

## AGRUPAMENTO DE ESCOLA DE VILA NOVA DE POIARES

E.B.2,3/S Dr. Daniel de Matos

Curso Profissional Técnico(a) de Cozinha/Pastelaria

### Relatório da Prova de Aptidão Profissional



# Multiculturalismo: O Impacto da Colonização na Gastronomia

Robert T. Kennedy

Vila Nova de Poiares, 13 de maio de 2021

Professora orientadora: Carminda Santos



## Agradecimentos

Quero primeiro agradecer à formadora Odete Lopes por todo o conhecimento prático e teórico que me transmitiu nestes últimos dois anos. Não seria possível pedir uma melhor chefe. O meu respeito pela formadora Odete nunca se escasseará, pois já provou tantas vezes que a sua fonte de conhecimento é enorme. Quando eu escolhi seguir este curso, não sabia de todo se era mesmo o que eu queria fazer. Sempre gostei de cozinhar mas seguir como profissão? Nem agora tenho a certeza. Mas tenho certeza nisto: esta formadora é uma das pessoas que me inspirou mais para ser cozinheiro. A sabedoria e gosto pela cozinha que ela traz todos os dias motiva quem está à volta e enriquece-nos a todos nós. A cada pergunta que eu faço sobre uma especiaria ou uma técnica a formadora Odete tem uma história ou uma pepita de informação dourada para partilhar. Então, obrigado por me motivar, inspirar, educar e mostrar o que é ser um cozinheiro.

A professora Sílvia Antunes também merece muitos agradecimentos pelo apoio durante este curso. Tornou estes três anos mais fáceis e vai sempre ter a minha gratidão por me suportar e acreditar em mim. Nunca teve medo de me dizer o que eu precisava de ouvir, mesmo não sendo agradável e disso nunca me vou esquecer. Pode não me ter ensinado muito Inglês (uma vez que sou nativo), mas ensinou-me o que é ser um adulto.

De seguida quero agradecer à professora Carminda Santos pelas informações e a ajuda que me forneceu, particularmente no que diz respeito à PAP. A professora foi como um guia, particularmente neste último ano, que iluminou o caminho para o profissionalismo e ensinou-me bastante do lado de gerir um restaurante, tal como o marketing empresarial que vai ser indispensável para a criação de um futuro negócio.

Agradeço também à professora Justina Cruz, que me deu apoio e diversos conselhos e expandiu os meus conceitos de cidadania e sociedade. Vou-me lembrar das suas aulas como um ensinamento cultural importante, pois não aprendi em casa sobre a cultura portuguesa.

Obrigado ao professor Bruno Teixeira, que, embora pode não saber, teve um grande impacto na forma como eu aprendo. Apesar de só ter tido aulas com ele no 10º ano, este professor mudou a minha perspectiva da aprendizagem. Apercebi-me que devo sempre procurar aprender sobre tudo porque é através do conhecimento, seja da história, da religião, da política, ou qualquer outro tópico, que formulamos as nossas opiniões, mesmo se esses tópicos não são diretamente relacionados com essas opiniões.

E claro que agradeço aos meus pais, por semear o meu amor pela cozinha estrangeira, por terem sempre apoiado as minhas decisões e ajudar no que puderam. Acredito que tive imensa sorte em ter pais que não se limitaram por ficar no local onde nasceram, e me terem dado a oportunidade de crescer e desenvolver neste país, que eu considero a minha pátria, não por sangue, mas sim, por alma.

Agradeço ainda ao senhor Derek MacClean, pai de um dos meus melhores amigos, Thelonius, por me introduzir à cozinha do seu país, a Jamaica. E não só por confeccionar pratos desse país, mas também diversos pratos internacionais que prepara perfeitamente. É um dos melhores cozinheiros que eu conheço, apesar de não ter alguma formação profissional. E, além da Odete Lopes, é um dos indivíduos que me inspirou mais a escolher este curso.

Finalmente quero agradecer aos júris, por disponibilizarem o seu tempo para degustarem e avaliarem a minha PAP e os pratos que vou confeccionar. Espero que gostem e que satisfaçam as suas expectativas.

**OBRIGADO**



## Resumo

A minha Prova de Aptidão Profissional consiste na elaboração, em conjunto com o meu colega Ben, de um menu composto de pratos coloniais. Neste trabalho vai ser exposto alguma teórica da cozinha, um pouco da história colonial, bem como um bocado de informação cultural dos três países colonizados enquadrados nesta PAP.

Eu e o meu colega conhecemos bem a preparação de todos os pratos que vamos confeccionar. Assim podemos trocar de lugar ou ajudar-nos um ao outro quando necessário.

### Ementa:

Entrada – Sopa Mulligatawny c/ pão *naan*

Prato Principal – Tikka Masala de Frango c/ arroz amarelo

Sobremesa – Cranachan

Petit-four – Bolo Negro



Figura 1

## Índice

Agradecimentos .....	2
Resumo.....	4
Introdução.....	6
Parte I – Enquadramento teórico.....	7
Colonialismo .....	7
Colonialismo pré-moderno .....	8
Colonialismo Moderno .....	9
Efeitos na cultura e gastronomia .....	10
Países enquadrados na PAP .....	12
Escócia .....	12
Índia.....	13
Jamaica.....	14
História da Cozinha.....	15
Teórica da Cozinha .....	16
Parte II- Desenvolvimento Prático.....	24
História dos Pratos .....	24
Receitas da PAP .....	26
Análise Crítica.....	31
Bibliografia .....	32
Parte III- Anexos .....	33

## Introdução

Com este trabalho pretendo não só mostrar o meu conhecimento técnico e teórico da cozinha e provar a minha capacidade profissional, mas também transmitir alguma informação histórica menos conhecida sobre o colonialismo e sobre os países que estão enquadrados neste trabalho.

Também quero realçar um aspeto raramente falado sobre o colonialismo: que teve alguns benefícios, não só para os países colonizadores, mas também para a cultura mundial. Sem o colonialismo, não haveria a fusão de culturas que encontramos em tantos países atualmente e que deu origem a inúmeras inovações sociais, económicas, políticas e, claro, gastronómicas. Isto não é para negar os horrores causados por colonialismo e perpetrados pelos colonizadores e os governos locais deixados em poder após a descolonização, mas mostrar que, apesar disto, há algo de bom que podemos encontrar nestes erros graves.

## Parte I – Enquadramento teórico

Para começar, este trabalho “Multiculturalismo: O Impacto de Colonialismo na Gastronomia” surgiu quando eu e o meu colega estávamos a falar sobre a cozinha inglesa que nós (sendo britânicos, pelo menos por sangue) apreciamos. E chegámos à conclusão que a maioria nem é propriamente inglês, mas sim provém de ex-colónias. Mas eu considero que teve início muito antes, quando eu nem conhecia o meu colega, Ben, e eu era apenas um miúdo a comer o que meus pais cozinhavam. Embora eu não soubesse, eles confeccionavam pratos de todo mundo, indianos, italianos, ingleses, escoceses, etc. O meu pai é um mestre de carnes e peixes. Tudo, desde bife a camarão e miudezas. A minha mãe, meia vegetariana, adora cozinha asiática e comida à base de massas. Então tive a sorte de apreciar uma variedade enorme de pratos desde pequeno.

Os pratos que serão confeccionados por mim e pelo meu colega são de origem de colónias britânicas. Enquanto Portugal foi um grande poder colonial, nós consideramos que os pratos das colónias portuguesas serão mais conhecidos (e talvez mais apreciados pelo júri) mas que nós devemos apresentar preparações mais estrangeiras que provavelmente não são conhecidas, muito menos consumidas pelo júri.

