga, e um pedaço de carne de gado ou galinha; o *pastel de choclo*, uma mistura de galinha, carne, azeitonas e vegetais em um guisado de milho; as *epanadas*, pastéis preenchidos com queijo, carne ou frutos do mar.
- Os pratos com frutos do mar incluem a *paila marina*, um cozido leve contendo frutos do mar e peixes frescos; o *mariscal*, um prato semelhante, mas servido cru e gelado; e o *ceviche*, peixes ou moluscos marinados de um dia para o outro em suco de limão, servido gelado.
- Os pães tradicionais incluem o *pan amasado*, um pão espesso assado em forno de lenha.

Fatos Curiosos

- O Chile é um dos dois únicos países da América do Sul que não possuem fronteiras com o Brasil.
- O Chile registrou um dos maiores períodos de seca do mundo. Em um de seus desertos, não choveu por 40 anos.
- O exportador de salmão número um do mundo é o Chile.



ARGENTINA

Capital: Buenos Aires

Idioma: Espanhol

Fatos sobre Alimentos

- A culinária argentina pode ser descrita como uma mistura de influências mediterrâneas com os produtos agrícolas da Argentina. A Argentina é conhecida pela carne e o *asado* (o churrasco argentino).
- Os argentinos têm a reputação de amar a comida. O jantar dominical com a família é considerado a refeição mais significativa da semana, e frequentemente inclui o *asado* ou massas.
- Um creme doce, o *dulce de leche*, é outro apreciado prato nacional, usado para preencher bolos e panquecas, espalhado sobre pão torrado no café da manhã, ou servido com sorvete.
- A culinária do noroeste da Argentina, mais influenciada pelos índios nativos, inclui pratos básicos como as *empanadas*, o cozido loco, e pratos com batatas e milho.

Fatos Curiosos

- A Argentina cobre aproximadamente 2.737.000 km (1.700.692 mi), e somente sete países do mundo são maiores do que a Argentina em área: Rússia, Canadá, Estados Unidos, China, Brasil, Austrália e Índia.
- Os argentinos desenvolveram o primeiro coração artificial do mundo, foram os primeiros a produzir em massa as primeiras canetas esferográficas, e lançaram o primeiro helicóptero.

O que Você Irá Precisar

CHILE: Espaguete com Abacate e Molho de Nozes

Utensílios

Faca
Tábua de corte
Colher
Liquidificador ou processador
Chapa
Panela
Escorredor
Utensílios plásticos
Pratos plásticos
Utensílios de medição
Descascador (opcional)

Ingredientes

200 gramas de espaguete
1 abacate grande
50 gramas (1/4 de xícara) de nozes picadas
1 cabeça de alho
1 colher de sopa de azeite de oliva
Sal e pimenta

ARGENTINA: Massas com Azeitonas à Moda Argentina

Utensílios

Chapa
Pote médio
Escorredor
Utensílios plásticos
Pratos plásticos
Faca
Utensílios de medição
Tábua de corte

Ingredientes

250 gramas de massas finas (capellini)
115 gramas (1/2 xícara) de azeitonas verdes cortadas em quatro partes
75 gramas (1/3 de xícara) de pimentões vermelhos picados
75 gramas (1/3 de xícara) de pimentões verdes picados
2 dentes de alho
1 pitada de pimenta caiena
1/4 de colher de chá de sal
1 1/2 colheres de sopa de farinha
4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
75 gramas (1/3 de xícara) de queijo parmesão ralado



Geografia



Tire e traga com você cópias do mapa da Colômbia e da Venezuela.

Distribua os Mapas

Aponte os dois países. A Colômbia e a Venezuela encontram-se na parte mais ao norte da América do Sul. A Venezuela tem a forma de um triângulo de cabeça para baixo, e possui fronteiras ao sul com o Brasil, e a oeste com a Colômbia.

P: Quais os cinco países que possuem fronteiras com a Colômbia?

R: A Colômbia possui fronteiras com cinco países latino-americanos: Panamá, Venezuela, Brasil, Peru e Equador.

P: Que países possuem fronteiras com a Venezuela?

R: Colômbia, Brasil e Guiana

P: O litoral de ambos os países pertence a duas massas de água? Quais são elas?

R: Colômbia: Mar do Caribe e Oceano Pacífico

R: Venezuela: Mar do Caribe e Oceano Atlântico

P: Quais são as capitais da Colômbia e da Venezuela?

R: Bogotá, Colômbia, e Caracas, Venezuela

Olhe para um Mapa Mundi ou Globo Terrestre

Compare a latitude com a do país em que você vive. A Colômbia, como o Brasil e o Equador, localiza-se nos hemisférios norte e sul. A Venezuela localiza-se no hemisfério norte. Elas são semelhantes em latitude a países como a Tailândia e o Vietnã na Ásia, e partes da África Central. Logo ao norte da Colômbia e da Venezuela, localizam-se países caribenhos como Cuba, Trinidad e Tobago, e Jamaica.

P: Por qual aspecto você acha que cada um desses países é conhecido?

R: A Colômbia produz muito café.

R: A Venezuela possui a maior queda d'água do mundo — o Salto Del Angel (Catarata do Anjo).

Agricultura

VENEZUELA



A agricultura na Venezuela não é tão importante, porque o solo não é tão rico e fértil como o de outros países sul-americanos. Somente 4% de toda a terra são usados para culturas temporárias ou permanentes. O petróleo - não a agricultura - é a principal atividade.

As principais culturas alimentícias cultivadas na Venezuela são o arroz, o milho, a cana de açúcar, o sorgo, bananas, bananas da terra, laranjas, cocos, mangas e café. Importantes culturas não alimentares incluem o algodão e o tabaco.

COLÔMBIA



A agricultura da Colômbia tem sido importante desde os tempos coloniais, e se focou na produção de café e tabaco até o início do século XX.

Como a Colômbia possui terras plantáveis e montanhas, eles plantam várias culturas. Próximo ao Caribe encontram-se as plantações de banana, enquanto nos Andes, espécies de café de alta qualidade são cultivadas em grandes quantidades. Essas duas culturas representam as maiores exportações da Colômbia.

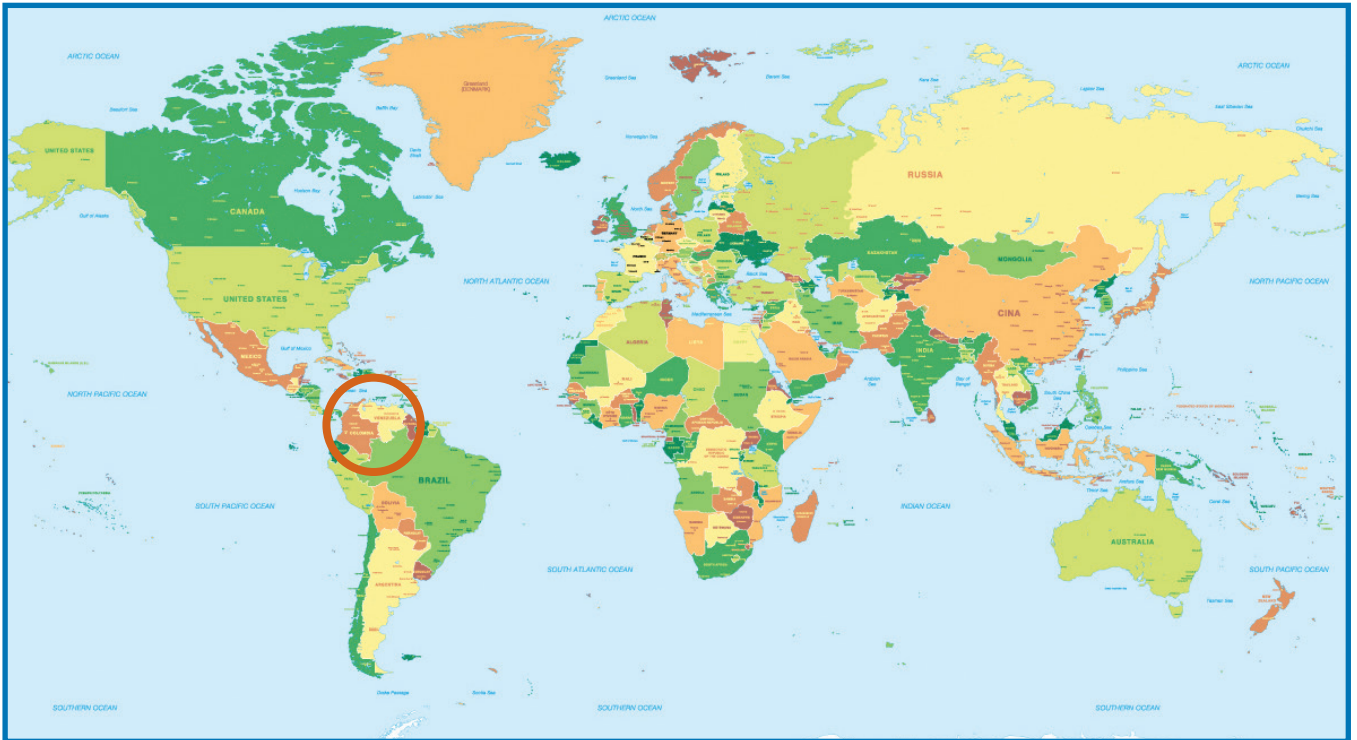


Pé de café colombiano.



Venezuela · Colômbia

Mapa Mundi





Tradições em Relação às Massas

VENEZUELA

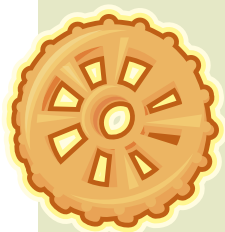
- Os venezuelanos consomem a segunda maior quantidade de massas por pessoa no mundo, somente atrás da Itália! O consumo anual de massas na Venezuela continua crescendo, em parte porque muitas pessoas de origem italiana vivem na Venezuela.
- As massas de batatas, chamadas ñoquis pelos venezuelanos, são mais proeminentes na região central da Venezuela.
- Hoje em dia, as massas fazem parte da cesta básica de alimentos na Venezuela, e o consumo anual per capita médio é de 13 quilogramas.
- As massas são um dos pratos básicos dos lares venezuelanos, e são servidas mais de 2 a 3 vezes por semana.

