

ALMOÇO DO MUNDO

“SENTAR O MUNDO À MESA, UMA MESA COM LUGAR PARA TODOS”



O Livro “Almoço do Mundo” foi realizado no âmbito do projeto aTerra - Políticas Globais e Estratégias Locais para o Desenvolvimento Sustentável.



O aTerra – Políticas Globais e Estratégias Locais para o Desenvolvimento Sustentável - é um projeto de fortalecimento da sociedade civil na construção de um desenvolvimento sustentável, através de uma abordagem territorial de zonas rurais deprimidas (estudo do caso do Concelho de Ourém) interligada com uma reflexão a nível global. Atua através da capacitação e mobilização de pequenos produtores para estratégias integradas de sustentabilidade rural, em articulação com atividades pedagógicas de educação para o desenvolvimento sustentável em Escolas Secundárias e Técnico-Profissionais, a formação e mobilização de voluntários e a dinamização de Redes Locais para o Desenvolvimento Sustentável.

INTRODUÇÃO

Sentar o Mundo à MESA, uma Mesa com Lugar para Todos: foi este o mote para o Almoço do Mundo e para o Jantar do Mundo, que se realizaram no dia 4 de outubro de 2014, e no dia 23 de julho de 2015, durante a semana da Escola de Verão.

Nestas duas grandes refeições não nos limitámos a provar bons pratos: para o podermos fazer de forma mais consciente e plena, os pratos apresentados vieram servidos com a sua história e a realidade da produção (diversidade cultural, mundo rural, desigualdades, comércio injusto/justo). Com maior conhecimento, não só degustaremos melhor, mas também melhor participaremos na nossa comunidade, ajudando a re(construir) uma sociedade mais sustentável e justa, também pelo que comemos/consumimos.

À volta da Mesa decorreram momentos de verdadeira aprendizagem, sensibilização e convívio, reunindo no total cerca de 50 participantes, com 28 pratos de 10 países diferentes ... mesa de diversidade que lembra tantos que não têm lugar a uma mesa, bem como os pequenos agricultores que, não obstante todas as dificuldades e a falta de apoio, asseguram a maior parte da alimentação mundial.

*“Gostaria que no meu país e no mundo em geral todos tivessem comida na mesa.”
É o desejo deixado por Júlia Canhoto, participante no Almoço do Mundo com uma receita de Israel.*

COMO E PORQUÊ PREPARAR UM ALMOÇO DO MUNDO?

Todos gostamos de comer! É um traço transversal a toda a Humanidade. É por isso algo que nos une e que propicia a União, o Encontro, o Diálogo, a Partilha, elementos tão necessários no nosso Mundo, perto e longe. Nem todos têm que comer todos os dias, nem todos comem adequadamente todos os dias, nem todos têm a possibilidade de partilhar uma refeição, ou porque estão sozinhos, ou porque de alguma forma são excluídos. Nada como promover com a Família, com os Vizinhos, com a Comunidade, de forma aberta, um Almoço. E porque, quando nos dispomos a preparar um Almoço sempre temos a condicionante dos recursos, que limita o número de convidados, nada como propor um Almoço partilhado. A grande vantagem é que todos podem participar e permite a simplicidade, que abre portas e quebra barreiras. Promover um Almoço do Mundo permite-nos lembrar e aproximar de outros longe do nosso contexto habitual. Desinstala-nos, abre-nos. É uma metáfora profunda do Bem Comum.

Um Almoço do Mundo é também ocasião de conhecer a realidade por detrás dos pratos que partilhamos. Para preparar um Almoço do Mundo sugerimos que, além da divulgação necessária, entreguem a cada participante um pequeno questionário onde fique registada a receita partilhada e outra informação que gostassem de aprofundar. No anexo final pode ser consultado o Guião do Almoço do Mundo que o aTerra utilizou. O Almoço do Mundo pode ser também ocasião para debater alguma questão com algum(ns) convidado(s).

ALIMENTAÇÃO E HÁBITOS DE CONSUMO

Além da prova de sabores nacionais e internacionais e da partilha de curiosidades culinárias dos respetivos países, o Almoço do Mundo proporcionou uma amena discussão sobre hábitos de consumo e de alimentação.

Constatou-se que a maior parte dos participantes privilegia a refeição em família, com amigos, em comunidade. O estar à mesa é mais do que um ato em si: é um ato social, um gesto cultural. O afeto e a hospitalidade conferem outra vida aos alimentos, reforçando laços sociais, enraizando uma identidade cultural.

No entanto, quando se pergunta em quanto tempo costumam almoçar, verificou-se que a maior parte depende apenas entre 15 e 30 minutos ou entre 30 e 60 minutos.

Os compromissos profissionais e a incompatibilidade de horários tornam esta refeição cada vez menos um momento de convívio e de deleite e cada vez mais uma mera compensação nutricional, levando ao isolamento humano e a uma desvalorização da refeição partilhada.

As refeições partilhadas costumam imperar, sim, ao jantar, a grande oportunidade do dia para agregar a experiência de estar juntos. É aí que a comida caseira e mais saudável é rainha e senhora.

As condições geradas pela vida quotidiana comprometem o modo de nos relacionarmos com a alimentação: ganham cada vez mais espaço o consumo de alimentos processados e a alimentação

fora do domicílio (em cantinas, restaurantes, cadeias de fast food). No entanto, a maior parte do universo dos participantes, muitos do mundo rural, parece consumir raramente comida pronta e raramente tomar refeições fora. Revelam preferência por cozinharem a sua própria comida, em casa, com produtos das suas hortas, de pequena e média dimensão. Na verdade, quase todos incluem hortícolas nas suas refeições diariamente ou frequentemente. Além de conhecerem o ciclo do produto que confeccionam, têm a oportunidade de selecionar o que comem sem ficarem restritos ao que noutra local lhes seria imposto, ainda que com algum leque de opções.

Além disso, preparar a refeição transforma-se numa experiência de dedicação e entrega, geradora de alegria e sentido de pertença à volta da mesa. No entanto, para a compra de alimentos que não integram a lista do que é produzido em casa, impera a preferência pelos supermercados, verificando-se a existência de um número residual de participantes que adquire hortícolas e frutícolas diretamente do produtor local. A economia de tempo e a procura da agilização do processo de compra são fatores essenciais para a escolha das grandes superfícies na aquisição de produtos. Esta observação denota a grande dificuldade que os produtores têm para chegar aos consumidores, distanciando por sua vez a produção do consumo e afetando negativamente o desenvolvimento territorial, o comércio local, o meio ambiente e o próprio estilo de consumo.



AGRICULTURA FAMILIAR: POBRE NOS RECURSOS, MAS GENEROSA PARA O MUNDO...

Em 2013 celebrou-se o Ano Internacional da Agricultura Familiar que proporcionou o aumento do conhecimento e da consciência social para o tema. Realizaram-se estudos e publicações sobre a agricultura familiar, atividades de sensibilização, censos e registos agrários, congressos e encontros.

Para este ano, a FAO definiu a agricultura familiar do seguinte modo: Agricultura Familiar (que inclui todas as atividades agrícolas de base familiar) é um meio de organização de agricultura, silvicultura, pesca, pastorícia e aquicultura, que é operado por uma família e predominantemente dependente de mão-de-obra familiar, incluindo tanto mulheres e homens. A família e a exploração agrícola estão ligadas, co evoluem e combinam funções económicas, ambientais, sociais e culturais. (FAO, 2013c)

No mundo, cerca de 842 milhões de pessoas ou seja 1 em cada 8, encontravam-se em situação de fome crónica, no período de 2011-13, o que significa que não consumiam alimentos suficientes para terem uma vida saudável e ativa, segundo um relatório publicado pelas agências especializadas das Nações Unidas para a alimentação. A prevalência da má nutrição verificou-se sobretudo nos países em desenvolvimento. Apesar de fortemente ameaçada e condicionada pelas políticas públicas e mercados, a Agricultura

Familiar de pequena dimensão é um fator-chave para a Segurança e Soberania Alimentar, bem como para a gestão dos territórios e proteção da biodiversidade. Paradoxalmente, grande parte dos que sofrem de fome e situações de grande vulnerabilidade são pequenos agricultores.

Há mais de 570 milhões de explorações agrícolas em todo o mundo. E mais de 90 por cento destas são administradas por um indivíduo ou uma família, baseando-se principalmente na mão-de-obra familiar. De acordo com esses critérios, as explorações de agricultura familiar são, de longe, a forma mais prevalente de agricultura no mundo. As estimativas sugerem que elas ocupam cerca de 70-80% das terras de exploração agrícola. Embora haja diversidade, a grande maioria das explorações agrícolas familiares do mundo é pequena ou muito pequena.

A agricultura familiar é coletivamente a maior fonte de emprego em todo o mundo. E, muito mais do que um modo de produção de alimentos, é também um modo de vida.