Selecionamos dois pratos (e uns acompanhamentos) indianos, um bolo jamaicano e uma sobremesa escocesa.

### Colonialismo

Enquanto colonialismo é muitas vezes definido como objetivamente negativo ou uma criação europeia, as duas afirmações são incorretas. Colonialismo é uma das maneiras mais antigas de expansão territorial que teve enormes impactos, bons e maus, sobre a região colonizada, seja na cultura, língua, população, economia, sociedade, tecnologia e infra-estruturas. Muitos, mas não todos destes, aplicam-se ao colonizador.

Uma definição neutra é encontrada no *Collins* Dicionário Inglês: “a prática pela qual um país poderoso controla diretamente países menos poderosos e usa seus recursos para aumentar seu próprio poder e riqueza”.

Enquanto o colonialismo moderno teve início na Era dos Descobrimentos, pode ser considerado que outras formas de colonialismo já foram exercidas por povos mediterrânicos antigos (Gregos, Fenícios e Turcos) tal como povos Asiáticos (Mongóis e Chineses).

## Colonialismo pré-moderno

Atividade que pode ser considerada colonialismo começou com os Fenícios, Gregos e outros, nos séculos 12 a 6 a.C.

A Fenícia foi um grande poder comercial marítimo que começou por estabelecer entrepostos comerciais no Mediterrâneo no século 12 a.C. que, nos séculos que seguiram, se tornaram em colónias. Estas colónias chegaram até Espanha e Marrocos, controlando, assim, o acesso ao Oceano Atlântico. A colónia mais bem-sucedida foi o Cartago, que mais tarde ganhou independência e tornou-se um novo poder colonial.

Várias cidades-estados Gregas possuíram colónias no Mediterrâneo e no Mar Negro. Geralmente fundavam novas colónias para estabelecer ou facilitar o comércio com outros países e aumentar a riqueza da metrópole (em grego “*Metropolis*” significando cidade-mãe). Mas, por vezes, as colónias eram fundadas para livrar uma cidade de população excedente



Colónias da Fenícia a vermelho, Colónias da Grécia a azul, outros territórios estão marcadas 550 a.C.

Figura 2

ou expulsar uma população desobediente.

Os Romanos tiveram um enorme Império que também começou com colónias. Estes inicialmente eram territórios perto de Roma conquistados para suportar a cidade mas mais tarde foram espalhados por meios marítimos que se tornavam-se em cidades até formar o Império Romano. A própria palavra colónia vem do latim “*colonia*” designando o estabelecimento de comunidades de Romanos, geralmente para fins agrícolas, fora do território de Roma.



Na China, a Dinastia Han estendeu o seu território da Mongólia até à Coreia e ao Vietnam. Estes territórios são chamados de colónias porque já eram habitados por populações nativas. Foram estabelecidas “*Tuntianos*”, bases militares agrícolas nos postos avançados para proteger os territórios novos e a Rota da Seda que facilitava o comércio e outras interacções culturais, políticas e religiosas entre o Leste e o Oeste.

## Colonialismo Moderno

Quando falamos em colonialismo como é entendido hoje, quase sempre pensamos nos poderes europeus ocidentais que construíram grandes impérios nas Américas, na África e na Ásia. É, por vezes, dividido em três fases, começando com a Era dos Descobrimentos.

Colonialismo começou com o Infante Dom Henrique (1394-1460), que despertou a Era dos Descobrimentos (daí a sua alcunha “O Navegador”) pela construção de várias feitorias na costa oeste da África, sendo o primeiro estabelecido em 1445. Em 1492 a Espanha, seguido por Portugal, descobriram as Américas e construíram feitorias ou conquistaram grandes territórios e povoaram-nos. Assim, estes dois países se tornaram os primeiros impérios globais.

Entre 1359 e 1653, o Império Otomano conquistou a Europa do Sudeste, o Médio Oriente e a maioria da África do Norte e de Leste. Os primeiros territórios conquistados foram anexados mas os conquistados mais tarde foram sujeitos a ocupação colonial.

A expansão de Portugal e Espanha captou o interesse de outros poderes europeus, como a Inglaterra, França e os Países Baixos. Estes três perpetuaram a colonização das Caraíbas e da América do Norte.

A segunda fase engloba a colonização da Ásia, principalmente pela Inglaterra, França, Países Baixos e Portugal. As colónias portuguesas mais importantes na Ásia localizavam-se na Índia Portuguesa (Bombaim e Goa), na China (Macau, que permaneceu sob administração portuguesa durante 400 anos, até 1999) e Oceânia (Timor).

A terceira fase, o período do neo-imperialismo, consistiu na Partilha de África, rectificado pela Conferência de Berlim em 1885, em que quase o continente inteiro foi dividido entre 7 poderes Europeus: Reino Unido, França, Espanha, Portugal, Itália, Alemanha e Bélgica. Nesta fase destaca-se a dominação total económica das colónias, pois não foi muito tempo após a Revolução Industrial e as primeiras ideias capitalistas, e a exploração dos abundantes recursos naturais para fabricar as novas tecnologias recém-descobertas.

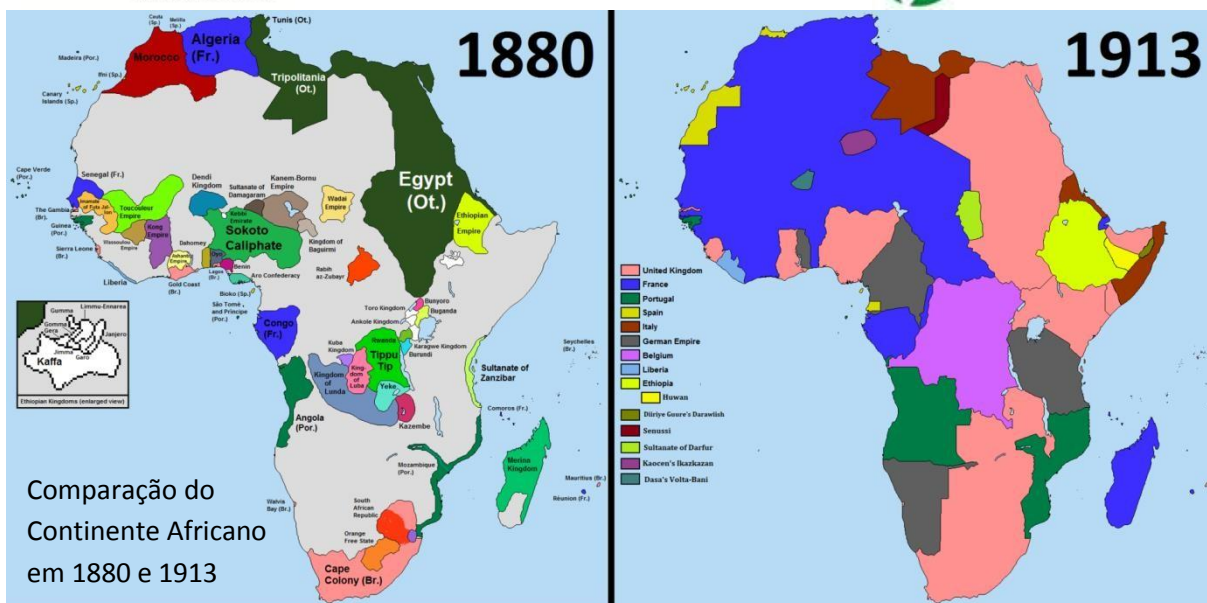


Figura 3

### Efeitos na cultura e gastronomia

Os efeitos da colonização nem sempre são óbvios, mas de certeza que encontramos no nosso quotidiano, basta procurar. A gastronomia do país colonizado, tal como do país colonizador, sofreram mudanças pequenas e mudanças enormes, desde os alimentos até às técnicas de preparação e coção utilizados.