COLÔMBIA

- Na Colômbia, as massas são consumidas de três formas: em sopas, saladas, e pratos de massas com molho. As receitas de massas variam, dependendo da região e do clima. Por exemplo, em climas frios, massas com diferentes molhos e sopas de vegetais são comuns, e em climas quentes, as saladas de massas com atum, galinha e vegetais são preferidas.
- A culinária colombiana enfatiza as receitas regionais tradicionais, mas novas tendências que usam melhor os produtos locais transformam os sabores colombianos em pratos inovadores. As massas incluem-se nesse fenômeno. Estima-se que o consumo médio de massas per capita dos colombianos seja de aproximadamente 3,5 kg por ano.



Tagliatelle production.



Receitas

VENEZUELA: Espaguete com Tomates e Atum



500 gramas de espaguete
1 cebola picada
1 cabeça de alho picada
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 lata de atum, sem o óleo
4 tomates maduros sem pele e picados
Sal e pimenta a gosto
Pimenta em flocos ou molho picante (opcional)

1. Frite a cebola e o alho em azeite de oliva até que o alho doure. Adicione o atum aos poucos, e depois os tomates, também em pequenas quantidades. Cozinhe por 10 minutos para aquecer. Adicione o sal e a pimenta.
 2. Cozinhe o espaguete al dente. Sirva com o molho, adicionando a pimenta, se desejar.
- Proporciona 5 porções.



COLÔMBIA: Sopa de Vegetais com Massas



200 gramas de massas de tamanho pequeno
2 litros (8 xícaras) de caldo (de galinha, carne ou vegetais)
2 talos de salsão picado
2 cenouras picadas
230 gramas (1 xícara) de ervilhas
1 maço de coentro picado

1. Aqueça o caldo em uma panela médio. Adicione os vegetais picados e as ervilhas, e deixe que os vegetais fervam até estarem quase cozidos.
 2. Adicione as massas, e cozinhe de acordo com as instruções do pacote. Adicione sal e pimenta a gosto, mexendo ocasionalmente.
 3. Cubra com coentro picado, e sirva.
- Proporciona 6 a 8 porções





VENEZUELA

Capital: Caracas

Idioma: Espanhol

Fatos sobre Alimentos

- A culinária venezuelana varia muito de uma região a outra. A influência europeia é especialmente notada na região central. Na região oeste, a comida é mais influenciada pelo povo local. Os frutos do mar e peixes são comuns na maioria das partes do norte do país.
- Os pratos nacionais da Venezuela são o *Pabellon*, feito de arroz, carne picada, feijão preto; e as *tajadas* (bananas da terra fritas). Outros alimentos de várias regiões incluem os queijos brancos macios como o *guayanés* e o *crineja*.
- O *arepas*, que é um tipo de pão achatado feito de farinha de milho, água e sal, é às vezes recheado com queijo e cozido em uma chapa. Ele pode ser comido com praticamente qualquer coisa!

Fatos Curiosos

- O termo Venezuela literalmente significa 'Pequena Veneza'. O país foi assim chamado por seus exploradores, que viram casas construídas sobre estacas em lagos, o que os lembrou de Veneza.
- A Venezuela é uma das mais antigas democracias da América do Sul.
- A maior queda d'água do mundo, o Salto Del Ángel, deve seu nome ao aviador norte-americano Jimmy Ángel, que pousou seu avião no topo do salto em 1936.



COLÔMBIA

Capital: Bogota

Idioma: Espanhol

Fatos sobre Alimentos

- A culinária colombiana reflete as raízes europeias, e também influências tradicionais. Os pratos tradicionais se baseiam no milho, nas batatas, na carne, feijões, arroz e bananas da terra.
- Embora não haja consenso sobre qual seria o prato nacional da Colômbia, o *arepas* (como na Venezuela), e o *sancocho* (um grosso cozido feito em toda a América do Sul com a versão colombiana geralmente incluindo grandes pedaços de galinha, banana da terra, mandioca e um tomate fresco, e molho de cebola, chamado *guiso*) são predileções.

Fatos Curiosos

- A Colômbia é o único país da América do Sul a ter acesso ao Oceano Pacífico e ao Mar do Caribe
- 75% das esmeraldas do mundo são encontradas na Colômbia.
- De acordo com a New Economic Foundation Happy Planet Index, a Colômbia possui a segunda população mais feliz do mundo.

O que Você Irá Precisar

VENEZUELA: Espaguete com Tomates e Atum

Utensílios

Chapa
Panela
Frigideira
Escorredor
Utensílios plásticos
Pratos plásticos
Faca
Utensílios de medição
Tábua de corte

Ingredientes

500 gramas de espaguete
1 cebola
1 dente de alho
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 lata de atum
4 tomates maduros
Sal e pimenta a gosto
Pimenta em flocos ou molho picante (opcional)

COLÔMBIA: Sopa de Vegetais com Macarrão em Formas Divertidas

Utensílios

Chapa
Panela média
Escorredor
Utensílios plásticos
Pratos plásticos
Faca
Utensílios de medição
Tábua de corte

Ingredientes

190 gramas de macarrão de tamanho pequeno
2 litros (8 xícaras) de caldo (de galinha, carne ou vegetais)
2 talos de salsão
2 cenouras
230 gramas (1 xícara) de ervilhas
1 maço de coentro



Geografia



Tire cópias e traga com você os mapas da Costa Rica e do México.

Distribua os Mapas

Aponte os dois países. A Costa Rica localiza-se na América Central — no istmo da América Central, ou “ponte de terra entre os continentes da América do Norte e da América do Sul.” O México localiza-se entre os Estados Unidos e a América Central, e faz tecnicamente parte da América do Norte.

P: Que países e mares delimitam a Costa Rica?

R: A Costa Rica localiza-se no Mar do Caribe e no Oceano Pacífico. Ao norte, ela possui fronteiras com a Nicarágua, e ao sul com o Panamá.

P: Quais as quatro diferentes mares que delimitam o México?

R: O Oceano Pacífico e o Golfo da Califórnia a oeste, e o Golfo do México e o Mar do Caribe a leste.

P: Quais são as capitais da Costa Rica e do México?

R: San Jose, Costa Rica; e Cidade do México, México

Olhe para um Mapa Mundi ou Globo Terrestre

Compare a latitude com a do país em que você vive. Como a Colômbia e a Venezuela, a Costa Rica é semelhante em latitude à África central. O México se alinha com a Índia e a Arábia Saudita.

P: Por qual aspecto você acha que cada um desses países é conhecido?

R: A floresta tropical da Costa Rica é famosa. Ela também possui muitas montanhas e um vulcão.

R: O México é bastante conhecido por sua comida, e por suas antigas civilizações (Maia e Azteca).

P: Que idioma é falado nos dois países?

R: O espanhol



Agricultura

MÉXICO



A agricultura se tornou mais importante no México depois que as técnicas de irrigação foram introduzidas nesse país seco. A agricultura toma quase 12% das terras do México, e praticamente uma em cada quatro pessoas que trabalham no México trabalha na agricultura. O México é um dos maiores produtores agrícolas do mundo.

As culturas mais importantes usadas no próprio México são o milho, feijões, trigo e sorgo (à direita). Outras culturas, a maior parte para exportação a outros países, incluem a cana de açúcar, o café, tomates, maçãs, uvas, frutas cítricas, abacates, pêssegos, ameixas, abacaxi, morangos, pimentas, ervilhas, amendoim, algodão e girassol — somente para descrever algumas!



Um dos sistemas de plantio usados em todo o México é chamado milpa, que em Nahuatl (idioma azteca) significa: milli-“campo cultivado” e pa-“topônimo de lugar”.

O México é considerado o quarto país do mundo em biodiversidade em relação a espécies da flora e da fauna, devido à sua variedade de climas, história geológica e heterogeneidade de culturas.