A Alemanha é um país de diversidades, também no temperamento dos seus habitantes, que varia de acordo com a região. Essa mesma heterogeneidade repercute-se na cozinha, sendo de ressaltar elementos comuns das diversas culturas do território germânico.

A carne de porco é bastante popular na Alemanha. Ao longo dos séculos foi sempre um recurso ideal de carne, servindo simultaneamente para reutilização dos desperdícios alimentares na cadeia animal. O assado de porco, quase sempre da perna, é a refeição de domingo ou dos dias festivos em muitas regiões da Alemanha.

Além da carne de porco e também das batatas, produto da terra consumido mais frequentemente pelo seu preço acessível e a sua existência o ano todo, existem outros que fazem parte da culinária autêntica e tradicional dos alemães.

Depois do porco, as carnes mais consumidas são a de frango, vitelo, gado, javali e veado – as duas últimas, em geral, provenientes da caça. Em todo o país a carne é muitas vezes consumida em forma de salsicha. As salsichas são normalmente feitas com carne, toucinho, miudezas, sal e outros temperos, e acompanhadas pelos mais diferentes tipos de mostarda. Existem mais de 1500 tipos de salsicha em toda a Alemanha. Ainda verdadeiramente considerável é o número de tipos de pão vendidos em todo o país: 400 qualidades e 1200 variedades.

Como na Alemanha existe o hábito de se aproveitar ao máximo os alimentos, cada receita é influenciada pela vegetação e clima local. Um legume muito apreciado é a couve, o que deu origem ao facto de os alemães terem no estrangeiro a alcunha “Kraut” (“couves”, em português). Não há dúvidas de que a bebida alcoólica nacional é a

cerveja. O consumo de cerveja alemã por pessoa está em declínio, mas ainda se encontra entre as primeiras posições em todo mundo, com mais de 100 litros anuais per capita. Cinco mil cervejas são conhecidas desde o Mar do Norte até aos Alpes.

Alguns números:

- em 1990, 35,56% do território do país pertence a terras aráveis e com culturas permanentes;
 - em 2013, 25,82% da população é rural;
 - em 2007, 37% da área agrícola foi cultivada pelos seus próprios proprietários;
 - a força de trabalho da família diminuiu 7% entre 2005 e 2007 e agora representa 68% do total da força de trabalho nas explorações alemãs.
- Os bens alimentares mais produzidos em 2012 foram: leite, açúcar, trigo, batata e cevada.

A Alemanha é um verdadeiro festival de sabores:

Cerveja - na Alemanha, inúmeras são as cores, sabores, aromas, teores alcoólicos e tempos de fermentação das cervejas;

Pão (BROT) - segundo os alemães, “o alimento para a vida”; a variedade é imensa: do leve e macio pão branco, passando pelos das misturas de grãos, ao pesado pão preto de centeio (*pumpernickel*);

Salsicha - feita a partir de carnes frescas ou defumadas, com gordura animal, ervas, especiarias e outros ingredientes.



Nome: Sónia Lopes
Origem: Alemanha/Portugal

Quem sou:
Sou uma pessoa bem-disposta, tímida e por vezes teimosa... provavelmente detentora de características do povo da Alemanha, onde nasci, e do povo de Portugal, no qual me incluo.

ALEMANHA: FEBRAS NO FORNO COM COGUMELOS E NATAS

Ingredientes:

+ - 500 g de febras de porco
1 pacote de sopa de cebola
1 embalagem de cogumelos
2 embalagens de nata
queijo ralado q.b

Como se faz:

Disponha no fundo de um tabuleiro a carne e coloque os cogumelos por cima. Misture as natas com a sopa de cebola numa taça e depois espalhe por cima da carne de modo a que fique coberta (se quiser, pode voltar a fazer uma camada destes ingredientes). Por fim, espalhe o queijo ralado e leve ao forno até que a carne fique cozida ou o queijo bem gratinado.

**Nome:**

Maria Assunção Pereira

Origem:

Portugal

Quem sou:

Tenho cerca de 30 anos de vivências na Alemanha e, como uma das características principais da minha personalidade, confesso que sou um pouco teimosa.

ALEMANHA: BOLO DE QUARK

Ingredientes:

- 1 kg de quark (requeijão)
- 1 pacote de açúcar baunilha
- 1 pacote de fermento em pó
- 1 pacote de pudim
- 5 ovos
- 4 colheres (de sopa) de pão ralado
- 375 g de açúcar

Como se faz:

Unte uma forma com manteiga e pão ralado. Misture todos os outros ingredientes e coloque esse preparado na forma. Leve ao forno à temperatura de 180 graus durante 45 a 50 minutos.



Em Angola, terra de histórica resistência e tesouros naturais surpreendentes, dança-se como se não houvesse amanhã. É a simplicidade de viver o dia presente... e a simplicidade de quem só deseja nada mais do que o que tem.

A base da alimentação é o funge, sendo elaborado com farinha – a fuba – e água quente. Dependendo da região, é de milho ou de mandioca. As grandes manchas brancas que afloram nas pedras graníticas revelam as eiras comunitárias onde as mulheres secam e preparam a fuba.

Angola e Portugal influenciaram-se mutuamente nas suas tradições culinárias, o que resultou em pratos que contêm elementos asiáticos, sul-americanos e africanos. Daí a diversidade de estilos de cozinha e de paladares dos alimentos encontrados na cozinha angolana. Variados ingredientes se fundem numa tela de cores e sabores: coentros, peixe seco, peixe fresco, marisco, carnes, feijão, mandioca, goiaba, banana, fruta pinha, ananás, coco, manga...

Como acompanhamento são comuns não só os hortícolas, mas também o tomate, o quiabo e as folhas de batata-doce, de feijão, de abóbora e de mandioca.

A comida Angola é normalmente temperada com diferentes tipos de especiarias, salientando-se o gindungo (piripiri), resultando numa cozinha saborosa e nutritiva.

Alguns números:

- em 1990, 2,73% do território do país pertence a terras aráveis e com

culturas permanentes;

- em 2013, 39,26% da população é rural.

Os bens alimentares mais produzidos em 2012 foram: mandioca, banana, batata, batata-doce e cana-de-açúcar.

Além das intensas sensações experimentadas na degustação do prato mais popular de Angola, o funge, as mesmas não são negadas por pratos como:

Moamba de galinha - galinha com quiabos e óleo de palma, entre outros ingredientes.

Calulu de peixe - peixe seco e fresco com quiabos e óleo de palma, entre outros ingredientes.

Cocada - doce tradicional feito à base de coco com gemas e leite, apresentando algumas variantes.



Nome: Fernanda Oliveira
Origem: Angolana

Quem sou:

Sou irmã consagrada da Congregação das Irmãs Dominicanas de Santa Catarina de Sena e, neste momento, estou em missão em Portimão, no Algarve.

ANGOLA: CALULU COM FUNGE

Ingredientes:

Calulu – molho para acompanhar o funge:
Peixe seco grosso (ex.: corvina ou garoupa)
Peixe fresco
Rama de batata-doce
Óleo de palma

Funge:
Farinha de milho ou de mandioca
(para funge)

Como se faz:

Calulu: Amanhe o peixe. Num tacho faça um refogado de cebola e tomate. Depois coloque o peixe, rama da batata-doce e óleo de palma (dendém). Deixe cozer. Quando o peixe seco estiver cozido, junte o peixe fresco. Deixe apurar a cozedura até engrossar.

Funge: Coloque ao lume uma panela com um litro de água a ferver. Quando levantar fervura, deite a farinha em chuva, mexendo energicamente com um pau próprio, o maxarico, até engrossar. Retire do lume, coloque no chão, mexendo bem até os grumos desaparecerem. Volte a bater o funge e vire-o várias vezes. Termine enrolando bem o funge no tacho ou colocando-o numa travessa para ir à mesa. Está pronto para comer com o Calulu. Veja vídeo no youtube sobre comida africana: “Como bater o funge”.



ANGOLA: BANANA ASSADA COM CANELA

Ingredientes:

Bananas
Açúcar
Canela
Bagaço / aguardente

Como se faz:

Descasque as bananas. Corte-as ao meio e coloque-as num tabuleiro. Estando as bananas já no tabuleiro, polvilhe-as com açúcar e canela, e deite por cima delas um pouco de bagaço ou aguardente. Leve ao forno durante 30 a 45 minutos, consoante o gosto, menos ou mais tostada. Pode-se comer morna. Se não quiser comê-la morna, leve-a ao frigorífico para esfriar e estará pronta a comer como sobremesa.

**Nome:**

Elsa Neves

Origem:

Casal dos Bernardos, Ourém, Portugal

Quem sou:

Tenho 33 anos, sou formada em Línguas e Literaturas Clássicas e trabalho na área da Educação. Integro desde setembro a equipa aTerra e colaboro com a Associação Casa Velha – Ecologia e Espiritualidade. De julho de 2013 a setembro de 2014 estive em missão de voluntariado em Angola, pelo Grupo Missionário Ondjoyetu, da diocese de Leiria-Fátima. Neste contexto, conheci vários tesouros nutritivos que o solo africano oferece ao mundo... como a mandioca, quer na mesa, regada pelo molho do lombi de peixe seco, quer no campo, nas plantações do montanhoso Gungo, lugar de paisagens incríveis e de pessoas de coração simples, alegre e bom.

