

DIFERENÇA DE PRATOS TÍPICOS DO NORTE DA EUROPA E DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNEA

JANETE MONTEIRO¹; GABRIELE DA SILVA MEIRELES²; CHIRLE DE OLIVEIRA RAPHAELLI³; TATIANE KUKA VALENTE GANDRA⁴

¹Universidade Federal de Pelotas – kikazap@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – gabrielemeireles1998@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – chirle.oliveira@ufpel.edu.br

⁴Universidade Federal de Pelotas – tkvgandra@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A Europa tem uma infinidade de cidades e atrações turísticas, com uma fonte de história inestimável e muito cobiçada nos roteiros de viagem, com cidades romanas, centros históricos medievais, lagos cristalinos, montanhas nevadas, obras de pintores famosos, igrejas grandiosas e grandes museus. O centro Europeu se torna o roteiro ideal nos planos de viagens como roteiro turísticos, cultural e gastronômico (OLIVEIRA *et al.*, 2022).

A Escandinávia é uma das regiões geográficas que compõe os 50 países que configuram o continente europeu e é conhecida pelo seu poder social e econômico, uma das regiões que oferece melhor qualidade de vida e com uma elevado Índice de Desenvolvimento Humano. Essa estação geográfica abrange o território de 3 países, sendo eles, Noruega, Suécia e Dinamarca. A região da Escandinávia é considerada o núcleo da Península Escandinávia, sendo essa uma porção territorial circundada por massas de águas de todos os lados (PANZERA, 2023). Em conjunto com os países nórdicos estão alocados na península escandinava. A Península Escandinávia está entre o Golfo de Bótnia, Mar Báltico e Mar do Norte, e foi uma região habitada por Vikings por volta de 800 d.C e 1500 d.C., os idiomas falados são noruegueses, dinamarquês e sueco, além de outros que também se estendem pelo resto da Europa (SOUZA, 2023).

Escandinávia engloba Noruega, Suécia e Dinamarca e quando juntam-se a Finlândia e a Islândia formam os países nórdicos (BEZERRA, 2023). A palavra Escandinávia é de origem do Império Romano que acreditava que as terras que ficavam ao norte da Germânia era uma ilha chamada Scania, o que derivou o nome da Península. Estes países escandinavos possuem idioma, herança cultural e históricas similares, e com base na Figura 1, pode-se visualizar o mapa da localização do continente escandinavo na região Norte da Europa (A).

O padrão de refeições e preparos são diversos em toda Europa (HUSEINOVIC *et al.*, 2016), inclusive a Península, por ter clima completamente diferente do sul da Europa com inverno mais rigoroso possui diferenças na agricultura, clima e geografia. Como nesta região houve menos processos migratórios, o que possibilitou a manutenção de tradições milenares de 2 povos, os Vikings e os Lapões. Tanto que a gastronomia Escandinávia é conhecida como a comida dos Vikings, com ampla diversidade de porcos, aves, carneiros eram intercalados com peixes e frutos do mar, também eram comuns frutas e legumes, assim como pães e derivados de leite, essa gastronomia adaptou tendências culinárias modernas, mas sem variar demais os ingredientes.

Entretanto, a culinária do Sul da Europa é completamente diferente do Norte. A dieta mediterrânea, por exemplo, envolve um conjunto de competências, conhecimentos, rituais, símbolos e tradições relativas às culturas, colheitas, pesca, criação de animais, conservação, processamento, cozinha e, particularmente, à partilha e consumo de alimentos com base na comensalidade (GUASCH-FERRÉ;

WILLETT, 2021). A Grécia, por exemplo, é uma civilização que se desenvolveu no Sul da Europa, na Península Balcânica, estendendo-se pela Península do Peloponeso e por diversos locais ao longo do Mediterrâneo (Figura 1 B).

Neste sentido, propõe-se elaborar a ficha técnica de preparo de dois pratos típicos, assim como preparar a lasanha grega, conhecida como Pastitsio Makaronia e um prato típico escandinavo nomeado de filé de linguado ao molho de salsinha.