COSTA RICA

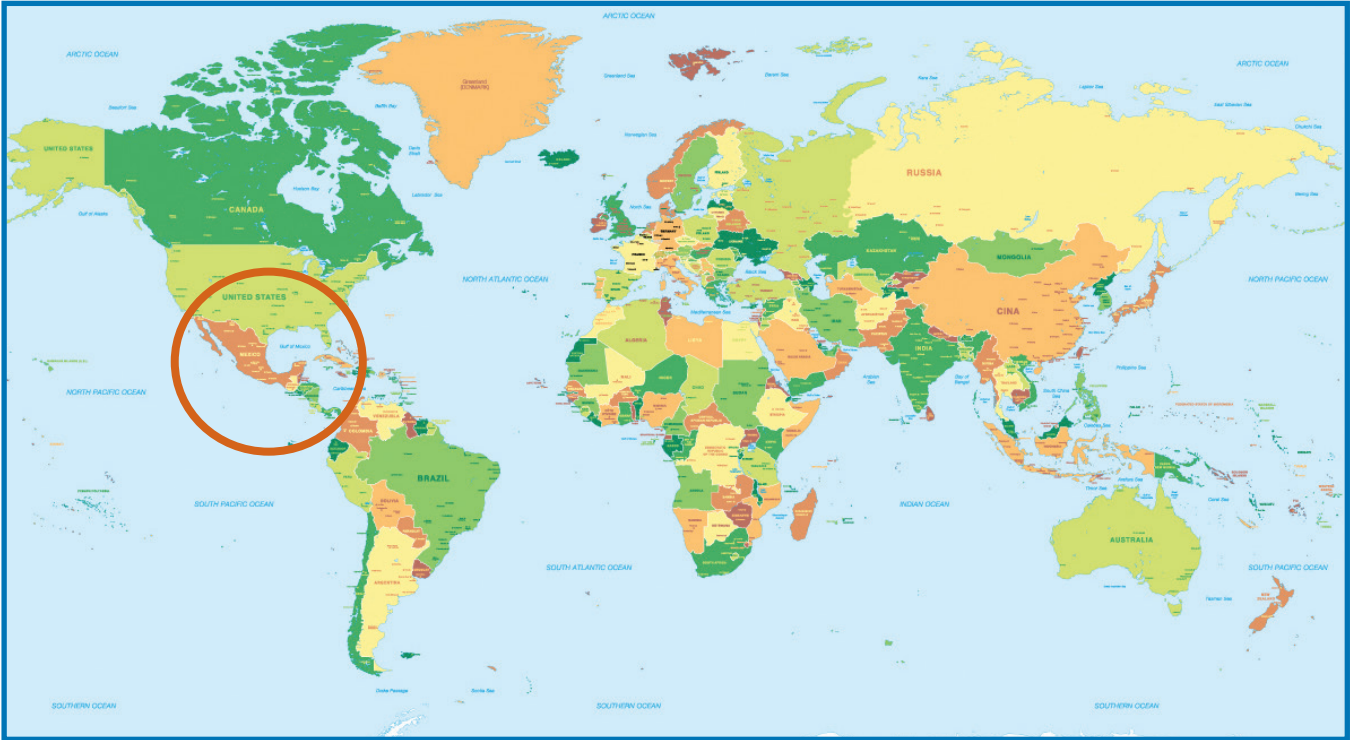


A agricultura da Costa Rica começou há mais de 4.000 anos atrás, com árvores frutíferas (abacate) e tubérculos (yuca). Mais tarde, o milho tornou-se uma das principais culturas, permanecendo assim até hoje.

Outras importantes culturas na Costa Rica incluem a cana de açúcar, o abacaxi, bananas, laranjas, melões, óleo de palma, café, papaia, mangas, gengibre, frutos silvestres, cacau, limões, limas, cocos, carambolas, macadâmia e bananas da terra.

México · Costa Rica

Mapa Mundi





Tradições em Relação às Massas

MÉXICO

- Os pratos tradicionais de massas do México possuem sabores aztecas, Maias e espanhóis, incluindo ingredientes locais como as pimentas e o cacto. Muitos pratos de massas exigem que se doure ou frite as massas secas antes de cozinhá-las em água. Muitas sopas incluem “pequenos cortes” (formas) de massas.
- As pimentas frescas e secas, junto a ervas indígenas como o *epazote* e a *hoja santa*, têm sido usadas de criativas novas formas, e nada parece ser mais facilmente adaptável a essas inventivas combinações de que as massas. Como são muito simples por si, as massas tomam o caráter de seus acompanhantes, os quais, como os cozinheiros mexicanos começaram a descobrir em meados da década de 80, não precisam necessariamente ser italianos.
- Os restaurantes italianos foram muito bem recebidos na Cidade do México, mas as massas, somente tornaram-se mais frequentemente encontradas fora da capital nos últimos dez anos. Agora existem cardápios especiais de massas em muitos restaurantes de todo o país. Os melhores entre eles usam inovadoras combinações de ingredientes mexicanos para criar novos molhos para as massas.
- As lojas de alimentos naturais do México não podem estocar massas de grãos integrais em quantidade suficiente, e alguns lugares começaram a vender massas secas aromatizadas com ingredientes tipicamente mexicanos (pimentas *ancho* e *poblano*).
- No México, as pessoas preferem massas secas puras somente com a adição de um pouco de pimenta seca à água de fervura. Se estiverem fazendo massas caseiras, eles adicionam algumas ervas mexicanas finamente picadas, como o coentro e o *epazote*.
- O México produz aproximadamente 330.000 toneladas de massas anualmente, e o consumo médio per capita é de 2,7 kg por ano.

COSTA RICA

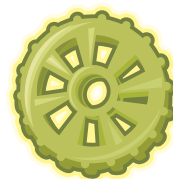
- Mais da metade das massas vendidas na Costa Rica possui formas longas, como o espaguete ou o linguini. Outro prato popular e tradicional de massas é o canelone, uma massa em forma de tubo recheada com carne, galinha, atum ou queijo, e coberta com ovos e frita. As crianças gostam de saladas de massas feitas com macarrão em forma de conchas e atum!
- As massas são geralmente consumidas pelos costarriquenhos como um acompanhamento. Somente aproximadamente 15% das massas servidas no país são consideradas um prato principal. Mesmo assim, o consumo per capita aumentou durante a última década, e os costarriquenhos geralmente ingerem uma refeição de massas uma vez por semana. O consumo anual per capita é estimado em aproximadamente 3,2 kg.
- O arroz sempre foi a base da culinária local, mas as massas têm-se posicionado como uma alternativa saudável para se diversificar os hábitos alimentares locais.



As extrusoras de massas criam diferentes formas.



Receitas



MÉXICO: Sopa Seca de Fideos (Sopa com Macarrão)



900 gramas de fideos secos (macarrão fino)
6 tomates médios, escaldados e despelados
2 a 3 dentes de alho sem pele
½ cebola branca picada
2 a 3 colheres de sopa de azeite de oliva
½ litro (2 xícaras) de caldo de galinha
Salsinha, finamente picada
Queijo curado ralado a gosto
Sal a gosto
Fatias de abacate (opcional)

1. Bata os tomates, o alho e a cebola no liquidificador até misturarem bem.
2. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira grande e funda em fogo baixo, e adicione os fideos secos. Mexa-os até que fiquem uniformemente dourados, e então remova-os com uma escumadeira e deixe-os de lado.
3. Adicione a mistura de tomate à frigideira com mais azeite de oliva se necessário, e cozinhe em fogo médio por vários minutos. Adicione $\frac{3}{4}$ do caldo de galinha, e deixe ferver. Adicione os fideos à mistura de molho de tomate, e então retorne o fogo a baixo. Adicione o sal e a salsinha.
4. O prato estará pronto quando os fideos estiverem cozidos e não houver mais água na frigideira (você poderá necessitar adicionar os outros $\frac{1}{4}$ de caldo). Mexa no queijo, e adorne com fatias de abacate, se desejar.

Proporciona 6 porções

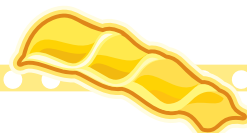
COSTA RICA: Salada Tricolor de Rotini com Abacate, Tomate e Mussarela



250 gramas de rotini tricolor
2 colheres de sopa de amêndoas pequenas
1 colher de sopa de azeite de oliva
6 tomates, maduros mas firmes
225 gramas de mussarela
1 abacate grande
2 colheres de sopa de suco de limão recentemente espremido
3 colheres de sopa de manjericão fresco picado
Folhas de manjericão para decorar
Sal e pimenta preta
MOLHO
6 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
1 colher de chá de mostarda de Dijon
Uma pitada de sal

1. Torre as amêndoas no forno em uma bandeja de assar por 1 a 2 minutos. Deixe-as de lado para resfriar.
2. Ferva água salgada em uma panela grande, e adicione o azeite de oliva. Adicione o rotini e cozinhe al dente. Escorra a água, e enxágue o rotini com água fria. Escorra novamente, e deixe-o esfriar.
3. Corte os tomates e o queijo em fatias. Remova a casca e corte o abacate em fatias, adicionando gotas de suco de limão para evitar sua oxidação (tornar-se preto).
4. Para fazer o molho, misture o óleo, o vinagre e a mostarda. Tempere com sal.
5. Alterne fatias de tomate, queijo e abacate ao redor da parte mais externa de uma travessa.
6. Espalhe metade do molho sobre as massas, e adicione o manjericão picado. Tempere com sal e pimenta.
7. Arrange as massas no centro da travessa, e espalhe o resto do molho. Espalhe as amêndoas torradas, ornamentando com as folhas de manjericão, e sirva imediatamente.

Proporciona 4 porções





MÉXICO

Capital: Cidade do México

Idioma: Espanhol

Fatos sobre Alimentos

- A culinária mexicana é uma das mais bem conhecidas do mundo, e se baseou originalmente no milho, feijões, pimentas e plantas (chamadas quelites). A culinária mexicana é uma combinação de culturas pré-hispânicas como os Aztecas, os Maias, os Zapotecas, os Purepechas, e a cultura espanhola, e difere de região a região dentro do México.
- Um dos pratos nacionais do México é chamado **mole** (uma palavra genérica significando “molho”). O mole pode ser preparado de diferentes formas, mas é basicamente um molho complexo de pimentas secas, frutos secos e sementes moídas, com mais de uma dúzia de condimentos, chocolate mexicano, sal, folhas de abacate, cebolas, alho e tomates verdes e vermelhos. Ele é cozido lentamente até que todos os sabores se unam, e é comumente servido com galinha e peru.
- O **tamale** é um prato tradicional feito de pasta, geralmente à base de milho, que é aquecida ou fervida envolta em uma folha. Podem ser recheados com carnes, queijos, frutas, vegetais ou pimentas.

Fatos Curiosos

- Um tamale mexicano chamado **zacahuil** possui três pés de comprimento, e pesa aproximadamente **150 libras**.
- O México introduziu o chocolate, o milho e as pimentas no mundo.
- A Cidade do México afunda **10 polegadas** a cada ano.



COSTA RICA

Capital: San Jose

Idioma: Espanhol

Fatos sobre Alimentos

- A culinária da Costa Rica se baseia no arroz e feijão, mais vegetais como o repolho, o alho e os tomates.
- O **gallo pinto** (“galo pintado”) é o prato nacional, com arroz frito e feijões. É um café da manhã comum.
- Os principais pratos populares da Costa Rica são o **arroz guacho** (arroz grudento), o **higado en salsa** (fígado no molho), o **pozole** (sopa com pimentas, carne de porco, vegetais), as **papas con chorizo** (chouriço com batatas), o **frito** (ensopado de carne de porco), e o **ceviche**.

Fatos Curiosos

- A expectativa de vida na Costa Rica é de **77 anos**, uma das mais altas do mundo.
- Muitas pessoas na Costa Rica dão café aos bebês e crianças pequenas.
- O sol nasce e se põe praticamente à mesma hora durante o ano todo!