ANGOLA: BOLO DE MANDIOCA

Ingredientes:

150 g de leite de coco
6 chávenas de mandioca crua ralada
4 colheres (de sopa) de margarina
6 ovos batidos
4 copos de açúcar
2 colheres (de chá) de sal

Como se faz:

Coloque no liquidificador os ovos e o açúcar. Acrescente a margarina, o sal, o leite de coco e a mandioca. Misture tudo durante alguns minutos. Pré-aqueça o forno a 180 graus. Num tabuleiro, previamente untado e polvilhado com farinha, coloque a mistura e leve ao forno durante cerca de 30 minutos.



ANGOLA: QUIABOS COM CAMARÃO

Ingredientes:

700 g de camarão	3 colheres (de sopa) de óleo de palma
10 a 15 quiabos	Azeite q.b.
1 cebola grande	Sal q.b.
2 tomates maduros	Salsa picada q.b.
2 dentes de alho	
1 limão	

Como se faz:

Tempere os camarões com sal e o sumo de meio limão. Pique a cebola, os tomates e o alho. Deite numa frigideira o óleo de palma juntamente com um pouco de azeite e leve a aquecer. Adicione o alho picado e, quando começar a alourar, junte a cebola picada e deixe cozinhar em lume brando. Junte o tomate cortado e sem pele, deixando refogar um pouco. Lave os quiabos, corte os pés e, em seguida, corte-os em rodela finas. Junte-os ao refogado e deixe cozinhar durante cerca de 5 minutos. Por último, junte os camarões, tape e deixe cozinhar sobre lume brando mais 10 a 15 minutos. Depois de pronto, regue com o sumo da outra metade do limão e, se gostar, salpique com salsa picada.



ESPANHA | Viva las tapas y la sangria!

País apaixonante, ao mesmo tempo tradicionalista e sofisticado, Espanha apresenta todas as características para a vivência de bons momentos gastronómicos.

Marcadamente influenciada pela cozinha mediterrânica, a alimentação espanhola inclui carne, peixe, hortícolas e frutícolas, recorrendo ainda aos mariscos disponíveis nas águas circundantes. A acompanhar estes pratos temos uma das bebidas mais populares da Espanha, que combina perfeitamente com os seus pratos nacionais, pois é constituída por vinho e frutas: a sangria.

À semelhança dos lusitanos, os castelhanos utilizam bastante o azeite, usam o alho e a cebola como condimentos, apreciam a degustação de vinhos e consomem pão nas refeições.

Alguns números:

- em 1990, 40,39% do território do país pertence a terras aráveis e com culturas permanentes;
- em 2013, 22,3% da população é rural;
- em 2007, 68% da área agrícola foi cultivada pelos seus próprios proprietários;
- a força de trabalho familiar representa 64% da força de trabalho total
- uma redução de 3% de 2005 a 2007.

Os bens alimentares mais produzidos em 2012 foram: leite de vaca, uva, tomate, azeitona e carne de porco.

Alguns dos principais produtos e pratos de Espanha são:

Carnes curadas - fatias de carnes curadas de chouriço, lombo, presunto serrano, salsichão aparecem na maioria das mesas espanholas;

Azeite - Espanha é o maior produtor mundial de azeite;

Paella - este típico prato de arroz apresenta infinitas variedades, ainda que Valência seja a sua verdadeira casa;

Vinho - Espanha tem a maior área de cultivo de vinha no mundo.



Nome: Maria Montserrat
Origem: Espanha

Quem sou:

Sou Irmã da Congregação das Irmãzinhas de Jesus do Padre Foucauld. Cheguei a Portugal há 40 anos e vivi quase sempre em bairros de lata: na Curreleira e no Prior Velho, ambos situados em Lisboa. Escolhi esta congregação pois Jesus Cristo viveu pobre e partilhou uma vida simples com os outros. À Sua semelhança, decidi partilhar a minha vida de um modo especial com os pobres. Nasci em Espanha, em Barcelona, cidade da Catalunha, província de um povo lutador pela sua independência e amante da paz e da concórdia, tendo já revelado ao mundo manifestações populares muito bem organizadas, de uma grande beleza e sem qualquer tipo de violência.

ESPAÑA: TORTILHA

Ingredientes:

1 kg de batatas
8 ovos
2 cebolas grandes
Óleo q.b.
Sal q.b.

Como se faz:

Corte as cebolas às rodelas e ponha-as a fritar em óleo. Corte também as batatas às rodelas e frite-as à parte. Junte depois as batatas e as cebolas quando já estiverem bem lourinhas. Junte igualmente os ovos. Mistura-se tudo muito bem. Vai ao lume numa frigideira antiaderente. Ponha-lhe uma tampa e deixe que o preparado recoza durante alguns minutos, mexendo a frigideira. Vire a tortilha com a ajuda dum prato ou duma tampa.

Em França, terra dos palácios, da alta-costura e da cultura, os queijos intensos e os vinhos finos são a imagem de marca da sua cozinha. Cerca de 400 são os tipos de queijo consumidos em França. São normalmente servidos após as refeições, substituindo a sobremesa, e acompanhados numa taça de vinho, de uma das sete regiões demarcadas do país.

A riqueza e qualidade dos produtos, a ciência e técnica no seu uso e o requinte nos mínimos detalhes fazem da gastronomia francesa uma aula de sofisticação, classe e tradição para todo o mundo.

O povo francês consome bastante carne, como coelho, porco, carneiro, galinha, cordeiro, peru e pombo.

Entre os produtos hortícolas, os mais consumidos são o alho francês, a beringela, a batata, a cebola, a cenoura, a courgette e o nabo. Muitos dos frutícolas mais apreciados, como o pêssago, a framboesa, a groselha, a maçã e as uvas, são usados na confeção de tortas.

O pão, especialmente a *baguette*, encontra-se normalmente na mesa francesa, apresentando-se em diferentes formas, sabores e tamanhos.

Alguns números:

- em 1990, 34,69% do território do país pertence a terras aráveis e com culturas permanentes;
- em 2013, 13,12% da população é rural;
- em 2007, 25% da área agrícola foi cultivada pelos seus próprios proprietários;

- a mão-de-obra familiar diminuiu 11% de 2005 para 2007 e representa 46% do total de mão-de-obra em França.

Os bens alimentares mais produzidos em 2012 foram: trigo, beterraba, sacarina, leite, milho e cevada. O hortícola e o frutícola mais produzidos foram a batata e a uva respetivamente.

Na mesa francesa, em casa ou no típico restaurante parisiense, poderão encontrar-se outros requintes de arte e de sabor, tais como:

Crepes - panquecas finas e grandes, com recheio doce ou salgado;

Coq au vin - prato de galo (ou galinha) cozido em vinho tinto, entre outros ingredientes;

Petit Gâteau - bolo de chocolate mal passado e com interior cremoso.

Quiche Lorraine - tarte com recheio resultante da mistura de *bacon*, creme de leite, manteiga e noz-moscada.

Ratatouille - prato à base de legumes onde não pode faltar a beringela nem o tomate.



Nome: Margarida Alvim
Origem: Vale Travesso, Ourém, Portugal

Quem sou:

Tenho 40 anos, sou de Vale Travesso, onde cresci (na Quinta da Casa Velha) até aos meus 18 anos, tendo ido depois para Lisboa estudar Engenharia Florestal no Instituto Superior de Agronomia. Em 2009 voltei a viver ao Vale Travesso, ano em que comecei a colaborar com a FEC - Fundação Fé e Cooperação. Desde então tem-se aprofundado a relação e integração do meu desenvolvimento pessoal com o desenvolvimento local e global, (continua)

FRANÇA: LOMBO DE PORCO COM PATÉ E FIAMBRE E MOLHO BECHAMEL

Ingredientes:

Lombo de porco	Manteiga
Sal	Farinha
Vinho branco	Leite
Alho	Sal
Paté	Noz-moscada
Fiambre	

Como se faz:

Tempere o lombo de véspera com sal, alho e vinho branco. Asse o lombo, acrescentando algumas “nozes” de manteiga. Uma vez assado, corte-o às fatias bem finas, unte cada fatia com paté e “cole” nela uma fatia de fiambre, reconstituindo o lombo numa assadeira. Deite o molho bechamel por cima e queijo emental para gratinar e leve o lombo ao forno. Para fazer o molho bechamel: coloque num tacho uma colher de sopa bem cheia de manteiga e o equivalente em farinha. Deixe fritar em lume brando, mexendo sempre. Vá acrescentando lentamente o leite, mexendo sempre, ficando um creme uniforme e espesso. Tempere com sal e noz-moscada.