Figura 1. Localização no mapa das regiões escolhidas para elaboração dos pratos típicos. A: Grécia. B: Península Escandinávia

2. METODOLOGIA

No âmbito da disciplina de Cozinha Internacional II, do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia, os discentes devem realizar nas provas práticas da disciplina, dois pratos típicos da gastronomia europeia. A escolha do primeiro preparo foi um prato típico da culinária do Mediterrâneo, especificamente da Grécia, e o segundo foi pela culinária do norte da Europa, incluindo a região da Escandinávia.

O conteúdo selecionado pela dupla de estudantes, foi filé de linguado ao molho de salsinha, para gastronomia escandinávia, pois é um preparo que pode ser familiar ao paladar dos brasileiros. Os ingredientes principais utilizados foram filé de peixe linguado, batata inglesa monalisa e salsinha. Já para a gastronomia grega foi selecionada a lasanha grega nomeada de Pastitsio Makaronia.

Previamente à elaboração do preparo no Laboratório de Técnica Dietética, os alunos são instigados na elaboração da ficha técnica de preparo da receita. Para elaboração da ficha técnica é necessário que o discente tenha conhecimento de conteúdos básicos do curso como fatores de correção, peso bruto e peso líquido dos alimentos, assim como cálculo de custo. Além disso, deve conhecer as técnicas culinárias para inserir no modo de preparo do prato típico.

O filé de linguado é feito em fritura rasa após temperado com sal e pimenta e empanado em farinha de trigo, a batata servida como acompanhamento servirá também como base para o molho bechamel onde é utilizado 1/3 da água do cozimento rica em amido para auxiliar na cremosidade do molho que consiste em uma base de ROUX (manteiga e farinha de trigo) e leite fervido com cebola, cravo e folhas de louro, servido juntamente com uma finalização de salsinha. O molho de salsinha é a base de batata e adicionado a salsinha no final para dar a finalização no molho com a sua cor. Seu empratamento será rústico realizado em uma travessa com as batatas acompanhadas. Com intuito de manter as mesmas características visuais e sensoriais do prato original retirado do livro Cozinha do Mundo da

Escandinávia (ABRIL, 2010). Pretende-se usar a travessa para empratamento para remeter a uma refeição que seria servida em forma de jantar, que é a segunda refeição mais importante na cultura da Escandinávia.

O pastitsio original é preparado com massa tubular como penne ou rigatoni e carne moída de cordeiro ou porco. Inicialmente foi elaborada a massa fresca em formato tubular, em seguida da moldagem da massa foi preparada a carne de porco guisada com o molho vermelho, em seguida o molho branco (bechamel) e para finalização foi utilizado o queijo brie em substituição ao feta não encontrado na região. Após os preparos concluídos deu-se a montagem do prato em travessa estreita para que se mante-se a característica de lasanha, onde a primeira camada é composta de massa em formato tubular já cozida, enfileirada formando uma cama com várias camadas, após a massa é acrescentado o molho vermelho com a carne de porco guisada na faca, outra cama de massa fresca, molho vermelho com a carne de porco guisada na faca, uma camada de molho bechamel e finalizado com o queijo brie, após a travessa montada o prato vai ao forno à 180° até gratinar e finalizado com manjerição verde.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A gastronomia escandinava segue o ritmo das suas estações. O inverno é muito intenso, então é bastante consumido batata, repolho e nabo. Para conservação dos mesmos por exemplo os legumes costumam ser fermentados dando origem aos chucrutes de nabo, repolho e entre outros. As carnes são salgadas e secadas ou defumadas para se ter uma duração maior, normalmente é utilizado rena ou cordeiro. Também é consumido bastante peixe e é preparado de várias formas (SÃO FRANCISCO, 2023).