O que Você Irá Precisar

MÉXICO: Sopa Seca de Fideos (Sopa com Macarrão)

Utensílios

Chapa
Panela
Tigela pequena
Liquidificador
Frigideira
Escorredor
Utensílios plásticos
Pratos plásticos
Faca
Tábua de corte

Ingredientes

900 gramas fideos secos (macarrão fino)
6 tomates médios
2 a 3 dentes de alho
½ cebola branca
2 a 3 colheres de sopa de azeite de oliva
1/2 litro (2 xícaras) de caldo de galinha
Salsinha
Queijo curado ralado, a gosto
Sal a gosto
Fatias de abacate (opcional)

COSTA RICA: Salada Tricolor de Rotini com Abacate, Tomate e Mussarela

Utensílios

Chapa
Panela
2 tigelas
Frigideira
Escorredor
Utensílios plásticos
Batedor (opcional)
Pratos plásticos
Faca
Descascador (opcional)
Utensílios de medição
Tábua de corte

Ingredientes

250 gramas de rotini tricolor
2 colheres de sopa de amêndoas pequenas
1 colher de sopa de azeite de oliva
6 tomates, maduros
225 gramas de mussarela
1 abacate grande
2 colheres de sopa de suco de limão recentemente espremido
3 colheres de sopa de manjericão fresco picado
Folhas de manjericão para ornamentar
Sal e pimenta preta

MOLHO

6 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
1 colher de chá de mostarda de Dijon
1 pitada de sal



LIÇÃO 4

América do Norte

Canadá • Estados Unidos

Geografia



Tire e traga com você cópias do mapa dos Estados Unidos e do Canadá.

Distribua os Mapas

Norte. O Canadá é o segundo maior país do mundo, e os 50 estados dos Estados Unidos constituem o terceiro maior país.

P: Que países e mares delimitam os Estados Unidos?

R: Os Estados Unidos possuem fronteiras ao norte com o Canadá, ao sul com o México, e são delimitados a oeste pelo Oceano Pacífico, e a leste pelo Oceano Atlântico.

P: Que países e mares delimitam o Canadá?

R: Os Estados Unidos localizam-se ao sul do Canadá, e o Canadá possui fronteiras com o estado norte-americano do Alaska a noroeste. O Canadá também é delimitado pelo Oceano Atlântico a leste, pelo Oceano Pacífico a oeste, e pelo Oceano Ártico ao norte.

P: Quais são as capitais do Canadá e dos Estados Unidos?

R: Washington, DC, Estados Unidos; e Ottawa, Canadá.

Olhe para um Mapa Mundi ou Globo Terrestre

Compare a latitude com a do país em que você vive. O Canadá está alinhado com o norte da Europa e a Rússia, e os Estados Unidos localizam-se paralelamente ao sul da Europa, Norte da África, Turquia e partes da China.

P: Por que aspecto você acha que cada um desses países é conhecido?

R: Estados Unidos: Os Estados Unidos são conhecidos por suas liberdades, sua riqueza, seu poder militar e sua tecnologia.

R: Canadá: O hockey é muito popular no Canadá. Ele é conhecido por seu clima frio (muita neve), xarope de plátano, espaços abertos e assistência gratuita à saúde.

P: Que idioma é falado nos dois países?

R: O inglês é falado em ambos, mas o Canadá também possui o idioma oficial francês.

Agricultura

CANADÁ



A agricultura do Canadá é bem sucedida devido à sua vasta extensão de terra, assim como outras áreas que se adequam ao cultivo de culturas como frutas, vegetais e uvas. Ele é um dos principais produtores mundiais de trigo e outros grãos.

Muitas frutas são cultivadas na área do Vale de Annapolis, na Nova Escócia, incluindo maçãs, peras, ameixas, pêssegos, damascos, morangos, amoras e framboesas. As avelãs e o xarope de plátano também são produzidos em grandes quantidades no Canadá.

A criação de animais (gado de corte, suínos, vitela e carneiros) e a produção de laticínios também são importantes no Canadá.



Baldes metálicos em árvores para coletar seiva para a produção de xarope de plátano.

ESTADOS UNIDOS



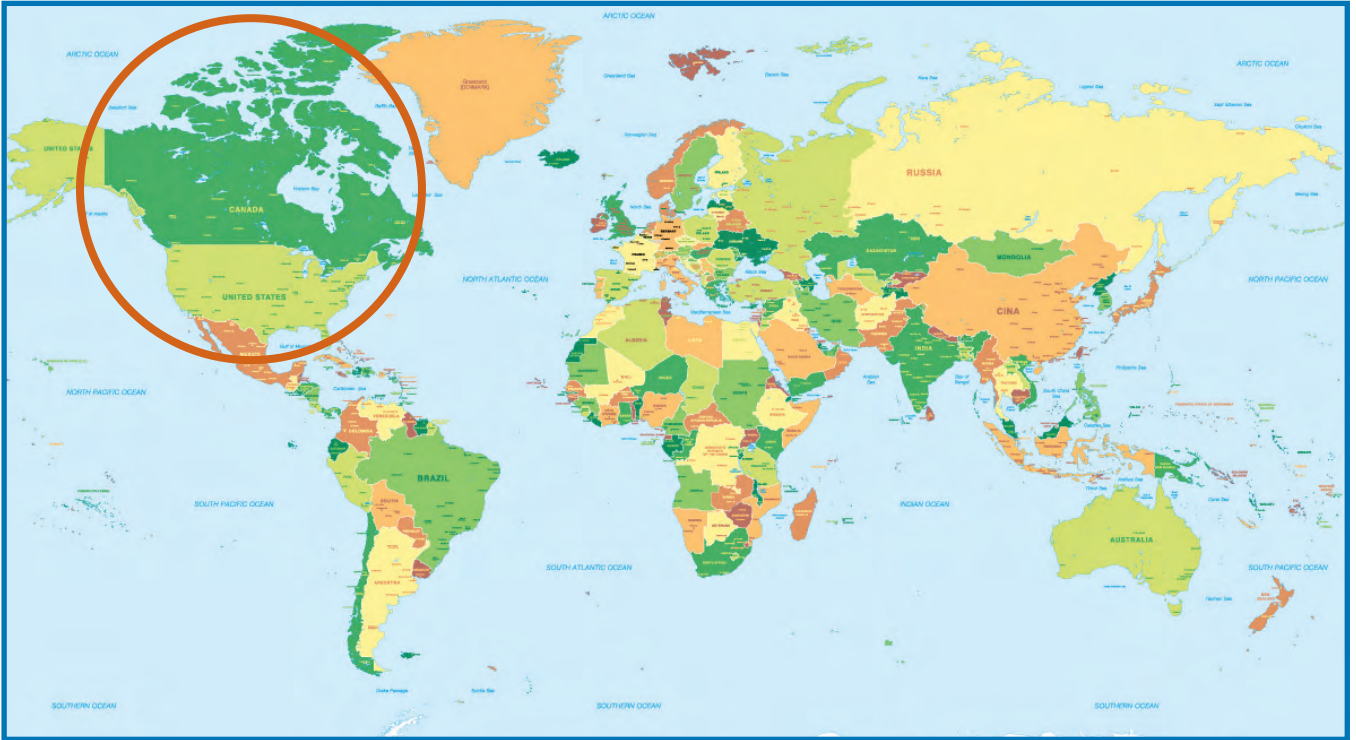
A agricultura tem sido muito bem sucedida por muitos anos nos Estados Unidos, desde as culturas indígenas como o milho e o feijão, plantadas pelos americanos nativos do sudoeste. A agricultura e o pastoreio se espalharam com a chegada dos colonos europeus, que tiraram vantagem das planícies férteis a partir do meio oeste e mais além.

Os Estados Unidos são de longe o maior produtor de milho do mundo, e a maior parte desse milho é cultivada para se fazer rações para os animais de criação. Outras culturas cultivadas em grandes quantidades incluem a soja, o trigo, o algodão, o feno, o sorgo e o arroz.

A criação de animais também é importante, estando entre as maiores indústrias de gado de leite, gado de corte, suínos e aves.

Canadá · Estados Unidos

Mapa Mundi





Tradições em Relação às Massas

CANADA

- O consumo de massas tem crescido constantemente no Canadá durante as últimas décadas. O Canadá produz mais de 170.000 toneladas de massas por ano. O trigo durum canadense de alta qualidade é plantado nas províncias ocidentais de Saskatchewan, Alberta e Manitoba, criando a principal fonte de ingredientes para a fabricação de massas.
- As massas se tornaram uma das comidas básicas do Canadá. Os canadenses comem aproximadamente 6,5 kg per capita por ano de massas.
- O clima e as condições de cultivo nas pradarias canadenses são ideais para o plantio de trigo rico em proteínas com baixo teor de amido.
- As massas são um dos alimentos preferidos no Canadá, tendo a tradição de serem honestas, deliciosas e substanciosas.
- A diversidade tem sido uma característica da culinária canadense desde o início de sua colonização. Os grupos étnicos de imigrantes frequentemente se estabeleceram em bolsões regionais, onde mantiveram seu idioma e suas tradições culinárias, e as massas dos italianos foram incorporadas à culinária canadense.

ESTADOS UNIDOS

- As massas foram para os Estados Unidos em várias formas através dos muitos tipos diferentes de imigrantes da Europa e da Ásia. O presidente Thomas Jefferson apreciava as massas na Casa Branca, tendo até projetado uma máquina para massas! Hoje, as massas são um alimento básico muito popular nos Estados Unidos, apreciados em centenas de formas diferentes.
- A primeira fábrica industrial de massas da América foi construída no Brooklyn, em 1848, na qual os fios de espaguete eram colocados no teto para secar ao sol.
- As massas de alta qualidade são feitas de trigo durum, que é plantado na Dakota do Norte, Dakota do Sul, Montana, Minnesota, Califórnia e no Arizona.
- Os Estados Unidos produzem 2 milhões de toneladas de massas por ano, o que o torna o segundo maior país produtor de massas.
- As formas mais populares de massas nos Estados Unidos são o espaguete, fino, os cotovelos, rotelle, penne, lasanha.
- O consumo anual per capita dos Estados Unidos é de 8,8 kg por ano.