FRANÇA: TRONCO DE CASTANHA (BÛCHE DE NOËL)

Ingredientes:

750 g de castanhas (inteiras – 1 Kg)
125 g de chocolate
125 g de açúcar
125 g de manteiga
50 g de açúcar glacé (*icing sugar*)
3 nozes

Como se faz:

Tire a casca das castanhas e coza-as. Retire-lhes a pele e passe-as com o passe-vite. À parte, derreta o chocolate com a manteiga, misture tudo e molde um tronco. No final, decore com o *icing sugar* e as nozes, e coloque o tronco no frigorífico.

Quem sou: (continuação) focado no desenvolvimento humano, de toda e todas as pessoas. Fascina-me fazer pontes entre realidades e pessoas.

A minha Mãe (Catherine) era francesa e por isso em casa dominou sempre a cozinha francesa. Além de ser uma mestra na cozinha, a minha Mãe também foi uma mestra na minha abertura aos outros e ao Mundo.

**Nome:**

Maria Lopes

Origem:

Vale Travesso, Ourém, Portugal

Quem sou:

Sou casada e mãe de três filhos. Vivo no Vale Travesso. Sou colaborada na Quinta da Casa Velha - Agroturismo. Estive emigrada em França durante seis anos. Os filhos nasceram lá. Gosto de fazer de tudo um pouco, em especial jardinagem e cozinha.

FRANÇA: FIAMBRE COM ALHO FRANCÊS

Ingredientes:

4 alhos franceses, não muito grossos, cortados ao meio, bem cozidos em água e sal
8 fatias de fiambre não muito finas

Como se faz:

Embrulhe cada metade do alho francês na fatia de fiambre. Coloque tudo num pirex, acrescente molho bechamel e queijo ralado por cima. Leve ao forno a gratinar.

GUINÉ-BISSAU | Malagueta, limão e camarão

Um dos mais belos cantos de África, a Guiné-Bissau possui um património cultural bastante rico e diversificado.

Essa diversidade atinge a gastronomia do país, que funde a comida portuguesa com a africana, sendo os seus pratos tradicionais, por norma, bem apimentados. Não falta, portanto, a indispensável malagueta, bem como o limão. As comidas guineenses são ainda marcadas pela presença do arroz, que é a base principal da alimentação, e os frutos do mar, incluindo camarão e ostras, frequentemente salteados com cebola e limão. Para beber, servem-se o vinho de palma e os fortíssimos licores de cana e de cajú.

Em 2013, 37,86% da população é rural.

Os bens alimentares mais produzidos em 2012 foram: arroz, castanha de caju, raízes e tubérculos, mandioca e banana.

Entre tanto que a Guiné-Bissau tem para oferecer, conta-se esta inigualável gastronomia, confirmada por pratos típicos como:

Caldo de Mancarra - caldo de amendoim;

Caldo de chabéu - peixe frito servido com um molho espesso de óleo de palma, com arroz como acompanhamento;

Tieboudienne - guisado de peixe, com arroz e legumes.



Nome: Ana Gomes
Origem: Guiné-Bissau

Quem sou:

Sou de um país do qual é muito fácil gostar. Fica muito para lá do imaginário. Para além do hoje que é o eterno ontem. Uma Bissau cabaça amparada por várias mãos. Sensual, afetiva, feita de coisas boas. Como a do caldo de mancarra (amendoim) que me provoca olhos húmidos agradecidos. Bissau nunca desaponta. Às vezes tenho saudades de África, não porque tivesse vivido lá muitos anos, mas os tempos que por lá passei foram felizes e diferentes. Desses tempos, relembro o cheiro da terra molhada e os aromas de comidas esquecidas, recorro ao pôr-do-sol vermelho e grande... e, para matar a saudade, faço comidas africanas.

GUINÉ-BISSAU: CALDO DE MANCARRA

Ingredientes:

1 galinha (caseira)	5 colheres (de sopa) de tomate concentrado
3 cebolas	sal q.b.
6 limões	piripiri q.b.
1 pimento verde	mistura de pimentas q.b.
7 dentes de alho	1 kg de massa de mancarra
2 folhas de louro	200 g de quiabos
3 tomates maduros	1 dl de água

Como se faz:

Limpe a galinha e corte-a aos bocados. Tempere-os com sal e pimenta. Em seguida, adicione-lhes as cebolas cortadas às rodelas, o pimento cortado às tiras e os dentes de alho pisados com as folhas de louro. Leve ao lume brando, com um pouco de água, para cozer, até ficar quase sem molho. À parte deite um pouco de água quente na pasta de mancarra e mexa para desfazê-la bem. Passe por um passador de rede e adicione o líquido ao frango, bem como os tomates desfeitos e o concentrado de tomate. Quando levantar fervura, adicione o sumo dos 6 limões e deixe ferver mais para apurar. À parte coza os quiabos e triture-os com o piripiri, até fazer uma pasta.. O caldo de mancarra é acompanhado por esta pasta e por arroz branco bem solto.

ITÁLIA | Terra de perdições: piza, gelado e cappuccino

A culinária italiana apresenta grande variedade de cor e aroma nas suas receitas. Alecrim, manjerição, sálvia, rosmaninho e salsa conferem perfume, e os inúmeros tipos de molhos pintam obras de arte dignas de se ver e saborear.

São apreciadíssimas as massas como *fusilli*, *spaguetti*, *capellini*, *lasagna*, *ravioli*, *fettuccine*, *canelone*, *gnochi*, *capeletti*... e não lhes ficam atrás a carne de vitela e o toucinho da barriga do porco, a *panceta*, servidos da maneira mais rústica.

Quanto aos peixes, Lo Stivale (a bota) recorre a várias “fontes”: Mar Mediterrâneo, Mar Adriático e os rios cristalinos dos Alpes e doutras regiões, onde se hospeda toda a variedade de peixes, sendo de destacar o atum fresco, produto bastante consumido no país. A mesma variedade se repete em relação aos queijos, cuja degustação se enriquece com o acompanhamento de azeitonas pretas temperadas, pão, nozes, pêras e/ou maçãs. Além do queijo, também o azeite e o vinho, como os tintos de Barolo do Piemonte, os brancos da Sardenha e o espumante (prosecco) de Véneto, engrandecem uma das cozinhas mais apreciadas em todo o mundo. E nenhuma refeição italiana dispensa o pão, que acompanha fielmente a sopa, outra instituição nacional em Itália. Por fim, terminamos a ementa com um trio famoso de sobremesas: *zabaglione*, *zuppa inglese* e *spumone*.

Alguns números:

- em 1990, 40,71% do território do país pertence a terras aráveis e com culturas permanentes;
- em 2013, 31,27% da população é rural;

- em 2007, 8,8 milhões de hectares (71%) da área agrícola foi cultivada pelos seus próprios proprietários, uma diminuição de 4% comparativamente a 2005;

- a mão-de-obra familiar diminuiu 4% entre 2005 e 2007, mas o seu peso no total de mão-de obra diminuiu de 67% em 2005 para 66% em 2007.

Os bens alimentares mais produzidos em 2012 foram: leite de vaca, trigo, uva, tomate e azeitona.

E são cada vez mais do mundo os italianíssimos:

Café - um cappuccino de manhã, um expresso depois do almoço...

Gelado - entre os sabores populares, contam-se o de morango, o de avelã e o *straciatella* (leite com raspas de chocolate);

Piza - duas grandes variedades são a Romana, com uma base crocante, e a Napolitana, com uma base mais alta, mais macia; as melhores são as que se preparam no forno a lenha.



Nome: Agnese Trovato
Origem: Génova, Itália

Quem sou:

Tenho 17 anos e estou a estudar na EHF (Escola de Hotelaria de Fátima) no Curso de Restaurante-Bar. Tenho uma irmã mais nova e dois irmãos mais velhos. Pertencço a uma instituição que ajuda as pessoas sem-abrigo ou detentoras de qualquer outro problema. Nasci e vivi em Génova, em Itália, cuja gastronomia desejo dar a conhecer em Portugal.

ITÁLIA: TARTE DE ESPINAFRES

Ingredientes:

1 pacote de massa folhada
500 g de espinafres frescos
80 g de queijo parmesão ralado
4 ovos
Pimenta preta q.b.
Sal q.b.
Azeite extra virgem q.b.
Manjerona q.b.

Como se faz:

Estique a massa folhada. À parte, junte todos os restantes ingredientes e misture. Coloque a massa folhada numa bandeja e dentro dela a mistura. Corte a massa que sobra e coloque-a por cima.

Na interseção da Ásia, Europa e África, Israel tem sido, desde o início da sua História, um local de encontro de culturas, impérios, etnias e religiões. E da mesma fibra se faz a sua culinária, multifacetada, destacando-se as influências árabes e as influências judaicas. Quanto a estas últimas, pelas recomendações do Kashrut (As Leis Higiênicas), o porco, os crustáceos e o leite não podem encontrar-se na mesma refeição. Por conta disso, busca-se o saudável e “legítimo” acompanhamento elaborado à base de vegetais e ervas e a carne de aves.