Quando um país é colonizado, sempre chegam colonizadores, indivíduos de um território que pode ter um clima muito diferente, e assim os legumes cultivados podem não ser os mesmos e os animais, tanto de caça como de criação, podem ser completamente estranhos. Com isto, duas coisas acontecem:

Uma é que o povo colonizador vai ter que se adaptar, muito ou pouco, a esta nova dieta. Podem acabar por apreciar muitos dos pratos confeccionados com estes alimentos novos, e então chegam a espalhar até ao seu país de origem, por exemplo o influxo de especiarias e pratos indianos para o Reino Unido;

Outra é os colonizadores introduzirem animais e plantas do seu país (ou de outras colónias) neste novo território, este facto seria exacerbado se os colonizadores não

apreciavam a dieta local. Isto tem consequências positivas, como a diversificação da dieta do povo nativo, ou negativas, pois estas espécies podem acabar por ser invasoras e interferir com os ecossistemas pré-existentes, ou a diluição da culinária (e cultura) indígena.

Um exemplo desta partilha é os portugueses levarem as pimentas da América do Sul até à Índia no século XV. Atualmente sua utilização é sinónima com a cozinha indiana. Também foi espalhado às colónias em África, onde também é cultivado e consumido em grandes quantidades.

A Índia, como um país que usa muito as especiarias, e com muita variedade destas, marcou bastante a culinária britânica com a introdução de dezenas de especiarias novas. A Europa já sentia, desde há muitos anos atrás, este influxo de aromáticos, sendo que a sua utilização era demonstradora de riqueza e classe social. Mas nos anos mais recentes o acesso e a distribuição destas especiarias chegaram a abranger muito mais as cozinhas do povo.

Estas trocas gastronómicas foram intensificadas com o aumento da migração entre colonizador e colónias, mesmo depois da independência. A diversificação dos alimentos por todo o mundo e o aumento da acessibilidade do povo comum às especiarias estrangeiras facilitaram o desenvolvimento da globalização, pois a arte da cozinha e o ato de comer é são conceitos inalienáveis do ser humano. A comida é uma propriedade colectiva que está presente no dia-a-dia de todo o mundo.

Se nós conseguirmos encontrar as semelhanças que nos unem e tirar proveito das diferenças que nos distinguem quanto à nossa gastronomia, talvez possamos descobrir maneira de acomodar opiniões, crenças, ideologias e perspetivas diferentes num só espaço de pensamento para o benefício do ser humano.



## Países enquadrados na PAP

### Escócia

A Escócia é uma das nações que integra o Reino Unido, juntamente com Inglaterra, País de Gales e Irlanda do Norte, sua capital é Edimburgo, sua área é de 77.910 km<sup>2</sup> e em 2019 tinha uma população de 5,5 milhões de habitantes. O povo escocês é receptivo e hospitaleiro.

Os escoceses têm uma reputação por serem ótimos guerreiros. Um exemplo é que os romanos, apesar de conquistarem a Inglaterra, nunca conseguiram os terrenos escoceses. Até construíram a muralha do Adriano (*Hadrian's Wall*) para tentar impedir que os clãs escoceses invadissem o território romano, que faziam regularmente, completamente nus, pintados de azul e brandindo grandes espadas.

Uma das primeiras coisas que as pessoas podem pensar ao ser citado um escocês são os *kilts*, que são uma espécie de saia, da altura do joelho, podendo ser de tecido liso ou de uma variação de quadriculados feito de lã. Tradicionalmente usado por meninos e homens das Terras Altas escocesas no século XVI, a tradição segue-se até os dias atuais. O padrão das listras que irá gerar o quadriculado variava de acordo com o clã ou família pertencente ao indivíduo. Hoje em dia, algumas pessoas ainda usam os *kilts* diariamente, porém a maioria delas deixa-os para ocasiões formais, como casamentos e outros momentos importantes.

A prática do desporto é muito popular na escócia, onde priorizam o *Rugby*, e tem uma das melhores equipas do mundo. A Escócia também é muito conhecida pelo golfe. Há alguns outros desportos como o *Curling* (que consiste em lançar pedras de granito, numa pista de gelo, o mais próximo de um alvo, com a ajuda de varredores), o shinty e o cricket.

A **culinária** escocesa varia bastante de região para região, porém há algumas características em todo o país. Por exemplo, há sempre uma grande variedade de pratos utilizando batatas, enchidos de porco e peixe. O hadoque é o peixe mais tradicional do país, e é comido em várias refeições, assim como o salmão que é abundante nos rios escoceses,

geralmente é levado ao forno inteiro e servido com verduras. Uma outra carne apreciada no país é a de cervo. O *Haggis* pode ser considerado um dos pratos mais tradicionais do país, em que um estômago de carneiro é recheado com vísceras (por exemplo, fígado, coração e sangue cozido) e bastante tempero, que é depois fechado e cozido como o bucho, servido com puré de batata e puré de nabo. Nos doces destacam-se a geleia escocesa de laranja, e o *Dundee Cake*, um bolo de frutas secas e grãos, coberto com amêndoas. O país também é conhecido pelo seu uísque e pela sua cerveja.

## Índia

A Índia é um país no Sul da Ásia, com uma área de 3.287.782 km<sup>2</sup>. A sua capital é a Nova Delhi e é o segundo país mais populoso do mundo com uma população estimada em 2019 de 1,3 bilhões de pessoas. A cultura indiana é muito rica e diversificada. É uma das civilizações mais antigas da História que recebeu, com o passar dos séculos, várias influências orientais e ocidentais.

A Índia é um país em que a religião está fortemente ligada à cultura. As religiões indianas são: Hinduísmo, Budismo, Jainismo e Sikhismo, sendo o primeiro o mais praticado entre estes. As casas indianas costumam ter um santuário onde os atos de adoração envolvem oferenda de incenso, flores e frutos aos deuses. A maioria dos praticantes veneram principalmente o deus Brahma, o Shiva ou o Vishnu.

No hinduísmo todos os seres vivos são venerados mas a vaca é tão sagrada que é proibido o consumo de sua carne. E como o islamismo também é muito praticado (11% da população), muitos pratos excluem a carne de porco. Muitos praticantes de hinduísmo são lacto-vegetarianos e assim o país tem ainda mais pratos que excluem a carne na totalidade.

**A culinária** da Índia é uma rica mistura de especiarias que dá um sabor único mas ainda diversificado à cozinha deste país. Foi muito influenciada pelo domínio britânico que trouxe várias cozinhas internacionais, tal como por interações com Portugal. Dada a diversidade de solos, climas, culturas e grupos étnicos, a cozinha varia bastante. A utilização de ervas, especiarias (especialmente caril) e fruta local são aspetos marcantes.

*Bhaji* é um salgado frito, tipicamente servido como pequeno-almoço (em restaurantes indianos no estrangeiro, como entrada), feito de cebola coberto com um polme bem condimentado. Podem ser adicionados outros legumes (couve-flor, cenoura, batata).