Passos da massa feita à mão.

Receitas



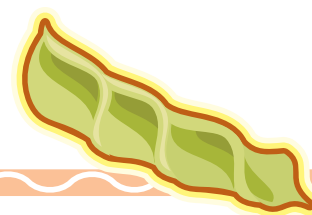
CANADÁ: Rotini de Trigo Integral com Tomates e Abobrinha



375 gramas de rotini de trigo integral
1 cebola picada
1 cabeça de alho picada
1 abobrinha média, picada
4 colheres de sopa de azeite de oliva
12 tomates cereja cortados pela metade
Sal e pimenta
Queijo parmesão ralado a gosto

1. Cozinhe o rotini de acordo com as instruções da embalagem.
2. Nesse meio tempo, frite a cebola, o alho e a abobrinha no azeite de oliva em fogo médio a baixo até estarem firme. Adicione os tomates e aqueça.
3. Agite o rotini cozido com a mistura vegetal, e sirva-o coberto com o queijo.

Proporciona 4 porções



ESTADOS UNIDOS: Macarrão com Pomodoro Fresco, Feijão Branco e Azeitonas

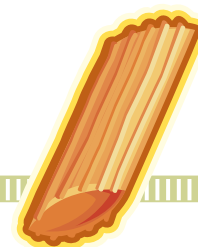


225 gramas de conchas, tubetti, ziti ou rigatoni de trigo integral
2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
1 lata (450 gramas) de feijões cannellini (ou feijões brancos) enxaguados
1 cabeça de alho grande, moída
450 gramas de tomates maduros picados (aproximadamente 3 xícaras)
1/4 de xícara de azeitonas pretas sem caroço (veja a dica) curtidas em óleo, picadas
1/2 xícara de manjericão fresco picado
1/4 colher de chá de sal kosher
Pimenta fresca moída a gosto
1/4 de xícara de queijo Pecorino Romano ralado

1. Coloque uma panela grande cheia de água para ferver. Cozinhe as massas, mexendo ocasionalmente, de acordo com as instruções da embalagem. Escorra.
2. Nesse meio tempo, aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione os feijões e o alho. Cozinhe, mexendo frequentemente, até que os feijões estejam todos aquecidos - 2 a 3 minutos. Remova do fogo. Adicione os tomates, azeitonas, manjericão, sal e pimenta. Mexa levemente para misturar. Para servir, divida o macarrão em 4 pratos, e cubra com o molho e o queijo.

Dica: Pressione as azeitonas com o lado de uma faca para abri-las e facilitar a remoção dos caroços.

Proporciona 4 porções.





CANADÁ

Capital: Ottawa

Idioma: inglês, francês

Fatos sobre Alimentos

- A culinária canadense varia muito de região a região. Geralmente, a culinária tradicional do Canadá inglês está mais relacionada à culinária inglesa e norte-americana, enquanto a culinária tradicional do Canadá francês evoluiu a partir da culinária francesa. A culinária inclui muitos alimentos assados, caça selvagem e alimentos processados.
- Um alimento tradicionalmente associado ao Canadá é o xarope de plátano, feito da seiva de certos tipos de plátano. São necessários 30 a 50 galões de seiva para se fazer um galão de xarope de plátano!

Fatos Curiosos

- O Canadá é o segundo maior país do mundo, atrás da Rússia, mas é a nona nação com população mais esparsa.
- O Canadá possui o mais longo litoral do que qualquer outro país do mundo, com 151.600 milhas.
- O Canadá também possui a mais longa rua do mundo. A Yonge Street, em Ontário, percorre quase 2.000 quilômetros.



ESTADOS UNIDOS

Capital: Washington D.C.

Idioma: inglês

Fatos sobre Alimentos

- A culinária dos Estados Unidos é verdadeiramente uma mistura de influências e sabores de muitos países. Existem muitos pratos regionais diferentes. Em geral, o jantar, quando a família e os amigos podem se reunir, é a refeição mais importante nos Estados Unidos.
- Os pratos "americanos" típicos incluem o hamburger, o cachorro quente e as linguças; tortas de frutas feitas com maçãs, mirtilos ou ruibarbo; batatas cozidas em várias formas; uma ampla variedade de saladas, e vegetais indígenas das Américas, como o milho.

Fatos Curiosos

- A mais alta montanha russa do mundo localiza-se em Ohio.
- Montana possui 3 vezes mais gado do que pessoas.
- O litoral do Alasca é mais longo do que os de todos os outros 49 estados somados.
- Todas as árvores modernas são descendentes da árvore do estado da Califórnia, a sequoia.

O que Você Irá Precisar

CANADÁ: Rotini de Trigo Integral com Tomates e Abobrinha

Utensílios

Chapa
Panela
Escorredor
Frigideira
Utensílios plásticos
Pratos plásticos
Faca
Utensílios de medição
Tábua de corte

Ingredientes

375 gramas de rotini de trigo integral
1 cabeça de alho
1 abobrinha média
1 cebola
4 colheres de sopa de azeite de oliva
12 tomates cereja
Sal e pimenta
Queijo parmesão ralado

ESTADOS UNIDOS: Macarrão com Pomodoro Fresco, Feijão Branco e Azeitonas

Utensílios

Chapa
Panela
Frigideira grande
Escorredor
Utensílios plásticos
Pratos plásticos
Faca
Tábua de corte
Utensílios de medição

Ingredientes

225 gramas de macarrão de trigo integral na forma de conchas, tubetti, ziti ou rigatoni
2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
1 lata (450 gramas) de feijões cannellini (ou feijões brancos)
1 dente de alho grande
450 gramas de tomates maduros picados (aproximadamente 3 xícaras)
1/4 de xícara de azeitonas pretas curtidas em óleo
1/2 xícara de manjeriço fresco picado
1/4 de colher de chá de sal kosher
Pimenta recentemente moída
1/4 de xícara de queijo Pecorino Romano ralado



Massas para Crianças




Apêndice

Produção e Consumo de Massas
Consenso Científico • Glossário

Apêndice

Produção e Consumo de Massas

Produção Mundial de Massas (toneladas)



Itália	3.408.499	Hungria	66.000
Estados Unidos *	2.000.000	Rep. Dominicana	65.000
Brasil	1.204.900	Equador	56.000
Turquia	1.202.440	Áustria	54.778
Rússia	1.083.000	Romênia	52.600
Irã	560.000	Austrália	50.000
Egito	400.000	Guatemala	44.266
Venezuela	372.515	Suíça	43.140
Alemanha	334.179	Bolívia	43.000
México	330.000	Reino Unido	35.000
Argentina	327.293	Holanda	23.335
Peru	297.889	Eslováquia	22.000
Espanha	260.288	Costa Rica	20.873
França	241.573	Suécia	20.200
Tunísia	183.000	Jordânia	20.000
Canadá	170.000	Croácia	13.000
Grécia	170.000	El Salvador	13.000
Polônia	160.000	Síria	9.005
Japão	144.500	Eslovênia	6.261
Chile	128.480	Lituânia	5.976
Colômbia	118.647	Panamá	4.364
Índia	100.000	Letônia	1.845
Portugal	77.500	Estônia	1.400
República Checa	70.000		



Consumo Mundial de Massas (toneladas)

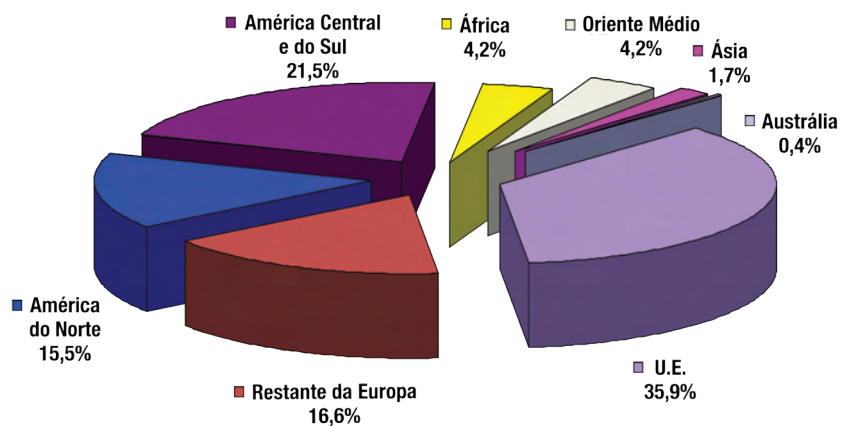
Estados Unidos	2.700.000	Reino Unido	135.000
Itália	1.507.145	Grécia	127.000
Brasil	1.204.900	África do Sul	91.000
Rússia	1.128.188	Suécia	81.000
Alemanha	654.371	Hungria	74.000
Turquia	516.107	Suíça	73.130
França	512.465	Portugal	70.000
Venezuela	389.055	Áustria	61.111
Irã	360.000	República Checa	60.000
Argentina	324.052	Equador	54.800
Espanha	251.616	Guatemala	44.266
Peru	244.500	Croácia	30.216
Colômbia	230.984	Eslovênia	10.672
Polônia	190.169	Costa Rica	14.444
Chile	146.968	China	9.531

Apêndice

Consumo Mundial de Massas (kg per capita)

Itália	25,3	Espanha	5,3
Venezuela	13,2	Eslováquia	5,0
Tunísia	11,9	Bolívia	4,8
Grécia	11,5	Holanda	4,4
Suíça	9,2	Lituânia	4,4
Suécia	9,0	Polônia	4,4
Estados Unidos	8,8	Letônia	4,1
Irã	8,5	Rep. Dominicana	4,0
Chile	8,4	Austrália	4,0
Peru	8,2	Israel	4,0
França	8,1	Equador	3,9
Alemanha	8,0	Panamá	3,8
Argentina	7,9	Costa Rica	3,2
Rússia	7,8	Finlândia	3,2
Hungria	7,5	Guatemala	3,0
Uruguai	7,5	Colômbia	2,7
Croácia	7,3	México	2,7
Turquia	6,8	Romênia	2,7
Eslovênia	6,7	Reino Unido	2,5
Portugal	6,7	Dinamarca	2,0
Canadá	6,5	Líbia	2,0
Irã	6,2	África do Sul	1,9
Brasil	6,0	Japão	1,7
República Checa	6,0	Egito	1,2
Áustria	5,6	Irlanda	1,0
Bélgica - Lux.	5,4	El Salvador	1,0
Estônia	5,3		

Aproximadamente 13,6 milhões de toneladas de massas são produzidas no mundo todo



Fonte: Enquete realizada pela IPO – 2012

* Esse número inclui a produção de massas secas para a venda no varejo, redes de alimentação e uso industrial (massas secas usadas como ingredientes em produtos de valor agregado como sopas, alimentos congelados, pratos prontos de massas, etc.).