São ingredientes comuns e de excelência o trigo, a cevada, a uva, o figo, a romã, a tâmara e as azeitonas.

Alguns números:

- em 1990, 19,92% do território do país pertence a terras aráveis e com culturas permanentes;
- em 2013, 7,99% da população é rural.

Os bens alimentares mais produzidos em 2012 foram: leite de vaca, batata, carne de frango, tomate, cenoura e nabo. A fruta mais produzida nesse mesmo ano foi a toranja.

E, na hora da travessia do deserto, verdadeiros “manás” de sabores nos apresenta Israel, entre os quais:

Amba - molho picante feito à base de manga;

Burecas - massa folhada com queijo búlgaro, espinafre ou cogumelos;

Chalá - pão trançado comido pelos judeus no *Sabbath*;

Cholent - prato de carne guisada e batata servido no almoço do *Sabbath*;

Labneh - iogurte cremoso, frequentemente servido com azeite e *zaatar* (especiarias);

Sabich - sanduíche no pão pita feita com beringela frita, batata e ovo cozidos, salada e *amba*;

Schug - pasta de pimentão-doce original do lémen;

Zaatar - mistura de especiarias que inclui manjerona, sumagre e sementes de sésamo.

**Nome:**

Júlia Canhoto

Origem:

Batalha, Portugal

Quem sou:

Tenho 65 anos, sou enfermeira reformada e vivo numa aldeia a 4 km da vila da Batalha chamada Golpilheira. Em Israel, vive o meu filho, a minha nora e as minhas três netas... motivo mais do que suficiente para me interessar pela cultura de Israel.

ISRAEL: SHAKSHUKA

Ingredientes:

4 ovos

3 tomates grandes e maduros (em pedaços de 2/3 cm)

1 cebola grande picada

3 dentes de alho amassados

1 ou 1/2 copo de salsa picada (opcional)

Sal, cominho e pimenta – a gosto

Queijo em cubos

Azeite

Como se faz:

Frite a cebola, no fogo alto, até ela começar a ficar transparente. Adicione o alho, mexa-o com a cebola, e deixe-os na frigideira. Em seguida, adicione os tomates, mexa bem e mantenha em alta temperatura até borbulhar. Adicione, por fim, os temperos e a salsa. Baixe o fogo e deixe por 20-30 minutos, para virar uma textura mais homogênea. Tape a frigideira. Se não tiver uma tampa, pode usar uma forma ou bandeja que tenha em casa (pode ser uma bandeja de alumínio). Quando todos os ingredientes estiverem bem apurados, acrescente os ovos e o queijo ralado. Leve ao forno por breves minutos, até o queijo derreter e os ovos ficarem escalfados, isto é, mal passados. Também poderá juntar os ovos batidos ao preparado. É uma questão de gosto.

Observações

Quanto mais tempo deixar o molho/cozido de tomate no fogo, mais saboroso ele vai ficar. Pode mudar o molho de acordo com a sua preferência. Adicione pimentão verde, pimenta preta ou coentros, e uma colher de massa de tomate. Pode colocar o Shakshuka no pãozinho e preparar sanduiches. Se quiser pode mexer os ovos juntamente com o cozido de tomate. Faça buracos no molho, para colocar os ovos dentro. Coloque cada ovo dentro desse “ninho”. Dê uma olhadela a cada 2-3 minutos, até que os ovos fiquem cozidos. Tire do fogo, coloque no prato, e coma com pão branco.

LÍBANO | Frutas e verduras frescas em abundância

O Líbano permaneceu durante séculos um verdadeiro mosaico de povos, que coexistiram mais vezes em guerra do que em paz. Atormentada é a história do país, mas nunca os libaneses perderam a tradição. Resistem perante décadas de guerra civil, invasões e ataques terroristas, e usufruem de paisagens montanhosas de cortar a respiração, ruínas antigas e majestosas e outras maravilhas, como a cozinha, com especialidades próprias e outras adaptadas dos diferentes países ao seu redor.

Na cozinha libanesa pode-se saborear tudo o que de bom o Oriente Médio tem para oferecer.

A base dos pratos é constituída por cereais e legumes. Não faltam os pepinos, as beringelas e as ervilhas, os iogurtes e os queijos, as nozes, os tomates e outros frutos, e o sésamo em todas as suas formas: semente, em pasta ou em azeite. O peixe e os frutos do mar abundam na culinária libanesa.

Na confeção dos alimentos, são empregues o azeite e as manteigas (*smen*).

Ainda que no Líbano não se consuma muita carne, o prato nacional é o *kibbeh*, uma mistura de carne de cordeiro picada com trigo *bulgur*, que pode ser acompanhada por arroz e frutos secos.

O prato mais famoso no mundo inteiro é o *mezze* aperitivo - uma seleção de molhos, pickles, saladas e petiscos com pão árabe. O país é igualmente famoso no que diz respeito aos doces árabes, sendo Tripoli considerada a "Capital Doce".

Alguns números:

- em 1990, do território do país, 29,81% pertence a terras aráveis e com culturas permanentes;
- em 2013, 12,53% da população é rural;

Os bens alimentares mais produzidos em 2012 foram: batata, tomate, pepino, leite de vaca e maçã.

Quem vai ao Líbano não pode deixar de provar:

Arak - Bebida alcoólica destilada de uvas ou tâmaras com infusão em anis, consumida com gelo ou diluída em água. A reação da bebida com o gelo transforma-a no que parece ser leite, daí também ser conhecida por *leite de leões* ou *leite de camelo*;

Falabel - Bolinhos de grão-de-bico, feijão ou fava, fritos em óleo;

Kibbeh (Quibe) - Croquetes de carne moída finamente com trigo rachado;

Cafta - Carne picada com salsa e especiarias grelhada no espeto;

Mezze - Pequenos pratos geralmente servido como entradas;

Shwarma - Fatias finas de carne guarnecidas com legumes frescos, pickles e *tahine* (pasta de sementes de sésamo), dentro de um pão *pita*;

Warak Arish - Folhas de videira recheadas (também conhecido por *wara anaib*);

Zaatar - Mistura de ervas do Oriente Médio, sementes de sésamo e sal, usado como condimento em carnes, legumes, arroz e pão.



Nome: Susana Réfega
Origem: Oeiras, Portugal

Quem sou:

Gosto de cozinhar e experimentar coisas novas. A minha família e eu vivemos durante vários anos em Paris, onde a comunidade libanesa é bastante numerosa e expressiva, nomeadamente no que diz respeito à restauração. Comecei por conhecer a gastronomia libanesa em restaurantes, mas os sabores mediterrâneos que a caracterizam fizeram-me adotar rapidamente alguns pratos em casa. O Tabboulé é um prato simples, particularmente vocacionado para o verão. Pode ser comido enquanto acompanhamento ou também enquanto prato único. As crianças adoram e os adultos também!

LÍBANO: TABBOULÉ

Ingredientes:

- 250 g de sêmola de trigo
- 500 g de tomate bem maduro
- 250 g de cebola
- 6 colheres (de sopa) de azeite
- 3 limões
- Hortelã
- Salsa
- Sal
- Pimenta

Como se faz:

Prepare a sêmola com água quente/a ferver e sal. Deixe arrefecer 3 minutos. Junte os outros ingredientes cortados aos bocadinhos. Tempere com azeite e limão. Sirva frio. sobra e coloque-a por cima.

PORTUGAL | Boa comida em paisagens idílicas

A base da gastronomia mediterrânica estende-se a todo o território português. A modernidade aliada à tradição faz da comida portuguesa uma das mais apreciadas no mundo. Na verdade, não faltam a criatividade e a reinvenção de receitas que fruem da variedade dos produtos hortícolas e frutícolas, da frescura do peixe da imensa costa, da carne plena do sabor próprio e das ervas aromáticas, bem como das especiarias trazidas pelos descobridores, do sempre fiel azeite, da qualidade dos vinhos, da variedade do pão e da broa. Na variedade de pratos regionais, sobressai uma linha comum de produtos típicos, como o feijão, a batata e a carne de porco, sobressaindo-se o presunto e os enchidos.

Alguns números:

- em 1990, 34,15% do território do país pertence a terras aráveis e com culturas permanentes;
- em 2013, 37,86% da população é rural;
- em 2007, 70% da área agrícola foi cultivada pelos seus próprios proprietários;
- a mão-de-obra familiar representa 78% da mão-de-obra total tendo-se verificado uma redução de 17% de 2005 a 2007.

Os bens alimentares mais produzidos em 2012 foram: leite de vaca, tomate, uva, vegetais e azeitona.

Passa as fronteiras nacionais a fama do Pastel de Nata, idealmente servido quente e com canela. Mas outros repastos lusitanos merecem destaque: bifana, francesinha, frango assado, cozido à portuguesa,

conservas de peixe, maçapão. E a lista continua...