A Goa, estado na Índia que esteve 451 anos sob domínio português, tem sua base culinária no povo *konkani*. Alimentos locais incluem arroz, peixes e coco. Teve muita

influência portuguesa até ao ponto que vários pratos típicos, como o *sorpotel* e o *vindalho* incluem carne de porco, vaca ou os dois e representam a fusão cultural. Outras influências portuguesas são o pão, tipicamente consumido no pequeno-almoço desta região (e que mantém a palavra portuguesa), o chouriço, a feijoada e o arroz doce. Estes pratos com carne de porco e vaca são uma das formas dos Goeses cristãos se distinguirem dos hindus e dos muçulmanos. Os portugueses introduziram batatas, tomates, abacaxis, goiabas e cajus do Brasil em Goa e, conseqüentemente, na Índia. A pimenta ou piri-piri é talvez o mais importante dos alimentos introduzidos, que marcou a culinária Indiana a nível quase global.



## Jamaica

A Jamaica é um país insular situado nas Caraíbas, cuja área é de 10.991 km<sup>2</sup>. A população é de 2,9 milhões de pessoas, a maioria sendo de origem africana subsaariana. A língua falada é “*Jamaican Patwah*” (patoá), um tipo de crioulo inglês. A capital é Kingston.

Apesar de ser um país pequeno e pouco populoso, a Jamaica tem uma influência global significativa. Uma característica muito interessante da Jamaica é a de combinar música e religião. Deu origem à religião Rastafarianismo e ao Reggae (e outros géneros relacionados como dub e ska). Esses estilos musicais ganharam projeção mundial através do jamaicano Bob Marley que até hoje é a principal estrela do género.

Na Jamaica os desportos com maior popularidade são o futebol, atletismo, críquete e corridas de cavalos. Os atletas jamaicanos têm reconhecimento em todo o mundo, como por exemplo o Usain Bolt, que é um dos principais medalhistas do atletismo atual e que já bateu diversos recordes de velocidade.

**A culinária** da Jamaica consiste em preparações que remontam a uma época na qual os escravos fugitivos precisavam de se esconder no interior da montanha da ilha. O fogo e a fumaça poderiam revelar a localização, por isso, para esconder a sua localização, eles preparavam refeições no subsolo, em brasas. O prato deste preparo mais comum é o *jerk chicken*, que é marinada num molho de especiarias antes de ir à brasa, dando origem a uma espécie de charque doce e salgado.

Alguns pratos jamaicanos são variações de pratos trazidos para a ilha de outros lugares. Estes são frequentemente modificados para incorporar produtos e especiarias locais. Um exemplo é o *callaloo*, prato que provavelmente tem origem no prato angolano *calulu*.

Sendo um país tropical, durante o ano inteiro há uma abundância de frutas exóticas. Então, estas são bastante utilizadas na culinária tradicional, como por exemplo o *ackee* e *saltfish* (composto por *ackee*, fruta da qual a árvore é símbolo nacional da Jamaica, e *saltfish*

17

(bacalhau), que os judeus portugueses trouxeram ao fugir da perseguição no século XVI).

A culinária *ital* (da palavra inglesa vital) é um método natural de preparar alimentos desenvolvidos pelos rastafáris para apoiar um estilo de vida saudável. Não envolve carne e é uma celebração das frutas e vegetais frescos que vêm diretamente da terra. Típica da culinária *ital* é também a ausência de sal como um aditivo para pratos, com sabores derivados de uma variedade de ervas e especiarias.

## História da Cozinha

A arte de cozinhar é bastante antiga. O primeiro cozinheiro apareceu no tempo da Pré-História quando o Homem Primitivo descobriu que ao juntar um pedaço de carne com uma fonte de calor produzida pelas chamas da fogueira que essa se tornava mais saborosa e facilitava a sua mastigação. A partir desse momento nasce a cozinha e os primeiros métodos de confeção, tais como usando pedras escavadas cheias de água para cozinhar certos alimentos em água, dando início à sopa, que mais tarde eram ultrapassadas por recipientes em barro. O Homem também descobriu que usando ossos de animais, madeira (mais tarde bronze e ferro) podia criar vários utensílios para o auxílio da confeção.

Foi na Grécia Antiga que começaram a aparecer as primeiras hierarquias da cozinha e onde foi criado o estatuto do cozinheiro. Nas casas grandes, as cozinhas eram supervisionadas e havia diferentes funções que os criados podiam exercer. Apareceram também as primeiras caçarolas, tachos, panelas e grelhas. Um aspeto interessante desta altura, é que o cozinheiro começou a adquirir prestígio e a tornar-se uma grande personagem, criando-se uma lei especial que dava ao cozinheiro que inventava um novo prato o privilégio de ser somente ele a preparar e vender aquele prato.

Na Idade Média, pouco valor foi colocado no cozinheiro, e houve pouca evolução na arte culinária. À medida que as especiarias foram introduzidas na Europa os pratos da aristocracia eram temperados com quantidades enormes de especiarias, para exibir o luxo e a riqueza, embora esse exagero levou os pratos a ficarem intragáveis.

Foi no reinado de Luís XIV da França que a arte culinária se transformou mais. Revolucionaram-se os alimentos e a sua combinação, bem como a forma de os servir e consumir, se transformaram totalmente. As refeições na corte tornaram-se autênticas festas de elegância, com um cuidado na apresentação dos pratos. Difundiu-se também a utilização individual de pratos e talheres e nasceu o conceito de etiqueta. Outra importante inovação, que surgiu na gastronomia francesa, foi dividir a refeição em etapas. Desse modo, deu-se

mais tempo para que cada uma delas fosse devidamente apreciada, em todos os sentidos.

Com o interesse crescente por produtos frescos e sabores agradáveis, as especiarias foram sendo substituídas por ervas aromáticas. O alecrim, o tomilho, o louro e o estragão (entre muitas outras) abriram uma nova paleta de aromas e sabores. Esta simples, mas importante, mudança representou uma significativa inovação em toda a culinária da época. Pela primeira vez em muito tempo, privilegiaram-se os sabores naturais dos alimentos, em vez de os querer mascarar.

## Teórica da Cozinha

Durante o meu curso assimilei tanta informação que seria impossível expor tudo neste trabalho. Então pretendo elencar aqui uma amostra das informações que eu acho indispensável um cozinheiro deve ter para garantir o sucesso no mundo profissional.

### Higiene

Situações que justificam o afastamento temporário das pessoas que manipulam alimentos: Dores abdominais, diarreia, febre, náusea ou vômitos; Anginas, tosse ou corrimento nasal; Processos inflamatórios da boca, olhos ou ouvidos; Lesões da pele como erupções, furúnculos ou feridas infetadas;

Antes de se apresentar ao serviço deve verificar: Higiene do corpo – banho ou duche; Higiene da boca e dentes; Limpeza e corte das unhas; Barba feita; Cabelos devidamente arranjados; Lavagem das mãos;

### Farda

A farda de um cozinheiro é constituída por: Barrete; Jaleca branca; Lenço de pescoço; Avental branco; Calça xadrez; Pano de cintura; Socas ortopédicas (com meias brancas ou pretas);

O vestuário deve ser confortável e adequado ao trabalho a realizar; Não é permitido usar brincos, colares, relógios, pulseiras ou anéis (exceto a aliança);



Figura 4

### **Brigada da cozinha**

Chefe – cria as ementas, compra as ingredientes, gere a brigada e supervisiona o trabalho.

Sous-chefe – braço direito do chefe,

Garde-manger – prepara as entradas, saladas e guarnições frias

Entremetier – prepara as sopas, guarnições vegetais e pratos quentes que não envolvem carne ou peixe, incluindo pratos de ovos

Tournant – move-se pela cozinha, ajudando onde é preciso e substitui eventuais faltas de outros membros da equipa

Saucier – prepara os molhos

Poissonier – prepara os pratos de peixe e mariscos

Rôtisseur – responsável por todas as carnes assadas, grelhadas e fritas

Pâtissier – prepara as sobremesas e outros doces

Existem outras funções para cozinhas de maior dimensão, em que algumas posições (Rôtissier, Entremetier, por exemplo) se tornam em Chefes de Partie e têm a sua própria equipa, com um número pequeno de elementos.

### **Bateria da cozinha**

Dividido em 3 grupos:

Equipamentos de cocção (panelas, tachos, sautés);

Acessórios de pequena dimensão (peneiros, chineses, pinças);

Material de preparação e conservação (travessas, recipientes);

### **Geradores de calor**

Fogões; Fornos; Salamandras; Fritadeiras; Assadeiras; Microondas; Banhos-maria;



## Geradores de frio

Câmaras frigoríficas; Armários frigoríficos; Abatedores de temperatura; Mesas refrigeradoras; outros: máquina de gelo, arca congeladora, sorveteiras ou geladeiras);

### O que uma cozinha deve ter

Pavimento fácil de lavar e antiderrapante; Revestimento fácil de lavar (em azulejo ou inox); Boa exaustão e ventilação; Ralos de escoamento de águas; As esquinas devem estar protegidas; As tomadas devem estar protegidas; A iluminação deve ser natural ou o mais aproximado possível;

### Zonas da cozinha

De receção de mercadorias	Local onde o ecónomo recebe os produtos
De armazenamento	Espaço onde se encontram os <i>stocks</i> de matérias-primas, incluindo as câmaras frigoríficas e congeladores
De preparação	Espaço onde se prepara todas as <i>mise-en-places</i> , com 3 divisões distintas para carnes, peixes e hortaliças
De pastelaria	Local de preparação de doces e massas
De confeção	Espaço onde se cozinham os alimentos, dividido em cozinha quente e cozinha fria ou garde-manger
De lavagem ou plange	Onde se procede a lavagem e limpeza da bateria de cozinha
Roda ou passe	Separação entre a cozinha e o restaurante onde entram os pedidos do restaurante e faz-se a entrega dos pratos acabados de sair da cozinha
Refeitório do <i>staff</i>	Local onde os funcionários fazem as suas refeições

### Layouts da cozinha

Existem 3 zonas distintas: Zona suja – por onde entram as matérias-primas e funcionários; Zona semi-limpa – onde as matérias-primas são preparadas para a transformação final; Zona limpa – onde é produzido e embalado o produto final;

### Cortes dos legumes

Juliana – tiras finas e longas; Palha – mais fino que juliana; Jardineira – tiras grossas e curtas;



Palito – palitos com 5mm de lado e 3cm de comprimento; Ponte-nova – palitos com 1cm de lado e 3cm de comprimento; Batalha – cubos de 2 cm; Macedónia – cubos de 5mm; Brunêsa – cubos de 3mm; Picado – cubos ou fragmentos de tamanho muito reduzido; Camponesa – meia-lua ou triângulos; Rodela – para legumes redondos;

### **Tipos de carnes**

As carnes são divididas em carnes vermelhas (vaca ou boi, carneiro, cavalo), brancas (porco, vitela, borrego) e negras (javali e algumas caças grossas). A maioria das aves é classificada como brancas. Também existe outra divisão de carnes: criação e caça.

Também deve ser mencionado as diversas miudezas, que também se dividem em brancas (miolos, redenho) e vermelhas (fígado, rins, bofes, coração, língua).

### **Verificação de frescura de carnes**

De forma geral a carne deve apresentar-se húmida e brilhante, mas sem excesso de líquido no interior da embalagem. Relativamente à cor, deverá ser homogénea e com a tonalidade característica da espécie (bovino – vermelha; suíno – rosa pálida; aves – amarela pálida, ligeiramente rosada). A gordura deve ter uma cor amarela esbranquiçada.

### **Operações de preparação de carnes**

Chamuscar – passar a peça de carne por uma chama, raspar e lavar os pelos queimados;

Lavar – passar a peça por água corrente;

Limpar – retirar as gorduras e nervos em excesso, assim como as miudezas não desejadas;

Desmanchar – separar cada peça de acordo com o prato a confeccionar (uso de tesoura, faca ou cutelo);

Cortar – preparar a carne, de acordo com as diferentes utilizações, após desmanchar;

Desossar – retirar os ossos da peça, para determinadas confeções;

Rechear – consiste em introduzir qualquer picado dentro de carnes ou aves;

## Seleção de carnes

Estão divididos em 4 categorias, de acordo com tenrura:

Extra – de maior qualidade, é a mais tenra e succulenta.

Primeira – ainda tenra e de alta qualidade. Utiliza-se para assados, grelhados e fritos.

Segunda – mais rijos que os anteriores, são mais indicados para guisados e estufados.

Terceira – devido a ser muito mais rijo, destina-se a cozeduras mais prolongadas.

Estas classificações são mais aplicadas à carne de bovino. A qualidade de carne também depende de outros fatores como o sexo do animal, do tipo de alimentação, da sua idade, do seu trabalho ou da sua raça.

## Tipos de peixes

Existem várias maneiras de definir e diferenciar os peixes: quanto ao teor de gordura (gordos e magros); quanto à sua forma (achatados e redondos); quanto à sua origem (do mar ou do rio);

Além dos peixes também provém do mar os mariscos que podem ser divididos em crustáceos (lagosta, camarão, caranguejo, etc.) e moluscos. Os moluscos podem ser divididos ainda em bivalves (ostra, mexilhão, amêijoia, etc.), univalves (búzio, caramujo) e cefalópodes (lula, polvo, choco).

## Verificação de frescura de peixes

O cheiro deve ser suave e não muito intenso; A pele deve apresentar uma cor viva e brilhante, sem descoloração; Os olhos devem ser convexos, a córnea límpida e transparente e a pupila negra e brilhante; As guelras devem ser brilhantes, avermelhadas e isentas de muco; A carne tem de ser rija e elástica ao toque.

## Operações de preparação de peixes

Escamar – retirar a escama ao peixe, pode ser feito com um escamador ou com as costas de uma faca no sentido contrário às escamas;

Eviscerar ou esvaziar – retirar as tripas e as guelras junto à cabeça;

Aparar – retirar as barbatanas peitorais, laterais, dorsais, pélvicas e do rabo, com uma tesoura ou faca;

Esfolar – retirar a pele ao peixe, fazendo uma incisão junto à cabeça e puxando a pele no sentido do rabo (para peixes chatos é ao contrário);

Cortar – dosear o corte indicado para a preparação do que se pretende;

Lavar – passar o peixe ou os cortes por água fria corrente;

### **Acondicionamento e conservação de carnes e peixes**

#### Principais técnicas industriais

Vácuo – Conservação numa embalagem em que o ar é completamente extraído;

Refrigeração – Consiste no arrefecimento dos produtos até 0 a 10 graus Celcius. A estas temperaturas o desenvolvimento de bactérias é retardado, mas não é completamente detido. Assim os alimentos podem ser guardados num período de 3 a 5 dias, sendo que as miudezas não devem ser guardadas mais que 24 horas no frio.

Congelação rápida – Nesta técnica os alimentos são colocadas em túneis de congelação ou células de arrefecimento rápido que baixa de imediato a temperatura dos alimentos até aos -14 graus Celcius e só posteriormente são armazenados nas câmaras de congelação, onde são guardadas entre -20 e -18 graus.

Ultracongelação – Consiste em endurecer bruscamente um produto a -40 graus e mantê-lo a uma temperatura de -25 graus em menos de 5 horas.

*Cook-chill* – Uma técnica em que refeições são preparadas com antecedência com métodos convencionais. Depois são colocados em recipientes que possam ir ao forno e arrefecidos até aos 0 a 3 graus, alcançados em 2 horas, assim mantendo as propriedades e o sabor. Após arrefecimento podem ser guardados até 5 ou 6 dias a uma temperatura abaixo dos 5 graus. Para reaquecer uma refeição, a comida precisa de atingir os 75 graus no seu centro.

*Cook-freeze* – Técnica idêntica ao *cook-chill* excetuando que a comida é rapidamente congelada à temperatura de -20 graus, que permite que as refeições sejam guardadas durante meses, e não dias.

Principais técnicas tradicionais

Secagem – Consiste na secagem do peixe ou carne ao sol;

Salga/Salmoura – Solução em sal marinho, por vezes adicionada de açúcar, salitre e aromas nas quais se submergem o peixe ou a carne;

Defumação/Fumagem – Processo aplicado nos peixes e carnes, utilizando a ação secante e anti-sética do fumo produzido pela madeira a arder;

Marinadas – Líquido acondimentado no qual se maceram os alimentos. As finalidades são de aromatizar os alimentos, amolecer a carne e conservar durante mais tempo. As marinadas podem ser cruas ou cozidas.

### **Métodos de confecção**

Assar – Neste método, as peças são cozinhadas inteira (frango, coelho, pato) ou em peças (lombo, pernil). No caso das peças mais gordas (pato), não precisam de ser lardeadas nem envoltas em gordura. Nas peças mais secas (lombo), precisamos de utilizar essas técnicas. Os sucos resultantes do assado acompanham a carne na hora de refeição;

Grelhar – Neste método os alimentos ganham uma cor dourada por fora e ficam suculentos por dentro. Os grelhadores podem ser a carvão, a gás, a gás com pedras de laca ou barras metalizadas revestidas a porcelana. A carne a usar deve estar à temperatura ambiente e, de preferência, do mesmo tamanho. Só se deve virar a peça uma vez. Há duas maneiras de grelhar: por calor direto (a carne é exposta na brasa de ambos os lados) ou por calor indirecto (os alimentos são cozinhados numa churrasqueira tapada);

Estufar – Neste método, os aromáticos são refogados. A peça é depois colocada sobre os aromáticos e apenas com 1 cm de água, caldo, vinho ou molho de tomate. Tudo colocado numa panela bem fechada. A carne coze lentamente. Neste método, tal como o de guisar, a carne a utilizar é mais rija ou mais velha;

**Guisar** – Nesta técnica, pequenos pedaços de carne são completamente cobertos com água, caldo, vinho ou uma combinação a que se juntam legumes e temperos. A carne pode ou não ser alourada primeiro. Os legumes devem ser colocados pela ordem de cozedura, do mais duro (batata, cenoura) para o mais tenro (beringela, abóbora);

**Fritar** – Fritar em gordura significa cozinhar os alimentos mergulhados em gordura quente. Os alimentos devem ser fritos à temperatura de 170 a 180 graus, sendo importante que o alimento tenha o mesmo tamanho e espessura para uma fritura homogénea. Depois de frito deve escorrer sobre papel absorvente. A gordura a utilizar na fritura pode ser de origem animal (manteiga, banha de porco) ou de origem vegetal (azeite, óleo, margarina). Para fritar, alguns alimentos precisam de um revestimento, como o panar (farinha, ovo e pão ralado) ou polmes (farinha, ovo, temperos e um líquido);

**Saltear** – Neste método, as peças a saltear devem ser de pequenas dimensões e espessura (bifes, escalopes, ovos, mariscos). Para um melhor salteados, podemos usar uma mistura de gorduras, azeite e manteiga. O equipamento usual é o sauté e a wok. Os vegetais também devem estar cortados em tiras finas ou rodelas pequena, para cozinham de forma rápida. Neste método os alimentos são cozinhados em lume alto e pouca gordura, assim, preservam a cor, sabor e textura;

**Cozer** – Neste método, os ingredientes ficam submersos em água a ferver. Quando termina a cozedura, o alimento deve ser retirado e esfriado. No caso dos legumes, devem ser colocadas em água e gelo. Este método é considerado o método mais saudável;

**Gratinar** – Este método diz respeito aos pratos cozinhados cuja superfície é formada por uma crosta dourada. Esta crosta obtém-se com molho bechamel, queijo ralado ou pão ralado, ou ainda com a mistura de queijo e pão ralado. Alguns alimentos cozem e gratinam ao mesmo tempo (peixes, mariscos, pizzas). Este método pode ser feito no forno (bacalhau com natas) ou na salamandra (tostas).



## Parte II- Desenvolvimento Prático

Eu e meu colega, Benjamin Fisher, optamos por nos separar do resto da turma e desenvolver uma PAP com tema diferenciado e único: “Colonialismo: O Impacto do Multiculturalismo na Gastronomia”. Seleccionamos a Índia e a Jamaica como os países principais devido às diferenças entre a gastronomia desses dois países, tal como a diferença de cada um em relação à culinária portuguesa. Mas também há uma sobremesa escocesa, pois este país é uma das colónias mais antigas do Império Britânico.

Cada um destes pratos tem uma história de como se desenvolveu e como alguns sofreram mudanças ao longo da viagem das colónias até ao país colonizador.

### História dos Pratos

- Sopa Mulligatawny: A própria palavra é uma amálgama das palavras tâmil “*miḷagāy*” (pimenta) ou “*miḷagu*” (pimenta preta) e “*tanni*” (água); literalmente “água-apimentada”. Esta sopa é uma espécie de caldo muito temperado com especiarias (como açafrão-da-índia e caril) e legumes que pode ou não levar carne. A receita original do Sul da Índia era vegetariana, mas ao ser levada para Inglaterra sofreu algumas alterações como a adição de aves de caça. Pode ser servido com arroz ou *naan* (pão indiano).
- Tikka Masala de Frango: Um prato que verdadeiramente representa a fusão cultural entre o subcontinente indiano e a Grã-Bretanha, este prato é feito à base de uma marinada fria de iogurte e especiarias, que o deixa com uma consistência cremosa e uma cor laranja. Popularizado por cozinheiros da Índia, do Paquistão e do Bangladesh, existem várias histórias da sua origem. Uma das mais prováveis conta que em Glasgow (capital da Escócia, a mais antiga colónia inglesa) um chefe anglo-paquistanês, Ali Ahmed Aslam, proprietário de um restaurante, inventou este prato por improvisar um molho à base de uma sopa de tomate e especiarias, que foi

adicionado ao frango tikka (que já era um prato indiano). Em 2001, o secretário estrangeiro britânico disse num discurso:

“O frango tikka masala é agora um verdadeiro prato nacional britânico, não só porque é o mais popular, mas porque é uma ilustração perfeita da forma como a Grã-Bretanha absorve e adapta as influências externas. Frango tikka é um prato indiano. O molho masala foi adicionado para satisfazer o desejo do povo britânico de ter sua carne servida em molho.”



- **Cranachan:** Este prato é de origem escocesa. Enquanto não sofreu mudanças ao entrar na Inglaterra, é muito popular na Grã-Bretanha inteira. Originalmente uma celebração da colheita, feito após a colheita das framboesas em Junho. É considerado por muitos o rei das sobremesas escocesas. Tem origem num queijo de vaca típico da escócia chamada “*crowdie*” e é adicionado as aveias e o mel regional. Hoje em dia é muitas vezes servida com uma creme parecido com natas, ou uma mistura do queijo e do creme. Claro não seria escocês sem o uísque, álcool tradicional do país. Quanto à apresentação, é feito um puré das framboesas e é servido em camadas alternando entre o creme, o puré e mais framboesas inteiras com aveias tostadas por cima.
- **Bolo Negro:** Também conhecido por bolo de rum ou bolo de fruta, é um bolo doce-amargo tradicional das Caraíbas que tem muitas versões. Sendo um bolo servido nas férias, muitas vezes sua preparação começa meses antes da confecção. As frutas secas, que podem ser passas, ameixas, cerejas ou groselhas, são deixadas a embeber em rum, ou uma mistura de rum e brandy. São deixadas assim pelo menos umas horas, mas tradicionalmente seria meses. Depois é adicionado a uma mistura com a farinha, canela, noz-moscada e *allspice* (pimenta-da-jamaica), também é adicionado angustura e caramelo. Hoje em dia existem fábricas cuja sua produção é exclusivamente deste bolo, para exportação a nível internacional, pois o álcool conserva durante muito tempo.
- **Naan:** Esta palavra significa pão em Híndi (língua indiana) e é encontrado na Ásia ocidental, central, no subcontinente indiano e na Indonésia. É um pão achatado que leva farinha, levedura, sal e água ou leite. Também pode levar um pouco de açúcar e até iogurte que dá um sabor mais distinto e ajuda a levedar. A forma indiana tradicionalmente vai a um forno cilíndrico feito em argila ou metal chamado *tandoor*, em que é colocado nos lados interiores do forno. Pode levar especiarias num ou nos dois lados, e às vezes alho. Antes da coção é barrado com *ghee*, uma manteiga clarificada usada na cozinha asiática.

## Receitas da PAP

Nota: Px = pessoas; Und = unidade; CSB = colher de sobremesa; Q.B. = Quanto Baste

FICHA TÉCNICA Nº 1		NOME DA RECEITA: Sopa Mulligatawny			
TEMPO: 60 minutos		QUANTIDADE: 1x8 px			
QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA	INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE DE MEDIDA	INGREDIENTES
1/2	Chávena	Manteiga	1	CSB	Colorau
2	Und	Cebola	1	CSB	Canela
2	Und	Cenoura	1	CSB	Açafrão
2	Und	Pimento	½	CSB	Cardamomo
6	Und	Alho	1	CSB	Pimenta Preta
3	Und	Maçã pequena	1	CSB	Tomilho
2	Und	Tomate (lata)	2	CSB	Cominho
4-6	Chávena	Caldo vegetal ou de frango	2	Colher sopa	Caril
1	Und	Leite de coco (lata)	Q.B.	Q.B.	Sal
1	Chávena	Lentilhas vermelhas	Q.B.	Q.B.	Coentros
4	Colher de sopa	Gengibre	Q.B.	Q.B.	Cajus
<b>PREPARAÇÃO:</b>					
<p>Prepare a <i>mise-en-place</i>: corte os legumes e a maçã em brunêsa. Pique o alho e rale o gengibre. Pique também o tomate, reservando o líquido. Mede também as especiarias. Num tacho coloque a manteiga e, em lume brando, salteie a cebola, a cenoura e a pimenta durante 5 minutos. Adicione as especiarias, mexa e salteie mais uns minutos. Depois adicione o alho, o gengibre, a maçã e o tomate. Adicione o caldo e as lentilhas e deixe levantar fervura. Reduza o lume e deixe cozer durante 30 minutos. Adicione o leite e envolva. Retifique o tempero. Sirva com cajus e coentros por cima e <i>naan</i> (pão indiano).</p>					

<b>FICHA TÉCNICA Nº 2</b>		<b>NOME DA RECEITA: Tikka Masala de Frango</b>			
<b>TEMPO: 90 minutos</b>		<b>QUANTIDADE: 1x8 px</b>			
<b>QUANTI DADE</b>	<b>UNIDADE DE MEDIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>QUANTI DADE</b>	<b>UNIDADE DE MEDIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>
-	-	Marinada:	6	Und	Alho
8	Und	Coxa de frango inteiro	2	CSB	Gengibre
12	Colher sopa	Iogurte	4	CSB	Colorau
1	Colher sopa	Gengibre	2	CSB	Garam masala
6	Und	Alho	1	CSB	Açafrão
2	CSB	Cominho	1	CSB	Pimenta preta
2	CSB	Colorau	2	Und	Tomates (lata)
2 ½	CSB	Sal	½	Colher sopa	Pimenta cayenne
-	-	Refogado:	1	CSB	Sal
4	Colher sopa	Óleo vegetal/azeite	Q.B.	Q.B.	Coentros
2	Und	Cebola média			

#### **PREPARAÇÃO:**

Numa taça coloque os ingredientes da marinada e misture bem. As coxas devem estar inteiras e com a pele. Tape com película e reserve no frigorífico, a marinar durante a noite. Prepare a *mise-en-place*: corte a cebola em macedónia, pique o alho, rale o gengibre, pique o coentro, esmague a tomate (manter pedaços de maior tamanho) e meça as especiarias.

Em lume brando, coloque o óleo e refogue a cebola. Adicione o gengibre, o alho, o coentro e as especiarias. Misture e passado uns minutos adicione também o tomate, misturando novamente. Passados 5 minutos, verte para o tacho a marinada e envolve.

Se for necessário, adicione mais algum iogurte para tentar obter a textura pretendida.

Tape com a tampa e deixe cozer durante 20 minutos, depois vire as coxas e deixe cozer mais 20 minutos.

Sirva com arroz amarelo e coentros picados por cima.

<b>FICHA TÉCNICA Nº 3</b>		<b>NOME DA RECEITA: Cranachan</b>			
<b>TEMPO: 30 minutos</b>		<b>QUANTIDADE: 1x8 px</b>			
<b>QUANTI DADE</b>	<b>UNIDADE DE MEDIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>QUANTI DADE</b>	<b>UNIDADE DE MEDIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>
6	Colher sopa	Aveias	4-6	Colher sopa	Mel
600	Gramas	Framboesas	5-6	Colher sopa	Uísque
700	Mililitros	Natas, queijo ou mistura			
<b>PREPARAÇÃO:</b>					
<p>Coloque os flocos de aveia no forno até estarem tostados.</p> <p>Use o liquidificador para transformar metade das framboesas num puré e passe por um chinês para tirar as sementes.</p> <p>Bata as natas até ficarem firmes, depois envolva o mel e o uísque, pode ser preciso mais de um do que do outro. De seguida envolva a maioria das aveias.</p> <p>Coloque em taças de sobremesa, alternando o creme com o puré e as restantes framboesas inteiras. Reserve no frio.</p> <p>Sirva com framboesas inteiras e aveias por cima.</p>					