Refeições Saudáveis com Massas

DECLARAÇÃO DE CONSENSO CIENTÍFICO E SIGNATÁRIOS

IV Congresso Mundial do Macarrão

Acordada no Rio de Janeiro, aos 26 de outubro de 2010

Refeição Saudável com Massas

Declaração de Consenso Científico

- 1 As pesquisas científicas apoiam a importância de uma dieta total, em vez de alimentos e nutrientes individuais.
- 2 As massas são um componente básico em padrões alimentares saudáveis tradicionais no mundo todo, como a cientificamente comprovada Dieta Mediterrânea. Os padrões dietéticos tradicionais proporcionam mais benefícios à saúde do que os padrões dietéticos ocidentais atuais.
- 3 Muitos ensaios clínicos confirmam que o excesso de calorias, e não os carboidratos, são responsáveis pela obesidade. As dietas que promovem a perda de peso com sucesso podem utilizar uma gama de carboidratos saudáveis, proteínas e gordura. Esses três macronutrientes, em equilíbrio, são essenciais para se preparar uma dieta saudável e individualizada que qualquer um pode seguir por toda sua vida. Além disso, as dietas muito baixas em carboidratos podem não ser seguras, especialmente a longo prazo.

Healthy Past Meal

Scientific Consensus Statement

- 1 Scientific research increasingly supports the importance of total diet, rather than individual foods and nutrients.
- 2 Pasta is a key component of many of the world's traditional healthy eating patterns, such as the scientifically-proven Mediterranean Diet. Traditional dietary patterns confer greater health benefits than current Western dietary patterns.
- 3 Many clinical trials confirm that excess calories, and not carbohydrates, are responsible for obesity. Diets successful in promoting weight loss can emphasize a range of healthy carbohydrates, protein and fat. All these three macronutrients, in balance, are essential for designing a healthy, individualized diet anyone can follow for their whole life. Moreover, very low carb diets may not be safe, especially in the long term.

La Pasta

Dichiarazione di Consenso

- 1 La ricerca scientifica sostiene sempre di più l'importanza del regime alimentare nel suo complesso, piuttosto che dei singoli alimenti e nutrienti.
- 2 La pasta è una componente chiave di molti modelli alimentari tradizionali, come ad esempio la Dieta Mediterranea, la cui validità è stata scientificamente provata. I modelli alimentari tradizionali conferiscono maggiori benefici per la salute rispetto agli attuali modelli occidentali.
- 3 Molti studi clinici confermano che non sono i carboidrati, bensì le calorie in eccesso, ad essere responsabili dell'obesità. Anche nel caso in cui si debba perdere peso una dieta a ridotto apporto calorico deve comunque prevedere, nel giusto rapporto, l'introduzione di carboidrati, proteine e grassi. Questi tre macronutrienti, ben bilanciati, sono essenziali per impostare un regime alimentare salutare e personalizzato che possa essere seguito per tutta la vita. Inoltre, le diete a ridotto contenuto di carboidrati potrebbero non essere salutari, soprattutto nel lungo periodo.

La Pasta: un alimento saludable

Consenso del Comité Científico

- 1 La investigación científica defiende la importancia de la dieta como un "todo", más que como los alimentos o los nutrientes individuales.
- 2 La pasta es un componente esencial de muchos estilos tradicionales de dieta saludable, tales como la científicamente demostrada Dieta Mediterránea. Los patrones de alimentación tradicionales aportan mayores beneficios de salud que la actual dieta occidental.
- 3 Muchos estudios científicos han confirmado que el exceso de calorías es responsable de la obesidad, y no los carbohidratos por sí mismos. Las dietas que son efectivas para la pérdida de peso promueven un rango saludable de carbohidratos, proteínas y grasas. Estos tres macronutrientes en equilibrio, son esenciales para el diseño de una dieta saludable e individualizada que pueda ser mantenida durante toda la vida. Más aún las dietas muy bajas en carbohidratos no son saludables, especialmente a largo plazo.

Português (continuação)

- 4 Num momento em que a obesidade e o diabetes estão aumentando em todo o mundo, as refeições com massas e outros alimentos de baixo teor glicêmico podem ajudar a controlar a glicemia e o peso corporal, especialmente em pessoas com excesso de peso. O índice glicêmico é um dos muitos fatores que influenciam a salubridade dos alimentos.
- 5 As massas constituem uma alternativa saudável e econômica em quase todas as sociedades. A promoção do baixo custo e da acessibilidade das refeições com massas pode ajudar a superar a visão errada de que os alimentos saudáveis são muito caros.
- 6 As refeições saudáveis com massas são uma deliciosa maneira de se comer mais vegetais, legumes e outros alimentos saudáveis frequentemente consumidos em quantidades e/ou frequência insuficiente.
- 7 As refeições com massas são apreciadas em tradições culturais do mundo inteiro, pois são versáteis e facilmente adaptáveis a ingredientes nacionais regionais ou sazonais.
- 8 Os médicos, nutricionistas e outros profissionais de saúde devem recomendar refeições variadas e balanceadas com massas para uma boa saúde.

English (continued)

- 4 At a time when obesity and diabetes are rising around the world, pasta meals and other low-glycemic foods may help control blood sugar and weight especially in overweight people. Glycemic index is one of many factors that impact the healthfulness of foods.
- 5 Pasta is an affordable healthy choice available in almost all societies. Promoting the affordability and accessibility of pasta meals can help overcome the misperception that healthy foods are too expensive.
- 6 Healthy pasta meals are a delicious way to eat more vegetables, legumes and other healthy foods often underconsumed.
- 7 Pasta meals are enjoyed in cultural traditions worldwide, as they are versatile and easily adaptable to national / regional seasonal ingredients.
- 8 Doctors, nutritionists and other health professionals should recommend varied and balanced pasta meals for good health.

Italiano (continua)

- 4 In un'epoca in cui sono in aumento in tutto il mondo l'obesità ed il diabete, la pasta ed altri alimenti a basso indice glicemico potrebbero contribuire al controllo della glicemia e del peso, in particolare per le persone in sovrappeso. L'indice glicemico è uno dei molti fattori che caratterizzano gli alimenti dal punto di vista nutrizionale.
- 5 La pasta rappresenta una scelta alimentare economicamente accessibile e nutrizionalmente valida, per tutte le categorie sociali. Valorizzando l'economicità e l'accessibilità della pasta si può sfatare l'errata convinzione che i cibi sani siano anche troppo costosi.
- 6 Un piatto di pasta è un buon sistema per consumare più alimenti di origine vegetale, compresi i legumi ed altri cibi salutari spesso poco consumati.
- 7 La pasta è presente nelle abitudini alimentari di tutto il mondo, grazie alla sua versatilità e alla facilità con la quale essa si abbina ad ingredienti stagionali tipici delle varie regioni e nazioni.
- 8 I medici, i nutrizionisti e gli altri operatori sanitari dovrebbero raccomandare il consumo di piatti vari e bilanciati a base di pasta per una sana e corretta alimentazione.

Español (continúa)

- 4 En estos tiempos en que la obesidad y la diabetes están aumentando en todo el mundo, las pastas y otros alimentos de bajo índice glicémico pueden ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre y el peso, especialmente en personas con sobrepeso. El índice glucémico es uno de los muchos factores que hacen saludable a los alimentos.
- 5 La pasta es una elección saludable que está disponible y accesible en casi todas las sociedades. Promover la disponibilidad y el acceso a las pastas puede ayudar a superar la percepción errónea acerca de que los alimentos saludables son muy caros.
- 6 La pasta es una forma deliciosa para consumir más vegetales, leguminosas y otros alimentos saludables que generalmente son de bajo consumo.
7. Las pasta se disfruta en la cultura tradicional mundial ya que es un alimento versátil y fácilmente combinable con todo tipo de ingredientes propios de cada país o región.
8. Es aconsejable que médicos, nutricionistas y otros profesionales de la salud recomienden una dieta variada y equilibrada que incluya pasta.

Signatários da Declaração de Consenso Científico Membros do Comitê de Consenso

Sara Baer-Sinnott, Oldways (Boston, Estados Unidos)
Nuno Borges, PhD, Universidade do Porto (Porto, Portugal)
Hector Bourges, MD, PhD, Instituto Nacional de Ciências Médicas e Nutrição (Cidade do México, México)
Sergio Britos, Universidade de Buenos Aires (Buenos Aires, Argentina)
Rosamaria Da Re, PhD, Instituto de Tecnologia Mauá (São Paulo, Brasil)
Marta Garaulet Aza, PhD, Dr.PH, Universidade de Múrcia (Múrcia, Espanha)
Cynthia Harriman, Oldways (Boston, Estados Unidos)
Oscar F. Herrán, MSc, Universidade Industrial de Santander (Bucaramanga, Colômbia)

Cyril Kendall, PhD, Universidade de Toronto (Toronto, Canadá)
Vanderli Marchiori, Nutricionista-Prática Privada (São Paulo, Brasil)
Kathy McManus, MS, RD, Brigham and Women's Hospital (Boston, Estados Unidos)
Pietro Antonio Migliaccio, MD, Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione (Roma, Itália)
Gülden Pekcan, PhD, Universidade Hacettepe (Ankara, Turquia)
Jaime Rozowski, PhD, Universidade Católica do Chile (Santiago, Chile)
Maria Teresa Strumendo, MD, Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione (Roma, Itália)
Emilce Ulate, MSc., Universidade da Costa Rica (San Jose, Costa Rica)
Nidia Solbeyh Vargas, NutricionTotal.org (Caracas, Venezuela)

Glossário

A

Acompanhamento Alimento ou pratos servidos separadamente com o prato principal.