A primeira e mais importante refeição do norte da Europa acontece por volta das 9 horas da manhã e é constituída de papas de cereais, centeio, aveia e cevada com pedaços de peixe, majoritariamente arenque, pães feitos com farinha de centeio e aveia, leite (fervido ou calhado), mel, frutas, eventualmente consumia-se também cerveja, mais espessa e amarga, lembrando muitas vezes um caldo grosso de sabor forte e amargo e nacos de carne ensopadas ou assadas com pão. A segunda refeição seria o jantar, logo após o término dos trabalhos do dia e, uma ceia por volta das 21 horas com sopa acompanhada de pães e legumes (RIBEIRO, 2023).

A imagem do preparo típico escandinavo realizado pelas discentes esta demonstrada na Figura 2A. A dieta norueguesa consiste principalmente em dois ou três preparos semelhantes nas refeições, geralmente são sanduíches abertos, e uma refeição quente com peixe ou carne servido com batatas e legumes (ENGESSET *et al.*, 2005). A figura 2B apresenta o Pastitsio Makaronia, o qual é utilizado em festividades com em casamentos e grandes festas gregas.

Para compor os pratos gregos se utilizam muitos tomates, pimentões, cebola, berinjela, batata, abobrinha, vagem e quiabo, assim como feijões branco, grão de bico, azeitona, folhas de uva e temperos como tomilho, orégano e ervas finas. O mel e o iogurte natural completam a lista juntamente com o limão, assim como as frutas frescas e secas, como nozes, amêndoas e pistache, os queijos estão presentes também, como o de cabra, o queijo feta e o pão pita (CIHEAM, 2015).

A: vista superior



B: vista frontal.



Figura 2. Foto dos pratos típicos elaborados. A: Linguado ao molho de salsinha; B: Pastitsio Makaronia.

4. CONCLUSÕES

Foi possível desenvolver um preparo típico da culinária escandinávia com textura crocante, molho branco adequado, batata temperada e outro da culinária mediterrânea no formato de uma lasanha composta por massa fresca pré cozida disposta em camadas, com camada de molho vermelho, finalizada com queijo e gratinada.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BEZERRA, Juliana. Escandinávia. **Toda Matéria**, [s.d.]. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/escandinavia/>. Acesso em: 29/04/2023.
- RIBEIRO, CARLOS. Escandinávia – comida dos vikings. **Olhar turístico**, [s.d.]. Disponível em: <https://www.olharturistico.com.br/gastronomia-escandinava/>. Acesso em: 30/04/2023.
- SÃO FRANCISCO, portal. Culinária Escandinávia. **Portal São Francisco**, [s.d.]. Disponível em: <https://www.portalsaofrancisco.com.br/culinaria/culinaria-escandinava>. Acesso em: 29/04/2023.
- ABRIL, Editora. **Cozinha do Mundo - Escandinávia**. 1. ed. [S. l.: s. n.], 2010.
- CIHEAM. **Mediterranean food consumption patterns - Diet, environment, society, economy and health**. [S. l.: s. n.], 2015. *E-book*. Disponível em: www.fao.org/3/a-i4358e.pdf.
- ENGESSET, D *et al.* Dietary patterns and lifestyle factors in the Norwegian EPIC cohort: the Norwegian Women and Cancer (NOWAC) study. **European journal of clinical nutrition**, England, v. 59, n. 5, p. 675–684, 2005.
- GUASCH-FERRÉ, M; WILLETT, W C. The Mediterranean diet and health: a comprehensive overview. **Journal of internal medicine**, England, v. 290, n. 3, p. 549–566, 2021.
- HUSEINOVIC, E *et al.* Meal patterns across ten European countries - results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) calibration study. **Public health nutrition**, England, v. 19, n. 15, p. 2769–2780, 2016.
- OLIVEIRA, Paulo Sergio Gonçalves De *et al.* Content analysis of the factors that lead to innovation in the gastronomy sector. **Turismo, Visão e Ação**, [s. l.], v. 24, n. 3, p. 449–468, 2022.
- PANZERA, Camille. **Europa**. [S. l.], 2023. Disponível em: Melhores destinos. .
- SOUZA, RAFAELA. Escandinávia. **Mundo da educação**, [s.d.]. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/geografia/escandinavia.htm>. Acesso em: 30/04/2023.