<b>FICHA TÉCNICA Nº 4</b>		<b>NOME DA RECEITA: Bolo Negro</b>			
<b>TEMPO: 120 minutos</b>		<b>QUANTIDADE: 1x8 px</b>			
<b>QUANTI DADE</b>	<b>UNIDADE DE MEDIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>QUANTI DADE</b>	<b>UNIDADE DE MEDIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>
300	Gramas	Passas	250	Gramas	Farinha
150	Gramas	Groselhas secas	1	CSB	Canela em pó
150	Gramas	Ameixas secas	¼	CSB	Noz-moscada
120	Gramas	Cerejas secas	¼	CSB	<i>Allspice</i>
20	Gramas	Casca cristalizada	2	CSB	Fermento em pó
1	Und	Estrela de anis	225	Gramas	Manteiga
1	Und	Pau de canela	220	Gramas	Açúcar mascavado
360	Mililitros	Rum	6	Und	Ovos
360	Mililitros	Brandy (cerejas)	½	CSB	Essência de baunilha
120	Mililitros	Brandy	½	CSB	Angustura
120	Mililitros	Rum	½	CSB	Amêndoas
60	Mililitros	Sherry	Q.B.	Mililitros	Caramelo
<b>PREPARAÇÃO:</b>					
<p>Num tacho coloque as passas, as groselhas, as ameixas, as cerejas, o brandy, o rum, a estrela de anis e o pau de canela. Coloque sob lume brando até levantar fervura. Desligue o lume e deixe embeber durante 2 horas. Retire o pau e a estrela e triture até uma pasta ainda com bocados. Reserve.</p> <p>Para a massa: numa taça coloque a farinha, a canela, a noz-moscada, a <i>allspice</i> e o fermento em pó e misture.</p> <p>Numa outra taça coloque o açúcar e a manteiga e bata com uma batedeira elétrica. Depois adicione os ovos um a um, batendo sempre.</p> <p>Sempre batendo, adicione um terço da farinha, metade dos frutos secos e outro terço da farinha. Com um salazar envolva a restante farinha e frutos. Envolva o caramelo, a baunilha, a angustura e a amêndoa. Misture até ficar homogéneo.</p> <p>Coloque em formas untadas e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 1 hora. Reduza a temperatura a 120°C e deixe mais 45 minutos.</p> <p>Misture os restantes líquidos.</p> <p>Retire do forno e deixe repousar. Desenforma e vai vertendo a mistura de alcoóleos por cima do bolo pouco a pouco para absorver bem, reservando um pouco (para quando servir). Deixe arrefecer completamente. Quando servir, pincele com o líquido.</p>					



<b>FICHA TÉCNICA Nº 5</b>		<b>NOME DA RECEITA: Naan</b>			
<b>TEMPO: 1 hora (+5)</b>		<b>QUANTIDADE: 1x16 Und</b>			
<b>QUANTI DADE</b>	<b>UNIDADE DE MEDIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>QUANTI DADE</b>	<b>UNIDADE DE MEDIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>
1	Chávena	Leite	2	CSB	Açúcar
4	Chávena	Farinha	2	CSB	Sal
1/2	Chávena	logurte	1 1/2	CSB	Levedura Seca
2	Colher sopa	Azeite	Q.B.	Q.B.	Farinha p/ polvilhar
Q.B.	Q.B.	Azeite para untar			
<b>PREPARAÇÃO:</b>					
<p>Unte uma taça com azeite e coloque de lado.          Adicione ao leite morno o açúcar e a levedura. Deixe repousar durante 5 minutos.          Numa taça coloque a farinha com o sal. Adicione o iogurte, o azeite e o leite e mexa com as mãos até ficar homogéneo. Trabalhe a massa numa bancada polvilhada com farinha até este ficar mole (deve durar 5 minutos).          Transfira a massa para a taça previamente untada com azeite. Tape com película aderente e deixe levedar durante 3 ou 4 horas. Depois de a massa dobrar em volume, bata, trabalhe um minuto. Coloque a levedar mais uma hora.          Polvilhe a bancada com farinha, trabalhe a massa para ficar homogénea e divida-a em 16 pedaços iguais. Com um rolo de massa, estenda as massas até terem 3mm de espessura e com forma de uma lágrima (10cm por 20cm). Pincela um lado com água ou ghee.          Numa frigideira de ferro fundido, em lume médio-alto, coloque uma massa (de lado molhado para baixo) na frigideira. Deixe cozer 30 segundos ou até aparecerem bolhas. Vire, pincela com manteiga ou ghee e deixe cozer, não tapando, por mais 10 segundos. Sirva quente como acompanhamento.</p>					

<b>FICHA TÉCNICA Nº 6</b>		<b>NOME DA RECEITA: Arroz Amarelo</b>			
<b>TEMPO: 45 minutos</b>		<b>QUANTIDADE: 1x8 px</b>			
<b>QUANTI DADE</b>	<b>UNIDADE DE MEDIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>QUANTI DADE</b>	<b>UNIDADE DE MEDIDA</b>	<b>INGREDIENTES</b>
800	Gramas	Arroz basmati	2-4	Und	Cardamomo
1-2	Colher sopa	Açafrão	2-4	Und	Cravos
1	Und	Pau de canela	Q.B.	Q.B.	Óleo
<b>PREPARAÇÃO:</b>					
<p>Num tacho coloque o óleo e refogue o arroz e as especiarias, exceto o açafrão. Quando tostado adicione a água (dobro do volume do arroz) e o açafrão. Deixe levantar fervura, tape e deixe 30-40 minutos (até escassear a água), só retirando a tampa no final.</p>					

## Análise Crítica

Durante a realização deste trabalho, tive alguns momentos de dificuldade no que diz respeito a tentar encaixar o colonialismo na evolução gastronómica. Esta dificuldade deveu-se ao fato de 90% da informação sobre o colonialismo falar exclusivamente dos aspetos negativos. Então para resolver este problema tive que formular a minha própria tese (páginas 10 e 11) e encontrar informações e exemplos que suportem essa minha teoria. Relativamente ao resto não tive muita dificuldade em encontrar, sintetizar e estruturar as informações. Acredito que este trabalho está bem fundamentado.

## Bibliografia

Para a realização deste trabalho, recorri a fontes portuguesas e inglesas, conforme a fonte onde encontrava mais informação. Espero que isto não mude a perceção da qualidade da informação. Também recorri ao caderno diário que fui escrevendo ao longo do curso.

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Culin%C3%A1ria\\_de\\_Goa](https://pt.wikipedia.org/wiki/Culin%C3%A1ria_de_Goa)

<https://cultura.culturamix.com/regional/europa/cultura-escocesa>

<https://www.suapesquisa.com/paises/india/>

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Culin%C3%A1ria\\_da\\_%C3%8Dndia](https://pt.wikipedia.org/wiki/Culin%C3%A1ria_da_%C3%8Dndia)

[https://en.wikipedia.org/wiki/Indian\\_cuisine](https://en.wikipedia.org/wiki/Indian_cuisine)

<https://cultura.culturamix.com/regional/americas/cultura-da-jamaica>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Jamaican\\_cuisine](https://en.wikipedia.org/wiki/Jamaican_cuisine)

<https://www.visitjamaica.com/portuguese/feel-the-vibe/cuisine/jamaican-food/>

<https://www.saboravida.com.br/gastronomia/2021/05/27/gastronomia-da-jamaica/>

<https://www.trabalhosfeitos.com/ensaios/Hist%C3%B3ria-Evolu%C3%A7%C3%A3o-Da-Cozinha/52965416.html>

<https://costa-verde.com/gastronomia-historia-cozinha-francesa/>

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

<https://www.cozinhatecnica.com/2018/09/brigada-de-cozinha/>

<https://www.unileverfoodsolutions.pt/Inspiracao/cozinha-portuguesa/tecnica-de-corte-de-legumes.html>





### Parte III- Anexos





*Haggis, puré de batata e neeps (puré de nabo)*



*Dundee cake*



*Sorpotel*



*Bhaji*





*Ackee and saltfish*



*Callaloo*



jar close in a saucepan of boiling water. There is no colouring or variety in that. Then try Mulligatawny.

Take two quarts of water, my lord, and boil a fowl; then add to it, a white onion, a chili, two teaspoonfuls of pounded ginger, two of curry powder, one teaspoonful of turmeric, and half a spoonful of black pepper; boil these for half an hour; then fry some small onions and add to the soup; season with salt, and serve up.

Who has not seen with admiration, mingled with pity, a huge turtle fresh from its azure bath

Antiga receita da Sopa Mulligatawny, de um jornal de 1868.



Forno *tandoor*, onde o *naan* é tradicionalmente confeccionado