Agricultura A ciência, arte e prática de plantio de culturas alimentícias ou criação de animais.

Alagado Uma área de terras moles, úmidas e baixas contendo vegetação gramínea.

Al dente Uma frase italiana que significa “ao dente”. Esse termo é geralmente usado para descrever massas cozidas mas ainda firmes e não moles.

Altitude A elevação vertical ou altura de um objeto, como uma montanha, acima do nível do mar.

Aquacultura O “cultivo” de peixes ou moluscos para alimentação.

Arável Um adjetivo para a terra que é boa para, ou é usada para o plantio de culturas saudáveis.

Arepas (à direita) Um tipo de pão achatado comum na América do Sul, feito de farinha de milho, água e sal, às vezes recheado com queijo e cozido em uma chapa.



Árida Um adjetivo para terra muito seca sujeita a muito pouca chuva para que as culturas se desenvolvam bem.

Arroz guacho Um prato costarricense com arroz grudento.

Artesanal Um método usado para descrever algo feito com as mãos em vez de em grandes quantidades em uma fábrica. Os exemplos disso incluem alguns tipos de queijo, massas ou vinho. Frequentemente, os produtos alimentícios artesanais oferecem excelente qualidade.

Arvoredo Uma plantação de árvores frutíferas ou de nozes em uma área, como oliveiras ou laranjeiras.

Assado Um método de se cozinhar carne popular na América do Sul. A carne, geralmente de bovino, é assada ou grelhada em fogo aberto.

Azeite de Oliva Um saboroso óleo obtido prensando-se azeitonas maduras. O azeite de oliva é usado na cozinha, e é uma parte saudável da dieta mediterrânea.

B

Bacalhoad Um prato de peixes feito com bacalhau salgado e seco, popular em Portugal e no Brasil.

Baguette (abaixo) Um pão francês longo, fino, com casca dura.



Banana da Terra

(à direita) Uma variedade grande e firme de banana conhecida como “banana para cozinhar”, popular na América Latina.



Bandeja paisa Um prato colombiano com feijões vermelhos, arroz, bife grelhado, ovo e uma arepa.

Barbudos Um prato costarricense feito de feijões verdes misturados com ovos mexidos.

Bifte Um termo turco para a carne em forma de bifés.

Blanche Mergulhar brevemente alimentos em água fervente, e em seguida em água fria para parar o processo de cozimento. Esse método é frequentemente usado para se cozinhar vegetais verdes.

Bolinhos de Massa Montinhos de massa geralmente mergulhados em líquido e cozidos, às vezes recheados com queijo ou carne.

C

Cadeia de Montanhas Uma série de espinhaços de montanhas parecidos em sua forma, direção e origem.

Caldeirada Um substancial ensopado que inclui vários peixes e moluscos com batatas, tomate, alho e cebola.

Capital A cidade importante de um país na qual o governo está sediado.

Glossário

Carboidratos Uma ampla categoria de açúcares, amidos, fibras e vegetais amiláceos que o corpo usa para obter energia. As massas são um alimento que contém carboidratos.

Cavatelli Um tipo de massa com aproximadamente três centímetros de comprimento e a borda enrolada.

Cazuela Um prato chileno de caldo claro com arroz, batata, milho cozido na espiga, e um pedaço de carne ou galinha.

Cebolletes Cebolinha verde.

Ceviche Um aperitivo popular na América Latina, que inclui peixes crus marinados em suco cítrico. O ácido dos citros “cozinha” os peixes. Frequentemente, cebolas, tomates e pimentas verdes são adicionados à marinada.

Chiles Uma pimenta picante com muitas variedades, notável por seu sabor picante.

Chirimoya (à direita)
Uma fruta em forma de coração com pele verde semelhante ao couro e interior branco, cujo sabor se assemelha a uma mistura de morango, manga e abacaxi.



Chivitos Um prato uruguaio que consiste de grandes sanduiches de bife coberto com ovos, queijo, toucinho, alface e tomate.

Choripán Um sanduiche argentino de chouriço, que é uma lingüiça condimentada, servida em pão crocante com tomate, alface e maionese.

Clima O tipo médio de tempo em um local durante um período de tempo, indicado pela temperatura, vento e chuva ou queda de neve.

Condimentar Adicionar sabor (como sal, pimenta, temperos ou ervas) a alimentos para melhorar seu sabor.

Criação Animais mantidos e criados para a alimentação e o lucro.

Culinária O estilo ou tipo de preparação utilizado em um determinado local.

Cultivar Preparar e usar para o cultivo de culturas.

D

Día del ñoqui Todo dia 29 de cada mês na Argentina, as pessoas se lembram de seus ancestrais italianos comendo nhoque (um pequeno bolinho de batata coberto com molho de tomate ou pesto).

Dieta Mediterrânea Refere-se aos alimentos e bebidas saudáveis tradicionalmente ingeridos pelas pessoas que vivem em países situados no Mar Mediterrâneo.

Dietas Abstenção de alguns ou de todos os alimentos, geralmente em caso de doença ou para perda de massa corporal gorda.

Dique Um banco de terra feito pelo homem para controlar o fluxo de água.

Döner kebab Um prato turco de carne empilhada em um espeto vertical e assada em alta temperatura em uma grelha.

Dourar Cozinhar rapidamente em fogo alto, fazendo a superfície do alimento dourar enquanto o interior permanece úmido – dá ao alimento um rico sabor e cor.

Durum Um tipo de trigo rico em glúten, muito frequentemente moído em semolina e usado na fabricação de massas.

E

Economia A gestão das finanças e despesas de um país.

Elevação A altura acima do nível do mar.

Elevações Terras elevadas acima das baixadas, ao longo de rios ou entre colinas.

Empanada Gallega Um prato uruguaio de tortas de peixe com molho, cebolas e pimentas verdes.

Empenadas Tortilhas de farinha frita recheadas com queijo, carne ou frutos do mar.

Equador Uma linha invisível, horizontal, circular que divide a superfície da terra em 2 partes iguais, os hemisférios norte e sul.

Erosão O processo de um objeto ou superfície ser lentamente desgastado pela ação do vento, água ou gelo glacial.

Espaguete Longos e finos fios de massa redondos e sólidos, feitos com semolina e água.

Glossário

Etruscos Os ancestrais dos italianos modernos, considerados um dos primeiros criadores das massas.

Exportador Um atacadista que vende alimentos ou outros produtos a comerciantes ou consumidores industriais em outros países.

F

Farfalle (à direita)
Macarrão na forma de pequenas borboletas ou gravatas borboleta.



Feijoada Um prato brasileiro constituído de carne de porco fresca e curtida, feijão preto, lingüiça, frequentemente servido com couve, laranja, pimenta, alho, cebola e salsão.

Fendas Um espaço vazio ou quebra no solo.

Fértil Um adjetivo usado para descrever terras excelentes para o plantio de grandes quantidades de culturas saudáveis.

Fritanga Carne grelhada da Colômbia.

Fritar Cozinhar rapidamente em uma pequena quantidade de óleo em uma frigideira ou panela de fritar em fogo direto.

Fronteira A linha divisória entre dois países.

Frutas cítricas Uma grande família de frutas ácidas originárias da Ásia. A maioria dos citros prefere temperaturas tropicais quentes para se desenvolver. Exemplos delas incluem as laranjas, limões, limas e toranjas.

G

Gallo Pinto Um prato costarriquenho que se traduz como “Galo Pintado”. É um prato para o café da manhã feito com arroz frito e feijões.

Gorduras Um dos nutrientes básicos que fornecem energia e são constituídas por uma combinação de ácidos graxos. As gorduras são encontradas em vários alimentos, como nos laticínios, castanhas em geral e carnes.

Gözleme Um tradicional prato turco de pastelaria, que é dobrado e recheado com espinafre, queijo, ovelha ou batata amassada e cozido em uma panela.

Grãos de Bico Ligeiramente maiores do que a ervilha média, esses legumes bronzeados, redondos e de forma irregular possuem textura firme e tenra, sabor semelhante ao de nozes, e são também chamados de ervanços.

Grelhar Preparar e cozinhar alimentos sobre uma grelha metálica sobre carvão quente, fogo de lenha ou outra fonte de calor.

Guayanés Um queijo branco macio e salgado originário da região de Guayana, no sudeste da Venezuela.

I

Indígena Nativo ou originário de uma determinada área. Por exemplo, o milho é indígena das Américas.

Indústria Conjunto das atividades que visam a manipulação e transformação de matérias-primas para a produção de bens de consumo.

Interior Áreas de terra não próximas à linha da costa.

K

Köfte Um prato turco de carne moída (cordeiro ou carneiro) misturada com farinha de rosca, cebolas, temperos, enrolados na forma de cilindros e cozidos. É frequentemente condimentado com salsinha, paprika e servido com iogurte.

L

Laguna Um canal ou lago raso próximo a uma massa de água maior.

Lasanha Uma massa larga e achatada com bordas franzidas. Também é um prato feito empilhando-se tiras de lasanha com vários queijos e molhos, e ocasionalmente carne.

Laticínios A área da agricultura que se foca na produção de leite, manteiga e queijo.

Lavas Um tradicional pão achatado turco cozido em uma chapa.

Leveche Um tipo de vento seco comum no Mediterrâneo, que sopra do deserto do Saara.

Linguini Tipo estreito e achatado de massas.

Llanos Uma grande área de prados tropicais no noroeste da América do Sul.

Glossário

M

Macaroni Massas curtas, redondas, na forma de tubos, feitas de semolina e água.