ALGARVE

No Algarve encontramos dois tipos de agricultura, influenciada pela geografia particular da região: no litoral predominam culturas de regadio, como laranjas, morangos e hortaliças; no interior são mais comuns as culturas de sequeiro, como figos, amêndoas, alfarroba e trigo. Quanto à pesca, encontram-se em expansão as explorações de aquacultura especializadas na produção de peixe, marisco e moluscos, muitos dos quais destinados a pratos típicos, como a caldeirada, a cataplana e o xarém. Igualmente típica é a doçaria feita com base em figos e amêndoas.

BEIRA LITORAL

Na Beira Litoral, a floresta constitui um dos principais recursos das áreas rurais. Nas culturas temporárias destacam-se o milho, o arroz, a batata e o feijão. A gastronomia da região varia entre peixe e carne. A nível dos pratos típicos, apresenta o seu famoso leitão assado - sobretudo da Anadia e da Bairrada -, os buchos recheados e a chanfana de borrego; a caldeirada de enguias e as bolas de bacalhau e de sardinha; as barricas de ovos-moles, o arroz-doce e o vinho espumante.

DOURO LITORAL

O rio Douro torna as terras circundantes bastante férteis, destacam-se as culturas de trigo, milho, diversos legumes e vinha. Dois dos principais pratos típicos da região são os rojões, servidos com tripas

enfarinhadas e sangue salteado, e os bolinhos de bacalhau. As tripas à moda do Porto, a lampreia, o sável, as sardinhas assadas, o arroz “malandrinho”, de feijão ou de legumes variados, servido com filetes de pescada fresca ou polvo, e mais recentemente a francesinha são outras iguarias desta região. Quanto aos doces, não podemos deixar de falar das rabanadas e do leite-creme queimado... e do doce e mundialmente famoso Vinho do Porto.

RIBATEJO

As lezírias do Ribatejo são desenhadas por uma grande variedade de culturas agrícolas: milho, vinha, arroz, trigo, tomate, beterraba açucareira, melão e oliveira. E não menos variada é a sua gastronomia: no Ribatejo e por todo o país a sopa de pedra e a caldeirada são rainhas, o cabrito assado ou frito faz as delícias dos portugueses, as favas com chouriço e os ovos de tomatada revigoram os corpos cansados e as tigeladas e os doces de feijão e de ovos deliciam a alma. Nas extensas paisagens das campinas, pratica-se ainda a criação de gado, em especial o touro bravo e o cavalo lusitano.

TRÁS-OS-MONTES

Além da vinha, predominam nesta região as culturas de centeio, cevada e batata. Muito representativa da gastronomia nacional é a gastronomia de Trás-Os-Montes: pão e bolas, bacalhau, alheiras, presunto, cabrito e vitela, com destaque para a posta mirandesa; peixes de rio, como a truta; grelos, feijão, cogumelos e castanhas; folares, queijadas e bolos de mel, entre outros.

**Nome:**

Cecília Reis

Origem:

Vale Travesso - Ourém, Portugal

Quem sou:

Sou casada, tenho dois filhos e trabalho na área da Restauração.

PORTUGAL: MIGAS

Ingredientes:

- 1 kg de couve de horto (couve galega) cortada em tiras fininhas
- Metade de uma broa
- 1 cabeça de alho
- Azeite q.b.
- 1 folha de louro

Como se faz:

Coza bem a couve. Num tacho coloque bastante alho em azeite. Esmague a broa bem miudinha e ponha-a a fritar no alho e azeite. Junte a folha de louro. Deixe estar assim mais um bocadinho. Junte a couve misturando-a no preparado. Tempere com sal a gosto.



Nome: Celeste Mateus
Origem: Ourém, Portugal

Quem sou:
Moro com o meu marido no Alqueidão, em Ourém, desde 1978. Gosto de cozinhar pratos de receitas de família que vão passando de geração em geração.

PORTUGAL: BOLO DE ANANÁS

Ingredientes:

2 chávenas de farinha
5 ovos
1,5 chávenas de açúcar
1 lata de ananás
Caramelo q.b.

Como se faz:

Misture os ingredientes muito bem, incluindo o sumo da lata de ananás. Espalhe o caramelo numa forma e coloque no fundo as rodelas de ananás. Verta por cima o preparado. Leve a cozer ao forno durante 45 minutos.

**Nome:**

Ana Rodrigues

Origem:

Coimbra, Portugal

Quem sou:

Tenho 43 anos e sou professora de Física e Química.

PORTUGAL: ARROZ DOCE

Ingredientes:

- 1 caneca de arroz
- 2 canecas de água
- 1 pitada de sal
- 1 pau de canela
- 1 colher de manteiga
- 1 limão
- 200 g de açúcar
- 600 ml de leite
- Canela em pó q.b.

Como se faz:

Numa panela deite a água, o sal, a margarina, o pau de canela e a casca do limão. Assim que ferver, adicione o arroz e deixe cozer um pouco. Retire depois o pau de canela e as cascas do limão. Junte o açúcar e o leite. Deixe ferver mais um pouco, mexendo de vez em quando para ficar cremoso. Quando estiver cozido, distribua o arroz por pequenos pratos e enfeite com canela.



Nome:

Cláudia Rocha

Origem:

Moçambique

Quem sou:

Nasci em Moçambique, os meus pais vivem em Leiria e agora estou a trabalhar na Guiné-Bissau. Gosto de cozinhar, comer, brincar, dançar e... trocar as letras das músicas. Por exemplo, no générico do Tom Sawyer, eu gosto de cantar "mil amigos encontrarás aqui e além..." Encontrar amigos, voltar a eles, pôr tudo em relação e contacto é um sonho e uma realidade na minha vida, um desejo e uma ação que me faz conhecer-me melhor e abrir-me ao mundo e ao espanto e gratidão que ele me inspira.

PORTUGAL: CALDO VERDE

Ingredientes:

500 g de batata
400 g de couve galega cortada para caldo verde
1 cebola
2 dentes de alho
2 dl de azeite
Sal q.b.
1 chouriço
2 l de água

Como se faz:

Numa panela com os 2 l de água, coloque as batatas, a cebola, os dentes de alho e metade do azeite. Tempere com sal. Deixe cozer durante 30 minutos para ficar tudo bem cozido. Depois de tudo cozido passe com a varinha mágica. Junte a couve cortada. Deixe a couve cozer 15 minutos. Entretanto corte o chouriço em rodelas. Por fim, junte ao caldo o restante azeite e o chouriço. Deixe levantar fervura. E está pronto a comer.

**Nome:**

Carla Pinto

Origem:

Torres Novas, Portugal

Quem sou:

Tenho 42 anos, sou formada em Design Têxtil e trabalho na Educação Básica.

PORTUGAL: MAIONESE DE ATUM

Ingredientes:

- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 3 latas de atum
- 1 kg de maionese industrial ou caseira (opcional)
- 1 molho de coentros
- 1 molho de salsa
- Piripiri e orégãos a gosto

Como se faz:

Pique a cebola, a salsa, os coentros e o alho, adicione o atum e envolva tudo. Coloque uma pitada de piripiri e orégãos. Sirva frio.



Nome: Nuno Bastos
Origem: Porto, Portugal

Quem sou: Tenho 19 anos e sou estudante universitário.

PORTUGAL / ITÁLIA: SALAME DE CHOCOLATE

Ingredientes:

400 g de bolacha Maria
200 g de margarina
200 g de açúcar
200 g de chocolate em pó
2 ovos

Como se faz:

Parta as bolachas em pedaços pequenos. Reserve. Numa caçarola leve ao lume a margarina e o açúcar. Assim que levantar fervura, desligue e mexa para dissolver o açúcar. Junte o chocolate e mexa bem. Junte os ovos batidos e mexa rapidamente, para não cozerem. Numa tigela grande coloque as bolachas e verta o creme de chocolate. Envolve muito bem. Sobre papel de alumínio molde o salame e leve-o ao frigorífico até servir.

**Nome:**

Elisabete Reis

Origem:

Vale Travesso, Ourém, Portugal

Quem sou:

Sou casada e mãe de dois filhos.

PORTUGAL: BACALHAU COM BROA DE MILHO E COUVE LOMBARDA

Ingredientes:

6 postas pequenas de bacalhau	300 ml de azeite
1 couve lombarda	500 g de broa de milho
4 cebolas	Ovos cozidos
1 cabeça de alho pequena	Azeitonas
1 folha de ouro	Sal e pimenta-preta q.b.

Como se faz:

Lave e limpe a couve dos talos mais grossos. Corte-a em juliana e leve-a a cozer em água temperada com sal. Depois de cozida, deixe a couve a escorrer num passador. Coza o bacalhau. Desfaça-o em lascas, limpo de peles e de espinhas. Corte as cebolas em meias luas para um tacho. Junte os dentes de alho picados, a folha de louro e o azeite. Tempere com sal e pimenta a gosto. Leve ao lume e deixe alourar a cebola. Junte o bacalhau e deixe refogar bem. Retire a côdea à broa e desfaça-a com as mãos. Coloque os ingredientes num pirex pela seguinte ordem: uma camada de broa, uma camada de mistura de bacalhau com a cebola e uma camada de couve. Repita as camadas, sendo que a última deverá ser de broa. Leve o preparado ao forno pré-aquecido. Assim que a broa esteja dourada, retire e sirva. Poderá acrescentar azeitonas e ovos cozidos às rodelas.