Marmelo Uma fruta de casca amarela com gosto entre o da maçã e da pêra, plantada em grandes quantidades no Irã, Turquia, Chile, Argentina e Uruguai.

Massas de Trigo Integral Massas feitas inteiramente a partir de farinha de trigo integral moído em vez de semolina, contendo todas as partes do grão de trigo (farelo, gérmen, endosperma).

Massas Pasta feita pela combinação de farinha de trigo durum, chamada semolina, e água, e cortada em muitas formas diferentes. As massas também podem ser feitas com ovos e outros ingredientes. Elas são um alimento bastante conhecido ao redor do mundo, e cada país possui sua forma especial de prepará-las.

Mata Atlântica Uma floresta tropical com pelo menos 100 polegadas de precipitação por ano. As florestas tropicais possuem muitas árvores grandes de folhagem perene com folhas grandes, que formam uma cobertura contínua.

Mecanizar Introduzir maquinário em uma indústria para substituir pessoas. A mecanização é o oposto do artesanal em relação à fabricação de massas.

Milho O milho é plantado para alimentar tanto seres humanos quanto animais. Ele é um dos principais alimentos para muitas pessoas na América do Sul.

Mineração O processo de extração de metais, minérios, carvão e outros recursos naturais valiosos a partir de minas terrestres.

Mole Poblano Um tradicional molho mexicano feito de pimentas secas, nozes e/ou sementes moídas, mais do que uma dúzia de temperos, chocolate mexicano, sal, folhas de abacate, cebolas e alho vagarosamente cozidos por horas.

Mondongo Uma sopa popular na América do Sul e no Caribe, feita de tripas (estômago de bovinos limpo) e pimentas, tomates, alho e cebolas.

Morcilla Uma lingüiça feita de sangue de porco popular na América do Sul e no Caribe.

Moscatel Um rico vinho doce de sobremesa criado a partir da uva moscatel, que vai da cor âmbar dourado ao âmbar vermelho ténue.

N

Nance Um pequeno arbusto ou árvore que produz um pequeno fruto amarelo e doce encontrado em áreas gramadas da América Central e do Sul.

Nível do Mar O nível da superfície do mar em contraste com a terra.

Nutritivo Um adjetivo que descreve alimentos ou ingredientes que nutrem e suprem nutrientes necessários para o funcionamento e crescimento saudável do corpo.

P

Pabellon Um prato venezuelano feito de arroz, carne picada, feijão preto e bananas da terra fritas.

Paella Um prato espanhol de arroz cozido com peixes, moluscos, tomates, alho, pimentas e açafrão.

Paila Marina Um tradicional ensopado chileno de frutos do mar geralmente servido em tigelas de barro, contendo moluscos.

Pamonha Um prato brasileiro de creme feito de milho e leite ou leite de coco fervido e embrulhado em palha de milho, servido salgado ou doce. As pamonhas podem ser recheadas com carne, queijo ou pimenta.

Pan Amasado Um espesso e denso pão chileno cozido em forno de lenha.

Pancetta Um toucinho italiano curtido em sal e temperos, porém não defumado.

Pântano Terra ou área (alagados ou mangues) frequentemente coberta por água rasa ou com solo muito úmido.

Pascualinas Um prato uruguaio com tortas de espinafre.

Pastagem A atividade de vários tipos de alimentação de animais em grama e plantas.

Pastel de Choclo Um prato chileno com galinha, carne, azeitonas e vegetais em um ensopado de milho.

Pemmican Uma tradicional comida canadense feita através de uma mistura seca de carne magra e tutano. Os americanos nativos do Canadá mostraram aos colonizadores europeus como fazer e comer o pemmican.

Glossário

Península Uma porção de terra circundada por água e conectada a uma massa maior através de uma pequena ponte de terra. A Itália é um exemplo de uma península (veja o mapa na lição da Itália).

Penne Um tubo reto e grande de macarrão cortado na diagonal.

Picoroco Um grande crustáceo comestível largamente usado na culinária chilena, que agora está sendo “cultivado” na aquacultura chilena.

Pilaf Um prato de arroz originário do Oriente Próximo, que sempre começa dourando-se o arroz em manteiga ou óleo antes de cozinhá-lo em um caldo ou água.

Planície Costeira Uma grande área de terra nivelada, geralmente sem árvores, localizada perto de águas costeiras.

Planície Uma extensa área de terra plana ou ondulada sem árvores.

Plantação Um grande grupo de plantas ou árvores que estão sendo cultivadas.

Platô Uma área larga de terra plana.

Polenta Um prato parecido com um mingau de grãos vagarosamente cozidos, como o fubá. A polenta é um alimento básico do norte da Itália, e é frequentemente servida junto a vegetais ou carne.

Pollo A palavra espanhola para “galinha”, um termo culinário amplamente usado na América do Sul.

Porção O tamanho de um determinado prato. É importante comer porções de comida que tenham a quantidade certa para o seu corpo.

Porto Um vinho forte e doce muito frequentemente servido após as refeições, que é chamado de “vinho de sobremesa”.

Pozole Uma grossa e substanciosa sopa mexicana de carne de porco, caldo, milho branco para canjica, cebola, alho, pimentas secas e coentro.

Pradaria Uma grande área de terra na qual a maior parte das plantas naturais é constituída de gramíneas.

Prato Principal A parte principal da refeição, na qual vários tipos de comida ou pratos são servidos.

Processador de Alimentos Um eletrodoméstico de cozinha com um conjunto de diferentes lâminas que combina, corta e mistura os alimentos.

Produção de Massas A criação ou fabricação de massas, quer seja através de um método mecanizado, ou por um método artesanal.

Produtor Uma pessoa ou empresa que planta culturas agrícolas ou fabrica bens e produtos.

Proteínas Compostas de aminoácidos, as proteínas realizam muitas funções corporais essenciais, incluindo o suprimento de energia e a construção e reparo de tecidos. As proteínas são encontradas na carne, ovos e peixes.

Q

Queijo Parmesão Um queijo duro e seco feito de leite de vaca desnatado ou parcialmente desnatado. O feito na Itália é considerado o melhor parmesão, e frequentemente é curado por 2 anos para desenvolver seu sabor e textura.

Quibebe Um prato brasileiro de sopa de abobora.

R

Raiz de Yúca (à direita)
Popular para uso em receitas de comida latina, africanas e asiáticas, raiz de yuca é a raiz de mandioca.



Refogado Um método de preparação através do qual o alimento (geralmente carne ou vegetais) é primeiramente dourado em gordura e posteriormente cozido completamente tampado em uma pequena quantidade de líquido em fogo baixo por um longo período.

Região Geográfica Uma ampla massa ou área de terra diferenciada por características semelhantes.

Represa Obra que se faz em rio ou canal para reprimir a água; açude.

Romano Um nativo ou cidadão da antiga Roma ou do Império Romano.

Rotini Um tipo de macarrão na forma de curtas espirais de espaguete.

Glossário

S

Salumi Refere-se a qualquer tipo de carne curtida popular em toda a Itália.

Sancocho Um grosso ensopado feito em toda a América do Sul, contendo grandes pedaços de galinha, banana da terra, mandioca, e molho de tomate fresco e cebola.

Sauerbraten Um prato alemão de carne assada marinada com vinagre e adoçada com xarope de beterraba, xarope de maçã ou açúcar, e condimentado com cravos ou zimbros.

Savana Uma pradaria plana de regiões tropicais ou subtropicais.

Semolina Trigo durum moído de forma menos fina do que as farinhas de trigo normais, e usado para se fazer massas.

Soja Um nutritivo legume de vários tamanhos com baixo teor de carboidratos e alto teor de proteínas, usado para se fazer óleo.

Sorgo Uma gramínea cerealífera que possui folhas largas como as do milho, e enormes agrupamentos de grãos de cereal na extremidade do seu talo. É a terceira principal cultura de cereais nos Estados Unidos, mas é tipicamente usada para ração animal.

Spargel Aspargo branco plantado localmente na Alemanha.

Spätzle Um prato alemão de macarrão de ovos servido como base para muitos pratos de carne.

T

Tajadas Bananas da terra fritas, populares na América do Sul.

Temperado Um clima que não é em geral nem muito quente nem muito frio.

Temperar Adicionar molho, óleo, queijo ou outros ingredientes à comida. Um exemplo disso é a adição de molho de tomate e parmesão sobre massas cozidas para servi-las.

Terras Altas Terras elevadas ou montanhosas.

Terreno As características típicas de um pedaço de terra.

Tortellini (à direita) Uma massa pequena com diferentes recheios, dobrada e cortada na forma de um anel ou chapéu.



Tubérculo Um talo curto e carnudo, geralmente subterrâneo, com pequenas folhas contendo brotos capazes de produzir uma nova planta. Os exemplos de tubérculos que nós comemos incluem as batatas, as chirivias, os rabanetes, as batatas-doce e o gengibre.

U

Uma Raíz de diferentes tamanhos com casca marrom e dura, que quando descascada revela uma crocante carne branca. Existem dois tipos principais – a doce e a amarga (a planta amarga é venenosa, a não ser que seja cozida), e é principalmente plantada na América do Sul.

V

Vale Um ponto baixo ou depressão da superfície da terra, geralmente encontrada entre colinas ou montanhas.

Vermicelli Palavra italiana para “pequenos vermes” – é o nome de um macarrão na forma de fios muito finos, bem mais finos do que os do espaguete.

Vinagrete Um molho geralmente feito de óleo, vinagre e condimentos, usado em saladas, carnes ou peixes.

Vinhedo Uma plantação de parreiras em uma área ou campo.

Vital Um importante meio ou ferramenta para se conseguir algo.

Massas para Crianças do Mundo Todo

Massas para Crianças do Mundo Todo

Massas para Crianças do Mundo Todo



I.P.O.

International Pasta Organisation

www.internationalpasta.org



abima

Associação Brasileira das Indústrias de
Massas Alimentícias e Pão & Bolos Industrializados

www.abima.com.br

OLDWAYS

HEALTH THROUGH HERITAGE

www.oldwayspt.org