**Nome:**

Emília Oliveira

Origem:

Aldeia Nova - Olival, Ourém, Portugal

Quem sou:

Sou casada e tenho um filho. O meu marido e eu produzimos batata-doce e morangos.

PORTUGAL: COELHO GUISADO

Ingredientes:

1 coelho
Cebola
Alho
Azeite
Louro
Vinho branco
Colorau
Salsa
Sal

Como se faz:

Parta o coelho em bocados e deixe-o a marinar em vinho branco com alho, louro, colorau e sal. Refogue cebola em azeite e junte o coelho. Acrescente a salsa. Coza o coelho em lume brando e sirva.



PORTUGAL: GASPACHO

Ingredientes:

Tomate picado
Pepino picado
Cebola picada
Broa esmigalhada
Azeite
Vinagre
Sal

Como se faz:

Junte numa travessa o tomate, o pepino, a cebola e a broa. Tempere com azeite, vinagre e sal.



PORTUGAL: TARTE DE CHILA E AMÊNDOA

Ingredientes:

1 embalagem de massa para tarte
6 ovos
300 g de açúcar
200 g de amêndoa ralada
300 g de doce de chila
1 colher (de sopa) de farinha maizena
1 colher (de chá) de fermento em pó

Como se faz:

Forra-se a forma de tarte com a massa. Misturam-se todos os outros ingredientes e coloca-se o preparado na forma. Vai ao forno, a 150 graus, durante cerca de 30 minutos.

**Nome:**

Fernando de Oliveira Ferreira

Origem:

Olival, Ourém, Portugal

Quem sou:

Nasci no Olival e sou Presidente da União de Freguesias que contempla esta terra.

PORTUGAL: TOMATADA

Ingredientes:

4 tomates maduros
1 cebola grande
4 ovos
Azeite q.b.
Alho q.b.
Sal

Como se faz:

Refogue a cebola e o alho previamente picados. Entretanto, limpe os tomates de sementes e pele, corte-os em pedaços pequenos e junte-os ao refogado até ficarem cozidos. Bata os ovos, junte-os ao preparado anterior e deixe cozer.

NOTA: Imagem retirada daqui: <http://blog.apaparoca.com/2011/10/tomatada.html> (devido à ausência de foto tirada no almoço do mundo, por motivos técnicos/ ou----- devido à falta de qualidade da foto tirada no almoço do mundo, por motivos técnicos)



Nome: Luísa Franco
Origem: Lisboa, Portugal

Quem sou:

Tenho 26 anos, sou arquiteta paisagista e estou a fazer um doutoramento no ISA. Este é já o meu terceiro ano como voluntária na Casa Velha, no grupo dos Atravessados. Este ano sou também voluntária no projeto aTerra. Durante 4 anos fui igualmente voluntária num projeto de ação social, no concelho de Alcoutim, com o Movimento ao Serviço da Vida (MSV). O projeto de Alcoutim funciona um fim-de-semana por mês e/ou como missão de Verão, durante o mês de Agosto. Com e entre as visitas que fazíamos a casa das pessoas, acabei por ficar a conhecer também a cultura local, as tradições, a agricultura e os pratos típicos.

PORTUGAL - ALGARVE: GASPACHO

Ingredientes:

5 tomates	Óregãos q.b.
1 pepino	Vinagre q.b.
4 dentes de alho	Sal q.b.
1 pimento verde	Pão de véspera q.b.
1,5 dl de azeite	1,5 l de água gelada

Como se faz:

Corte os alhos para um almofariz e junte-lhes uma porção de sal. Pise-os muito bem até obter uma massa. Junte a essa massa um tomate cortado em pequenos cubos e esmague tudo. Arranje os tomates maduros e corte-os aos cubinhos. Descasque o pepino, retirando-lhe as sementes do meio, e pique-o da mesma forma. Faça o mesmo com o pimento verde. Numa tigela, deite a massa obtida do almofariz, o azeite, o vinagre (a gosto) e a água. Com uma colher, mexa tudo muito bem. Prove de sal e misture de seguida o tomate, o pepino, o pimento, os orégãos e o pão cortado. Coma em prato fundo acompanhado com peixe.

NOTA: Imagem retirada daqui: <http://www.iguaria.com/entrada/sopa/gaspacho/> (devido à ausência de foto tirada no almoço do mundo, por motivos técnicos/ ou----- devido à falta de qualidade da foto tirada no almoço

**Nome:**

Catarina Ferreira

Origem:

Alqueidão, Ourém, Portugal

Quem sou:

Tenho 16 anos e sou aluna do 11.º ano do curso de Ciências e Tecnologias na EBSO (Escola Básica e Secundária de Ourém). Gosto de fazer voluntariado. Gosto muito do meu país e, de um modo especial, da cidade do Porto e região do Douro, cuja beleza da paisagem me encanta.

PORTUGAL - DOURO LITORAL: ROJÕES COM BATATA FRITA

Ingredientes:

0,5 kg carne de porco
0,5 kg de batatas
vinho branco
alho
folhas de louro
azeite
sal

Como se faz:

Corte a carne de porco em cubos. Poderá deixá-los a marinar durante duas horas, em vinho branco, alho, folhas de louro e sal. Frite os rojões em azeite. Assim que ganharem cor, junte a marinada e deixe apurar. Descasque as batatas, corte-as em cubos e frite-as. Junte depois as batatas à carne.

**Nome:**

Ana Maria Rodrigues

Origem:

Vale Travesso - Ourém, Ribatejo, Portugal

Quem sou:

Tenho uma pequena horta e gosto imenso de cozinhar, seguindo as tradições, nomeadamente do lugar onde vivo, o Vale Travesso.

PORTUGAL - RIBATEJO: CARNEIRO À VALE TRAVESSO

Ingredientes:

4 ovos	vinho branco
1 kg de carneiro	aguardente
cebola	colorau
cenoura	piripíri
alho	azeite
louro	0,5 kg de batata

Como se faz:

Depois de limpa, corta a carne aos bocados. Poderá deixá-la a marinar de um dia para o outro. Refogue a cebola com o azeite, o alho, o louro e a cenoura. Acrescente o vinho branco e deixe ferver. A seguir, adicione a carne e a aguardente, o colorau e o piripíri. Quando a carne estiver quase guisada, juntam-se as batatas cortadas aos quartos.



Nome: Frederico Serôdio
Origem: Angola

Quem sou:

Sou bibliotecário de profissão. Na cozinha gosto de usar a criatividade e o bom paladar. Tenho um gosto especial por bacalhau, alimento cozinhado de variadíssimas formas em todo o país, sendo da minha predileção um bacalhau à moda do Ribatejo, onde vivo.

PORTUGAL - RIBATEJO: BACALHAU COM GRÃO

Ingredientes:

- 2 postas de bacalhau
- 3 cebolas
- 6 dentes de alho
- 3 tomates
- 1 lata pré-cozinhada de grão de bico
- q.b limão
- q.b sal
- q.b azeite
- 2 ovos cozidos

Como se faz:

Coloque num tacho azeite, cebola e alho. Junte o tomate e deixe cozinhar um pouco. Junte depois o bacalhau. Acrescente limão. Tempere com sal e pimenta. Numa tigela coloque o grão-de-bico, o bacalhau, a salsa e ovo cozido picado.

**Nome:**

Margarida Ferreira

Origem:

Fontainhas, Ourém, Portugal

Quem sou:

Após muitos anos de trabalho no ramo da restauração, dedico-me agora aos produtos regionais e à boa gastronomia. Vim de Tomar para Ourém e foi cá que conheci o chicharro, a então denominada “comida dos pobres”. Foi num dia da apanha da azeitona que provei esta iguaria preparada por uma senhora das Fontainhas, onde vivo. Nesta terra, o chicharro era um produto rei, mas o seu uso nas receitas teve uma fase de declínio. No entanto, voltou recentemente às mesas do concelho de Ourém, sendo de salientar que vários restaurantes servem regularmente pratos confeccionados com este produto.

PORTUGAL - (ALVAIÁZERE) RIBATEJO: BACALHAU COM CHÍCHAROS

Ingredientes:

4 mãos cheias (por cada pessoa) de chicharos
4 postas de bacalhau
1/4 de broa
3 ovos
Cebola q.b.

Salsa q.b.
Azeite q.b.
Sal q.b.
Alho q.b.

Como se faz:

Coza os chicharos com uma pitada de sal. Ao mesmo tempo, asse o bacalhau na brasa. De seguida, desfie o bacalhau. Tempere-o com azeite e alho. Num tabuleiro, misture os chicharos e o bacalhau desfiado. Coloque por cima rodelas de ovo cozido. Por fim, leve o tabuleiro ao forno e deguste este prato temperado com cebola, salsa e azeite.

**Nome:**

Luís Frazão

Origem:

Vale Travesso - Ourém, Portugal

Quem sou:

Sou proprietário de um café na aldeia e gosto de confeccionar pratos com chicharo, leguminosa esta que em tempos de outrora foi empurrada para a alimentação de animais e que hoje está a ser redescoberta e apreciada em vários pratos típicos da região.

PORTUGAL - (VALE TRAVESSO) RIBATEJO: BACALHAU COM CHÍCHAROS

Ingredientes:

Chicharos
Sopas de pão de milho
Bacalhau assado e desfiado
Cebola
Salsa
Azeite
Vinagre

Como se faz:

Coloque os chicharos de molho durante 24 horas. Mude a água e coza-os. Numa travessa coloque os ingredientes pela seguinte ordem: uma camada de chicharos, uma camada de sopas de pão, uma outra camada de chicharo e uma camada de bacalhau assado e desfiado. Por fim, coloque a cebola e a salsa picadas. Tempere a gosto com azeite e vinagre.

**Nome:**

Joana Neto de Carvalho

Origem:

Ourém, Portugal

Quem sou:

Sou médica de Medicina Geral e Familiar, em Lisboa. Tenho raízes familiares em Ourém e Trás-os-Montes.

PORTUGAL - TRÁS-OS-MONTES: BOLO FOLAR TRANSMONTANO

Ingredientes:

4 chávenas de farinha
3 colheres de chá de fermento
4 ovos
1 chávena de enchidos
1 chávena de carnes
Leite q.b.
Azeite q.b.

Como se faz:

Bata os ovos, junte o leite e o azeite. Acrescente a farinha e o fermento. Junte os enchidos (presunto, chouriço e outros). Deixe repousar durante uma hora. Leve o preparado ao forno durante 30 minutos.

TIMOR-LESTE | Exotismo de sabores de origem portuguesa, africana e asiática

Em Timor Leste, país resistente, com montanhas ainda para escalar e mares nunca mergulhados para mergulhar, mais de 70% das aldeias sofre de carências alimentares e aproximadamente 33% da população vive da agricultura de subsistência. Na verdade, ainda que existam condições para a autossuficiência, Timor produz arroz, a sua base alimentar, para três ou quatro meses de consumo; o arroz para o resto do ano tem de ser importado.

Além deste cereal, o povo timorense faz um grande aproveitamento de quase tudo o que a terra dá.

Em tétum chama-se *modo* a tudo o que acompanha arroz, como os legumes salteados, cortados ou inteiros, sozinhos e misturados, que são passados na frigideira com óleo/azeite e alho e, claro, temperados com *aimanas* (o picante timorense). Para enriquecer a textura e apurar o sabor, não faltam o tamarindo, o leite de coco e o molho de soja.

Os hábitos alimentares dos timorenses sofreram uma alteração durante a ocupação indonésia, aproximando-se dos gostos do Sudeste Asiático. No tempo colonial português, a base da alimentação dos timorenses era o milho, ainda bastante consumido pela população rural mais pobre, mas sempre como cereal de substituição do arroz.

Além das cerca de cem mil toneladas de milho que produz por ano, Timor produz quantidades substanciais de mandioca. Ambos os produtos constituem alternativas e complemento na dieta diária, sobretudo em épocas de escassez de arroz.

O café, principal cultura de exportação, continua num patamar de

cultura de subsistência, com os níveis de produtividade inferiores ao seu real potencial.

Alguns números:

- em 2013, 29,13% da população é rural;
- em 1990, 11,3% do território do país pertence a terras aráveis e com culturas permanentes.

Os bens alimentares mais produzidos em 2012 foram: arroz, milho, tubérculos e raízes, vegetais e mandioca.

Em Timor, mas sem qualquer temor, prove:

Tukir de cabrito - uma espécie de caldeirada de cabrito, feita com os miúdos do cabrito;

Katupa - arroz cozido com leite de coco dentro de uma caixinha feita com folhas de palmeira;

Sadoko de camarão - camarão assado na brasa com molho de sumo de tamarindo, leite de coco e outros;

Kadaka - uma espécie de crepes com mandioca e coco;

Tua Mutin - versão do Vinho de Palmeira de Timor-Leste (para quem tiver coragem e estômago forte).



Nome: Ricardo Manso
Origem: Ourém, Portugal

Quem sou:

Sou pai de três matraquilhos e trabalho na área da Educação. A minha profissão levou-me um dia a Timor-Leste, um belíssimo país que me acolheu durante alguns meses, onde não só ensinei, como também tanto aprendi. Espero voltar lá com a minha família.

TIMOR-LESTE: CARIL DE CAMARÃO COM ARROZ BASMATI

Ingredientes:

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| Arroz basmati | Pimenta |
| Sal | 500 g de banana frita |
| Azeite | 100 g de farinha |
| 700 g de camarão | 50 g de açúcar |
| Cebola | 1 dl de leite |
| 1 lata de leite de coco | Sal |
| 2 dentes de alho | Ovo |
| Açafrão | |

Como se faz:

Corte as bananas ao comprido. Misture a farinha, o açúcar e o ovo com o leite. Envolve a banana nesse preparado e frite-a. Coza arroz branco com água e sal. Caril de camarão: corte a cebola em meias luas e frite-a no azeite com o alho. Depois de alourada, junte-lhe o leite de coco e o açafrão. Deixe ferver bastante tempo para apurar. Junte os camarões descascados, mas com a cabeça, e deixe cozer durante 5 minutos.

SUGESTÃO DE GUIÃO PARA O ALMOÇO DO MUNDO

INSERIR AQUI FOTOGRAFIA DO PRATO OU DE ELEMENTOS ALUSIVOS AO PAÍS/REGIÃO

INSERIR AQUI FOTOGRAFIA
DA/O COZINHEIRO

Nome de Cozinheiro:

Origem:

Breve Descrição:

ORIGEM / RECEITA:

Ingredientes:

Como se faz:

ALGUMAS QUESTÕES PARA MELHOR CONHECER OS NOSSOS HÁBITOS ALIMENTARES:

1. Com que frequência fazes a tua refeição em família, com amigos, em comunidade...?

- Todos os dias
- Frequentemente
- Duas a três vezes por semana
- Raramente

2. Em quanto tempo costumás almoçar?

- Menos de 15 minutos
- De 15 a 30 minutos
- De 30 minutos a 1 hora
- Mais de 1 hora

3. Com que frequência cozinhas em casa?

- Muito frequentemente
- Frequentemente
- De vez em quando
- Raramente

4. Com que frequência consumes comida pronta?

- Muito frequentemente
- Frequentemente
- De vez em quando
- Raramente

5. Com que frequência almoças/jantas fora?

- Muito frequentemente
- Frequentemente
- De vez em quando
- Raramente

6. Com que frequência incluis legumes nas tuas refeições?

- Muito frequentemente
- Frequentemente
- De vez em quando
- Raramente

7. Onde costumás fazer compras? (coloca por ordem de preferência, de 1 a 4)

- Supermercado/Hipermercado
- Mercado local
- mercearia
- Produtor local

8. Produzes ou tens familiares que produzem algum alimento em casa? Se sim, preenche:

- Hortícolas:
- Frutícolas:
- Conservas:
- Outros:

ALGUMAS QUESTÕES PARA MELHOR CONHECER A REALIDADE DO TEU PAÍS/REGIÃO...E, PORTANTO, DO NOSSO MUNDO:

- 1. Qual a rotina alimentar (horário típico de refeições) do teu país?*
- 2. Quais os alimentos mais utilizados?*
- 3. Quais os hortícolas e frutícolas mais produzidos?*
- 4. Refere um trabalho rural típico do teu país. Ex.: Em Portugal – vindimas em setembro/outubro.*
- 5. Como caracterizarias a pequena produção agrícola/agricultura familiar no teu país/região?*
- 6. Refere uma festa típica do teu país/região.*
- 7. Há algum aspeto que, se pudesses, mudarias no teu país / na tua região? Qual?*
- 8. O que aprecias mais no teu país / na tua região?*
- 9. Por fim, convidamos-te a deixares um breve apontamento sobre a tua relação com a tua região, o teu país, o mundo!... Podes criar um slogan, um pequeno poema, um desenho, ou deixar umas simples palavras...*

RECURSOS UTILIZADOS

The World : A Traveller's Guide to the Planet, Lonely Planet

<http://www.foodbycountry.com/>

<http://www.fao.org/statistics/en/>

<http://www.fao.org/3/a-i4037o.pdf>



© ***FEC - Fundação Fé E Cooperação | Janeiro 2016***

Quinta do Cabeço, Porta D | 1885-076 Moscavide

Tel. 21 886 17 10 | Fax. 21 886 17 08 | geral@fecongnd.org

www.fecongnd.org | www.projetoaterra.org

UM PROJETO:



FINANCIADO POR:



EM PARCERIA COM:



COM O APOIO DE:

