

COZINHA ORIENTAL

Prof. Mauricio Astigarraga



Indaiatã – 2019

2ª Edição



Copyright © UNIASSELVI 2019

Elaboração:

Prof. Mauricio Astigarraga

Revisão, Diagramação e Produção:

Centro Universitário Leonardo da Vinci – UNIASSELVI

Ficha catalográfica elaborada na fonte pela Biblioteca Dante Alighieri
UNIASSELVI – Indaial.

AS854c

Astigarraga, Mauricio

Cozinha oriental. / Mauricio Astigarraga. – Indaial: UNIASSELVI,
2019.

273 p.; il.

ISBN 978-85-515-0354-6

1. Culinária oriental. - Brasil. II. Centro Universitário Leonardo Da Vinci.

CDD 641.5

APRESENTAÇÃO

A culinária oriental é amplamente vista como uma das heranças culinárias mais ricas e diversificadas do mundo. Originou-se em diferentes regiões e foi introduzida em outras partes do mundo. Uma refeição na cultura oriental é tipicamente vista consistindo de dois componentes gerais, uma fonte de carboidratos ou amido, conhecida como 主食 na língua chinesa (pinyin: zhǔshí; lit. alimento principal, "básico"), arroz, macarrão ou mantou (pãezinhos cozidos no vapor) e pratos acompanhantes de vegetais, peixe, carne ou outros itens, conhecidos como 菜 (pinyin: shūcài; lit. "vegetal") na língua chinesa.

Os hashis – pauzinhos ou palitinhos utilizados como talheres – são o principal utensílio alimentar da cultura oriental para alimentos sólidos, enquanto sopas e outros líquidos são apreciados com uma colher larga e chata (tradicionalmente feita de cerâmica). É relatado que hashis de madeira estão perdendo sua predominância devido às recentes deficiências de matéria-prima na China e no leste da Ásia, fazendo com que muitos estabelecimentos chineses considerem mudar para um utensílio alimentar ambientalmente sustentável, como hashis de plástico ou de bambu.

Na Unidade 1 serão abordados o início da gastronomia oriental, um pouco sobre a importância de cada região para a formação de sua cultura e, especificamente nesta unidade, a cozinha do Oriente Médio.

Na Unidade 2 serão focos de estudo mais aprofundados a cultura e gastronomia do sul e sudeste da Ásia, iniciando com um pouco de sua história, explanando sobre sua particular gastronomia, culturas e pratos típicos de suas regiões.

Por fim, e o mais importante, na Unidade 3 serão abordados estudos sobre a cozinha da Ásia Central e a propriamente dita cozinha oriental, que se caracteriza mais profundamente na Ásia Oriental, uma gastronomia de sabores fortes e marcantes de países como China, Japão e Coreia.

Em contexto abrangente, estes conhecimentos são essenciais para que um gastrônomo tenha em seu portfólio técnicas e conhecimentos básicos da cozinha oriental. Com a posse deles se instiga aprimorar técnicas e trabalhos mais elaborados desta maravilhosa cozinha.

Que este material seja uma provocação a sua busca de conhecimento!

Prof. Mauricio Astigarraga



Você já me conhece das outras disciplinas? Não? É calouro? Enfim, tanto para você que está chegando agora à UNIASSELVI quanto para você que já é veterano, há novidades em nosso material.

Na Educação a Distância, o livro impresso, entregue a todos os acadêmicos desde 2005, é o material base da disciplina. A partir de 2017, nossos livros estão de visual novo, com um formato mais prático, que cabe na bolsa e facilita a leitura.

O conteúdo continua na íntegra, mas a estrutura interna foi aperfeiçoada com nova diagramação no texto, aproveitando ao máximo o espaço da página, o que também contribui para diminuir a extração de árvores para produção de folhas de papel, por exemplo.

Assim, a UNIASSELVI, preocupando-se com o impacto de nossas ações sobre o ambiente, apresenta também este livro no formato digital. Assim, você, acadêmico, tem a possibilidade de estudá-lo com versatilidade nas telas do celular, tablet ou computador.

Eu mesmo, UNI, ganhei um novo layout, você me verá frequentemente e surgirei para apresentar dicas de vídeos e outras fontes de conhecimento que complementam o assunto em questão.

Todos esses ajustes foram pensados a partir de relatos que recebemos nas pesquisas institucionais sobre os materiais impressos, para que você, nossa maior prioridade, possa continuar seus estudos com um material de qualidade.

Aproveito o momento para convidá-lo para um bate-papo sobre o Exame Nacional de Desempenho de Estudantes – ENADE.

Bons estudos!



BATE SOBRE O PAPO ENADE!



Olá, acadêmico!

Você já ouviu falar sobre o **ENADE**?

Se ainda não ouviu falar nada sobre o ENADE, agora você receberá algumas informações sobre o tema.

Ouviu falar? Ótimo, este informativo reforçará o que você já sabe e poderá lhe trazer novidades. ✓✓



Vamos lá!

Qual é o significado da expressão ENADE?

EXAME NACIONAL DE DESEMPENHO DOS ESTUDANTES

Em algum momento de sua vida acadêmica você precisará fazer a prova ENADE. ✓✓



Que prova é essa?

É **obrigatória**, organizada pelo INEP – Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira.

Quem determina que esta prova é obrigatória... O **MEC – Ministério da Educação**.

O objetivo do MEC com esta prova é o de avaliar seu desempenho acadêmico assim como a qualidade do seu curso. ✓✓



Fique atento! Quem não participa da prova fica impedido de se formar e não pode retirar o diploma de conclusão do curso até regularizar sua situação junto ao MEC.

Não se preocupe porque a partir de hoje nós estaremos auxiliando você nesta caminhada.

Você receberá outros informativos como este, complementando as orientações e esclarecendo suas dúvidas. ✓✓



Você tem uma trilha de aprendizagem do ENADE, receberá e-mails, SMS, seu tutor e os profissionais do polo também estarão orientados.

Participará de webconferências entre outras tantas atividades para que esteja preparado para #mandar bem na prova ENADE.

Nós aqui no NEAD e também a equipe no polo estamos com você para vencermos este desafio.

Conte sempre com a gente, para juntos mandarmos bem no ENADE! ✓✓



SUMÁRIO

UNIDADE 1 - INÍCIO DA COZINHA ORIENTAL.....	1
TÓPICO 1 - ORIENTE, SUA HISTÓRIA E DIVISÃO GASTRONÔMICA	3
1 INTRODUÇÃO.....	3
2 A BASE DE SUA GASTRONOMIA	5
2.1 PRODUTOS CONSUMIDOS	8
2.1.1 Curry.....	9
2.1.2 Arroz.....	10
2.1.3 Vinagre de arroz.....	13
2.1.4 Molho de ostra	16
2.1.5 Pasta missô.....	18
2.1.6 Óleo de gergelim.....	19
2.1.7 Vinho de arroz.....	20
2.1.8 Macarrão	20
2.1.9 Alho e gengibre frescos	24
2.1.10 Molho de peixe.....	27
2.1.11 Pasta de pimenta.....	29
2.1.12 Molho de soja	30
3 REGIÕES	32
3.1 ÁSIA OCIDENTAL (ORIENTE MÉDIO).....	32
3.2 SUL DA ÁSIA.....	33
3.3 SUDESTE ASIÁTICO	34
3.4 ÁSIA CENTRAL	35
3.5 ÁSIA ORIENTAL	37
4 UTENSÍLIOS	40
4.1 WOK	40
4.2 FERRAMENTAS	42
RESUMO DO TÓPICO 1.....	45
AUTOATIVIDADE	46
TÓPICO 2 - ORIENTE MÉDIO (ÁSIA OCIDENTAL)	47
1 INTRODUÇÃO.....	47
2 PAÍSES DO ORIENTE MÉDIO.....	47
2.1 ARÁBIA SAUDITA.....	48
2.1.1 Geografia.....	48
2.1.2 Clima.....	50
2.1.3 Agricultura e pecuária	50
2.1.4 Gastronomia	51
2.2 LÍBANO.....	65
2.2.1 Geografia.....	66
2.2.2 Clima.....	66
2.2.3 Agricultura e pecuária	66
2.2.4 Gastronomia	67
2.3 TURQUIA	71

2.3.1 Geografia.....	73
2.3.2 Agricultura e pecuária	74
2.3.3 Gastronomia	75
LEITURA COMPLEMENTAR.....	82
RESUMO DO TÓPICO 2.....	86
AUTOATIVIDADE	87
UNIDADE 2 - SABORES DO SUL E SUDESTE DA ÁSIA	89
TÓPICO 1 - SUL DA ÁSIA	91
1 INTRODUÇÃO	91
2 ÍNDIA.....	92
2.1 GEOGRAFIA	93
2.2 AGRICULTURA	96
2.3 GASTRONOMIA	97
2.3.1 Alimentos indianos.....	99
2.3.2 Comida para celebrações religiosas e de férias	101
2.3.3 Costumes.....	103
3 NEPAL	104
3.1 GEOGRAFIA	106
3.2 AGRICULTURA	107
3.3 GASTRONOMIA	108
4 SRI LANKA.....	113
4.1 GEOGRAFIA	114
4.2 AGRICULTURA	115
4.3 GASTRONOMIA	116
5 TIBETE	123
5.1 GEOGRAFIA	125
5.2 AGRICULTURA	126
5.3 GASTRONOMIA	127
RESUMO DO TÓPICO 1.....	132
AUTOATIVIDADE	133
TÓPICO 2 - SUDESTE DA ÁSIA	135
1 INTRODUÇÃO	135
2 INDONÉSIA	137
2.1 GEOGRAFIA	138
2.2 AGRICULTURA	138
2.3 GASTRONOMIA	139
3 LAOS	148
3.1 GEOGRAFIA	150
3.2 AGRICULTURA	152
3.3 GASTRONOMIA	153
4 TAILÂNDIA	157
4.1 GEOGRAFIA	158
4.2 AGRICULTURA	159
4.3 GASTRONOMIA	160
5 VIETNÃ	166
5.1 GEOGRAFIA	167
5.2 AGRICULTURA	170
5.3 GASTRONOMIA	171
RESUMO DO TÓPICO 2.....	180
AUTOATIVIDADE	181

UNIDADE 3 - A RAIZ DA ÁSIA ORIENTAL E CENTRAL	183
TÓPICO 1 - ÁSIA CENTRAL	185
1 INTRODUÇÃO	185
2 AFGANISTÃO	186
2.1 GEOGRAFIA	186
2.2 GASTRONOMIA	187
2.2.1 Kabuli Pulao	188
2.2.2 Kababs	189
2.2.3 Saji kabab	190
2.2.4 Qorma (Korma).....	191
2.2.5 Pães Afegãos.....	192
3 IRÃ	193
3.1 GEOGRAFIA	194
3.2 GASTRONOMIA	194
3.2.1 Fesenjan (romã walnut stew)	195
3.2.2 Bademjan (berinjela e guisado de tomate)	197
3.2.3 Polo baghali (arroz com endro e fava).....	198
3.2.4 Zereshk polo (Barberry rice)	199
3.2.5 Ghormeh sabzi (erva verde).....	201
3.2.6 Tahdig (arroz frito crocante)	201
4 MONGÓLIA	203
4.1 GEOGRAFIA	204
4.2 GASTRONOMIA	206
4.2.1 Khorkhog	206
4.2.2 Buuz.....	208
4.2.3 Boodog.....	209
4.2.4 Tsuivan	209
RESUMO DO TÓPICO 1	213
AUTOATIVIDADE	214
TÓPICO 2 - ÁSIA ORIENTAL	215
1 INTRODUÇÃO	215
2 CHINA	216
2.1 GEOGRAFIA	218
2.2 GASTRONOMIA	220
3 COREIA	231
3.1 GEOGRAFIA	232
3.2 GASTRONOMIA	233
4 HONG KONG	239
4.1 GEOGRAFIA	240
4.2 GASTRONOMIA	242
5 JAPÃO	248
5.1 GEOGRAFIA	251
5.2 GASTRONOMIA	253
LEITURA COMPLEMENTAR	267
RESUMO DO TÓPICO 2	271
AUTOATIVIDADE	272
REFERÊNCIAS	273

INÍCIO DA COZINHA ORIENTAL

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

A partir do estudo desta unidade, você deverá ser capaz de:

- assimilar conhecimentos de cozinha e culinária oriental, seus ingredientes e variações regionais, assim como seus costumes e restrições religiosas;
- conhecer as tradições da colonização e cultura oriental e sua atual e crescente demanda;
- executar receitas características das diversas regiões, suas particularidades no preparo e as divisões culinárias originárias de cada cultura.

PLANO DE ESTUDOS

Esta unidade está dividida em dois tópicos. No decorrer da unidade, você encontrará autoatividades com o objetivo de reforçar o conteúdo apresentado.

TÓPICO 1 – ORIENTE, SUA HISTÓRIA E DIVISÃO GASTRONÔMICA

TÓPICO 2 – ORIENTE MÉDIO (ÁSIA OCIDENTAL)

ORIENTE, SUA HISTÓRIA E DIVISÃO GASTRONÔMICA

1 INTRODUÇÃO

No início, o homem (como todas as outras espécies no planeta) interagiu com a natureza, um imperativo primordial para sobrevivência. Por um longo tempo, esse imperativo baseou-se não apenas na necessidade para se proteger, às vezes, das condições ambientais, mas acima de tudo, em sua capacidade de vencer o desafio de comer ou ser comido.

Continuamente expostos à ameaça de se tornar alimento, nossos ancestrais desenvolveram uma abordagem sofisticada da natureza, muito antes do advento da agricultura há aproximadamente 15.000 anos. As fases neste processo são bem conhecidas. Na era paleolítica, o homem já havia descoberto e começado a usar o fogo. Durante o mesmo período, começou a inventar numerosas ferramentas (primeiro em pedra e depois em metal) para caça, pesca, defesa e construção de abrigos.

FIGURA 1 – COZINHA ORIENTAL



FONTE: <<http://www.discoverloughderg.ie/wp-content/uploads/2014/06/chopsticks.jpg>>. Acesso em: 21 jan. 2019.

Seja colhendo frutas de uma árvore ou matando sua presa, o relacionamento do homem com o ambiente ao seu redor sempre foi baseado em transformá-lo. Como mencionado, a descoberta do fogo marcou um grande passo à capacidade do homem de manipular a natureza. Usado alternadamente para gerar calor, luz, proteção contra feras, enviar mensagens e secar vestuário, o fogo possibilitou desenvolvimentos culturais progressivos que foram extremamente importantes, especialmente em termos de culinária.

Cozinhar usando o fogo é a invenção que moldou os seres humanos. Cozinhar simbolicamente marca uma transição da natureza para cultura e também da natureza à sociedade, dado que, enquanto cru é natural na origem, cozido implica um passo que é tanto cultural quanto social. A partir desse ponto, a comida tornou-se a base para o desenvolvimento extraordinário na natureza social e cultural dos seres humanos. Pode-se dizer que a história do relacionamento do homem com a comida tem sido um épico social e cultural extraordinário. O que foi o aspecto mais difícil da existência humana (a busca de alimentos para se alimentar) mudou de fator crítico para uma oportunidade.

Como antigamente, hoje, diferentes cozinhas preparadas em diferentes regiões do mundo possuem muita história para contar sobre o lugar, tradição e cultura. De chinês para continental, libanês para japonês e indiano, todos eles têm um gosto próprio e a maioria aprecia saborear iguarias do mundo todo. No entanto, sempre houve uma confusão entre comida continental e oriental, geralmente confundida com o tipo. A principal diferença entre esses dois tipos de comida está nas regiões onde são preparadas: a comida continental é feita na Europa e a comida oriental cobre a região do Oriente, não somente Japão e China.

A culinária oriental inclui várias das principais culinárias regionais: Ásia Oriental, Sudeste Asiático, Sul da Ásia, Ásia Central e parte do Oriente Médio da Ásia Ocidental. A culinária é um estilo característico de práticas e tradições, geralmente associada a uma cultura específica. A Ásia, sendo o maior e mais populoso continente, abriga muitas culturas, muitas das quais com uma culinária muito característica.

Enquanto a culinária oriental é um termo amplo que pode abranger muitos estilos de culinária, o que exatamente se enquadra em "oriental" também pode depender da localização. Em muitas partes da Ásia, ainda há anúncios de "comida asiática", mas na China isso pode significar comida coreana ou japonesa, enquanto no Vietnã pode significar comida chinesa ou japonesa, e no Japão pode significar tailandesa ou mongol. Desse ponto de vista, o que exatamente conta como "oriental" na Ásia varia de país para país. A cozinha oriental quase sempre refere-se a algum tipo de culinária asiática, dando mais enfoque à culinária da região do Extremo Oriente, pois sua geografia estende-se do leste da Sibéria para o sul até a Indonésia e inclui a Mongólia, o Japão, a Coreia, o Vietnã, a Tailândia e a maior parte da China, eliminando alguns pratos da Sibéria e da Indonésia.

FIGURA 2 – ÁSIA



FONTE: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/8/80/Asia_%28orthographic_projection%29.svg/541px-Asia_%28orthographic_projection%29.svg.png>. Acesso em: 21 jan. 2019.



Cozinha cantonesa ou, mais precisamente, a culinária de Guangdong (chinesa: 廣東), também conhecida como culinária Yue (粵菜), refere-se à culinária da província chinesa de Guangdong, particularmente a capital da província, Guangzhou (Canton). "Cantonês" refere-se especificamente a apenas Guangzhou ou a língua conhecida como cantonês associado a ele, mas as pessoas geralmente se referem à "cozinha cantonesa" para todos os estilos de culinária dos falantes de línguas chinesas de Yue de Guangdong. A cozinha Teochew e a cozinha Hakka de Guangdong são consideradas seus próprios estilos, assim como a cozinha vizinha de Guangxi [zh], apesar de também ser considerada culturalmente cantonesa. É uma das oito tradições culinárias da culinária chinesa. Sua proeminência fora da China é devido ao grande número de emigrantes cantoneses. Chefs treinados em cozinha cantonesa são muito procurados em toda a China. Anteriormente, a maioria dos restaurantes chineses no Ocidente servia principalmente pratos cantoneses.

FONTE: <https://en.wikipedia.org/wiki/Cantonese_cuisine>. Acesso em: 31 jan. 2019.

2 A BASE DE SUA GASTRONOMIA

O ato de cozinhar é uma das atividades humanas mais antigas. No nível errante de caçadores-coletores da sociedade, cozinhar era muito simples – matar alguma coisa, jogá-la no fogo com os vegetais e frutas que foram encontrados

naquele dia, e comer. Ninguém se especializou em cozinhar, já que todo esforço era necessário para encontrar a comida em primeiro lugar. O equipamento de cozinha consistia em alguns palitos para espetar carne e vegetais, folhas para embrulhar e assar, e talvez uma pedra quente e plana.

Logo após esses tempos em um próximo nível da sociedade, da agricultura de subsistência, cozinhar se tornou um pouco mais complexo. A agricultura aumentou a seleção de produtos alimentícios disponíveis e a probabilidade de que qualquer alimento estivesse disponível quando desejado. Agricultores de subsistência dependiam de grãos para suprir suas necessidades calóricas e os caçadores dependiam de carne, mas os grãos requerem um esforço considerável para se converterem em uma forma comestível.

FIGURA 3 – COMIDA DE RUA



FONTE: <https://blog.goway.com/globetrotting/wp-content/uploads/2017/05/Top-view-of-a-Thai-street-food-vendor-in-Bangkok-Thailand_342199925-1000x650.jpg>. Acesso em: 21 jan. 2019.

De fato, calculou-se que um fazendeiro tem que trabalhar mais por suas calorias do que um caçador. A abundância relativa de alimentos em uma sociedade de agricultura de subsistência em comparação a uma sociedade de caçadores-coletores é, pelo menos em parte, compensada pela quantidade de esforço necessário para preparar a comida.

Uma existência estabelecida permite o desenvolvimento de algumas artes como a cerâmica e o trabalho de metais, o que, por sua vez, permite novas técnicas de cozimento, como assar e cozer. É nas sociedades de agricultura de subsistência que o regional começa a tomar forma, geralmente chamado de

cozinha “camponesa”. Essas cozinhas camponesas geralmente consistem em um número limitado de pratos relativamente simples, uma vez que uma grande variedade de ingredientes não está disponível, nem é o momento de gastar em preparação extravagante.

Já no estágio seguinte de desenvolvimento de uma sociedade, a autoridade central e o comércio começam a emergir. Autoridade central implica castelos e palácios, uma classe dominante que gosta de saciar seus caprichos, ostentando para seus vizinhos e súditos. Os governantes precisam de cozinheiros profissionais, não apenas porque são importantes demais para fazer sua própria cozinha, mas para fornecer-lhes as iguarias que só a habilidade e a experiência podem produzir.

FIGURA 4 – COMIDA EM PANELA DE BARRO



FONTE: <<https://ak0.picdn.net/shutterstock/videos/34382680/thumb/12.jpg?ip=x480>>. Acesso em: 21 jan. 2019.

O comércio implica vilas e cidades, especialização do trabalho, alimentos exóticos de longe e produtos alimentícios processados. As tabernas aparecem no mercado e a comida é servida, criando o primeiro restaurante. Os restaurantes de escala superior servem a menor nobreza e as classes de comerciantes ricos costumam imitar a culinária do palácio. É nas cozinhas dos palácios e restaurantes que sofisticadas combinações de ingredientes exóticos são preparadas com técnicas complexas. É nessas cozinhas que as receitas são codificadas e escritas.



A história da Ásia pode ser vista como a história coletiva de várias regiões costeiras periféricas distintas como a Ásia Oriental, o Sul da Ásia e o Oriente Médio, ligadas pela massa interior da estepe eurasiática. A periferia costeira era o lar de algumas das primeiras civilizações conhecidas do mundo, com cada uma das três regiões se desenvolvendo em torno dos vales dos rios férteis. Esses vales eram férteis pois o solo ali era rico e podia produzir muitas culturas de raízes.

As civilizações da Mesopotâmia, da Índia e da China compartilhavam muitas semelhanças e provavelmente trocaram tecnologias como a matemática e a roda. Tecnologias como a escrita provavelmente se desenvolveram individualmente, em cada área. Cidades, estados e depois impérios foram desenvolvidos nestas terras baixas. A região das estepes há muito tempo era habitada por nômades montados e, das estepes centrais, podiam alcançar todas as áreas do continente asiático. A parte norte do continente, cobrindo grande parte da Sibéria, também era inacessível aos nômades das estepes devido às florestas densas e à tundra. Essas áreas na Sibéria eram muito pouco povoadas.

O centro e a periferia foram mantidos separados por montanhas e desertos. O Cáucaso, o Himalaia, o Deserto de Karakum e o Deserto de Gobi formaram barreiras que os cavaleiros das estepes só podiam atravessar com dificuldade. Embora tecnológica e culturalmente os habitantes da cidade fossem mais avançados, eles poderiam fazer pouco militarmente para se defenderem contra as hordas montadas da estepe. No entanto, as terras baixas não tinham pastagens abertas suficientes para suportar uma grande força de atração. Assim, os nômades que conquistaram os estados no Oriente Médio logo foram forçados a se adaptar às sociedades locais.

A história da Ásia apresenta muitos dos desenvolvimentos vistos em outras partes do mundo: o comércio da Rota da Seda, que espalha culturas, línguas, religião e doenças em todo o comércio afro-eurasiático, por exemplo. Outro grande avanço foi a pólvora na China medieval, que levou à guerra através do uso de armas.

FONTE: <https://en.wikipedia.org/wiki/History_of_Asia>. Acesso em: 31 jan. 2019.

2.1 PRODUTOS CONSUMIDOS

Há algum tempo, a culinária asiática deixou de ser uma obsessão de nicho de alimentos para uma das mais populares do mundo. As vendas globais de restaurantes asiáticos de fast food cresceram quase 500% desde 1999, o crescimento mais rápido observado em qualquer categoria de fast food em todo o mundo.

O rápido apetite mundial por comida asiática tem muito a ver com o crescimento populacional e o desenvolvimento econômico no continente. A demanda disparou na China, onde o PIB per capita aumentou mais de dez vezes desde 2000, assim como no Vietnã, Tailândia e Malásia.

Mas a comida asiática também se beneficiou da emigração de asiáticos

para outras partes do mundo, onde as pessoas se apaixonam por cozinhas que poderiam não encontrar de outra forma. A comida asiática, em particular, é única porque a maioria dos restaurantes serve cozinha da região, seja chinesa, tailandesa, vietnamita ou malásia, e não são grandes cadeias, mas pequenos e independentes restaurantes. Globalmente, apenas cerca de 10% das vendas em restaurantes asiáticos vêm de redes.

A comida asiática é tão cobiçada hoje que até os restaurantes que estão centrados em pratos que não são nem remotamente asiáticos – como hambúrgueres, frango frito e sanduíches – estão oferecendo cada vez mais opções de inspiração asiática.

Podemos dizer que comida oriental consiste em cozinhar pratos com insumos ou estilos asiáticos. A comida oriental usa quantidades menores de especiarias e ervas, muito macarrão, arroz e os molhos são usados como parte do prato e não como temperos ou condimentos, como na comida continental. A comida oriental inclui pato laqueado cantonês, frango schezwan, Gka Prow Gai, frango tailandês assado, pratos de sushi, entre outros. Nestas regiões, alguns produtos se destacam por grande consumo ou importância em suas culturas culinárias distintas em cada região.

2.1.1 Curry

São muito comuns em toda a região, mas menos comuns no Vietnã, onde a influência chinesa é forte. O conceito provavelmente veio da Índia e se espalhou para o Leste, mas o povo do Sudeste modificou o original substituindo o iogurte por leite de coco como base para o molho.

FIGURA 5 – CURRY AMARELO



FONTE: <<https://keviniscooking.com/wp-content/uploads/2016/02/Easy-Thai-Yellow-Curry-Paste3.jpg>>. Acesso em: 21 jan. 2019.

As pastas de curry do Sudeste Asiático tendem a ser compostas de ingredientes frescos – capim-limão, gengibre, galanga, pimentas e ervas. Consiste em moer todos os ingredientes juntos para fazer um purê grosso. Frequentemente usadas em pratos do Sudeste Asiático, onde são fervidas com óleo para realçar suas qualidades aromáticas antes de serem desbastadas com um líquido como o leite de coco para criar um molho ou uma base de sopas, podendo ainda ser separado por cores e potência de sabor, Curry amarelo, Curry vermelho etc.

Já o curry em pó é uma combinação de especiarias secas misturadas, frequentemente usadas na culinária indiana. Use especiarias inteiras quando puder, ou misturas mais tradicionais de temperos como o “Chaat Masala”, usado para lanches indianos. Se você precisar comprar um curry, use-o ainda fresco (em algo como um frango caseiro “Tikka Masala”, um prato indiano).

FIGURA 6 – CURRY AMARELO EM PÓ



FONTE: <https://www.seeds-gallery.shop/4861-home_default/caril-amarelo-tempero-que-destroi-o-cancer.jpg>. Acesso em: 21 jan. 2019.

2.1.2 Arroz

Arroz, na China, chamada dànmǐ (大米), não é apenas uma planta, mas o "pão diário" para muitas pessoas. É uma das culturas mais antigas do mundo. Descobertas arqueológicas provam que há 7.000 anos, as primeiras espécies de arroz foram domesticadas na área do Rio Yangtsé, na China. As maiores áreas de cultivo do mundo estão na China, na Índia e em outras partes do sudeste da Ásia. A propagação para o resto do mundo ocorreu via Egito, e já em 400 a.C., o arroz também crescia na Mesopotâmia (atual fronteira entre o Iraque e o Irã). No século X, o arroz foi introduzido na Espanha e cultivado a partir do século XV no Vale do Pó, na Itália (ainda o maior produtor de arroz da Europa), antes de se tornar conhecido nos EUA a partir do século XVII. O arroz é comercializado nos

mercados de ações como muitas commodities, por exemplo, no mercado de ações de arroz em Vercelli (Piemonte / Itália).

FIGURA 7 – COLHEITA DE ARROZ



FONTE: <<https://static.independent.co.uk/s3fs-public/thumbnails/image/2018/04/04/11/rice-paddy.jpg>>. Acesso em: 21 jan. 2019.



A Tailândia é o sexto maior produtor mundial de arroz. Na Figura 7, agricultores muçulmanos e budistas tailandeses trabalham juntos para colher arroz em Mai Kaen, província de Pattani (AFP / Getty).

- **Cultivo**

O plano de arroz pertence às espécies anuais de gramíneas. Originalmente, a planta foi cultivada em solo seco. Através da criação, tornou-se a planta do pântano, agora cultivada a 80% do chamado arroz molhado. Em condições climáticas ideais, como num clima tropical quente e úmido, até três safras por ano são possíveis.

De cada planta, 50 a 300 grãos de arroz podem ser colhidos. Os campos de terraços na China e na Tailândia são característicos. O arroz ainda é plantado e colhido manualmente nessas regiões. Após a sementeira, os terraços são inundados para atingir a floração e drenados antes da colheita.

A variedade de arroz é enorme. Não só as áreas de cultivo são diferentes para arroz molhado e arroz seco, mas também para as espécies. As variedades mais comuns são agora o grão longo e o arroz de grão curto. Existem muitas variedades: arbóreo, arroz de jasmim, arroz basmati, arroz integral, arroz doce, arroz japonês, arroz verde e muito mais. Os diferentes tipos são usados para uma variedade de pratos. Por exemplo, o arroz integral não é adequado para risoto, o arroz verde é completamente inadequado para um menu com arroz seco.

O arroz branco é polido, o que significa que os germes e a pele prateada do grão de arroz foram removidos. Eles ainda estão presentes no arroz integral, aqui o arroz é apenas extraído do casco. Isto adiciona ainda mais vitaminas e gordura, requer mais água durante a cozedura e o tempo de cozedura é prolongado em conformidade. Um tempo de cozimento mais curto resulta em arroz parboilizado. Este arroz foi embebido em água quente, vaporizado sob pressão e depois seco novamente. Com este tempo de cozimento mais curto, o arroz é menos pegajoso. No termo do arroz aromático, variedades como arroz basmati e arroz jasmim são conhecidas.

A importância do arroz na China também se reflete no uso da língua. Por exemplo, comer é igualado a arroz. Os chineses comem em média o dobro de arroz que os japoneses.

92% da colheita do arroz é utilizada como grãos e o restante é para a produção de vinho, vinagre, leite de arroz e cerveja de arroz. Há ainda a farinha de arroz, que também é usada para cozinhar, bem como o papel de arroz.

Para os asiáticos, o arroz é mais do que apenas um pequeno grão, o arroz é um símbolo de fertilidade. Então, se você se tornar madrinha ou padrinho, não esqueça de jogar muito arroz nos noivos no próximo casamento! E se você não puder comer todo o arroz no restaurante chinês, nunca coloque os *hashis* na posição vertical no arroz. Este é um sinal de luto.



O arroz sempre deve ser lavado com água fria antes de cozinhar. Além disso, o arroz não deve ser mexido durante o cozimento, então ele fica menos firme. Isso está em contraste com o risoto italiano – se o arroz não for mexido constantemente, você não receberá um risoto cremoso. Ou faça como a maioria das pessoas na Ásia: evite o problema e consiga uma panela de arroz automática. Milhões de pessoas não podem estar erradas! E se você dirigir um carro japonês, o arroz está mais perto de você do que imagina: a Honda é traduzida como "o principal campo de arroz" e a Toyota não significa nada além de "campo rico de arroz".

Na Tailândia, você não pergunta aos amigos se eles já jantaram; você pergunta: “*Kin khao yang?*”. Traduzido: “Você já comeu arroz?”. Isso mostra como o arroz é essencial para a comida e culinária tailandesa e do sudeste asiático.

2.1.3 Vinagre de arroz

O arroz, como mencionado há pouco, sempre desempenhou um papel importante na culinária e na cultura asiáticas. O arroz tem sido usado na culinária asiática há milhares de anos e seus chefs inventaram muitas maneiras de usar o arroz. Uma de suas invenções mais notáveis é o vinagre de arroz: os chineses têm usado arroz para fazer vinagre por pelo menos 3.000 anos.

FIGURA 8 – TRABALHADORES NOS CORREDORES DE UMA FÁBRICA DE VINAGRE E MOLHO DE SOJA EM ZHENJIANG



FONTE: <<https://images.impresa.pt/sicnot/2016-04-07-RTX246EP.jpg/original/mw-1240>>. Acesso em: 21 jan. 2019.

Uma viagem por qualquer supermercado asiático revelará rapidamente quão complexo o mundo do vinagre de arroz se tornou desde aqueles tempos antigos. Existem vários tipos básicos de vinagre de arroz, assim como variedades que contêm de tudo: de açúcar ao gengibre, casca de laranja ou cravo para adicionar sabores. Você pode usar diferentes tipos de vinagre de arroz para preparar diferentes tipos de alimentos na culinária chinesa. Algumas das variedades adoçadas ou aromatizadas podem até mesmo fazer uma deliciosa bebida de verão.

Variações adicionais resultam da região em que são produzidas, muitas vezes com mudanças no sabor e na cor. Alguns dos vinagres de arroz regionais mais conhecidos são:

- **Vinagre envelhecido de Shanxi:** é um famoso vinagre chinês tradicional que remete há 3.000 anos. É feito de diferentes tipos de grãos, como arroz, sorgo, cevada, farelo e palha. É fermentado usando técnicas de fermentação em estado sólido. A cor do vinagre envelhecido de Shanxi é marrom avermelhada escura, enquanto seu sabor é suave, azedo e levemente adocicado.
- **Vinagre de Zhenjiang:** o vinagre de Zhenjiang é um vinagre preto à base de arroz que é produzido principalmente na cidade de Zhenjiang, na província chinesa de Jiangsu. A origem deste vinagre pode ser rastreada até pelo menos 1.400 anos a.C. e ligada ao período da dinastia Xia. Diz a lenda que, durante a dinastia Xia, um enólogo estava bêbado e sentiu muita sede, então ele tomou alguns goles de água de um tanque de produção de vinho e ficou surpreso com o quão deliciosa a água era. A água tinha um sabor doce e azedo, e foi assim que o vinagre de Zhenjiang foi descoberto.

Algumas diferenças entre o vinho de arroz e o vinagre de arroz podem ser mencionadas. Apreciado pelos chineses há mais de 4.000 anos, o vinho de arroz é feito por um processo de fermentação que envolve levedura que transforma os açúcares do arroz glutinoso em álcool. Ao fazer vinagre de arroz, no entanto, o processo de fermentação vai um passo além, adicionando bactérias para transformar o álcool em um ácido. É fácil confundir os dois, já que eles costumam se sentar lado a lado nas prateleiras asiáticas.

Existem três tipos principais de vinagre de arroz:

- **Vinagre de arroz preto:** muito popular no sul da China, onde o vinagre Zhenjiang, o melhor do vinagre de arroz preto, é feito. Normalmente, o vinagre de arroz preto é feito com arroz glutinoso ou doce, embora o painço ou o sorgo possam ser usados em seu lugar. De cor escura, tem um sabor profundo, quase defumado. O sabor do vinagre preto é mais suave e doce do que os outros dois tipos de vinagre e o processo de envelhecimento também confere ao vinagre negro uma fragrância robusta e única. Alguns chamam de vinagre balsâmico chinês. Se você não consegue encontrar vinagre preto chinês para uma receita, você pode, de fato, substituir por vinagre balsâmico.

FIGURA 9 – VINAGRE CHINÊS



FONTE: <http://www.xinhuanet.com/english/2017-12/02/136794404_15121724977361n.jpg>. Acesso em: 21 jan. 2019.

- **Vinagre de arroz vermelho:** este é outro vinagre de cor escura, mas mais leve que o vinagre de arroz preto. Seu sabor tem uma combinação intrigante de torta e doce. O vinagre de arroz vermelho pode ser usado como um substituto para o vinagre preto, adicionando um pouco de açúcar. Ele também faz um delicioso molho e você também pode usá-lo no macarrão, em sopas e pratos de frutos do mar.
- **Vinagre de arroz branco:** este é um líquido incolor, maior em teor de vinagre e mais semelhante em sabor ao vinagre regular. É ainda menos ácido e tem sabor mais suave do que o vinagre de vinho branco. Há também um toque de doçura que vem do arroz glutinoso. O maior teor de vinagre do vinagre de arroz branco o torna a melhor escolha para pratos agri doces de estilo cantonês e para decapagem de legumes. Geralmente funciona bem em frituras.

O vinagre de arroz deve ser usado de forma criativa, não pense que você precisa limitar seu uso de vinagre de arroz a pratos chineses. Cozinheiros criativos o usam para apimentar tudo, desde costelas cozidas até para esfregar churrasco. Algumas colheres de sopa de vinagre de arroz azedo adicionam um toque diferenciado ao molho de salada, e o vinagre de arroz japonês é um dos ingredientes secretos do arroz de sushi.

2.1.4 Molho de ostra

O inventor do molho de ostra era um homem chamado Lee Kum Sheung. Lee possuía uma barraca de chá e sopa de ostras e, um dia, acidentalmente cozinhou suas ostras por tanto tempo que um molho viscoso se formou e foi um enorme sucesso entre os moradores locais. Lee fundou a Lee Kum Kee, em 1888. Hoje, a Lee Kum Kee se tornou a principal empresa de molhos de Hong Kong e ainda pertence à mesma família.

A receita original foi transmitida de geração em geração e é um segredo de família bem guardado, como a receita da Coca-Cola. Sendo a marca original de molho de ostra, Lee Kum Kee tem um compromisso com a excelência que eles se esforçam para entregar.

FIGURA 10 – MOLHO DE OSTRA



FONTE: <<https://www.dutchdelicacies.com/wp-content/uploads/2014/05/lee-kum-kee-oestersaus2.jpg>>. Acesso em: 21 jan. 2019.

Para este fim, Lee Kum Kee usa apenas as melhores ostras e cozinha seu próprio extrato em casa. As ostras são adquiridas localmente e passam por rigorosos controles de qualidade antes de serem usadas. O extrato é cozido no mesmo dia em que as ostras são colhidas para maximizar a potência de frescor e sabor. O processo de produção do extrato é a chave para a qualidade do molho, e faz sentido, pois é daí que vem o delicioso sabor de ostras! O controle de temperatura é extremamente importante, pois as ostras precisam ser cozidas o máximo de tempo possível para extrair o máximo de sabor possível, mas não podem ser cozidas com muita força ou devagar demais.

Lee Kum Kee se orgulha da qualidade de seu molho de ostras e os controles rigorosos que são colocados em seu processo de produção ajudam a manter seu alto padrão. Há formas para identificar um molho de ostra de boa qualidade. Primeiro, verifique a cor. Deve ser um marrom rico e escuro com uma qualidade refletiva e luminescente. As imitações mais baratas serão escuras e desigualmente coloridas. A textura deve ser aveludada e viscosa, não irregular ou aquosa ou rápida de separar quando aquecida. O sabor deve ter profundidade, com sabores de umami e de ostras, mas com deliciosa doçura e sal. Não deve sentir gosto de peixe, ou picante, ou irritar o paladar de qualquer forma. Finalmente, o aroma do molho deve ser rico, quase pungente, e cheirar a ostras ou ao oceano.

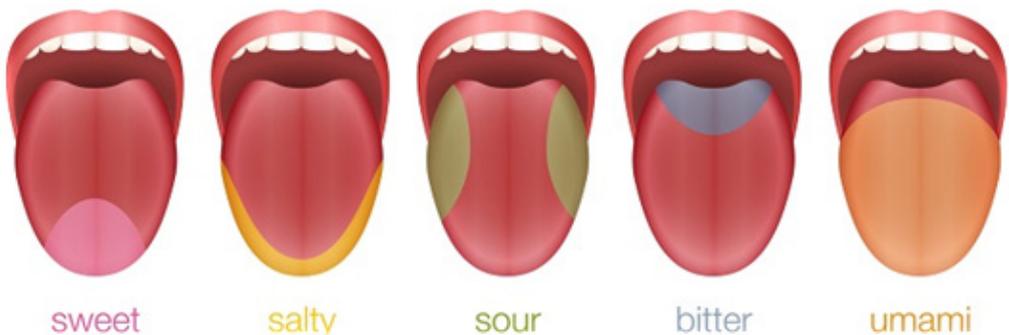
O molho de ostra é um molho grosso, marrom com um sabor doce, salgado e terroso. É um ingrediente popular na culinária vietnamita, tailandesa e cantonesa. Este molho espesso e saboroso é cheio de umami, que dá a qualquer receita em que é adicionado, uma potência extra.

Embora a dieta vegetariana budista permita a ingestão de ostras, uma versão vegetariana de molho de ostra está disponível e é feita usando cogumelos para fornecer o sabor profundo de terra. Cogumelos, especialmente o cogumelo ostra, têm um alto nível de sabor umami, semelhante ao das ostras reais. O molho de ostra tem um bom equilíbrio entre doce e salgado, com um rico tom de terra, graças à redução de ostras ou extratos. A qualidade do molho de ostra afetará muito o sabor. Molhos de ostras de qualidade inferior podem usar tempero de ostras artificiais, enquanto molhos de ostras de alto nível usam apenas reduções reais de ostras para dar sabor.

O molho de ostra é usado para uma variedade de aplicações, incluindo um molho para macarrão, legumes e frituras, ou como base para outros molhos e marinadas. O molho de ostras também é, às vezes, regado com rolinhos de sushi para dar mais sabor e apelo visual.

FIGURA 11 – MAPA DE SABORES DA LÍNGUA

Taste areas on the human tongue





Umami (旨味) é um dos cinco gostos básicos do paladar humano, como o ácido, doce, amargo e salgado, e é uma palavra de origem japonesa (味), que significa "gosto saboroso e agradável". Essa escrita, em particular, foi escolhida a partir da palavra umai (うまい) "delicioso" e mi (味) "gosto". Os caracteres 旨味 são usados com um significado generalizado, quando um alimento é considerado delicioso. O umami foi descoberto pelo professor Kikunae Ikeda e divulgado para a comunidade em 25 de julho de 1908. Foi reconhecido oficialmente pela comunidade científica nos anos 2000, após identificarem receptores específicos (mGluR4) para o aminoácido glutamato (principal representante do gosto umami) na língua humana.

FONTE: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Umami>>. Acesso em: 31 jan. 2019.

2.1.5 Pasta missô

Missô significa "feijão fermentado", em japonês. No Japão, as pessoas começam o dia com uma tigela de sopa de miso (ou missô), que estimula a digestão e energiza o corpo. Um ingrediente tradicional nas dietas japonesa e chinesa, a pasta de missô é feita de soja e grãos fermentados e contém milhões de bactérias benéficas. Existem centenas de tipos de missô e diferentes versões estão ligadas a cozinhas regionais, identidades e sabores.

FIGURA 12 – PASTA DE MISSÔ



FONTE: <<https://www.bbcgoodfood.com/sites/default/files/guide/guide-image/2016/07/health-benefits-of-miso-guide-image-700-350.jpg>>. Acesso em: 21 jan. 2019.

A pasta rica em proteínas é altamente popular, pois fornece uma base de sabor instantânea. Acrescenta o quinto sabor, 'umami', a todos os tipos de pratos, incluindo sopas/caldos, saladas, legumes, ensopados, esmaltes e marinadas.

Missô é rico em minerais essenciais e uma boa fonte de várias vitaminas: B, E, K e ácido fólico. Como alimento fermentado, o missô fornece ao intestino bactérias benéficas que nos ajudam a permanecer saudáveis, vibrantes e felizes; boa saúde intestinal é conhecida por estar ligada ao nosso bem-estar físico e mental em geral.

O tipo mais comum de missô é feito apenas de soja, mas a variedade e a proporção de ingredientes crus podem variar. Algumas pastas de missô são feitas de trigo cultivado ou painço ou combinações de diferentes grãos e feijões. A duração do tempo de fermentação pode afetar o sabor, variando de doce e suave a salgado e rico. A cor é um bom indicador da força do sabor. A textura pode variar também. O missô feito a partir de um grão integral é tipicamente mais salgado do que o feito de um grão descascado.

- **Missô branco (Shiro):** feito de soja e arroz e fermentado por, no máximo, dois meses. Shiro (significa "branco" em japonês) é de cor clara e doce a levemente salgado. Shiro é um excelente miso de porta de entrada, muito versátil e fornece um pouco de glamour a molhos de salada ou legumes salteados.
- **Missô amarelo (Shinsu):** outro tipo suave que é fermentado por um pouco mais que o miso branco. Miso amarelo é adaptável em uma ampla gama de receitas.
- **Missô vermelho (Aka):** se uma receita pede miso escuro, você vai querer usar um miso aka ou vermelho. Com coloração marrom ou avermelhado, este tipo é feito a partir de uma maior proporção de soja, é fermentado por até três anos e é mais salgado e mais profundo no sabor. Seu sabor completo é melhor usado em pratos saudáveis, como guisados e molhos de tomate. Use com cuidado – seu sabor pode sobrecarregar outros ingredientes.
- **Missô de cevada (Mugi):** feito de cevada e soja, o mugi miso geralmente tem um processo de fermentação mais longo do que a maioria dos misos brancos. Tem um forte aroma de cevada, mas ainda é suave e levemente adocicado.

2.1.6 Óleo de gergelim

Não está claro quando o gergelim encontrou seu caminho para a China. Algumas fontes afirmam que os chineses estavam usando óleo de gergelim em suas lâmpadas há 5.000 anos. Embora as circunstâncias exatas em torno da chegada do gergelim na China possam estar perdidas para a história, não há dúvida de que hoje é um dos pilares da culinária chinesa. Sementes de gergelim torradas são salpicadas em saladas, pasta de gergelim é adicionada a molhos e óleo de gergelim deliciosamente aromático é usado para dar sabor a tudo, desde molhos a marinadas.

Óleo de gergelim é aromático de cor âmbar, feito com sementes de gergelim prensadas e tostadas, é um ingrediente popular na culinária chinesa. Não é para uso como óleo de cozinha, no entanto, como sabor é muito intenso e queima muito facilmente. Tente adicionar óleo de gergelim a marinadas, molhos de salada ou nos estágios finais de cozimento. As receitas, muitas vezes, pedem que algumas gotas de óleo de gergelim sejam regadas em um prato logo antes de serem servidas.

O óleo de gergelim não torrado que você encontra em supermercados e lojas de alimentos saudáveis não é um bom substituto para o óleo de gergelim usado na culinária asiática. Tal como acontece com pasta de gergelim, a diferença é que o óleo asiático é pressionado a partir de sementes de gergelim torradas. O óleo mais leve é encontrado na culinária indiana, enquanto os países asiáticos preferem a variedade mais escura. O óleo de gergelim pode ser mantido por vários meses se armazenado em local fresco e seco.

Além de seu uso na culinária, o óleo de gergelim é encontrado em preparações holísticas para tudo, desde o tratamento de infecções até a estimulação da atividade cerebral.

2.1.7 Vinho de arroz

O vinho de arroz chinês é consumido como bebida alcoólica e usado como ingrediente em pratos asiáticos. É feito de fermentação e destilação de arroz, em que o amido de arroz é convertido em açúcar. O teor alcoólico está entre 18 e 25 por cento, tornando-se uma bebida forte em comparação com a cerveja (em média 5%) e vinho (cerca de 12%). Existem vários tipos de vinhos de arroz (quase duas dúzias) e em partes do sul, sudeste e leste da Ásia são apreciados principalmente como uma bebida. Mas há dois vinhos de arroz em particular que são muito importantes na cozinha chinesa e taiwanesa: o vinho de arroz Mijiu e o vinho de arroz Shaoxing.

2.1.8 Macarrão

O macarrão originou-se no norte da China durante a última metade da dinastia Han (206 a.C.-220 d.C.), quando a moagem de trigo em larga escala tornou-se disponível, fornecendo farinha para fazer *mian*, *mein* ou *mi*, a palavra chinesa para macarrão. Shu Hsi, um dos homens mais cultos da China, que em 300 a.C. escreveu '*fu*', um trecho de um poema sobre o macarrão, no qual ele detalha a fabricação de macarrão. Durante séculos, '*la mian*' ou macarrões puxados à mão, eram feitos a partir de uma porção de massa que o chef esticava com as mãos várias vezes, repetindo e estendendo até que a massa se dividisse em fios mais finos, resultando em macarrões macios. Nos séculos que seguiram, variações de fabricação de macarrão foram introduzidas. Na dinastia Tang (618-907 EC), os macarrões foram cortados em tiras. Então, na dinastia Yuan (1271-1368 d.C.) começou a fabricação de macarrão seco.



As abreviaturas para Era Comum e Antes da Era Comum são EC e AEC, respectivamente. Estas formas simplificadas são às vezes escritas com pequenas letras maiúsculas, ou com pontos (como E.C.) O título Era Comum é uma alternativa para os mais publicamente usados d.C. e a.C. cristãos, já que Era Comum não faz explicitamente o uso de títulos religiosos para Jesus, como Cristo ou Senhor.

FONTE: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Era_comum>. Acesso em: 21 jan. 2019.

O mundo do macarrão asiático é vasto. Entre em qualquer mercado asiático e você verá corredores de macarrão, cada um com formas, comprimentos e texturas diferentes. Macarrão na Ásia é mais do que um alimento – eles são uma parte essencial da cultura com uma história de 4.000 anos. Até mesmo o comprimento do macarrão tem significado, eles são frequentemente símbolos de longevidade nas refeições comemorativas.

Para o comprador de macarrão, analisar as muitas opções de macarrão de uma mercearia pode ser incompreensível. Estilos similares de macarrão vêm embalados tanto macios quanto secos da China, Taiwan e de todo o Sudeste Asiático. O número de variedades sozinhas é esmagador, aumentado pela ausência de qualquer nomenclatura padronizada de macarrão, linguagem ou mesmo classificação comum. Isso dificulta saber quais macarrões são quais e como escolher entre eles.

QUADRO 1 – MACARRÃO ORIENTAL

Nome	Ingredientes	Usar em
Macarrão chinês		
macarrão de trigo (mian, gan mian, mien, mi)	farinha de trigo e água	frituras, sopas
macarrão de ovo (dan mian)	farinha de trigo, ovo e água	frituras, sopas
macarrão de feijão mungo (macarrão de celofane, fios de feijão, macarrão de vidro, fen si)	amido de feijão mungo e água	frituras, sopas
macarrão de arroz (varas de arroz, vermiceli de arroz, mi fen)	fatinha de arroz e água	frituras, sopas, frituras
folhas de aletria (Sha He fen)	farinha de arroz, amido de milho, amido de batata e água	sopas, frituras

Macarrão Japonês		
miojo	farinha de trigo, ovo e água	sopas, ensopados, frituras
macarrão de amido de “língua do diabo” (shirataki)	amido de “língua do diabo” ou amido de amorphophalus konjac com leite de lima	sopas
macarrão soba	farinha de trigo sarraceno, farinha de trigo e água	sopas, ensopados, saladas
macarrão somen	farinha de trigo e água	sopas, saladas
macarrão udon	farinha de trigo e água	sopas, ensopados, saladas
Macarrão coreano		
macarrão de trigo sarraceno (naeng myon)	farinha de trigo sarraceno, farinha de trigo e água	saladas, sopas
macarrão de batata-doce (vermicelli, tang myon)	farinha de batata-doce e amido de milho e água	saladas, frituras
Macarrão tailandês		
macarrão de arroz fino (varas de arroz, aletria de arroz, sen mee)	farinha de arroz e água	sopas, frituras, salada
macarrão de arroz plano (varas de arroz planas, vermicelli de arroz, tia gway seco, banho pho)	farinha de arroz e água	sopas, frituras, salada
folhas de aletria (Sha He fen, gway tio)	farinha de arroz, amido de milho, amido de batata e água	sopas, frituras
macarrão de feijão mungo (macarrão de celofane, fios de feijão, macarrão de vidro, woon sen)	amido de feijão mungo e água	sopas, frituras
Macarrão vietnamita		
recheios de macarrão de arroz fino (varas de arroz, vermicelli de arroz, pão)	farinha de arroz e água	saladas, sopas
macarrão de arroz plano (varas de arroz plano, vermicelli de arroz, banho pho)	farinha de arroz e água	sopas, frituras
macarrão de feijão mungo (macarrão de celofane, fios de feijão, macarrão de vidro, pão tau)	amido de feijão mungo e água	saladas, sopas, recheios

FONTE: <<https://www.encyclopedia.com/food/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/noodle-asia>>. Acesso em: 21 jan. 2019.

Embora algumas variedades pareçam semelhantes, o macarrão asiático e a massa italiana têm algumas diferenças importantes. A maioria das massas é preparada para ser cozida com a mesma textura al dente, mas os macarrões asiáticos são diferentes. Alguns são macios, outros têm uma mordida firme. Alguns são mastigáveis, outros têm uma resistência mais elástica aos dentes.

Macarrão asiático pode ser feito com arroz, inhame, feijão mungo, além de farinha de trigo, e até mesmo o trigo pode ser uma variedade diferente do trigo duro usado em massas. Todas essas diferenças em textura e sabor significam que você normalmente não pode substituir uma massa italiana por um macarrão asiático.

FIGURA 13 – MACARRÃO ASIÁTICO



FONTE: <<https://www.sbs.com.au/food/sites/sbs.com.au.food/files/styles/full/public/sbs-noodleopener.jpg>>. Acesso em: 21 jan. 2019.



A enorme variedade inclui (clockwise, figura anterior, à esquerda) macarrão de ovos secos, soba de trigo sarraceno, macarrão de trigo de corte de faca, macarrão de trigo fresco, macarrão de feijão mungo, udon fresco, macarrão de ovo fresco, macarrão de fio de feijão verde, macarrão de batata-doce.

2.1.9 Alho e gengibre frescos

Poucas culturas são tão apaixonadamente dedicadas à comida quanto os asiáticos, e dois ingredientes que são essenciais para a culinária asiática: o alho e gengibre. O sabor único do gengibre fresco é usado em tudo, desde guisados a pratos fritos, enquanto o sabor picante do alho é apresentado nas refeições em toda a China.

Apesar de seu papel importante na culinária asiática, nenhuma das plantas é exclusiva da Ásia. Alho e gengibre contribuíram para a dieta de várias culturas antigas. Entre os dois, o alho sempre colocou uma reivindicação maior em nossa imaginação, provavelmente por causa da crença difundida em seus poderes curativos. Escravos egípcios exaustos foram alimentados com alho para ajudá-los a reunir energia suficiente para continuar construindo as pirâmides. Banquetes medievais incluíam alho e há algumas evidências de que ele forneceu proteção contra a peste. Mais recentemente, pesquisadores científicos acreditam que o alho tem a capacidade de curar tudo, desde a hipertensão até o diabetes.

FIGURA 14 – GENGIBRE E ALHO



FONTE: <[https://www.thespruceeats.com/thmb/tHOVl6u8ufu27KqiP_NgQxbGxg=/960x0/filters:no_upscale\(\):max_bytes\(150000\):strip_icc\(\):format\(webp\)/GettyImages-141740865-580a7b4e3df78c2c73a8e185.jpg](https://www.thespruceeats.com/thmb/tHOVl6u8ufu27KqiP_NgQxbGxg=/960x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc():format(webp)/GettyImages-141740865-580a7b4e3df78c2c73a8e185.jpg)>. Acesso em: 21 jan. 2019.

O alho também é mencionado em vários clássicos literários, incluindo o *Shi-ching* (o Livro das Canções), um clássico chinês compilado por Confúcio que apresenta o trabalho de poetas de aproximadamente séculos XII ao VII a.C. Depois, há o lugar honrado que o alho ocupa nas lendas e na mitologia, sendo a crença mais notória de que uma coroa de alho nos protege dos vampiros.

Embora não seja tão universalmente reconhecido, o gengibre também tem seus fãs. A dieta egípcia incluía alho e gengibre, e o mesmo pode ser dito para os romanos. Marco Polo menciona gengibre ao escrever sobre a riqueza de especiarias que encontrou durante suas viagens pela famosa rota da seda da China. E não menos uma personagem real do que a rainha Elizabeth I foi creditada por ter inventado a bolacha ‘boneco de gengibre’.

É difícil traçar as origens do alho, que é um membro da mesma família da cebola. Alguns especialistas acreditam que ele se originou no deserto siberiano da Rússia e se espalhou pela Ásia, pelo Mediterrâneo e finalmente pela Europa. Mas qualquer que fosse seu local de nascimento, os chineses estavam usando alho em 3.000 a.C. Quanto ao gengibre, os especialistas dizem que provavelmente é nativo do sudeste da Ásia – certamente os chineses têm conhecimento do gengibre desde os tempos antigos.

Os asiáticos há muito se convencem de que tanto o alho quanto o gengibre têm propriedades medicinais. Preparações de ervas contendo gengibre ou alho (junto a outros ingredientes) têm sido usadas para tratar de tudo, desde sintomas do HIV até a doença de Raynaud (uma condição rara caracterizada por uma sensibilidade incomum ao frio). E o chá de gengibre é frequentemente prescrito como um auxílio digestivo. Mas se você é ou não fã de remédios à base de ervas, é um fato que ambas as plantas são propícias à boa saúde: o gengibre é carregado com vitamina C, enquanto o alho contém vitaminas A, C e D (ANG; LIU; HUANG,1999).

O odor pungente do alho apresenta uma proeminência em Szechuan e no estilo de cozinha do Norte. Os pratos de Szechuan são famosos por seu tempero quente (sabor intenso e apimentado). Menos conhecido é o fato de que na região norte da China, onde os invernos rigorosos contribuem para uma curta estação de crescimento, os nortistas contam com a família das cebolas (incluindo alho e cebolinha) para temperar sua comida.

O gengibre é um ingrediente comum na culinária cantonesa, que é caracterizada pelo tempero sutil e um leve toque com molhos. Cozinheiros Szechuan também fazem uso constante de gengibre, e muitos pratos contêm gengibre e alho, a “sopa azeda”, originária de Szechuan, é um exemplo. Mas estas são generalizações: tanto alho e gengibre podem ser encontrados em toda culinária asiática. E, claro, esses dois aromáticos são usados para dar sabor ao óleo em frituras.

Gengibre é encontrado de muitas formas: fresco, moído e em conserva. Embora o gengibre seco seja usado em alguns pratos, nunca deve ser substituído por gengibre fresco. Gengibre fresco e moído pode ser encontrado na maioria das mercearias, enquanto gengibre em conserva está disponível nos mercados asiáticos.

O gengibre com casca deve ser armazenado na seção de verduras e legumes da geladeira. Envolto em um saco de papel, vai durar até uma semana. Para armazenamento mais longo, embrulhe firmemente em um saco plástico; o gengibre durará até um mês. Para maior armazenamento na geladeira, outra opção é descascar o gengibre, cobrir com xerez ou vodka e colocar em um frasco selado. O gengibre armazenado desta maneira dura até três meses e, finalmente, o gengibre pode ser congelado.

FIGURA 15 – SOPA AZEDA



FONTE: <<https://7gigzxopz0uiqxo1-zippykid.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2015/12/Szechuan-Hot-and-Sour-Soup.jpg>>. Acesso em: 21 jan. 2019.

É uma sopa chinesa reivindicada pelas cozinhas regionais de Pequim e Sichuan como um prato regional. A sopa quente e azeda chinesa é geralmente à base de carne, e muitas vezes contém ingredientes, como botões de flores lírio-do-dia, fungos de orelha de madeira (um tipo de cogumelo), brotos de bambu e tofu, cozidos em um caldo potente e aromático (feito com ou sem carcaça de aves ou porco). Às vezes, a sopa também pode ter cenouras e pedaços de carne de porco. É feita tipicamente quente e picante com pimentas vermelhas ou pimenta branca, e azedo por vinagre. Na Índia, esta sopa é feita com pimentões vermelhos e verdes, gengibre, cenoura, ervilha, tofu, molho de soja, vinagre de arroz e uma pitada de açúcar, e é vista como sendo uma sopa chinesa.

2.1.10 Molho de peixe

Molho de peixe é provavelmente uma invenção local, mas os romanos tinham uma mistura semelhante (liquamen), então é possível que a ideia tenha sido importada. Existem muitas especiarias usadas; canela vem do Sri Lanka, cardamomo e cominho, da Índia, coentro e anis estrelado, da China, cravo, noz-moscada e maçã nativas. Doce e picante: quando servido com macarrão ou panquecas, açúcar, água, alho e pimenta são adicionados ao molho de peixe para disfarçar o cheiro forte. Assim como o arroz, o molho de peixe é um alimento básico em quase todos os pratos de Vietnã. "Para o povo vietnamita, uma refeição sem molho de peixe é considerada incompleta" (TANNAHILL, 1999, p. 32).

Uma tigela de molho de peixe – ‘n ước mắm’ – é colocada no centro da mesa para que cada um possa alcançá-la. Alguns não podem comer legumes, alguns podem não ter carne, mas todo mundo tem arroz e tempera a comida com molho de peixe. Portanto, a maneira como alguém coloca a tigela de molho de peixe pode dizer muito sobre etiqueta e consideração pelos outros.

FIGURA 16 – PEIXE NO INÍCIO DA FERMENTAÇÃO



FONTE: <<http://bit.ly/2KIT1yO>>. Acesso em: 21 jan. 2019.

A primeira menção ao molho de peixe é encontrada na literatura romana no século IV a.C., hoje em dia o molho de peixe é popular nos países do Sudeste Asiático – na Tailândia é conhecido como ‘nam pla’; em Mianmar como ‘nganpyarrai’; na Coreia como ‘eojang’. No Vietnã, o molho de peixe é amplamente utilizado como tempero, molho de imersão, em refeições diárias humildes e em festas extravagantes. ‘Nước mắm’ é dito para ajudar a distinguir a comida vietnamita da comida dos seus vizinhos.

Ninguém sabe exatamente quando as pessoas vietnamitas começaram a fazer e usar molho de peixe. Foi documentado pela primeira vez nos Anais Completos de Đại Việt (Đại Việt é o antigo nome de Việt Nam). No século X, os habitantes locais faziam molho de peixe e ofereciam o condimento como uma homenagem aos reis. Isso indica que o povo vietnamita usava molho de peixe antes do século X e que era uma especialidade bem conhecida que os governantes chineses exigiam que o Vietnã desse como pagamento.

Era tratado também em uma região central do Vietnã como uma mercadoria exigida pelo governo, uma forma de imposto em alguns períodos da dinastia Nguyễn (1802-1945). Em outras palavras, as famílias que faziam molho de peixe tinham que pagar ao governo uma certa quantidade de molho de peixe todos os anos.



Fabricação do molho de peixe

‘Vu Van Hai’ (fabricante local do Vietnã) faz molho de peixe no quintal de sua casa, urnas de molho pronto se alinham ao lado de cubas de peixe envelhecido, cestas para forçar o líquido para fora do peixe e tigelas de cerâmica para separar as coisas boas. Quando se trata de molho de peixe, nada é mais autêntico do que isso. A configuração do Sr. Hai é comum em ‘Sa Chau’, no Vietnã. A pequena cidade costeira tem uma história de fazer molho de peixe.



FONTE: <<http://bit.ly/2YuORcV>>. Acesso em: 31 jan. 2019.

Molho de peixe tem dois ingredientes: peixe e sal. O primeiro e mais importante passo é escolher o peixe. Alguns fabricantes vão ao mercado comprar peixes, enquanto outros usam um comprador especialista para selecionar o peixe de melhor qualidade. O peixe deve ser fresco, limpo e do mesmo tamanho. O melhor molho de peixe é feito de um tipo de peixe, embora alguns fabricantes misturem tipos, desde que frescos, para cortar custos.

Depois de comprar o peixe, o próximo passo é fermentá-lo com sal em um grande barril. Cada lote usa cerca de 10.000 quilos de peixe e 15 quilos de sal. O peixe decompõe-se lentamente ao longo de um processo de cerca de seis meses e é mexido todos os dias. Quando os peixes quebram para uma consistência de smoothie, os sólidos vão afundar e o líquido subirá até o topo. Então, está pronto para o próximo passo. O "smoothie de peixe" é então transferido para cestos forrados com pano. O líquido escorre para uma banheira por baixo, não há prensagem aqui, apenas esforço.



O líquido que é extraído se transformará em molho de peixe; os restos de peixe sólidos serão vendidos como alimento para porcos.

A extração líquida é transferida para tigelas de cerâmica rasas e exposta ao sol. O calor do sol evapora parte da água e deixa para trás o molho de peixe. Uma crosta salgada nas superfícies significa que este processo, que leva de cinco dias a quatro semanas, dependendo do tempo, está pronto. Esta é a parte mais trabalhosa do processo em Sa Chau: a água não pode entrar no molho, o que significa ser necessário mover os pratos cerâmicos para dentro sempre que chove.

Depois disso, o molho de peixe se move para uma urna de cerâmica ou barril de plástico, onde ele envelhece por mais um ou dois meses, pelo menos. Ele se mantém até três anos, e quanto mais tempo fica, mais leve, mais doce e menos salgado é o sabor. O molho de peixe é engarrafado diretamente do barril ou da urna. Em Sa Chau, a maioria dos clientes é local, então o molho de peixe é engarrafado e vendido no local. Um litro de molho de peixe é vendido por cerca de 60 mil dong, ou cerca de US\$ 3,00.

FONTE: <<https://www.thekitchn.com/how-fish-sauce-is-made-a-visit-with-a-fish-sauce-maker-in-sa-chau-vietnam-maker-tour-203405>>. Acesso em: 31 jan. 2019.

2.1.11 Pasta de pimenta

A chegada de pimenta na região não pode ser precisada. Na verdade, todas as pimentas são nativas das américas e chegaram à região com exploradores europeus. Isso significa que elas não poderiam ter chegado antes de 1520.

A pasta de pimenta mencionada nas receitas pode ser feita em casa moendo-se pimentões frescos num pilão ou processador de alimentos. Um pouco de sal e vinagre pode ser adicionado para diluir a mistura ligeiramente. Como alternativa, você pode comprar uma pasta de pimentão preparada, mas certifique-se de que contém apenas pimentões (com um pouco de sal e vinagre).

A cor da pasta dependerá da cor das pimentas usadas para fazê-la. Use pasta de pimentão vermelho com curry vermelho e pasta de pimentão verde com curry verde, se puder. Se você não puder, não se preocupe, a cor do produto acabado pode não corresponder ao nome da receita, mas o sabor será praticamente o mesmo.

2.1.12 Molho de soja

Molho de soja é um ingrediente muito saboroso feito de soja fermentada e trigo. Originou-se na China e tem sido usado na culinária há mais de 1.000 anos. Hoje, é um dos produtos de soja mais conhecido em todo o mundo. É um ingrediente básico em muitos países asiáticos e amplamente utilizado em todo o resto do mundo. O modo como é produzido pode variar significativamente, causando grandes mudanças no sabor e textura, bem como riscos para a saúde.

Acredita-se que ele tenha se originado de um produto chinês chamado “chiang” há mais de 3.000 anos. Produtos similares foram desenvolvidos no Japão, Coreia, Indonésia e no Sudeste Asiático. Veio pela primeira vez para a Europa nos anos 1600, através dos comércios holandês e japonês. A palavra "soja" vem da palavra japonesa para molho de soja, "shoyu". De fato, a própria soja foi nomeada a partir de molho de soja.

Os quatro ingredientes básicos do molho de soja são: soja, trigo, sal e agentes fermentadores, como mofo ou fermento. Variedades regionais de molho de soja podem ter quantidades variadas desses ingredientes, resultando em diferentes cores e sabores.

Molho de soja tradicional é feito por imersão de soja na água e torrefação e esmagamento do trigo. Em seguida, os grãos de soja e trigo são misturados com uma cultura, comumente ‘Aspergillus’, e deixado por dois a três dias para se desenvolver. Em seguida, água e sal são adicionados, e toda a mistura é deixada em um tanque de fermentação por cinco a oito meses, embora alguns tipos possam envelhecer por mais tempo.

Durante a fermentação, as enzimas atuam nas proteínas da soja e do trigo gradualmente, quebrando-as em aminoácidos. Os amidos são convertidos em açúcares simples, depois fermentados em ácido láctico e álcool. Após a conclusão do processo de envelhecimento, a mistura é colocada sobre um pano e pressionada para liberar o líquido. Este líquido é então pasteurizado para matar qualquer bactéria. Finalmente, é engarrafado.

O molho de soja de alta qualidade utiliza apenas fermentação natural. Essas variedades costumam ser rotuladas como “fabricadas naturalmente”. A lista de ingredientes geralmente contém apenas água, trigo, soja e sal.

No Japão existem muitos tipos diferentes de molho de soja:

- Molho de soja escuro: também conhecido como "koikuchi shoyu", este é o tipo mais comum vendido no Japão e no exterior, é marrom avermelhado e tem um aroma forte.
- Molho de soja leve: também chamado de “usukuchi”, é feito de mais soja e menos trigo, tem aparência mais leve e um aroma mais suave.
- Tamari: feito principalmente de soja com 10% ou menos de trigo, ele não tem aroma e é de cor mais escura.
- Shiro: feito quase só com trigo e pouquíssimas sementes de soja, é de cor muito clara.
- Saishikomi: utiliza o próprio molho de soja ao invés da água salgada na fermentação dos microrganismos. Tem um sabor mais pesado e muitos gostam desse molho.

Na China, o molho de soja do tipo tamari, só de soja, é o tipo mais comum. No entanto, hoje em dia há um método de produção mais moderno, em que farelo de soja e farelo de trigo são fermentados por apenas três semanas, em vez de vários meses. Esse método resulta em um sabor muito diferente comparado ao molho de soja tradicionalmente produzido.

FIGURA 17 – GRÃO E MOLHO DE SOJA



FONTE: <<http://jacomar.com.br/artigos/wp-content/uploads/2017/03/principais-produtos-derivados-da-soja.jpg>>. Acesso em: 21 jan. 2019.

3 REGIÕES

A comida asiática em toda a sua glória agridoce continua a influenciar a culinária mundial. O gengibre, a canela, a pimenta e a cúrcuma foram a lenda dos anos 1600, e os salteados, os currys perfumados e os bolinhos suculentos fizeram a sua marca no paladar global de hoje. Mas nada supera a coisa real, fresca do wok.

Passear pelas diferentes regiões da Ásia é uma experiência gastronômica única, devido a diversidade de sabores e temperos. As somas das diversas culturas e colonizações influenciadas por seus antepassados, são um convite forte a viajar em seus temperos e pratos regionais.

3.1 ÁSIA OCIDENTAL (ORIENTE MÉDIO)

A culinária do Oriente Médio traduz certo grau homogeneidade da região. Alguns ingredientes são comumente usados como azeitonas e azeite, pitas, mel, sementes de gergelim, tâmaras, sumagre, grão-de-bico, hortelã e salsa. Dentre os pratos mais populares estão os kibes e shawarma.

Cereais constituem a base da dieta do Oriente Médio, tanto historicamente quanto hoje. O trigo e o arroz são as principais e preferidas fontes básicas de alimentos. A cevada também é amplamente usada na região assim como o milho, que se tornou comum em algumas áreas. O pão é um alimento universal, comido de uma forma ou de outra por todas as classes e grupos praticamente em todas as refeições.

FIGURA 18 – ORIENTE MÉDIO



FONTE: <<https://mega.ibxk.com.br/2014/01/10/10155933346269.jpg>>. Acesso em: 21 jan. 2019.

Manteiga e manteiga clarificada (também conhecida como Ghee) são, tradicionalmente, o meio preferido de cozimento. O azeite de oliva é predominante nas áreas costeiras do Mediterrâneo. Cristãos o usam durante a quaresma, quando a carne e produtos lácteos são excluídos, e os judeus o usam no lugar de gorduras animais, como manteiga, para evitar a mistura de carne e produtos lácteos.

O cordeiro e o carneiro sempre foram as carnes muito apreciadas do Oriente Médio. A carne suína é proibida tanto no islamismo quanto no judaísmo e, como tal, raramente é comida na região. Entre os preparados de carne, destacam-se as carnes grelhadas ou os kebabs. Guisados de carne e legumes, servidos com arroz, bulgur ou pão são outra forma de preparação de carne na região.

Legumes e leguminosas são alimentos predominantes para a maioria das pessoas no Oriente Médio. Eles são grelhados, recheados e cozidos com carne e arroz. Entre os vegetais de folhas verdes, muitas variedades de repolho, espinafre e acelga são amplamente usadas. Vegetais de raízes e bulbos, como cebola e alho, bem como cenouras, nabos e beterrabas são igualmente comuns.

3.2 SUL DA ÁSIA

A culinária do Sul da Ásia é uma combinação de muitas cozinhas populares na região subcontinental indiana. Como o próprio nome sugere, tem sua origem no Sul da Ásia e é muito influenciada por algumas práticas hindus e pela cultura muçulmana.

Uma das popularidades desta cozinha é um pão chato conhecido como Naan, geralmente usado em diversas combinações e em muitas refeições. Feijão, cevada, arroz e chapatti, feitos com trigo, também são alimentos muito comuns.

Uma característica dos alimentos nesta região é que eles são altamente aromatizados com pimenta preta, pimenta, cravo e várias especiarias e ervas usadas em combinação com manteiga ghee. Incluir gengibre geralmente intensifica os aromas em alimentos doces e salgados. Na carne, o gengibre é picado e usado também no arroz. A popularidade do gengibre é enorme, é cozido para fazer xaropes concentrados que são usados na preparação de sobremesas.

Frango, cabra e cordeiro são muito comuns, mas a carne bovina é impopular como alimento, pois tem um lugar sagrado na cultura de culto hindu. A severidade do status especial das vacas é enfatizada pela proibição da carne de búfalo, uma vez que se assemelha muito às vacas. O mesmo caso se aplica à carne de porco, já que muçulmanos e hindus também a evitam. Esta cozinha tem sobremesas muito doces feitas a partir de produtos lácteos. Os ingredientes de sobremesa mais predominantes são amêndoas moídas, produtos lácteos, açúcar e ghee.

Grande parte da comida indiana remonta há cinco mil anos. A civilização mais antiga era composta por pessoas conhecidas como hindus, e eles caçavam jacarés e tartarugas. Além da caça, eles eram coletores de plantas, ervas, grãos e muitos tipos de alimentos desse período ainda são populares hoje em dia.

FIGURA 19 – PRATOS INDIANOS



FONTE: <<https://www.diabetes.ca/getattachment/0128bf2a-5b39-4823-b647-7227362f05ec>>. Acesso em: 21 jan. 2019.

Grande variedade desses alimentos consiste em berinjela, pepino, arroz, tamarindo, trigo e cevada. O uso de especiarias na cozinha asiática remonta a esse período, e o povo hindu usava muito gengibre, pimentão verde, sal e cevada.

Algo que levou ao desenvolvimento diversificado dessa culinária é que os asiáticos tratam a comida e a culinária como uma arte, então muitos métodos e ferramentas de cozinha de precisão são usados.

A culinária do Sul da Ásia inclui as cozinhas do subcontinente indiano (Índia, Paquistão, Bangladesh, Nepal e Butão). Alimentos nesta área do mundo são aromatizados com vários tipos de pimenta, pimenta preta, cravo e outras ervas e especiarias fortes, junto à manteiga com sabor e ghee. Açafraão e cominho são frequentemente usados para fazer curry.

3.3 SUDESTE ASIÁTICO

A cozinha original do Sudeste é provavelmente a culinária camponesa da Tailândia. A arqueologia descobriu recentemente que as culturas metalúrgicas da planície central da Tailândia datam de pelo menos 3000 a.C., na mesma classe das antigas culturas da China e da Índia. A culinária camponesa associada a esses primeiros trabalhadores metalúrgicos se espalhou para o Leste através das montanhas até Laos, Camboja e Vietnã, e ao Sul da península Malaia e do arco da ilha da Indonésia.

Esta cozinha não se desenvolveu isoladamente, é claro. Como se espalhou, também foi influenciada por ideias provenientes do Nordeste e Sudoeste, e influenciou-os em troca. Mais recentemente, as culinárias da Europa influenciaram as nativas. Vietnã, Laos e Camboja eram colônias francesas, a Malásia era uma colônia britânica, a Indonésia era uma colônia holandesa. A Tailândia foi uma raridade na medida em que resistiu com sucesso à colonização europeia.

A culinária do Sudeste Asiático inclui uma forte ênfase em pratos levemente preparados com um forte componente aromático, que apresenta sabores de frutas cítricas e ervas como limão, coentro e manjerição. Os ingredientes da região contrastam com os das cozinhas asiáticas orientais, substituindo molho de peixe por molho de soja e a inclusão de ingredientes como galanga, tamarindo e erva-cidreira. Os métodos de cozimento incluem um equilíbrio entre fritar, ferver e cozinhar.

3.4 ÁSIA CENTRAL

A maioria dos países da Ásia Central tem cozinhas semelhantes entre si, trazendo ainda muitas características das cozinhas vizinhas da Ásia Ocidental e Oriental, particularmente, da Mongólia.

Os nômades que viviam na Ásia Central, como os citas, os mongóis e os turcos, alimentavam-se principalmente da carne e do leite de seus grandes rebanhos de gado. Eles comiam muito iogurte, queijo, bifês, e tiras secas de carne: a famosa carne seca, além de maçãs, cenouras e muitas ervas, como aipo, salsa, coentro, endro, cominho, anis e erva-doce.

FIGURA 20 – JANTAR ÁSIA CENTRAL



FONTE: <<https://d17nhi816jf02p.cloudfront.net/wp-content/uploads/2017/06/Central-Asian-hospitality.jpg>>. Acesso em: 21 jan. 2019.

Esses nômades também trocavam as carnes que obtinham com fazendeiros próximos a eles na China, na Ásia Ocidental e na Índia, a fim de comprar farinha para pão. Eles já estavam comendo pão de trigo e milho por volta de 3000 a.C. Seu pão era achatado como naan ou como pão pita, ou massa de pizza. Com o pão, as pessoas comiam ensopados e molhos feitos com carne, grão-de-bico ou lentilhas. Por volta de 1000 a.C., as primeiras galinhas chegaram da Índia à Ásia Central e os cozinheiros adicionaram frango e ovos (muitas vezes cozidos) em suas receitas.

A Ásia Central tem mais costume de comer alimentos que vieram de longe – Índia: canela, pimenta e bananas; China: arroz, pêssegos e cidras; do Oeste Asiático: figos e amêndoas. Então, na década de 350 d.C., os indianos desenvolveram açúcar para vender na Rota da Seda.

Em troca, os povos da Ásia Central desenvolveram alimentos que também poderiam vender: por volta de 800 d.C., cenouras maiores e mais doces em excitantes cores roxas e vermelhas, e em 900 d.C., limões e laranjas doces. Todos eles tornaram-se populares na Ásia Central; os iranianos e afegãos comiam muitos limões e vendiam essas novas frutas e vegetais em toda a Ásia, Europa e África.

Mais a Oeste, na Rússia, as pessoas cultivavam a terra em vez de pastoreio de gado. Comiam principalmente pão de centeio (não pão achatado, mas pão fermentado feito com levedo de cerveja ou fermento), kasha feito de milho ou cevada, sopa de repolho e raízes com nabos, cenouras e beterrabas, que sobreviveriam ao frio.

FIGURA 21 – TEMPEROS DA ÁSIA



FONTE: <<https://d17nhi816jf02p.cloudfront.net/wp-content/uploads/2017/02/Uzbekistan-capital-Tashkent-bazaar.jpg>>. Acesso em: 21 jan. 2019.

Embora a Ásia Central tenha grande variedade de especiarias, sua comida e culinária não são muito picantes, geralmente são leves e usam produtos frescos da região vizinha.

O pickles (pepino em conserva, assim como outras conservas de repolho, cebolas e cenouras) era popular, bem como arenque em conserva, cebola e alho. Todos comiam muita aveia e bebiam muita cerveja, até mesmo as crianças. Os russos cultivavam frutas frescas (melões, maçãs, peras, ameixas e cerejas), usavam mel para adoçar seus alimentos e nozes e cogumelos eram populares. Como os mongóis, os russos também consumiam muito leite, manteiga, queijo e iogurte.

Na Ásia Central, uma refeição sem pão é considerada incompleta, ele é quase sagrado e há uma grande variedade disponível em lojas e cafés. O mais comum e popular é um pão branco plano, normalmente cozido em um forno conhecido como tandyr (tandoori).

FIGURA 22 – PÃO TANDOORI



FONTE: < <http://wokandbowl.com/wp-content/uploads/2018/10/Lepeshka-round-bread-Central-Asia-275x275.jpg> >. Acesso em: 21 jan. 2019.

3.5 ÁSIA ORIENTAL

Cozinha oriental pode realmente se referir a estilos muito diferentes de culinária asiática, dependendo da nação ou área. A parte oriental da Ásia, também conhecida como Leste Asiático e Extremo Oriente, é uma sub-região que se configura em um dos locais mais populosos do mundo, agrupando uma ampla gama de tradições culinárias.

Como já mencionado, a geografia da área que compõe o Oriente estende-se do leste da Sibéria para o sul até a Indonésia, e inclui a Mongólia, o Japão, a Coreia, o Vietnã, a Tailândia e a maior parte da China, onde a cozinha oriental normalmente se refere à cozinha do Extremo Oriente.

A cozinha chinesa abrange muitos tipos de cozinhas, diferentes áreas da China podem ter diferentes estilos de culinária. A comida chinesa remete ao uso de frango, arroz, legumes, molhos e ingredientes exóticos. Amplamente variada em conformidade à da nação da China, este tipo de cozinha tipicamente apresenta arroz cozido no vapor, carne e frango com molho e legumes, bem como diferentes tipos de pratos de sopa e macarrão. Estilos de cozinha chinesa comuns incluem Szechwan, cantonês e Hunan, só para citar alguns.

FIGURA 23 – COZINHA CHINESA



FONTE: <<http://bit.ly/2KeJaul>>. Acesso em: 21 jan. 2019.

A culinária japonesa também é um tipo de culinária oriental. A tradição culinária japonesa faz uso de peixe, sushi e outros frutos do mar. Esta cozinha tem sabor e estilo muito distintos quando comparados a outros tipos de cozinha asiática da região do Extremo Oriente, pois há menos preparação de alimentos cozidos, muitos são crus. Sushi e sashimi são apenas dois dos tipos de comida mais populares oferecidos na culinária japonesa. Cada um usa muito peixe fresco e arroz, componentes que são abundantes no Japão. Teriyaki também é um estilo popular da culinária japonesa, no qual os alimentos são grelhados com molho Teriyaki.

FIGURA 24 – COZINHA JAPONESA



FONTE: <http://estiloap.com.br/wp-content/uploads/2017/10/comida_japonesa.jpg>. Acesso em: 21 jan. 2019.



Bibimbap é um prato popular da cozinha coreana. Literalmente, significa "arroz mesclado" ou "comida mesclada". Consiste basicamente de arroz branco, vegetais e carne misturados e preparados em tigela de pedra vulcânica.

FONTE: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Bibimbap>>. Acesso em: 31 jan. 2019.

FIGURA 25 – BIBIMBAP



FONTE: <<https://uploads.metropoles.com/wp-content/uploads/2018/01/22094239/iStock-611600816.jpg>>. Acesso em: 21 jan. 2019.

A culinária coreana é outra forma de culinária asiática da culinária oriental. O kimchi, um prato muito popular, envolve colocar legumes apodrecidos em um ensopado e enterrar a panela de guisado para fazê-lo fermentar. Arroz, macarrão, algas e caracóis também são usados na culinária coreana, e o churrasco picante dos coreanos está começando a ficar popular. Os alimentos coreanos são tipificados pelo uso de arroz, vegetais e carnes cozidas em uma grande variedade de molhos, acompanhamentos e temperos. Alguns favoritos incluem Kimchi, um prato de legumes fermentado e temperado; e Tteokbokki, bolo de arroz cozido no vapor e fatiado cozido com bolo de peixe. Também popular é o churrasco coreano, "pulgoki", que é carne marinada em molho feito com molho de soja, alho, açúcar, óleo de gergelim e outros temperos, cozida em fogo na mesa à frente do cliente.

4 UTENSÍLIOS

A cozinha oriental é sempre vista em grande estilo, pois une uma combinação inteligente de ingredientes frescos e saudáveis e um jeito simples de cozinhar. As cozinhas asiáticas produzem alguns dos sabores mais deliciosos e aromáticos que você poderá experimentar.

Apesar de quase qualquer prato oriental poder ser preparado usando panelas e frigideiras comuns, sem necessidade de utensílio ou de uma seleção de equipamentos de cozinha oriental, todos os chefs, sejam profissionais ou aspirantes, devem ter panelas asiáticas em sua cozinha, pois o uso de talheres asiáticos, elaborados de maneira única, e utensílios de cozinha inteligentemente projetados facilitarão muito a preparação das refeições.

A grande culinária envolve considerar o que você sabe, incluindo os sabores e métodos que você aprendeu, e incorporar essas experiências em seus preparativos em casa. Embora seja um deleite agradável comer em bares e restaurantes, é ainda melhor quando você pode fazer seus pratos favoritos em casa, para sua família e amigos experimentarem também.

A seguir, constam alguns utensílios que atendem praticamente a todas as necessidades. De travessas de madeira especiais – chamadas "hangiri" – que os chefs de sushi usam para preparar arroz temperado, até os woks e bambus usados na culinária chinesa.

4.1 WOK

O wok é a peça mais importante do equipamento de cozinha no sudeste da Ásia e na China. Se você planeja fazer boa parte da culinária dessa região, deve investir em um bom wok. Uma frigideira de ferro fundido servirá, mas o fundo arredondado do wok fornece uma gama de temperaturas de cozimento em uma única panela, o que pode ser importante na fritura.

FIGURA 26 – WOK



FONTE: <https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/61NtRvfYySL._SX425_.jpg>. Acesso em: 21 jan. 2019.

Existem muitos tipos de woks disponíveis, de fundo redondo e de fundo plano, com e sem fio, aço macio, aço inoxidável, alumínio e revestimento de teflon. O mais tradicional é batido a mão, de aço macio com fundo redondo e duas alças. O aço suave é preferido pelas suas propriedades de transferência de calor; aço inoxidável ou alumínio finamente estampado não suportam calor suficiente e o alumínio fundido demora a aquecer e arrefecer. O fundo redondo tradicional é projetado para sentar-se no buraco de um queimador de carvão.

Em uma cozinha moderna equipada com fogão a gás, o wok de fundo redondo pode acomodar os queimadores, dependendo do design do fogão. Se o wok não encaixar nos queimadores, ele pode ser colocado em um 'wok ring' (anel de aço para apoiar sobre o fogo). Em uma cozinha eclética, um wok de fundo plano é o melhor, tanto para estabilidade quanto para transferência de calor.

Um novo wok deve ser temperado antes de ser usado. Esfregue-o bem com água e sabão para remover qualquer revestimento aplicado para protegê-lo durante o transporte, enxágue bem e seque. Coloque o wok em fogo baixo, limpe levemente com óleo vegetal e deixe repousar sobre o fogo por 10 minutos. Arrefecer e limpar com papel toalha para remover o filme escuro do aço. Repita o procedimento de lubrificação, aquecimento, resfriamento e limpeza até que as toalhas de papel saiam limpas. Uma vez que o wok tenha sido temperado, ele deve ser limpo com água pura usando apenas uma escova wok, nunca com sabão ou produtos de limpeza abrasivos, depois secar e lubrificar antes de guardar. Se o metal enferrujar, limpe com lâ de aço ou lixa fina.

4.2 FERRAMENTAS

FIGURA 27 – FERRAMENTAS PARA WOK



FONTE: <<https://www.williams-sonoma.com/wsimgs/ab/images/dp/wcm/201849/0467/img53c.jpg>>. Acesso em: 21 jan. 2019.

A ferramenta mais importante do wok é a colher de cabo longo, com pá, usada para fritar. Outras ferramentas wok incluem uma concha usada para transferir líquidos de e para o wok; um coador com uma cesta de latão ou aço para remover alimentos do óleo quente; um coador com uma cesta de bambu para remover os alimentos da água fervente ou do caldo; um pincel de bambu para limpeza; um rack que fica ao lado do wok para drenar os alimentos fritos.

Grandes vapores dedicados com múltiplos empilhamentos estão disponíveis em aço inoxidável ou alumínio, mas os mais comuns são os vapores de bambu empilháveis. Eles são projetados para serem usados em woks sobre água fervente e são frequentemente usados como pratos de servir.

FIGURA 28 – PANELA DE BAMBU



FONTE: <<http://bit.ly/317swDW>>. Acesso em: 21 jan. 2019.

- **Cutelo**

O cutelo oriental é um instrumento muito versátil – executa todas as funções das várias facas das cozinhas ocidentais. Os cutelos leves são usados para cortes em geral; os cutelos mais pesados e mais grossos são usados para cortar ossos. Um bom conjunto de facas de cozinha pode ser substituído pelos cutelos.

- **Raladores de gengibre**

Toda cozinha asiática tem um ralador de gengibre em suas gavetas, pois apenas um pouco de gengibre servirá para animar seus molhos de salada, marinadas e frituras.

FIGURA 29 – RALADOR DE GENGIBRE



FONTE: <https://http2.mlstatic.com/ralador-de-gengibre-com-suporte-cermica-D_NQ_NP_979318-MLB28774761822_112018-F.jpg>. Acesso em: 21 jan. 2019.

Um ralador de cerâmica para ralar gengibre é perfeito para pequenos trabalhos. Você vai encontrar as maiores variedades em plástico e alumínio.

- **Sushi Oke – Hangiri**

A raiz de todos os grandes sushis é a mistura perfeita de arroz temperado. A textura deve ser úmida, mas não encharcada, e cada grão deve ter absorvido o tempero de vinagre de arroz doce. No Japão, as grandes casas de sushi protegem seu arroz, fazendo segredos e permitindo que apenas chefs mereçam a tarefa de fazer o arroz de sushi para o dia. É o sabor característico do arroz que faz os clientes retornarem.

FIGURA 30 – HANGIRI



FONTE: <<https://japanstore.vteximg.com.br/arquivos/ids/156139-800-800/hangiri-de-madeira-42-cm.jpg>>. Acesso em: 21 jan. 2019.

A tigela de madeira sushi oke é perfeita para absorver o excesso de líquido da mistura de vinagre de arroz de sushi que você faz para a preparação de arroz de sushi. Geralmente é feito de um equilíbrio de vinagre de vinho de arroz doce com açúcar adicionado a gosto. Esta mistura é adicionada ao arroz de grão curto recém-cozido que você colocou na tigela de madeira hangiri. Ao misturar o tempero no arroz quente, você abana o arroz para que o excesso se evapore e o arroz permaneça úmido, mas não saturado com o tempero.



RESUMO DO TÓPICO 1

Neste tópico, você aprendeu que:

- A culinária oriental inclui várias culinárias regionais como da Ásia Oriental, Sudeste Asiático, Sul da Ásia, Ásia Central e parte do Oriente Médio da Ásia Ocidental.
- A culinária reflete estilos característicos de práticas e tradições, geralmente associada a uma cultura específica. A Ásia, sendo o maior e mais populoso continente, abriga muitas culturas, muitas das quais com características muito próprias.
- A culinária asiática vem se tornando cada vez mais popular, prova disso são os restaurantes asiáticos de fast food que cresce abundantemente em todo mundo.
- A gastronomia oriental utiliza inúmeros produtos e temperos, mas pode-se dizer que os produtos mais utilizados são o curry, arroz, pasta de missô e molhos.

AUTOATIVIDADE



- 1 Alguns produtos são muito comuns em muitas regiões da Ásia e podem ter sido inicialmente influenciados pela Índia, espalhando-se pelo resto do continente. Um deles, muito usado na gastronomia e encontrado em vários locais do mundo, é o curry, que pode ser em pasta ou em pó, tendo diferenças de cor e sabor, dependendo de sua região. Como seria a pasta base do Sudeste asiático?
- 2 O wok é a peça mais importante do equipamento de cozinha na Ásia e na China. Trata-se de uma frigideira de ferro fundido com fundo arredondado. O wok fornece uma gama de temperaturas de cozimento em uma panela, o que pode ser importante na fritura e resfriamento do alimento. Ao comprar um novo wok, alguns procedimentos devem ser realizados para garantir a longevidade do utensílio. Quais são eles?

ORIENTE MÉDIO (ÁSIA OCIDENTAL)

1 INTRODUÇÃO

O Oriente Médio é um grupo de países que vai do norte da África até a Ásia. Você vai descobrir que muitos pratos têm o mesmo nome em todos os países do Oriente Médio, mas eles podem ter sabores totalmente diferentes com base na região. Tais pratos podem conter diferentes ervas e especiarias (alguns com cordeiro e outros com carne), ou com queijos em vez de carne.

Essas diferenças são motivadas pela disponibilidade de ingredientes nativos, o que foi negociado na região e o que foi oferecido ao mercado no passado. Em essência, a comida do Oriente Médio hoje é uma colagem culinária definida por seu passado.

Azeitonas, grão-de-bico, lentilhas, feijão e legumes são uma parte importante da culinária da maioria dos países do Oriente Médio, por vezes, há exclusão de carne. Quando há carne, ela é de frango, vaca e cordeiro, espetados e grelhados como kebabs. Iogurtes e queijos, junto às leguminosas, compõem o resto do teor de proteína da dieta. A carne de porco e o álcool são proibidos em muitos países por causa de leis dietéticas religiosas.

Especiarias e ervas aparecem com destaque e os pratos são fortemente temperados com cominho, noz-moscada, cúrcuma, hortelã, salsa e outros. Os pães ázimos e pita, de uma forma ou de outra, são dois dos tipos mais populares de pães servidos em muitos países e usados variadamente para embrulhar os alimentos (pão envolvendo um pedaço de carne, por exemplo). Café turco forte e espesso e chá são as bebidas mais populares.

A comida do Oriente Médio é versátil e a maioria das receitas é feita com facilidade. Quando você pode ter dificuldade para encontrar certos ingredientes, existem lojas on-line que vendem ervas importadas, especiarias, grãos e outros tipos de alimentos. Se tudo mais falhar, um dos grandes aspectos da culinária do Oriente Médio é a capacidade de substituir ingredientes por aquele que está disponível ou pelo gosto pessoal, e especiarias como pimenta caiena e cominho podem ser adicionadas para um prato mais picante.

2 PAÍSES DO ORIENTE MÉDIO

A área conhecida como o Oriente Médio é vasta e há muitas regiões. Os países geralmente considerados como Oriente Médio incluem Argélia, Bahrein, Egito, Iraque, Irã, Israel, Jordânia, Kuwait, Líbano, Líbia, Mauritânia, Marrocos,

Omã, Palestina, Catar, Arábia Saudita, Síria, Tunísia, Turquia, Emirados Árabes Unidos e Iémen. Há muitos debates a respeito de Armênia, Afeganistão, Paquistão e Turcomenistão serem considerados parte do Oriente Médio.

2.1 ARÁBIA SAUDITA

Algum tempo depois do surgimento do Islã, por volta do século 7d.C., surgem os árabes muçulmanos como fundadores de um dos grandes impérios da história, e o nome “Árabe” passou a ser o que indica todas as pessoas de origem árabe, tanto os próprios fundadores quanto aquelas oriundas das nações com quem estes entraram em contato. O próprio nome Arábia – ou seu nome arábico *Jazīrat al-‘Arab* – passou a ser usado para toda a península. Mas a definição da área, mesmo em fontes islâmicas, não é acordada por unanimidade. Em sua aplicação mais estreita, indica muito menos do que toda a península, enquanto nas antigas fontes gregas e latinas o termo Arábia inclui os desertos sírios e jordanianos e o deserto iraquiano a oeste do Eufrates inferior.

A Arábia tem sido habitada por inúmeras unidades tribais, sempre dividindo ou confederando; sua história é repleta de alianças cambiantes, embora certos padrões amplos possam ser distinguidos. Um sistema nativo evoluiu e as tribos por vezes dominaram a península, mesmo em períodos intermitentes.

A cultura árabe é um ramo da civilização semítica; por causa disso e das influências das culturas semíticas irmãs, às quais tem sido submetida em certas épocas, às vezes é difícil determinar o que é especificamente árabe. Como uma grande rota comercial passava pelos seus flancos, a Arábia tinha contato ao longo de suas fronteiras com civilizações egípcias, greco-romanas e indo-persas. Os senhores turcos dos países de língua árabe afetaram a Arábia relativamente pouco, porém, a cultura dominante da Europa ocidental chegou atrasada à era colonial.

Arábia era o berço do Islã e através desta fé influenciou todos os povos muçulmanos. O Islã, essencialmente de natureza árabe, quaisquer que sejam as influências externas superficiais que o tenham afetado, é a contribuição notável da Arábia para a civilização mundial.

2.1.1 Geografia

Estendendo-se pela maior parte do norte e centro da península Arábica, a Arábia Saudita é um país jovem, herdeiro de uma história rica. Em suas terras altas ocidentais, ao longo do Mar Vermelho, fica o Hejaz, que é o berço do Islã e o local das cidades mais sagradas da religião: Meca e Medina. No coração geográfico do país existe uma região conhecida como Najd (“Highland”), uma vasta zona árida que até recentemente era povoada por tribos nômades. Para o

leste, ao longo do Golfo Pérsico, o petróleo abundante no país tornou a Arábia Saudita sinônimo de riqueza petrolífera. Esses três elementos – religião, tribalismo e riqueza incalculável – alimentaram a história subsequente do país.

FIGURA 31 – ARÁBIA SAUDITA



FONTE: <<https://i.pinimg.com/originals/8f/21/93/8f2193c110e4d77e96da251c7f0f2ed7.jpg>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

O país ocupa cerca de quatro quintos da península Arábica. Faz fronteira com a Jordânia, o Iraque e o Kuwait ao norte; pelo Golfo Pérsico, Qatar, Emirados Árabes Unidos e Omã a leste; por uma porção de Omã a sudeste; pelo Iêmen ao sul e sudoeste; e pelo Mar Vermelho e no Golfo de Aqaba para o oeste. As disputas fronteiriças de longa duração foram quase resolvidas com o Iêmen (2000) e o Qatar (2001); a fronteira com os Emirados Árabes Unidos permanece indefinida. Um território de 5.700 quilômetros quadrados ao longo da costa do golfo foi compartilhado pelo Kuwait e pela Arábia Saudita como uma zona neutra até 1969, quando uma fronteira política foi acordada. Cada um dos dois países administra metade do território, mas compartilham igualmente a produção de petróleo em toda a área. A controvérsia sobre a Zona Neutra saudita-iraquiana foi legalmente resolvida em 1981, por partição, mas o conflito entre os dois países persistiu e impediu a demarcação final no terreno.

2.1.2 Clima

Há três zonas climáticas no reino: deserto em quase toda parte, estepe ao longo das terras altas ocidentais, formando uma faixa de menos de 160 km de largura no norte, mas chegando a quase 480 km de largura na latitude de Meca, e uma pequena área de condições de temperatura amenas e úmidas, com verões longos nas terras altas ao norte do Iêmen.

No inverno, os sistemas climáticos ciclônicos geralmente seguem para o norte da península Arábica, movendo-se para o leste a partir do Mar Mediterrâneo, embora, às vezes, alcancem a Arábia Oriental e Central e o Golfo Pérsico. Alguns sistemas climáticos movem-se para o sul ao longo do vale do Mar Vermelho e fornecem a precipitação do inverno para o sul até Meca e, às vezes, até o Iêmen. Em março e abril, alguma precipitação, normalmente torrencial, cai. No verão, as terras altas de Asir ('Asīr), a sudeste de Meca, recebem precipitações suficientes dos ventos de monções para suportar uma faixa de terra escalonada.

O inverno, de dezembro a fevereiro, é frio e o gelo e a neve podem ocorrer nas terras altas do sul. As temperaturas médias para os meses mais frios são 23 °C em Jiddah, 14 °C em Riyadh e 17 °C em Al-Dammām. O verão, de junho a agosto, é quente, com temperaturas diurnas na sombra superior a 38 °C em quase todo o país. As temperaturas no deserto frequentemente chegam a 55 °C no verão. A umidade é baixa, exceto ao longo das costas, onde pode ser alta e muito opressiva.

2.1.3 Agricultura e pecuária

O desenvolvimento agrícola da Arábia Saudita, nas últimas três décadas, tem sido surpreendente. Grandes áreas de deserto foram transformadas em campos agrícolas, uma grande realização em um país que recebe uma média de quatro polegadas de chuva por ano, uma das taxas mais baixas do mundo.

Hoje, a Arábia Saudita exporta trigo, tâmaras, laticínios, ovos, peixe, aves, frutas, legumes e flores para mercados em todo o mundo.

O Ministério da Agricultura é o principal responsável pela política agrícola. Outras agências governamentais incluem o Banco Agrícola da Arábia Saudita (SAAB), que desembolsa subsídios e concede empréstimos sem juros; e a Organização de Silos de Cereais e Moinhos de Aveia, que compra e armazena trigo, constrói moinhos de farinha e produz ração animal. O governo também oferece programas de distribuição e recuperação de terras e financia projetos de pesquisa.

A água, é claro, é a chave para a agricultura na Arábia Saudita. O reino implementou com sucesso um programa multifacetado para fornecer o vasto suprimento de água necessário para alcançar o tremendo crescimento do setor agrícola.

Uma rede de represas foi construída para capturar e utilizar preciosas inundações sazonais. Grandes reservatórios de água subterrânea foram escavados em poços profundos. Usinas de dessalinização foram construídas para produzir água doce do mar para uso urbano e industrial, liberando outras fontes para a agricultura. Também foram estabelecidas instalações para tratar o escoamento urbano e industrial da irrigação agrícola.

Esses esforços coletivamente ajudaram a transformar vastas extensões do deserto em terras férteis. A terra cultivada, com menos de 400.000 acres em 1976, alcançou milhões de acres no século XXI (SOLOMON, 2017).

2.1.4 Gastronomia

Culinária árabe – em árabe: *يبرع خبطم* – é definida como as várias cozinhas regionais que medem o mundo árabe, do Magrebe ao Mashriq ou Levante e o Golfo Pérsico. As cozinhas são muitas vezes centenárias e se assemelham à cultura de grande comércio de especiarias, ervas e alimentos. As três principais regiões, também conhecidas como o Magrebe, o Mashriq e o Khaleej, têm muitas semelhanças, mas também muitas tradições únicas, onde estas cozinhas foram influenciadas pelo clima, cultivo, bem como possibilidades de negociação mútuas. As cozinhas do Magrebe e do Levante são cozinhas relativamente novas, desenvolvidas nos últimos séculos. A cozinha da região de Khaleej é uma cozinha muito antiga. As cozinhas podem ser divididas em cozinhas urbanas e rurais.

Uma palavra comumente dita na esfera da culinária árabe é: “Tafadalo”, que pode ser traduzida para: “por favor, faça-me a honra e junte-se a mim”. Quanto mais pessoas em uma mesa compartilhando pratos árabes tradicionais, melhor. Esse é o espírito da culinária árabe. A razão pela qual isso é significativo é que não há quase nenhuma separação entre a culinária árabe e práticas culinárias; a comida é preparada e compartilhada comunitariamente. Além disso, à medida que mais e mais restaurantes e mercados árabes emergem, trazem consigo práticas culinárias tradicionais árabes.

Essas influências são claramente manifestadas nos ingredientes da culinária e os mais comuns incluem:

- nos países do Magrebe (Marrocos, Argélia, Tunísia e Líbia), as refeições principais tradicionais são tajines ou pratos com cuscuz;
- no Levante (Palestina, Jordânia, Líbano e Síria), as refeições principais geralmente começam com mezze, pratos pequenos de molhos e outros itens que são comidos com pão, geralmente seguidos por espetos de cordeiro ou frango grelhado;
- nos países árabes, em geral, cordeiro e frango são os tipos mais populares de carne, embora também sejam consumidas carne de cabra e, ocasionalmente, carne de camelo. Os muçulmanos geralmente evitam comer carne de porco.

Em comparação à culinária ocidental, a culinária árabe tende a fazer mais uso de lentilhas, grão-de-bico e numerosos tipos de feijão. O uso de azeitonas, berinjelas, courgettes e quiabo também é mais comum, vegetais crus em conserva são frequentemente servidos em um prato lateral. Eles podem incluir chillis, pepinos e fatias de nabo, pepino, cenoura etc.

As frutas mais comuns são cítricas, tâmaras, figos, uvas, romãs, melões, melancias, damascos e peras espinhosas (frutos de cactos). Nozes são comuns, assim como amêndoas, amendoim, pinhões e pistache e podem ser incluídas em pratos principais, bem como doces e sobremesas.

O pão nos países árabes é geralmente redondo e plano, embora seu tamanho e espessura possam variar muito. A maioria dos países tem seus próprios pães típicos para o consumo diário. O pão é um alimento básico da maioria das refeições e, em algumas situações, é até usado no lugar de uma colher ou garfo para recolher os alimentos. Há tipos de pães feitos com e sem fermento. Um exemplo saboroso de pão sem fermento é o malawach iemenita.

Errado será dizer que o pão nos países árabes é apenas cozido em fornos (que muitas vezes pode ser visto vermelho, brilhante na parte de trás das lojas de padeiros árabes); ele também pode ser cozido colocando uma folha muito fina de massa para ser aquecida (geralmente cúpula) na superfície. Um terceiro e curioso método é o cozimento em areia: uma técnica tradicional em áreas desérticas que usa restos de uma fogueira. As brasas incandescentes são arrancadas e uma cavidade rasa é feita onde o fogo esteve. A massa é colocada no oco, depois coberta com a areia e as brasas até ficar assada.

• Especiarias

As mais comuns usadas na culinária árabe incluem: pimenta-da-jamaica, anis, alcaravia, cardamomo, canela, cravo, coentro, cominho, feno-grego, noz-moscada, páprica, gergelim, sumagre e açafraão.

Baharat é um tempero para todos os fins que contém pimenta preta e, normalmente, cominho, canela e cravo. Pode também conter coentro, cardamomo, noz-moscada e páprica.

FIGURA 32 – BAHARAT



◦ Ras el hanout (literalmente "topo da loja") é uma mistura de especiarias de uso geral muito usada para pratos salgados no norte da África. Por tradição, contém 12 especiarias diferentes. A combinação varia de um fabricante para outro, mas é quase certo incluir páprica, cominho, pimenta e canela.

FIGURA 33 – RAS EL HANOUT



FONTE: <https://assets.epicurious.com/photos/578d1fa21edb4f17303e3f0e/2:1/w_1260%2Ch_630/ras-el-hanout.jpg>. Acesso em: 31 jan. 2019.

◦ Za'atar é um condimento amplamente utilizado em todo o Oriente Médio. É uma mistura de ervas secas – manjerona, tomilho, orégano etc. – além de sementes de gergelim, sumagre e sal. Mais uma vez, existem diferenças de opinião sobre a melhor combinação de ingredientes e suas proporções. Za'atar pode ser usado na cozinha geral – por exemplo, esfregado sobre uma galinha antes de assar – e polvilhado na massa de pão antes de assar (man'ousheh, no Líbano). Ele também pode ser consumido sem cozinhar, mergulhando pedaços de pão em azeite e depois em za'atar.

FIGURA 34 – ZA'ATAR



FONTE: <<https://www.precisionnutrition.com/wp-content/uploads/2017/07/Zaatar-2000x1180.jpg>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

◦ Harissa é uma pasta de pimenta picante particularmente associada à Tunísia, Líbia e Argélia. Também está disponível a seco, como uma mistura de especiarias.

FIGURA 35 – HARISSA



FONTE: <https://assets.bonappetit.com/photos/58ee9c83ab855168bc0ba4a6/16:9/w_1200,c_limit/three-chile-harissa.jpg>. Acesso em: 28 jan. 2019.

- Homus

Há muita controvérsia sobre a origem real do homus. É israelense, grego ou árabe? Embora a resposta não seja clara, não há dúvida de que este é um prato básico na culinária árabe, fazendo com que o homus seja uma experiência obrigatória para quem quer conhecer melhor a comida desta região. Este prato simples é feito de grão-de-bico, tahine, alho e limão – e é simplesmente delicioso.

FIGURA 36 – HOMUS

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>250 g de grão-de-bico (cozido sem a pele); 50g de tahine; 50ml de suco de limão; 2 dentes de alho; 5g de sal marinho; 3g de cominho defumado; Água adicional (ou líquido do cozimento do grão-de-bico) para diluir.</p>
--	--

PREPARAÇÃO:

Coloque o tahine e o suco de limão no processador de alimentos e pulse até ficar cremoso e de cor pálida. Adicione o sal, o alho e o grão-de-bico e processe até ficar bem incorporado. Em seguida, adicione água (ou água do cozimento) aos poucos e vá processando até obter a textura desejada. Prove e ajuste os temperos, se necessário (nesse caso, processe por mais 1 ou 2 minutos). Leve à geladeira por duas horas antes de servir.

Dica – Sirva regado com azeite de oliva e qualquer um dos seguintes ingredientes: polvilhado com páprica e cominho e decorado com grão-de-bico, azeitonas, pickles ou salsa, ou como preferir.

FONTE: Adaptado de <<http://www.cantinhovegetariano.com.br/2009/08/homus-vegana.html>>. Acesso em: 31 jan. 2019.

- Fattoush

Esta deliciosa salada de pão é tradicional na culinária levantina, comum em países árabes, como o Líbano e a Síria. Fattoush é feita com verduras e pequenos pedaços de pão árabe frito, dando um pouco de crocância. Muitas vezes também inclui romã. Essa receita é conhecida como uma ótima salada para compartilhar com os outros, tornando a experiência gastronômica uma maneira de unir pessoas e unir-se à deliciosa cozinha.

FIGURA 37 – FATTOUSH

	<p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pão pita integral; 1 pepino inglês grande (picado); 2 xícaras de tomates-cereja (cortados ao meio); 1/2 cebola média vermelha (finamente picada); 3/4 de xícara de salsa fresca (picadinha); 3/4 de xícara de folhas de hortelã fresca (finamente picada); 1 dente de alho (picado); 50 g de queijo feta; 1 colher de sopa de azeite; 1 colher de chá de sumagre; Suco de 1/2 limão; Sal e pimenta a gosto.
---	--

PREPARAÇÃO:

Levemente misture o pão pita com tempero e um pouco de sal. Grelhe até ficar crocante e dourado. Pique em pedaços e, em uma tigela grande, misture os ingredientes restantes (exceto o feta). Cubra com pita em cubos e queijo feta.

FONTE: Adaptado de <<https://www.gourmettraveller.com.au/recipes/fast-recipes/fattoush-9484>>. Acesso em: 31 jan. 2019.



Mezze é uma palavra bem usada que os visitantes encontrarão em menus de restaurantes árabes e significa um pequeno prato para compartilhar no início de uma refeição de vários pratos – ou um aperitivo. Esta salada é feita com salsa, hortelã, cebola, tomate, bulgur, suco de limão, azeite, pimenta-do-reino e sal. É um prato muito simples, mas com um sabor muito característico e um certo prazer para aqueles que experimentam comida árabe pela primeira vez.

- Tabouleh

Muito parecido com homus e fattoush, tabouleh é um mezza comum no mundo árabe.

FIGURA 38 – TABOULEH

	<p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 xícara de trigo bulgur; 1 xícara de água; 1 xícara de folhas de salsa finamente picadas; ½ xícara de folhas de hortelã finamente picadas; 2 xícaras de tomate-cereja picado em ½ cubo; 1 pepino inglês picado em ½ cubo; 1 dente de alho picado; 3 colheres de sopa de azeite; 3 colheres de sopa de suco de limão; 1 colher de chá de sal kosher; 1/2 colher de chá de pimenta preta.
--	--

PREPARAÇÃO:

Em uma panela pequena, leve a xícara de água para ferver. Retire do fogo. Junte o trigo. Deixe descansar por 30 minutos até que toda a água seja absorvida. Em uma tigela grande, misture a salsinha, a hortelã, o tomate, o pepino e o alho. Em uma tigela pequena, misture o azeite, suco de limão, sal e pimenta. Despeje o molho sobre a salada e misture bem.

FONTE: Adaptado de <<https://anothertablespoon.com/tabouleh/>>. Acesso em: 31 jan. 2019.

- Mansaf

O cordeiro é um alimento básico da culinária árabe, sendo um prato comum e tradicional em ocasiões comemorativas. Mansaf é um prato tradicional de países árabes, como Palestina e Jordânia, além de outros. O prato é essencialmente feito com cordeiro, iogurte e arroz. Oferecido especialmente para os visitantes que vão para a Jordânia, já que é a comida mais popular do país. Para aqueles que não se sentem particularmente atraídos pelo Mansaf, experimentar qualquer outro prato com carne de cordeiro é uma parte essencial da inserção à culinária árabe.

FIGURA 39 – MANSAF

	<p>INGREDIENTES:</p> <p><u>Para o cordeiro:</u> 1½ kg de iogurte natural; 500 gramas de jameed seco; 2½ kg de cordeiro (pedaços de carne ou lascas de cordeiro); 1 cebola; Folhas de louro, cardamomo, cravo, cominho, açafão e sal (a gosto); Água para ferver.</p> <p><u>Para o arroz:</u> 1 kg de arroz jasmim ou arroz basmati; 100g de manteiga; 3g de açafão; 1,5 l de caldo de cordeiro.</p> <p><u>Para enfeitar:</u> 150g de amêndoas; 50g de sementes de pinheiro; Salsa picada fresca; 1 peça de shrak ou pão árabe grande.</p>
---	--

PREPARAÇÃO:

Ferva os pedaços de carne com um quarto de cebola, sal e todas as especiarias na água até ficarem macios. Em outra panela, misture o iogurte com o jameed previamente embebido em agitação constante (caso contrário, o iogurte vai dividir) e leve a mistura para ferver. Quando o iogurte estiver fervendo, desligue o fogo. Uma vez que a carne fique macia, retire as peças e coe-as para retirar todos os pedacinhos. Adicione um pouco do caldo ao iogurte cozido e mantenha o resto para cozinhar o arroz. Adicione a carne na mistura de iogurte certificando-se de que não haja cebolas ou folhas de louro nele. Adicione um pouco de sal e pimenta (geralmente não precisa de muito sal).

Salteie o arroz na manteiga até obter um aspecto vidrado, adicione açafrão e deglance com o caldo de cordeiro alongado. Cozinhe no forno até o arroz absorver o caldo.

Guarnição:

Em um prato grande, primeiro coloque o pão no fundo e deixe-o de molho, adicione o jameed, arroz amarelo cozido e os pedaços de carne. Polvilhe amêndoas torradas, pinhões dourados, salsa por cima. Sirva o molho separadamente.

FONTE: Adaptado de <<https://foodemag.com/receipe-mansaf/>>. Acesso em: 31 jan. 2019.



Jameed é um alimento jordaniano que consiste de um laban seco e duro feito de leite de ovelha ou cabra. O leite é mantido em um retorcido gaze para fazer um espesso iogurte. O sal é adicionado diariamente para engrossar ainda mais o iogurte e a parte externa da gaze, cheia de iogurte, é lavada com água para permitir que qualquer soro de leite remanescente se infiltre. Depois de alguns dias de salga do iogurte, ele se torna muito denso e pode ser removido da gaze e moldado em formato redondo. Em seguida, ele é deixado para secar por alguns dias. É importante que o jameed esteja seco até o núcleo, pois qualquer umidade pode estragar o processo de preservação. Jameed é o ingrediente principal usado para fazer o mansaf.

FONTE: <<https://en.wikipedia.org/wiki/Jameed>>. Acesso em: 31 jan. 2019.

- Batata Harra

Este mezze definitivamente vai agradar a todos os gostos e nacionalidades – afinal, quem não ama batatas? Este prato tradicionalmente libanês também é conhecido como batatas picantes, e isso descreve muito bem o prato. Batata Harra são batatas feitas com alho, azeite, coentro e pimenta e pimentão vermelho. Esta

receita é simples, mas mágica para criar um prato delicioso que vai deixar você com água na boca. Muitos consideram Batata Harra um dos melhores pratos à base de batata do mundo.

FIGURA 40 – BATATA HARRA

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>20-25 batatas pequenas inteiras; 1 colher de sopa de óleo de cozinha; 5-6 dentes de alho ralados; 1 colher de chá de páprica defumada; 1 colher de sopa de coentro em pó; Um punhado de folhas de coentro frescas; Suco de limão; 50 g de queijo feta para guarnecer; Sal e pimenta a gosto.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Pré-aqueça o forno a 200 °C. Lave e esfregue bem as batatas. Misture as batatas com óleo, sal, pimenta, alho, páprica defumada e coentro em pó. Coloque-os em uma assadeira e cozinhe por 30 a 35 minutos. Vire-as e cozinhe por mais 10 a 15 minutos até que estejam cozidas, crocantes e douradas por fora. Retire do forno quando estiverem cozidas. Polvilhe com coentro fresco e suco de limão fresco. Transfira para uma tigela. Decore com um pouco de queijo feta, mais coentro e, se for de seu gosto, pimentões.</p>	

FONTE: Adaptado de <<http://foodhallonline.com/wp-content/uploads/2016/04/batata-harra-2-400x400.jpg>>. Acesso em: 31 jan. 2019

- Quibe

Este prato é conhecido mundialmente. Pergunte a qualquer pessoa ao redor do mundo sobre a culinária árabe e o primeiro alimento que provavelmente virá à mente é o quibe. Este é um dos favoritos dos turistas que visitam o Oriente Médio e pode ser feito com diferentes tipos de carne, embora seja habitualmente encontrado com carne moída, cebola e bulgur. Os ingredientes são misturados e fritos, a fim de fazer um pequeno bolo de carne, que é incrivelmente saboroso. Menos comum, porém igualmente delicioso, é o quibe cru, que leva os mesmos ingredientes, mas é servido inteiramente cru.

FIGURA 41 – QUIBE

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>1 kg de carne moída; 500 g de trigo para quibe; 3 medidas de copo americano de água; 1 tablete de caldo de carne; Sal a gosto; Tempero a gosto (pode caprichar na hortelã, se desejar).</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Ferva a água com o tablete de caldo de carne. Em uma vasilha, coloque todo o trigo para quibe, despeje a água fervida com o caldo e espere até que esfrie. Enquanto isso, bata todos os temperos no liquidificador para que fiquem bem picadinhos e junte-os na carne moída. Adicione sal a gosto.</p> <p><u>Atenção:</u> a carne moída para o quibe não pode ter sido levada ao freezer (congelada), pois o quibe se desmanchará ao fritar. Deixar a carne na geladeira, comprar no dia é o ideal. Misture a carne com o trigo e faça bolinhas para facilitar na hora de fritar. Pode ser congelado e frito depois.</p>	

FONTE: Adaptado de <<https://www.receitas-sem-fronteiras.com/receita-59167-kibe.htm>>. Acesso em: 31 jan. 2019.

- Warak Enab

Mais conhecido como folhas de uva ou folhas de videira, o warak enab é mais comum na culinária libanesa, embora possa ser encontrado em vários pratos árabes, inclusive nos países do Golfo. O mezze frio é composto por folhas de uva recheadas com arroz, que podem ser misturadas com vários ingredientes, como cebola, tomate e hortelã. Este é um prato fantástico e pode ser adaptado para os vegetarianos que querem experimentar pratos árabes. Como esta cozinha é muito pesada e as opções vegetarianas não são tão comuns, o warak enab torna-se uma ótima sugestão.

FIGURA 42 – WARAK ENAB

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>1 frasco de folhas de uva; $\frac{1}{2}$ kg de carne moída; 2 limões; 2 cc de sal; 1 cc de pimenta; 1 cc de especiarias; 2 cubos de caldo de frango; $\frac{3}{4}$ xícara de arroz médio; $\frac{1}{4}$ xícara de óleo de canola; 1 alho de bulbo; 1 cc de canela; caldo de carne (opcional, mas dá um ótimo sabor); 2 cs de manteiga.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Sem rasgar as folhas, retire-as cuidadosamente do frasco e coloque-as em uma tigela grande de água quente da torneira. Deixe-as de molho por pelo menos 10 minutos. Coloque o arroz em uma peneira e enxágue com água morna para remover o excesso de amido. Misture e vire o arroz com as mãos enquanto estiver debaixo d'água. Em uma tigela grande, coloque carne moída, arroz, sal, pimenta, todo tempero e canela. Misture todos os ingredientes com as mãos. Adicione óleo. Misture novamente, adicionando mais óleo, se necessário. Uma vez que as folhas são feitas de imersão, drene a água. Separe as folhas e corte cada lado da folha (um pouco acima do ponto onde a folha começa). Coloque uma folha plana em um prato, lado brilhante para baixo (veias voltadas para cima). Pegue um pouco da mistura de carne e coloque-a no centro da folha. Dobre as bordas inferiores para cima. Dobre as bordas laterais para o meio. Role a folha em direção à ponta. Em uma panela de tamanho médio, coloque as trouxas de carne ao longo da borda da panela. Coloque a primeira camada de folhas enroladas no centro da panela até que fique nivelada. Coloque também pedaços de alho no centro. Continue enchendo, camada por camada, colocando pedaços de alho em lugares aleatórios. Em outra panela, dissolva os cubos de caldo em duas xícaras de água quente. Despeje o caldo sobre as folhas de uva. Coloque uma tampa menor no centro da panela, certificando-se de que é grande o suficiente para cobrir a maioria das folhas. Adicione a manteiga em várias partes uniformemente no topo das folhas. Adicione o peso no topo da tampa (certifique-se de que o peso está limpo ou envolvido em algo limpo). Quando a panela estiver fervendo, abaixe o fogo e tampe. Verifique a panela ocasionalmente para garantir que haja líquido suficiente. Caso necessário, adicione um pouco mais de caldo de galinha. Quando estiver pronto, deixe esfriar por 15 a 20 minutos. Coloque um prato grande em cima do pote e com cuidado, mas rapidamente, vire-o. Bata o topo do pote com cuidado para que as folhas no fundo se soltem. Levante cuidadosamente a panela do prato. Agora é só apreciar!</p>	

FONTE: Adaptado de <http://foodandculturerecipes.blogspot.com/2010/10/lebanon-warak-enab_21.html>. Acesso em: 31 jan. 2019.

- Kunafa

Tem um topo crocante feito de pedaços de massa como macarrão, com um recheio de queijo branco macio. O prato inteiro é mergulhado em xarope açúcarado com uma pitada de água de rosas e frequentemente decorado com uma pitada de pistache picado. Kunafa é geralmente assada como uma única peça em uma grande bandeja de metal e depois cortada em fatias. Existem muitas variantes, no entanto, também podem ser encontradas na forma de pequenos rolos individuais.

FIGURA 43 – KUNAFÁ

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>4 cs de manteiga derretida; Katafi (massa picada); 1 xícara de açúcar granulado; 1 xícara de água; 1 limão espremido; 1 cc de água de rosas; 1 cs de leite; 230 g de queijo ricota; 1/3 de xícara de pistaches picados; 2 colheres de sopa de nozes picadas; 2 cs de açúcar mascavo; ½ cc de canela; Pitada de pimenta-da-jamaica.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Ferva a água, o açúcar granulado e o suco de limão por 10 minutos ou até que a consistência seja a de um xarope. Aqueça um forno a 180 °C.</p> <p>Em uma tigela grande, agite a katafi para soltar e cobrir com a manteiga derretida. Unte uma assadeira 9x11 cm e pressione 1/3 do katafi no fundo. Misture o queijo ricota com água de rosas e leite para torná-lo mais cremoso. Polvilhe os katafis na panela com pedaços de ricota e cubra-os com 1/3 de katafi, pressionando para baixo.</p> <p>Em uma tigela pequena, misture nozes, açúcar mascavo, canela e pimenta-da-jamaica e polvilhe ¾ da mistura sobre o katafi, pressione o último 1/3 de katafi no topo e leve ao forno por 30 minutos até dourar.</p> <p>Assim que a kunafa estiver fora do forno, regue com a calda de limão e deixe repousar. Quando a panela estiver totalmente resfriada, vire a kunafa em uma travessa e cubra com a mistura de nozes restante.</p> <p>Sirva em temperatura ambiente ou levemente morna.</p>	

FONTE: Adaptado de <<https://www.foodieverse.net/kunafa-cream-cheese-syrup/>>. Acesso em: 31 jan. 2019.

- Basbousa

É um bolo muito doce e pegajoso feito com sêmola e, às vezes, com a adição de coco. Geralmente é coberto com amêndoas. No Líbano, também é conhecido como namoura e na Tunísia como qalb allawz ("coração da amêndoa").

FIGURA 44 – BASBOUSA

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>2 xícaras de trigo; 1 xícara de açúcar; 1 xícara de iogurte natural; 1/3 xícara de óleo vegetal; 1 cc de baunilha; 1 ½ cc de fermento em pó; ¼ cc de bicarbonato de sódio; 2 cs de tahine; Melaço de cana; 2 xícaras de açúcar; 1 xícara de água; 1 cc de suco de limão espremido na hora.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p><u>Melaço de cana:</u> O xarope de açúcar deve ser feito primeiro para poder esfriar. Em uma panela média, em fogo médio-alto, adicione açúcar e água e deixe ferver por cerca de 10 min, mexendo ocasionalmente até que o açúcar se dissolva e a mistura comece a borbulhar e engrossar. Espremer cerca de uma colher de chá de suco de limão na água com açúcar. Abaixar o fogo para manter a mistura engrossando por mais 10 - 15 min. Deixe o xarope de açúcar esfriar antes de adicionar ao bolo.</p> <p><u>Bolo:</u> Cubra uma assadeira de caçarola de vidro 9x12 cm com tahine e reserve. Em uma tigela média, misture o açúcar, o iogurte, o óleo e a baunilha. Adicione o fermento e o bicarbonato de sódio até que estejam bem integrados. Acrescente o creme de trigo a mistura e despeje tudo na assadeira. Deixe a mistura subir por cerca de duas horas. Se você quiser, corte o bolo em formato de diamante na mistura crua e coloque amêndoas descascadas em cada diamante antes de assar. Pré-aqueça o forno a 350 graus e asse por 40 min ou até que o topo fique dourado. Enquanto estiver fresco fora do forno, despeje o xarope.</p>	

FONTE: Adaptado de <<http://www.onearabvegan.com/2012/08/vegan-basbousa-semolina-cake/>>. Acesso em: 31 jan. 2019.

- Baklawa

Apresentado em uma variedade de formas e estilos, sempre cortado em pequenos pedaços. Os ingredientes básicos são massa folhada, nozes picadas e mel ou xarope de açúcar. Acredita-se que tenha sido introduzido nos países árabes pelos otomanos.

FIGURA 44 – BASBOUSA

	<p>INGREDIENTES:</p> <p><u>Massa:</u> 500 g de massa filo (phyllo); 500 g de nozes; 2 cc de canela; 50 g de açúcar; 300 g de manteiga clarificada e derretida; Pistache picados para decoração.</p> <p><u>Xarope:</u> 300 g de açúcar; 180 ml de água; 1 cc de água de flor de laranjeira ou suco de laranja espremido na hora.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Despeje a água, a água da flor de laranjeira e o açúcar numa panela menor. Cozinhe em fogo baixo até o açúcar se dissolver (cerca de 10 minutos). Deixe a calda esfriar.</p> <p>Bata no liquidificador as nozes finas com canela e açúcar. Com um pouco de manteiga derretida, unte uma forma de 23 x 30. Coloque um pedaço de massa no fundo e pincele com manteiga (trabalhando com uma parte da massa, mantenha o restante tampado para que não seque). Repita a ação até que a forma na parte inferior seja de oito camadas. Espalhe metade das nozes nas camadas e alinhe.</p> <p>Em seguida, espalhe da mesma forma que as quatro camadas anteriores de massa, passando manteiga em cada uma separadamente.</p> <p>O topo é coberto com 12 camadas de massa filo, executando as mesmas operações. Pré-aqueça o forno a 140 °C. Corte a massa com uma faca afiada em formato de diamantes, quadrados ou triângulos, quase até a camada inferior (é necessário fazer antes de assar, porque após o cozimento será mais difícil).</p> <p>Coloque no forno e asse por cerca de duas horas, até que a massa esteja dourada. Verifique sempre a massa durante o cozimento. Imediatamente após o cozimento, sobre a massa ainda quente, despeje a calda resfriada. Decore com pistaches picados e deixe esfriar.</p> <p>Quando esfriar, corte o baklava cuidadosamente seguindo as marcações feitas anteriormente. Sirva com uma guarnição de pistache picado.</p>	

2.2 LÍBANO

Oficialmente referido como a República Libanesa, o Líbano é uma nação independente na Ásia Ocidental. A Síria faz fronteira com o leste e norte, Israel ao sul, e Chipre está localizado a oeste, do outro lado do Mar Mediterrâneo. A posição do país na encruzilhada do interior da Arábia e da bacia do Mediterrâneo facilitou sua rica história e forjou uma identidade cultural de diversidade étnica e religiosa.

FIGURA 46 – TRÍPOLI



FONTE: <<http://travellersarchive.de/wp-content/uploads/sites/2/2017/08/Libanon-Sehenswuerdigkeiten-Baalbek-Bekaa-Ebene.jpg>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

A evidência mais antiga da existência humana no Líbano remonta a mais de sete mil anos, precedendo a história registrada. O Líbano era o lar dos cananeus e dos fenícios e seus reinos constituíam uma cultura marítima que prosperou por mais de mil anos (1550-539 a.C.). Em 64 a.C., o país ficou sob o domínio do Império Romano e, finalmente, tornou-se um dos principais centros do Cristianismo do Império. A Igreja Maronita, uma tradição monástica, foi estabelecida no intervalo do Monte Líbano durante essa época. Os muçulmanos árabes, mais tarde, conquistaram a área, mas os maronitas conseguiram manter sua religião. Um novo grupo religioso foi, no entanto, estabelecido no Monte Líbano, os drusos. Os maronitas puderam reestabelecer contato com a Igreja Católica Romana durante as Cruzadas (ANG; LIU; HUANG, 1999).

2.2.1 Geografia

O Líbano consiste de uma planície costeira, extremamente estreita às vezes, que faz fronteira com uma imponente cordilheira, as Montanhas do Líbano (Jabal Lubnan ou al-Jibal al-Gharbiya, 240 quilômetros de comprimento, estendendo-se por quase todo o país) e, mais a leste, as montanhas Antilíbano. O pico mais alto é Qurnat as-Sawda (3.088 metros) na parte norte das Montanhas do Líbano. Os renomados cedros do Líbano crescem no flanco oeste deste pico.

A faixa do Líbano é separada das Montanhas Antilíbano (Jibal Lubnan al-Sharqiya) pelo fértil Vale de Bekaa, com aproximadamente 180 quilômetros de comprimento e 10 a 26 quilômetros de largura. Através deste vale flui o Litani, importante rio do Líbano. No Sudeste, o Vale do Beqaa se torna montanhoso e se funde no sopé do Monte Hermon (Jabal al-Shaykh, 2.814 metros), a parte mais alta da faixa do Antilíbano (ANG; LIU; HUANG, 1999).

2.2.2 Clima

O clima é mediterrâneo, com inverno que vai de ameno a frio, úmido e verão quente e seco. No entanto, existem grandes diferenças regionais e até locais. As temperaturas médias variam de 32 °C em julho a 16 °C (costa) ou 10 °C (Vale do Bekaa) em janeiro. As cordilheiras mais altas são mais frias e podem sofrer uma forte nevasca de inverno. Às vezes, a neve permanece até o começo do verão. Nas regiões costeiras e partes inferiores das montanhas, o inverno tende a ser chuvoso. Geologicamente, o Líbano consiste quase exclusivamente de calcário, principalmente no sul. Rochas basálticas são encontradas em alguns lugares, especialmente no norte de Akkar.

2.2.3 Agricultura E Pecuária

A agricultura é uma parte pequena, mas estável da economia libanesa. Aproximadamente 20 a 25 por cento da população ativa do Líbano está envolvida de alguma forma no setor. Aproximadamente 8% das famílias libanesas vivem abaixo da linha da pobreza. Entre os principais setores econômicos, a agricultura tem a maior taxa de pobreza. Mais de 20% dos chefes de família envolvidos neste setor são muito pobres. A província do Norte está entre as áreas mais atingidas, com aproximadamente um em cada quatro trabalhadores agrícolas pobres.

Uma análise das Forças, Fraquezas, Oportunidades e Ameaças (SWOT) mostra que o Líbano é relativamente mais competitivo em frutas e legumes do que em cereais e gado. Primeiro, o Líbano é um país com relativa escassez de água e o gado coloca uma pressão maior sobre os recursos hídricos do que frutas e vegetais. Em segundo lugar, os cereais são uma cultura de valor inferior às frutas e verduras e têm retornos mais voláteis. Terceiro, a competitividade nos mercados de cereais exige produção em grande volume. O Líbano é um pequeno

país muito dependente das importações de cereais, compreendendo cerca de 83% do consumo. O crescimento da pecuária também é pouco atraente do ponto de vista da segurança alimentar, porque aumentaria significativamente a demanda doméstica por cereais, aumentando o país (ANG; LIU; HUANG, 1999).

2.2.4 Gastronomia

Uma história cultural única ajudou a tornar a comida libanesa a mais popular de todas as cozinhas do Oriente Médio. Durante a maior parte de seu passado, o Líbano foi governado por potências estrangeiras que influenciaram os tipos de comida que os libaneses comiam. De 1516 a 1918, os turcos otomanos controlaram o Líbano e introduziram uma variedade de alimentos que se tornaram essenciais na dieta libanesa, incluindo azeite, pão fresco, baklawa (doce de massa), laban (iogurte caseiro), vegetais recheados e uma variedade de nozes. Os otomanos também aumentaram a popularidade do cordeiro.

Depois que os otomanos foram derrotados na Primeira Guerra Mundial (1914-1918), a França assumiu o controle do Líbano até 1946, quando o país conquistou sua independência. Durante esse período, os franceses introduziram alguns de seus alimentos mais consumidos, particularmente flan libanês, uma sobremesa de creme de caramelo que remonta a 1500, e croissants amanteigados.

Os próprios libaneses também ajudaram a trazer alimentos de outras culturas para sua dieta. Antigas tribos viajavam pelo Oriente Médio, levando alimentos que não estragariam facilmente, como arroz e tâmaras. Esses alimentos lentamente se tornaram parte da dieta libanesa. Enquanto as tribos vagavam, eles descobriram novos temperos, frutas e vegetais que podiam adicionar às suas refeições diárias. Ingredientes exóticos do Extremo Oriente (leste e sudeste da Ásia) e outras áreas do mundo foram frequentemente descobertos por essas tribos primitivas.

A dieta libanesa se concentra em ervas, especiarias e ingredientes frescos (os libaneses raramente comem sobras), confiando menos em molhos pesados. Hortelã, salsa, orégano, alho, pimenta-da-jamaica, noz-moscada e canela são os temperos mais comuns.

Pão, um alimento básico no Líbano, é servido com quase todas as refeições, na maioria das vezes como um pão achatado ou pita. É tão crucial para a dieta libanesa que alguns dialetos árabes se referem a ela como 'esh', que significa "vida".

Frutas, legumes, arroz e pão acompanham a carne ingerida na refeição libanesa média. No entanto, as carnes mais comumente consumidas, aves e cordeiro, compõem alguns dos pratos mais populares do país. O prato nacional, quibe (ou kibbe), consiste de um cordeiro moído e pasta de trigo, semelhante ao patê. Quibe foi originalmente feito por bater asperamente o cordeiro e amassar as especiarias e o trigo.

- Kafta

Na culinária libanesa, Kafta geralmente se refere à carne moída temperada que pode ser frita, assada ou grelhada. É então chamado Kafta Kabob (ou Kabab), se é para a churrasqueira, e é isso que apresentamos nesta receita. Há, claro, muitas maneiras de apimentar o seu Kafta, é uma questão de gosto e cultura. Aqui apresentamos uma receita Kafta Kabob bastante convencional que você pode fazer em casa, é suculenta e deliciosa.

FIGURA 47 – KAFTA

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>250 g de cordeiro cozido; 2 cs de hortelã; 2 cs de coentro fresco picado; 1 cs de coentro seco; 2 cs de cominho; 1 ovo; óleo de girassol; pimenta preta; sal.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Coloque o cordeiro em um processador de alimentos e bata até ficar bem picado. Adicione o ovo, folhas de hortelã e coentro, um pouco de cominho e tempere bem. Processe até misturar e picar tudo. Usando as mãos molhadas, divida a mistura em oito pequenas porções. Aqueça o óleo em uma panela e frite as kaftas por 2-3 minutos de cada lado. Escorra em papel toalha (pode ser assado em churrasqueira).</p>	

FONTE: Adaptado de <<https://www.simplyleb.com/recepe/kafta/>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

- Baba Ghanoush

Baba Ghanoush (em árabe: جوجون غاباب) é uma salada feita de purê de berinjela assada ou grelhada, tahine (pasta de gergelim) e suco de limão. Um método de preparação popular é assar a berinjela diretamente sobre a chama antes de descascá-la, de modo que a polpa fique macia e com um sabor defumado, por vezes até a pele ficar quase queimada. A polpa é separada da pele, comprimida ou salgada para tirar o excesso de líquido. Pode ser comido com khubz ou pão pita, assim como ser usado no preparo de outros pratos, sendo popular na área do Levante (área que cobre Líbano, Síria, Jordânia, Egito e Israel).

No Líbano, o Baba Ghanoush é consumido como uma entrada ou um aperitivo; no Egito, é servido principalmente como um acompanhamento de outros pratos, como se fosse uma salada. Para além dos ingredientes principais,

o purê de berinjela pode ser misturado com cebola, tomate e outros vegetais finamente cortados; como condimentos, às vezes são usados alho, cominho, pimenta moída, salsa e hortelã. Também é servido com um molho feito com azeite e concentrado de romã.

FIGURA 48 – BABA GHANOUSH

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>4 berinjelas; 6 dentes de alho esmagados; 1/2 xícara de suco de limão; 1/4 xícara de tahine; 1/2 cc de sal.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Pré-aqueça o forno a 220 °C. Lave as berinjelas, corte a área do caule e descasque-as. Cubra uma bandeja de forno com papel-manteiga, disponha as berinjelas picadas e asse por 35 a 40 minutos. Deixe esfriar. Coloque assadas em uma tigela, adicione o alho esmagado, suco de limão, tahine e sal. Misture com um garfo até que todos os ingredientes estejam bem integrados. Sirva com pão libanês.</p>	

FONTE: Adaptado de <<http://honestcooking.com/zucchini-baba-ghanoush/>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

- Sfeeha

Tortas de carne libanesa ou sfeehas são tradicionalmente servidos como pizzas ou como pequenos triângulos de pão pastoso recheado com um saboroso cordeiro moído ou recheio de carne bovina. Podem ser feitas em tamanhos grandes para serem comidas como uma refeição principal ou menores para aperitivos.

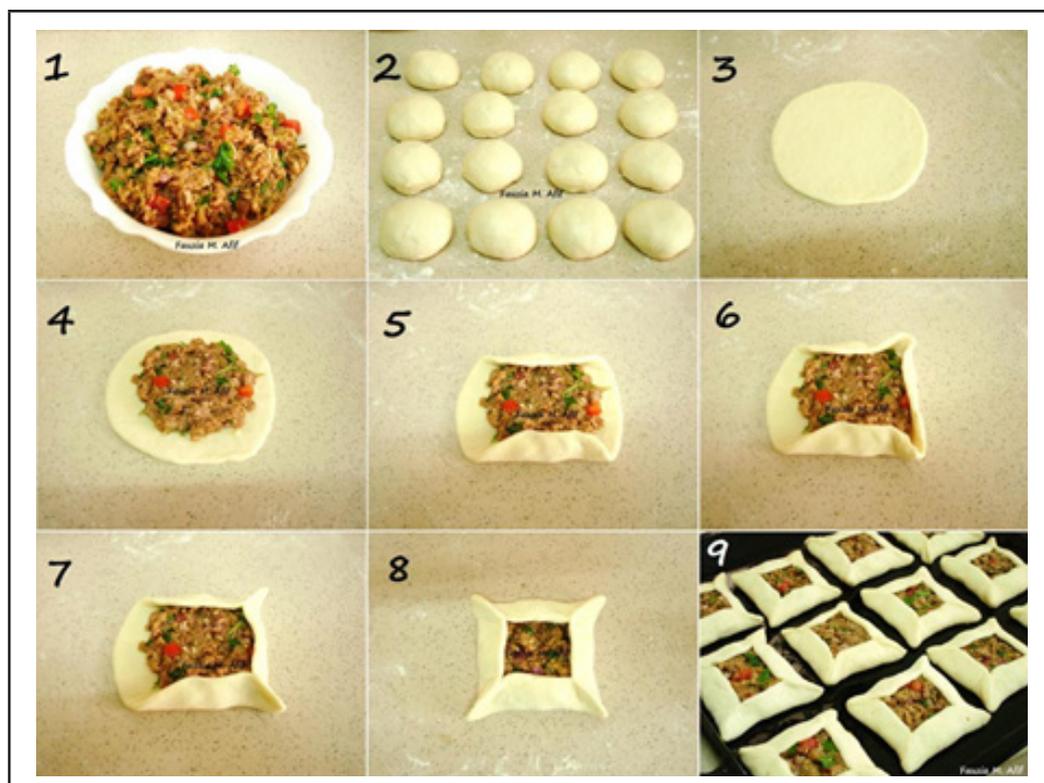
FIGURA 49 – SFEETHA



FONTE: <http://www.fauziaskitchenfun.com/sites/default/files/styles/recipe-main/public/sfeeha_0_0.jpg?itok=KGSWISlp>. Acesso em: 31 jan. 2019.

Ingredientes para massa	Ingredientes para recheio
<p>4 xícaras farinha de trigo; 1 1/2 xícara leite quente; 1 cs levedura instantânea; 1/4 cc fermento em pó; 1 cc açúcar; 1 cc sal; 1 ovo; 1 cs manteiga derretida; 3 cs óleo; 2 cs leite em pó.</p>	<p>500 g cordeiro; 2 cs manteiga; 1 tomate médio; 1 cebola média; 3 cs iogurte grosso drenado; 2 cc pasta de gengibre; 1 cc pasta de alho; 1 cc sumagre em pó (opcional); 1/2 cc garam masala; 1 cc pimenta preta; 1 cc páprica em pó; 2 cc molho de romã ou suco de um limão; 2 cc flocos de pimenta vermelha; 4 cs coentro picado ou salsa; 1 cs hortelã picada; 2 cc pasta de gergelim; 2 cs pinhões torrados; sal a gosto.</p>

FIGURA 50 – PREPARO DA SFEEHA



Primeiro prepare a massa. Peneire a farinha, em seguida, adicione o leite em pó, fermento em pó, açúcar e sal. Adicione o óleo, a manteiga, o ovo e misture. Agora adicione o leite gradualmente enquanto amassar. Você pode não precisar de tudo, então adicione com moderação até que sua massa esteja boa e macia. Se mais leite for necessário para obter uma consistência de massa macia, aqueça um pouco mais e use. Amasse por uns 8-10 minutos. Quanto mais você amassar, mais suave será o resultado. Toque um pouco de óleo com as pontas dos dedos e aplique toda a bola de massa. Cubra em uma tigela e reserve por 40 minutos a 1 hora para dobrar de tamanho.

Enquanto a massa estiver descansando, prepare o recheio. Na maioria dos casos, o picadinho é adicionado em tortas não cozidas e depois cozido com o pão, no entanto, é preferido cozinhar a carne moída apenas para que seja mais rápido para assar os bolos no forno.

Aqueça a manteiga em uma panela, adicione as cebolas picadas e refogue para amolecer. Em seguida, adicione o picadinho, gengibre, alho, sal e todas as especiarias em pó. Cozinhe em fogo alto até que a carne esteja quase totalmente cozida. Ele vai cozinhar um pouco mais no forno, então não se preocupe se estiver ligeiramente aquecido, apenas certifique-se de secar o excesso de umidade. Deixe esfriar.

Adicione o coentro picado, hortelã, tahine, romã ou suco de limão, iogurte escorrido, pinhões e tomates picados, acerte o sal (Imagem 1).

Quando a massa dobrar de volume, divida-a em 14 ou 16 porções, dependendo do tamanho desejado (Imagem 2).

Trabalhando em uma porção de massa no momento, role cada uma para formar um círculo (Imagem 3).

Coloque uma quantidade grande de recheio no centro (Imagem 4).

Em seguida, traga os lados para cima e sobre as bordas do recheio (Imagens 5 e 6).

Aperte os quatro cantos bem fechados. O truque para impedir que essas tortas se abram durante o cozimento é molhar as bordas da massa com um pouco de água antes de moldar, o que unirá a massa (Imagens 7 e 8). Uma vez feito isso, alise cada sfeeha suavemente com a palma da sua mão, coloque-a na assadeira untada (Imagem 9). Continue até que tudo esteja pronto. Em seguida, pincele-os com o ovo batido e você pode polvilhar algumas sementes de gergelim sobre elas, se quiser.

Pré-aqueça o forno a 200 °C. Em seguida, asse por cerca de 10 minutos ou até que a parte de baixo esteja dourada.

FONTE: Adaptado de <<http://www.fauziaskitchenfun.com/recipes/step-step/sfeeha-step-step>>. Acesso em: 5 fev. 2019.

2.3 TURQUIA

A comida turca é famosa em todo o mundo e é considerada uma das três cozinhas mais proeminentes, ao lado de franceses e chineses. A preparação minuciosa de ingredientes simples, mas frescos, realça a riqueza dos seus sabores de uma forma que nunca deixa de encantar. A gama é enorme, de uma variedade de sopas a uma surpreendente variedade de mezze (aperitivos tradicionais turcos), seguidos por pratos de carne e peixe.

FIGURA 51 – MESQUITA AZUL OU MESQUITA DO SULTÃO AHMED
ISTAMBUL, TURQUIA



FONTE: <<https://ci-prod.imgix.net/upload/galeriadeimagens/00207629.jpg>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

Toda a comida turca é preparada a partir de ingredientes frescos, geralmente cultivados organicamente ou criados ao ar livre. Tudo isso é temperado com ervas e especiarias, muitas vezes encontradas localmente – orégano, manjerona e tomilho crescem em profusão nas colinas ao longo da costa do Mediterrâneo. O país produz uma grande variedade de frutas, nozes e verduras, e sendo cercado pelo mar em três lados, a variedade de peixes encontrada é considerável.

As bebidas alcoólicas incluem cerveja turca light, excelentes vinhos e a bebida nacional, raki (um anis potente), que nubla quando a água é adicionada, dando-lhe o nome popular de "leite de leão". Beber raki é um rito prazeroso e é tradicionalmente acompanhado por uma variedade de "mezze".

A indústria turca do vinho tem feito um grande progresso nos últimos anos. A região era famosa na antiguidade grega pela qualidade de suas uvas e vinhos, e agora há uma grande profusão de vinhos turcos muito consumidos no mercado.

Há uma ampla seleção de sucos de frutas 'meyve suyu' em oferta, e no verão e outono você pode encontrar tanto suco de laranja espremido na hora quanto de romã em todo o lugar. A água da torneira nas grandes cidades é clorada, mas a água mineral engarrafada das montanhas da Turquia é amplamente vendida e muito boa. Basta perguntar por "sise suyu" (água engarrafada), pronunciado como "she-shey sue-you". Os turcos podem argumentar por horas sobre os respectivos méritos de diferentes águas minerais ou suas próprias fontes locais.

FIGURA 52 – CHÁ TURCO



FONTE: <<https://i.pinimg.com/originals/a9/ee/61/a9ee61f719c09f37458ff9c2672eabf6.jpg>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

É altamente recomendável experimentar um refrescante copo de iogurte batido com água (e às vezes sal) para fazer uma bebida refrescante chamada "ayran" (tradução 'eu corri'). Você também poderá servir uma xícara de café turco. Foi a Turquia que viu pela primeira vez o crescimento de casas de café, séculos antes do Starbucks, então experimente uma dessas doses em miniatura de cafeína quando puder. Certifique-se de deixar a borra de café assentar e depois beba apenas metade da xícara, evitando o lodo na parte inferior.

2.3.1 Geografia

A Turquia está localizada nos mares Negro, Egeu e Mediterrâneo. Os estreitos da Turquia (que são formados pelo Mar de Mármara, o Estreito de Bósforo e os Dardanelos) formam a fronteira entre a Europa e a Ásia. Como resultado, a Turquia é considerada tanto no sudeste da Europa quanto no sudoeste da Ásia. O país tem uma topografia variada, composta por um alto planalto central, uma estreita planície costeira e várias grandes cadeias de montanhas. O ponto mais alto da Turquia é o Monte Ararat, um vulcão adormecido localizado na sua fronteira oriental. A elevação do Monte Ararat é 16,949 pés (5,166 m).

O clima da Turquia é temperado, tem verões altos e secos e invernos suaves e úmidos. Quanto mais ao interior, mais rigoroso o clima se torna. A capital da Turquia, Ancara, está localizada no interior do país e tem uma temperatura média alta em agosto de 83 °F (28 °C) e baixa média em janeiro de 20 °F (-6 °C).

2.3.2 Agricultura e pecuária

A agricultura ainda é a ocupação da maioria do povo turco, apesar da parcela da indústria e dos serviços estarem aumentando constantemente. A Turquia é um dos poucos países autossuficientes no mundo em termos de alimentos. O solo fértil da Turquia, o clima adequado e a abundância de chuvas permitem o cultivo de quase todos os tipos de culturas. A agricultura é realizada em todas as regiões da Turquia, mas é menos praticada nas regiões montanhosas do leste, onde a atividade principal é baseada na pecuária, que tem uma participação de um quarto do valor bruto da produção agrícola total.

Cerca de 35,5% do país são terras aráveis e 15% são florestas. A terra cultivada teve cerca de 24 milhões de hectares em 2015. Cerca de 18,4% da terra cultivada é irrigada. Os produtos vegetais respondem por 76% da produção agrícola total e, depois, pela criação de animais, enquanto a silvicultura e a pesca contribuem com uma quantidade mínima. Frutas e culturas de campo compõem a maioria dos produtos vegetais, sendo o trigo a principal cultura. Conforme os números de 2015, a Turquia é o maior produtor mundial de avelãs, figos, damascos e passas, o quarto maior produtor de vegetais e uvas frescas, o sexto maior produtor de tabaco, o oitavo maior produtor de trigo e o décimo maior produtor de algodão. O chá também é produzido e exportado em grande escala.

Apesar do relativo declínio da agricultura nos últimos 30 anos, o setor ainda desempenha um papel importante no comércio exterior. A Turquia exporta muitos produtos agrícolas, como cereais, leguminosas, colheitas industriais, açúcar, nozes, frutas frescas e secas, legumes, azeite de oliva e produtos de origem animal. Os principais mercados de exportação são a União Europeia, os Estados Unidos e o Oriente Médio. Cerca de 21,5% do emprego total na Turquia em 2014 foi no setor agrícola, e as exportações totais de produtos agrícolas ultrapassam 17 bilhões de dólares (SOLOMON, 2017).

A criação de animais é uma parte importante do setor agrícola e da economia da Turquia. A participação da pecuária na produção agrícola total é de cerca de 25%. A partir de 2015, o número de bovinos totaliza aproximadamente 15 milhões; ovinos, cerca de 34 milhões; e cerca de 11 milhões de cabras. Eles são mantidos principalmente nas terras de pastagem da Anatólia. A lã é uma exportação significativa da Turquia, que também é usada internamente para fazer tapetes turcos mundialmente famosos. Cerca de 18,5 milhões de toneladas de leite foram produzidos a partir desses animais em 2014.

Apesar do longo litoral e dos grandes lagos de água doce da Turquia, a pesca é uma indústria subdesenvolvida em comparação com outros setores. A partir de 2014, a captura anual é de 302.211 toneladas para o peixe do mar e cerca de 235.133 da aquicultura. O Mar Negro, o Mar de Mármara, o Mar Egeu e o Mediterrâneo constituem os principais pesqueiros. Depois de 1990, as criações de peixes e a aquicultura foram apoiadas pelo Estado e seu número cresceu. Hoje, as pernas de rã, caracóis, camarões e lagostins são alguns dos produtos do mar exportados (SOLOMON, 2017).

2.3.3 Gastronomia

Uma parte importante da história da comida turca pode ser encontrada no fato de que os ancestrais da moderna população turca eram nômades. Dependiam da agricultura e da criação de animais e era importante que os alimentos pudessem ser preservados e armazenados facilmente para seu estilo de vida nômade. A carne era principalmente de bode, vaca e carneiro, e eles as preparavam como kebabs em fogo de carvão ou em um forno subterrâneo. Aqui você já pode notar um dos pratos básicos da Turquia moderna – carne assada ou kebab. Mesmo hoje em dia, a maioria da comida turca é preparada em cima do fogão, o forno não é usado com muita frequência. Para este estilo de vida nômade, a carne tinha que ser preservada, preparada e armazenada de forma que pudesse ser consumida muito mais tarde, para estocar principalmente para os meses de inverno. Um exemplo é o **kavurma**, que consiste em pequenos cubos de carne que foram cozidos em sua própria gordura, depois salgados e armazenados em recipientes.

FIGURA 53 – KAVURMA



FONTE: <<https://turkishfoodie.com/wp-content/uploads/2018/08/Sac-Kavurma.jpg>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

Muitas vezes falamos sobre iogurte e queijo como ingredientes principais de muitos pratos turcos. Isso pode ser rastreado até os nômades, em que a dieta consistia de carne, principalmente de iogurte. Os produtos lácteos, como leite e creme de iogurte espesso, não só serviam como os principais elementos de um típico café da manhã nômade, eles também foram fermentados para fazer uma bebida alcoólica forte, que ainda é amplamente consumida na Turquia nos dias de hoje.

Além disso, olhando para produtos de trigo, dois dos pratos usados mais comuns podem realmente ser rastreados até os nômades. Já falamos

sobre o bulgur, que é o trigo fervido, seco e rachado, e isso era algo que os nômades comiam muito e ainda pode ser encontrado como parte significativa dos cereais da dieta turca. E o famoso **pão yufka**, feito de farinha, sal e água, também pode ser rastreado até os dias de hoje.

FIGURA 54 – YUFKA



FONTE: <<http://bit.ly/2YEurOv>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

Finalmente, os frutos secos eram uma parte importante da antiga comida turca. Os frutos eram muitas vezes preservados através de secagem e adoçante após imersão em água e sumo de uva e podiam ser tomados em viagens longas. Na moderna dieta turca, os frutos secos também desempenham um papel importante. Apesar de muitos avanços na tecnologia de cozinha e agricultura, muitos métodos de produção de alimentos ainda são muito semelhantes aos dos nômades. A conservação, cozimento e panificação ainda seguem os métodos e processos tradicionais, tornando a culinária turca muito autêntica e única.

- Kokoreç

Kokoreç é um prato saboroso e os consumidores menos aventureiros podem sentir um pouco desconfiados para experimentar no início. No entanto, uma vez que tenham experimentado o sabor e a textura, de dar água na boca, deste prato de carne marinado, sem dúvida ficarão felizes por terem tentado. Kokoreç é feito com intestino de cordeiro ou cabra que são, em seguida, enrolados em miudezas temperadas. Na verdade, é tecnicamente uma “comida de rua” turca, então você vai encontrar este prato em torno de muitos mercados movimentados na cidade e nos centros das cidades. O prato vem em duas formas – você pode desfrutar de Kokoreç como parte de um sanduíche ou simplesmente sem pão.

FIGURA 55 – KOKOREÇ

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>500 gramas de tripa de cordeiro; 2 tomates; 3 pimentões; 1 cc de cominho; 1 cc de tomilho; 1 cc de páprica vermelha amarga; 1 cc de sal.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Lave e enxágue muito bem a tripa, tempere com os temperos da receita. Enrole em espeto envolvendo os tomates e pimentões picados, asse em brasa (os tomates e pimentões podem também ser chapeados posteriormente). Após assado, deve ser retirado do fogo e picado, acrescentando os legumes, se feitos separadamente. Pode ser servido como guarnição, mas são comumente servidos dentro de pão, como recheio de sanduíche.</p>	

FONTE: Adaptado de <<http://www.hurriyet.com.tr/gundem/kokorec-nasil-yapilir-kokorec-tarifi-40934159>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

- Mercimek Çorbasi

Sopa de lentilha turca, simples e deliciosa – ou Mercimek Çorbasi – como é conhecida localmente, é um purê de lentilhas e especiarias, depois guarnecido com coentro e uma fatia de limão espremido para dar mais sabor. Servido com pitas quentes ao lado, este prato é muito barato. Você vai notar que é amplamente disponível na maioria dos restaurantes.

FIGURA 56 – MERCIMEK ÇORBASI

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>1,5 xícara de lentilhas vermelhas; 1 cs de sementes de coentro; 1 cs de semente de cominho; 1 cc de caril; 1 cebola; 5 colheres de azeite; 1 cc de pasta de pimenta; 4 dentes de alho; pimenta mexicana; 4 xícaras de caldo de galinha; 800 ml de água; sal; pimenta preta.</p>
---	--

PREPARAÇÃO:

Asse a cebola no azeite até que fique rosada. Adicione lentilhas, sementes de coentro, sementes de cominho, caril, alho picado, pimenta mexicana e pasta de pimenta e refogue por 1-2 minutos. Adicione o caldo de galinha, a água e cozinhe por 40 a 45 minutos, mexendo sempre em fogo médio. Sirva quente.

FONTE: Adaptado de <<http://www.birantepli.com/one-cikanlar/mercimek-corbasi/>>. Acesso em: 31 jan. 2019.

- Kebap

O Kebap ou Kebab, significa simplesmente “grelhados a carvão” e inclui pratos tão distintos quanto as castanhas assadas e vendidas em sacolas de papel por vendedores de rua nos dias de inverno.

Os pratos de carne mais conhecidos vêm em diferentes estilos, dependendo da região de origem: o Adana picante; a madura Urfa; o Antep espremido entre grossas fatias de berinjela; um simples Dürüm servido dentro de pão. O mais famoso é o İskender kebab, inventado por İskender Efendi, de Bursa, em 1867, que consistia de fatias de borrego finas dentro de iogurte, molho de tomate e manteiga.

FIGURA 57 – KEBAP



FONTE: <<http://nycvillagepizza.com/wp-content/uploads/2017/03/adana-kebab-700x466.jpg>>. Acesso em: 31 jan. 2019.

- Iogurte

Os turcos adoram o seu iogurte, adicionando mais de dois milhões de toneladas do material branco a cada ano. Originado há um milênio na Ásia

Central, sua longevidade serviu bem à cultura nômade. Hoje é comida puro ou serve de base para sopas e saladas como cacik. Uma bebida favorita é o ayran fresco e salgado.



Cacik é um prato típico da culinária da Turquia. É preparado com iogurte, pepino, endro, hortelã, água, vinagre e azeite, entre outros ingredientes possíveis, tais como o pimentão. É servido frio, em pequenas tigelas. Apresenta, normalmente, uma consistência semelhante a uma sopa, sendo, no entanto, possível prepará-lo mais espesso, adicionando menos água.

FONTE: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Cac%C4%B1k>>. Acesso em: 31 jan. 2019.

- Kahvalti

Pão fresco ao forno acompanhado de mel e creme turco (ou kaymak), conservas como geleia de rosas e figos, queijos de leite de ovelha, tomates e pepinos regados com azeite de oliva são pratos padrão, mas cada região tem suas próprias especialidades. Experimente os menemen: ovos mexidos, assados ou cozidos com cebola, pimentão verde e tomate.

FIGURA 58 – KAHVALTI



FONTE:<<http://www.geziistanbul.com/img/kahvalti.jpg>>. Acesso em: 31 jan. 2019.

- Maraş Dondurma

O tradicional sorvete turco é mastigável, grosso e tem uma textura elástica. Este resultado deriva de dois dos principais ingredientes que são um agente espessante chamado salep e uma resina chamada mastic. A popularidade de sorvetes feitos com salep ameaçava a existência da flor de orquídea, *Orchis máscula*, que produzia o ingrediente.

Comprar um cone de Maraş Dondurma de um vendedor vestido com um traje regional de Maraş, invariavelmente vem com um desempenho artístico inconfundível, uma performance única na maneira de servir.

FIGURA 59 – MARAŞ DONDURMA



FONTE: <<http://www.enpolitik.com/haberler/2018/5/28/00310ebb-6799-4ea3-b13c-8402eb3c7f33.jpg>>. Acesso em: 31 jan. 2019.

FIGURA 60 – LOKUM



FONTE: <<https://i.ytimg.com/vi/JjJl01edtWA/maxresdefault.jpg>>. Acesso em: 31 jan. 2019.

Os turcos chamam delicados cubos de gelatina de Lokum, palavra árabe que significa "pedaços". A confecção vem em uma variedade estonteante de sabores, formas e cores e é polvilhada com açúcar ou coco e vendida em punhados em caixas pitorescas.

Eles também são frequentemente servidos ao lado de café turco no final de uma refeição. E enquanto estamos no assunto, não poderíamos terminar esta lista sem mencionar café (kahve). Aparecendo pela primeira vez na capital imperial de Istambul no século XVI, o café tem sido parte do tecido da vida aqui desde então, emprestando seu nome ao café da manhã (kahvaltı ou "antes do café") e até mesmo a cor marrom (kahverengi).

O café turco é um método, não um sabor, e é preciso um barista verdadeiramente habilidoso para manter a bebida quente o suficiente para cozinhar cada xícara com uma espuma no topo e um pó fino no fundo. Quando terminar, um bom anfitrião turco irá virar sua taça de cabeça para baixo e estudar o terreno para adivinhar sua fortuna.

FIGURA 61 – DELÍCIA TURCA (E CAFÉ TURCO)



FONTE: <<http://www.medmedicinadotrabalho.com.br/blog/wp/wp-content/uploads/2015/11/caffe-principal.jpg>>. Acesso em: 31 jan. 2019.

LEITURA COMPLEMENTAR**CHEF D. BUYAN COMPARTILHA SUA VISÃO DE ARTE CULINÁRIA MONGOL**

D. Buyan é um jovem talentoso chef mongol que recentemente ganhou o "Master Chef", um programa de culinária mongol. Ele tem 12 anos de experiência trabalhando como chef profissional e agora ele trabalha como chefe de cozinha do Mone Restaurant da Mongolia Gourmet and Catering LLC.



Ele estudou culinária por três anos em uma universidade em Luzern, Suíça, e obteve seu mestrado em administração de cozinha após mais dois anos de treinamento. Desde então, concluiu cursos de treinamento profissional e intensivo para confecção de pasteleria e planejamento de cardápio. Antes de retornar à Mongólia, em 2014, ele costumava trabalhar no Restaurante Adelboden, em Schlagstrasse, Suíça, que recebeu duas estrelas de inspetores do prestigiado Guia Michelin. Diz-se que receber uma Estrela Michelin é uma das maiores honras que um restaurante pode receber, com uma avaliação de três estrelas sendo a mais alta classificação.

Diz Chef Buyan:

Eu vi um anúncio de "Master Chef" no Facebook e decidi participar dele. Meu motivo era fazer as pessoas entenderem que comida e culinária são uma forma de arte. Além da comida em si, o revestimento também é muito importante. Para mim, decorar e revestir a comida é um momento estimulante, mas tenso, medido por segundos, assim como trocar os pneus durante uma corrida de carros. O momento de revestir a comida parece uma corrida contra o tempo.

Eu costumo designar tempo para cozinhar cada prato, especialmente quando recebo vários pedidos ao mesmo tempo. Todos os chefs provavelmente fazem isso. A cozinha é um lugar paramilitar. Tudo deve estar limpo e organizado. Deve manter um alto padrão de limpeza e higiene. Setenta por cento do trabalho na cozinha é de limpeza e os 30% restantes são de cozinha. Eu queria ensinar tudo isso para outras pessoas.

Nosso restaurante tem 16 chefs. Cada chef tem seus próprios deveres. Uma pessoa se encarrega de sopas, outra se encarrega de saladas e assim por diante. A cozinha costumava funcionar sob padrões europeus antes de eu ser empregado no Mone Restaurant. Estou fazendo o meu melhor para manter esse padrão e garantir que ele não seja perdido.

Hoje em dia, muitos jovens na Mongólia estão interessados em se mudar para países estrangeiros. No entanto, eu vim para a Mongólia com três grandes objetivos. Meu primeiro objetivo é construir uma rede de clubes membros semelhantes à que minha ocupação anterior na Suíça tinha. Esse restaurante opera muitas filiais em diferentes países e famosos políticos e celebridades como George Clooney, Roger Federer e Tina Turner são clientes frequentes. No entanto, o restaurante não tem uma filial na Ásia.

O Haute Member Club é um clube que une restaurantes que operam seus próprios restaurantes e hotéis em diversos países e que os clientes pagam por suas refeições e serviços com um ano de antecedência. Simplificando, é uma rede onde apenas os membros do clube podem pagar uma taxa antecipada e receber serviços em hotéis e restaurantes em diferentes países sem ter que pagar imediatamente após o jantar.

O restaurante onde eu trabalhava tinha hotéis e restaurantes nas filiais, não apenas nos EUA e na Austrália, mas também na África do Sul. Mas então descobri que o Haute Member Club não tem uma única filial na Ásia. Ele abriu um em Xangai, mas foi fechado.

Difícilmente alguém na Mongólia sabe que tal rede existe. Eu desenvolvi um projeto para que eu pudesse abrir uma filial do restaurante da Suíça onde eu trabalhava, na Mongólia, e retornar ao meu país de origem depois de discutir com o CEO e diretores do restaurante. O projeto ficou pronto e uma pesquisa sobre o mercado da Mongólia foi concluída, mas a realidade foi um pouco diferente. A economia mongol estava enfrentando dificuldades e encontrar um local para um novo restaurante e hotel acabou por ser a questão mais problemática. Conseguir uma premissa em Ulaanbaatar não foi tão fácil quanto eu pensava.

Meu segundo objetivo para retornar à Mongólia foi estabelecer um restaurante de alto nível e receber uma estrela do Guia Michelin, uma organização que revisa restaurantes. Além disso, quero ter a Mongólia e um restaurante mongol mencionados no famoso livro publicado por esta organização.

Em terceiro lugar, pretendo introduzir cozinhas clássicas francesas que atendam aos padrões europeus para a indústria de catering mongol, recriar receitas francesas clássicas com ingredientes em mongol e promovê-los.

No futuro, pretendo participar de competições internacionais de culinária com uma equipe profissional da Mongólia e acrescentar as artes da culinária de pratos franceses clássicos ao programa de treinamento dos institutos culinários da Mongólia. Além disso, espero ensinar teorias e práticas relacionadas à culinária para chefs mongóis.

A Mongólia tem algum restaurante com uma estrela do Guia Michelin?

Não há nem mesmo um restaurante de uma estrela na Mongólia. Tornar-se um restaurante de alto nível significa ter chefs profissionais, um ambiente único com estilo e design próprios e um menu exclusivo.

Eu aspiro demonstrar a capacidade e as habilidades dos chefs mongóis para representantes estrangeiros de alto nível que estão visitando ou vivendo na Mongólia. Meu maior objetivo é cozinhar com produtos tradicionais da Mongólia e ser reconhecido como o primeiro chef da Mongólia.

Eu notei que muitas coisas precisam ser feitas na indústria de suprimentos da Mongólia. Desejo desenvolver a indústria gradualmente através de pequenas reformas.

Eu também tenho muitas coisas para aprender com os chefs mongóis. Estou planejando estudar especiarias, temperos e plantas que crescem na Mongólia e principalmente usá-los na indústria de alimentos e catering. O equipamento e a tecnologia usados para produzir alimentos parecem bastante desatualizados. Gostaria de enfatizar que atualizar a tecnologia e poder operá-la ajudará a melhorar a qualidade e o sabor dos alimentos. Vou me esforçar ao máximo para elevar minha ocupação a um nível elevado e fazer com que as pessoas entendam o que é ser um chef profissional.

Uma pessoa deve comer seis refeições por dia de acordo com as diretrizes de alimentação saudável. Isso não significa comer carne nas seis refeições do dia. Precisamos comer diferentes tipos de comida. Você precisa ajustar sua ingestão de frutas, sobremesas, lanches e produtos lácteos.

Um exemplo de uma dieta saudável seria tomar café da manhã por volta das 7h da manhã quando você acorda, por volta das 9h da manhã você tem que comer algum tipo de fruta e consumir alimentos com calorias suficientes. As pessoas que fazem trabalho físico devem consumir de 3.500 a 4.000 calorias, enquanto as que trabalham nos escritórios devem receber 2.000 calorias do almoço. Peixe e frango são mais adequados para obter essa quantidade de calorias. Mais tarde, por volta das 4h da tarde, você deve comer algo leve como um sanduíche. Não importa se tem carne ou não. Por volta das 7h da noite, você deve comer coisas como frutas, queijo, salada e iogurte em vez de um prato de carne.

Seguir esta dieta ajudará as pessoas a manterem não apenas seu estômago saudável, mas todos os seus órgãos saudáveis, além de receberem nutrição suficiente das frutas. Todos devem se lembrar de que uma alimentação saudável significa não comer muito ou pouco.

Seria lamentável se a culinária fosse desagradável e não despertasse apetite, por mais saborosa que fosse. Nós primeiro julgamos as coisas pela sua aparência. A comida que vai fazer as pessoas quererem comer contém a filosofia do chef. O plano de uma receita de seu chef, incluindo quais ingredientes irão entrar e como será, saborear e cozinhar, é a própria arte. Isso requer uma quantidade considerável de esforço. Decorações de cozinha têm um impacto importante na reação dos clientes e isso também demonstra as habilidades de um chef. O fato de que pode ser algum tipo de filosofia faz da culinária uma arte.

Toda cozinha que eu faço é minha e a receita do Mone Restaurant. O ingrediente mais importante em minhas receitas são o meu esforço e o meu coração para tornar tudo delicioso. A receita de um chef deve ser feita de forma diferente do que outros, tem um sabor único e cheiro e ser apresentado de forma diferente. Mas eu não insistiria estritamente em minha própria receita se outro restaurante mudasse uma parte da receita. Por exemplo, se eles mudaram o purê de batata com repolho, eu não diria que é a minha receita, porque nas artes culinárias, mudar um único ingrediente muda o sabor geral e se torna um prato diferente. Neste caso, não se torna mais minha receita.

FONTE: Adaptado de <<http://ubpost.mongolnews.mn/?p=18528>>. Acesso em: 21 jan. 2019.

RESUMO DO TÓPICO 2

Neste tópico, você aprendeu que:

- O Oriente Médio possui uma cultura gastronômica bem diferente, com pratos muito característicos de suas regiões.
- O Oriente Médio é um grupo de países localizados em sua maioria na Ásia, e muitos pratos com sabores diferentes possuem o mesmo nome em todos os países do Oriente Médio.
- A cozinha do Oriente Médio é muito determinada também por sua cultura religiosa.
- Durante muitos anos, o Líbano foi governado por estrangeiros que influenciaram tanto em sua cultura quanto na sua comida.

AUTOATIVIDADE



- 1 Azeitonas, grão-de-bico, lentilhas, feijão e legumes são uma parte importante da culinária da maioria dos países do Oriente Médio. A carne consumida é frango, vaca e cordeiro, muitas vezes como kebabs, mas em muitos países dois produtos são proibidos. Quais são estes produtos?
- 2 Nos países do Magrebe (Marrocos, Argélia, Tunísia e Líbia), as refeições principais tradicionais são tajines ou pratos com cuscuz. Já no Levante (Palestina, Jordânia, Líbano e Síria), as refeições principais geralmente começam com mezze. O que é mezze?

SABORES DO SUL E SUDESTE DA ÁSIA

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

A partir do estudo desta unidade, você deverá ser capaz de:

- conhecer aspectos culturais e gastronômicos dos principais países das regiões Sul e Sudeste da Ásia;
- verificar a utilização dos principais ingredientes e temperos da culinária oriental;
- reproduzir receitas típicas e adaptá-las por meio do conhecimento adquirido.

PLANO DE ESTUDOS

Esta unidade está dividida em dois tópicos. No decorrer da unidade você encontrará autoatividades com o objetivo de reforçar o conteúdo apresentado.

TÓPICO 1 – SUL DA ÁSIA

TÓPICO 2 – SUDESTE DA ÁSIA

SUL DA ÁSIA

1 INTRODUÇÃO

A coexistência pacífica de diversos grupos étnicos, religiosos e linguísticos tem sido historicamente uma característica das culturas do sul da Ásia. Por essa razão, muitos se referem à região como uma "salada" cultural: uma mistura de diferentes povos, crenças e comportamentos (ACHAYA, 1994).

FIGURA 1 – ÍNDIA



FONTE: <http://www.affinityvr.com/wp-content/uploads/2018/04/India_Slider.jpg>. Acesso em: 31 jan. 2019.

Sob as camadas de diversidade está o sólido núcleo das tradições do sul da Ásia. Tradições que têm durado mais de 5.000 anos – da antiga civilização indiana até os dias atuais. A civilização do Vale do Indo, por exemplo, remonta a cerca de 3000 a.C. As evidências arqueológicas desse período fornecem indícios de que muitos aspectos da cultura do sul da Ásia têm sofrido com a mudança dos tempos.

Referências de antigos balneários e sofisticados sistemas de saneamento apontam para a longa história da cultura do sul da Ásia: a admiração pela pureza, pela limpeza e a aversão a todas as coisas poluídas. Estátuas antigas representando o deus Shiva são a prova de que as tradições religiosas do sul da Ásia atual também existem há milênios.

Para entender a história e as culturas da Antiga Ásia do Sul, é essencial considerar o desenvolvimento do hinduísmo e do budismo. Essas duas religiões envolviam muito mais que espiritualidade. Elas se tornaram a força vital do povo e a espinha dorsal das estruturas sociais, políticas e econômicas, permearam todos os aspectos da vida e moldaram a evolução da própria região.

Os antigos indianos construíram monumentos religiosos dedicados a diversas religiões. Muitos são visitados por peregrinos ainda hoje, como o templo budista em Nalanda. Alguns chamam o hinduísmo de "alma da Índia". Uma das mais poderosas e influentes contribuições do antigo hinduísmo foi a instituição do sistema de castas. O sistema de castas tornou-se profundamente incorporado à tradição hindu e criou um quadro duradouro de status social atribuído.

O budismo surgiu como uma rejeição das injustiças criadas pelo sistema de castas sancionado pelo hinduísmo. Foi uma resposta ao descontentamento e à busca por novas respostas para as questões misteriosas e complexas que definem a experiência humana.

Estruturas de poder organizadas surgiram dos conflitos que se seguiram ao crescimento de novas religiões e ao desafio das estruturas sociais. Essas estruturas de poder levaram à formação de sistemas de estado e até desencadearam o desenvolvimento de vastos impérios.

Poucas regiões do mundo têm histórias tão antigas e diversas quanto as do sul da Ásia. E poucas pessoas percebem que essas características podem ser encontradas nos primórdios da civilização humana. Marcada pela integração, intelectualismo e espiritualidade, a história antiga do sul da Ásia implora para ser explorada.

2 ÍNDIA

As configurações sociais, econômicas e culturais da Índia são produtos de um longo processo de expansão regional. A história indiana começa com o nascimento da Civilização do Vale do Indo e a vinda dos arianos. Essas duas fases são geralmente descritas como a idade pré-védica e védica. O hinduísmo surgiu no período védico.

O século V viu a unificação da Índia sob Ashoka, que havia se convertido ao budismo, e é no seu reinado que o budismo se espalhou em muitas partes da Ásia. No século VIII, o Islã chegou à Índia pela primeira vez e, no século XI, estabeleceu-se firmemente na Índia como uma força política. Isso resultou na formação do Sultanato de Delhi, sucedido pelo Império Mogol, sob o qual a Índia mais uma vez alcançou grande medida de unidade política.

Foi no século XVII que os europeus chegaram à Índia. Isso coincidiu com a desintegração do Império Mogol, abrindo caminho para os estados regionais. Na

disputa pela supremacia, os ingleses emergiram como "vencedores". A Rebelião de 1857-1858, que procurava restaurar a supremacia indiana, foi esmagada e com a subsequente coroação de Victoria como Imperatriz da Índia, a incorporação da Índia ao império foi completa. Foi seguida pela luta da Índia pela independência no ano de 1947.

O cronograma indiano nos leva a uma jornada da história do subcontinente. Desde a Antiga Índia, que incluiu Bangladesh e Paquistão, até a Índia livre e dividida, essa linha do tempo abrange todos os aspectos relacionados ao passado e ao presente do país.

A civilização do vale do Indo, que floresceu entre 2800 a.C. e 1800 a.C., tinha um sistema econômico avançado. O povo do Vale do Indo praticava a agricultura, domesticava animais, fabricava ferramentas e armas de cobre, bronze e estanho e até negociava com alguns países do Oriente Médio.

O imperador Akbar, também conhecido como Akbar – o Grande ou Jalaluddin Muhammad Akbar – foi o terceiro imperador do Império Mogol depois de Babur e Humayun. Ele era filho de Nasiruddin Humayun e o sucedeu como imperador no ano de 1556, quando ele tinha apenas 13 anos de idade.

Shah Jahan, também conhecido como Shahbuddin Mohammed Shah Jahan, era um imperador mogol que governou no subcontinente indiano de 1628 a 1658. Ele foi o quinto governante mongol, depois de Babur, Humayun, Akbar e Jahangir. Shah Jahan sucedeu o trono depois de se revoltar contra seu pai, Jahangir.

Chatrapati Shivaji Maharaj foi o fundador do Império Maratha, no oeste da Índia. Ele é considerado um dos maiores guerreiros de seu tempo e, até hoje, histórias de suas façanhas são narradas como parte do folclore. O Rei Shivaji usou as táticas de guerrilha para capturar uma parte do então dominante império Mughal (ACHAYA, 1994).

Durante o final dos séculos XVI e XVII, as empresas comerciais europeias na Índia competiram umas com as outras ferozmente. No século XVIII, os ingleses haviam superado todos os outros e se estabelecido como o poder dominante na Índia. Os britânicos administraram a Índia por cerca de dois séculos e provocaram mudanças revolucionárias na vida social, política e econômica do país.

2.1 GEOGRAFIA

Uma cultura urbanizada altamente sofisticada dominava a parte noroeste do subcontinente de aproximadamente 2600 a 2000 a.C. A partir desse período, a Índia funcionou como uma arena política e cultural originando uma tradição distinta que foi associada principalmente ao hinduísmo, cujas raízes podem ser atribuídas em grande parte à civilização do Indo. Outras religiões, notavelmente

budismo e jainismo, originaram-se na Índia e ao longo dos séculos desenvolveram uma rica cultura e avançaram em estudos nas áreas de Matemática, Astronomia, Arquitetura, Literatura, Música e Artes Plásticas.

Ao longo de sua história, a Índia foi intermitentemente perturbada por incursões além de sua montanhosa muralha. O Islã foi trazido pelos árabes, turcos, persas e outros invasores com o início do século VIII d.C. Eventualmente, alguns desses invasores ficaram. No século XIII, grande parte do subcontinente estava sob domínio muçulmano e o número de muçulmanos aumentava constantemente. Somente depois da chegada do navegador português, Vasco da Gama, em 1498, e do subsequente estabelecimento da supremacia marítima europeia na região, a Índia ficou exposta a grandes influências externas que chegavam por via marítima, processo que culminou no declínio da elite muçulmana dominante e na absorção do subcontinente dentro do Império Britânico.

FIGURA 2 – O TAJ MAHAL EM AGRA, NA ÍNDIA, UMA DAS MAIORES OBRAS ARQUITETÔNICAS DO MUNDO



FONTE: <<https://www.nationalgeographic.com/content/dam/travel/photos/000/930/93080.ngsversion.1482510710570.adapt.1900.1.jpg>>. Acesso em: 31 jan. 2019.

A fronteira da Índia, que é aproximadamente um terço do litoral, confina com seis países. É limitada a noroeste pelo Paquistão, ao norte pelo Nepal, China e Butão, e ao leste por Mianmar (Birmânia). Bangladesh é cercada pela Índia a oeste e norte. O país insular do Sri Lanka está situado a cerca de 65 km da costa sudeste da Índia, atravessando o Estreito de Palk e o Golfo de Mannar.

A terra da Índia (junto a Bangladesh e a maior parte do Paquistão) forma um subcontinente bem definido, partindo do resto da Ásia pela imponente muralha montanhosa do norte do Himalaia e por cordilheiras adjacentes a oeste e a leste. Em área, a Índia é o sétimo maior país do mundo.

Grande parte do território da Índia fica dentro de uma grande península cercada pelo Mar da Arábia, a oeste, e pela Baía de Bengala, a leste; Cape Comorin, o ponto mais ao sul do continente indiano, marca a linha divisória entre esses dois “corpos” de água. A Índia tem dois territórios da união compostos inteiramente de ilhas: Lakshadweep, no Mar da Arábia, e as Ilhas Andaman e Nicobar, que ficam entre a Baía de Bengala e o Mar de Andaman.

Atualmente é aceito que a posição geográfica da Índia, o contorno continental e a estrutura geológica básica resultaram de um processo de placas tectônicas, deslocamento de placas crustais enormes e rígidas sobre a camada subjacente de material fundido da Terra. A placa indiana-australiana começou a se deslocar lentamente para o norte, em direção à Placa Eurasiana, várias centenas de milhões de anos atrás (depois que a primeira se separou do antigo supercontinente hemisférico conhecido como Gondwana). Quando os dois finalmente colidiram (aproximadamente 50 milhões de anos atrás), a borda norte da Placa Indo-Australiana foi lançada sob a Placa Eurasiana em um ângulo baixo.

Os efeitos da colisão e da subducção contínua são numerosos e extremamente complicados. Uma consequência importante, no entanto, foi o corte da rocha crustal do topo da placa inferior. Essas fatias foram jogadas de volta para o extremo norte da massa de terra indiana e formaram grande parte do sistema montanhoso do Himalaia. As novas montanhas, junto a suas vastas quantidades de sedimentos, eram tão pesadas que a placa indiana-australiana, ao sul da cordilheira, foi forçada para baixo, criando uma zona de afundamento crustal. A rápida erosão contínua do Himalaia foi adicionada à acumulação de sedimentos, que foi posteriormente transportada por riachos de montanha para preencher a zona de subsidência e fazer com que ela afundasse mais.

As características de relevo atuais da Índia foram sobrepostas em três unidades estruturais básicas: o Himalaia, no norte; o Deccan (região do planalto peninsular), no sul; e a Planície Indo-Gangética (situada sobre a zona de subsidência), entre os dois.

Os Himalaias (das palavras em sânscrito hima, “neve” e alaya, “morada”), sistema montanhoso mais elevado do mundo, formam o limite norte da Índia. Esse grande arco de montanhas geologicamente jovem tem cerca de 2.500 milhas (4.023 km) de comprimento, estendendo-se desde o pico de Nanga Parbat (8.626 metros) na porção administrada pelo Paquistão da região de Caxemira, até o pico Namcha Barwa no Tibete, região Autônoma da China. Entre esses extremos, as montanhas caem sobre a Índia, o sul do Tibete, o Nepal e o Butão. A largura do sistema varia entre 125 e 250 milhas (200 e 400 km).

Na Índia, os Himalaias são divididos em três cinturões longitudinais chamados de Outer, Lesser e Great Himalayas. Em cada extremidade há uma grande curva no alinhamento do sistema, a partir da qual se espalham várias cordilheiras e colinas inferiores. As do Ocidente estão inteiramente no Paquistão e no Afeganistão, enquanto as do leste ficam na fronteira da Índia com Mianmar (Birmânia), já as do norte do Himalaia são o planalto do Tibete e várias cadeias Trans-Himalaias. Apenas uma pequena parte, na região de Ladakh do estado de Jammu e Caxemira (na parte da Caxemira administrada pela Índia), está dentro dos limites territoriais da Índia.

Os Himalaias e as cadeias orientais associadas permanecem tectonicamente ativas. Como resultado, as montanhas ainda estão subindo e terremotos são comuns, geralmente acompanhados de deslizamentos de terra. Vários, desde 1900, foram devastadores, incluindo aquele em 1934, onde é hoje o estado de Bihar, que matou mais de 10.000 pessoas. Em 2001, outro tremor (o terremoto de Bhuj), mais distante das montanhas, no estado de Gujarat, foi menos poderoso, mas causou grandes danos, tirando a vida de milhares de pessoas e deixando mais de 500 mil desabrigados. Outros ainda – especialmente o terremoto de 2005 na Caxemira administrada pelo Paquistão e o tremor de 2015 no Nepal – afetaram principalmente essas regiões, mas também causaram danos generalizados e centenas de mortes em áreas adjacentes. A frequência relativamente alta e a ampla distribuição de terremotos também geraram controvérsias sobre a segurança e a conveniência de vários projetos hidrelétricos e de irrigação (ACHAYA, 1994).

2.2 AGRICULTURA

A produção pecuária e a agricultura estão intrinsecamente ligadas entre si, e ambas são cruciais para a segurança alimentar geral. O setor pecuário é uma importante atividade de subsistência para a maioria dos agricultores. Agricultores marginais, pequenos e médios, com explorações operacionais de área inferior a quatro ha, abarcam cerca de 87,7% da pecuária deste país. A Índia tem vastos recursos de gado e aves, cerca de 65,1 milhões de ovelhas, 135,1 milhões de cabras e cerca de 10,3 milhões de porcos. Isso desempenha um papel vital na melhoria das condições socioeconômicas rurais.

A Índia ocupa o primeiro lugar na produção de leite, representando 18,5% da produção mundial. A produção anual de 2014-2015 alcançou a marca de 146,3 milhões de toneladas, o que representou um acréscimo de 6,26% em relação à produção de 2013-2014.

O setor avícola está com a produção comercial normalizada, após uma série de intervenções tecnológicas. A produção total de ovos no final do ano 2015 foi de cerca de 51 bilhões. A produção de lã em 2012-2013 foi de 46 milhões de quilos, com uma taxa de crescimento de cerca de 3%. A produção média de lã por temporada, em nível nacional, de diferentes categorias de ovelhas durante 2012-2013 é de 1,09 kg/temporada de carneiros, 0,73 kg/temporada de ovelhas, 0,42 kg/safra de cordeiros (MINISTÉRIO DA AGRICULTURA BRASILEIRA, 2018).

2.3 GASTRONOMIA

A culinária da Índia é uma das mais diversificadas do mundo, caracterizada pelo uso sofisticado e sutil das muitas especiarias, legumes, grãos e frutas cultivadas em toda o território. A culinária de cada região geográfica inclui uma ampla variedade de pratos e técnicas que refletem a variada demografia do subcontinente indiano, etnicamente diverso. As crenças religiosas e a cultura da Índia desempenharam um papel influente na evolução de sua culinária. O vegetarianismo é amplamente praticado em muitas comunidades hindus, budistas e jainistas.

A mistura única de culinária da Índia evoluiu através de interações culturais em larga escala com a vizinha Pérsia, a Grécia Antiga, os mongóis e a Ásia Ocidental. Alimentos do Novo Mundo, como pimenta, tomate, batata e abóbora, introduzidos por comerciantes árabes e portugueses durante o século XVI, e estilos de culinária europeus introduzidos durante o período colonial, aumentaram a diversidade da culinária indiana.

A culinária indiana também influenciou culinárias em todo o mundo, especialmente as do sudeste asiático. É agora uma das culinárias mais populares em todo o mundo, apreciada não só entre a grande população indiana, mas também pela população em geral na América do Norte, Europa, Austrália e partes da África.

A culinária da Índia é considerada uma das mais diversificadas do mundo. A extensa imigração e mistura de culturas através de muitos milênios introduziu muitas influências dietéticas e culturais. O clima diverso da Índia, que vai do tropical profundo ao alpino, tornou uma ampla gama de ingredientes prontamente disponíveis para as muitas escolas de culinária. Em muitos casos, a comida se tornou um marcador da identidade religiosa e social, com vários tabus e preferências (por exemplo, um segmento da população jainista não consome raízes ou vegetais subterrâneos, prática conhecida como vegetarianismo jainista) que levou certos grupos a inovar extensivamente com as fontes alimentares consideradas aceitáveis.

O vegetarianismo vem de longa data entre hindus, budistas e jainistas, comunidades que têm exercido uma forte influência sobre a culinária indiana. As pessoas que seguem uma dieta vegetariana restrita compõem até 42% da população na Índia, enquanto menos de 30% são comedores regulares de carne.

Muitas receitas surgiram pela primeira vez durante o período inicial do Védico, quando a Índia ainda estava fortemente coberta de florestas e a agricultura era complementada com caça e produtos da floresta. Nos tempos védicos, uma dieta normal consistia de frutas, legumes, carne, cereais, laticínios e mel. O antigo conceito hindu de *ahimsa*, uma regra de conduta que proíbe matar ou ferir seres vivos, pois a violência acarreta consequências kármicas negativas, levou alguns segmentos da população a abraçar o vegetarianismo. Esta prática ganhou mais

popularidade após o advento do budismo em um clima cooperativo, em que uma variedade de frutas, legumes e grãos poderia ser facilmente cultivada ao longo do ano. Um sistema de classificação de alimentos que categorizou todos os itens como sattvic (puro), rajasic (ativo e apaixonado) ou tamasic (pesado, monótono, lento, guloso), desenvolvido pela Ayurveda, indica que cada um é considerado como tendo um efeito poderoso no corpo e na mente.

Invasões posteriores da Ásia Central, da Arábia, do império mongol e da Pérsia tiveram um efeito fundamental sobre a culinária indiana. A conquista islâmica da Índia medieval introduziu frutas como damascos, melões, pêssegos e ameixas, molhos, pilafs e pratos não vegetarianos, como kebabs, dando origem à culinária Mughlai (origem Mughal). Os Mughals eram grandes patronos da culinária. Pratos luxuosos foram preparados durante os reinos de Jahangir e Shah Jahan. Uma mistura das cozinhas de Mughlai e Telangana teve lugar nas cozinhas dos Nizams, governantes históricos do estado de Hyderabad, resultando na criação de Hyderabadi biryani, uma refeição comemorativa tradicional feita com carne de carneiro ou cabra, arroz basmati, iogurte, cebola e especiarias, considerado por muitos apreciadores como o melhor dos principais pratos da Índia (ACHAYA, 1994).

A influência dos comerciantes árabes e portugueses resultou em gostos e refeições subcontinentais diversificados. Vegetais do mundo novo como tomate, pimenta, abóbora e batata, que foram introduzidos durante o século XVI, tornaram-se produtos básicos da culinária indiana. Os britânicos introduziram receitas europeias e técnicas de culinária como panificação.

FIGURA 3 – GARAM MASALA (MISTURA DE ESPECIARIAS)

	<p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 cc de cardamomo moído; 1 cc de cominho moído; 1 cc de pimenta preta moída; 2 cc de canela; ½ cc de cravo; noz-moscada moída a gosto.
<p>PREPARAÇÃO: Misture todos os ingredientes. Armazene em um recipiente hermético e adicione às receitas conforme necessário.</p>	

FONTE: O autor. Adaptado de <https://assets.epicurious.com/photos/5789342098e0fc8755001445/2:1/w_1260%2Ch_630/garam-masala.jpg>. Acesso em: 25 fev. 2019.

2.3.1 Alimentos indianos

O que os indianos comem varia de acordo com a região e a religião. Os indianos do norte comem mais pães achatados, enquanto que os do sul preferem o arroz. Nos estados costeiros, como Kerala e Bengala, os pratos de peixe são populares. Frango e carneiro (ovelhas) são degustados com mais frequência em regiões de montanhas e planícies. Enquanto muitos hindus evitam comer carne bovina, os muçulmanos evitam carne de porco. Além disso, muitos indianos – particularmente hindus, budistas e jainistas – são vegetarianos.

Especiarias são usadas em muitos pratos indianos. Quando está quente, temperos como pimenta e alho ajudam o corpo a suar e a esfriar. Em climas mais frios, especiarias como cravo, canela, gengibre, pimenta preta, cardamomo e noz-moscada ajudam a aquecer o corpo.

A cozinha indiana é variada, mas muitos pratos são preparados de forma semelhante. A preparação começa com cebola, gengibre, alho ou especiarias como sementes de cominho em óleo em alta temperatura. Carnes, legumes, iogurte e especiarias, como açafrão, são adicionadas. O prato então ferve em fogo baixo até que os ingredientes estejam cozidos. No final do preparo, ervas aromáticas como coentro, condimentos em geral e suco de limão, são adicionadas.



Durante séculos, as famílias cozinhavam colocando uma panela em cima de rissóis (lascas de esterco de vaca seco para queimar). Como o carvão usado nos churrascos modernos, o esterco produz inicialmente um calor elevado, mas depois queima lentamente. Embora os índios de classe média e urbanos tenham fogões elétricos ou a gás, muitas famílias rurais ainda usam esterco de vaca.

FIGURA 4 – DAHL (LENTILHAS)

	<p>INGREDIENTES</p> <p>1½ xícara de lentilhas vermelhas cruas; 4 ½ xícaras de água; 1 cs de óleo de canola; 1 cebola média picada; 2 dentes de alho picados; 1 ou 2 pimentões verdes quentes, pequenos, picados; 1 cc de gengibre ralado na hora; 1 cc de cominho moído e açafrão; 1 pitada de noz-moscada; sal a gosto.</p>
---	--

PREPARAÇÃO:

Lave as lentilhas e misture-as com a água em uma panela grande e pesada. Em panela tampada, deixe ferver até as lentilhas ficarem bem moles, cerca de 40 minutos.

Aqueça o azeite em uma frigideira: refogue a cebola e o alho em fogo médio até dourar.

Leve à panela e crescente o restante dos ingredientes.

Cubra e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos.

Sirva quente.

FONTE: <<https://vegecravings.com/dal-fry-recipe-restaurant-style/>>. Acesso em: 12 jun. 2019.

FIGURA 5 – PALAK BHAJI (ESPINAFRE FRITO PICANTE)

	<p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 maço de espinafre fresco; 1 cs de manteiga; 1 cs de óleo vegetal; 1 cebola; 2 dentes de alho; 1 cc de gengibre ralado; 1 cc de sementes de cominho; ½ cc de cominho moído; ½ cc de coentro moído; ½ cc de açafrão moído; ¼ cc de pimenta em pó; 1 cc de sal.
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Lave bem o espinafre e retire as hastes. Pique a cebola, o alho e o gengibre. Aqueça o óleo e a manteiga em uma panela em fogo de médio a alto. Adicione as sementes de cominho e frite por 30 segundos. Adicione a cebola picada e frite até dourar, cerca de 2 minutos. Em seguida, adicione o alho picado e o gengibre e frite por mais 1 minuto. Adicione o cominho moído, coentro, açafrão, pimenta em pó e sal. Misture bem e adicione o espinafre. Misture rapidamente para revestir com mistura picante. Abaixar o fogo para médio e adicione cerca de ¼ de xícara de água. Mexa, cubra com a tampa e cozinhe por cerca de 5 minutos.</p>	

FONTE: Adaptado de <<https://noorsrecipes.com/2014/02/16/palak-spinach-pakoda/>>. Acesso em: 12 jun. 2019.

FIGURA 6 – FRANGO TANDOORI (FRANGO ASSADO PICANTE)

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>2 quilos de coxas de frango desossadas; ½ xícara de iogurte natural; 2 cc de açafrão moído; 1 cc de páprica; ½ cc de pimenta em pó; ½ cc de alho em pó; ½ cc de sal; ½ cc garam masala (opcional); 1 limão.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Espete cada pedaço de frango com um garfo. Esfregue as peças com sal e pimenta preta.</p> <p>Em uma tigela, misture o iogurte, açafrão moído, colorau, pimenta em pó, alho em pó, sal e garam masala.</p> <p>Coloque cada pedaço de frango em uma tigela e cubra com a mistura de iogurte. Coloque o frango em uma assadeira de vidro e cubra com filme plástico; refrigerar por, pelo menos, uma hora (o frango pode ser refrigerado durante a noite).</p> <p>Preaqueça o forno a 180 °C. Asse o frango, descoberto, por cerca de 30 a 40 minutos. (Quando furado com um garfo, o suco que sai do frango deve ficar claro.) Quando estiver bem cozido, coloque o frango em um prato.</p> <p>Fatie o limão e esprema o suco por cima antes de servir. Cubra com as cebolas cortadas, se desejar.</p>	

FONTE: <<http://www.delonghi.com/en-nz/products/kitchen/recipes/multifry/classic-fh11631/tandoori-chicken>>. Acesso em: 12 jun. 2019.

2.3.2 Comida Para Celebrações Religiosas E De Férias

Quase todas as comemorações na Índia exigem uma festa. O maior festival do ano é o Diwali, que ocorre em outubro ou novembro. A data real é definida pelo calendário lunar e varia de ano para ano. O significado do festival varia por região e grupo religioso. Mas algumas tradições são compartilhadas: dívidas antigas são pagas, casas são limpas, roupas novas são feitas ou compradas, e uma refeição elaborada é preparada.

Na Diwali, e em outras ocasiões festivas, a herança mongol da Índia ocupa o centro do palco. Para os mongóis, comer é prazer e arte. Os chefs da corte preparavam alimentos que tinham um gosto bom e deleitavam os sentidos do olfato, da visão e do tato. Muitos pratos de Mughal pedem carne, mas os vegetarianos incorporam as especiarias e nozes que a culinária Mughal tornou popular. Além disso, muitos compram doces, como *ladhu* e *barfi*, em lojas locais e os distribuem entre seus parentes e amigos. Muitos desses doces também datam

dos tempos de Mughal e usam ingredientes como *besan* (farinha de grão-de-bico), *paneer* (um queijo branco), água de rosas, amêndoas e açúcares.

Muitos celebram o início da primavera com Holi, em que as pessoas espirram umas nas outras com água colorida e mancham umas às outras com pós vermelho, amarelo, verde, azul e laranja. Muitos também bebem *bhang*, uma bebida de iogurte. Depois do festival, as roupas velhas são queimadas e o *halwa* (um prato doce feito com trigo ou farinha de arroz, manteiga e açúcar) é comido. O dia geralmente termina com festividades musicais. Halwa, "bolos", são frequentemente servidos no café da manhã em ocasiões especiais, como aniversários.



Holi ou Festival das Cores é um festival realizado na Índia todos os anos entre fevereiro e março para comemorar a chegada da primavera. Durante o evento, as pessoas atiram tintas coloridas umas às outras, saboreiam muita bebida, comida e música.

FIGURA 7 – KHEER (PUDIM DE ARROZ DOCE)

	<p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ½ xícara de arroz basmati ou de grãos longos; 4 xícaras de leite; ¼ xícara de passas; 1 xícara de açúcar; 1 cc de sementes de cardamomo; ¼ xícara de amêndoas.
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Lave o arroz e deixe de molho por 30 minutos. Seque bem.</p> <p>Ferva o leite em uma panela grande. Abaixar o fogo e adicione o arroz e as sementes de cardamomo.</p> <p>Cozinhe em fogo baixo até a mistura engrossar e obter uma consistência de pudim, aproximadamente de 1½ a 2 horas.</p> <p>Mexa a cada 5 ou 10 minutos para evitar que a mistura grude nos lados e no fundo.</p> <p>Quando a mistura engrossar, retire do fogo. Deixe esfriar cerca de 25 minutos e, em seguida, adicione o açúcar e mexa bem.</p> <p>Adicione as passas e amêndoas. Sirva quente ou frio.</p>	

FONTE: O autor. Adaptado de <<https://www.whiskaffair.com/wp-content/uploads/2013/08/Rice-Kheer-2.jpg>>. Acesso em: 25 fev. 2019.

2.3.3 Costumes

Os indianos comem várias pequenas refeições por dia. Muitas famílias começam o dia de madrugada com orações seguidas de uma refeição leve com *chai* (chá indiano) e um lanche salgado. O café da manhã geralmente acontece algumas horas depois e pode incluir um prato tradicional indiano, como *aloo paratha* (espécie de pão frito achatado recheado com batata), ou torrada com ovos. Outros pratos populares de café da manhã incluem *halwa* (feito com trigo moído, manteiga, açúcar e amêndoas fatiadas) ou *uppma*, que é uma versão mais picante de halwa.

Nas escolas, muitos alunos comem um lanche no meio da manhã, como uma banana com suco ou chá. O almoço geralmente inclui um ou dois pratos de legumes cozidos, arroz e chapati (pão achatado que lembra uma tortilla mexicana). Muitos estudantes levam seus almoços de casa em recipientes conhecidos como tiffins.

Um lanche da tarde geralmente é servido por volta das 17 ou 18 horas, inclui chá e namkeen (lanches ou aperitivos) e às vezes pode envolver uma visita a um restaurante ou barraca de rua que vende lanches condimentados, como samosa (um pequeno pastel recheado com batatas e ervilhas) ou bhel puri (uma combinação de arroz, iogurte, molho de tamarindo e batatas cozidas). Além disso, frutas como manga, romã, uvas e melão podem ser servidas. O jantar tradicionalmente é servido bem tarde e inclui dois ou três pratos de legumes, juntamente a arroz e chapati. Em muitos lares, adultos e crianças tomam uma xícara de leite quente, aromatizado com açúcar e um toque de cardamomo antes de dormir.

FIGURA 8 – CHAI (CHÁ INDIANO)

 <p>CHAI chá indiano</p> <p>FONTE: <http://cdn.blogdamimis.com.br/wp-content/uploads/2018/04/chai-blog-da-mimis-michelle-franzoni-post.png>. Acesso em: 25 fev. 2019.</p>	<p>INGREDIENTES:</p> <p>1 saquinho de chá preto; 2 cs de leite; 1½ cc de açúcar; 1 a 2 cardamomos.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p><u>Com água:</u> Aqueça a água e todos os ingredientes em fogo baixo, exceto o leite e o chá preto. Quando estiver quase fervendo, desligue e acrescente o chá preto. Cubra e deixe descansar por 10 minutos. Após isso, é só coar e servir.</p> <p><u>Com leite:</u> Aqueça o leite (sem ferver) e adicione ao preparo já coado. Sendo com o sem leite, sempre sirva quente.</p>	

FONTE: Adaptado de: <<http://blogdamimis.com.br/2018/04/17/chai-receita-indiana-termogenica/>>. Acesso em: 2 fev. 2019.

3 NEPAL

Registros mencionam os Gopalas e os Mahishapalas terem sido os primeiros governantes com sua capital em Matatirtha, o canto sudoeste do Vale de Kathmandu. A partir do século VII ou VIII a.C., diz-se que os Kirantis governaram o vale. Seu famoso rei Yalumber é mencionado no épico "Mahabharat". Por volta de 300 d.C., os Lichhavis chegaram do norte da Índia e derrubaram os Kirantis. Um dos legados do Lichhavis é o Templo Changu Narayan perto de Bhaktapur, um Patrimônio Mundial da UNESCO, que remonta ao século V. No início do século VII, Amshuvarma, o primeiro rei Thakuri, assumiu o trono de seu sogro, que era um Lichhavi. Ele se casou com sua filha Bhrikuti para o famoso rei tibetano Tsonq Tsen Gampo, estabelecendo assim boas relações com o Tibete (ACHAYA, 1994).

Durante o seu governo de 550 anos, os Mallas construíram numerosos templos e palácios esplêndidos com praças pitorescas. Foi também durante o governo deles que a sociedade e as cidades se tornaram bem organizadas; festivais religiosos foram introduzidos e literatura, música e arte foram incentivadas. Após a morte de Yaksha Malla, o vale foi dividido em três reinos: Kathmandu (Kantipur), Bhaktapur (Bhadgaon) e Patan (Lalitpur). Por esta altura, o Nepal, como o conhecemos hoje, foi dividido em cerca de 46 principados independentes. Um dentre estes foi o reino de Gorkha, com um governante do Xá. Grande parte da história do Vale de Kathmandu, nessa época, foi registrada por frades capuchinhos que viviam no vale quando entravam e saíam do Tibete.

FIGURA 9 – NEPAL



FONTE: <<https://abrilviagemeturismo.files.wordpress.com/2016/10/swayambhunath-kathmandu-nepal.jpg?quality=70&strip=info&w=843>>. Acesso em: 25 fev. 2019.

Um ambicioso rei Gorkha, chamado Prithvi Narayan Shah, embarcou em uma missão de conquista que levou à derrota de todos os reinos do vale, em 1769 (incluindo Kirtipur, que era um estado independente). Em vez de anexar os estados recém-adquiridos ao seu reino de Gorkha, Prithvi Narayan decidiu transferir sua capital para Kathmandu, estabelecendo a dinastia do Xá que governou o Nepal unificado de 1769 a 2008.

A história do estado de Gorkha remonta a 1559, quando Dravya Shah estabeleceu um reino em uma área habitada principalmente por Magars. Durante o século XVII e início do século XVIII, Gorkha continuou uma expansão lenta, conquistando vários estados e forjando alianças com outros. Prithvi Narayan dedicou-se à conquista do Vale de Kathmandu. Percebendo a ameaça do Raj britânico na Índia, ele dispensou os missionários europeus do país e, por mais de um século, o Nepal permaneceu em isolamento (SOLOMON, 2017).

Em meados do século XIX, Jung Bahadur Rana tornou-se o primeiro primeiro-ministro do Nepal a exercer poder absoluto relegando o rei do Xá, ele iniciou um reinado hereditário dos primeiros ministros de Rana, que durou 104 anos. Os Ranas foram derrubados em um movimento democrático do início dos anos 1950 com o apoio do então monarca do Nepal, o rei Tribhuvan. Logo após a derrubada dos Ranas, o rei Tribhuvan foi reintegrado como chefe do Estado. No início de 1959, o filho de Tribhuvan, o Rei Mahendra, emitiu uma nova constituição, e as primeiras eleições democráticas para uma assembleia nacional foram realizadas. O Partido do Congresso do Nepal foi vitorioso e Bishweshwar Prasad Koirala, seu líder, formou um governo e serviu como primeiro-ministro. Mas em 1960, o Rei Mahendra havia mudado de ideia e dissolveu o Parlamento, dispensando o primeiro governo democrático.

Depois de muitos anos de luta, quando os partidos políticos foram banidos, finalmente reuniram coragem suficiente para iniciar um Movimento Popular em 1990, abrindo caminho para a democracia, o então Rei Birendra aceitou reformas constitucionais e estabeleceu um parlamento multipartidário com King como Chefe de Estado e um primeiro-ministro executivo. Em maio de 1991, o Nepal realizou suas primeiras eleições parlamentares. Em fevereiro de 1996, os partidos maoístas declararam a Guerra do Povo contra a monarquia e o governo eleito.

Então, no dia 1º de junho de 2001, uma terrível tragédia destruiu toda a família real, incluindo o Rei Birendra, a Rainha Aishwarya e muitos de seus parentes mais próximos. Apenas o irmão do Rei Birendra, Gyanendra, e sua família, sobreviveram, e ele foi coroado rei. O Rei Gyanendra seguiu o governo eleito por algum tempo, mas logo depois demitiu este parlamento eleito para exercer o poder absoluto. Em abril de 2006, outro Movimento Popular foi lançado pelos partidos democráticos que concentraram mais energia em Kathmandu, o que levou a um toque de recolher de 19 dias. O Rei Gyanendra renunciou seu poder e restabeleceu o Parlamento. Em 21 de novembro de 2006, o Primeiro Ministro Girija Prasad Koirala e o Presidente Maoísta, Prachanda, assinaram o Acordo Abrangente de Paz (CPA - 2006), comprometendo-se com a democracia e

a paz para o progresso do país e das pessoas. A eleição da Assembleia Constituinte foi realizada em 10 de abril de 2008. Em 28 de maio de 2008, a recém-eleita Assembleia Constituinte declarou o Nepal uma República Democrática Federal e aboliu a monarquia de 240 anos. O Nepal tem hoje um Presidente como Chefe de Estado e um Primeiro Ministro que lidera o Governo (SOLOMON, 2017).

3.1 GEOGRAFIA

O Nepal está localizado no sul da Ásia, entre a China, no norte, e a Índia, no sul, leste e oeste. A área total do terreno é de 147.181 km², incluindo área de águas, que é 3.830 km². Situa-se na zona temperada ao norte do Trópico de Câncer. As zonas ecológicas do Nepal correm de leste a oeste, cerca de 800 km ao longo do eixo do Himalaia, 150 a 250 km de norte a sul, e são intersectadas verticalmente pelos sistemas fluviais. O país pode ser dividido em três regiões geográficas principais: região do Himalaia, região do meio da colina e região do Terai. O ponto mais alto do país é o Monte Everest (8.848 m), enquanto o ponto mais baixo é nas planícies Terai de Kechana Kalan, em Jhapa (60 m).

A região do Terai, com largura de 26 km a 32 km e altitude variando de 60 a 305 m, ocupa cerca de 17% da área total do país. Kechana Kalan, o ponto mais baixo do país com uma altitude de 60 m, encontra-se no distrito de Jhapa, no Terai oriental. A planície do sul do Terai continua no cinturão de Bhabar coberto pelas florestas de Char Kose Jhadi, conhecidas pela rica vida selvagem. Mais ao norte, a zona de Siwalik (700-1500 m) e a área de Mahabharat (1.500 m-2.700 m) dão lugar aos Duns (vales), como Trijuga, Sindhuli, Chitwan, Dang e Surkhet. As Midlands (600-3.500 m), ao norte da cordilheira Mahabharat, são os dois belos vales de Kathmandu e Pokhara, cobertos por campos de arroz e cercados por bacias florestais.

O Himalaia (acima de 3.000 m) compreende montanhas, pastagens alpinas e florestas temperadas limitadas pela linha de árvores (4.000 m) e pela linha de neve (5.500 m). Oito dos dez picos mais altos do mundo estão no Nepal: Sagarmatha ou Monte Everest (8.848 m), Kanchenjunga (8.586 m), Lhotse (8.516 m), Makalu (8.463 m), Cho Oyu (8.201 m), Dhaulagiri (8.167m), Manaslu (8.163 m) e Annapurna (8.091 m). Mustang e Dolpa, no vale interior do Himalaia, são desertos frios que compartilham características topográficas com o planalto tibetano. O Nepal possui as chamadas “torres de águas do Sul da Ásia” com seus 6.000 rios alimentados pela neve ou dependentes da chuva. Os rios perenes incluem os rios Mahakali, Karnali, Narayani e Koshi, originários do Himalaia. Rios de tamanho médio como Babai, West Rapti, Bagmati, Kamla, Kankai e Mechi são originários da região de Midlands e Mahabharat. Muitos são riachos sazonais, principalmente originários de Siwaliks, que fluem através do Terai (SOLOMON, 2017).

De 163 zonas úmidas documentadas, os nove locais mundialmente reconhecidos de Ramsar são: Reserva de Vida Selvagem de Koshi Tappu, Beeshazarital (Chitwan), Reservatório de Jagdishpur (Kapilvastu), Ghodaghodi

Tal (Kailali), no Terai, e Gokyo (Solukhumbu), Phoksundo (Dolpa), Rara (Mugu) e Mai Pokhari (Ilam), na região montanhosa. Existem mais de 30 cavernas naturais no país, das quais apenas algumas são acessíveis por estrada. Maratika Cave (também conhecido como Haleshi) é um local de peregrinação associado ao budismo e ao hinduísmo. Siddha Cave está perto de Bimalnagar ao longo da rodovia Katmandu-Pokhara. Pokhara também é conhecido por cavernas, ou seja, barracão de morcegos, Batulechar, Gupteswar, Patale Chhango. As numerosas cavernas ao redor de Lo Manthang, em Mustang, incluem Luri e Tashi Kabum, que abrigam murais antigos e *chhortens* que remontam ao século XIII (SOLOMON, 2017).

3.2 AGRICULTURA

Há evidências de que o Nepal foi povoado nas regiões montanhosas por até 9.000 anos. A população estimada do Nepal é de 26,5 milhões e é um dos países mais pobres do mundo, com quase um terço da população abaixo da linha da pobreza.

A agricultura no Nepal é central para a economia deste país. Quase 80% da população depende da agricultura de alguma forma, mas não há produção suficiente para sustentar a população. Há uma questão crônica de desnutrição infantil e estima-se que 50% das crianças do Nepal sejam afetadas pelo atraso no crescimento. Essa taxa é ainda maior nas regiões montanhosas.

Existem três grandes regiões climáticas no Nepal, cada uma fornecendo culturas únicas. A melhor área de produção agrícola é Terai, que faz fronteira com a Índia. Esta área tem um clima subtropical que suporta a produção de arroz, trigo, cevada, sementes oleaginosas, juta, tabaco, anil e até mesmo ópio. Esta é uma grande área de produção de culturas que está fortemente comprometida pelas mudanças climáticas que tornam frágeis as colheitas.

As regiões montanhosas são cruciais para a agricultura no Nepal, com os agricultores sendo capazes de produzir diferentes culturas durante as diferentes estações do ano. Estes agricultores das regiões montanhosas podem produzir arroz e milho no verão, e trigo, cevada, mostarda e vegetais no inverno. Esta região também é afetada pelo aumento das mudanças climáticas.

As regiões montanhosas do Nepal sempre foram um ambiente hostil para a produção e agricultura. A região é limitada às culturas de batatas, cevada e trigo mourisco. As duras condições fazem com que os agricultores dependam da pecuária como uma fonte importante de renda e agricultura, sendo o gado a principal atividade, produzindo iogurte, queijo, ghee e ovos.

O governo do Nepal fez esforços para melhorar a produção agrícola no país, mas sem obter grandes sucessos. Há muitas fontes de água, mas os esforços para fornecer aos agricultores sistemas de irrigação mostraram-se insuficientes.

A falta de transporte nas regiões montanhosas tem sido um grande obstáculo para as exportações e o governo também melhorou pouco nessa área. Nos anos 1980, os esforços do governo para aumentar a produção e melhorar as exportações fez do Nepal um dos grandes exportadores de arroz. Porém, atualmente, o país é acometido por grande insegurança alimentar, exacerbada pela mudança climática, pelo desmatamento, que corrói o solo e prejudica as fontes de água, e pela ocorrência de um terremoto de magnitude 7,8, ocorrido em 2015. Estimam-se 8.699 mortes no evento, originando um grande projeto de reconstrução. Mais de 500.000 casas e 1.300 edifícios governamentais foram destruídos, tendo um impacto devastador na agricultura do Nepal.

A USAID – Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional –, desenvolveu programas para ajudar o governo do Nepal a reconstruir a agricultura e ajudar a população a elevar-se acima do nível de pobreza. A iniciativa “Alimentar o Futuro da USAID” trabalha com o governo do Nepal e parceiros locais de desenvolvimento para aumentar a produção agrícola, criar acesso a mercados e melhorar a nutrição infantil. Em apenas cinco anos, ajudou mais de um milhão de pessoas no Nepal, reduzindo o nível de pobreza em 36%. Este projeto também diminuiu a taxa estimada de desnutrição infantil de 49% para 36%, em 2016.

A USAID também implementou o Programa de Melhoria da Resposta de Emergência (PEER). Este programa treina cidadãos nepaleses na busca e salvamento de estruturas colapsadas. Além disso, primeiros socorros médicos estão sendo treinados e hospitais equipados para emergências. Este programa foi desenvolvido em resposta ao desastroso terremoto de 2015.

A reconstrução do Nepal é uma necessidade tanto para melhorar a agricultura quanto para diminuir a pobreza. O governo tem agido para aumentar a produção, mas o Nepal ainda precisa de ajuda externa. Um Programa Nacional de Ação de Adaptação começou a ajudar a educar os agricultores sobre a mudança de culturas de trigo e arroz para vegetais que podem ser cultivados em menos tempo.

3.3 GASTRONOMIA

O turismo gastronômico no Nepal consiste em experimentar novos sabores e comidas deliciosas. O Nepal é um país com muitas particularidades que atraem viajantes de todo o mundo. Ao viajar, é possível experimentar deliciosos alimentos locais, incluindo *Dal Bhat*, *Momo* etc. A tentativa de desenvolver a ideia de turismo de gastronomia no Nepal é apenas uma forma de proporcionar hospitalidade aos turistas. Artigos inovadores fizeram os mercados evoluírem com diferentes gostos e produtos por todos os lados. O sabor da comida fascinou vários grupos de viajantes ao longo do tempo. As receitas incluem dahl, arroz etc., tudo muito rico em especiarias.

Tendo como pano de fundo o Himalaia, o povo do Nepal é resultado de muitas etnias, e essa multiplicidade de influências se reflete em sua culinária. Pratos nepaleses são geralmente mais saudáveis do que a maioria das outras cozinhas do sul da Ásia, confiando menos no uso de gorduras e mais em vegetais, carnes magras, ingredientes em conserva e saladas. Enquanto o Nepal sofre fortes influências de seus companheiros geográficos mais próximos, como a Índia, a China e o Tibete, esse país montanhoso só abriu suas fronteiras para os estrangeiros nos anos 1950. Este fator, para além das dificuldades de transporte e comércio do Nepal, manteve um foco no uso de produtos cultivados localmente (SOLOMON, 2017).

Iogurte ou dahi é popular em todo o Nepal e é muito consumido devido a sua versatilidade e seus atributos saudáveis, pois pode ser usado como acompanhamento ou como ingrediente em bebidas (Lassi) e sobremesas (Sikarni). Embora o estabelecimento de um grupo de alimentos que são distintamente nepaleses não seja tarefa fácil, existem alguns pratos que são essenciais como forma de conhecer a cultura diversificada do Nepal.

FIGURA 10 – PULAO

	<p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> 500 ml de água; 500 g de arroz Basmati; 100 g de ghee; 50 g de Paneer (cozido) picado; 100 g de cenoura; 100 g de feijão; 100 g de ervilhas; 2 cardamomos; 1 pedaço de canela; 3 folhas de louro; 2 cs de sementes de cominho; ½ cs de pimenta em pó; ¼ de cs de cúrcuma; Sal a gosto; Folhas de coentro.
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Aqueça o ghee e refogue levemente todos os legumes, adicione o paneer e refogue.</p> <p>Em uma panela separada, refogue todas as especiarias.</p> <p>Adicione o arroz escorrido e frite por três minutos.</p> <p>Adicione legumes e água salteados.</p> <p>Cubra e cozinhe até terminar.</p> <p>Decore com folhas de coentro.</p>	

FONTE: <<https://food.ndtv.com/recipe-vegetable-pulao-487373>>. Acesso em: 14 jun. 2019.

- Dal Bhat

Devido às restrições agrícolas em algumas das regiões mais altas do Nepal, o arroz é frequentemente substituído por outros grãos, como fubá e cevada, além de batatas, pães sem fermento e *dhido* (ou *dhindo*) (consistência de mingau, feita com farinha e água quente). Isso é mais óbvio quando se olha para o prato indiscutivelmente popular, Dal Bhat. Se o Nepal tivesse um prato nacional, seria este. Dal Bhat consiste de um centro de arroz (ou substituto), ao lado de lentilhas que são cercadas por vários pratos diferentes. Esses pratos podem incluir pickles, pratos ao curry, carne ou peixe, iogurte e chutney. Arroz no Nepal é regularmente substituído por rotium (pão sem fermento). As variações deste prato são inúmeras, mas é importante quando se visita para experimentar pelo menos um deles, a fim de obter um sabor autêntico da culinária nepalesa.

FIGURA 11 – DAL BHAT



FONTE: <<https://gallery.thelongestwayhome.com/img/s3/v43/p376756489-5.jpg>>. Acesso em: 1º fev. 2019.

- Momo

Momos são bolinhos de vegetais cozidos no vapor ou carne, geralmente acompanhados por um ou dois molhos, muitas vezes com uma base de tomate ou vegetais fermentados, bastante condimentados, com sabores fortes de pimenta e alho crus. Semelhante ao Gyoza, encontrado no Japão, o momo é um lanche muito popular também consumido em partes da Índia, Butão e Tibete. Existem algumas variações interessantes de momo, com recheios que envolvem queijo (paneer ou chhurpi) ou batata.

FIGURA 12 – MOMO



FONTE: <https://www.sbs.com.au/food/sites/sbs.com.au.food/files/styles/full/public/7_3.jpg>. Acesso em: 1º fev. 2019.

- Thukpa

Thukpa é uma sopa de macarrão quente nepalesa que contém pedaços de carne e legumes. Esta iguaria invernical é popular em Kathmandu e outras regiões montanhosas do Nepal, sendo um prato reconfortante e acolhedor. Frequentemente visto ao lado de momo, significa "macarrão" em tibetano e recebe influências do Tibete e da China. O caldo de carne, cuidadosamente temperado, dá ao prato um aroma muito agradável e pode variar de iaque (um grande boi de pelo comprido), cabrito, cordeiro ou frango. O prato é popular em todo o Nepal e Tibete, sendo que a versão nepalesa é mais picante.

FIGURA 13 – THUKPA

 <p>FONTE: <https://thewoksoflife.com/wp-content/uploads/2016/02/beef-noodle-soup-6.jpg>. Acesso em: 26 fev. 2019.</p>	<p>INGREDIENTES:</p> <p>16 xícaras de água fria; 6 fatias de gengibre; 3 cebolinhas lavadas e cortadas ao meio; ¼ xícara de vinho Shaoxing; 300 g de carne cortada em cubos; 3 cs de óleo; 1 a 2 cs de pimenta Sichuan; 2 cabeças de alho descascadas; 1 cebola grande cortada em pedaços; anis estrelado; 4 folhas de louro; ¼ xícara de pasta de feijão picante; 1 tomate grande; ½ xícara de molho de soja light; 1 cs de açúcar; 1 pedaço grande de casca de tangerina; macarrão de trigo fresco ou seco; cebolinha picada e coentro.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Você precisará de dois potes grandes para fazer esta receita. Encha uma panela grande com 16 xícaras de água fria. Adicione o gengibre, cebolinha, vinho Shaoxing e pedaços de carne bovina. Cubra e leve para ferver. Abaixue imediatamente o fogo e deixe ferver por 10 minutos. Depois disso, desligue o fogo e reserve. Aqueça o óleo em outra panela ou wok grande em fogo de médio baixo, adicione os grãos de pimenta Sichuan, dentes de alho, cebola, anis estrelado e folhas de louro. Cozinhe até que os dentes de alho e os pedaços de cebola comecem a amolecer (cerca de 5 a 10 minutos). Junte a pasta de feijão picante. Em seguida, adicione os tomates e cozinhe por dois minutos. Por fim, misture o leve molho de soja e açúcar. Desligue o fogo. Retire a carne, gengibre e cebolinha do primeiro pote e transfira-os para o segundo pote. Em seguida, despeje o restante através de um filtro de malha fina. Coloque a panela em fogo alto e adicione a casca de tangerina. Cubra e leve a sopa para ferver entre 60 ou 90 minutos. Depois de ferver, desligue o fogo, mas mantenha a tampa e deixe a panela no fogão (com o calor desligado) por mais uma hora inteira para deixar os sabores se misturarem. A base da sopa está pronta. Lembre-se de trazer a base da sopa para ferver novamente antes de servir. Como um passo opcional, escolha a carne, coe a sopa (se você se importar com as especiarias e aromáticos flutuantes). Cozinhe o macarrão em uma panela separada de acordo com as instruções da embalagem e divida-o entre as tigelas (rende de 8 a 10 porções). Acomode nas porções caldo quente, carne bovina, cebolinha e coentro. Sirva bem quente!</p>	

FONTE: <<https://thewoksoflife.com/2016/02/spicy-beef-noodle-soup/>>. Acesso em: 2 fev. 2019.

4 SRI LANKA

O Sri Lanka teve um registro contínuo de ocupação humana por mais de dois milênios, sendo sua civilização moldada em grande parte pela do subcontinente indiano. Os dois principais grupos étnicos da ilha, os cingaleses e os tâmeis, assim como suas duas religiões dominantes, o budismo e o hinduísmo, chegaram à ilha a partir de Índia. A influência indiana é percebida em áreas como Arte, Arquitetura, Literatura, Música, Medicina e Astronomia.

FIGURA 14 – PESCARIA NO SRI LANKA



FONTE: <https://cdn2.wanderlust.co.uk/media/1012/dreamstime_xl_41824781.jpg>. Acesso em: 1º fev. 2019.

Apesar de suas afinidades óbvias com a Índia, o Sri Lanka, no entanto, desenvolveu sua identidade ao longo dos tempos, diferenciando-se de seu vizinho. Traços culturais trazidos da Índia sofreram mudanças no Sri Lanka, devido, em parte, à separação física da ilha com o subcontinente. O budismo, por exemplo, praticamente desapareceu da Índia, mas continuou a florescer no Sri Lanka, particularmente entre os cingaleses. Além disso, a língua cingalesa, que se originou dos dialetos indo-arianos do continente, desenvolveu sua própria tradição literária.

Também importante para o desenvolvimento cultural do Sri Lanka tem sido a sua posição como o nexo de importantes rotas comerciais entre a Europa, o Oriente Médio e a Ásia. Muito antes da descoberta europeia de uma rota oceânica para a Índia no século XV, o Sri Lanka era conhecido por marinheiros gregos, romanos, persas, armênios, árabes, malaios e chineses. Com a chegada dos europeus, no entanto, a importância estratégica do Sri Lanka aumentou, e as potências marítimas ocidentais lutaram para controlar suas costas. Tanto o Sri Lanka como a Índia ficaram sob influência europeia e domínio colonial. Essa experiência comum trabalhou para estreitar as relações de longa data entre os dois países e, com a conquista da independência em meados do século XX, as instituições e ideologias sociais do Sri Lanka e da Índia começaram a ressoar mais de perto um com o outro.

De acordo com a tradição cingalesa, conforme registrado no Mahavamsa, os primeiros colonos indianos no Sri Lanka eram Prince Vijaya e seus 700 seguidores, que desembarcaram na costa oeste perto de Puttalam (século V a.C.). Eles haviam sido banidos por má conduta do reino de Singapura, no norte da Índia, pelo pai de Vijaya, o rei Sinhabahu, que os colocou em um navio e os levou embora. Quando Vijaya desembarcou na ilha habitada, ela era habitada por Yaksha, a quem eles derrotaram e perseguiram no interior. Vijaya se casou com uma princesa Yaksha e teve dois filhos com ela. Estabeleceu-se para reinar como rei e após uma entronização e casamento cerimonial, fundou uma dinastia. Não tinha herdeiro ao trono e, ao final de seu reinado, mandou chamar seu irmão mais novo em Singapura. O irmão, pouco disposto a deixar sua terra natal, enviou seu filho mais novo, Panduvasudeva, para o Sri Lanka. Ele foi entronizado em Upatissagama e continuou a dinastia de Vijaya (TANNAHILL, 1999).

4.1 GEOGRAFIA

A ilha do Sri Lanka está localizada no Oceano Índico, a cerca de 645 km ao norte do equador. É separada do subcontinente indiano pelo Golfo de Mannar e o Estreito de Palk. Milhões de anos atrás, Sri Lanka e Índia foram superados por uma faixa de terra, cujos remanescentes ainda são visíveis.

A ilha "em forma de pera" do Sri Lanka tem 278 milhas (438 km) de comprimento e 140 milhas (225 km) de largura em seu ponto mais amplo. O terreno é, em grande parte, plano e ondulado e se distingue por um aglomerado de picos de montanhas, sendo o mais alto o Pidurutalagala, de 8281 pés (2.524 metros) de altura, na região Centro-Sul do país.

Numerosos rios se originam nas montanhas e fluem em todas as direções ao mar. A drenagem superficial do Sri Lanka é composta de cerca de 100 rios, sendo a maioria meros riachos da estação chuvosa. Com exceção do rio Mahaweli, com 208 milhas de extensão, todos os principais rios fluem radialmente das Terras Altas Centrais para o mar.

O Mahaweli, que se origina nas encostas ocidentais das áreas mais altas das terras altas, segue uma rota tortuosa antes de entrar na planície a leste das terras altas, e depois flui em direção à costa nordeste. Imagens do espaço captadas pela NASA revelam esta misteriosa ponte antiga no Estreito de Palk, entre a Índia e o Sri Lanka. A ponte atualmente denominada Ponte de Adão é feita de uma cadeia de calcário, com cerca de 30 km de comprimento.



Para saber mais sobre a Ponte de Adão, acesse:

https://pt.wikipedia.org/wiki/Ponte_de_Ad%C3%A3o

Geologicamente, a ilha do Sri Lanka é considerada uma extensão sul da Índia peninsular (Deccan), com a qual compartilha uma plataforma continental e algumas de suas características litológicas e geomórficas básicas.

Formações rochosas duras e cristalinas, como granito, gneisses, khondalita (um tipo de rocha metamórfica) e quartzito, compõem cerca de nove décimos da superfície e subsuperfície da ilha.

4.2 AGRICULTURA

A agricultura é uma parte importante da economia do Sri Lanka, envolvendo um terço da população ativa. No entanto, os conhecimentos dos métodos modernos de produção são limitados, o que dificulta o acesso aos mercados comerciais e o consequente aumento de renda. Em resposta a esses desafios, a USAID e a Chemonics são parceiras no projeto SOLID (*Supporting Opportunities in Development* – Desenvolvimento de Meios de Subsistência), que fornece treinamentos para essas residências agrícolas, ensinando novas práticas e tecnologias, aumentando as possibilidades produtivas e comerciais nos setores de laticínios e horticultura.

As intervenções do projeto no setor lácteo tiveram um impacto sustentável na economia rural. Na década de 1970, a produção local de leite cobria 80% das necessidades de consumo do Sri Lanka, mas uma política econômica aberta e uma demanda crescente resultaram em um aumento acentuado nas importações de produtos lácteos, especialmente leite em pó. Atualmente, a produção nacional de leite cobre apenas 20% do consumo nacional.

Uma restrição à produção tem sido a alimentação de baixa qualidade do gado, resultando na baixa produção de leite e, portanto, baixa renda para os pequenos produtores no norte do Sri Lanka. Para aumentar a produção de leite das fazendas leiteiras locais, o SOLID introduziu métodos de alimentação adequados e ajudou fazendeiros comerciais de leite em tempo integral a estabelecer fortes redes de coleta de leite. A equipe do projeto está trabalhando agora com 460 produtores de leite em seis distritos para melhorar a produção de leite e aumentar a produção.

Punnathurai Sivanesan, um produtor de leite na Província do Norte, criou gado a maior parte de sua vida usando técnicas tradicionais que aprendeu com seus pais. Como resultado do treinamento extensivo da SOLID, ele aprendeu a produzir silagem altamente nutritiva – forragem verde, que é compactada e armazenada em condições de herméticas para fermentar e alimentar os animais na estação seca.

4.3 GASTRONOMIA

Existem alguns elementos comuns, com certeza, mas o "arroz e curry" que compõem a maioria das refeições do Sri Lanka são muito diferentes da Índia. A comida do Sri Lanka oferece grande variedade de combinações de sabores: cebola doce caramelizada, melão amargo, coco raspado picante, curry tostado com arroz suave e sobremesas adocicadas com açúcar de palma. *Samosas* e *dhal* (curry de lentilhas) parecem familiares, mas após uma inspeção mais detalhada, percebemos diferenças: estes currys mais finos tendem a ser mais temperados do que muitas versões indianas, e a cozinha é mais inclusiva de ingredientes não nativos, trazidos pelo comércio internacional. Alimentos que pareciam ser conhecidos encontram novas e excitantes aplicações no Sri Lanka.

A comida do Sri Lanka não é para o comedor tímido: os currys picantes, cebola caramelizada doce no molho de cebola e salmoura azeda são sabores dominantes e poderosos que despertam os sentidos entorpecidos pelo ar denso e quente da ilha. Enquanto os visitantes da ilha – ou aqueles que comem em restaurantes do Sri Lanka fora do país – podem encontrar versões mais suaves, a maioria das comidas do Sri Lanka são fortes, temperadas e apimentadas.

FIGURA 15 – BOLINHO DE CAMARÃO



FONTE: <<https://www.seriousseats.com/images/2014/08/20140802-sri-lankan-food-shrimp-vadai-naomi-tomky.jpg>>. Acesso em: 2 fev. 2019.

O arroz é sempre presente para esses grandes sabores. Uma refeição no Sri Lanka, chamada de "arroz e curry", caracteriza-se quase como sinônimo de comida em geral. Há arroz, é claro, e, geralmente, um curry com um caldo fino e grandes pedaços de proteína destaque (bovina, suína, peixe, bode), além de uma variedade de acompanhamentos. No Sri Lanka há muitas "comidas curtas", um termo que denota essencialmente lanches, geralmente um *roti* de coco com molho picante, um cone de grão-de-bico temperado frito ou talvez um samosa.

Toda a comida, seja coco sambal, colhido de uma árvore próxima e servido como parte de um arroz e curry, ou um camarão vadai (quase um bolinho) comprado de um vendedor através de uma janela de trem, tem marcas da geografia e da cultura do Sri Lanka. Tal como acontece com muitas nações insulares, os comerciantes invadiram a ilha trazendo especiarias (a onipresente pimenta vermelha), pratos diferentes e categorias inteiras de comida (como doces holandeses).

FIGURA 16 – SAMBAL DE COCO



FONTE: <<https://www.seriousseats.com/images/2014/08/20140802-sri-lankan-food-coconut-sambol-naomi-tomky.jpg>>. Acesso em: 25 fev. 2019.

75% dos cingaleses são budistas e esta filosofia influi muito em sua alimentação. Os tâmeis (principalmente hindus), especialmente os do norte, usam especiarias e outros ingredientes ligeiramente diferentes em seus caril, mas o formato dos pratos é semelhante ao dos alimentos encontrados no resto da ilha.

Os muçulmanos, principalmente na costa leste da ilha, popularizaram pratos familiares de outras partes do mundo, como o biryani, e os burgueses (descendentes de europeus coloniais) introduziram doces e sobremesas holandesas e portuguesas.

Ingredientes comuns da cozinha do Sri Lanka são arroz, coco, frutas e vegetais tropicais nativos. Cada livro de culinária do Sri Lanka possui várias páginas sobre a preparação do arroz. A ilha cultiva cerca de 15 variedades de arroz, algumas das quais são usadas para vários tipos de panquecas de farinha de arroz e macarrão de arroz.

- Kottu roti

É comum ver a fabricação de kottu nas ruas: é considerada a melhor comida de rua do Sri Lanka. É basicamente um mexido, uma maneira simples de lidar com as sobras. Pedacos de roti (pão) misturados com vegetais finamente picados ou pedaços de carne, molho de soja, especiarias, gengibre e alho, em uma frigideira de ferro liso usando dois cutelos de metal com alças de madeira. Geralmente encontrado à noite nas muitas barracas de rua, que fazem uso dos ingredientes que sobraram do dia!

FIGURA 17 – KOTTU ROTI

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>3 dentes de alho inteiros; 1 cebola vermelha inteira; 1 pimenta inteira; 2 pedaços de gengibre (3 cm cada); 1 cc de purê de tomate; 6 folhas de curry; 1 cubo de caldo de galinha.</p> <p>Ingredientes Kottu:</p> <p>1 cebola vermelha inteira; 2 cs pó de curry médio; 1 alho-poró grande fatiado; 2 cenouras; 1 pimentão vermelho sem casca; $\frac{1}{4}$ de repolho branco; 6 pães Roti (ou wraps); 1 ovo grande; 3 pedaços de frango picado; 1 dente de alho fatiado.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Misture o alho, gengibre, cebola, folhas de curry, cubo de caldo, pimenta e purê de tomate no liquidificador até formar uma pasta.</p> <p>Em seguida, corte o alho, a cebola, o alho-poró, a pimenta e o repolho em tiras finas e corte as cenouras com um descascador padrão. Depois, com o seu roti (a maioria dos supermercados os vende), enrole-os bem apertado e corte-os em tiras e, em seguida, pique-os grosseiramente em tiras menores. Corte o frango em pedaços do tamanho de uma mordida e cubra com pó de curry.</p>	

Em seguida, aumente o fogo na frigideira e adicione o óleo de coco seguido do alho e do frango, cozinhando por três minutos. Adicione as fatias de legumes e cozinhe por um minuto. Faça espaço no meio da mistura, adicione o ovo batido e mexa por um minuto. Por fim, adicione o roti e duas colheres de sopa da pasta e misture bem. Se você achar muito grosso, adicione duas colheres de sopa de água à mistura. Cubra e cozinhe até terminar. Decore com folhas de coentro.

FONTE: <<https://du7ybees82p4m.cloudfront.net/57ec35954c19c0.43855902.jpg>>. Acesso em: 25 fev. 2019.

- Lamprais

Originário de uma palavra holandesa que se traduz como "um pacote de comida", este é um prato normalmente feito pela comunidade burguesa, que são descendentes de europeus coloniais. É composto por ovos cozidos, berinjela, frikkels (carnes holandesas), carnes mistas (ou soja para vegetarianos) e sambol. Infundida com cardamomo, cravo, canela e arroz, a mistura é então embrulhada em uma folha de bananeira e assada no forno a uma temperatura baixa por várias horas.

FIGURA 18 – LAMPRAIS



FONTE: <https://cdn8.dissolve.com/p/D1062_51_056/D1062_51_056_1200.jpg>. Acesso em: 2 fev. 2019.

- Berinjela (wambatu) moju

É um dos pratos clássicos do Sri Lanka, com muitas variações regionais. Tem gosto de pickles caramelizados e geralmente é servido com arroz. As fatias de

berinjela são fritas até dourar e depois combinadas com pimenta em pó, sementes de mostarda moídas, cravo, sal, açúcar e vinagre para criar um moju picante. Na sequência são adicionados cebolinha frita, alho esmagado e gengibre picado. É servido acompanhado por arroz branco.

FIGURA 19 – BERINJELA MOJU



FONTE: <<https://www.196flavors.com/wp-content/uploads/2018/02/Wambatu-Moju-3.jpg>>. Acesso em: 2 fev. 2019.

- Curry de jaca verde

Jaca, madura e não madura, é muito popular no país. A jaca verde, chamada polos, é cortada em pequenos pedaços e fervida até ficar macia. É então cozida com cebola, alho, gengibre e especiarias como sementes de mostarda, açafrão, pimenta em pó, curry em pó e folhas de pandan. O leite de coco deve ser adicionado ao final e fervido para reduzir a maior parte do líquido, deixando todos os belos sabores dentro dos cubos de jaca.

FIGURA 20 – CURRY DE JACA VERDE



FONTE: <https://static1.squarespace.com/static/51364834e4b0ce79dfad9c4c/t/5aa6cee30852298bbb34e99c/1520881523074/curry+de+Caro%C3%A7o+De+Jaca_.jpg>.

Acesso em: 25 fev. 2019.

INGREDIENTES:

2 cc de manteiga;
 2 cc de sementes de mostarda;
 1 cebola branca picada em quadrados;
 ½ pimentão verde picado;
 2 pimentas dedo-de-moça;
 350 g de cubos de jaca verde cozida;
 2 cc de pó de curry;
 1 cc de cúrcuma em pó (açafraão-da-terra);
 1 cc de sal ou a gosto;
 1 cc de açúcar;
 1 xícara de suco de dilênia (cozida, batida no liquidificador e peneirada);
 1 cc de grãos de coentro tostados e triturados na hora;
 1 cc de cominho tostado e triturado na hora;
 leite de coco a gosto, opcional;
 salsinha ou folhas de coentro a gosto.

PREPARAÇÃO:

Numa panela aqueça a manteiga, coloque a mostarda e as folhas de curry. Quando os grãos começarem a pipocar junte a cebola, o pimentão e as pimentas. Deixe amolecer. Junte, então, a jaca e refogue por 1 minuto. Acrescente os outros ingredientes, menos a salsinha, e mexa delicadamente. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos. Se precisar, junte mais água quente, suco de dilênia ou leite de coco, caso preferir.

Prove o sal e corrija, se necessário.

Nota: esta receita também ficará boa se acrescentar cubinhos de carne de porco ou de frango temperados com sal, pimenta e previamente dourados em alguma gordura.

FONTE: Adaptado de <<https://gshow.globo.com/receitas-gshow/receitas/curry-de-jaca-verde-519765ac4d3885787400003f.ghtml>>. Acesso em: 2 fev. 2019.



Dilênia ou maçã-de-elefante, árvore-do-dinheiro, árvore da pataca, bolsa-de-pastor, flor-de-abril ou fruta-cofre é uma árvore de caule reto e grande copa da família das dileniáceas. Você poderá conhecer mais a respeito deste condimento, acessando: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Ma%C3%A7%C3%A3-de-elefante>

- *Ambul thiyal* (Caril de peixe azedo)

Este prato de peixe apimentado teve origem no sul do Sri Lanka como um método para preservar peixes. O peixe em cubos (normalmente atum) é refogado em uma mistura de especiarias, incluindo pimenta preta, canela, açafraão, alho, folhas de pandan e folhas de curry. O ingrediente mais significativo é o goraka seco, uma fruta semelhante ao tamarindo e que dá ao peixe um sabor característico e azedo. Todos os ingredientes são fervidos com uma pequena quantidade de água e cozidos até o líquido diminuir. Isso permite que a mistura de especiarias cubra cada cubo de peixe e faça um curry seco.

FIGURA 21 – AMBUL THIYAL

 <p>FONTE: <http://www.peckishme.com/wp-content/uploads/2016/06/fish-ambul-thiyal.jpg>. Acesso em: 25 fev. 2019.</p>	<p>INGREDIENTES:</p> <p>500 g peixe firme, como o atum; 5 dentes de alho picados; 5 cm em pedaço de gengibre fatiado; ½ cc de pimenta preta em pó; 1 colher de feno grego; 5 pedaços de goraka (ou 2 cs de tamarindo embebido em água morna com as sementes removidas); 2 cc de sal; 2 cs de óleo; 1 cebola picada; 2 dentes; 2 cardamomos; 2,5 cm de canela em pau; 1 raminho de folhas de curry; 2 pimentões verdes, fatiados; ½ xícara (125 ml) de água; 2 cc de pimenta-caiena; ½ cc de cominho em pó; ½ cc de erva-doce em pó; 1 cc de coentro em pó.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Coloque alho, gengibre, ingredientes assados, pimenta preta, feno-grego, goraka e sal no processador de alimentos e triture em uma pasta espessa. Se necessário, adicione um pouco de água e deixe o peixe marinar nesta mistura. Importante: Se estiver usando tamarindo em vez de goraka, molhe o tamarindo em ¼ de xícara (65 ml) de água morna. Aplique e descarte as sementes e fibras. Adicione isso à mistura.</p> <p>Aqueça o óleo em uma panela. Refogue as cebolas, cravo, cardamomo, canela e folhas de curry até que as cebolas fiquem translúcidas.</p> <p>Coloque o peixe na panela. Adicione água e deixe ferver. Reduza o fogo e cozinhe até que toda a água tenha evaporado (cerca de 20 minutos).</p> <p>Nota: Este é um curry seco com pouco ou nenhum molho.</p>	

FONTE: <<http://www.peckishme.com/sri-lankan-fish-ambul-thiyal/>>. Acesso em: 2 fev. 2019.

5 TIBETE

Os primeiros habitantes do Tibete eram um povo pastoreio. Eles pastorearam cabras, gado e ovelhas. Por volta de 100 a.C., as pessoas no Tibete aprenderam a irrigar a terra, cultivaram arroz e cevada, criaram rebanhos de gado. No século VI d.C., o Tibete foi dividido em diferentes reinos, mas no início do século VII d.C., tornou-se um estado unificado.

Também no início do século VII, uma forma de escrita foi criada com base na escrita indiana. O Tibete tornou-se uma nação altamente civilizada entre a Índia e a China. Em 763 d.C., os tibetanos conquistaram a capital chinesa, Changan. A religião mais antiga, xamanista, é conhecida como Bon. Seus seguidores acreditavam que havia espíritos bons e maus em toda parte na natureza e os xamãs podiam se comunicar com os espíritos e agir como intermediários.

No século VIII, o budismo foi introduzido no Tibete a partir da Índia. O primeiro mosteiro budista foi construído em Samye, em 779 d.C. Bon não morreu, mas adotou muitos ensinamentos budistas, assim como o budismo tibetano também adotou as crenças do Bon. No entanto, um governante chamado Lang Darma (838-842) perseguiu os budistas e, após a sua morte, o budismo declinou. Além disso, no século IX, o Tibete se dividiu em estados em guerra.

O budismo renasceu no Tibete no final do século X. Homens como Rinchen Zangpo (958-1055) fundaram mosteiros e templos, e o professor indiano Atisha (982-1055) liderou este renascimento. Em 1073, o grande mosteiro Sakya foi fundado (RAY; SRINIVAS, 2012).

No início do século XIII, os mongóis conquistaram um vasto império em toda a Ásia. Em 1207, o Tibete foi submetido aos mongóis. Como resultado, embora tenha se tornado um estado vassalo, o Tibete nunca foi totalmente absorvido pelo Império Mongol. Em 1247, Goden Khan, o líder mongol, tornou Sakya Lama o governante temporal, sendo também o primeiro sacerdote-governante do Tibete.

Mais tarde, Kublai Khan, o imperador mongol da China, fez do lama Sakya seu conselheiro espiritual. Foi uma relação simbiótica. O lama aconselhou o imperador e, por sua vez, recebeu seu patrocínio e proteção.

No entanto, em 1350, os tibetanos se rebelaram contra o lama Sakya e o derrubaram. O Tibete então se tornou um estado secular. No século XV, vários novos mosteiros foram fundados: em 1409 em Gandan; em 1416 em Drepung; em Sera em 1419 e em Trashilingpo, em 1447.

No Tibete, os budistas foram divididos em várias seitas. Uma delas foi chamada de Gelug pa ou seita amarela. Em 1578, o líder da seita, Sonan Gyats, encontrou o chefe de uma tribo mongol chamada Tumet. Os mongóis foram convertidos ao budismo e os dois homens formaram uma aliança. Sonan Gyats recebeu o título de Dalai-Lama. No entanto, ele foi chamado de o terceiro Dalai-Lama. Os dois líderes anteriores da seita foram postumamente chamados de

primeiro e segundo Dalai-Lamas. Sonan Gyats, o terceiro Dalai-Lama, tornou-se o conselheiro espiritual dos mongóis, enquanto os chefes mongóis tornaram-se seus patronos e protetores (RAY; SRINIVAS, 2012).

O início do século XVII foi um período de guerra civil no Tibete. Em 1640, os mongóis entraram no Tibete para apoiar o quinto Dalai-Lama. Em 1642, eles o tornaram governante temporal como líder espiritual do Tibete. Daí em diante, o Dalai-Lama era um rei-sacerdote. Quando o Dalai-Lama morre, acredita-se que ele será reencarnado em uma criança. Quando a criança é descoberta, torna-se o novo Dalai-Lama.

FIGURA 22 – TIBETE



FONTE: < <https://us.123rf.com/450wm/boonsom/boonsom1202/boonsom120200036/12246138-el-templo-de-jokhang-en-lhasa-tibet.jpg?ver=6> >. Acesso em: 1º fev. 2019.

O Tibete torna-se próspero e poderoso com o quinto Dalai-Lama. No entanto, quando o Dalai-Lama morreu, seu segundo em comando, os Desi, mantiveram sua morte em segredo, governando em nome do Dalai-Lama. Eles também esconderam a descoberta de uma criança que se acreditava ser o sexto Dalai-Lama. O sexto Dalai-Lama foi finalmente instalado em 1697.

No entanto, seus modos menos piedosos enfureceram o líder dos mongóis de Tümet. Em 1705, os mongóis atacaram o Tibete e mataram os Desi. Eles também depuseram o sexto Dalai-Lama, alegando ser um impostor. O líder do Tümet, Lhasang Kan, instalou um homem de sua escolha como Dalai-Lama. No entanto, o povo tibetano se recusou a aceitá-lo.

Em 1707, outro povo mongol, os dzungares, invadiram o Tibete e mataram Lhasang Kang. Os chineses ficaram alarmados com o sucesso de Dzungar. Em

1720, enviaram um representante chamado Amban ao Tibete e instalaram tropas chinesas lá. Com o tempo, os chineses passaram a ser soberanos do Tibete.

No século XVIII, o Tibete isolou-se do resto do mundo. No início do século XX, sofreu uma invasão britânica. Embora os britânicos não procurassem governar o Tibete, eles temiam que fosse influenciado pela Rússia.

O Dalai-Lama fugiu para a Mongólia e o representante chinês declarou que o Dalai-Lama fosse deposto. O povo tibetano o ignorou. Os britânicos então forçaram o Tibete a assinar um tratado permitindo algum comércio com o Império Britânico e excluindo a 'influência estrangeira' (Rússia) dos assuntos tibetanos. Os chineses ficaram alarmados com a invasão britânica do Tibete. Eles temiam que, se o Tibete caísse nas mãos dos britânicos, a China cairia sob influência britânica. Em 1909, os chineses invadiram o Tibete. O Dalai-Lama fugiu para a Índia.

No entanto, em 1911, uma revolução eclodiu na China e o imperador foi derrubado. As tropas chinesas no Tibete foram obrigadas a retirar-se. Em 1912, o Dalai-Lama retornou, e, em 1913, as tropas chinesas retornaram e ocuparam partes do Tibete.

Em 1914, os britânicos persuadiram os chineses a aceitar um tratado chamado Convenção de Simla. O tratado dividiu o Tibete em duas regiões: o Tibete Interior e o Tibete Exterior. O Dalai-Lama governou o Tibete Exterior. Os chineses receberam controle parcial sobre o Tibete Interior, embora o tratado afirmasse que o Tibete não será absorvido pela China. Nenhum dos lados estava satisfeito com o tratado. Em 1918, os chineses invadiram o Tibete novamente, mas foram forçados a recuar.

Nas décadas de 1920 e 1930, algumas tentativas foram feitas para modernizar o Tibete, mas ele permaneceu um país tradicional e muito isolado. Foi também uma sociedade feudal. A maior parte da terra era de propriedade de mosteiros ou famílias ricas. A maioria das pessoas eram servas. Em 1951, o Tibete foi anexado pela China. No entanto, em 1959, o ressentimento do governo chinês levou a uma rebelião e o Dalai-Lama fugiu para a Índia. Sob o domínio chinês, a servidão foi abolida e, em 1965, o Tibete tornou-se uma região autônoma. O Dalai-Lama recebeu o Prêmio Nobel da Paz em 1989 (RAY; SRINIVAS, 2012).

Em 2006, uma ferrovia foi construída de Pequim a Lhasa. É a ferrovia mais alta do mundo. Atualmente, a economia tibetana está crescendo rapidamente, a região é rica em minerais e a população do Tibete supera 3 milhões de habitantes.

5.1 GEOGRAFIA

Cobrindo uma área de mais de 1,2 milhão de quilômetros quadrados, a Região Autônoma do Tibete está localizada na fronteira sudoeste da China. Sua área corresponde a um oitavo da área nacional total, apenas a segunda da região autônoma de Xinjiang Uygur, no oeste da China.

Com a altitude média de mais de 4.000 metros, o Tibete é conhecido como “teto do mundo” ou no terceiro polo da Terra”. É conhecido também como a última terra pura do mundo e atrai inúmeros turistas nacionais e estrangeiros por suas características geológicas peculiares, paisagens naturais magníficas, esplêndida cultura étnica, costumes e práticas locais características. O Tibete é um destino muito procurado para exploradores de montanhas e pesquisadores científicos.

Administrativamente, o Tibete é dividido em um município e seis prefeituras. O município é Lhasa, enquanto as seis prefeituras são Shigatse, Ngari, Shannan, Chamdo, Nagchu e Nyingchi. Geograficamente, pode ser dividido em três partes principais: a leste, norte e sul.

A parte oriental é a região da floresta e ocupa aproximadamente $\frac{1}{4}$ (um quarto) das terras. As florestas virgens percorrem toda a largura e extensão desta parte do Tibete. A parte norte, metade do Tibete, é pastagem aberta, onde nômades, iaques e ovelhas transitam. As partes sul e central são agrícolas, ocupando cerca de $\frac{1}{4}$ (um quarto) da área. As principais cidades e vilas tibetanas, como Lhasa, Shigatse, Gyantse e Tsetang estão localizadas nessa área que é considerada o centro cultural do Tibete (RAY; SRINIVAS, 2012).

5.2 AGRICULTURA

As culturas básicas são a cevada (notavelmente uma variedade desenvolvida para o cultivo de alta altitude), trigo, milho e leguminosas; outras culturas importantes incluem o painço, o trigo mourisco, o rgya-bra (um grão semelhante ao trigo mourisco), o feijão, o cânhamo e a mostarda. A manteiga do iaque ou o mdzo-mo (um cruzamento do iaque e da vaca) é o principal produto lácteo. A dieta é complementada por muitas hortaliças. Algum arroz é cultivado no Sudeste, mas a maioria, junto ao chá e açúcar, é importada. O cultivo de frutas, legumes e flores em instalações de efeito estufa tornou-se importante. A maioria dos agricultores mantém animais domésticos (como iaques, cavalos, mulas, burros e cabras) e a carne é obtida de vacas, ovelhas, porcos e galinhas.

FIGURA 23 – CAMPOS DE CEVADA NO VALE DE YANGBAJAIN, REGIÃO AUTÔNOMA DE TIBETE



FONTE: <<https://cdn.britannica.com/s:700x450/66/129166-004-5D95633D.jpg>>. Acesso em: 1^o fev. 2019.

As áreas montanhosas ao longo do curso médio e inferior do alto Rio Brahmaputra são as principais áreas florestais no sudoeste da China. Devido à inacessibilidade, a silvicultura se desenvolveu lentamente.

5.3 GASTRONOMIA

Não importa qual seja o assunto em questão – comida, pessoas, arte – estamos sempre mais receptivos quando entendemos de onde elas vêm. Assim, no que diz respeito à cozinha tibetana, devemos primeiro entender que ela é, em parte, inspirada pela culinária indiana e nepalesa. Ao contrário do mundo ocidental, em que você pode escolher a comida chinesa hoje e a grega amanhã, quando estiver no Tibete, qualquer refeição que você fizer é um reflexo sincero da região onde você entrou.

Ingredientes básicos: antes de discutirmos os pratos específicos da região, vamos primeiro descobrir os ingredientes dominantes, encontrados em qualquer parte do Tibete que se visitar.

A primeira dica é para os carnívoros: experimentem cabrito, carneiro ou iaque. A partir desses animais, obtém-se manteiga, iogurte, leite, creme e queijo mais frescos. Então, se você quiser abraçar a cultura, permita-se experimentar esses produtos. Os tibetanos simplesmente os amam – seu chá de manteiga de

iaque é uma bebida famosa consumida há séculos, proporcionando benefícios a todos, mas especialmente aos caminhantes que estão subindo as montanhas e precisam de uma boa fonte de energia para abastecê-los.

FIGURA 24 – CHÁ SALGADO COM MANTEIGA DE IAQUE



FONTE: <<https://www.tibettravel.org/assets/images/tibetan-food/salty-tea-with-yak-butter.jpg>>. Acesso em: 1º fev. 2019.

Se você for vegano, há boas notícias: o Tibete também oferece uma grande variedade de pratos de macarrão, sopas e bolinhos de massa.

A influência da Índia e do Nepal é fortemente percebida nas ervas e especiarias básicas. A lista é composta por cominho, alho, coentro, pimenta malagueta e mostarda. Pequenas adições dessas especiarias garantem “aquele algo a mais”, sempre elevando os pratos para o nível da delicadeza.

Alguns pratos e bebidas são básicos e podem ser encontrados em todo o Tibete; outros são especiais de cada região e prová-los ajuda a conhecer um pouco mais desta cultura.

Os pratos regionais são adquiridos apenas com ingredientes locais e frescos e os cozinheiros tibetanos simplesmente não podem errar. O que você vai encontrar de forma consistente em toda a sua expedição culinária são pratos caseiros e saborosos.

- Momos com chocolate quente

Você pode obtê-los fritos ou cozidos, dependendo de suas preferências. Eles são servidos com molho de óleo e pimenta, já a melhor bebida para *momos* é chocolate quente.

FIGURA 25 – MOMOS COM CHOCOLATE QUENTE

 <p>FONTE: <https://www.thespruceeats.com/thumb/T2BzD7dNUalVfMvtWE67XIIykN0=/450x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc()/4271692448_68e0f951f6_o-56a510453df78cf772862aff.jpg>. Acesso em: 2 fev. 2019.</p>	<p>INGREDIENTES:</p> <p>2 copos de farinha; sal (a gosto); ½ kg de carne de porco picada; 1 cebola grande (bem picada); 8-10 dentes de alho; 3 cs de molho de soja; 1 cs de molho de pimenta; 1 cc de pimenta moída na hora; 3 cs de óleo vegetal (óleo de girassol ou canola).</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Misture a farinha e o sal a gosto e adicione água aos poucos para fazer uma massa dura.</p> <p>Aqueça o azeite em uma panela e frite as cebolas até ficarem translúcidas. Adicione o alho e frite até começar a dourar, adicione a carne, os molhos de soja, misture bem e adicione a pimenta moída na hora, sal a gosto. Cozinhe até que a carne esteja pronta. Divida a massa em bolas de tamanho igual e enrole em círculos finos de aproximadamente 10 cm de diâmetro.</p> <p>Coloque um pouquinho de água nas bordas do círculo. Adicione uma colher de sopa de carne de porco no centro de cada círculo. Dobre as bordas sobre a carne de porco, aperte e torça para selar ou dobrar o momo ao meio (em uma forma semicircular) e aperte as bordas fechadas. Seja tão criativo quanto quiser com as formas, desde que você tenha certeza de selar bem as bordas.</p> <p>Coloque os momos em um prato fumegante e cozinhe por 10-15 minutos. Sirva bem quente.</p>	

FONTE: Adaptado de <<https://www.thespruceeats.com/steamed-momos-wontons-1957616>>. Acesso em: 2 fev. 2019.

- Cerveja Lhasa

A Cerveja Lhasa é considerada a primeira cerveja tibetana disponível para o mundo. É feita com os melhores ingredientes, como o lúpulo Saaz, levedura, água de nascente do Himalaia e cevada tibetana.

- Thenthuk (sopa de macarrão tibetano)

Sopa de macarrão, iaque e legumes, em que o macarrão é muito grosso e você obtém uma grande fatia de carne com alguns legumes. Ótimo para aquecer!

FIGURA 26 – THENTHUK



FONTE: <<https://expressinha.com/wp-content/uploads/2018/03/Tibetan-noodles.jpg>>. Acesso em: 1º fev. 2019.

- Iogurtes tibetanos

Vendidos principalmente em pequenas lojas ou no mercado pela manhã, os iogurtes são alimentos cheios de componentes nutritivos e de fácil digestão, muito cremosos e saborosos feito com leite de iaque.



O soberano da Ásia

Ele nasceu e morou na Índia até os 28 anos. Não estudou em escola de gastronomia renomada, apenas cursou a única faculdade de hotelaria de seu país. Entre passagens por cozinhas famosas, conta apenas com um breve estágio no laboratório da Alicia Foundation, que tem como cofundador o aclamado chef Ferran Adrià. Abriu o próprio restaurante há menos de cinco anos e até hoje costuma comer com as mãos. Essa breve descrição não parece fazer referência a um grande nome da cozinha, mas, acredite, trata-se de Gaggan Anand, chef-proprietário do atual melhor restaurante da Ásia, de acordo com o respeitado

ranking Asia's 50 Best Restaurants, da revista britânica Restaurant. "Esse é meu sonho. Estou vivendo ele. Se você não tem sonhos, como você trabalha?", disse poucas semanas após a premiação, quando recebeu a reportagem em seu restaurante.

FIGURA – GAGGAN ANAND



Para saber mais sobre Gaggan Anand, acesse:

<https://prazeresdamesa.uol.com.br/reportagens/o-soberano-da-asia/>

RESUMO DO TÓPICO 1

Neste tópico, você aprendeu que:

- A cultura e a culinária do Sul da Ásia, além de inusitadas, são bem diversificadas, como seus produtos e alguns pratos regionais.
- O desenvolvimento do hinduísmo e do budismo tem grande importância para formação gastronômica da região.
- A Ásia possui uma gastronomia de temperos fortes e muitos pratos utilizam o curry.
- Muitas das características mais peculiares de alguns países do Sul da Ásia, como Índia, Nepal, Sri Lanka e Tibete, provêm de sua crença e cultura.



- 1 A cozinha da Índia é uma das mais diversificadas, com uso muito sofisticado e sutil de especiarias, legumes, grãos, todos cultivados no país, sendo que suas crenças religiosas desempenharam um papel influente no desenvolvimento de sua cozinha. Devido a isso, quais são os animais que os indianos não consomem?
- 2 Um produto fundamental da culinária do Sri Lanka é o arroz, que pode ser servido de diferentes formas: com coco, frutas e vegetais tropicais nativos. Só na ilha chegam a ser cultivadas mais de 15 variedades, sendo utilizadas em várias preparações. Porém, um prato é muito consumido como comida de rua: o Kottu roti. No que consiste este prato?

SUDESTE DA ÁSIA

1 INTRODUÇÃO

O que é conhecido como "Sudeste Asiático", nos dias atuais, tem compartilhado uma história comum caracterizada por inúmeras ocupações e aquisições estrangeiras que influenciaram as culturas e países que prosperam dentro de suas fronteiras hoje. Os países que atualmente compõem a região são Mianmar, Tailândia, Camboja, Laos, Vietnã, Indonésia, Malásia, Bornéu, Filipinas e Cingapura. Todos se misturaram de uma forma ou de outra ao longo do século passado de uma maneira que originou muitos aspectos culturais. O que hoje é a Malásia, Filipinas e Cingapura costumava incluir os grandes impérios malaios de Srivijaya e Malaca. Os povos vietnamita, birmanês e khmer costumavam compor os três principais reinos que governavam os do continente asiático, ou o que é comumente chamado de Indochina. O reino hindu de Champa também desempenhou um papel dominante no meio do século. A região era um centro de atividade para o comércio entre a China e a Índia, que também influenciou a região.

FIGURA 27 – TAILÂNDIA



FONTE: <<http://i.imgur.com/VI2GhKM.jpg>>. Acesso em: 1º fev. 2019.

A 'cobertura' geográfica, entre a Índia e a China, foi um fator de impacto determinante na formação da cultura e religião. Do século I a.C. até o século VI d.C., essas regiões foram ocupadas por comunidades neolíticas. O reino de Nam-Viet foi o maior império estabelecido no século II d.C., fora da sede de Hanói, mas com a expansão do império chinês Han, também se tornou listado como um território da China em oposição à manutenção de seu próprio país independente. A influência da Índia é mais vista ao longo das rotas comerciais marcadas ao longo do mar. Portos como de Cingapura, o Estreito de Malaca e o Mar da China Meridional mostram forte influência da Índia.

A introdução e a influência do hinduísmo e do budismo nas regiões provavelmente podem ser atribuídas à forte presença comercial da Índia e da China nesse período da história. Várias dinastias reais estabeleceram-se (alguns hindus, alguns budistas) na região durante os próximos séculos. O Reino Cham habitava o que é hoje o Vietnã do Sul, o Império Khmer estabeleceu-se em Angkor, na região central da Indochina, ou o que hoje é o Camboja. Na Tailândia moderna e no sul de Mianmar, vemos a influência da dinastia Mon. Os birmaneses e tailandeses (duas tribos) acabaram expulsando o Mon e assumiram o controle da região. No século XIII, mais uma vez como resultado da influência da Índia, o Islã é introduzido na região, resultando na criação de nações muçulmanas ao longo das rotas comerciais no Estreito de Malaca. Isso resulta na eventual disseminação do Islã em toda a península malaia e nas ilhas de Sumatra e Java. A única área sobrevivente que mantém sua origem hindu é a pequena ilha de Bali. Isso permanece até hoje como o único posto avançado hindu remanescente no sudeste da Ásia, já que o budismo acabou superando o hinduísmo nas nações do continente (SOLOMON, 2017).

Em meados dos anos 1600, os europeus iniciaram um influxo para a região, em grande parte atraídos pelas oportunidades de comércio, o que levou a um período de ocupação colonial e depois de dominação. No início de 1900, os britânicos ocuparam o que hoje é território de Mianmar, Malásia e norte de Bornéu, enquanto os franceses controlavam a "Indochina Francesa", ou o que é composto principalmente de Vietnã, Laos e Camboja modernos. Apenas a Tailândia (que na época era o Reino do Sião) foi poupada do controle colonial estrangeiro. O domínio colonial teve um profundo efeito sobre a região, trazendo mudanças que resultaram em grande desenvolvimento da agricultura, mineração e a criação de uma economia baseada na exportação. A criação de componentes de um Estado-nação moderno, educação, e a exposição à mídia impressa também estabeleceu as bases para os seguintes movimentos nacionalistas experimentados em cada um deles (SOLOMON, 2017).

Durante a Segunda Guerra Mundial, o Japão Imperial invadiu a região e ocupou a maior parte da área, exceto a Tailândia, que novamente foi poupada devido a sua própria coragem em formar uma aliança frouxa com o Japão. Uma enxurrada de declarações de novos estados-nação seguiu o fim da Segunda Guerra Mundial com muitos sentimentos "anticolonialistas" e a forte interferência dos EUA na região, levando ao domínio do Partido Comunista em vários países. Os países são agora caracterizados por um grande crescimento econômico e um

maior espírito de cooperação entre as nações independentes da região. Uma enxurrada de declarações de novos estados-nação seguiu o fim da Segunda Guerra Mundial com muitos sentimentos "anticolonialistas" e a forte interferência dos EUA na região, levando ao domínio do Partido Comunista em vários países.

Os países são agora caracterizados por um grande crescimento econômico e um maior espírito de cooperação entre as nações independentes da região. Uma enxurrada de declarações de novos estados-nação seguiu o fim da Segunda Guerra Mundial com muitos sentimentos "anticolonialistas" e a forte interferência dos EUA na região, levando ao domínio do Partido Comunista em vários países. Os países são agora caracterizados por um grande crescimento econômico e um maior espírito de cooperação entre as nações independentes da região.

2 INDONÉSIA

Reinos hindus surgiram em Java e Sumatra já em 300 a.C., sob a influência de comerciantes da Índia. Nos primeiros séculos da Era Comum (E.C.), os governantes budistas também controlavam áreas dessas mesmas ilhas. Não se sabe muito sobre esses primeiros reinos devido à dificuldade de acesso de equipes arqueológicas internacionais.

No século VII, o poderoso reino budista de Srivijaya surgiu em Sumatra. Controlou grande parte da Indonésia até 1290, quando foi conquistada pelo Império Hindu Majapahit de Java. Majapahit (1290-1527) uniu a maioria da Indonésia e Malásia dos dias de hoje. Embora grande em tamanho, Majapahit estava mais interessada em controlar rotas comerciais do que em ganhos territoriais.

Enquanto isso, os comerciantes islâmicos apresentaram sua fé aos indonésios nos portos comerciais por volta do século XI. O islamismo se espalhou lentamente por toda a parte de Java e Sumatra, embora Bali permanecesse majoritariamente hindu. Em Malaca, um sultanato muçulmano governou de 1414 até ser conquistado pelos portugueses, em 1511.

Os portugueses tomaram o controle de partes da Indonésia no século XVI, mas não tinham poder suficiente para manter suas colônias lá quando os holandeses mais ricos decidiram se interessar pelo comércio de especiarias, começando em 1602.

Ao longo do início do século XX, o nacionalismo cresceu nas Índias Orientais Holandesas. Em março de 1942, os japoneses ocuparam a Indonésia, expulsando os holandeses. Inicialmente acolhidos como libertadores, os japoneses foram brutais e opressivos, catalisando o sentimento nacionalista na Indonésia.

Após a derrota do Japão em 1945, os holandeses tentaram retornar a sua mais valiosa colônia. O povo da Indonésia lançou uma guerra de independência de quatro anos, ganhando total liberdade em 1949 com a ajuda da ONU.

Os dois primeiros presidentes da Indonésia, Sukarno (1945-1967) e Suharto (1967-1998), foram autocratas que confiaram nas forças armadas para permanecer no poder. Desde 2000, no entanto, os presidentes da Indonésia foram selecionados por meio de eleições razoavelmente livres e justas.

2.1 GEOGRAFIA

Com mais de 17.500 ilhas, das quais mais de 150 são vulcões ativos, a Indonésia é um dos países mais geográfica e geologicamente interessantes da Terra. Foi o local de duas erupções famosas do século XIX, Tambora e Krakatau, além de ter sido o epicentro do tsunami de 2004 no Sudeste Asiático.

A Indonésia cobre cerca de 1.919.000 quilômetros quadrados (741.000 milhas quadradas). Compartilha fronteiras terrestres com a Malásia, Papua-Nova Guiné e Timor Leste. O ponto mais alto da Indonésia é Puncak Jaya, a 5.030 metros (16.502 pés).

O clima da Indonésia é tropical, embora os picos das altas montanhas possam ser bem frios. O ano é dividido em duas estações, a úmida e a seca. Como a Indonésia se encontra no equador, as temperaturas não variam muito de mês para mês. Na maior parte, as áreas costeiras observam temperaturas entre 20 °C durante todo o ano.

2.2 AGRICULTURA

Com seus vastos e abundantes solos férteis, a Indonésia é um grande produtor global de uma ampla variedade de produtos agrícolas tropicais e, embora a participação da agricultura no produto interno bruto (PIB) do país tenha diminuído acentuadamente durante as últimas cinco décadas, ainda fornece renda para a agricultura. Em 2012, esse setor empregou cerca de 49 milhões de indonésios, o que representa 41% da força de trabalho total da Indonésia (SOLOMON, 2017).

Embora em números absolutos a força de trabalho agrícola continue crescendo, sua participação relativa na força de trabalho total da Indonésia diminuiu significativamente de 55% na década de 1980 para 45% na década de 1990 e atualmente para 41%. Somente durante a crise financeira asiática no final da década de 1990, essa participação cresceu significativamente porque o desemprego, tanto no setor industrial quanto no setor de serviços, foi absorvido pelo setor agrícola (na maior parte informal).

Entre meados da década de 1960 e meados da década de 1980, a porcentagem de área de terra da Indonésia que era usada para agricultura permaneceu constante em cerca de 21% da área total da Indonésia. No entanto, em meados da década de 1980, esse número subiu para quase 25% até o final dos anos 1990.

Prevê-se que o setor agrícola da Indonésia continue crescendo, embora a um ritmo menor em comparação com os setores industrial e de serviços.

O setor agrícola da Indonésia compreende grandes plantações (tanto estatais quanto privadas) e modos de produção de pequenos proprietários. As grandes plantações tendem a se concentrar em commodities que são importantes produtos de exportação (óleo de palma e borracha), enquanto os pequenos agricultores se concentram no arroz, soja, milho, frutas e legumes.

2.3 GASTRONOMIA

Há uma incrível variedade de comida na Indonésia. Normalmente, o arroz forma a base de cada refeição servida com uma variedade de pratos picantes. O arroz também pode ser comido com *Soto*, um prato que tem a consistência de um caldo. O *Sambal*, que é um molho picante feito de pimenta e tomate, está disponível em todos os lugares e é comido com pratos principais e lanches. A comida na Indonésia é influenciada pela culinária chinesa. A carne de porco não é amplamente utilizada, já que não é comida pelos muçulmanos. É, no entanto, por vezes utilizada em pratos chineses. Peixe fresco está facilmente disponível. Há uma grande variedade para escolher, incluindo enguias, lulas, barracudas, caranguejos e camarões.

Em algumas partes da Indonésia, o rato, o morcego e a carne de cachorro também são comidas. A comida da região de Padang, em Sumatra, é muito popular em toda a Indonésia. Geralmente é servida fria e consiste em arroz com acompanhamentos de peixe, carne, frango ou legumes. Esta comida também é muito picante. Alguns dos pratos indonésios mais comuns são *Nasi goreng*, *Mie goreng* e *Satay*. *Goreng* significa frito. *Nasi* é arroz. Este prato é comido pelos indonésios a qualquer hora do dia, até no café da manhã! *Satay* é um prato indonésio muito conhecido e você já deve ter ouvido falar dele. É composto de pequenos pedaços de carne, frango, porco ou carne assada no espeto, como *kebab*, e servido com um molho de amendoim picante.

Os indonésios gostam de lanche também. Eles comem batatas e outras raízes de amido como um lanche. Alguns lanches que você pode encontrar nas lojas indonésias são: *Lemper* – feito de arroz com um pouco de carne, envolto em folha de bananeira e fervido. *Krupuk* – feito de camarão e frito até ficar crocante. É como comer chips de camarão! *Lumpia* – rolinho primavera frito. Pode ser degustado com libélulas assadas, um lanche balinês popular.

Uma grande variedade de frutas tropicais incomuns está disponível na Indonésia. Uma delas é o *Salak*. Esta fruta pode ser facilmente reconhecida porque sua pele se parece com uma pele de cobra. É marrom e escamoso, ao olhar do lado de fora. O leite não é facilmente encontrado na Indonésia, embora um excelente café seja cultivado lá. Os indonésios não adicionam leite ao chá e ao café. Café e chá geralmente são servidos muito doces.

A Indonésia tem muitos frutos interessantes. Algumas frutas são frequentemente oferecidas em casas e hotéis: banana, mamão e abacaxi. Na Indonésia, as bananas têm vários tamanhos e formas diferentes. Você vai descobrir que algumas não são maiores do que seu polegar. Esta variedade é chamada *biu susu* ou 'banana de leite'. Outro tipo, chamada "banana de camarão" tem casca de cor vermelha. Um tipo interessante é a 'banana de pedra' ou *biu batu*, com muitas sementes duras dentro! Os talos de banana são usados para mexer os caldeirões de corante, as flores de bananeira são usadas cruas em salada, e folhas de bananeira são usadas para embrulhar alimentos. Mamões também vêm em tamanhos e formas variadas. Alguns são como melões alongados, cheios de minúsculas sementes negras. A cor pode variar de amarelo a vermelho escuro. A pele exterior é de cor verde. Indonésios comem papaias verdes como um vegetal cozido. Os balineses costumam embrulhar carne em folhas de mamão para amaciar.

FIGURA 28 – BANANA DE PEDRA



FONTE: <http://2.bp.blogspot.com/-_jRwvxW9KkY/VAp0h5R654I/AAAAAAAAANE/7wf336N8iwc/s1600/2014-09-05%2B10.53.54.jpg>. Acesso em: 1º fev. 2019.

O coco, chamado *kelapa*, também é amplamente disponível e muito popular. Os indonésios muitas vezes não esperam que o coco amadureça. O coco maduro (com a pele dura e seca) como a conhecemos, é usado pelos balineses para extrair o óleo e o creme de coco. Este último é usado como ingrediente principal em muitos pratos ao curry. Outros usos do coco incluem tecer a casca exterior fibrosa em esteiras e usar folhas de coco como oferendas. O suco da flor de coco pode ser fervido para fazer um tipo de açúcar de palma. Se isso for deixado para fermentar, transforma-se em uma bebida levemente alcoólica chamada *tuak*.

O durian é um dos frutos mais caros da Indonésia. Isso porque é considerado uma delicadeza. Esta fruta tem um odor tão forte, no entanto, que muitos hotéis e restaurantes se recusam a servi-la. Do lado de fora, o durian se parece muito com um porco-espinho. A casca é coberta com pontas afiadas.

FIGURA 29 – DURIAN



FONTE: <<https://5.imimg.com/data5/VX/MN/MY-51478116/durian-fruit-500x500.jpg>>. Acesso em: 1º fev. 2019.

Outras frutas interessantes que você não encontrará no supermercado são rambutan, salak e sapodilla. Rambutan vem da palavra rambut, que literalmente significa cabelo. A casca desta fruta é vermelha e peluda. A polpa é branca e firme, com uma semente grande. A pele do salak é de cor marrom com escamas que lembram uma pele de cobra. Descasca facilmente para revelar a carne branca que não é suculenta. Cada fruta tem uma semente grande que as crianças balinesas frequentemente usam como brinquedo. O Sapodilla parece uma pequena batata do lado de fora. É uma cor marrom rica e extremamente doce e açucarado (como mel). A carne tem uma textura levemente granulada.

A starfruit (carambola) parece exatamente uma estrela de cinco pontas. Tem uma pele muito fina e comestível, e a carne é crocante e suculenta. Os indonésios às vezes usam suco de carambola para polir a lâmina de facas.

Outras frutas interessantes são o "mangostão", chamado de "rainha dos frutos", e o langsat, que é uma pequena fruta amarela clara com pele marrom mosqueada semelhante ao mogno, original da Malásia. A polpa desta fruta tem a consistência de gelatina dura. Os javaneses usam as cascas de langsat para afastar os mosquitos, pois ao serem queimadas exalam um aroma que funciona como repelente.

FIGURA 30 – MANGOSTÃO



FONTE: <<https://2.bp.blogspot.com/-6wpYy2wuC04/WcK9l4r6ULI/AAAAAAAAAtE/BSuHr7gh4oAp9MNt0yEfeLKrFYvrkNYUwCLcBGAs/s1600/mangostao.jpg>>. Acesso em: 1º fev. 2019.

- **Gudeg** (Pronuncia-se: guh-dag)

Gudeg é um prato na cozinha indonésia que requer um pouco de paciência na preparação. Um pouco doce, como a maioria dos alimentos que vem de Java Central, tem a jaca como ingrediente principal. Esta fruta é cozida em uma mistura de leite de coco, açúcar de palma e especiarias locais por várias horas, resultando em um prato realmente macio, uma ótima opção para vegetarianos. É possível pedir ao chef para incluir um pouco de frango ou carne de vaca frita como forma de acrescentar proteína extra ao prato, que também é ótimo quando servido com arroz e ovo cozido.

FIGURA 31 – GUDEG



FONTE: <https://blog.tripcetera.com/id/wp-content/uploads/2019/04/27634912_ML-768x512.jpg>. Acesso em: 2 fev. 2019.

- **Babi Guling** (pronuncia-se ba-bee goo-link)

FIGURA 32 – COMIDA DE RUA BALI



FONTE: <<http://www.qraved.com/journal/wp-content/uploads/2015/03/Babi-Guling-Ibu-Oka-600x400.jpg>>
Preparação de rua: <<https://www.thistravellife.com/wp-content/uploads/2014/09/babi-market.jpg>>. Acesso em: 1º fev. 2019.

A Indonésia é um país predominantemente muçulmano, então pode ser difícil encontrar carne de porco. No entanto, este prato de porco assado é um muito servido em Bali (Bali é uma ilha em grande parte hindu). Antes de assar, a carne de porco é embebida em água de coco e esfregada com especiarias como pimenta, alho, açafrão e gengibre, dando a este prato um sabor verdadeiramente único. Seria difícil encontrá-lo fora de Bali. Este prato é servido frequentemente com arroz cozido, salada de vegetais chamada *lawar*, e com a pele de porco frito.

FIGURA 33 – BABI GULING

 <p>FONTE: <http://bit.ly/2Tc8mWq>. Acesso em: 26 fev. 2019.</p>	<p>INGREDIENTES:</p> <p>2,5 kg de barriga de porco sem pele; 1½ cs de sal; 5 folhas de limão kaffir; 2 folhas de louro secas; 50 g de açafrão fresco ralado finamente; Pasta de especiarias; 80 g de cúrcuma fresca picada; 12 pimentas dedo-de-moça; 8 chalotas; 5 dentes de alho grandes; 2 talos de capim-limão, parte branca; 10 g de gengibre picado grosseiramente; 2 cs de sementes de coentro, esmagadas grosseiramente; 2 cs de óleo vegetal; 1 cs de pimenta preta; 1 cs de galanga picada; 1 cc de gengibre.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Esfregue a pele e a carne da barriga de porco com sal e reserve.</p> <p>Para a pasta de especiarias, processe os ingredientes com uma colher de chá de sal marinho fino em um processador de alimentos até formar uma pasta fina.</p> <p>Coloque a carne de porco com a pele para baixo em uma superfície de trabalho. Espalhe a pasta de especiarias, polvilhe as folhas de limão e as folhas de louro, depois role para formar um longo cilindro. Prenda com bastões de bambu ou amarre em intervalos com corda da cozinha. Pincele a casca com suco de limão e cúrcuma e deixe marinar em um local fresco e úmido para secar a pele (30 minutos).</p> <p>Preaqueça o forno a 180 °C / 200 °C, de preferência com vento forçado. Coloque a carne de porco em uma assadeira e asse até a pele estalar (30 minutos), depois reduza o forno para 155 °C / 175 °C e regue com suco da própria assadeira até que os sucos fiquem reduzidos quando a parte mais grossa da carne for perfurada com um espeto (de 1 a 1½ horas).</p> <p>Deixe descansar em um lugar quente para permitir que a gordura assente (10 minutos). Remova as amarras. Corte a pele crocante e a carne. Sirva quente.</p>	

FONTE: Adaptado de <<https://factsofindonesia.com/traditional-meal-in-bali>>. Acesso em: 2 fev. 2019.

- **Nasi goreng** (Pronuncia-se: na-see go-reng)

Nasi goreng é a versão única do arroz frito da Indonésia e o prato nacional do país. Você não vai encontrar nada parecido quando visitar outros países da Ásia. Nasi goreng é bastante simples, mas absolutamente delicioso. O arroz cozido no vapor é quase afogado em um molho de soja grosso chamado kecap manis, temperado com pimenta, pasta de camarão, cebola, alho e molho de tomate. Alguns chefs também podem adicionar frango, cordeiro, porco, ovos ou carne bovina, como proteínas, e outros vegetais, como cogumelos, repolho e pepino. Você não encontrará a mesma receita em duas cozinhas.

FIGURA 34 – NASI GORENG

 <p>FONTE: <https://www.kawalingpinoy.com/wp-content/uploads/2017/10/nasi-goreng-1-1.jpg>. Acesso em: 26 fev. 2019.</p>	<p>INGREDIENTES:</p> <p>1 cs de óleo de canola; 1 cebola pequena, descascada e picada; 2 dentes de alho descascados e picados; 1 cc de pasta de camarão salteada; 1 cc de pasta de pimentão (sambal oelek); 500 g de peito de frango desossado e sem pele, cortado em pedaços; 3 xícaras de arroz cozido frio; 2 cs kecap manis (molho tradicional); Sal e pimenta a gosto.</p> <p>Para garnishing: 4 ovos fritos; chalotas fritas; pepinos fatiados.</p>
---	---

PREPARAÇÃO:

Em uma tigela quebre o arroz cozido frio com as mãos para separar os grãos. Aqueça wok ou panela larga em fogo alto. Quando a panela estiver muito quente, adicione óleo e gire ao redor do fundo da panela. Aqueça até brilhar. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe até ficarem macios. Adicione a pasta de camarão e a pasta de pimentão, mexendo regularmente. Adicione o frango e cozinhe, mexendo regularmente, até que comece a mudar de cor. Acrescente o arroz e cozinhe, espalhando o arroz em toda a superfície de cozimento da panela, por cerca de 45 segundos ou até que os grãos comecem a chiar e, em seguida, misture para redistribuir. Repita algumas vezes até que o arroz seja aquecido. Adicione kecap manis e misture o arroz suavemente até que esteja completamente coberto com molho e uniformemente colorido. Tempere com sal a gosto. Transfira para a travessa e cubra com ovo frito, cebolinha frita e pepino fatiado. Servir quente.

FONTE: Adaptado de <<https://www.kawalingpinoy.com/nasi-goreng-indonesian-fried-rice/>>. Acesso em: 2 fev. 2019.

- **Satay** (Pronuncia-se: sa-tay)

Satay consiste principalmente de carne no espeto cozido sobre brasas. Brasas quentes são usadas para soprar a fumaça, dando-lhes um sabor realmente único. Espetos Satay podem ser feitos de frango, cabra, carneiro ou coelho e geralmente são servidos com toneladas de molho picante de amendoim e bolinhos de arroz (ketupat). A carne é tipicamente marinada em diferentes especiarias antes de cozinhar. Você poderá encontrar este prato saboroso praticamente em qualquer lugar na Indonésia.

FIGURA 35 – SATAY



FONTE: <https://cdn.shopify.com/s/files/1/0866/1944/products/satay_for_web.jpg?v=1540976099>. Acesso em: 1º fev. 2019.

- **Siomay** (Pronuncia-se: see-oh-my)

Siomay é outro prato tradicional da culinária da Indonésia, essencialmente bolinhos de peixe que são servidos com batata cozida no vapor, repolho e ovos. Mergulhe-os em algum molho de amendoim cozido para um sabor verdadeiramente autêntico. Você encontrará um vendedor de siomay em quase todas as esquinas das ruas da Indonésia!

FIGURA 36 – SIOMAY



FONTE: <http://asset-a.grid.id/crop/0x0:0x0/700x465/photo/sasefoto/original/28340_siomay-ayam-udang.jpg>. Acesso em: 1º fev. 2019.

- **Bakso** (Pronuncia-se: ba-so)

Outra das melhores comidas de rua da Indonésia, bakso é uma saborosa sopa de almôndega. As almôndegas são suaves e elásticas, feitas de frango, carne bovina, carne de porco ou até mesmo uma combinação das três. Normalmente servida com um pouco de arroz ou ovo envolto em massa (macarrão) como uma almôndega, algumas pimentas e algumas cebolas fritas. Alguns chefs também acrescentam tofu. É coberta com molho de soja doce. Esta é a comida adequada para um presidente – já que o Presidente Obama afirmou que este era um dos seus pratos favoritos na Indonésia.

FIGURA 37 – BAKSO

 <p>FONTE: <https://i0.wp.com/www.angsarap.net/wp-content/uploads/2017/08/Bakso.jpg?ssl=1>. Acesso em: 26 fev. 2019.</p>	<p>INGREDIENTES:</p> <p>2 kg de ossos da perna de boi; 500 g de tendões de boi; ½ xícara de alho frito; 2 cebolas vermelhas grandes; 2 vagens de cardamomo preto; 4 dentes de alho inteiros; 1 cs de açúcar; gingibre a gosto; 1 pau de canela; suco de 1 limão; molho de peixe; sal; pimenta preta moída na hora; macarrão Bakso; arroz Vermicelli; 1 kg de Bakso congelado (almôndega da Indonésia); chalotas fritas;</p>
---	--

	tofu frito; limonada; cebolinhas; sambal.
PREPARAÇÃO:	
Em uma panela grande adicione os ossos e os tendões da perna do boi, coloque água suficiente para cobrir tudo, leve ao fogo até ferver e cozinhe em fogo médio por 15 minutos.	
Escorra, lave os ossos, os tendões e a panela, removendo completamente toda a espuma.	
Coloque de volta os ossos e tendões junto com todos os ingredientes da sopa na panela, cubra tudo com água. Após ferver, cozinhe em fogo baixo por 3 horas. Usando uma peneira, separe os sólidos. Coloque-os em um recipiente grande e deixe-os no refrigerador durante a noite.	
No dia seguinte, retire o recipiente da geladeira. As gorduras devem ter solidificado por cima. Retire aproximadamente 10% da gordura e coloque a sopa em uma panela junto com as almôndegas. Deixe ferver e cozinhe em fogo baixo até que as almôndegas estejam cozidas.	
Prepare o seu vermicelli de arroz de acordo com as instruções do pacote. Coloque macarrão em uma tigela junto com tofu frito e cebolinha. Despeje a sopa quente na tigela com algumas almôndegas. Cubra com chalotas fritas e sirva com suco de limão e cebolinha.	

FONTE: <<https://www.angsarap.net/2017/09/04/bakso/>>. Acesso em: 1º fev. 2019.

- **Martabak** (Pronuncia-se: mar-ta-bach)

Já teve o suficiente dos pratos salgados? Este doce alimento indonésio é o sabor do país em uma panqueca, geralmente recheada com chocolate e nozes ou queijo. É semelhante a um crepe, porém mais grosso. Esses doces são vendidos apenas à noite, então você pode ter que esperar pelo lanche da meia-noite para experimentar.

FIGURA 38 – MARTABAK



FONTE: <<https://d3hne3c382ip58.cloudfront.net/files/uploads/bookmundi/resized/cms/indonesia-food-martabak-1520235215-735X412.jpg>>. Acesso em: 1º fev. 2019.

- *Kerak Telor* (Pronuncia-se: kuh-rack tuh-lor)

Kerak Telor é um prato que pertence à cultura Betawi, um grupo étnico nativo de Jacarta e da área circundante e, por esse motivo, você não encontrará com facilidade nas áreas populares de Jacarta. Esta refeição tradicional é uma deliciosa fritada de arroz cozida no carvão. Feito principalmente de arroz e ovo, o prato em forma de omelete pode ser coberto com cebolinhas fritas e coco ralado. Você pode pedi-lo cozido com ovo de galinha ou ovo de pato. Opte pelo pato para um sabor incomum.

FIGURA 39 – KERAK TELOR



FONTE: <<https://d3hne3c382ip58.cloudfront.net/files/uploads/bookmundi/resized/cms/indonesia-food-kerak-telor-1520236492-735X412.jpg>>. Acesso em: 1º fev. 2019.

3 LAOS

A história humana do Laos remonta a mais de 10.000 anos, como confirmam as ferramentas de pedra e os crânios desenterrados nas províncias de Huaphan e Luang Prabang. Os famosos potes gigantes na província de Xieng Khouang e colunas de pedra na província de Huaphan datam do período neolítico. Ao longo dos séculos, os assentamentos rurais cresceram lentamente para 'muang' (townships) ao longo do rio Mekong. O carismático Rei Fa Ngoum (1349-1357) começou a agrupar o muang em um reino unificado de Lan Xang, fundando a capital em Xiengdong, hoje conhecido como Luang Prabang. Fa Ngoum também era um guerreiro, e entre 1353 e 1371 ele invadiu e conquistou territórios que incluem os atuais Laos e Tailândia setentrional e oriental. Sob seu domínio feroz e dinâmico, a construção, o desenvolvimento e a defesa nacional foram organizados.

FIGURA 40 – BUDA EM LAOS



FONTE: <<https://s28193.pcdn.co/wp-content/uploads/2015/03/Laos.png>>. Acesso em: 1º fev. 2019.

A capital foi transferida para Vientiane ou Vienciana, em 1560, durante o reinado do Rei Setthathirath, que ergueu o That Luang Stupa, um santuário religioso venerado que é um símbolo bem conhecido da nação do Laos. Os birmaneses em guerra ocuparam a capital por sete anos, a partir de 1575, refletindo seu domínio sobre o Sudeste Asiático na época. Em 1591, os dois reinos do Laos em Luang Prabang e Vieng Chan foram reunidos sob o comando do rei Nokeo Koumane. No século XVII, sob a regência do rei Souliyavongsa, o reino entrou em sua "idade de ouro" e ganhou crescente atenção da Europa. Relatórios escritos por comerciantes holandeses da Companhia das Índias Orientais a descrevem como uma terra de magníficos palácios, templos e cerimônias religiosas inspiradoras. Vientiane foi então considerada uma das cidades mais bonitas do sudeste asiático. No final do reinado de Souliyavongsa, os senhores feudais desafiaram o trono, que em 1713 levou à divisão do país em três reinos: Luang Prabang, Vientiane e Champassack. Essa desavença criou excelentes oportunidades de invasão, em particular, do Sião. No final do século XVIII, a maior parte do Laos estava sob domínio siamês (tailandês), levando a uma custosa guerra com o Sião na década de 1820, que terminou com a entrega dos três reinos aos tailandeses (NGUVEN, 2013).

No entanto, com a expansão da Indochina Francesa no final do século XIX, os tailandeses finalmente abandonaram o Laos para os franceses e, em 1893, o Laos se tornou uma colônia francesa. Os franceses organizaram este território como um protetorado, com seu centro administrativo em Vientiane, e garantiram autonomia em questões locais. O catalisador para a mudança foi a ocupação japonesa da Segunda Guerra Mundial da Indochina, quando um grupo de resistência Lao, chamado Lai Issara, foi formado para impedir o retorno dos franceses. A independência aconteceu em 1953, porém as disputas internas

continuariam por vários anos. Quando os EUA bombardearam tropas norte-vietnamitas no leste do Laos, em 1964, fomentaram o conflito entre o governo monarquista de Vientiane e o comunista Pathet Lao, que apoiava os norte-vietnamitas. Um governo de coalizão foi formado, mas com a queda de Saigon em 1975, a maioria dos monarquistas fugiu para a França (NGUVEN, 2013).

O Pathet Lao assumiu o controle do país e a República Democrática Popular do Laos foi estabelecida em dezembro de 1975. Durante toda a década de 1980, o Laos manteve relações amistosas com os comunistas vietnamitas. Desde 1989, tem havido um movimento em direção a uma economia de mercado e um relaxamento geral das restrições, incluindo o surgimento de uma indústria de turismo nascente. Em um evento marcante, em julho de 1997, o Laos uniu forças com seus vizinhos e tornou-se membro da Asean.

3.1 GEOGRAFIA

Dominando a paisagem do Laos estão suas inóspitas montanhas cobertas de florestas, que ao norte se elevam a uma altitude de 2.818 metros acima do nível do mar no Monte Bia, constituindo um impedimento para viajar. A faixa principal fica ao longo de um eixo noroeste-sudeste e faz parte da Cordilheira Anamita (Chaine Annamitique), mas faixas secundárias são abundantes. No planalto de Xiangkhoang, no centro-norte do Laos, Plain of Jars (Thông Haihin; o nome derivado de grandes jarros de pedra pré-históricos descobertos ali) consiste em extensas pastagens onduladas e fornece um centro de comunicações. As paisagens características das províncias centrais de Bolikhamxay e Khammouan contêm cavernas e pináculos calcários gravemente erodidos. No Sul, o platô de Bolovens, a uma altitude de cerca de 1.100 metros, é coberto por florestas abertas e tem solo geralmente fértil. As únicas planícies extensas situam-se ao longo da margem oriental do rio Mekong (NGUVEN, 2013).

A inclinação geral da terra no Laos é descendente de leste a oeste, e todos os principais rios – o Tha, Beng, Ou, Ngum, Kading, Bangfai, Banghiang e Kong – são afluentes do Mekong (Mènám Khong). O Mekong flui geralmente para Sudeste e Sul ao longo e através do oeste do Laos e forma sua fronteira com Mianmar. O curso do rio em si é severamente restrito por desfiladeiros no norte do Laos, mas, no momento em que atinge Vientiane, seu vale amplia e expõe grandes áreas a inundações quando o rio rompe suas margens, como o fez mais notavelmente em agosto de 1966. A alguns rios no leste do Laos fluem para o leste através de aberturas na Cordilheira Anamonesa para chegar ao Golfo de Tonkin; o mais importante deles é o Ma River, que se eleva no Nordeste, dentro da fronteira com o Vietnã.

Os solos nas várzeas são formados a partir de aluviões depositados por rios e são argilosos ou arenosos, com cores claras ou com cores cinza ou amarelas, quimicamente neutros e ligeiramente ácidos. Solos de terra firme derivados de rochas progenitoras cristalinas, graníticas, xistosas ou de arenito geralmente são mais ácidas e muito menos férteis. O Sul do Laos contém áreas de solos lateríticos (lixiviados e portadores de ferro), bem como solos basálticos no planalto de Bolovens.

FIGURA 41 – VANG VIENG, CIDADE VIETNAMITA



FONTE: <<https://viagemalaos.com/wp-content/uploads/2017/06/vang-vieng-2.jpg>>. Acesso em: 1º fev. 2019

Laos tem o clima típico de monções tropicais (*wet-dry*) da região, embora as montanhas forneçam algumas variações de temperatura. Durante a estação chuvosa (maio a outubro), os ventos da monção sudoeste depositam uma precipitação média de 50 a 90 polegadas (1.300 a 2.300 mm), com totais chegando a cerca de 4.100 mm no planalto de Bolovens. A estação seca (novembro a abril) é dominada pela monção do nordeste. As temperaturas mínimas médias ficam entre 60 e 70 °F (16 e 21 °C) nos meses frios de dezembro a fevereiro, aumentando para máximas de mais de 90 °F (32 °C) em março e abril, pouco antes do início das chuvas. Na estação úmida a temperatura média é de 80 °F (27 °C) (NGUVEN, 2013).

O Laos tem florestas tropicais de sempre-vivas com folhas largas ao norte e florestas de monções de sempre-vivas e árvores de folha caduca no sul. Nas áreas de florestas de monções, o solo é coberto por uma grama alta e grossa chamada tranh; as árvores são principalmente de crescimento secundário, com abundância de bambu, arbustos e banana silvestre. Laos é também o lar de centenas de espécies de orquídeas e palmeiras.

As florestas e campos sustentam uma riqueza de vida selvagem, incluindo cerca de 200 espécies de mamíferos, o mesmo número de répteis e anfíbios e cerca de 700 variedades de aves. Os mamíferos comuns incluem gaurs (bois selvagens), veados, ursos e macacos. Elefantes, rinocerontes e tigres, assim como vários tipos de bois selvagens, macacos e gibões, estão entre os mamíferos ameaçados de extinção do país. Lagartixas, cobras, lagartos e sapos são abundantes; vários tipos de tartarugas estão ameaçados. O dossel (é o estrato superior das florestas) e o chão da floresta são habitados por inúmeros toutinegros, tagarelas, pica-paus e tordos, além de uma série de aves de rapina maiores. Numerosas aves aquáticas vivem nas planícies. Várias dezenas de espécies de aves do Laos estão ameaçadas, incluindo a maioria dos íbis e cegonhas.

3.2 AGRICULTURA

A República Democrática do Laos é principalmente uma economia agrícola, com este setor contribuindo com 51% do PIB. Aproximadamente 1.880.000 pessoas estão envolvidas no trabalho agrícola. Recentemente, o Laos realizou um grande censo agrícola que fornece uma excelente visão geral da natureza básica do sistema agrícola do Laos. Os resultados desta pesquisa indicam que 79,7% da população total está envolvida na agricultura. A terra média é de 1,62 hectares, com 27% dos domicílios com dois hectares ou mais e 36% com menos de 1 hectare. Impressionantes 97% dos agricultores possuem suas próprias terras. Cerca de 93% da área dedicada à produção de arroz é para a produção de arroz doce, uma cultura de subsistência usada principalmente para consumo doméstico. O plantio de árvores é outra parte importante da vida agrícola do Laos. Cerca de 23% dessas fazendas são de mangueiras, 17% de coqueiros, 17% de bananeiras, 11% de jaqueiras e 11% de tamarineiras. Também 8% dos agricultores estão envolvidos na aquicultura e 71% fazem outras atividades de pesca. Aproximadamente 31% dos agricultores têm gado, 48% de búfalos, 49% de suínos e 73% de frangos (NGUVEN, 2013).

Apenas 6% dos agricultores vendem sua produção total, enquanto 35% vendem parte de sua produção agrícola. Isso significa que a maioria dos agricultores (59%) está envolvida apenas na agricultura de subsistência. O alimento básico desses agricultores é a produção de arroz doce para consumo local (*Khao niao mamuang*). Ao contrário de seus vizinhos Tailândia e Vietnã, o Laos não é um país exportador de arroz. Seu objetivo é simplesmente alcançar a autossuficiência na produção de arroz, o que é possível em boas condições climáticas. A produção de arroz doce pode ser complementada por hortas, criação de animais (cabras, galinhas, patos, perus, porcos), e manga, coco ou bananeiras. Algum milho também é cultivado. Nas florestas tropicais do Laos, há muitas plantas silvestres e alimentos comestíveis, coletados principalmente por mulheres. Caça e pesca complementam a dieta de subsistência e fornecem proteínas valiosas.

Em termos de toneladas de produção agrícola, as principais culturas do Laos em ordem de importância são arroz, vegetais e feijão, cana-de-açúcar, raízes amiláceas e tabaco. Desde 1990, entre essas cinco principais culturas, a produção de vegetais e feijão cresceu mais rapidamente em termos percentuais, seguida pela cana-de-açúcar. No mesmo período, a produção de arroz aumentou 47,9%. Entre os produtos agrícolas frequentemente produzidos como culturas de rendimento, encontram-se os feijões-de-mung, soja, amendoim, tabaco, algodão, cana-de-açúcar, café e chá (NGUVEN, 2013).

Dada a sua natureza de subsistência, a agricultura do Laos não desempenhou um papel importante no comércio exterior do país. Os principais produtos de exportação do setor agrícola do Laos são madeira compensada e café. As principais importações agrícolas são o açúcar, o leite condensado e o arroz de grãos longos.

Numerosos moradores da cidade têm raízes rurais e o Laos produz plantações diversas. Assim, alguns habitantes urbanos complementam a renda limitada, tendo jardins, pequenos tanques de peixes ou criando animais. Também podem se dedicar à pesca no rio Mekong, à caça e à coleta de alimentos silvestres. Alguns habitantes urbanos na capital de Vientiane cultivam jardins ao longo do rio Mekong durante a estação seca.

3.3 GASTRONOMIA

O Laos é montanhoso e sem litoral, e é, em grande medida, isolado do resto do mundo. Esses fatores asseguraram que seu cozimento permaneça fiel as suas raízes originais. Como uma nação sem litoral, o Laos conseguiu evitar as transformações culinárias que o comércio de especiarias trouxe ao Sudeste Asiático no século XV. Como resultado, sua culinária hoje é livre de especiarias secas, como cominho, sementes de funcho, sementes de coentro, cravo e sementes de mostarda. Curry não é item comum no menu do Laos. Em vez disso, eles preferem usar especiarias frescas, como pimentões, alho, manjeriço, coentro, endro, cebolinha e galanga, todos cultivados localmente.

Embora a culinária laociana tenha muitas semelhanças com a comida do nordeste da Tailândia, ela também tem um sabor individual, uma vez que se inclina mais para o tempero, acidez e amargor.

Em Laos gostam de comer arroz pegajoso ou grudento, em vez de arroz de grãos longos, com suas refeições. Como na maioria dos países do Sudeste Asiático, o jantar é comum com pratos de legumes, carne, peixe e às vezes uma sopa, colocados no centro da mesa para todos os comensais compartilharem. O arroz pegajoso, geralmente comido com a mão, é enrolado em uma bola e mergulhado em um dos pratos antes de ser levado à boca.

Uma fonte comum de proteína para os laocianos é o peixe de água doce, que pode ser encontrado abundantemente nos rios, lagos, lagoas, campos de arroz molhados, canais de irrigação e valas em todo o país. O peixe é frequentemente comido fermentado, chamado *padek* no Laos, e é semelhante ao *pla ra* do nordeste da Tailândia e ao *prahoc* do Camboja.

O molho de peixe, ou *nam pa*, é usado na culinária de quase todos os pratos do Laos. É o equivalente ao molho de soja, que é popular na culinária chinesa e japonesa, porém feito de peixes fermentados. Todos os países do Sudeste Asiático têm suas próprias versões de molho de peixe e, como o Laos não está nem perto do mar, o molho local *nam pa* é preparado com cerca de 80% de peixes de água doce e apenas 20% de peixes de água salgada.

Vegetais que são facilmente cultivados no Laos: tomates, pepinos, diferentes tipos de berinjela, repolho, folhas de salada, pimentões, inhame, cebola, feijão e cogumelos, todos ingredientes comuns em pratos do Laos.

Búfalo, carne de porco e frango são populares e não é raro que animais e plantas selvagens sejam incluídos na dieta do Laos. Insetos, sapos, cobras, veados, codornas, pequenos pássaros, ervas selvagens, bambu comestível e casca de árvore aromática são usados quando os laocianos preparam suas refeições.

- **Arroz pegajoso (*Khao Niaw*)**

É comum dizer que os cidadãos do Laos comem mais arroz doce do que qualquer outra pessoa no mundo. Tradicionalmente é cozido em vapor em uma cesta de bambu em forma de cone e colocado em uma cesta coberta, onde é comido acompanhando diversos pratos. No Laos, deve sempre haver arroz doce disponível para comer a qualquer hora do dia.

FIGURA 42 – ARROZ DOCE (TIPO DE ARROZ DE LAOS)

	<p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 xícara de arroz doce; água; 1 manga; 1 cc de sal; 1 xícara de creme de coco; 2 cc de açúcar.
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Coloque o arroz em uma tigela e cubra com água. Mergulhe-o por no mínimo 4 horas, mas é melhor mergulhá-lo durante a noite.</p> <p>Uma vez que o arroz tenha encharcado, coloque uma panela com água em fogo de médio a alto. Coloque uma esteira de bambu ou vaporizador (utensílio para cozimento de arroz no vapor) sobre a panela com água e, por cima, cubra com um pedaço de pano. Despeje o arroz sobre o pano e cubra com a tampa do vaporizador. Cozinhe por 20 minutos ou até que o arroz pareça translúcido. Retire o arroz do vaporizador e coloque em uma tigela. Não refrigerar.</p>	

FONTE: <https://cdn.shopify.com/s/files/1/1649/2393/products/IMG_4949_530x@2x.jpg>. Acesso em: 26 fev. 2019.

- **Salada de carne picada (*Laab*)**

Considerado o prato nacional do Laos, é um tipo de salada de carne picada. É encontrado em versões feitas com frango, carne bovina, pato, peixe ou carne de porco. Geralmente temperado com molho de peixe, suco de limão, suco de peixe fermentado, arroz moído e ervas frescas. Pode conter algumas pimentas, que você pode evitar comer se você não puder lidar com comida picante. Laab é um prato essencial para emparelhar com arroz doce.

FIGURA 43 – LAAB

 <p>FONTE: <http://www.chefseng.com/wp-content/uploads/2014/03/st6zPZqQpwrDtyad-600x421.jpg>. Acesso em: 26 fev. 2019.</p>	<p>INGREDIENTES:</p> <p>Molho de limão fresco; $\frac{1}{3}$ xícara de molho de peixe; $\frac{1}{4}$ cc de pimenta em pó; 1 cs de açúcar de palma; salada; 50 g de broto de feijão; 400 g de carne de porco picada ou frango; $\frac{1}{2}$ cebola vermelha média cortada fina, 1 pequeno pedaço de hortelã, folhas removidas e rasgadas ao meio; 1 maço de coentro; 1 pimenta vermelha grande; 1 pepino libanês, cortado em fatias finas; $\frac{1}{2}$ xícara de arroz gelatinoso.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Para fazer o molho: coloque todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. Prove e ajuste com mais suco de limão, molho de peixe ou açúcar para obter um bom equilíbrio.</p> <p>Mergulhe o broto de feijão em água fria por 30 minutos, depois escorra e reserve.</p> <p>Para fazer o arroz assado, coloque o arroz em uma pequena frigideira seca em fogo médio e cozinhe mexendo até que os grãos de arroz tenham se tornado dourados. Coloque em um moedor de café limpo e moa até formar um pó fino. Pode moer também em um almofariz e pilão.</p> <p>Em uma frigideira ou panela, leve $\frac{1}{3}$ de xícara de água para ferver e adicione a carne picada. Frite e cozinhe até que a água tenha evaporado e a carne esteja cozida, quebrando a carne com a colher enquanto a cozinha. Desligue o fogo, adicione o broto misturando com a carne. Coloque a carne moída e o broto em uma tigela grande e deixe esfriar um pouco. Adicione todos os outros ingredientes e misture com o molho. Coloque em uma travessa e polvilhe generosamente com o pó de arroz torrado.</p>	

FONTE: Adaptado de <<http://www.chefseng.com/laab-lao-national-dish/>>. Acesso em: 26 fev. 2019.

- **Peixe cozido no vapor (*Mok Pa*)**

Mok Pa é um peixe cozido no vapor que é tipicamente embrulhado em folhas de bananeira e amarrado com uma corda de bambu. É preparado com capim-limão, folhas de kaffir, cebolinha, molho de peixe, pimentões verdes, pasta de camarão e endro fresco. Todos estes ingredientes são misturados com peixe cozido no vapor. Mok Pa é outro prato que deve ser emparelhado com arroz doce, porém, nunca servido seco.

FIGURA 44 – MOK PA



FONTE: <<http://highwaysandbyways.net/wp/wp-content/uploads/2015/01/Feature-Image-Lao-video.jpg>>. Acesso em: 1º fev. 2019.

- **Macarrão molhado (*Khao Piak Sen*)**

Khao Piak Sen é uma sopa de macarrão que tem uma consistência semelhante à de Udon, mas é feita com arroz no lugar do trigo. É considerado um alimento de conforto no Laos, normalmente feito com carne de porco ou frango, erva-cidreira, galanga, cebolinha, alho, folhas de coentro picado, broto de feijão e servido com limão fresco fatiado. O fator mais importante é o caldo, que deve ser cozido lentamente com os ossos para o melhor sabor. Muitos restaurantes incentivam as pessoas a adicionarem sua própria quantidade de açúcar, molho de pimenta, pó de pimenta seca, molho de peixe ou molho de soja.

FIGURA 45 – KHAO PIAK SEN



FONTE: <<https://www.jenuinecuisine.com/wp-content/uploads/2018/07/Kao-piak-sen750x500.png>>. Acesso em: 1º fev. 2019.

4 TAILÂNDIA

Tailândia, país localizado no centro do continente sudeste da Ásia, totalmente dentro dos trópicos, abrange diversos ecossistemas, incluindo as áreas montanhosas e arborizadas da fronteira norte, os férteis campos de arroz das planícies centrais, o vasto planalto do nordeste e as escarpadas costas ao longo da estreita península meridional.

Até a segunda metade do século XX, a Tailândia era basicamente um país agrícola, mas desde 1960, um número crescente de pessoas mudou-se para Bangkok, a capital, e para outras cidades. Embora a grande área metropolitana de Bangkok continue a ser o centro urbano mais proeminente do país, existem outras cidades de tamanho considerável, como Chiang Mai, no norte, Nakhon Ratchasima (Khorat), Khon Kaen e Udon Thani, no nordeste, Pattaya, no sudeste, e Hat Yai, no extremo Sul.

FIGURA 46 – ARQUIPÉLAGO DE PHI PHI



FONTE: <<https://www.cvc.com.br/dicas-de-viagem/wp-content/uploads/2018/07/tailandia-phuket-thinkstock-177768441.jpg>>. Acesso em: 1º fev. 2019.

O Sião, como a Tailândia foi oficialmente chamada até 1939, nunca foi submetido à dominação colonial europeia. O Sião Independente foi governado por uma monarquia absoluta até uma revolução em 1932. Desde aquela época, a Tailândia tem sido uma monarquia constitucional e todas as constituições posteriores têm previsto um parlamento eleito. A autoridade política, no entanto, tem sido frequentemente detida pelos militares, que assumiram o poder através de golpes de estado. Durante as duas últimas décadas do século XX e a primeira década do século XXI, a democracia parlamentar ganhou um apoio popular mais amplo.

4.1 GEOGRAFIA

A Tailândia está localizada no meio do sudeste da Ásia e tem fronteira direta com: Mianmar (Birmânia) está no norte e oeste da Tailândia, um longo trecho do rio Mekong divide a Tailândia do Laos, no norte e leste, o Mekong e as montanhas de Dongrak formam a fronteira para o Camboja, no leste e na Malásia, no sul.

Com uma área de 514.000 quilômetros quadrados, a Tailândia é tão grande quanto a Espanha. A distância de norte a sul é de 1.650 quilômetros e de leste a oeste de 780 quilômetros em seu ponto mais largo. O clima é tropical, pois o equador fica a apenas 15 graus ao sul da Tailândia. A temperatura, dependendo da estação, varia de 10 a 38°C. A chuva das monções começa predominantemente em maio e dura até julho. Clima frio e seco surge durante novembro e dezembro. A Tailândia consiste basicamente em quatro grandes regiões. Do ponto de vista geográfico, essas regiões são completamente diferentes umas das outras (SOLOMON, 2017).

Ao longo da fronteira com Mianmar, encontram-se montanhas e florestas alcançando o pico em Doi Inthanon (2.565 metros), a montanha mais alta do norte. Uma grande variedade de vida selvagem pode ser encontrada lá. Durante o inverno, as temperaturas são as mais frescas comparadas com outras regiões da Tailândia.

No nordeste da Tailândia, na fronteira com o Laos, no rio Mekong, está o planalto de Khorat, que se estende para o sul em direção à fronteira com a Tailândia, no Camboja. A região de Isan no nordeste da Tailândia é a que possui a maior população (exceto Bangkok). Um terço da população tailandesa mora ali.

O centro geográfico da Tailândia consiste basicamente de terras baixas, também chamadas de "Tigela de Arroz", do qual o rio Chao Phraya alimenta extensos os campos de arroz com água. Depois, o rio flui através de Bangkok e finalmente derrama no Golfo da Tailândia.

Na direção da península da Malásia, a Tailândia divide o Mar de Andaman do Golfo da Tailândia. Ao longo da costa existem belas ilhas e praias. No passado, as enseadas abrigadas no estreito Istmo de Kra eram portos importantes de uma rota comercial estratégica. Hoje em dia, as ilhas de Phuket e Kho Samui são também importantes destinos turísticos. Ambas as costas têm muitas atrações históricas, parques nacionais, vida selvagem, florestas incríveis, cachoeiras e praias maravilhosas.

A Tailândia consiste de 76 províncias políticas, tendo Bangkok como a capital política, comercial, industrial, educacional e de entretenimento do país.

4.2 AGRICULTURA

O arroz não é apenas a principal cultura do país, mas também a principal exportação agrícola. A Tailândia tem sido por décadas um dos maiores exportadores de arroz do mundo. Embora variedades de arroz de alto rendimento tenham sido adotadas na década de 1960, a produção de arroz é muito menor do que na Ásia Oriental, devido principalmente a insumos de mão de obra menos eficientes. As principais áreas comerciais produtoras de arroz da Tailândia são a bacia do Chao Phraya e o Planalto de Khorat. A produção agrícola diversificou-se significativamente para atender à demanda do mercado interno e mundial. Entre as culturas produzidas para o mercado estão mandioca, milho, *kenaf* (fibra de juta), mangas, abacaxis, castanhas de caju, legumes e flores. As culturas de rendimento, como a borracha, o café, a cana-de-açúcar e muitas frutas são produzidas principalmente em grandes propriedades pertencentes ao agronegócio que começaram a surgir nas últimas décadas do século XX. O tabaco já foi uma importante cultura comercial, mas diminuiu consideravelmente com a queda da demanda.

O nordeste da Tailândia há muito é conhecido por seu búfalo e gado. À medida que a agricultura se tornava cada vez mais mecanizada, a demanda por búfalos, antes usados para aragem, diminuiu. No entanto, a produção de gado no Nordeste aumentou devido a um aumento significativo da procura por carne bovina em áreas urbanas. O Nordeste também é um grande produtor de suínos. A produção de frango expandiu-se drasticamente desde meados do século XX, mas cada vez mais tem sido realizada na Tailândia central por empresas, e não por pequenos produtores. No início do século XXI, o governo solicitou, em várias ocasiões, a destruição de grande número de frangos, levando a um declínio geral na produção de aves e pesadas perdas de receita para os produtores. Galinhas e patos, em menor número, continuam sendo criados para o mercado interno.

A Tailândia já foi um dos principais exportadores de madeiras nobres, especialmente teca e *Dipterocarpus alatus*, conhecida em tailandês como *yang*. Em 1989, o governo impôs a proibição da exploração madeireira após um deslizamento catastrófico na parte sul do país, que foi em grande parte atribuído ao desmatamento excessivo na região. Alguns cortes para uso local continuaram e, embora outros tipos de madeira das florestas tailandesas tenham sido exportados ilegalmente, a proibição tem sido geralmente bem-sucedida. Esforços concentrados também foram feitos para conservar as florestas existentes e expandir as reservas florestais, mas essas ações levaram a conflitos com os povos que há muito tempo vivem nas áreas afetadas.

Peixes e outras formas de vida aquática têm sido a principal fonte de proteína na dieta tailandesa desde os tempos antigos. Como o desmatamento e a poluição de córregos e rios levaram a um declínio nos peixes selvagens de água doce, houve um aumento significativo na criação de peixes em lagoas, especialmente no nordeste da Tailândia. Desde a década de 1970, a Tailândia tem sido um dos grandes exportadores mundiais de camarão, peixe e produtos de peixe. No entanto, a criação de fazendas de camarão e a sobrepesca do Golfo

da Tailândia provocaram disputas entre interesses comerciais e moradores, que dependem de peixe e camarão como alimentos básicos. Muitas áreas de pesca marinha tradicional tornaram-se poluídas e as fazendas de camarão foram especialmente prejudiciais às florestas costeiras de mangue. Alguns esforços de recuperação estão em andamento.

O estanho, extraído principalmente na península, está há muito tempo entre os recursos minerais mais valiosos da Tailândia, e o país tornou-se um dos maiores produtores do mundo. As flutuações no mercado mundial de estanho, no entanto, fizeram com que a produção fosse reduzida. Outras importantes operações de mineração e pedreiras produzem carvão, lignito, zinco, gesso, fluorita, tungstênio, calcário e mármore. Rubis e safiras são extraídos ao longo da costa leste da península.

A expansão industrial aumentou a demanda por eletricidade e combustíveis fósseis. A eletricidade na Tailândia vem principalmente de usinas hidrelétricas nas planícies centrais, norte, nordeste e Laos, com energia suplementar proveniente de usinas térmicas a gás natural e lignito. Na década de 1990, um polêmico gasoduto foi construído para transportar gás natural de Mianmar para a Tailândia, mas a produção doméstica também se expandiu rapidamente. No início do século XXI, a dependência da Tailândia de petróleo importado e gás natural para energia havia diminuído acentuadamente.

4.3 GASTRONOMIA

A Tailândia é o maior exportador mundial de arroz e é a parte principal de uma dieta tailandesa. O arroz não é apenas uma fonte de alimento tailandês, está associado também a certos deuses e tradições originárias de determinadas regiões. É inaceitável na Tailândia deixar o arroz em seu prato para ser jogado fora, pois acredita-se que ele vai irritar o "deus do arroz", uma divindade feminina que garante que todos tenham comida suficiente para sobreviver.

O interesse pela cultura gastronômica tailandesa aumentou em todo o mundo e agora é uma culinária popular para se comer no mundo ocidental, com pratos como curry verde tailandês e arroz frito que preenchem muitos cardápios. No entanto, como muitos viajantes para a Tailândia poderão atestar, a comida tailandesa nativa terá um gosto diferente das receitas adaptadas para paladares ocidentais, onde a presença de chilli é frequentemente reduzida e os restaurantes costumam dividir seus cardápios em entradas, pratos principais e sobremesas, o que é incomum na Tailândia.

Comer fora, na Tailândia, é uma questão à parte, já que jantar sozinho é considerado uma má sorte. Os indivíduos pedem um prato cada e compartilham as refeições entre o grupo. É considerado uma marca de respeito e sofisticação quando um indivíduo ouve atentamente as ordens dos outros ao seu redor e escolhe um prato para complementar as escolhas do seu companheiro. Uma experiência de jantar típica tailandesa incluirá quatro diferentes sabores consumidos juntos: salgado, picante, doce e azedo.

FIGURA 47 – SOPA TAILANDESA



FONTE: <<https://www.ding.com/Content/Uploads/community/Effect/2017/thailandfoodblog.jpg>>. Acesso em: 1º fev. 2019.

Um ritual comum na Tailândia é remover os sapatos antes de entrar em um restaurante ou casa e sentar-se de pernas cruzadas no chão para desfrutar de uma refeição. Mesas de jantar são usadas principalmente pelos muito ricos, elas ficam perto do chão e geralmente são feitas de teca.

A apresentação é uma parte fundamental da cultura gastronômica tailandesa e os chefs frequentemente se esforçam para criar esculturas delicadas e complexas de frutas e vegetais. A maioria das pessoas provavelmente já viu exemplos de tais criações, como as flores feitas de cenouras, que foram submersas em água gelada para manter sua cor vibrante e textura forte.

Ao contrário das crenças populares ocidentais, a maioria dos tailandeses não usa hashis para comer (exceto para o macarrão), mas preferem colheres e muitas vezes só usam garfos para colocar comida na colher, raramente colocam o garfo na boca. Muitas receitas tailandesas são criadas usando porções pequenas de comida, então a necessidade de facas é isenta.

Petiscos são típicos da cultura, com barracas de rua oferecendo grande variedade, desde frango e espetinhos de carne bovina, até rolinhos primavera e arroz pegajoso enrolado. Uma vez que uma refeição tenha sido comida, é provável que a pessoa considerada mais rica ou mais experiente no grupo pague a conta. Se uma pessoa estrangeira estiver jantando com um grupo, ela é frequentemente considerada como sendo esta pessoa, lembre-se disso se você for convidado para uma refeição enquanto estiver em sua viagem à Tailândia.

- **Satay de frango**

Um aperitivo tailandês clássico e absolutamente delicioso, servido com um molho de amendoim robusto.

FIGURA 48 – SATAY DE FRANGO



FONTE: <<https://viagemegastronomia.com.br/wp-content/uploads/2016/01/satay.jpg>>. Acesso em: 1º fev. 2019.

• **Tom Yam (sopa de cogumelos)**

Tom Yum ou Tom Yam é uma sopa tailandesa picante, do tipo quente e azeda. Esta versão é feita com cogumelos e especiarias tailandesas. É ideal para saborear nos meses de inverno. Emparelhe com pão torrado e você está pronto para o dia.

FIGURA 49 – TOM YAM

 <p>FONTE: <https://www.serious eats.com/recipes/images/2012/02/20120202-1911120-tom-yam-kung-tom-yam-primary.jpg>. Acesso em: 26 fev. 2019.</p>	<p>INGREDIENTES:</p> <p>2 xícaras de caldo de frango caseiro; 6 a 7 folhas de limão kaffir; a 8 fatias de capim-limão; 6 a 8 fatias muito finas de galanga fresca; 300 g cogumelos ostras fresco; 2 cs de Nam Prik Pao (pasta de pimenta); ¼ de xícara de suco de limão; ¼ de xícara de molho de peixe; 4 a 5 pimentas vermelhas frescas; 1 quilo de camarão jumbo descascado, com a cabeça e a cauda intactas; 1 xícara de leite integral; ¼ de xícara de folhas de coentro.</p>
---	---

PREPARAÇÃO:

Em uma panela média, ferva o caldo suavemente em fogo médio. Ajuste a temperatura de modo que o líquido mal esteja fervendo. Adicione as folhas de capim-limão, galanga e kaffir ao caldo e continue a monitorar a temperatura. Adicione os cogumelos e misture o Nam Prik Pao. Acrescente o molho de peixe, seguido por pimentões esmagados.

Como o caldo está fervendo levemente, acrescente o camarão nele. Aumente um pouco o calor para manter o caldo fervendo. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que o camarão esteja um pouco firme, cerca de um minuto. Adicione o leite, cozinhe até ferver e remova do calor. Tempere a sopa com suco de limão e molho de peixe a gosto. Junte as folhas de coentro e sirva.

FONTE: <<https://www.seriousseats.com/2012/02/thai-cooking-column-tom-yam-kung.html>>. Acesso em: 1º fev. 2019.

• Pad Thai

Pad Thai é um prato de macarrão frito comumente servido como um alimento de rua na Tailândia. Um macarrão plano lindamente entrelaçado com tofu, ovos, feijões e molhos.

FIGURA 50 – PAD THAI

 <p>FONTE: <https://www.bbcgoodfood.com/sites/default/files/styles/recipe/public/recipe/recipe-image/2017/10/noodles.jpg>. Acesso em: 26 fev. 2019.</p>	<p>INGREDIENTES:</p> <p>250 g de macarrão de arroz; 1 cs de molho de soja; 1 cs de pasta de tamarindo (ou 2 limas, espremidas); 2 cc de açúcar de palma (ou açúcar mascavo); 2 cs de óleo vegetal; 1 dente de alho em fatias finas; 2 cebolinhas; 1 pimenta vermelha, fatiada; 200 g de couve-de-bruxelas; sobras de frango; 100 g de feijão; 30g de amendoim salgado grosseiramente picado, para servir (ou qualquer outro tipo de nozes que você possa ter).</p>
--	--

PREPARAÇÃO:

Coloque o macarrão em uma tigela grande à prova de calor, cubra com água fervente e deixe por 10 minutos. Escorra e lave com água fria, depois reserve. Em outra tigela, misture o molho de soja ou tamari, tamarindo ou suco de limão e açúcar.

Aqueça o óleo em uma frigideira grande ou wok. Frite o alho, a cebolinha, a pimenta e a couve-de-bruxelas por cerca de 2 minutos e depois deixe ferver entre 8 a 10 minutos, até ficarem macias. Em seguida, adicione o macarrão e o feijão e frite por mais um minuto. Despeje sobre o molho e mexa bem, trabalhando rapidamente para cobrir todos os legumes e macarrão. Depois que tudo estiver aquecido, tempere e divida entre quatro taças. Espalhe as nozes e sirva com fatias de limão, para espremer.

FONTE: <<https://www.bbcgoodfood.com/recipes/boxing-day-sprout-pad-thai>>. Acesso em: 1º fev.2019.

- **Curry verde de frango tailandês**

Frango cozido em leite de coco com cebolas, folhas de limão, folhas de manjeriço e uma pasta de caril verde tailandês aromático. Se você gosta de coco, esse curry verde tailandês certamente irá estimular seu paladar.

FIGURA 51 – CURRY VERDE TAILANDÊS



FONTE: <<https://i.pinimg.com/originals/42/60/92/426092a1794f6be6d44c0234882a4415.jpg>>. Acesso em: 1º fev. 2019.

- **Som Tam (Salada de mamão)**

Som Tam é uma salada de mamão verde que combina todos os quatro sabores – azedo, pimenta, doce e salgado. Esta salada não é apenas agradável aos olhos, mas também ao paladar.

FIGURA 52 – SOM TAM

Two bowls of Som Tam salad. The top bowl is a dark wooden bowl, and the bottom one is a light-colored wooden bowl. Both are filled with shredded green papaya, tomatoes, and other ingredients, garnished with a lime wedge.	<p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none">1 mamão verde (muito firme e verde escuro);200 g de camarões frescos pequenos (ou 4 colheres de chá de camarões secos pequenos);3 cenouras grosseiramente raladas;6 tomates-cereja;2 colheres de sopa de molho nam pla;suco de 3 limões;2 colheres de sopa de açúcar de palma;6 colheres de sopa de amendoim torrado sem sal, triturado;
--	---

FONTE: <<https://www.196flavors.com/wp-content/uploads/2014/11/THAILANDE-SOM-TAM-5-b.jpg>>. Acesso em: 26 fev. 2019.

1 colher de sopa de suco de tamarindo;
3 pimentas vermelhas tailandesas picadas;
Algumas folhas de coentro tailandês.
3 dentes de alho esmagados;

PREPARAÇÃO:

Descasque e corte o mamão ao meio longitudinalmente. Remova as sementes. Enxaguar com água limpa para livrar o fruto da sua acidez para depois ralar. Soque pimentas e alho com um pilão até atingir a consistência de uma pasta e misture com o mamão ralado e cenoura.

Tempere com açúcar de palma, molho de peixe (nam pla), suco de tamarindo e suco de limão.

Adicione os tomates e os camarões e misture bem. Adicione o amendoim e misture novamente.

FONTE: <<https://www.196flavors.com/thailand-som-tam/>>. Acesso em: 2 fev. 2019.

• Massaman Curry

Frango cozido em sabores de coco, tamarindo, batatas e massa de curry massaman aromática. Este curry é feito usando uma variedade de sabores, então prepare-se para uma explosão saborosa.

FIGURA 53 – MASSAMAN CURRY



FONTE: <<https://www.seriousseats.com/recipes/images/2017/03/20170210-chicken-massaman-emily-matt-clifton-4-1500x1125.jpg>>. Acesso em: 1º fev. 2019.

- **Gka Prow Gai (Frango com manjeriçã)**

Frango picado lançado em sabores orientais suaves com folhas aromáticas de manjeriçã. Se você está planejando uma festa, então isso definitivamente deve fazer parte do seu menu.

FIGURA 54 – GKA PROW GAI



FONTE: <https://i.ndtvimg.com/i/2018-02/basil-chicken_620x350_71518692500.jpg>. Acesso em: 1º fev. 2019.

5 VIETNÃ

Vietnamitas tribais que habitam o delta do Rio Vermelho entraram na história escrita quando a expansão da China para o sul chegou até eles no século III a.C. Daquele tempo em diante, um tema dominante da história do Vietnã tem sido a interação com a China, a fonte da maior parte da alta cultura do Vietnã.

Como um estado que pagava tributos depois de abandonar o domínio chinês em 938 d.C., o Vietnã enviou objetos laqueados, peles de animais, marfim e produtos tropicais ao imperador chinês e recebeu em troca pergaminhos sobre filosofia, administração e literatura. A cultura vietnamita penetrou profundamente na sociedade, moldando a aristocracia familiar mais do que o campesinato, que preservava costumes, crenças, vocabulário, modos de vida e relações de gênero distintos. Modelando-se em imperadores chineses, os reis do Vietnã cobraram tributos de minorias étnicas na periferia do Estado vietnamita e se autodenominaram imperadores quando não se dirigiam ao tribunal chinês.

FIGURA 55 – PONTE DE OURO



FONTE: < https://ep01.epimg.net/elpais/imagenes/2018/08/03/album/1533300418_091985_1533321761_noticia_normal.jpg>. Acesso em: 1º fev. 2019

Embora as diferenças culturais e espaciais entre a corte vietnamita e os confins da sociedade não fossem tão grandes como na China (o Vietnã é aproximadamente do tamanho de uma província chinesa, com uma população comparável), a capacidade do governo vietnamita de governar diminuiu com a distância da capital. O caráter refratário das comunas camponesas cobertas de bambu foi capturado no clichê: "O mandado do imperador para no portão da aldeia".

O Vietnã tem uma longa história de afiliação e de adaptação das ideias da civilização dominante, instituindo tecnologias dessa civilização aos seus propósitos. Esse padrão de adaptação é evidente nas relações históricas do Vietnã com a China, e reapareceu quando descendentes de mandarins responderam ao desafio do Ocidente em rejeitar a tradição e se tornarem comunistas para combater o colonialismo.

O padrão tornou-se evidente ao estimular movimentos artísticos do século XX que empregavam formas ocidentais na promoção da renovação social, e desde os anos 1980 tem sido a força motriz por trás da adoção do Partido Comunista do Vietnã, à liberalização econômica e à integração na economia mundial. Essa absorção estratégica e a adaptação impulsionou o Vietnã a se tornar um dos países mais populosos do mundo, com uma das economias de mercado em mais rápida expansão (NGUVEN, 2013).

5.1 GEOGRAFIA

Com uma área e configuração semelhantes às da Noruega, o Vietnã se estende por cerca de 1.025 milhas (1.650 km) de norte a sul e tem cerca de 30 milhas (50 km) de largura de leste a oeste em sua parte mais estreita. Faz fronteira

com a China ao norte, o Mar da China Meridional a leste e sul, o Golfo da Tailândia (Golfo do Sião) a sudoeste, e o Camboja e o Laos a oeste.

As terras altas do norte do Vietnã podem ser divididas em duas regiões distintas – a área ao norte do Rio Vermelho e o maciço que se estende ao sul do Rio Vermelho até o vizinho Laos. O Rio Vermelho forma um vale profundo e relativamente largo que corre em uma direção reta noroeste-sudeste, desde a fronteira chinesa até a margem de seu delta. O relevo ao norte do Rio Vermelho é moderado, com as maiores elevações ocorrendo entre os Rios Vermelho e Laos. Há uma depressão acentuada de Cao Bang para o mar. No delta do Rio Vermelho e nos vales dos outros grandes rios da região encontram-se amplos terraços de calcário, extensas planícies aluviais e colinas baixas. A costa nordeste é pontilhada com centenas de ilhas compostas principalmente de calcário.

Comparado com a área ao norte do Rio Vermelho, o vasto maciço que se estende a sudoeste através do Laos até o rio Mekong é de elevação consideravelmente maior. Entre suas características topográficas destacadas está Fan Si Peak, que a 10.312 pés (3.143 metros) é o ponto mais alto do Vietnã. Ao sul do Rio Negro, ou Da, estão os Ta P'ing, Son La e Platôs de Moc Chau, separados por vales profundos.

No centro do Vietnã, a Cordilheira Anamesa corre paralela à costa, com vários picos chegando a altitudes acima de 6.000 pés (1.800 metros). Várias esporas atingem o Mar da China Meridional, formando seções de costa isoladas umas das outras. A comunicação entre as faixas centrais é difícil. A parte sul da Cordilheira Anamesa possui duas regiões identificáveis. Um deles consiste em planaltos de aproximadamente 1.700 pés (520 metros) de elevação que sofreram pouca erosão, como no Planalto Dac Lac, perto de Buon Ma Thuot. A segunda região é caracterizada por planaltos fortemente erodidos: nas proximidades de Pleiku, Kontum Plateau fica a cerca de 2.500 pés (760 metros) acima do nível do mar, e na área de Da Lat, o Planalto Di Linh tem cerca de 1.500 metros (NGUVEN, 2013).

De forma aproximadamente triangular, com seus lados nordeste e sudoeste delimitados pelas terras altas do norte, o delta do Rio Vermelho se estende pelo interior por cerca de 240 quilômetros e percorre 120 quilômetros ao longo do Golfo de Tonkin. O delta pode ser dividido em quatro sub-regiões. A seção noroeste tem o terreno mais alto e mais quebrado, e seus extensos diques naturais convidam à ocupação, apesar da inundação frequente. A porção leste de baixa altitude está a menos de sete pés (dois metros) acima do nível do mar, nas proximidades de Bac Ninh. Os rios de lá formam pequenos vales ligeiramente abaixo do nível geral da superfície, e estão sujeitos a inundações pelas marés altas da área. A terceira e quarta sub-regiões consistem, respectivamente, nas terras baixas mal drenadas no oeste e na área costeira.

FIGURA 56 – DELTA DO RIO MEKONG, SUL DO VIETNÃ



FONTE: <<https://kangarootours.cl/wp-content/uploads/2018/02/VIETNAM-Y-DELTA-DEL-RIO-MEKONG.jpg>>. Acesso em: 1º fev. 2019.

A Cordilheira Anamesa forma uma divisão de drenagem, com rios a leste fluindo para o Mar do Sul da China e a oeste para o Rio Mekong. Ao sul da cordilheira existe uma região de terraço identificável que dá lugar ao delta do Mekong. A região do terraço inclui as planícies aluviais ao longo dos rios Saigon e Dong Nai. As planícies do sul do Vietnã são dominadas por planícies aluviais, a mais extensa é a do delta do Mekong, cobrindo uma área de 39.400 quilômetros quadrados no Vietnã. Pequenas planícies deltaicas também ocorrem ao longo da costa centro-sul, de frente para o Mar do Sul da China.

No norte do Vietnã, as fortes chuvas de monções removem húmus ricos das terras altas, liberando alumina e óxidos de ferro de dissolução lenta que conferem cor avermelhada ao solo. Os solos do delta do Rio Vermelho variam: alguns são férteis e adequados para o cultivo intenso, enquanto outros não possuem bases solúveis. No entanto, os solos do delta são facilmente trabalhados. Para evitar inundações, o dique do Rio Vermelho privou os campos de arroz do delta de enriquecer os lodos que receberam, sendo necessário aplicar fertilizantes químicos.

Há cerca de duas dúzias de associações de solo, mas alguns predominam. Entre estes estão o podzólico vermelho-amarelo (solos fortemente lixiviados em suas camadas superiores, com conseqüente acúmulo de materiais nas camadas inferiores), que ocupam quase a metade da área terrestre; e solos lateríticos (tropicais lixiviados, de cor marrom-avermelhada). Esses tipos de solo dominam as terras altas centrais.

Os solos aluviais representam cerca de um quarto da terra no Sul e estão concentrados no delta do Mekong, assim como os solos de turfa e sujeira. Solos

podzólicos cinzentos são encontrados em partes do planalto central e em antigos terraços ao longo do Mekong, enquanto os solos negros e os solos lateríticos ocorrem tanto no planalto central quanto na zona do terraço.

5.2 AGRICULTURA

Embora a agricultura ainda empregue mais da metade da população e o setor manufatureiro represente apenas 8% de todo o emprego, o valor da produção tanto de manufaturas quanto de serviços superou o da agricultura no início dos anos 1990. No entanto, a agricultura é a principal fonte de matérias-primas para as indústrias de processamento e um dos principais contribuintes para as exportações. No final da década de 1980, o Vietnã voltou a exportar arroz após anos de escassez. O cultivo permanente abrange grandes áreas das terras baixas do país e pequenas porções das terras altas. As principais áreas agrícolas são as do delta do Rio Vermelho, do delta do Rio Mekong e a Região do Terraço ao sul. A terra costeira central, sujeita a tufões destrutivos, é uma região de baixa produtividade. A área central das terras altas, tradicionalmente de baixa produtividade, tem sido intensamente cultivada desde 1975, mas com resultados mistos (NGUVEN, 2013).

O arroz é a cultura mais importante. É cultivado principalmente nos deltas dos rios Vermelho e Mekong. Outras culturas alimentares importantes são a cana-de-açúcar, mandioca, milho, batata-doce e nozes. A agricultura é altamente trabalhosa no Vietnã e muita lavoura ainda é feita por búfalos. Existem muitas plantações de bananeiras, cocos e árvores cítricas, a maioria delas encontradas no delta do Mekong e nas regiões do sul do Terraço. Café e chá são cultivados nas terras altas centrais. A produção de borracha foi interrompida pela guerra, mas foi restaurada nos planaltos centrais e nas regiões do sul do Terraço. Campos, bosques e hortas apresentam grande variedade de árvores frutíferas (banana, laranja, manga, jaca e coco) e vegetais. Muitas aldeias vietnamitas cultivam palmeiras Areca, pimentas de Betel.

A exportação de frutos do mar como camarão, lula, caranguejo e lagosta tornou-se uma importante fonte de divisas. Houve também um aumento no número de fazendas comerciais de camarão. As mais importantes pescarias de água doce estão localizadas nas planícies dos rios Mekong e Champasak.

A silvicultura é de grande importância, atendendo principalmente ao mercado interno. A produção de carvão vegetal é generalizada e várias fábricas produzem móveis, celulose e papel. Os produtos de madeira compensada, madeira serrada e rattan também contribuem para a economia. O desmatamento e a degradação do solo, no entanto, ameaçam a viabilidade do setor, especialmente à medida que a demanda interna por produtos florestais aumenta.

Os depósitos minerais, principalmente ao norte, incluem grandes reservas de carvão antracito, cal, fosfatos, minério de ferro, barita, minério de cromo,

estanho, zinco, chumbo e ouro. A produção de carvão é o setor mais importante da indústria de mineração. Os empréstimos internacionais permitiram que a produção de carvão do Vietnã se expandisse rapidamente nos primeiros anos do século XXI.

Uma série de depósitos de petróleo *offshore* (estruturas localizadas em alto-mar) foram descobertos no Mar do Sul da China, principalmente na costa sul do Vietnã. Embora essas reservas ainda não tenham sido totalmente exploradas, impulsionaram um rápido aumento na produção de petróleo bruto. A construção de um gasoduto, em 1995, também contribuiu com o crescimento considerável na produção de gás. Em 2004, a Vietnam National Petroleum Company lançou diversos projetos destinados a aproveitar ao máximo os recursos petrolíferos do país, incluindo a construção de uma grande refinaria de petróleo, uma fábrica de fertilizantes e gás-eletricidade, uma refinaria petroquímica de petróleo e um grande oleoduto.

Em meados da década de 1990, a demanda doméstica por eletricidade havia superado a produção de energia do Vietnã. Novas usinas hidrelétricas foram construídas e uma linha de transmissão de energia elétrica foi concluída para conectar as regiões norte e sul do país. Na década seguinte, a produção de eletricidade quase quadruplicou. Os programas de eletrificação rural do Vietnã também obtiveram grande sucesso, fornecendo eletricidade para o grande volume de residências no início do século XXI (NGUVEN, 2013).

5.3 GASTRONOMIA

A comida vietnamita é variada, diferenciada e, por ser relativamente baixa em gordura e rica em carboidratos, geralmente é saudável.

As refeições são apreciadas comunitariamente, usando tigelas, hashis e colheres de cerâmica. São acompanhadas por uma variedade de molhos, temperos, saladas e assim por diante. A etiqueta correta indica encher a tigela com arroz, usando uma colher, e transferir pedaços de carne, peixe ou qualquer outra coisa com os hashis: primeiro para molho de sua escolha, depois para a tigela e, finalmente, para a boca.

Empilhar alimentos em cima do arroz, colocar molhos em sua tigela ou transferir alimentos direto para a boca são procedimentos desaprovados. É aceitável levar a tigela quase aos lábios e usar os hashis para levar a comida à boca – evitando que a comida caia no colo. Usar a colher para comer alimentos sólidos não será bem-visto pelo povo vietnamita.

Normalmente, a comida vietnamita é barata, nutritiva e principalmente deliciosa. Pode ser obtida a partir dos onipresentes vendedores de rua, em cafés e restaurantes. A maioria dos estabelecimentos nos centros das cidades têm menus em inglês. Porém, há lugares onde a tradução, os preços e, muitas vezes o próprio

menu, inexistem. Há um perceptível crescimento no número de restaurantes vietnamitas de alta classe destinados a estrangeiros, mas são consideravelmente mais caros.

Comer fora de casa no Vietnã é muito mais comum do que nos países ocidentais. Geralmente, apenas a refeição principal da noite é preparada em casa. O café da manhã é uma refeição leve, porém considerada importante e raramente ignorada. O almoço também é uma refeição leve, normalmente seguida de uma hora de sesta. O jantar é a refeição principal. Não há tradição de "sobremesas" no Vietnã, mas as refeições principais são frequentemente seguidas por uma pequena quantidade de frutas da estação.

Um café da manhã na rua em vilas e cidades do norte é principalmente uma variação de *pho*: sopa de macarrão com carne, frango ou, ocasionalmente, peixe frito. No sul, é mais provável que seja *hu tieu*: macarrão com frango e/ou carne de porco e legumes. Nas áreas rurais, as pessoas preferem *xoi*: 'arroz doce' – arroz glutinoso cozido no vapor, geralmente com amendoim ou feijão.

O almoço é feito em um *com bui* (literalmente, 'arroz empoeirado', porque o balcão de comida está aberto para a rua). Isso funciona em uma base de 'ponto e comer' – você escolhe pequenos pedaços de uma variedade de pratos que, em seguida, são empilhados em uma cama de arroz para você. É importante chegar cedo – por volta das 11h30min – porque a comida estará fresca e ainda quente. Alguns *com bui* têm um meio de manter os pratos quentes.

Outro destino popular para almoço e jantar é um dos muitos *bia hoi* em todo o Vietnã. *Bia hoi* é 'cerveja fresca', fabricada localmente e entregue diariamente. É leve, refrescante e muito barata. Muitos lugares que vendem *bia hoi* também fornecem comida, e são populares tanto para refeições quanto para sessões de bebida depois do trabalho. Os pequenos estabelecimentos vendem apenas cerveja e acompanhamentos, como o *nem chua*, um rolinho de carne de porco temperada cozida no vapor e embrulhada em folha de bananeira.

O chá verde está prontamente disponível e é oferecido muitas vezes gratuitamente nos restaurantes. É um acompanhamento essencial para reuniões no trabalho e encontros entre amigos.

Beber café tornou-se moda entre os jovens, e uma série de casas de café franqueadas pelos produtores de café 'Trung Nguyen' surgiram para atender à demanda.

Beber álcool é quase exclusivamente uma atividade masculina. Como em muitas culturas, há um elemento competitivo e a embriaguez não é incomum, especialmente entre os homens jovens. Há alternância entre a cerveja fresca ou engarrafada, 'vinho' (geralmente uma variedade de vodka de arroz), ou vários tipos de vinhos 'medicinais' composto por uma infusão de vinho de arroz com ervas, partes de répteis (ou até mesmo inteiros) ou outras criaturas.

Como em outros lugares, beber no Vietnã tem sua própria etiqueta. Uma prática distinta no Vietnã é a atitude quase obsessiva em relação a brindar em reuniões sociais informais, jantares formais e casamentos. Um membro do grupo faz uma rodada e todos esperam até que os copos tenham sido enchidos. Independentemente de as bebidas serem ou não alcoólicas, cada pessoa brinda com todos os outros, mesmo que isso signifique deixar o seu lugar. Isso ocorre regularmente durante toda a refeição, enquanto alguém se encarrega de reabastecer os copos.

- Goi cuon

Estes pãezinhos frescos leves e saudáveis são ótima escolha quando você quer comer algo frito no Vietnã. As partes translúcidas são embaladas com verduras, um pedaço de carne ou frutos do mar e uma camada de coentro, antes de serem bem enroladas e mergulhadas no condimento predileto do Vietnã – molho de peixe.

FIGURA 57 – GOI CUON



FONTE: <<https://www.hoidaubepau.com/goi-cuon/>>. Acesso em: 26 fev. 2019.

Matéria-prima para fazer pratos de salada:

Ingredientes:

400 g de camarão;
400 g de carne (bovina de escolha);
300 g de bacon;
3 pepinos;

1 cenoura;
200 g de alface;
150 g de mostarda;
100 g de coentro;
150 g de ervas;

Enxágue o camarão com água fria, cozinhe no vapor ou frite levemente na frigideira com um pouco de sal. Deixe esfriar e então descasque-o, removendo o fio preto nas costas.

Bacon: ferver até ficar cozido. Mergulhe em água gelada para separar a gordura. Aguarde esfriar.

Pepino: lave, esfregue, retire o interior, corte em fatias com cerca de 5 cm.

Cenouras: use para o molho. Lavar, descascar, cortar, misturar com um pouco de açúcar, espremer bem a cenoura para retirar toda sua água; esse truque ajudará a absorver sabor.

Vegetais crus: Lave, escorra, separe.

Molho:

300 g de ervas aromáticas;

120 g de açúcar;

1 alho;

3 pimentas de chile;

100 ml de molho de peixe;

1 limão;

óleo de cozinha, pimenta em pó, molho de peixe, glutamato monossódico;

30 peças de folha de arroz.

Misture 1 cs de açúcar, limão, alho, pimentão e todos os ingredientes do molho.

Como enrolar:

Molhe o papel de arroz para que seja fácil de enrolar. Em seguida, coloque a alface no papel de arroz alternando com legumes, carne, folhas de hortelã, pepino e enrole.

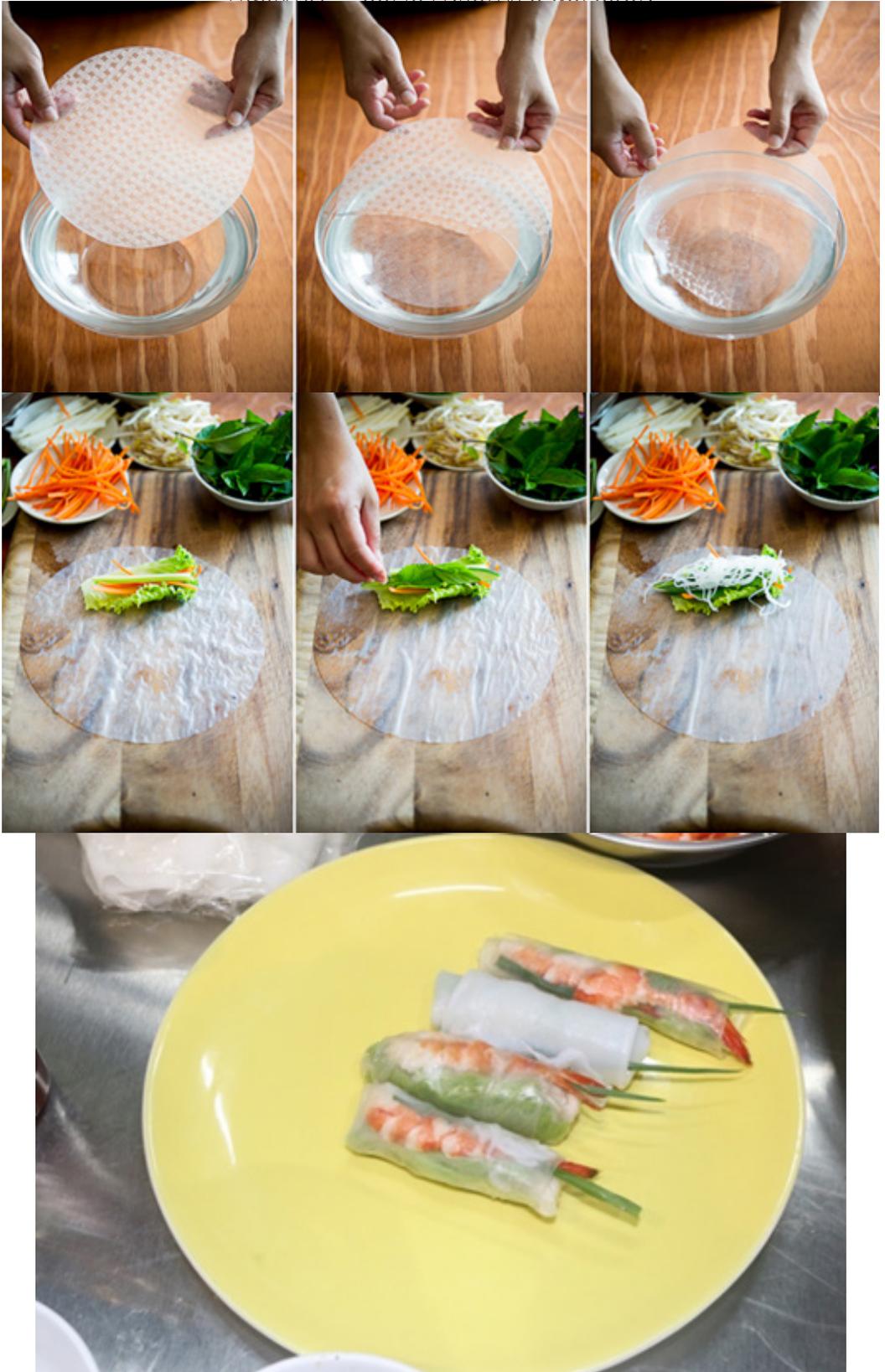
Puxe o papel de arroz para envolvê-lo firmemente. Em seguida, dobre as bordas em ambas as extremidades e enrole-a.

FIGURA 58 – GOI CUON – PREPARO DOS INGREDIENTES



FONTE: <<https://www.hoidaubepaau.com/goi-cuon/>>. Acesso em: 26 fev. 2019.

FIGURA 59 -- COMO ENROLAR O GOI-CUON



FONTE: <<https://www.hoidaubepau.com/goi-cuon/>>. Acesso em: 26 fev. 2019.

- Sopa de macarrão de carne

Pho bo é uma sopa vietnamita de carne e macarrão frequentemente consumida no café da manhã, mas também serve como almoço. O caldo fervente, perfumado com temperos e molhos, é derramado sobre o macarrão, broto de feijão, cebolinha e fatias finas de carne crua antes de servir.

FIGURA 60 – PHO BO



FONTE: <<https://conteudo.imguol.com.br/blogs/171/files/2018/07/phobosaigonxbiahoix1200x630xdivulgacao-1024x538.jpg>>. Acesso em: 1º fev. 2019

- Banh Khuc

Um bolinho de arroz feito de arroz glutinoso misturado com khuc (tempero oriental) – ingrediente mais importante e preenchido com pasta de feijão verde, carne de porco e especiarias.

FIGURA 61 – BANH KHUC

A close-up of a single Banh Khuc, a traditional Vietnamese sticky rice ball. It is round and white, resting on a large green leaf. The top is garnished with small pieces of fried shallots. A small portion is broken open, revealing a filling of green mung bean paste, pork, and other ingredients.	<p>INGREDIENTES:</p> <p>500 g de arroz doce; 300 g de farinha pegajosa; 300 g da música; (tempero oriental (khuc?)) Fio de óleo ½ cc de sal.</p>
---	---

<p>FONTE: <http://lambanh365.com/wp-content/uploads/2015/03/Cach_lam_banh_khuc_1.jpg>. Acesso em: 26 fev. 2019.</p>	<p>Recheio:</p> <p>100 g de porco; 200 g de feijão verde; Cebolinha; 1 cc de molho de peixe; ½ cc de sal.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Lave o arroz e o feijão verde, deixe-os de molho de 3 a 4 horas antes do processamento.</p> <p>Lave os legumes. Use um liquidificador e faça um purê dos legumes com água filtrada e esprema o suco.</p> <p>Amasse a massa juntamente com a água, em seguida, adicione uma pitada de sal, óleo de cozinha e amasse uniformemente até que esteja lisa e evite de ela secar ou colar.</p> <p>Cozinhe o feijão verde e faça um purê ainda quente.</p> <p>Corte a carne de porco marinada com molho de peixe, cebola, pimenta e frite.</p> <p>Coloque o feijão verde amassado em uma mistura com carne de porco.</p> <p>Molde a massa e enrole em pequenas bolas.</p> <p>Coloque a massa na palma da mão, e enrole sobre a anterior, empanando como brigadeiros.</p> <p>Cozinhe no vapor até que esteja macio.</p>	

FONTE: <<http://lambanh365.com/cach-lam/cach-lam-banh-khuc-thom-ngon-la-mieng/>>.
Acesso em: 1º fev. 2019

- Bánh cuốn

É uma panqueca de farinha de arroz cozida no vapor, muito parecida com folhas delicadas de macarrão de arroz fresco.

FIGURA 62 – BÁNH CUỐN



FONTE: <<https://danang.huongnghiepaau.com/images/mon-ngon-mien-trung/banh-cuon-tay-son.jpg>>. Acesso em: 1º fev. 2019.

- Cha ca la vong

Hanoi tem várias lojas que vendem *Cha ca la vong*, mas nenhuma delas se iguala a do Cha Ca Road em termos de qualidade e sabor. Como um prato popular, a torta de peixe grelhado La Vong é de fato uma invenção culinária notável.

FIGURA 63 – CHA CA LA VONG



FONTE: <<https://www.hanoisapphirehotel.com/uploads/2016/07/cha-ca-ha-thanh.jpg>>. Acesso em: 1º fev. 2019.



Melhor Chef Feminino 2018 da elit® Vodka Asia

'Bee' Satongun dedicou a maior parte de sua vida a redescobrir e reviver os sabores autênticos da culinária tailandesa clássica. Juntamente com Jason Bailey, marido e chef, conquistou lugar único na diversificada cena gastronômica de Bangkok com o restaurante Paste, onde ela exhibe versões refinadas de pratos tradicionais tailandeses que refletem a herança do país com sabores diversificados texturas contrastantes.

FIGURA – 'BEE' SATONGUN



Desde os cinco anos de idade, Satongun costumava ajudar sua mãe no pequeno restaurante da família na capital tailandesa, espremendo leite de coco e preparando pastas de curry. As mesas giraram quando, aos 28 anos, conheceu o chef australiano e dono de restaurante Bailey. O amor compartilhado pelos sabores tailandeses clássicos os levou a pesquisar livros de receitas aristocráticas tailandesas e a obter ingredientes de toda a Tailândia antes de abrir, em 2013, o Paste em Thong Lor, Bangkok. Para saber mais sobre esta Chef, acesse:

<https://www.theworlds50best.com/asia/en/awards/best-female-chef.html>

RESUMO DO TÓPICO 2

Neste tópico, você aprendeu que:

- A cultura e gastronomia do sudeste da Ásia são marcantes perante seus visitantes.
- Alguns dos países mais importantes do sudeste da Ásia como Laos, Indonésia e Tailândia sofrem forte influência de seus climas e geografia.
- Cada região possui traços marcantes em sua gastronomia. Mesmo tendo o arroz como base, os pratos são produzidos de formas diferentes.

AUTOATIVIDADE



- 1 Gudeg é um prato um pouco doce do Sudeste da Ásia. Consiste em uma fruta cozida em uma mistura de leite de coco, açúcar de palma e especiarias locais, ótimo quando servido com arroz e ovo cozido. Que fruta é esta e a que país pertence este prato?
- 2 A gastronomia de Laos é atraente e diferente da que estamos acostumados. No Laos, as pessoas gostam de comer arroz pegajoso, em vez de arroz de grãos longos, comumente acompanhado de pratos de legumes, carne, peixe e, às vezes, sopa. De que forma é degustado este arroz pegajoso?

A RAIZ DA ÁSIA ORIENTAL E CENTRAL

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

A partir do estudo desta unidade, você deverá ser capaz de:

- identificar as características e os sabores da cozinha e culinária da Ásia Central e Oriental, bem como seus principais ingredientes;
- cozinhar alguns pratos típicos regionais do Oriente oriundos de países como Afeganistão, Irã e Mongólia;
- assimilar o conceito mais usual da cozinha Oriental, direcionado para as culturas chinesa e japonesa.

PLANO DE ESTUDOS

Esta unidade está dividida em dois tópicos. No decorrer da unidade, você encontrará autoatividades com o objetivo de reforçar o conteúdo apresentado.

TÓPICO 1 – ÁSIA CENTRAL

TÓPICO 2 – ÁSIA ORIENTAL

ÁSIA CENTRAL

1 INTRODUÇÃO

A comida é uma parte importante de qualquer região. Sempre somos desafiados a procurar e experimentar todas as coisas deliciosas que podemos provar durante as viagens. Falaremos neste tópico sobre a gastronomia do centro asiático, um guia de alimentos para que você saiba o que esperar e que ele possa até mesmo instigá-lo a estudar mais sobre a Ásia Central.

FIGURA 1 – CRATERA DE DARVAZA, NO TURCOMENISTÃO



FONTE: <<https://www.operadora.tur.br/wordpress/wp-content/uploads/2016/02/Darvaza.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

Esta unidade do livro didático abordará um pouco das peculiaridades culturais, históricas e dos hábitos alimentares da região. Você entenderá o básico da dieta de nômades da Ásia Central baseada em carne e laticínios, verá como isso difere das pessoas assentadas da região, bem como seu amor por vegetais, arroz e macarrão.

Estudaremos a Ásia Central, porém iremos nos aprofundar apenas em alguns países mais relevantes para a gastronomia, como o Afeganistão, o Irã e a Mongólia.

2 AFEGANISTÃO

O Afeganistão tem uma cultura rica e diversificada que tomou forma há milhares de anos. A história da cultura afegã pode ser rastreada até o Império Aquemênida do século VI a.C. A cultura do Afeganistão é influenciada pelo Islã. Existem duas línguas oficiais no país: Dari e Pashto. A modernização resultou na infiltração de influências ocidentais na cultura afegã, que é mais profunda nas principais cidades do país (SOLOMON, 2017).

A religião desempenha um papel integral na formação da cultura do Afeganistão e influenciou outras esferas da cultura do país. O Islã é a principal religião do país e é praticada por cerca de 99,7% dos cidadãos afegãos. No entanto, a mais antiga religião existente no Afeganistão é o zoroastrismo que, acredita-se, tem suas origens no país no século XVIII a.C. Há cerca de 2.000 zoroastristas no Afeganistão moderno. A história do budismo no Afeganistão remonta a 305 a.C., quando a nação fazia parte do Império Maurya. O Islã foi introduzido no país no início do século VIII e tornou-se a religião dominante da nação no século IX. 90% da população do país pratica o islamismo sunita, enquanto cerca de 10% da população se identifica com a seita xiita do Islã. Há também um número significativo de muçulmanos no país que se identificam como muçulmanos não denominacionais e modernos. Acredita-se que a população cristã no Afeganistão seja de 500 e 8.000 indivíduos (EDEN; FORD, 2016).

2.1 GEOGRAFIA

O Afeganistão é conhecido pelo seu terreno montanhoso. As enormes montanhas Hindu Kush formam uma barreira entre as províncias do norte e o resto do país. Essa cordilheira também dividiu o Afeganistão em três regiões geográficas muito diferentes, conhecidas como: Planalto Central, Planícies Setentrionais e Planalto Sudoeste. A altitude, o clima e as condições do solo no Afeganistão variam muito de onde você está no país.

As terras altas centrais têm uma área de cerca de 160.000 milhas quadradas. Esta região do Afeganistão possui vales profundos e estreitos, bem como altas montanhas que provaram ser historicamente importantes para a defesa do país. Uma das rotas mais famosas do subcontinente indiano, *The Khyber Pass*, está localizada nas cadeias montanhosas das terras altas centrais. O clima nesta parte do Afeganistão é geralmente seco, com temperaturas no verão em torno de 26 °C, enquanto os invernos são muito frios.

Esta região do Afeganistão é composta por altos planaltos e desertos arenosos. O solo é muito infértil, exceto ao longo dos rios no Sudoeste. Esta região desolada cobre cerca de 50.000 milhas quadradas e é atravessada por vários grandes rios, incluindo o Helmand. A altitude média desta área é cerca de 3.000 pés. Kandahar, que fica a uma altitude cerca de 3.500 pés, desfruta de um clima seco e ameno. Tempestades de areia não são incomuns nos desertos e planícies áridas da região (EDEN; FORD, 2016).

A agricultura e a pecuária, consistindo principalmente de agricultura de subsistência e nomadismo pastoril, são os elementos mais importantes do Produto Interno Bruto (PIB), representando quase metade do seu valor total. O Afeganistão é essencialmente um país pastoral. Apenas cerca de um oitavo da área total da terra é arável, e apenas cerca de metade da superfície cultivável é cultivada anualmente. Grande parte da área arável consiste em terras cultivadas em pousio ou estepes e montanhas que servem como pastagens. Como grande parte da terra é árida ou semiárida, cerca de metade da terra cultivada é irrigada. Tradicionalmente, até 85% da população tirou seu sustento de uma economia rural, principalmente como agricultores.

2.2 GASTRONOMIA

O Afeganistão está escondido nas montanhas entre o Irã e o Paquistão. Ela possui uma culinária de características muito distintas, mesmo agregando elementos dos países ao seu redor. Da Índia vieram chilis, açafrão, garam masala e pimenta; a Pérsia contribuiu com coentro e hortelã, enquanto as influências mongóis tomaram forma de bolinhos e macarrão. Pratos gordurosos são um combustível importante nesta nação de invernos congelantes; o óleo e a tradicional gordura de cordeiro são adicionados generosamente em muitos pratos. Os afegãos gostam de sua comida nem muito condimentada, nem muito quente. O iogurte é muito usado como molho, cobertura ou acompanhamento.

Cordeiro e frango são muito apreciados com o kebab de cordeiro afegão, uma comida de rua muito popular. Korma é um tipo de guisado com uma base de cebola frita e alho, e pode incluir carne, legumes, grão-de-bico, tomate, frutas, iogurte e especiarias. O arroz é uma especialidade considerada a melhor parte de qualquer refeição. O precioso prato nacional chamado Kabuli Pulao consiste em carne cozida lentamente em uma cúpula de arroz temperado com lentilhas, passas, cenouras, cardamomo moído e nozes. E, claro, o pão (naan) é comido com quase tudo.

FIGURA 2 – KABULI PULAO



FONTE: <<https://i0.wp.com/media.hungryforever.com/wp-content/uploads/2018/01/18142051/afgahani-biryani.jpeg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

Não é incomum as mulheres fazerem toda a preparação culinária para a família e seus convidados. As filhas começam aos 12 anos, ajudando a mãe nas tarefas domésticas e participando da culinária. Dessa forma, a tradição e as receitas passam de uma geração para outra.

Uma expressão importante da cultura alimentar no Afeganistão é o “dastarkhan”, uma variedade de pratos dispostos em uma toalha de mesa que pode ser colocada no chão. O convidado recebe uma almofada para sentar de pernas cruzadas (tendo removido os sapatos na porta). Os hóspedes geralmente recebem uma tigela ou prato individual, mas os utensílios não são usados; as refeições são comidas com a mão direita, usando o pão como uma colher.

O chá define hospitalidade no Afeganistão. Um excelente chá é servido após uma refeição junto com a sobremesa, que é provavelmente Baklava ou Gosh-e Fil (massa frita em forma de orelha de um elefante!).

Não importa em que situação estejam, os afegãos tratam seus convidados com imenso respeito e farão o possível para lhes oferecer a melhor comida. Se você é um hóspede na casa de uma pessoa afegã, espera-se que desfrute de grandes quantidades de tudo.

2.2.1 Kabuli Pulao

É o prato nacional do Afeganistão e todos os afegãos que vivem fora do país adoram comê-lo em qualquer lugar que o encontrem. É cozido em todas as casas, pois é parte de suas vidas. A preparação de kabuli pulao é muito fácil: é arroz cozido no vapor com costeletas, passas e cenoura. Muitas vezes é servido com cordeiro. Há outras variantes de pulao disponíveis no Afeganistão. As pessoas comem com carne, legumes ou feijão. As meninas são ensinadas a cozinhar kabuli pulao antes do casamento, pois é uma vergonha elas não saberem cozinhá-lo.

FIGURA 3 – KABULI PULAO

	<p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> 500g de arroz basmati; 1 a 1/2 kg de carne de cordeiro; 4 xícaras de caldo de carne de cordeiro; 2 cebolas médias (picadas); 1/2 xícara de passas douradas; 1 xícara de cenoura (picada); 2 cc de semente de cominho; 1 a 1/2 colher de chá verde; 1 cc de pó de cardamomo; 2 pedaços de canela em pau; 1/4 cs de pimenta preta; 1 a 1/2 xícara de óleo vegetal; 1 cc de manteiga; Sal a gosto.
---	--

PREPARAÇÃO:

Refogue cenouras e passas na manteiga e reserve. Aqueça duas colheres de sopa de óleo e frite as cebolas até ficarem translúcidas. Adicione o caldo de arroz, a carne de cordeiro e cozinhe até ficar macio. Em uma panela separada, aqueça um pouco de óleo, frite todas as especiarias inteiras e adicione pedaços de cordeiro. Adicione sal a gosto e cozinhe entre 5 e 6 minutos. Em uma assadeira untada, coloque o pedaço de cordeiro no centro e cubra com arroz meio cozido. Polvilhe com cenouras e passas. Pré-aqueça o forno a 250 °C e asse por 20 minutos.

FONTE: Adaptado de <<http://destinationpak.com/blog/kabuli-pulao-an-afghan-cuisine-recipe/in/viewupdate/>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

2.2.2 Kababs

Kabab de cordeiro é outro alimento favorito dos afegãos. Kabab afegão é servido principalmente com naan e arroz. Costeletas de carneiro, costelas, kofta (carne moída) e kababs de frango são servidos em bons restaurantes de Kabul, nos Emirados Árabes Unidos. *Chapli kabab* e *sekh boti kababs* são consumidos amplamente entre as pessoas pertencentes a todas as nacionalidades.

FIGURA 4 – KABAB



FONTE: <<https://i.pinimg.com/originals/68/0e/90/680e90b2696e8a7c47ce748635bf0b09.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.



Naan é um antigo e típico pão indiano muito consumido no Afeganistão, com receita à base de trigo, serve de acompanhamento a qualquer refeição. O pão é assado em um tandur (forno regional) e possui um formato peculiar, sendo circular e achatado.

FONTE: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Naan>>. Acesso em: 14 fev. 2019.

2.2.3 Saji kabab

Saji kabab é uma comida tradicional e igualmente famosa da população Baloch e Pashton, que vive no Afeganistão e Baluchistão. É feita de carne de cabra e ovelha. Antes de cortar a carne em bifês, é esfregado um pouco de sal e suco de limão. Eles não usam qualquer óleo de cozinha para cozinhar o Saji Kabab, pois a carne branca no topo do bife derrete devido ao calor, fornecendo óleo natural para o kabab. Algumas madeiras secas são queimadas em ambos os lados da carne, colocando a carne entre o fogo. Lento e gradualmente, o calor faz cozinhar o saji. Quando o fogo é transformado em cinzas, estas são arrastadas perto da carne, o que a torna ainda mais deliciosa. É cozida em ocasiões especiais, como eventos de casamento.

FIGURA 5 – SAJI KABAB



FONTE: <http://farm7.static.flickr.com/6049/6301162182_dfd6b1bc3a.jpg>. Acesso em: 13 fev. 2019.

2.2.4 Qorma (Korma)

Qorma é também um dos pratos muito especiais do afegão. *Qorma* é cozido duas vezes por semana. Frite os cardamomos no óleo de cozinha, depois coloque a quantidade necessária de tomates e cozinhe por um tempo e depois acrescente carnes, temperos ou legumes a eles. *Shorma*: sopas feitas de variedade de itens são muito populares no Afeganistão. Essas sopas são conhecidas localmente como *shorma*.

FIGURA 6 – QORMAS

	<p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 kg de frango; 1 xícara de óleo; 2-3 cc de manteiga ghee; 8 -10 cardamomos; 2 cs de alho; 1 cs de coentro em pó; 1 cs de pimentão; sal; 1 cc de pasta de gengibre; 1 xícara de iogurte. 2 cebolas fatiadas (fritas, misturar com o iogurte); 1 cc de garam masala; açafrão (misturado em 3 colheres de chá de água); Para guarnecer, folhas de coentro picado.
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Aqueça o óleo vegetal na panela e coloque um pouco de manteiga ghee. Coloque o cardamomo, o alho e frite a mistura corretamente. Em seguida, adicione o frango e deixe cozinhar por cerca de 2-3 minutos. Continue mexendo. Quando ficar marrom, adicione o coentro e o pimentão. Adicione sal a gosto. Adicione a pasta de gengibre, a mistura de cebola frita e iogurte e deixe cozinhar por um minuto. Em seguida, coloque <i>garam masala</i> e açafrão para dar sabor. Se o molho for muito grosso, adicione um pouco de água antes de cobri-lo. O <i>masala</i> deve se fundir bem com o frango. Cubra e dê tempo para cozinhar em fogo lento. Deixe ferver por cerca de 10-15 minutos. Continue mexendo ocasionalmente. Sirva quente, guarnecido com folhas de coentro.</p>	

FONTE: Adaptado de <<http://www.gloriosa.com.br/duas-receitas-sofisticadas-de-frango-a-moda-indiana-chicken-korma-e-chicken-kurma/>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

2.2.5 Pães Afegãos

Normalmente, os afegãos consomem quatro tipos de pães. Estes pães são chamados localmente de *naan*, *obi naan* e *lavash*. *Naan* é feito de trigo e é fino, longo e oval. *Obi naan* tem a forma de um disco e é mais grosso que *naan*. *Lavash* é um pão muito fino e usado como revestimento para carnes e ensopados. O pão *kak*, feito de trigo, também é famoso na população de baloch. Eles colocam uma bola de pedra no fogo e quando fica extremamente quente, enrolam a farinha molhada na pedra quente e a colocam perto das cinzas. É servida depois de algum tempo.

FIGURA 7 – NAAN



FONTE: <<https://media-cdn.tripadvisor.com/media/photo-s/13/5a/f4/ea/traditional-fresh-baked.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

- **Frutas e nozes:** frutas frescas e secas são parte inseparável da comida afegã. O Afeganistão produz frutas de alta qualidade, especialmente uvas, damascos, romãs, melões, ameixas e frutas vermelhas. Variedades excepcionais de laranjas também crescem no Afeganistão. Melões de Mazar-e-Sharif, laranjas de Jalalabad, uvas e romãs de Kandahar são famosos.
- **Produtos lácteos:** os afegãos gostam de produtos lácteos como iogurte e *Lassi*. *Lassi* é uma espécie de iogurte fino que é servido com o almoço e jantar. Uma refeição está incompleta sem ter *Lassi*.

FIGURA 8 – CHÁ AFEGÃO



FONTE: <<http://endlessfacts.com/upload/img/Z8bml14420292262.jpg>>.

Acesso em: 13 fev. 2019.

Bebidas: a bebida comum no Afeganistão é o chá (*chai*). O chá verde é muito saudável e as pessoas adoram começar o café da manhã com o chá verde. Também é servido após a refeição porque ajuda a digerir a comida em um período muito curto de tempo.

3 IRÃ

O Irã é um país montanhoso, árido, etnicamente diverso do sudoeste da Ásia. Grande parte do Irã consiste em um planalto central do deserto, cercado por todos os lados por imponentes cadeias de montanhas que permitem o acesso ao interior através de passagens altas. A capital é Teerã, uma metrópole extensa e desordenada no sopé do sul das montanhas Elburz. Famosa por sua arquitetura bonita e jardins verdejantes, a cidade caiu um pouco em ruínas nas décadas seguintes à Revolução Iraniana, meados de 1978, embora mais tarde tenham sido montados esforços para preservar edifícios históricos e expandir a rede de parques da cidade. Assim como Teerã, as cidades Efahã e Shīrāz combinam prédios modernos com marcos importantes do passado e servem como grandes centros de educação, cultura e comércio.

3.1 GEOGRAFIA

O Irã faz fronteira com o Paquistão, o Afeganistão e o Turcomenistão, a leste; o Iraque, a oeste; e a Turquia, a Armênia, o Azerbaijão e o enclave do Azerbaijão-Nakhichevan, ao norte. Ao sul, o Irã faz fronteira com o Golfo de Omã e o Golfo Pérsico; e ao norte, com o Mar Cáspio (o maior lago da Terra, com uma superfície estimada de 371.000 quilômetros quadrados).

FIGURA 9 – MAR CÁSPIO



FONTE: <http://media.parstoday.com/image/4bps22b6c779e118f2d_800C450.jpg>. Acesso em: 13 fev. 2019.

O clima do Irã varia consideravelmente de região para região. No Noroeste, os invernos são frios, com fortes nevascas e temperaturas frias durante dezembro e janeiro. A primavera e o outono são relativamente amenos e os verões são secos e quentes. No Sul, os invernos são amenos e os verões muito quentes, com uma temperatura máxima diária em julho superior a 38 °C em algumas áreas. A temperatura e a precipitação também variam com a elevação, pois os ventos trazem a umidade pesada do Golfo Pérsico. O clima do Irã é predominantemente árido ou semiárido e subtropical ao longo da costa do Mar Cáspio.

3.2 GASTRONOMIA

Desde o início da civilização humana na região do atual Irã, uma série de povos invadiu e conquistou o local, expondo a área a novos costumes, crenças, ideias e alimentos, além de trazer os costumes e alimentos iranianos de volta a sua própria casa. Os antigos babilônios, assírios, persas, gregos, romanos e turcos são apenas alguns dos grupos que influenciaram a cultura iraniana e sua culinária (EDEN; FORD, 2016).

A cozinha iraniana é muitas vezes referida como "persa". Isso se deve ao fato de que, até 1934, o Irã era conhecido como Pérsia. Os persas são uma cultura antiga e acredita-se que seja originária da Ásia Central desde 2000 a.C. Houve um tempo em que o território persa se estendia até o leste da Índia. O curry (tempero) foi adaptado do povo indiano e incorporado à culinária persa (agora iraniana). Os guisados picantes modernos de curry demonstram a influência da Índia.

Os indianos também adaptaram alimentos dos persas. Quando os mongóis invadiram a Índia em 1526, trouxeram ingredientes – que eles admiravam muito – da culinária persa. Uma cozinha do norte da Índia chamada *mughlai* é modelada de acordo com o que os persas costumam comer: montes de arroz temperados com açafrão, coberto com nozes, passas e várias carnes. Pratos como *kofta* (almôndegas) e *pilau* são comuns tanto para os iranianos como para os indianos do Norte.

Vários dos pratos mais proeminentes do Irã se originaram dos gregos, árabes, turcos e russos. A Grécia invadiu o atual Irã nos anos 200 d.C., introduzindo folhas de uva recheadas. O iogurte pode ter se originado da Grécia ou da Turquia, onde também é um alimento básico.

Um prato famoso é o *Dolma*, que consiste em rechear folhas de parreira de uva com guisado de carne de cordeiro, frutas e legumes com vários tipos de recheios. *Dolma* e *kofta* (almôndegas) tornaram-se muito populares em todos os países do Oriente Médio. O *kebab* (cubos de carne no espeto) é provavelmente a introdução mais importante dos turcos – tornou-se um dos pratos nacionais do Irã. O café turco forte também foi introduzido. Outrora, uma bebida iraniana amplamente consumida, ficou agora atrás da popularidade do *chai* (chá). O chá forte e escuro é feito em uma *samovar*, uma espécie de chaleira russa muito parecida com uma urna.

3.2.1 Fesenjan (romã walnut stew)

Parte essencial do menu de casamentos persas, este guisado icônico contém romã azeda com frango ou pato, nozes moídas, pasta de romã e cebolas lentamente fervidas para fazer um molho espesso. Às vezes, açafrão e canela são adicionados e, quando for necessário equilibrar a acidez, uma pitada de açúcar. Nas ruínas de Persépolis, a antiga capital ritual do Império Persa, os arqueólogos encontraram tábuas de pedra inscritas datadas de 515 a.C., que listavam os principais itens da despensa dos primeiros iranianos. Eles incluíram conservas de nozes, frango e romã, os principais ingredientes do Fesenjan.

FIGURA 10 – FESENJAN

**INGREDIENTES:**

1 a 2 cebolas grandes picadas (3 xícaras);
 2 cs de manteiga sem sal;
 3 cs de azeite;
 5 cs de melaço de romã;
 nozes (cerca de 2 xícaras);
 1 kg de coxas de frango sem pele e/ou peito, temperadas com sal;
 2 xícaras de caldo de galinha;
 2 colheres de sopa mais 2 colheres de chá de açúcar;
 1/2 cc de açafrão;
 1/4 cc de canela;
 1/4 cc de noz-moscada;
 1/4 cc de pimenta preta moída;
 Sal;
 1/2 xícara de romã fresca para guarnecer (opcional)

PREPARAÇÃO:

1) As nozes: você pode torrar as nozes de duas maneiras: espalhá-las em uma única camada em uma frigideira grande e torrâ-las em fogo médio, mexendo frequentemente até ficarem levemente tostadas, ou espalhá-las em uma única camada em uma assadeira e assar a 175 °C no forno por 8 a 10 minutos. Em qualquer caso, uma vez torrada, retire do fogo e deixe esfriar. Depois de esfriar o suficiente para manipular, pulse em um processador de alimentos ou liquidificador até que fiquem finamente moídas.

2) Doure os pedaços de frango em todos os lados: em uma panela grande, aqueça uma colher de sopa de manteiga e duas colheres de sopa de azeite em fogo médio/alto. Quando a manteiga derreter coloque os pedaços de frango na panela e, se necessário, trabalhe em lotes para não encher a panela. Cozinhe até dourar por todos os lados. Polvilhe o frango com sal enquanto eles estão cozinhando.

3) Refogue as cebolas: use uma escumadeira ou pinça para retirar o frango da panela e reserve. Adicione uma colher de sopa de manteiga e uma colher de sopa de óleo na panela. Abaixar o fogo para médio/baixo. Adicione as cebolas picadas à panela e refogue até ficarem translúcidas, mexendo de vez em quando para liberar as partes douradas do fundo da panela.

4) Adicione frango e caldo: volte os pedaços de frango para a panela com as cebolas. Despeje 2 xícaras de caldo de galinha sobre o frango e as cebolas. Deixe ferver (reduza para ferver), tampe e cozinhe suavemente por 30 minutos.

5) Adicione nozes moídas, melaço de romã, açúcar, temperos, cobertura e cozinhe: misture as nozes moídas, o melaço de romã, o açúcar e as especiarias. Cubra e cozinhe em fogo baixo por uma hora, mexendo a cada 20 minutos para evitar que as nozes grudem no fundo da panela.

Retire do fogo e ajuste o açúcar e sal. Neste ponto, o frango deve ser desmanchado. Decore com sementes de romã.

3.2.2 Bademjan (berinjela e guisado de tomate)

Este guisado tem a cor vermelho-ouro cintilante dos tomates cozidos com açafrão, um brilho de óleo no topo, uma característica valorizada na culinária persa que mostra que um ensopado foi cozido por tempo suficiente. Ligeiramente azedo, com o toque de tomate, suco de limão e às vezes o suco de uvas verdes, seu sabor é mantido sob controle pela berinjela, que é frita primeiro até dourar, depois cozida com cebola, cordeiro, tomates e temperos. Como todos os guisados persas, o *bademjan* é grosso e deve ser comido sobre o arroz com um garfo.

FIGURA 11 – BADEMJAN

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>750 gramas de berinjela (cortadas em pedaços); 1/4 xícara mais 2 cs de azeite extravirgem; 1 cebola grande (descascada e cortada em fatias); 3 dentes de alho grandes (descascados, esmagados e picados finamente); 1 cc de cominho; 1/2 cc de açafrão; 1/2 cc de canela; 1/2 cc de sal (marinho ou kosher, para salgar a berinjela); 1 lata de tomate (inteiros e descascados); 1/2 xícara de água; 1/4 de copo de melão de romã (comprado ou caseiro); Opcional: 1 pitada de açafrão.</p> <p>Para o molho de ervas de iogurte: 1 recipiente de iogurte; 1/4 de xícara de endro (fresco, picado); 2 a 3 dentes de alho (esmagados, descascados e picados finamente); Opcional: 1 pitada de sal</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Coloque uma colher grande de berinjela sobre uma tigela. Polvilhe com uma pitada abundante de sal marinho ou kosher e reserve.</p> <p>Em um forno ou uma panela grande de fogo médio a alto, aqueça o óleo. Adicione as cebolas e refogue até que elas estejam macias, translúcidas e comecem a dourar, cerca de 7 a 9 minutos. Adicione o alho, cominho, açafrão, canela e sal e refogue até que as cebolas caramelizem e as especiarias fiquem mais aromáticas, aproximadamente mais um minuto.</p> <p>Adicione a berinjela à panela. Regue com duas colheres de sopa de azeite. Saltear, para a berinjela misturar a cebola e especiarias, até que a berinjela se torne macia e encolhe em volume, cerca de 8 a 10 minutos.</p>	

Adicione os tomates usando a colher para separá-los em grandes pedaços. Adicione a água, o melão de romã e o açafrão. Mexa bem. Levar para ferver, reduza o fogo e cozinhe durante 10 a 15 minutos, mexendo de vez em quando. Sirva quente sobre arroz, quinoa ou cuscuz. Cubra com o molho de erva de iogurte (opcional), iogurte simples e/ou ervas picadas frescas, se desejado. Para fazer o molho de iogurte opcional: em uma tigela pequena, misture o iogurte, o endro, o alho e o sal. Refrigere e cubra até estar pronto para servir.

FONTE: Adaptado de <<https://www.thespruceeats.com/vegan-persian-eggplant-and-tomato-stew-recipe-4129571>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

3.2.3 Polo baghali (arroz com endro e fava)

Na culinária iraniana, o arroz pode ser preparado simplesmente com manteiga e açafrão, conhecido como *chelo*. Mas com a mesma frequência, é cozido com outros ingredientes e chamado *polo*. *Polo* pode ser feito com ervas, legumes, feijão, nozes, frutas secas, carne e até mesmo macarrão, atuando como a peça central da refeição. Este *polo* é particularmente bom na primavera, quando as favas são jovens e macias e o endro está na estação. O prato é salpicado com endro verde e favas, muitas vezes é cozido com pedaços muito macios de cordeiro. Alternadamente, pode ser servido ao lado de cordeiro com osso. O arroz deve ter um leve sabor de açafrão, com o açafrão misturado ao arroz antes de servir.

FIGURA 12 – POLO BAGHALI



FONTE: <<https://toriavey.com/images/2012/01/Baghali-Polo-Main.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

3.2.4 Zereshk polo (Barberry rice)

Os iranianos adoram sabores azedos. Como os arandos (espécie de amora alpina), as bérberis têm uma cor vermelha vibrante, mas são ainda mais azedas. Este prato de arroz clássico é repleto com as sementes vermelhas, que são secas e, em seguida, reidratadas antes de cozinhar. O arroz é cozido com muita manteiga, o que ajuda a suavizar a intensidade das sementes. Marmelo, ruibarbo, ameixas verdes, laranjas azedas, limões, limas, limas secas, ginjas, tamarindo, sumagre e romã são todos usados na cozinha persa para fazer comida mais ácida.

FIGURA 13 – ZERESHK POLO

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>4 xícaras de arroz basmati de grãos longos; 4 peitos de frango; 2 cebolas descascadas, 1 inteira e 1 em fatias finas; 2 dentes de alho descascados; 1/2 cc de sal; 1/4 cc de pimenta preta moída na hora; 1 cc de açafrão moído dissolvido em 4 cs de água quente; 2 xícaras de bérberis secas (zereshk), limpas, lavadas e escorridas; 2/3 de xícara de manteiga clarificada (ghee) ou óleo; 4 cs de açúcar; 2 cs de iogurte natural; 2 cs de sementes de cominho torradas (opcional); 2 cs de amêndoas (opcional); 2 cs de pistache (opcional); 2 cs de casca de laranja desidratada (opcional).</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p><u>Frango:</u> refogue as cebolas em duas colheres de sopa de manteiga até ficarem translúcidas, acrescente o alho até dourar, depois junte os pedaços de frango e cozinhe por cerca de cinco minutos em fogo médio. Uma vez que o frango mude de cor rosa para branco no exterior, adicione uma colher de sopa de açafrão e duas xícaras de água. Cozinhe em fogo médio/alto com tampa coberta por uma hora (ou mais, dependendo do tamanho do frango). Depois de pronto, adicione uma colher de sopa de açafrão e reserve.</p> <p><u>Bérberis:</u> limpe as bérberis, removendo os caules e colocando as frutas em uma peneira. Coloque o coador em um recipiente grande e cheio de água fria e deixe as amoras de molho por 20 minutos.</p>	

A “areia” vai se estabelecer no fundo. Retire o coador do recipiente e coloque água fria sobre as bérberis; drene e reserve. Refogue uma cebola em fatias em duas colheres de sopa de manteiga, acrescentando bérberis e cominho e refogue por apenas um minuto em fogo baixo, pois as bérberis queimam muito facilmente. Adicione quatro colheres de sopa de açúcar, misture bem e reserve.

Nota: se você preferir um sabor picante, reduza a quantidade de açúcar. Se preferir um prato mais doce, adicione mais açúcar. Ajuste a gosto.

Arroz com açafrão: leve oito xícaras de água com duas colheres de sopa de sal para ferver em uma panela antiaderente grande. Despeje o arroz lavado e escorrido. Ferva rapidamente por 6 a 10 minutos, mexendo delicadamente duas vezes com uma colher de pau para soltar os grãos que possam ter grudado no fundo. Morda alguns grãos. Se o arroz estiver macio, está pronto. Escorra o arroz em uma peneira de malha fina e enxágue em duas ou três xícaras de água fria. Em uma tigela, misture 3 espátulas de arroz, 2 colheres de sopa de iogurte, $\frac{3}{4}$ de xícara de manteiga ou óleo, $\frac{1}{2}$ xícara de água, algumas gotas de água de açafrão dissolvida e as sementes de cominho.

Na panela, espalhe a mistura de iogurte e arroz sobre o fundo da panela e leve à geladeira. Isso ajudará a criar uma crosta dourada (tah dig) quando o arroz estiver cozido.

Pegue uma espátula cheia de arroz escorrido de cada vez e coloque-a gentilmente em cima da mistura de iogurte e arroz, moldando gradualmente o arroz em uma pirâmide. Esta forma deixa espaço para o arroz se expandir e aumentar. Fure um ou dois buracos na pirâmide de arroz com o cabo de uma espátula de madeira.

Cubra e cozinhe o arroz por 10 a 15 minutos em fogo médio/alto para formar uma crosta dourada.

Dissolva a manteiga restante em uma xícara de água quente e despeje sobre a pirâmide de arroz. Coloque um pano de prato limpo ou duas camadas de toalhas de papel sobre a panela e cubra firmemente com a tampa para evitar que o vapor escape. Cozinhe por 50 minutos ou mais em fogo médio/baixo.

Retire a panela do fogo. Deixe esfriar em uma superfície úmida por cinco minutos sem descobri-la. Isso ajuda a liberar a crosta do fundo da panela. Existem duas maneiras de servir o arroz. A primeira é segurar bem o prato de servir sobre a panela descoberta e inverter os dois juntos, desenformando a montagem inteira no prato. O arroz vai emergir como um bolo de crosta dourada. Sirva em fatias. A segunda maneira é colocar duas colheres de sopa de arroz em um prato, misturar com a água restante de açafrão e reservar para enfeitar.

Então, delicadamente, levando uma espátula cheia de arroz de cada vez, coloque o arroz em uma travessa em camadas alternadas com a mistura de bérberis. Monte o arroz em forma de cone. Arrume o frango ao redor do prato. Por fim, decore o topo com o arroz com sabor de açafrão, um pouco da mistura de bérberis, amêndoas e pistaches. Coloque pedaços de frango ao redor de seu prato fazendo do arroz o centro da exibição.

Retire a camada de crosta do fundo usando uma espátula de madeira. Coloque em um prato pequeno e sirva ao lado ou organize-o ao redor do arroz.

3.2.5 *Ghormeh sabzi* (erva verde)

Feito de ervas, feijão e cordeiro, *ghormeh sabzi* verde escuro é azedo e cheio de ervas. O cozido é temperado com limão seco – *limo omani* – na língua farsi. Essas limas são mais intensas e ácidas, com um sabor agridoce que dá ao ensopado um sabor único. A outra constante em *ghormeh sabzi* são folhas de feno-grego, um gosto desconhecido para a maioria dos ocidentais. Outras ervas incluem salsa, coentro e cebolinha.

FIGURA 14 – GHORMEH SABZI



FONTE: <<https://www.thedeliciouscrescent.com/wp-content/uploads/2016/11/Persian-Fresh-Herb-Stew-with-Meat-and-Kidney-Beans-2.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

3.2.6 *Tahdig* (arroz frito crocante)

Tahdig é a comida da alma da culinária persa. É a camada dourada de arroz frito no fundo da panela de arroz e tem gosto de uma combinação de pipoca e batata frita, mas com o delicado sabor basmati. (*Tahdig* geralmente não é impresso no menu, então você terá que pedir por ele.) Em reuniões de família iranianas, há sempre uma abundância de sobras, mas o único prato que desaparece completamente é *tahdig*. É comido como acompanhamento e é perdoável apanhá-lo e comê-lo com os dedos.

FIGURA 15 – TAHDIG

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>2 xícaras de arroz basmati; sal a gosto; 1 cs mais ¼ de xícara de óleo vegetal; ¼ de xícara de iogurte grego; 1 ½ cc de sementes de cominho; 2 cs de manteiga sem sal, cortada em 8 cubos; ¼ de xícara de salsa fresca picada.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Coloque o arroz no filtro de malha fina e enxágue em água corrente fria até que a água escorra. Coloque o arroz enxaguado e uma colher de sopa de sal em uma tigela média e cubra com quatro xícaras de água quente. Mexa delicadamente para dissolver o sal; deixe descansar por 15 minutos. Escorra o arroz no filtro de malha fina.</p> <p>Enquanto isso, leve oito xícaras de água para ferver em forno holandês (tipo de panela) em fogo alto. Adicione o arroz e duas colheres de sopa de sal. Ferva rapidamente, mexendo frequentemente, até que o arroz esteja mais macio, com leve mordida no centro e os grãos flutuando em direção ao topo da panela, por 3 a 5 minutos (comece a cronometrar quando o arroz for adicionado à panela). Escorra o arroz em uma peneira de malha fina grande e enxágue com água fria para parar de cozinhar, cerca de 30 segundos. Lave e enxugue bem a panela para remover qualquer amido residual. Pincele a parte inferior e os lados da panela com uma colher de sopa de óleo.</p> <p>Misture ¼ de xícara de iogurte, uma colher de chá de sementes de cominho e ¼ de colher de chá de sal em uma tigela média. Adicione duas xícaras de arroz cozido e mexa até integrar os ingredientes. Espalhe a mistura de iogurte e arroz uniformemente sobre o fundo da panela.</p> <p>Mexa ½ colher de chá de sementes de cominho no restante do arroz. Monte arroz no centro da panela em cima da base de iogurte-arroz (deve parecer uma pequena colina). Faça oito furos espaçados igualmente através do monte do arroz, mas não na base do iogurte-arroz. Coloque um cubo de manteiga em cada buraco. Regue ⅓ de xícara de água sobre o monte de arroz.</p> <p>Enrole a tampa da panela com um pano de prato limpo e cubra a panela com força, certificando-se de que a toalha esteja segura na parte superior da tampa e longe do calor. Cozinhe em fogo médio/alto até que o arroz no fundo esteja estalando e o vapor esteja vindo dos lados da panela, cerca de 10 minutos.</p> <p>Reduza o fogo para médio/baixo e continue a cozinhar até que o arroz esteja macio e a crosta fique dourada ao redor das bordas, 30 a 35 minutos a mais. Retire do fogo e coloque um pano úmido sobre a assadeira; deixe descansar por cinco minutos.</p> <p>Acrescente duas colheres de sopa de salsa no arroz, mexa certificando-se de não remover a crosta no fundo da panela, tempere com sal a gosto. Com cuidado, coloque o arroz na travessa.</p> <p>Usando uma espátula de metal fina, solte as bordas da crosta da panela e, em seguida, quebre a massa em pedaços grandes. Transfira os pedaços para a travessa, organizando uniformemente ao redor do arroz. Polvilhe com o restante da salsa e sirva.</p>	

FONTE: Adaptado de <https://www.tasteoftheplace.com/persianstylerice_chelow_tahdig/>.
Acesso em: 13 fev. 2019.

FIGURA 16 – SABZI KHORDAN



FONTE: <https://3.bp.blogspot.com/_yMEJcplkQAw/S9Rt0gdW0_I/AAAAAAAAABJU/gbmXqHkldX0/s640/Sabzi+khordan.jpg>. Acesso em: 13 fev. 2019.

4 MONGÓLIA

Muitas etnias habitaram a Mongólia desde os tempos pré-históricos. A maioria dessas pessoas eram nômades que, de tempos em tempos, formavam confederações que se destacavam. O primeiro deles, os Xiongnu, foram reunidos para formar uma confederação por Modun Shanyu em 209 a.C. Em 1206, Gengis Khan (também conhecido como Genghis Khan) fundou o Império Mongol, o maior império da história.

FIGURA 17 – CAMPO NA MONGÓLIA



FONTE: <<https://www.actualidadviajes.com/wp-content/uploads/2017/01/mongolia.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

O território do Império Mongol estendia-se da atual Polônia, no oeste, até a península coreana, no leste, e da Sibéria, no norte, até a península árabe e o Vietnã, no sul, cobrindo aproximadamente 33 milhões de quilômetros quadrados. Em 1227, após a morte de Genghis Khan, o Império Mongol foi subdividido em quatro reinos. Em 1260, o neto de Genghis Khan, Kublai Khan, subiu ao trono de um dos quatro reinos que cercavam a atual Mongólia e a China. Em 1271, Kublai Khan formalmente estabeleceu a dinastia Yuan. A dinastia Yuan foi a primeira dinastia estrangeira a governar toda a China até ser derrubada pela dinastia chinesa Ming, em 1368 (SOUZA, 2016).

A Mongólia esteve sob um regime comunista dominado pelos soviéticos por quase 70 anos, de 1921 a 1990. No outono de 1989 e na primavera de 1990, novas correntes de pensamento político começaram a surgir na Mongólia, inspiradas pela glasnost e perestroika na União Soviética, união e colapso dos regimes comunistas na Europa Oriental. Em março de 1990, uma revolução democrática, que começou com greves de fome para derrubar o governo, levou à renúncia pacífica do comunismo. A renúncia da Mongólia ao comunismo levou a um sistema multipartidário, uma nova constituição e uma transição para uma economia de mercado.

Nas duas últimas décadas, a Mongólia se transformou – de um país socialista com uma economia planejada – em uma democracia multipartidária vibrante, com uma das economias que mais crescem no mundo.

A Mongólia é o segundo maior país do mundo e ocupa um território de 1,56 milhão de quilômetros quadrados. A Mongólia está localizada no norte da Ásia, limitada pela Rússia ao norte e pela China ao sul, leste e oeste. A Mongólia é o país menos povoado do mundo (em densidade), com uma população de mais de 3,1 milhões de pessoas vivendo em uma vasta área de 1,56 milhão de quilômetros quadrados. Ulaanbaatar é a capital da Mongólia e a maior cidade, abrindo aproximadamente 45% da população do país (SOUZA, 2016).

O budismo é uma religião importante na Mongólia, com um pequeno número de muçulmanos, cristãos e xamãs residindo na Mongólia. A língua oficial é o mongol e é falada por 90% da população. O inglês está rapidamente substituindo o russo como a língua mais popular após o mongol. Muitos mongóis também falam coreano, japonês, chinês, alemão e outros idiomas da Europa Ocidental (SOUZA, 2016).

4.1 GEOGRAFIA

A pecuária, baseada em milhões de cabeças de ovelhas, cabras, gado, cavalos e camelos muitas vezes chamados de “cinco animais” (*tavan khoshuu mal*) na Mongólia – representa cerca de quatro quintos do valor da produção agrícola.

FIGURA 18 – PASTOREIO NA MONGÓLIA



FONTE: <<https://cdn.britannica.com/s:700x450/43/147343-004-06818B85.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

As cooperativas de pastoreio (*negdel*) formaram-se pela primeira vez na década de 1930, mas a principal campanha do partido revolucionário para organizar os criadores de gado em grandes cooperativas teve lugar nos anos 1955-1959, quando a maior parte do gado pertencia às cooperativas. As cooperativas foram dissolvidas durante as reformas democráticas e a propriedade privada dos animais foi incentivada, embora os pastos continuassem a pertencer ao Estado. O alto valor de mercado da caxemira impulsionou o pastoreio de cabras, que se tornou o mais numeroso dos cinco animais. Consequentemente, houve um crescimento considerável no tamanho total dos rebanhos. Os *tsaatan* mantêm pequenos rebanhos de renas na parte norte do país.



Os Tsaatan são uma pequena comunidade turca de pastores de renas que vivem no norte da Khövsgöl Aimag da Mongólia. O nome Tsaatan, que significa "aqueles que têm renas" na língua mongol, eram originalmente pastores de renas tuvinianos. A língua Dukhan é uma variedade turca ameaçada, falada por aproximadamente quinhentas pessoas no distrito de Tsagaan-Nuur, na região Khövsgöl do norte da Mongólia. Originalmente do outro lado da fronteira, no que hoje é a Tuva República da Rússia, os Dukha são um dos últimos grupos de pastores de renas nômades do mundo.

FONTE: <https://en.wikipedia.org/wiki/Dukha_people>. Acesso em: 14 fev. 2019.

Apenas cerca de 1% da área da Mongólia é usada para cultivar. A produção está concentrada nas partes mais úmidas do norte do país, particularmente nos largos vales baixos dos rios Orkhon e Selenge. Por causa dos longos invernos frios, apenas uma única safra anual é possível. Cerca de três quartos da área cultivada são semeados com grãos – principalmente trigo de primavera, mas com alguma cevada e aveia – e o restante com batatas, forragem e vegetais como repolho e cenoura. Os rendimentos são relativamente baixos e variam muito de ano para ano. Na maioria das províncias, o feno é produzido para alimentar o gado no inverno, e os estoques de emergência são mantidos. Durante o período socialista, a produção de grãos e vegetais foi centrada nas grandes fazendas estatais, que também mantinham alguns animais.

O pequeno setor madeireiro da Mongólia produz anualmente uma quantidade modesta de madeira que é usada em grande parte para lenha. Da mesma forma, uma pequena quantidade de peixes de água doce é desembarcada anualmente. Não há aquicultura.

4.2 GASTRONOMIA

A combinação de vastas planícies estéreis e um modo de vida em grande parte nômade na Mongólia contribuiu para uma tradição culinária única. Baseia-se principalmente em carne e leite, e projetada para ajudar a sobrevivência e viajar nas estepes duras. Enquanto sua reputação de austeridade o precede e os vegetarianos lutam, há poucas experiências culturais mais autênticas do que desfrutar de uma refeição comunitária em um *Ger* ou *Yurt*.

Os 'cinco focinhos' da cultura mongol são a base não apenas da culinária do país, mas também de sua agricultura e modo de vida nômade tradicional. As mais veneradas dessas cinco criaturas são os cavalos: em muitas comunidades nômades, aprender a cavalgar é tão fundamental quanto aprender a andar. A veneração dos cavalos também é combinada com a reverência por Genghis Khan, cujo Império Mongol foi alimentado pela habilidade da equitação mongol. O respeito pelos cavalos, no entanto, não lhes nega um lugar na dieta da Mongólia e a carne de cavalo está disponível na maioria dos restaurantes em todo o país. Os outros dos 'cinco focinhos' são ovelhas e cabras, que formam a base para muita culinária mongol, camelos e iaques, ambos regularmente usados na culinária mongol. O leite de iaque é particularmente comum na dieta mongol e o queijo também é usado como base para sopas e coalhos.

4.2.1 *Khorkhog*

O real churrasco mongol, também conhecido como *khorkhog*, é muito popular por todo o país. Geralmente é feito com carne de carneiro cozida dentro de uma panela contendo pedras queimadas em fogo aberto. Legumes são adicionados para fazer um ensopado e os sabores são deixados para misturar por várias horas. Isto é melhor apreciado dentro de um *Ger* (um *yurt* da Mongólia), onde a comida é servida comunitariamente.

FIGURA 19 – KHORKHOG



FONTE: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/ad/Khorkhog_1.JPG>. Acesso em: 13 fev. 2019.



Ger (Yurt da Mongólia) é uma tradicional habitação de forma redonda que tem sido usada desde que os mongóis começaram a vida nômade com criação de animais. Em essência – é a sua casa. Ger é portátil, facilmente montada e desmontada, a habitação mais natural da Terra. Um Ger consiste de capas de feltro, colunas de madeira e uma janela redonda no topo, finos postes de madeira e piso, parede (treliça de madeira presa com couro de animal, cordas) e cordas. A maioria dos materiais de Ger são feitos de animais como feltro de lã de ovelha, cordas de camelo ou lã de ovelha, cavalo ou rabo de iaque e, claro, madeira.

FIGURA – HABITAÇÃO MONGOL: PARTE EXTERNA



FONTE: <https://fbf60e8f8ca680776ec4-8ae6aee62dd737ed2399ea558967d8b7.ssl.cf2.rackcdn.com/talbiun_ger_camp-MAX-w1024h720.jpg>. Acesso em: 13 fev. 2019.

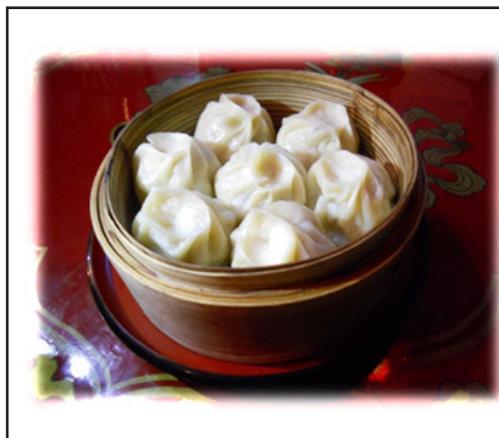
FIGURA – HABITAÇÃO MONGOL: PARTE INTERNA



FONTE: <http://www.mongoliagercamp.com/upload/tourgallery/tourgallery_temp_M04ySWMQ7w842Vik.jpg>. Acesso em: 13 fev. 2019.

4.2.2 *Buuz*

Bolinhos de massa são encontrados em mesas de jantar em toda a Mongólia e esses pequenos pacotes pastosos de carne de carneiro ou carne bovina revelam a conexão entre esse país isolado e seus vizinhos chineses ao sul. Bolinhos de massa mongóis são feitos de uma massa tipicamente resistente e são frequentemente fritos. *Buuz* é tanto o nome geral dos bolinhos quanto o nome de uma ampla variedade de restaurantes em Ulan Bator (ou Ulaanbaatar), onde são servidos os bolinhos recheados de carne cozidos em água e sal ou no vapor. *Bansh* é uma versão menor desses bolinhos, enquanto os *Khuushuur* são fritos em óleo e servidos como panquecas.

FIGURA 20 – *BUUZ*

INGREDIENTES:

½ xícara de farinha de arroz;
 ½ xícara de farinha de trigo integral;
 ½ xícara de água;
 300 gramas de carne moída;
 1/3 de xícara de cebola bem picada;
 4 cs de ghee (manteiga clarificada);
 1 cs de gengibre ralado;
 1 cc de sal.

PREPARAÇÃO:

Misture as farinhas. Adicione a água, um pouco de cada vez para fazer uma massa. Amasse bem para fazer uma massa brilhante e elástica. Estenda a massa em uma superfície enfarinhada a 1,8 cm de espessura. Corte a massa em discos de 10 centímetros. Cubra os discos com um pano úmido para evitar o ressecamento.

Misture a carne, cebola, ghee, gengibre e sal.

Coloque um disco de massa na palma da sua mão e coloque uma colher de sopa de recheio no meio. Para que o vapor possa escapar não sele completamente. Passe um pouco de óleo em cada buuz e os coloque em uma cesta de vapor sobre a água fervente. Cubra e deixe assar no vapor entre 15 a 20 minutos. Após esse período, abra a tampa. O buuz deve estar brilhante. Sirva morno.

FONTE: Adaptado de <<https://www.internationalcuisine.com/mongolian-buuz/>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

4.2.3 *Boodog*

Como com *khorkhog*, *boodog* é um exemplo de churrasco mongol que também usa pedras quentes como método de cozimento, mas neste caso as pedras quentes não são colocadas dentro de uma panela, mas inseridas na própria carcaça. O prato é geralmente feito com cabra ou marmota recheada com pedras aquecidas e uma variedade de legumes e especiarias. É então aquecido simultaneamente pelo lado de fora, seja em uma churrasqueira ou com um maçarico para garantir que esteja cozido e para queimar a pele do animal. O prato é outro exemplo de um estilo de vida nômade mais utilitário, no qual os materiais de cozinha não estão prontamente à mão e as pedras e o fogo substituem o forno. Este prato pode ser experimentado em toda a Mongólia, embora a maioria dos restaurantes de Ulan Bator (ou Ulaanbaatar) muitas vezes sirva para uma abordagem mais refinada. É frequentemente visto na estepe, onde os métodos tradicionais de culinária são preservados.

4.2.4 *Tsuivan*

Este é um ensopado feito com macarrão grosseiramente cortado em um caldo com carne, geralmente carne de carneiro e legumes. É a versão mongol da sopa de macarrão encontrada em todo o leste da Ásia em várias manifestações. O *guriltai shul* é outra variante na qual os ingredientes são transformados em uma sopa à base de carne e frequentemente combinados com coalhada de leite de iaque. A consistência da sopa depende muitas vezes da estação, assim como o tipo de carne usada e o nível das especiarias, que tende a subir conforme o inverno é muito frio. Isso pode ser experimentado em restaurantes tradicionais da Mongólia, em Ulan Bator.

FIGURA 21 – TSUIVAN

	<p>INGREDIENTES:</p> <p><u>Para a massa de macarrão:</u> 300g de farinha; 200ml de água; óleo conforme necessário.</p> <p><u>Para o guisado:</u> 200g de carne sem ossos; 350g de vegetais (repolho branco, cenouras etc.); 1 cebola cortada ao meio; 2 dentes de alho picados; 2-4 cs de água; óleo conforme necessário; sal e pimenta; cebolinha cortada em anéis; salsa fresca para enfeitar; ketchup para temperar.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p><u>Para os macarrões:</u> Misture a farinha e a água para obter uma massa flexível. Deixe descansar por 15 minutos.</p> <p>Separe a massa em dois pedaços e abra em folhas redondas. Despeje um pouco de óleo no centro de uma folha. Despeje sobre a superfície, dobrando temporariamente a folha em diferentes direções. Coloque a segunda folha em cima da primeira e espalhe o óleo da mesma maneira.</p> <p>Corte as duas folhas ao meio e coloque uma metade em cima da outra com a superfície oleada voltada para cima. Corte-as agora em quatro folhas ao meio e coloque um dos quartos em cima do outro da mesma maneira.</p> <p>Agora, corte ao meio na mesma direção duas vezes, até obter uma pilha de mais ou menos 7x25 cm, cerca de 5 cm de altura. Desta pilha, corte o macarrão em torno de 0,4 cm de largura.</p> <p><u>Cozinhando a carne e legumes:</u> Corte os legumes em tiras estreitas e a carne em pedaços pequenos.</p> <p>Pegue uma panela grande e salteie metade dos anéis de cebola levemente em óleo. Adicione as tiras de cenoura e refogue-as por alguns minutos (também outros tipos de vegetais que requeiram cozimento prolongado). Adicione a carne e refogue também. Agora adicione um pouco de água, conforme necessário, para que nada fique grudado. Tempere bem com alho, sal e pimenta.</p> <p>Adicione o repolho e deixe cozinhar com uma tampa fechada por alguns minutos para reduzir o volume. Adicione a água até que atinja cerca de 2/3 dos vegetais. Deixe tudo ferver por alguns minutos. Adicione os restantes anéis de cebola.</p>	

Juntando o ensopado:

Coloque as faixas de macarrão cuidadosamente sobre os legumes, para que eles continuem colados em pilhas. Feche a tampa. A tampa deve permanecer fechada até o final, porque o macarrão é cozido pelo vapor da água fervente abaixo.

Mantenha a água fervendo por cerca de 15 min. Primeiro, em fogo médio, o vapor substitui o ar restante na panela e depois em fogo baixo. No final, a água na panela deve ter desaparecido quase completamente.

Abra a tampa. As listras de macarrão devem ter uma cor levemente marrom-avermelhada e são um pouco pegajosas do lado de fora. Pegue uma tábua pequena (ou algo parecido) para ventilar ar fresco – o macarrão fica seco na superfície, perde a viscosidade e muda um pouco mais a cor. Use um garfo ou alguns hachis para separar o macarrão um do outro. Eles não devem mais ficar colados uns aos outros (macarrão pegajoso significa que, ou não havia óleo suficiente no meio, ou ainda não terminou de cozinhar).

Misture todos os ingredientes e adicione alguns anéis de cebola.

Sirva em um prato guarnecido com um pouco de salsa e temperado com ketchup ou qualquer outro condimento.

FONTE: <<https://i1.wp.com/media.hungryforever.com/wp-content/uploads/2018/04/10161639/tsuivan.jpg?ssl=1?w=356&strip=all&quality=80>>. Acesso em: 13 fev. 2019.



Tsaatan são pastores de renas e vivem no norte Khövsgöl Aimag da Mongólia. Originalmente do outro lado da fronteira, onde hoje é a República Tuva da Rússia, os Tsaatan são um dos últimos grupos de pastores de renas nômades do mundo. Eles sobreviveram por milhares de anos habitando o mais remoto subártico Ulaan taiga, movendo-se entre 5 e 10 vezes por ano.

FIGURA – TSAATAN



FONTE: <https://static.boredpanda.com/blog/wp-content/uploads/2015/09/Tsaatan-1__880.jpg>. Acesso em: 17 jun. 2019.

As renas e os povos Tsaatan são dependentes uns dos outros. Alguns tsaatanos dizem que se as renas desaparecerem, a cultura também desaparecerá. As renas fornecem leite, queijo, carne e transporte. Eles costuram suas roupas com cabelo de rena; o esterco de rena alimenta seus fogões e os chifres são usados para fazer ferramentas. Eles não usam seus animais para carne. Isso torna seu grupo único entre as comunidades de pastoreio de renas. Devido a diminuição da população de renas, cerca de 40 famílias apenas continuam com esta tradição ainda hoje. Para saber mais sobre os Tsaatan, acesse: https://www.boredpanda.com/meeting-the-tsaatan-nomads-in-mongolia/?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=organic

RESUMO DO TÓPICO 1

Neste tópico, você aprendeu que:

- A Ásia central é composta por países com religiões e costumes diversos que influenciam sua cultura e gastronomia.
- O estudo aprofundado desses países, como o Afeganistão, Irã e Mongólia, possibilitam um melhor entendimento desta região.
- Cordeiro e frango são muito apreciados no Afeganistão. Pratos como o kebab de cordeiro afegão e o Korma, um tipo de guisado com uma base de cebola frita e alho, são bastante comuns.
- Dolma é um delicioso prato popular que consiste em rechear folhas de parreira de uva com guisado de carne de cordeiro, frutas e legumes.



- 1 Kebab de cordeiro é também um dos alimentos favoritos dos afegãos. Kebab afegão é servido principalmente com naan e arroz. Costeletas de carneiro, costelas, kofta (carne moída) e kebabs de frango são servidos em bons restaurantes de Kabul, nos Emirados Árabes Unidos. Explique o que é naan.
- 2 A cozinha mongol refere-se às tradições culinárias da Mongólia e aos pratos típicos mongóis. O clima continental extremo tem afetado a dieta tradicional, por isso a cozinha mongol consiste principalmente de laticínios, carne e gordura animal e o uso de temperos e vegetais é limitado. O prato khorkhog é considerado o real churrasco mongol. Em que consiste este prato?

ÁSIA ORIENTAL

1 INTRODUÇÃO

A história da Ásia está repleta de eventos cruciais e avanços culturais. As batalhas decidiram o destino das nações, as guerras reescreveram os mapas do continente, os protestos abalaram os governos e os desastres naturais afligiram o povo. Houve também grandes invenções que melhoraram a vida cotidiana e as novas artes para proporcionar alegria e expressão aos povos da Ásia.

FIGURA 22 – MURALHA DA CHINA



FONTE: <<http://culturanegocios.com.br/wordpress/wp-content/uploads/2018/09/Chinese-wall-1-1.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

Ao longo dos séculos, muitas guerras foram travadas na vasta área conhecida como Ásia. Algumas se destacam na história, como a Guerra do Ópio e a Guerra Sino-japonesa, ambas ocorridas na última metade do século XIX. Há também as guerras modernas, como a Guerra da Coreia e a Guerra do Vietnã, onde tiveram envolvimento pesado dos Estados Unidos e foram as principais lutas contra o comunismo. Vale lembrar ainda da Revolução Iraniana, de 1979 (HOLCOMBRE, 2011).

Há batalhas menos conhecidas, mas que também mudaram a história. Por exemplo, você sabia que a Batalha de Gaugamela, de 331 a.C., abriu a Ásia à invasão de Alexandre, o Grande? Desde a Revolta An Lushan, no século VIII, até o movimento Quit India do século XX, os povos asiáticos se levantaram em protestos contra seus governos inúmeras vezes. Infelizmente, esses governos, às vezes, reagiram reprimindo os manifestantes. Isso, por sua vez, levou a uma série de massacres.

Os anos 1800 viram a agitação como a Revolta Indiana de 1857, que transformou a Índia e deu o controle ao Raj Britânico. Entre o final de 1889 e 1900 ocorreu a grande Rebelião dos Boxers, durante a qual cidadãos chineses lutaram contra a influência estrangeira. O século XX não foi sem rebeldia e testemunhou alguns dos mais terríveis da história asiática. O Massacre de Gwangju, em 1980, viu a morte de 144 civis coreanos. Os protestos de 8/8/1988, em Mianmar (Birmânia), registraram um número de mortes de 350 para cerca de 1.000 pessoas (HOLCOMBRE, 2011).

No entanto, o mais memorável entre os protestos modernos é o Massacre da Praça da Paz Celestial (ou Tien'anmen), em 1989. As pessoas no Ocidente lembram-se vivamente da imagem impactante do único manifestante diante de um tanque chinês – "Homem do Tanque". O número oficial de mortos foi 241, embora muitos acreditem que tenha chegado a 4000, maioria estudantes e manifestantes.

FIGURA 23 – HOMEM DO TANQUE



FONTE: <https://www.esquerda.net/sites/default/files/styles/480y/public/tiananmen_2.jpg>. Acesso em: 13 fev. 2019.

2 CHINA

A **China** é reconhecida mundialmente por ser o país mais populoso do mundo, alcançando o total de 1,3 bilhão de pessoas, segundo dados de 2012 do Banco Mundial. Além disso, o território chinês é o terceiro maior do mundo em extensão territorial, atrás apenas da Rússia e do Canadá, e é quase tão grande quanto toda a Europa.

A China tem 33 unidades administrativas diretamente sob o governo central; estas consistem em 22 províncias, cinco regiões autônomas, quatro municípios (Chongqing, Pequim, Xangai e Tianjin) e duas regiões administrativas especiais (Hong Kong e Macau). Pequim, a capital da República Popular da

China, é também o centro cultural, econômico e de comunicações do país. Xangai é a principal cidade industrial; Hong Kong é o principal centro comercial e porto (MELO, 2007).

Dentro dos limites da China existe um país altamente diversificado e complexo. Sua topografia engloba desde o lugar mais alto a um dos lugares mais baixos da Terra, e seu relevo varia de um terreno montanhoso quase impenetrável a vastas planícies costeiras. Seu clima oscila de condições extremamente secas e desérticas no Noroeste a monções tropicais no Sudeste, e a China tem o maior contraste de temperatura entre suas fronteiras norte e sul de qualquer país do mundo.

A diversidade do relevo e do clima da China resultaram em uma das mais amplas matrizes de nichos ecológicos do mundo, e esses nichos foram preenchidos por inúmeras espécies de plantas e animais. De fato, praticamente todos os tipos de plantas do hemisfério norte, exceto os da tundra polar, são encontrados na China. Apesar das incursões contínuas de humanos ao longo dos milênios, a China ainda abriga alguns dos animais mais exóticos do mundo.

Provavelmente, a característica mais identificável da China para as pessoas do resto do mundo é o tamanho de sua população. Cerca de um quinto da humanidade é de nacionalidade chinesa. A maioria da população é chinesa (*han*), portanto a China é frequentemente caracterizada como um país etnicamente homogêneo, mas poucos países têm uma variedade tão grande de indígenas. Mesmo entre os *han* há diferenças culturais e linguísticas; por exemplo, o único ponto de comunidade linguística entre dois indivíduos de diferentes partes da China pode ser a língua chinesa escrita. Como a população da China é enorme, a densidade populacional do país também é considerada alta, mas há vastas áreas da China são desabitadas ou pouco povoadas.

FIGURA 24 – CHINA



FONTE: <<https://www.wefashiontrends.com/wp-content/uploads/2016/07/Dicas-de-turismo-e-roteiro-para-fazer-na-China.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

Com mais de 4.000 anos de história registrada, a China é um dos poucos países que também floresceram econômica e culturalmente nos primeiros estágios da civilização mundial. De fato, apesar dos levantes políticos e sociais que frequentemente devastaram o país, a China é única entre as nações em sua longevidade e resiliência como uma unidade político-cultural discreta. Grande parte do desenvolvimento cultural da China foi realizado com relativamente pouca influência externa, a introdução do budismo da Índia constituindo uma grande exceção. Mesmo quando o país foi invadido por povos tão bárbaros, como os Manchu, esses grupos logo se tornaram amplamente absorvidos pelos chineses.

Este relativo isolamento do mundo exterior tornou possível ao longo dos séculos o florescimento e refinamento da cultura chinesa, mas também deixou a China mal preparada para lidar com esse mundo quando, a partir de meados do século XIX, foi confrontada por nações estrangeiras tecnologicamente superiores. Seguiu-se um século de declínio e decrepitude, quando a China se viu relativamente indefesa diante de um ataque estrangeiro. O trauma desse desafio externo tornou-se o catalisador de uma revolução que começou no início do século XX contra o antigo regime e culminou no estabelecimento de um governo comunista em 1949. Esse evento reformulou a geografia política global e a China chegou a se classificar entre os países mais influentes do mundo (MELO, 2007).

A identidade duradoura da China como um país unitário é a província *Ousheng* (“secretariado”). As províncias são rastreáveis em sua forma atual para a dinastia Tang (618-907 d.C.). Ao longo dos séculos, as províncias ganharam importância como centros de autoridade política e econômica e tornaram-se cada vez mais o foco da identificação e lealdade regional. O poder provincial atingiu seu auge nas duas primeiras décadas do século XX, mas desde o estabelecimento da República Popular, esse poder foi reduzido por uma forte liderança central em Pequim. Não obstante, enquanto o estado chinês permaneceu unitário, o vasto tamanho e a população das províncias da China – que são comparáveis às grandes e médias nações – ditam sua importância contínua como um nível de administração subnacional (MELO, 2007).

2.1 GEOGRAFIA

A China está localizada na parte oriental do continente eurasiático, ocupando o território de aproximadamente 9.600.000 km². Faz fronteira com o Vietnã, Laos, Mianmar, Índia, Nepal, e Paquistão (sul), Afeganistão, Tadjiquistão, Kirgizistão, Kazaquistão (oeste), Rússia e Mongólia (norte) e Coreia do Norte e Oceano Pacífico (leste).

O planalto mais alto da China é o Qinghai-Tibetano, localizado a 4.000 m acima do nível do mar. O Monte Everest (ou Chomolungma), localizado na Cordilheira dos Himalaias, tem 8.849 m de altura. Também chamado de “topo do mundo” ou “pico do mundo”, o Everest é a montanha de maior altitude da Terra. O lugar mais baixo da China está localizado a 200 m abaixo do nível do mar.

Na China se encontram diversas paisagens: florestas, terras aráveis, estepes, desertos, bancos de areia, regiões montanhosas e planaltos, que ocupam a parte ocidental do país. O oeste e o norte da China são ocupados por estepes e desertos, e o leste por terras aráveis. As zonas florestais estão localizadas no nordeste e sudoeste da China. As florestas da China ocupam 128.630.000 ha. No sudoeste da China, na província de Yunnan, existe a localidade de Xishuangbanna, formada por selvas impenetráveis de plantas tropicais, numerando mais de 5.000 espécies, justamente chamada de "reino das plantas".

A China tem numerosos rios e lagos. Mais de 1.500 rios excedem 1.000 quilômetros quadrados. Esses rios também podem ser classificados como rios exteriores e interiores. O Yangtze, o mais longo da China e até mesmo da Ásia, é o terceiro mais longo do mundo depois da Amazônia, na América do Sul, e do Nilo, na África. Seu comprimento é 6300 km. O Yangtze é seguido pelo Hwang Ho, com comprimento total de 5.464 m. É aqui que há 5.000 anos a civilização chinesa foi originada. O rio Yarlung Zangbo pertence ao sistema de água do Oceano Índico e o rio Irtysh ao Oceano Ártico. Por outro lado, os rios interiores drenam menos área do que os exteriores.

A China é rica em recursos minerais: carvão, gás natural, metais. Os metais são divididos em ferrosos – ferro, manganês, vanádio, titânio e não ferrosos – todos os tipos de metais não ferrosos existentes no mundo. A China é o terceiro país do mundo em reservas minerais.

A China Ocidental, compreendendo o Tibete, Xinjiang e Qinghai tem pouca representatividade agrícola, exceto para áreas de criação de oásis e criação de gado. O arroz, a cultura mais importante da China, é dominante nas províncias do Sul, muitas das quais produzem duas colheitas por ano. No norte da China o trigo é de grande importância, enquanto nas províncias centrais o trigo e o arroz competem entre si pelo lugar de topo. Painço e *kaoliang* (uma variedade de sorgo) são cultivados principalmente no Nordeste, algumas províncias centrais que – junto a algumas áreas do Norte – também produzem quantidades consideráveis de cevada. A maior parte da safra de soja é derivada do Norte e do Nordeste, e o milho é cultivado no Centro e no Norte. O chá vem principalmente das áreas montanhosas do Sudeste. O algodão é cultivado extensivamente nas províncias centrais, mas também é encontrado em menor escala no Sudeste e no Norte. O tabaco vem do Centro e de partes do Sul. Outras culturas importantes são batatas, beterrabas e sementes oleaginosas.

A criação de animais constitui o segundo componente mais importante da produção agrícola. A China é o maior produtor mundial de porcos, galinhas e ovos, além de possuir rebanhos consideráveis de ovelhas e gado.

A destruição maciça das florestas acessíveis da China durante um longo tempo deu lugar a um programa de reflorestamento energético que se mostrou inadequado; os recursos florestais ainda são bastante escassos. As florestas principais são encontradas nas montanhas de Qin (Tsinling), nas cordilheiras centrais e nas terras altas de Sichuan e Yunnan. Por serem inacessíveis, as florestas

de Qin não são trabalhadas extensivamente, e grande parte da madeira do país vem de Heilongjiang, Jilin, Sichuan e Yunnan.

A China tem uma longa tradição de oceano e água doce, pesca e aquicultura, e é o maior produtor mundial em ambas as categorias. A maior parte das capturas vem das pescarias do Pacífico, com quase todo o restante das fontes de água doce do interior. A criação de albufeiras (lagos artificiais) sempre foi importante e tem sido cada vez mais enfatizada para complementar a pesca costeira e interior ameaçadas pela pesca predatória, assim como para fornecer produtos de exportação valiosos, como os camarões.

FIGURA 25 – PESCA



FONTE: <<https://cdn.britannica.com/s:700x450/17/25017-004-1DB777FD.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

2.2 GASTRONOMIA

A comida chinesa, com sua longa e diversificada história, arte culinária requintada e estilos característicos, é renomada em todo o mundo. Ao longo de vários milhares de anos de desenvolvimento, a culinária chinesa agrega um conteúdo rico e profundo, o que a torna uma das três grandes cozinhas do mundo, junto à culinária francesa e turca.

Como diz um antigo ditado chinês “a comida é o céu para as pessoas” e, desde a antiguidade, os chineses prestaram uma atenção meticulosa à preparação dos alimentos. A prestigiada cozinha chinesa também é famosa por sua ênfase na cor, aroma, sabor, apresentação, bem como o profundo significado cultural que esse povo transmite. A culinária chinesa possui uma diversidade tão notável

que você ficará sobrecarregado ao ter que escolher entre um *Gong bao chicken* (um clássico pratos de Sichuan), pato a Pequim ou *chūnjuǎn* (rolinhos primavera, um tradicional *dim sum* chinês), com sabor requintado e uma incrível mistura de estilo. A gastronomia constitui a parte mais autêntica da experiência de viagem que os turistas estrangeiros procuram ao ir à China.

O arroz é um alimento básico, popular e muito importante na China. Cultivado principalmente no sul, é usado em muitos pratos e consumido quase todos os dias nas refeições. As pessoas também usam arroz para produzir vinho e cerveja.

Macarrão é outro alimento básico na China. O povo chinês ama muito o macarrão, especialmente no Norte. Macarrão chinês é geralmente feito de farinha de trigo, farinha de arroz ou amido de feijão mungo.

Tofu, ou feijão, é um alimento de origem chinesa. É feito de leite de soja, água e um agente coagulante. O tofu contém pouca gordura e é rico em proteínas, cálcio e ferro. Tem sido um marco da cozinha chinesa e asiática desde os tempos antigos e recentemente tornou-se um ingrediente popular usado em pratos vegetarianos ocidentais.

O povo chinês basicamente come carne de todos os animais, como porco, vaca, carneiro, galinha, pato, pombo etc. A carne de porco é a mais consumida e aparece em quase todas as refeições.

A China tem um grande consumo de ovos a cada ano. Ovo mexido com cebolinha é um prato muito apreciado. As pessoas consomem ovos de muitos tipos de aves, os mais comuns são de galinha, pata, gansa, pomba e codorna. Os ovos podem ser cozidos no vapor, cozidos em sopa ou fritos com vegetais, como tomate, pepino, cebolinha e pimenta verde. Os mais originais e famosos são provavelmente ovos de pata salgados e ovos do século (ovos preservados) – ambos são produzidos e consumidos em toda a China.

Os vegetais representam, em geral, a segunda parte mais fundamental da culinária chinesa, depois do arroz. Os chineses gostam de legumes, especialmente verduras, e comem muitos tipos diferentes em quase todas as refeições.

Vegetais folhosos, incluindo repolho chinês, espinafre, alface, couve-flor e outros vegetais folhosos escuros, são muito comuns e podem ser encontrados facilmente em supermercados. Eles podem ser fritos com molho e condimentos, usados crus em saladas ou em conserva.

Berinjelas chinesas são alongadas e com uma pele roxa. Elas geralmente são fritas com carne ou com molho de alho. Também podem ser usadas em uma salada com condimentos ou em conserva. A berinjela refogada é um famoso prato chinês.

O rabanete branco cru (*daikon*) tem um gosto crocante, sabor doce, fresco e um pouco picante. É uma boa fonte de vitamina C. Os chineses preferem usá-lo em frituras, cozido em sopa com carne ou em conserva com molho.

Cogumelos usados em comida chinesa incluem, cogumelos dourados (金针菇), shiitake, cogumelos ostra (平菇) e cogumelos da árvore do chá (茶树菇). Os chineses costumam usar cogumelos, frescos ou secos, quando cozinham um guisado ou fazem uma sopa de carne.

Os chineses usam cebola em uma grande variedade de pratos, especialmente em frituras. Pode ser frita sozinha como um prato, frita com carne de porco ou outra carne, como a de carneiro. Ricos em vitaminas A, B e C, os brotos de soja podem ser consumidos crus, em saladas, e também fritos.

As vagens de corda também são conhecidas como feijões verdes. Geralmente são fritos com carne de porco ou fritos secos, até que a pele fique marrom. Cenouras são muito populares para o povo chinês. Elas são amplamente utilizadas, especialmente na preparação de saladas.

Brotos de bambu que podem ser frescos, secos ou enlatados. São muito populares como ingrediente de *stir-fries*. Eles são usados em inúmeros pratos chineses e caldos.



Stir-Fries (炒; pinyin chǎo) é uma técnica de cozimento chinesa na qual os ingredientes são fritos numa pequena quantidade de óleo muito quente enquanto são agitados num wok. A técnica originou-se na China e nos últimos séculos se espalhou para outras partes da Ásia e do Ocidente.

FONTE: <https://en.wikipedia.org/wiki/Stir_frying>. Acesso em: 26 jun. 2019.

- **Ingredientes chineses utilizados para dar sabor e temperar molhos e caldos-base:**

Gengibre: o ingrediente alimentar chinês mais comum, geralmente usado para temperar com alho em pratos fritos, quando se faz sopa, ou em um molho imerso.

Alho: é frequentemente usado com gengibre para temperar óleo de cozinha. É usado em toda a culinária chinesa.

Pimentas: verdes ou vermelhas, frescas ou secas, são adicionadas aos pratos como tempero para melhorar o sabor, ou usadas para apimentar outros molhos.

Cebolinhas: frequentemente usadas como guarnição ou adicionadas e refogado no *wok*.

Coentro: uma erva popular com um sabor forte, usada como enfeite ou para fazer um molho.

- **Ovos de chá**

Enquanto eles podem parecer estranhos para você, ovos de chá chineses são frequentemente vendidos como um lanche comum na rua. Encharcados em chá e especiarias, estes ovos têm um belo design de mármore quando estão rachados.

FIGURA 26 – OVO DE CHÁ



FONTE: <<http://portuguese.cri.cn/mmsource/images/2012/05/11/teaegg11.jpg>> Acesso em: 25 fev. 2019.

- **Baozi**

Quente, fofo, cozido no vapor e macio, *baozi* são pãezinhos cozidos no vapor, muitas vezes preenchidos com legumes e carne de churrasco ou porco. Podem ainda ser preenchidos com recheios doces, como pasta de feijão vermelho, semente de lótus ou até mesmo creme.

FIGURA 27 – BAOZI

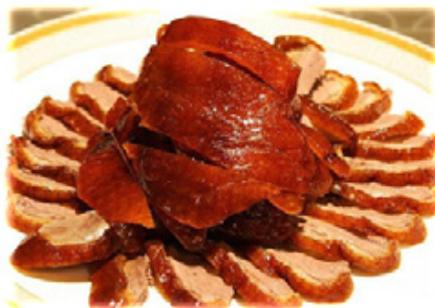
	<p>INGREDIENTES:</p> <p>5 xícaras de farinha de trigo; 1 xícara e 1/3 de água morna; 2 cs do óleo de sua preferência; 1 cc de sal; 2 cc de açúcar; 1 cubo de fermento biológico fresco ou 10g (um pacotinho) de fermento biológico em pó.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Primeiro dissolva o fermento na água morna e acrescente o óleo, o sal e o açúcar e deixe descansar por cinco minutos. Enquanto isso coloque a farinha em uma outra tigela. Passados os cinco minutos vá acrescentando, devagar, a mistura molhada à farinha, mexendo com as mãos até que a massa se desprenda dos dedos. Sove bem a massa até que ela fique elástica. Sovou? Cubra a massa com um pano de prato levemente umedecido e deixe-a descansando até dobrar de tamanho, o que deve demorar por volta de uma hora.</p> <p>Quando a massa tiver dobrado de tamanho vá separando bolinhas, que serão os futuros pãezinhos. Deixe descansar por mais uns 20 ou 30 minutos. Depois desse tempo as bolinhas já terão crescido mais um pouco e estarão prontas para serem cozidas. Se você não tiver a cestinha de bambu, cozinhe-as numa panela elétrica de arroz mesmo.</p>	

FONTE: <<https://manualdadonadecasa.com/841-baozi-paozinho-chines/>>.
Acesso em: 25 jun. 2019.

• Pato a Pequim

A origem do pato a Pequim, ou pato de Pequim, pode ser rastreada até época imperial da China, onde serviu ao imperador chinês durante a dinastia Yuan. Este prato é um pato em fatias finas com um exterior crocante e crocante. O pato laqueado é tipicamente servido ao lado de cebolas, pepinos, molho de feijão e panquecas.

FIGURA 28 – PATO A PEQUIM



FONTE: <<https://tribunaonline.com.br/thumbs/body/2017-09/99279-pato-laqueado.jpg>>.
Acesso em: 13 fev. 2019.

- **Panquecas de cebolinha**

Apesar de não serem as pancakes doces tradicionais, essas de cebolinha são muito deliciosas. *Cong you bing* é uma comida de rua feita de massa e óleo. Além da adição da cebolinha, há outras possibilidades que incluem sementes de gergelim ou erva-doce.

FIGURA 29 – PANQUECAS DE CEBOLINHA



FONTE: <<https://www.comidadeverdade.com.br/blog/wp-content/uploads/2016/09/panquecasdeabobrinhaebacon-744x445.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

- **Sopa de bolinho de camarão**

Sopa de bolinho de camarão é uma deliciosa sopa suave cheia de *wontons*. O recheio desses bolinhos é semelhante ao *siu mai*, pois contém carne de porco e camarão. Esta sopa é geralmente acompanhada de macarrão ou comida simples.

FIGURA 30 – SOPA DE BOLINHO DE CAMARÃO



FONTE: <<https://i.pinimg.com/originals/f1/88/5a/f1885a4262bdd614d0ad08b9f42cb592.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

• **Macarrão *Biang Biang***

Deixe o *chow mein* (macarrão frito) de lado e experimente essa massa de *biang biang*. Estes macarrões são mais grossos e mais gordos comparados ao *chow mein*. Eles são frequentemente servidos com alho, cebola e carne ou carneiro.

FIGURA 31 – *BIANG BIANG*

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>ÓLEO DE PIMENTA: 2 cs de molho de soja; 1 alho; 2 xícaras de óleo de amendoim; ½ xícara de pó de pimenta vermelha chinesa; ¼ de xícara de sementes de gergelim; Anis estrelado; 2 folhas de louro secas; 1 cc de coentro em pó; 1 cc de cominho em pó; 2 cs de pimenta Sichuan moída.</p> <p>MOLHO DE SOJA TEMPERADO: ¾ de molho de soja; ¼ xícara de água; 1 cs de açúcar mascavo (ou açúcar branco); 2 cc pimenta Sichuan; 1 anis estrelado; ½ pau de canela; 2 dentes de alho inteiros; 1/3 xícara de vinagre preto chinês.</p> <p>MOLHO DE TOMATE (OPCIONAL): 1 cs de óleo de amendoim (óleo vegetal); 3 tomates-romã picados; 3 cs de extrato de tomate.</p> <p>MACARRÃO: 4 porções de macarrão fresco caseiro (ou macarrão seco); 1 pepino fatiado (Opcional); 4 rabanetes pequenos fatiados (Opcional); 2 cebolas verdes picadas; 1 maço de coentro picado (Opcional);</p>
---	--

PREPARAÇÃO:

Combine o molho de soja e alho em uma tigela pequena.

Adicione óleo de amendoim, pimenta em pó, sementes de gergelim branco, anis estrelado, folhas secas de louro, coentro em pó e cominho em pó em uma frigideira grande (ou wok).

Aqueça em fogo médio baixo até atingir um chiado suave e baixe o fogo. Misturar constantemente. Continue cozinhando até que a pimenta fique marrom escura (sem ficar preta), 3 a 4 minutos. Se o óleo começar a borbulhar ferozmente, retire do fogo e adicione pimenta Sichuan moída. Mexa delicadamente algumas vezes e deixe cozinhar por 10 a 20 segundos.

Com cuidado, adicione o alho e o molho de soja com uma concha. O óleo vai chiar por um tempo devido ao líquido adicionado. Quando o chiado diminuir um pouco, mexa delicadamente com uma espátula para misturar bem. Transfira tudo para uma tigela resistente ao calor para deixar o óleo esfriar mais rápido. Quando o óleo de pimenta tiver esfriado, descarte as folhas de louro e anis estrelado. Deixe descansar por duas horas ou até durante a noite, antes de usar. Transfira o restante do óleo de pimenta para um frasco de vidro hermético ou recipiente de vidro e guarde na geladeira por até um mês.

MOLHO DE SOJA TEMPERADO:

Adicione o molho de soja, água, açúcar, pimenta integral de Sichuan, anis estrelado, pau de canela e cravo em uma panela pequena. Aqueça em fogo médio baixo até chegar a ferver. Ligue para fogo baixo e deixe ferver por 15 minutos.

Coe o molho e descarte as especiarias. Adicione o vinagre preto e misture bem. Deixe esfriar antes de usar.

MOLHO DE TOMATE:

Adicione óleo a uma frigideira de tamanho médio e aqueça em fogo brando.

Adicione o tomate e a pasta de tomate.

Pique e mexa os tomates. Cozinhe até que os pedaços de tomate quebrem e formem um molho grosso, de cinco a sete minutos. Transferir para uma tigela.

MONTAR O MACARRÃO:

Ferva o macarrão de acordo com as instruções. Escorra e coloque água da torneira sobre o macarrão. Escorra novamente e transfira para tigelas de porções. Adicione o extrato de tomate e o molho de soja temperado de acordo com o gosto. Acrescente bastante óleo de pimenta com a pimenta em pó.

O macarrão fica muito bom com pepino, rabanete, cebola verde e coentro.

NOTAS:

1. Você pode servir este prato sem o molho de tomate, mas recomenda-se que você o adicione. O molho de tomate ajuda a equilibrar o tempero e adiciona um bom paladar espesso ao molho de macarrão.
2. Despeja-se o óleo na tigela de alho e molho de soja. Por favor, siga os passos da receita. É muito mais fácil e seguro dessa maneira.
3. Costuma-se iniciar adicionando duas colheres de sopa de cada. E mais molho de soja para aumentar a salinidade ou mais óleo de pimenta para aumentar o toque picante. O macarrão deve ser uniformemente revestido com molho. Adicione mais molho de tomate se ficar muito picante.

- **Congee**

Congee é um prato de mingau de arroz que é frequentemente saboreado no café da manhã. É normalmente consumido ao lado de carne, peixe, ovos de pato salgados ou ovos do século, e baguetes fritos chamados *youtiao*. *Congee* é o prato perfeito quando você está doente ou quando o tempo está frio.

FIGURA 32 – CONGEE



FONTE: <https://cdn-image.realsimple.com/sites/default/files/styles/rs_horizontal_image_4/public/1510763852/congee-kimchi.jpg?itok=e1WegWIV>. Acesso em: 13 fev. 2019.

- **Char Siu**

Reconhecido pela sua cor vermelha profunda e brilhante, o *char siu* é um prato de churrasco de porco. Os cortes de carne de porco mais usados incluem lombo, barriga e pernil. Ingredientes como o mel, o pó de cinco especiarias, a coalhada de feijão vermelha fermentada, o molho de soja e *hoisin*, não são usados apenas para temperá-lo, mas também para conferir a ele vermelha característica. Às vezes é usado como recheio de *baozi*, comido com macarrão ou mesmo sozinho.

FIGURA 33 – CHAR SIU



FONTE: <<https://www.196flavors.com/wp-content/uploads/2017/02/Honey-BBQ-Pork-Char-Siu.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

- **Tofu fedido (*Chòu dòufu*)**

Cheira pior do que parece e na verdade tem um gosto melhor do que cheira! O tofu fedido é frequentemente culpado quando calçadas inteiras cheias de pessoas são sufocadas e engolidas por uma névoa espessa de fedor. Com bastante do tempero certo (você pode ver que eles usam muito), este tradicional prato chinês na verdade não é ruim.

FIGURA 34 – CHÒU DÒUFU



FONTE: <<https://www.pandarowcdn.com/dict/images/117f9f601b3fe6588e19607c9e9a1d67-632.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

- **Macarrão de carne (*Niú Ròu Miàn*)**

Macarrão de carne é muito consumido, pode ser encontrado em quase todos os restaurantes ou lares na China. Na verdade, pode-se dizer que é a comida chinesa mais tradicional que existe. Cada restaurante prepara seu macarrão de maneira diferente, então comer a mesma coisa nunca fica entediante. Geralmente é macarrão caseiro, coberto com uma mistura de carne desfiada e legumes.

FIGURA 35 – NIÚ RÒU MIÀN

**INGREDIENTES:**

1 kg de carne de gado (pedaço mais duro);
 600 g de macarrão (de trigo chinês ou ramen);
 200 g de Pakchoi ou couve chinesa.

Especiarias:

4 dentes de alho;
 pedaço de 1 cm de gengibre;
 folhas de louro;
 2 anis estrelado;
 1 cc de erva-doce;
 canela em pau de 4 cm de comprimento;
 1 cebola.

Outros:

1 cebolinha de haste;
 1 tomate;
 2 cs de açúcar;
 1 cs de pasta de soja-sharp (ou molho de feijão picante);
 3 cs de molho de soja claro;
 1 cs de molho de soja escuro;
 3 cs de óleo vegetal;
 ½ cc de sal (conforme necessário);
 1,5 a 2 l de água a ferver.

PREPARAÇÃO:

Cortar a cebolinha em pedaços de 2-3 cm de comprimento. Corte a cebola e o tomate em pedaços grosseiros. Corte o gengibre em fatias. Lave a carne, mergulhe em água fria (por 30 minutos a 3 horas, quanto mais tempo melhor, mas pelo menos 30 minutos). Em seguida, corte em cubos de aproximadamente 4 a 5 cm de comprimento. Leve a carne para ferver com a água fria do pote. Remova a espuma que estiver flutuando. Retire a carne depois de 2 minutos e deixe secar. Aqueça o wok e frite no óleo todas as especiarias junto com tomates, cebolinhas e pasta de soja. Misture bem até pegar gosto. Quanto à carne, cozinhe até que a cor tenha mudado um pouco e, em seguida, adicione o molho de soja claro e molho de soja escuro. Basta mexer tudo com 1,5-2 l de água fervente na panela de pressão por 30 minutos em baixo nível de ebulição. Cozinhar o macarrão. Prepare 5-6 taças para o aparador. Em cada tigela coloque primeiro o macarrão, depois pakchoi e, por fim, coloque a carne e a sopa nela.

3 COREIA

Pouco conhecida no Ocidente, a gastronomia coreana está se tornando um tema com bastante procura. Muitos críticos imaginam suas chances de se tornar o próximo grande conhecedor desta culinária. Baixo teor de gordura, saudável, rico em proteínas vegetais, alimentos fermentados e fibras, e com inclinações *veggie*, que se encaixa perfeitamente com a moda atual dos alimentos.

FIGURA 36 – COREIA DO SUL



FONTE: <<https://s3.amazonaws.com/igui-ecologia/wp-content/uploads/2017/11/Cor%C3%A9ia-do-Sul.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

Por volta de 668 d.C., vários reinos concorrentes foram unificados em um único domínio na península coreana. Os sucessivos regimes mantiveram a independência política e cultural coreana por mais de mil anos; o último desses reinos dominantes seria a dinastia Chosŏn (1392-1910). Após sobreviver às invasões do Japão no final do século XVI, e aos manchus da Ásia Oriental no início do século XVII, a Coreia decidiu limitar seu contato com o mundo exterior. Seguiu-se um período de paz de 250 anos, com poucos coreanos viajando para fora de seu país isolado (MARKS, 1993).

Isso começou a mudar no final do século XIX, quando potências ocidentais, como Inglaterra, França e Estados Unidos fizeram esforços para abrir relações comerciais e diplomáticas com a Coreia, com pouco sucesso.

Após a derrota do Japão, em 1945, os Estados Unidos e a União Soviética dividiram a península em duas zonas de influência. Em agosto de 1948, a República Coreana pró-EUA (ou Coreia do Sul) foi estabelecida em Seul,

liderada pelo fortemente anticomunista Syngman Rhee. No Norte, os soviéticos instalaram Kim Il Sung como o primeiro primeiro-ministro da República Popular Democrática da Coreia (RPDC), mais conhecido como Coreia do Norte, com sua capital em Pyongyang (MARKS, 1993).

Desde que o país foi dividido em Coreia do Norte e Coreia do Sul, o governo da Coreia do Norte não acolheu pessoas de fora. Por causa disso, informações sobre sua comida e o estilo de culinária de seu povo não estão prontamente disponíveis. A maioria das descrições e receitas aqui incluídas vem da Coreia do Sul, embora os mesmos alimentos sejam provavelmente desfrutados pelos norte-coreanos e por pessoas de ascendência coreana que vivem em qualquer parte do mundo.

3.1 GEOGRAFIA

A República da Coreia do Sul é um pequeno país da Ásia Oriental, com um território total de quase 100.000 quilômetros quadrados, o que equivale a aproximadamente o tamanho da Pensilvânia. Localizada entre as potências regionais Japão e China, a Coreia do Sul é um aliado próximo dos Estados Unidos na região. Com uma população total de mais de 50 milhões de cidadãos, o desenvolvimento econômico da Coreia do Sul durante o último meio século tem sido notável, ao contrário de sua contraparte estatista, a Coreia do Norte. Como o vizinho Japão, a maior parte da população da Coreia do Sul está envelhecendo rapidamente e essa dinâmica apresentará um problema significativo durante a próxima década (MASIERO, 2014).

O Produto Interno Bruto (PIB) anual da Coreia do Sul é de aproximadamente US\$ 1,8 trilhão, colocando o país dentro do grupo das vinte economias mais ricas do mundo (G20). Da mesma forma, o país experimentou um crescimento econômico positivo de mais de 2,0% ao ano nos últimos anos. A economia nacional da Coreia do Sul é dividida em 3% de agricultura, 37% de manufatura e 60% de serviços. No entanto, a indústria agrícola utiliza cerca de 18% do território nacional, enquanto outros 64% são florestados. A indústria agrícola sul-coreana emprega 6% da força de trabalho nacional, enquanto a indústria emprega cerca de 24% e os serviços empregam outros 70% (MASIERO, 2014).

Em termos de recursos naturais e geografia, a Coreia do Sul tem potencial de carvão, tungstênio, grafite, molibdênio, chumbo e energia hidrelétrica. Da mesma forma, o país é montanhoso e com um clima temperado predominante durante a maior parte do ano e uma estação fria de inverno. Dentro da indústria manufatureira, a Coreia do Sul produz produtos eletrônicos, de telecomunicações, automóveis, produtos químicos, navios e aço de alta qualidade. A indústria agrícola do país tem como principais produtos arroz, tubérculos, cevada, legumes, frutas, gado, porcos, galinhas, leite, ovos e peixes.

3.2 GASTRONOMIA

Cozinha coreana refere-se aos alimentos tradicionais e técnicas de preparação da Coreia. Da complexa culinária da corte real coreana às especialidades regionais e moderna cozinha de fusão, seus ingredientes e preparações variam muito. Muitos pratos se tornaram internacionalmente populares.

Para o povo coreano, cultivar, colher, preparar e comer a comida sempre fora, historicamente, um evento social. Vivendo com uma alta densidade populacional na península coreana ao longo de sua história, os coreanos se agruparam em comunidades e aldeias fora de suas principais cidades. O estilo de vida comunitário foi intensificado durante a dinastia Chosŏn. A vitalidade da família coreana e da vida comunitária atinge um clímax durante o horário das refeições, quando os coreanos desfrutam juntos um tempo com seus alimentos tradicionais. Embora a variedade e a qualidade da comida diferissem dramaticamente entre o agricultor pobre e a corte real, a importância da cozinha coreana e do horário das refeições permaneceu constante.

Arroz, macarrão, legumes, carnes e tofu (*dubu*, em coreano) compõem os principais ingredientes da culinária coreana. Refeições coreanas tradicionais podem apresentar acompanhamentos abundantes chamados de *banchan*, com arroz cozido a vapor de grão curto, sopa e kimchi (conservas de vegetais picantes fermentados de repolho, rabanete ou pepino). Os coreanos armazenavam *kimchi* e outros vegetais em conserva preservando-os em grandes recipientes de cerâmica. Esse método continua em algumas áreas rurais da Coreia do Sul. A preparação de comida coreana exige trabalho intensivo, embora muitos coreanos que vivem em áreas urbanas comprem alimentos tradicionais preparados em supermercados ou mercados ao ar livre.

A culinária real coreana, antes apenas apreciada pela corte real do período Chosŏn, leva de algumas horas a vários dias para ser preparada. O chefe harmoniza quente e frio, quente e suave, áspero e macio, sólido e líquido e equilibra as cores. Servido em tigelas de mão, o arranjo específico de pequenos pratos é para realçar a forma e cor dos ingredientes. Os restaurantes que servem cozinha real tradicional podem ser encontrados em locais selecionados na cidade de Seul, cobrando até 240.000 (US \$ 265) por pessoa. A culinária imperial recebeu um recente aumento de popularidade devido a *Dae Jang Geum*, um drama televisivo coreano amplamente popular sobre uma garota humilde se tornando chefe de cozinha real durante o período Chosŏn.

Os coreanos tradicionalmente sentavam-se em almofadas em mesas baixas, com as pernas cruzadas em uma posição de lótus modificada, embora a maioria dos coreanos urbanos normalmente usasse o estilo do leste ocidental nas mesas. Alguns restaurantes tradicionais oferecem cadeiras com encostos. Um *jeotgarak* (palitinho de prata ou aço inoxidável), e uma *sutgarak* (colher rasa de cabo longo), geralmente acompanham as refeições. *Sutgarak* não se parecia mais com a colher ocidental do que com a colher de sopa chinesa. Ao contrário

de outras culturas de hashis, os coreanos usam colheres desde pelo menos o século V. Ao contrário dos chineses e japoneses, os coreanos geralmente deixam o arroz ou a sopa na mesa, comendo com colheres. Os coreanos comem *banchan* com hashis.

Uma mesa típica coreana consiste em:

- Arroz cozido no vapor, servido para cada pessoa em uma tigela pequena mais alta que seu diâmetro, geralmente com uma tampa.
- Sopa quente servida para cada pessoa em uma tigela maior e mais larga que a sua altura (à direita do arroz). Às vezes, as pessoas compartilham *jjigae* ou outros alimentos líquidos de uma panela grande no centro da mesa.
- Um conjunto de prata (tradicional) ou colher de aço inoxidável para arroz e sopa, e hashis para *banchan* (à direita da sopa).
- Várias pequenas tigelas com acompanhamentos compartilhados.

As bebidas podem ou não ser servidas enquanto se come. As famílias costumam beber água gelada com as refeições. Nos restaurantes, os garçons geralmente servem água ou chá, geralmente um chá de grãos, como chá de cevada, em vez de chá de verdade.



Jjigae é um prato coreano semelhante a um guisado ocidental. Existem muitas variedades. É tipicamente feito com carne, frutos do mar ou vegetais em um caldo temperado com gochujang, doenjang, ganjang ou saeujeot.

FONTE: <<https://en.wikipedia.org/wiki/Jjigae>>. Acesso em: 25 jun. 2019.

Embora o costume permita liberdade para determinar a ordem de ingerir alimentos na mesa, geralmente os coreanos comem de seu arroz individual ou tigela de sopa enquanto compartilham *banchan* (acompanhamentos). De acordo com a tradição coreana, os anciãos, superiores e convidados têm o privilégio de comer primeiro. Habitualmente, idosos, superiores e convidados recebem os melhores pratos de comida. A etiqueta exige que as tigelas fiquem sobre a mesa e que as pessoas usem *sutgarak* (colher) e *jeotggarak* (hashis) para comer. Embora normalmente considerado rude, pegar as tigelas pode ser socialmente aceitável em ambientes casuais. Durante a dinastia Chosŏn, a classe *yangban* teve o privilégio de comer em mesas laqueadas em oposição aos camponeses que faziam suas refeições no campo.

Algumas maneiras à mesa podem denotar falta de etiqueta. Os coreanos se abraçam em um padrão mais estrito. O mesmo vale para o uso de fins honoríficos pelos visitantes. Alguns exemplos de etiqueta de mesa indesejável entre os coreanos incluem:

- Declínio de comida ou bebida oferecida por um ancião.
- Pegar hashis ou uma colher e comer antes que a pessoa mais velha da mesa o faça.
- Colocar os hashis ou a colher diretamente na tigela, como é uma reminiscência de incenso queimado durante um funeral.
- Apunhalar alimentos com hashis e pegar comida com as mãos, com exceção dos petiscos.
- Assoar o nariz na mesa.
- Usar uma colher e hashis ao mesmo tempo.
- Usar hashis ou uma colher com a mão esquerda; a maioria dos cidadãos mais velhos desaprovam a mão esquerda.
- Fazer sons desnecessariamente ruidosos quando mastigar alimentos ou chacoalhar uma tigela com uma colher ou hashis.
- Mexer arroz ou sopa com uma colher ou hashis.
- Agitar pratos laterais compartilhados para selecionar o que você quer comer.
- Remover certas especiarias ou ingredientes de pratos laterais compartilhados.
- Tossir e espirrar na mesma mesa.
- Acabar de comer muito mais rápido ou mais lento do que os outros na mesma mesa, forçando-os a se apressar ou esperar.
- Usar palitos com a boca aberta e deixando-os sobre a mesa.
- Beber enquanto olha diretamente para um ancião. Vire-se ligeiramente para o lado enquanto inclina a cabeça.
- Aceitar uma bebida de um idoso ou superior com as duas mãos no copo. Em vez disso, o coreano coloca a mão esquerda no coração, enquanto a mão direita segura o copo no qual o licor será derramado.

Durante os jantares de família, muitos pais aplicam os costumes em benefício dos filhos, para ensinar etiqueta e boas maneiras à mesa. As famílias aplicam as regras com menos frequência à medida que as crianças se tornam mais velhas, tendo aprendido completamente as boas maneiras e o comportamento à mesa.

Grande parte da culinária coreana consiste em pratos simples, conhecidos por seus sabores e odores fortes e pungentes. Muitos *banchan* coreanos confiam na fermentação para sabor e preservação, resultando em um sabor salgado e picante.

Nos restaurantes tradicionais, os garçons cozinham carnes no centro da mesa sobre uma grelha a carvão, enquanto o conjunto de tigelas de arroz individuais fica na frente de cada patrono. Os comensais colocam a carne cozida, cortada em pedaços pequenos, em folhas de alface frescas com arroz, fatias finas de alho, *ssamjang* (mistura de *gochujang* e *dwenjang*) e outros temperos.

Bulgogi (불고기)

Carne em fatias finas ou picada, marinada em molho de soja, óleo de gergelim, alho, açúcar, cebolinha e pimenta preta, cozida em uma grelha (às vezes à mesa). *Bulgogi* significa literalmente "carne de fogo". As variações incluem carne de porco (*Dweji bulgogi*), frango (*Dak bulgogi*) ou lula (*Ojingeo bulgogi*).

FIGURA 37 – BULGOGI

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>600g de carne, finamente fatiada; 1/3 de xícara de molho de soja; 3 cs de açúcar branco; 1 cs de óleo de gergelim; 3 dentes de alho; ¼ de cebola branca; 2 cebolas verdes fatiadas finamente; 2 cs de sementes de gergelim; ¼ de colher de chá de gochugaru (flocos de pimenta vermelha coreanos); 2 pitadas de pimenta preta; ¼ de cc de gengibre.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Bata todos os ingredientes juntos em uma tigela média, exceto a carne e a cebola branca. Quando o açúcar se dissolver, adicione a carne e a cebola branca e massageie a marinada na carne. Cubra e refrigere. (Uma hora é suficiente, mas marinar a carne durante a noite torna-a ainda melhor!) Grelhe em grelhas individuais até que cada lado da carne tenha cozinhado. Sirva com uma tigela de arroz quente e folhas de alface.</p>	

FONTE: <<https://hannahinternational.co.uk/2014/04/07/kitchen-time-beautiful-bulgogi-%EB%B6%88%EA%B3%A0%EA%B8%B0/>>. Acesso em: 27 fev. 2019.

Hoe (pronuncia-se 'hweh')

Prato de frutos do mar crus mergulhados em *gochujang* ou molho de soja com *wasabi* (pasta de rabanete quente), servido com folhas de alface ou gergelim.

FIGURA 38 – HOE



FONTE: <<https://www.carolinescooking.com/wp-content/uploads/2017/06/Korean-sashimi-rice-bowl-hoedeopbap-pic.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

- **Janchi Guksu (잔치 국수)**

Sopa de macarrão à base de caldo de algas marinhas servida com condimentos frescos, geralmente kimchi, ovo em fatias finas, cebola verde e pepino.

Sundubu jjigae (순두부 찌개)

Um ensopado picante feito com tofu macio. Tradicionalmente, o restaurante coloca um ovo cru enquanto ainda está fervendo.

Budae jjigae (찌개, "guisado do exército")

Logo após a Guerra da Coreia, com carne escassa em Seul, algumas pessoas fizeram uso de alimentos excedentes de bases do Exército dos EUA, como cachorros-quentes e presunto enlatado, incorporando em uma sopa picante tradicional, criando o *budae jjigae*.

FIGURA 39 – BUDAE JJIGAE



FONTE: <https://www.koreanbapsang.com/wp-content/uploads/2015/03/DSC_0778-e1474764221933.jpg>. Acesso em: 13 fev. 2019.

Ainda popular na Coreia do Sul, o prato agora incorpora ingredientes como macarrão instantâneo.

- **Jajangmyeon (자장면)**

Uma variação de um prato chinês de macarrão extremamente popular na Coreia, feito com um molho de feijão preto, geralmente com algum tipo de carne e uma variedade de vegetais, incluindo abobrinha e batatas. Normalmente encomendado e entregue como se faz com a pizza.

FIGURA 40 – JAJANGMYEON



FONTE: <<https://futuredish.com/wp-content/uploads/2017/12/Jajangmyeon.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

Soondae (순대)

Linguiça coreana feita com uma mistura de arroz doce fervido, carne de boi ou sangue de porco, macarrão de batata, brotos de feijão mungo, cebola verde e alho recheados em um invólucro natural.

FIGURA 41 – SOONDAE



FONTE: <<http://www.trifood.com/image/food/soondae.JPG>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

- **Hotteok** (호떡)

Similar às panquecas, exceto que o xarope serve como um recheio em vez de um condimento. Açúcar mascavo derretido, mel, amendoim picado e canela são recheios comumente usados com legumes, por vezes, adicionados à massa. *Hotteok* é normalmente consumido durante os meses de inverno, aquece o corpo com a calda doce e quente na panqueca.

4 HONG KONG

Hong Kong, região administrativa especial da China, localizada a leste do estuário do Rio das Pérolas (Xu Jiang), na costa sul da China. A região faz fronteira com a província de Guangdong, ao norte, e o Mar da China Meridional, a leste, sul e oeste. Isso consiste de Ilha de Hong Kong, originalmente cedida pela China à Grã-Bretanha, em 1842, a parte sul da Península de Kowloon e a ilha de pedregulhos (Ngong Shuen) (agora unida ao continente), cedida em 1860, e a Novos territórios, que incluem a área continental em grande parte ao norte, junto a 230 ilhas grandes e pequenas – todas foram arrendadas da China por 99 anos, de 1898 a 1997. A declaração conjunta sino-britânica, assinada em 19 de dezembro de 1984, preparou o caminho para que todo o território fosse devolvido à China, o que ocorreu em 1º de julho de 1997.

A área de Hong Kong expandiu-se ao longo dos anos e continuou a crescer à medida que mais terras foram sendo recuperadas do mar circundante. A ilha de Hong Kong e suas ilhotas adjacentes têm uma área de apenas 81 quilômetros quadrados, enquanto a área urbana de Kowloon, que inclui a península de Kowloon, ao sul da Boundary Street, e a ilha de Stonecutters medem cerca de 47 quilômetros quadrados. Os novos territórios representam o restante da área – mais de 90% do total. O distrito urbano de Victoria, localizado nas rochas estéreis da costa noroeste da ilha de Hong Kong, é o local onde os britânicos desembarcaram pela primeira vez em 1841 e desde então tem sido o centro de atividades administrativas e econômicas.

FIGURA 42 – SKYLINE DE HONG KONG



FONTE: <<https://cdn.britannica.com/s:700x450/44/94544-004-8E046224.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

Hong Kong desenvolveu-se inicialmente com base em seu excelente porto natural (seu nome chinês significa “porto perfumado”) e o lucrativo comércio da China, particularmente o tráfico de ópio. Foi a expansão de seu território, no entanto, que forneceu mão de obra e outros recursos necessários para o crescimento comercial sustentado que o levou a se tornar um dos principais centros comerciais e financeiros do mundo. A comunidade permanece limitada no espaço e nos recursos naturais, e enfrenta problemas persistentes de superlotação, flutuações comerciais e distúrbios sociais e políticos. No entanto, Hong Kong emergiu forte e próspera, embora com um papel diferente, como um entreposto, um centro financeiro e manufatureiro, e um agente vital no comércio e modernização da China (MELO, 2007).

4.1 GEOGRAFIA

Hong Kong tem relevo acidentado e acentuadas variações na topografia, que contrasta fortemente com as áreas baixas da região do Delta do Rio das Pérolas, mas se conforma geológica e estruturalmente à região bem erodida do grande maciço do sul da China. Estruturalmente, a área é uma expansão, correndo nordeste-sudoeste, que foi formada há cerca de 150 milhões de anos em direção à última parte do período jurássico. A lava despejou essa estrutura e formou rochas vulcânicas que foram posteriormente introduzidas por uma extensa cúpula granítica. O porto de Hong Kong foi formado pelo afogamento do centro desnudo da cúpula. As colinas circundantes no continente e na Ilha de Hong Kong são parcialmente cobertas por rochas vulcânicas e declives íngremes e côncavos, que parecem escarpas.

A área é um terreno de terra firme parcialmente submerso que se eleva abruptamente a alturas acima de 900m. Sua espinha dorsal é formada por uma série de cordilheiras, indo do nordeste para o sudoeste, que estão intimamente ligadas à tendência estrutural do sul da China. Esta tendência é claramente observável a partir do alinhamento da Ilha de Lantau e do Canal Tolo. Do monte Tai Mo (o pico mais alto do território com 957m) a série de cordilheiras se estende na direção sudoeste até a ilha de Lantau. Estendendo-se para sudeste a partir do Monte Tai Mo, o Pico de Kowloon atinge uma altitude de 1.975 pés (602 metros), mas há uma queda abrupta para cerca de 200 metros (198 metros) ao Pico do Diabo.

O porto de Hong Kong, também conhecido como Victoria Harbor, é protegido por montanhas na ilha de Hong Kong, que incluem Victoria Peak no oeste, que se eleva a 552 metros, e Mount Parker no leste, que atinge uma altura de cerca de 531 metros (MELO, 2007).

Em geral, os solos de Hong Kong são ácidos e de baixa fertilidade. Uma exceção são os solos aluviais (formações planas e sem inclinações), que são encontrados principalmente na área da Deep Bay, onde as águas carregadas de sedimentos do estuário do Rio das Pérolas encontram águas salinas na maré alta e diminuem a velocidade para depositar seus sedimentos e formar

planícies lamacentas. A agricultura e, mais recentemente, o cultivo intensivo de vegetais, modificaram os solos aluviais. Em outros lugares, os solos das colinas, classificados como podzólicos vermelho-amarelos, são abundantes. Sob a floresta, esses solos montanhosos têm um perfil bem desenvolvido, com solo rico, mas quando estão expostos, como na maioria das vezes, eles tendem a ser finos e carentes de nutrientes. Sob condições tropicais, a erosão de folhas e barrancos é extensa e drástica.

Hong Kong fica na margem norte da zona tropical. Suas mudanças sazonais (*wet-dry*) são bem marcadas, no entanto, com verões quentes e úmidos e invernos frios e secos. O clima é amplamente controlado pelos sistemas de pressão atmosférica sobre a grande massa de terra e a superfície oceânica adjacentes. Assim, ventos relativamente secos sopram do nordeste no inverno como resultado do resfriamento da massa terrestre e do desenvolvimento de um grande anticiclone térmico sobre a região autônoma da Mongólia Interior. Ventos quentes e úmidos do sudeste se desenvolvem no verão, quando o Oceano Pacífico Norte aquece mais lentamente através da radiação solar e se torna uma área de alta pressão.

As temperaturas médias de janeiro e julho são de aproximadamente 16 °C e 29 °C, respectivamente. A temperatura mais baixa registrada foi de 0 °C em janeiro de 1893, e a mais alta foi de 36 °C em agosto de 1900. O gelo ocasionalmente ocorre em colinas no inverno. A precipitação média anual é cerca de 2.220 mm, mais da metade cai durante os meses de verão, junho, julho e agosto. Apenas cerca de 10% cai de novembro a março. Os ciclones tropicais, ou tufões, geralmente ocorrem entre junho e outubro, e de 20 a 30 tufões formados no oeste do Pacífico Norte e no Mar da China Meridional, a cada ano, uma média de cinco ou seis pode afetar Hong Kong. As chuvas torrenciais e ventos fortes que frequentemente acompanham os tufões, às vezes, devastam a vida e a propriedade em Hong Kong e em áreas adjacentes de Guangdong (MELO, 2007).

Hong Kong é conhecida pela exuberância e grande diversidade de sua vida vegetal. O clima de transição entre o clima temperado subtropical e quente úmido exclui os gêneros tropicais úmidos mais sensíveis devido às condições de inverno seco e frio, mas muitas famílias tropicais e de zonas temperadas estão representadas. A maioria da terra está sob o crescimento herbáceo tropical, incluindo mangue e pântano. O gênero florestal mais comum atualmente é o pinus, representado por pinheiros-vermelhos nativos do sul da China e por pinheiros introduzidos da Austrália. Algumas das áreas mais antigas da floresta estão no bosque de *feng-shui*, ou "bosques sagrados", encontrados em muitas aldeias de Novos Territórios. Estas madeiras consistem essencialmente em árvores de floresta nativa, algumas das quais são de valor potencial para os aldeões. Séculos de corte e queima, no entanto, destruíram grande parte da vegetação original de Hong Kong, deixando apenas cerca de um sexto da terra florestada. Uma grande parte da cobertura florestal atual de Hong Kong deve sua origem a programas de florestamento realizados desde a Segunda Guerra Mundial, que restauraram alguns dos talhões de pinus, eucalipto, *banyan*, casuarina e palmeiras (PANG, 2017).

A vida animal de Hong Kong consiste em uma mistura de mamíferos adaptados ao ambiente subtropical. Entre os poucos mamíferos arborícolas encontram-se duas espécies de macacos não nativos, o macaco-rhesus e o macaco-de-cauda-comprida. Diz-se que os tigres já percorreram a área, mas não estão mais em evidência. Os maiores carnívoros remanescentes são raros e incluem a raposa vermelha do sul da China, o gato leopardo chinês, o civeta de sete bandas e o civeta de palmeira mascarada. Algumas espécies de ratos e camundongos normalmente habitam o cerrado e as pastagens. A avifauna é abundante e existem numerosas espécies de cobras, lagartos e sapos.

Apenas 6% da área terrestre de Hong Kong é arável e outros 2% estão sob tanques de peixes. Desde a década de 1950, cerca de um terço das terras agrícolas foram perdidas para outros usos. A estação de crescimento é durante todo o ano, no entanto, várias culturas por ano são possíveis. O cultivo de arroz em casca uma vez dominou o uso da terra agrícola, mas praticamente desapareceu, tendo sido superado pela piscicultura de vegetais e lagos. Outros usos menores incluem a produção de frutas, flores e culturas, como batata-doce, taro, inhame e cana-de-açúcar. Há também alguma pecuária, principalmente de galinhas e porcos.

A pesca marinha nas águas adjacentes é uma das atividades primárias mais importantes de Hong Kong. Além do peixe da lagoa, a cultura de peixes marinhos tem mostrado sinais de desenvolvimento, especialmente nos Novos Territórios orientais.

4.2 GASTRONOMIA

Hong Kong é conhecida como a "Feira Mundial da Alimentação", e jantar fora é uma das coisas mais populares para se fazer como turista. De barracas de beira de estrada a restaurantes de classe mundial, Hong Kong oferece uma ampla variedade de opções quando se trata de comida.

A cultura alimentar de Hong Kong combina cultura chinesa e estrangeira. A fusão da cultura oriental e ocidental influenciou até mesmo os hábitos alimentares do povo de Hong Kong. Hong Kong é conhecida há muito tempo como um "paraíso da comida".

Como a maioria das pessoas de Hong Kong são cantonesas – cozinha cantonesa, cozinha Hakka – a culinária Teochew é considerada culinária local. Após a Segunda Guerra Mundial e a Guerra Civil Chinesa, muitas pessoas da China continental emigraram para Hong Kong e levaram as cozinhas de Xangai, Ningbo, Anhui, Sichuan, Hunan e Pequim para Hong Kong. Todas estas cozinhas ainda estão presentes em Hong Kong.

As pessoas de Hong Kong gostam muito de frutos do mar. Em Hong Kong existem muitos tipos de comida e formas de cozinhar frutos do mar. O prato mais comum em um banquete de frutos do mar é *lumpfish* cozido no vapor,

que pode ser feito fresco, adicionando um pouco de gengibre e molho de soja. O item de frutos do mar mais amado é barbatana de tubarão e abalone. Embora os restaurantes e as lojas de vinhos vendam frutos do mar, muitas pessoas preferem ir a restaurantes que atendem especificamente a Aberdeen, Saigon, Lei Yue Mun, Ilha Lamma e Cheung Chau. Como estes restaurantes estão situados ao longo do mar, os visitantes são acompanhados por uma brisa, o sol poente e o cheiro do mar. É uma experiência única para apreciar as belas paisagens e iguarias de Hong Kong (PANG, 2017).

Beber chá em Hong Kong é rotina, pois as pessoas têm lanches nas casas de chá pela manhã ou na hora do almoço. Um bule de chá e alguns *Dim Sum* compõem uma parte crucial de um agradável café da manhã de Hong Kong. Você pode tomar chá da manhã em barracas à beira da estrada ou em casas de chá. Nos restaurantes maiores existem centenas de refrescos que são colocados em muitos carros pequenos. Com ingredientes frescos, *Dim Sum* é feito com vapor para manter o sabor autêntico da comida intacta. Convidar amigos para tomar um chá da manhã juntos é um fenômeno único em Hong Kong.

Um restaurante de chá é um dos lugares mais comuns para comer em Hong Kong. Os restaurantes de chá fornecem principalmente lanches baratos, incluindo sopa com lombo, macarrão de arroz de bola de peixe, macarrão *wonton*, macarrão de farinha de arroz, macarrão de arroz mexido com carne. O arroz é frequentemente colocado em pratos e combinado com sopas específicas. Alguns restaurantes de chá fazem muitos tipos de pães, bolos e biscoitos, dentre os quais, pão de abacaxi, pão de coquetel, ovo, pão de presunto e torta de ovo são alguns dos favoritos das pessoas. Espaguete frito misturado com carne de porco assada cantonesa é também um prato único em Hong Kong.

O chá da tarde em estilo inglês é um dos principais componentes dos restaurantes de chá. O mais famoso é o chá de leite ao estilo de Hong Kong, que é feito com a fabricação de qualquer tipo de folha de chá e filtrado com lã de algodão e depois combinado com leite evaporado. O chá de leite quente é feito através da modulação do uso diferente de leite evaporado, chá preto e café. Outras bebidas quentes e frias, como gelado de feijão vermelho, gelado de abacaxi e chá de ervas são as bebidas muito vendidas no verão.

Lanches de rua também fazem parte da cultura de alimentos em Hong Kong. Os lanches mais comuns são os três fritos recheados, macarrão e bola de peixe, *waffle* ao estilo de Hong Kong, rolinho de aletria ao vapor, sopa de barbatana de tubarão, pudim chinês, sangue de porco, bolinho de carne, entre outros. Normalmente, você pode encontrar essas guloseimas em áreas como Garden St, Lady's Street e Temple Street em Yau Ma Tei, Causeway Bay, Sham Shui Po, entre outras.

Como Hong Kong é antiga colônia britânica, muitos bares de estilo inglês e estilo irlandês operam por lá. Bares de estilo inglês têm assentos relativamente menores e os bares de estilo irlandês servem café irlandês. Há também bares

americanos conhecidos por seu design contemporâneo. A maioria dos clientes nesses bares são estrangeiros ou pessoas de Hong Kong que moram em países estrangeiros ou expatriados. Os bares, uma parte distinta do distrito cultural, têm nomes e decorações ocidentais. À noite, muitos jovens se aglomeram nesta área com seus amigos em busca de diversão.

- **Carne de porco agridoce**

A carne de porco agridoce é, provavelmente, a comida mais famosa de Hong Kong que chegou aos menus chineses em todo o mundo. Há uma página na internet sobre “Como cozinhar carne de porco agridoce”, e até mesmo um vídeo, então, em vez de descrever as conhecidas costeletas de porco ou filé mignon no delicioso molho de laranja, você pode pesquisar e conhecer em detalhes como é feito.

FIGURA 43 – CARNE DE PORCO AGRIDOCE



FONTE: <<https://i.pinimg.com/originals/eb/7c/d7/eb7cd72e3a49a46107e0aa8be9c0a886.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

- **Wontons**

Wontons são conhecidos como *chão shōu* (literalmente significa "mãos cruzadas"), adicionados a uma sopa clara junto a outros ingredientes, às vezes, fritos. Várias formas são comuns, dependendo da região e dos métodos de cozimento. Os mais famosos são chamados de *wontons* ao estilo de Sichuan, um lanche célebre em Chengdu. Eles são famosos por sua pele fina e rico recheio de carne, bem como sua sopa, feita de frango, pato e carne de porco cozida por um longo tempo. A textura do sabor é muito suave e bastante oleosa. Uma versão

mais estilo de Hong Kong seria cozida sem pimenta e, em vez disso, pedaços de peixe salgado. É extremamente popular e muito encomendado em restaurantes ou *dai pai dong* (barracas de comida tradicionais licenciadas) juntamente ao arroz.

FIGURA 44 – WONTONS



FONTE: <<https://myfoodstory.com/wp-content/uploads/2016/05/chinese-potli-samosa-wontons.1024x1024-5.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

- **Ganso assado**

Ganso assado é uma especialidade tradicional da culinária cantonesa: é um ganso inteiro assado com ingredientes secretos, cortado em pedaços pequenos, cada pedaço com pele, carne e osso macio, e comido com molho de ameixa. Para fazer o autêntico *Roast Goose* ao estilo Guangdong, você precisa de uma variedade especial de ganso daquela região. Estes gansos podem ser criados em pouco tempo e têm muita carne e pequenos ossos.

FIGURA 45 – GANSOS ASSADOS



FONTE: <<https://images.medicaldaily.com/sites/medicaldaily.com/files/styles/headline/public/2014/09/08/peking-duck.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

- **Bolinhos de camarão e frango**

Seu nome chinês é *Lóng hé fēnghuáng qiú* (*dragon and phoenix balls*). Dragão refere-se aos camarões, e fênix refere-se ao frango. O nome está relacionado com a realeza chinesa: imperador (dragão) e rainha (fênix), e é geralmente servido em cerimônias de casamento chinesas. Em primeiro lugar, camarão e carne de frango são picados finamente e amassados em formato de bolas, então eles são fritos com migalhas de pão. As bolas são crocantes e macias. Molho de salada é frequentemente usado para fornecer um sabor agri-doce.

FIGURA 46 – BOLINHO DE CAMARÃO E FRANGO



FONTE: <https://images.chinahighlights.com/allpicture/2018/06/ca1666af-f624488098511ba3_298x198.webp>. Acesso em: 13 fev. 2019.

- **Pés de galinha**

Na cultura de Guangdong, as pessoas gostam de usar a palavra "fênix" para representar o frango. A outra razão provavelmente está na pronúncia chinesa: *phoenix* (*feng*) soa mais bonito para o chinês do que para o frango (*ji*). Embora os estrangeiros possam se sentir um pouco apreensivos ao ouvir seu nome, o povo chinês, especialmente a geração mais velha, gosta de garras de fênix. É importante cortar todas as unhas dos pés de galinha antes de fritá-las. Os pés de frango frito são colocados em uma pequena placa acondicionada em um navio de bambu. Depois de cozinhar e fritar, os pés de galinha ficam muito macios e você pode mastigar facilmente os ossos.

FIGURA 47 – PÉS DE GALINHA



FONTE: <https://c1.staticflickr.com/9/8344/8193148702_c8a0f9fa90_b.jpg>. Acesso em: 13 fev. 2019.

- **Bolinhos de camarão ao vapor (*Har gow*)**

O *Har gow* é um dos pratos *Dim Sum* mais representativos nos restaurantes de Hong Kong. Continua sendo uma prioridade de ordem, embora cara. Normalmente, há de três a quatro bolinhos de camarão em um vapor de bambu. Cada bolinho de camarão tem de um a dois camarões pequenos e um pouco de carne de porco envolto em um invólucro de bolinho translúcido fino.

FIGURA 48 – HAR GOW



FONTE: <<https://www.serious eats.com/images/2014/08/20140828-crystal-skin-shrimp-dumpling-shao-zhong-11.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

5 JAPÃO

O Japão é um país que permaneceu completamente bloqueado para qualquer estrangeiro até os anos 1500, quando missionários e comerciantes começaram a chegar da Europa. Naquela época, o Japão era governado pelos shoguns, senhores da guerra, que deveriam respeitar o imperador. O shogun mais famoso é Tokugawa Ieyasu, que uniu a maior parte do país e esclareceu as classes, bem como subordinou os senhores da guerra (*daimyo*). Ele estabeleceu ainda o seu reinado em Edo (Tóquio moderna), propositalmente longe do Imperador em Kyoto.

Devido à disseminação do Cristianismo no sul do Japão, o shogun Tokugawa expulsou todos os estrangeiros que se recusaram a dissociar a religião do comércio – isso significava que todos, exceto os holandeses – ainda tinham a base de uma ilha construída pelo homem.

Durante este período, a arte japonesa realmente despendeu, e os daimyo foram treinados não apenas em artes marciais, mas também em literatura, filosofia e artes, como a cerimônia do chá, ukiyo-e e kabuki.

FIGURA 49 – JAPÃO



FONTE: <<https://assets-cdn.kangaroo.com.br/images/japao/mt-fuji-com-pagode-vermelho-fujiyoshida-japao.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

O status social foi desenvolvido como tal: samurais no topo, seguidos pelos camponeses, artesãos e finalmente mercadores, classificados em ordem de importância para o país (os camponeses fornecem a comida, os artesãos fornecem os bens e os comerciantes simplesmente os despacham). Mais duas classes

existiram, o *eta* e o *hinin*, que significa “sub-humano”. No Japão vegetariano, eles eram os açougueiros e os curtidores, que não se limitavam apenas à morte, mas também lidavam com a pele de animais. Até hoje, a discriminação contra essas famílias ainda existe, apesar da longa diferença de tempo. Eles são agora referidos como *burakumin*.

O clã Tokugawa permaneceu no poder até a Restauração Meiji de 1868, quando o poder foi restaurado ao Imperador, que se mudou para Tóquio. Neste momento, as potências ocidentais decidiram forçar os japoneses a começar a negociar novamente, usando navios de guerra americanos altamente intimidadores. Seguiu-se um período de integração ocidental, durante o qual o governo japonês fez tudo para modernizar, revisando seu sistema educacional, militar, legal e muito mais.

O Japão travou guerras contra os seus vizinhos, primeiro contra a China, em 1894-1895 (uma esmagadora vitória), depois a Rússia de 1904-1905 e assim adquiriu a Coreia, Taiwan, as ilhas de Okinawa e parte de Sakhalin. Os estados ocidentais intercederam por parte da China, e assim o Japão foi forçado a devolver alguns territórios. No entanto, isso levou a uma maior militarização (CLEMENTS, 2017).

O Japão juntou-se à Primeira Guerra Mundial ao lado dos Aliados, mas foi tratado com desprezo pelo Tratado de Versalhes. Em 1931, o Japão invadiu a China novamente através da Coreia e estabeleceu um estado fantoche em Manchukuo (originalmente Manchúria).

A Segunda Guerra Sino-Japonesa eclodiu em 1937, durante a qual muitas atrocidades foram cometidas (como o massacre de Nanquim), mas o governo chinês nunca se rendeu, assim esta guerra continuou até 1945. Em 1940, o Japão invadiu a Indochina (então controlada pelos franceses) em uma tentativa de garantir os recursos naturais, que são completamente inexistentes em seu próprio território. Eles continuaram sua expansão por toda a Ásia, chegando até a Nova Guiné, Índia e Havaí. Os EUA declararam guerra ao Japão em 1941, quando foram atacados em Pearl Harbor (CLEMENTS, 2017).

Após ataques aéreos intensivos (bombardeio que destruiu 80% de algumas cidades e mais da metade de Tóquio), os militares japoneses se recusaram a se render, apesar de já terem perdido algumas ilhas para o controle americano. Para forçá-los, os americanos lançaram duas bombas atômicas em Hiroshima e Nagasaki, em 6 e 9 de agosto. A União Soviética também declarou guerra ao Japão em 8 de agosto, e o imperador finalmente concordou com os termos.

O ano de 1945 é decisivo na história do Japão e moldou todo o governo e a política internacional desde então: a ocupação do Japão, a reescrita de sua constituição por uma equipe de estrangeiros e a retirada de seu exército.

Depois que a Segunda Guerra Mundial terminou, o Japão ficou arrasado. Em todas as grandes cidades (com exceção de Kyoto), as indústrias e as redes de transporte foram severamente danificadas. Uma grave escassez de alimentos continuou por vários anos.

A ocupação do Japão pelos Poderes Aliados começou em agosto de 1945 e terminou em abril de 1952. O General MacArthur foi seu primeiro Comandante Supremo. Toda a operação foi realizada principalmente pelos Estados Unidos.

O Japão basicamente perdeu todo o território adquirido depois de 1894. Além disso, as ilhas Kurile foram ocupadas pela União Soviética, e as ilhas Ryukyu, incluindo Okinawa, eram controladas pelos EUA. Okinawa foi devolvida ao Japão em 1972, no entanto, uma disputa territorial com a Rússia sobre as Ilhas Curilas ainda não foi resolvida (CLEMENTS, 2017).

Os restos da máquina de guerra do Japão foram destruídos e os julgamentos de crimes de guerra foram realizados. Mais de 500 oficiais militares cometeram suicídio logo após a rendição do Japão, e outras centenas foram executadas por cometer crimes de guerra. O imperador Showa não foi declarado um criminoso de guerra.

Uma nova constituição entrou em vigor em 1947: o imperador perdeu todo o poder político e militar, e foi feito apenas o símbolo do estado. O sufrágio universal foi introduzido e os direitos humanos foram garantidos. O Japão também foi proibido de voltar a liderar uma guerra ou manter um exército. Além disso, o xintoísmo e o estado estavam claramente separados.

A MacArthur também pretendia quebrar as concentrações de energia dissolvendo o zaibatsu e outras grandes empresas e descentralizando o sistema educacional e a polícia. Em uma reforma agrária, as concentrações na propriedade da terra foram removidas.

Especialmente durante a primeira metade da ocupação, a mídia do Japão estava sujeita a uma rígida censura de quaisquer declarações antiamericanas e tópicos controversos, como a questão racial.

A cooperação entre as potências japonesas e aliadas funcionou relativamente bem. Os críticos começaram a crescer quando os Estados Unidos agiram cada vez mais de acordo com seus próprios interesses na Guerra Fria, reintroduziram a perseguição aos comunistas, posicionaram mais tropas no Japão e queriam que o Japão estabelecesse uma força de autodefesa própria apesar do artigo antiguerra no país. Muitos aspectos do chamado "curso reverso" da ocupação foram bem recebidos pelos políticos conservadores japoneses.

Com o tratado de paz que entrou em vigor em 1952, a ocupação terminou. A Força de Autodefesa do Japão foi fundada em 1954, acompanhada de grandes manifestações públicas. Grande agitação pública também foi causada pela renovação do Tratado de Segurança EUA-Japão de 1960.

Após a Guerra da Coreia, e acelerada por ela, a recuperação da economia do Japão floresceu. O crescimento econômico resultou em um rápido aumento dos padrões de vida, mudanças na sociedade e na estabilização da posição dominante do Partido Liberal Democrático (PDL), mas também na poluição severa. As relações do Japão com a União Soviética foram normalizadas em 1956, as da China, em 1972.

5.1 GEOGRAFIA

O Japão consiste em milhares de ilhas, das quais Honshu, Hokkaido, Kyushu e Shikoku são as quatro maiores. Os vizinhos mais próximos do Japão são a Coreia, a Rússia e a China. O Mar do Japão separa o continente asiático do arquipélago japonês.

A área do Japão é comparável à da Alemanha ou da Califórnia. As ilhas mais ao norte do Japão estão localizadas em uma latitude geográfica semelhante a Milão ou Portland, enquanto suas ilhas mais ao sul estão em uma latitude semelhante às Bahamas. Mais de 50% do país é montanhoso e coberto por florestas. O Japão é politicamente estruturado em 8 regiões e 47 prefeituras.

A população do Japão é de cerca de 125.000.000 habitantes, incluindo aproximadamente dois milhões de residentes estrangeiros. Mais da metade da população não japonesa é de ascendência coreana.

Como o Japão está localizado em uma região onde várias placas continentais se encontram, o país sofre frequentes terremotos. Pela mesma razão, existem muitos vulcões e fontes termais naturais no Japão. O vulcão mais famoso do Japão e a montanha mais alta é o Monte Fuji.

FIGURA 50 – MONTE FUJI



FONTE: <<https://media1.britannica.com/eb-media/51/75751-004-E0236FF0.jpg>>.

Acesso em: 13 fev. 2019.

Devido à grande extensão norte-sul do país, o clima varia fortemente em diferentes regiões. O clima na maioria das grandes cidades, incluindo Tóquio, é de temperado a subtropical e consiste em quatro estações. O inverno é ameno e o verão é quente e úmido. Há uma estação chuvosa no início do verão, e tufões atingem partes do país todos os anos durante o final do verão. O clima da ilha do norte de Hokkaido e da costa do Mar do Japão é mais frio e a neve cai em grandes quantidades. Em Okinawa, por outro lado, a temperatura média de janeiro é de 17 °C.

A produção de culturas é vital para o Japão, apesar da terra arável limitada (13% da área total) e do maior grau de industrialização na Ásia. A terra íngreme (com mais de 20°) tem sido terraplanada para o arroz e outras culturas. Com a ajuda de um clima temperado, chuvas adequadas, fertilidade do solo construído e mantido ao longo de séculos, e uma população agrícola tão grande, o Japão tem conseguido desenvolver o cultivo intensivo. A agricultura existe em todas as partes do Japão, mas é especialmente importante ao norte, na ilha de Hokkaido, que responde por 10% da produção nacional. Desde a Segunda Guerra Mundial (1939-1945), os métodos modernos, incluindo fertilizantes comerciais, inseticidas, sementes híbridas e maquinaria, têm sido usados de forma tão eficaz que as colheitas aumentaram substancialmente nos anos 1970. O Japão é o segundo maior importador de produtos agrícolas do mundo (depois dos EUA), alcançando US\$ 34,6 bilhões em 2001.

Quase todos os grãos de soja e alimentos e a maior parte do trigo do país são importados. Em 1999, o Japão produziu 11,5 milhões de toneladas de arroz, a principal cultura. Naquele ano, o arroz representou cerca de 93% de toda a produção de cereais. Cerca de 39% de toda a terra arável é dedicada ao cultivo de arroz. A superprodução de arroz, como resultado da sobreplantagem e uma mudança para outros alimentos pelo povo japonês, levou o governo, em 1987, a adotar uma política de diminuir o plantio de arroz e aumentar a área plantada de outros produtos agrícolas. Por muitos anos, o governo restringiu as importações de arroz estrangeiro mais barato, mas em 1995, o mercado de arroz foi aberto às importações, enquanto o governo implementava um acordo sobre agricultura. Outras culturas importantes e sua produção anual incluem batatas, beterraba sacarina, tangerina, repolho, trigo, cevada, soja, tabaco e chá.

FIGURA 51 – TERRAÇO DE ARROZ NO JAPÃO



FONTE: <<https://www.japaoemfoco.com/wp-content/uploads/2015/02/Terra%C3%A7os-de-Planta%C3%A7%C3%B5es-de-Arroz-em-Aragi-Island-Wakayama-Ken.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

Como resultado da reforma agrária da ocupação dos EUA, que começou no final de 1946, quase dois terços de toda a terra agrícola foram comprados pelo governo japonês a preços baixos antes da guerra e revendidos em condições acessíveis aos cultivadores. Na década de 1980, quase todas as fazendas eram operadas pelo proprietário, em comparação com 23% antes da reforma. Uma tendência mais significativa nos últimos anos foi o forte crescimento das famílias de agricultores a tempo parcial. Os agricultores estão envelhecendo e 77% da renda agrícola é derivada de outras fontes, como empregos industriais (CLEMENTS, 2017).

5.2 GASTRONOMIA

Quando se trata de comida, os japoneses estão entre os mais entusiastas e apaixonados de qualquer raça. Pergunte a qualquer pessoa japonesa sobre uma viagem recente dentro do Japão e a conversa quase sempre inclui falar da comida local. De fato, para muitos japoneses que viajam para fora de suas cidades natais, a comida é um dos grandes motivadores para viajar.

Por essa razão, muitas cidades no Japão são conhecidas em primeiro lugar por sua especialidade local, seja um tipo de doce, peixe, macarrão, alga marinha, tofu etc. A preparação cuidadosa e a apresentação meticulosa são elementos cruciais da culinária japonesa. A comida é uma forma de arte e até mesmo os pratos mais simples são preparados por chefs que treinaram por muitos anos.

Uma vez comercializado como moeda, o arroz tem sido um alimento básico para os japoneses há mais de 2.000 anos e ainda acompanha ou forma a base de muitas refeições. A colheita de arroz é muito trabalhosa e os japoneses são lembrados disso desde muito jovens, razão pela qual o arroz é raramente desperdiçado e seu restante, geralmente aproveitado.

Além do sushi, os pratos populares incluem *donburi* (peixe cozido, carne ou legumes servidos com arroz), *onigiri* (pequenas parcelas de arroz enroladas em algas secas), *kayu* (mingau de arroz), *mochi* (bolinhos de arroz) e *chazuke* (arroz cozido) com chá verde servido frequentemente com salmão ou ovas de bacalhau, para citar alguns.

O Japão tem suas quatro estações muito distintas e cada temporada marca o início de mais ofertas deliciosas para saborear. Isto é muito evidente em supermercados, hotéis, pousadas e restaurantes onde os menus são frequentemente alterados para refletir o que está disponível em cada estação.

De fato, há uma variedade tão diversificada de alimentos que não é exagero dizer que muitos japoneses lutam para nomear, por exemplo, todas as inúmeras variedades de algas marinhas, cogumelos e peixes nas prateleiras de sua loja local.

A cozinha Kaiseki (*kaiseki ryori*) consta de uma composição contendo até 12 pequenos pratos de cozidos no vapor: grelhados, sashimis, tempuras, sopa, arroz, picles, uma pequena sobremesa etc. Os pratos geralmente refletem a sazonalidade, o que está disponível na temporada. Quioto é um ótimo lugar para desfrutar deste maravilhoso deleite para todos os sentidos.

Graças à grande variedade de especialidades regionais (conhecidas como *meibutsu*, em japonês), não faltam restaurantes dedicados a servir orgulhosamente pratos locais. Um dos pratos regionais mais conhecidos é o *okonomiyaki* (um tipo de panqueca, muito saborosa), famoso em Hiroshima e Osaka. Uma viagem à Hiroshima não é completa sem visitar a aldeia Okonomiyaki, onde assistir aos chefs prepararem a comida é tão divertido quanto provar esta iguaria regional única.

É justo dizer que o peixe é parte integrante da dieta japonesa, quer seja comido quase vivo (*odorigui* – ainda dançando!), cru (*nama* ou sashimi), grelhado (*yaki*) ou frito (*tempura*), parece que os japoneses experimentaram e testaram todos os métodos possíveis de preparação. É vasta a oferta de peixes. Se você é um amante de peixe, então uma viagem ao Mercado de Peixe de Tsukiji (o maior mercado mundial de peixe e frutos do mar no atacado) é parada obrigatória para um café da manhã matinal de alguns dos mais frescos sushis do mundo.

É claro que a oferta de comida no Japão se estende a muito mais do que apenas peixe. O Japão tem uma enorme variedade de frutas e vegetais, uma série de pratos de macarrão (incluindo um prato servido com gelo). Kobe, com sua maravilhosa variedade de cafés, é o lugar ideal para aqueles que gostam de doces. A carne de Kobe, uma iguaria de renome mundial, é produzida a partir de vacas criadas de acordo com uma tradição rigorosa e proporciona um sabor maravilhoso que derrete na sua boca.

Há uma abundância de opções vegetarianas no Japão. De fato, comer carne foi proibido no Japão por mais de mil anos antes de 1868. Experimente o maravilhoso *zaru soba* (macarrão de farinha de trigo servido frio com um molho), uma tigela de *udon* (macarrão mais espesso) em uma sopa de vegetais de montanha, bife de tofu ou *okonomiyaki*, uma mistura pegajosa e ligeiramente fedorenta feita de soja fermentada.

Comer fora no Japão é tanto sobre a experiência quanto sobre a comida. Muitos restaurantes japoneses são especializados em um tipo específico de comida e existem inúmeros estilos diferentes, incluindo os famosos restaurantes *kaiten-zushi*, que agora ganham mais popularidade no Ocidente. Outros incluem restaurantes especializados em espetos (*kushiyaki*), *ramen* (macarrão em um caldo), *tempura* (peixe frito ou legumes), churrasco de estilo coreano (geralmente com uma placa de aquecimento na mesa), *teriyaki* (carne marinada / frango / peixe grelhado em uma chapa quente), *sukiyaki* (fatias finas de carne bovina, coalhada de feijão e legumes cozidos em molho de soja e depois mergulhados em ovo) etc.

Não descarte os festivais; eles oferecem grande variedade de comidas interessantes, incluindo *takoyaki* (pequenos pedaços de polvo cozido em um bolinho de massa parecido com massa de pão), *kakigori* (gelo raspado) e *okonomiyaki*, para citar alguns.

Se você quiser uma seleção mais geral, então o melhor lugar para ir é um *Izakaya* (pub japonês), onde você encontrará uma escolha extensa e muito barata de comida e bebida. *Izakaya* muitas vezes oferece ofertas *tabehodai* ou *nomihodai* – por um preço fixo você tem uma ou duas horas para comer ou beber o quanto quiser. Escolher exatamente o que comer é facilitado por menus bem ilustrados ou displays de comida na entrada.

De um país que sobreviveu com uma dieta principalmente de peixes e vegetais há pouco mais de um século, o Japão atingiu o estágio em que agora existem várias cadeias de fast-food bem conhecidas disponíveis. Restaurantes familiares de estilo japonês (*famiresu*), muitas vezes, baseados no conceito de cadeias ocidentais, também valem a pena.

O café da manhã no Japão não é nada parecido com o equivalente ocidental. A menos que você esteja comprando de uma rede alimentar ocidental, normalmente você não encontrará ovos, bacon, suco de laranja ou cereais embalados em qualquer refeição local. O café da manhã é mais como almoço ou jantar leve. É uma refeição substancial com ingredientes nutritivos e equilibrados, sem sobrecarregar. A você geralmente será oferecido:

- sopa de missô;
- arroz cozido no vapor;
- proteína, tipicamente peixe grelhado ou feijão fermentado;
- pickles;
- algas marinhas;
- legumes leves;
- chá verde;
- comida de rua e altos padrões de segurança.

Opções de *comfort foods* estão disponíveis em qualquer lugar nas áreas urbanas, de bancas de rua ao mercado de metrô. Estas refeições rápidas são muitas vezes feitas e apresentadas em uma caixa para viagem com muita variedade e sabores. Algumas opções são bem características dos locais e você não as encontrará em restaurantes. Uma vez que a comida japonesa seja inspecionada com rigorosos padrões de segurança, você provavelmente não terá uma doença de origem alimentar lá. Isto serve tanto para preparações de frutos do mar frescos e crus como também para os cozidos. Então, delicie-se com toda a beleza dos sabores.

- *Sushi*

O *sushi* é, sem dúvida, um dos alimentos mais famosos do Japão.

Um prato que nasceu na Antiguidade, o sushi originou-se do processo de conservação do peixe em arroz fermentado. Hoje é feito com arroz e peixe fresco, apresentado de várias maneiras e formas.

FIGURA 52 – *SUSHI*



FONTE: <<https://img.stpu.com.br/?img=https://s3.amazonaws.com/pu-mgr/default/a0r-0f00000wtf0peaa/59dcf754e4b0b478a3229b3d.jpg&w=620&h=400>>. Acesso em: 27 fev. 2019.

- *Sashimi*

Séculos antes do povo japonês comer sushi, eles já apreciavam peixe cru sem o arroz. Enquanto o nome *sashimi* refere-se a qualquer alimento cru em fatias finas, incluindo carne crua (*gyuu-sashi*), frango (*tori-zashi*) e até cavalo (*basashi*), peixes e frutos do mar são as variedades mais consumidas hoje.

FIGURA 53 – *SASHIMI*



FONTE: <<https://img.delicious.com.au/3hyClMrd/w759-h506-cfill/del/2015/10/mixed-sushi-and-sashimi-platter-15351-1.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

- *Tempura*

Tempura é um prato de peixe frito, frutos do mar ou legumes. É dada especial atenção à maneira como os ingredientes são cortados, bem como à temperatura da massa (gelo, frio) e óleo para fritar (muito quente), de modo que cada peça é uma mordida de perfeição frita. Na região de Kanto, ao redor de Tóquio, a *tempura* é consumida com um molho imerso, enquanto na região de Kansai, perto de Kyoto e Osaka, é mergulhada em sal aromatizado.

FIGURA 54 – TEMPURA

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>Óleo neutro para fritar; ½ xícara de farinha de chia; 2 gemas; 24 ou mais pedaços de vegetais: fatias de batata doce ou abóbora, tiras de pimentão, fatias de cebola, brócolis (de sua escolha); sal e pimenta preta; 1 limão, cortado em quartos; molho de soja (opcional).</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Aqueça dois ou três centímetros (mais é melhor) de óleo em uma frigideira profunda ou panela funda. O óleo está pronto quando atinge 180 graus. Combine 1 xícara de água e 1 xícara de gelo; deixe descansar por um minuto e, em seguida, meça 1 xícara de água. Bata levemente com a farinha e as gemas: a massa deve ser regular. Passe os legumes levemente na farinha, batendo para remover o excesso. Em seguida, mergulhe-os na massa e coloque imediatamente no óleo. Você pode cozinhar de 6 a 8 peças de cada vez, dependendo do tamanho da sua frigideira. Frite por 1 a 2 minutos, não mais. Polvilhe com sal e pimenta e sirva imediatamente, com fatias de limão e molho de soja, se quiser.</p>	

FONTE: Adaptado de <<https://static01.nyt.com/images/2013/10/23/dining/23JPFLEX1/23JPFLEX1-superJumbo.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

- *Yakitori*

Yakitori é um prato de pedaços de frango grelhado no espeto. Ele faz uso de todas as partes do frango – incluindo coração, fígado e até mesmo peito de frango – tudo isso para evitar o desperdício, algo muito importante na cultura alimentar japonesa. Ao contrário de outras comidas tradicionais japonesas, o *yakitori* é comido apenas desde meados do século XVII, já que comer carne era em grande parte visto como tabu no Japão durante vários séculos.

FIGURA 55 – YAKITORI

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>6 cs de molho de soja; 6 cs de mirin (vinho de arroz); 6 cs de mel; 1-1/2 cc de vinagre de arroz sem tempero; 1-1/2 cc de gengibre fresco finamente picado; 500g de coxas de frango desossadas e sem pele (cerca de seis unidades); 3 a 4 cebolinhas (partes brancas e verdes) aparadas; 16 pequenos cogumelos brancos; 8 espetos de bambu, embebidos em água por, pelo menos, 20 min; Óleo vegetal ou azeite para a grelha.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Aqueça uma grade a gás ou prepare um fogo de carvão quente médio. Combine o molho de soja, mirin, mel, vinagre de arroz, gengibre e alho em uma panela pequena e leve para ferver em fogo médio-alto. Reduza o fogo para médio e ferva suavemente até a mistura ficar ligeiramente xaroposa e reduzida para cerca de 2/3 de xícara, 10 a 15 min. Retire do fogo e divida o produto em dois recipientes.</p> <p>Enquanto o produto cozinha, apare o frango com excesso de gordura. Cortar as coxas de frango em cruz (através do grão) em pedaços de 1,2 cm de largura (cerca de 24 no total). Corte as cebolinhas em pedaços de 1 cm (você precisará de 16 peças). Dobre cada pedaço de frango ao meio e enfie três pedaços de frango nos espetos, alternando com duas cebolinhas e dois cogumelos (um de cada entre as tiras de frango).</p> <p>Pincele o óleo na grelha e coloque os espetos na parte mais quente da grelha. Grelhe até que as marcas de grelha escuras se formem no primeiro lado, cerca de 6 minutos. Vire os espetos e pincele generosamente com metade do caldo. Continue a grelhar até que o segundo lado esteja bem marcado e o frango esteja cozido por mais 5 a 6 minutos. Vire os espetos e pincele o caldo restante no segundo lado. Sirva imediatamente.</p>	

FONTE: <<https://www.finecooking.com/recipe/grilled-chicken-mushroom-yakitori>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

- **Sopa de missô**

Sopa de missô pode parecer enganosamente simples, mas é uma comida japonesa essencial que é servida com qualquer refeição tradicional. A sopa é feita a partir de caldo de *dashi* – peixe ou caldo de alga marinha – combinado com

pasta de feijão *miso* para levar um saboroso elemento umami a qualquer refeição. Tofu e cebola verde fatiada, bem como ingredientes como peixe, mariscos e carne de porco, podem ser adicionados e podem variar de acordo com a estação.

FIGURA 56 – MISSÔ

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>1 litro e meio de água; 3 cs de missô; 1 xícara de chá de acelga cortada bem fininha (pode ser repolho); 1 folha de kombu picado (algamarinha); 2 cs de dashi (pó de peixe); 200 g de tofu cortado em cubinhos (queijo de soja); cebolinha picada; ½ cebola picada; 1 xícara de chá de katsuobushi (flocos de peixe) opcional;</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Aqueça a água em fogo alto até começar a ferver, desligue o fogo e retire uma pequena parte para dissolver a pasta de missô nessa água e volte a mistura para o restante da água. Tempere com o dashi e a cebola e kombu, deixe em fogo bem baixo, sem ferver, por uns 10 minutos. Acrescente a acelga, o tofu, o katsuobushi e a cebolinha. Mexa e sirva quente.</p>	

FONTE: <<https://www.comidaereceitas.com.br/sopas-e-caldos/sopa-de-misso-shiru-com-tofu.html>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

- *Tsukemono*

São picles tradicionais comidos no Japão desde os tempos pré-históricos. Feitos com uma grande variedade de ingredientes, incluindo legumes como rabanete e berinjela *daikon*, e frutas como ume e ameixa. O *tsukemono* não só adiciona apelo visual a uma refeição com suas cores brilhantes, mas também é um alimento extremamente saudável.

FIGURA 57 – *TSUKEMONO*



FONTE: <<https://www.justonecookbook.com/wp-content/uploads/2015/03/Tsukemono.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

- *Udon*

Udon é um macarrão denso e mastigável feito de farinha de trigo. É um dos alimentos mais populares no Japão devido ao seu sabor delicioso, preço barato e versatilidade: *udon* pode ser comida quente ou fria e personalizado com coberturas. Há três famosas variedades regionais de macarrão *udon*: *udon sanuki*, de Kagawa, *kishimen*, de Nagoya, no centro do Japão, e *udon inaniwa*, de Akita, no norte do Japão.

FIGURA 58 – *UDON*



FONTE: <<https://healthynibblesandbits.com/wp-content/uploads/2018/09/Ginger-Miso-Udon-Noodles-Square.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

- *Soba*

Soba é outro tipo de prato de macarrão que foi consumido no Japão durante séculos. Feito de farinha de trigo sarraceno, o *soba* tem uma forma longa e fina e textura firme e é muito saudável. Como macarrão *udon*, o *soba* pode ser servido em um caldo quente ou gelado com um molho, tornando-se uma opção deliciosa e saudável em qualquer época do ano.

FIGURA 59 – SOBA

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>250 g de soba; ¼ xícara de vinagre de vinho de arroz; 2 cs de molho de soja; 1 cs de óleo de gergelim; 1 cs de açúcar; 1 dente de alho espremido; 1 cc de gengibre ralado; 2 cebolas verdes, finamente cortadas; 2 cs de folhas frescas de coentro; 1 cc de sementes de gergelim; 2 ovos cozidos cortados longitudinalmente para servir.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Em uma panela grande com água fervente, cozinhe macarrão de acordo com as instruções da embalagem. Lave com água fria e escorra. Reserve.</p> <p>Em uma tigela pequena, misture o vinagre de vinho de arroz, o molho de soja, o óleo de gergelim, o açúcar, o alho e o gengibre.</p> <p>Em uma tigela grande, misture macarrão, vinagre de vinho de arroz, cebolinha, coentro e sementes de gergelim.</p> <p>Sirva imediatamente, guarnecido com ovos, se desejar.</p>	

FONTE: <https://s23209.pcdn.co/wp-content/uploads/2013/07/IMG_8042edit.jpg>.
 Acesso em: 13 fev. 2019.

- *Sukiyaki*

Sukiyaki é um prato de carne, vegetais e tofu com um caldo de molho de soja em uma panela rasa de ferro fundido. Tornou-se altamente popular depois que a proibição de muitos séculos de comer carne foi levantada durante o período Meiji, e é a maneira perfeita de apreciar a carne *wagyu* incrivelmente rica e tenra do Japão.

FIGURA 60 – SUKIYAKI



FONTE: <<http://www.portalmie.com/wp-content/uploads/2009/02/sukiyaki.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

- *Kaiseki*

O melhor em jantares finos japoneses, o *kaiseki* é um curso de degustação composto de pequenos pratos sazonais, elaborados com a máxima precisão e atenção aos detalhes. *Kaiseki* nasceu da tradicional cerimônia do chá, em que pequenas porções de comida eram oferecidas ao lado do chá verde amargo, e com o passar do tempo essas oferendas evoluíram para uma refeição de alta gastronomia de vários pratos.

FIGURA 61 – KAISEKI



FONTE: <<http://remotelands.com/travelogues/wp-content/uploads/2017/09/kaiseki1.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

- *Donburi*

Este prato de tigela de arroz é quase tão popular quanto o *ramen* no Japão e uma escolha comum na hora do almoço entre trabalhadores japoneses ocupados. *Donburi* é feito preparando (normalmente fervendo ou fritando) várias carnes, peixes e vegetais e servindo arroz cozido no vapor em tigelas grandes (também chamadas *donburi*). Enquanto *donburi* pode ser feita utilizando praticamente qualquer variedade de ingredientes, os tipos mais comuns incluem *oyakodon* (frango, ovos e cebola cozida verde), *gyudon* (carne cortada e cebola cozidas em uma base de molho de soja), *tendão* (peças fritas de *tempura* regadas em *tsuyu*), e *katsudon* (costeletas de porco fritas empanadas ou apenas fritas ou *tonkatsu*, cozido em *tsuyu* com cebola).

FIGURA 62 – VARIEDADE DE DONBURI: OYAKODON

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>2 coxas de frango desossadas e sem pele; ½ cebola; 2 ovos grandes; Temperos (quantidade ampla – não precisa usar todos): 2/3 de xícara de dashi; 1 ½ cs de mirin; 1 ½ cs de saquê; 1 ½ cs de molho de soja; 1 ½ cc de açúcar.</p> <p>Servir:</p> <p>3 xícaras de arroz de grão curto japonês cozido; pequena quantidade de Mitsuba (salsa japonesa ou cebola verde / cebolinha); Shichimi Togarashi (tempero japonês).</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Reúna todos os ingredientes. Combine dashi, mirin, saquê, molho de soja em uma tigela ou um copo medidor de líquido. Adicione o açúcar e misture tudo até o açúcar se dissolver. Corte a cebola e pique a Mitsuba (ou cebola verde). Bata um ovo em uma tigela pequena (você precisará bater outro ovo depois). Fatie a coxa de frango diagonalmente e corte em pedaços de 4 cm. Faça pequenas porções de cada vez usando uma pequena frigideira. Divida todos os ingredientes ao meio. Adicione metade da cebola em uma única camada. Despeje aproximadamente 1/3 a ½ da mistura de temperos (dependendo do tamanho da frigideira, a quantidade pode variar). Você precisará apenas de molho suficiente para cobrir a cebola e o frango. Adicione metade do frango em cima da cebola. Certifique-se de que a cebola e o frango estejam distribuídos uniformemente.</p>	

Ligue o fogo médio e leve para ferver. Depois de ferver, passe para fogo médio baixo. Retire qualquer espuma que tiver na água/caldo. Cubra e cozinhe por cerca de 5 minutos ou até que o frango não fique mais rosado. Lenta e uniformemente, regue o ovo batido sobre o frango e cebola. Cozinhe coberto em fogo baixo-médio até que o ovo esteja ao seu gosto. Adicione a Mitsuba (ou cebola verde) antes de retirar do fogo. Despeje o frango e o ovo em cima do arroz cozido no vapor e regue a quantidade desejada de molho restante.

FONTE: <<https://www.justonecookbook.com/oyakodon/>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

• *Tamagoyaki*

Uma delicadeza versátil que pode ser apreciada no café da manhã, almoço ou jantar, *tamagoyaki* (que significa literalmente "ovo cozido"). É uma omelete japonesa feita sequencialmente cozendo e enrolando várias camadas de ovo batido (às vezes temperado com molho de soja e/ou açúcar). Um *tamagoyaki* recém-assado parece um crepe enrolado, que pode então ser cortado e comido por si só (geralmente é assim que é comido no café da manhã) ou usado no topo ou no recheio de sushi. Um *sushi nigiri* com tampo de *tamagoyaki* é comido frequentemente em bares de sushi como o prato final, já que o *tamagoyaki* tem uma leve doçura que o torna quase como uma sobremesa.

FIGURA 63 – TAMAGOYAKI

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>4 ovos; 1 cs de molho de soja; 1 cs de mirin; 1 cs de açúcar; pitada de sal; óleo, conforme necessário.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Primeiro, bata bem os ovos em uma tigela usando um garfo ou hashis. Adicione uma colher de sopa de molho de soja, mirin e açúcar e um pouco de sal. Coloque uma pequena quantidade de óleo de cozinha na panela e leve-a ao fogo médio. Mantenha algum pincel de cozinha à mão para ajudar a manter a panela lubrificada durante o cozimento. Adicione uma pequena quantidade da mistura de ovos na panela aquecida. Uma vez que o ovo tenha cozinhado levemente com o topo ainda ligeiramente cru, empurre-o para o lado da panela. Adicione um pouco mais de óleo à panela usando o pincel de cozinha e acrescente outra pequena quantidade da mistura de ovos a sua panela. Proceda da mesma maneira que antes.</p>	

Você pode então começar a rolar o primeiro pedaço de ovo sobre a mistura que acabou de colocar na panela até que você tenha um pequeno rolo de ovo. Continue adicionando uma pequena quantidade de ovo enquanto lubrifica a panela a cada vez. À medida que você adiciona mais ovo e o enrola, seu rolinho de ovo começa a ficar maior e é mais fácil adicionar novas camadas. Continue adicionando o ovo em novas camadas até ter usado tudo. Seu tamagoyaki está pronto, então retire da frigideira e espere esfriar antes de cortá-lo em pedaços finos com uma faca afiada.

FONTE: <<https://images.japancentre.com/recipes/pics/20/main/tamagoyaki.gif?1533209674>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

- *Yakisoba*

É praticamente impossível assistir a um festival de verão no Japão e não encontrar um stand *yakisoba*. *Yakisoba* é um prato de macarrão frito, uma combinação de macarrão com repolho fatiado, carne de porco, cenoura e outros vegetais, e um molho *yakisoba* estilo churrasco. Durante os festivais de verão, grandes pilhas desses ingredientes são jogadas em uma placa de aquecimento externa e grelhadas, mas o *yakisoba* também pode ser feito facilmente em casa, usando uma frigideira grande ou *wok*. *Yakisoba* significa 'soba cozido', mas ao contrário de outros macarrões de soba, o macarrão usado em *yakisoba* não contém trigo sarraceno.

FIGURA 64 – YAKISOBA



FONTE: <<http://acarnequeomundoprefere.com.br/uploads/media/image/frimesa-receitas-yakisoba-de-coxao-mole-3.jpg>>. Acesso em: 13 fev. 2019.

Na comida tradicional japonesa, a visão, o cheiro, a textura e o som complementam seu sabor. Quando todos os cinco sentidos da comida são equilibrados, a refeição não é sobre "comer", é sobre a "experiência" de comer. Em termos de saúde e bem-estar em relação aos alimentos, é importante absorver os nutrientes dos alimentos, mas também é inevitável que os apreciemos. Os alimentos e a cultura do estilo japonês nos fazem parar e observar a comida, ter mais consciência dos ingredientes, do sabor, do cheiro e da textura, e poder apreciar o que está sendo colocado em nossa mesa. Com todos os cinco sentidos sendo usados na culinária japonesa, a comida é mais gostosa, e podemos aproveitar cada parte da refeição e cada momento do processo de comer. A nutrição que obtemos da comida e a iluminação que obtemos da experiência de comer alimentos, não apenas do Japão, é o que pode sustentar nossa saúde e nosso bem-estar.

LEITURA COMPLEMENTAR**COMO ROBERT DE NIRO CONVENCEU NOBU A CONSTRUIR UM IMPÉRIO DE RESTAURANTE**

Depois de emigrar para os EUA do Japão no final dos anos 1970, Nobu Matsuhisa, mais conhecido pelo seu primeiro nome, construiu um império de sushi de alta qualidade que é incomparável; agora abrange mais de três dezenas de restaurantes em todo o mundo, a partir de Malibu para Manila, Pequim a Budapeste, incluindo São Paulo.



Nobu começou sua carreira como dono de restaurante no Peru, onde primeiro estabeleceu a cozinha de fusão japonesa da qual se tornou conhecido mundialmente. Mas não foi até que se mudou para Los Angeles e abriu seu restaurante homônimo, Matsuhisa, em 1987, que ele ganhou ouro da culinária: rapidamente se tornou um local de celebridades e atraiu a atenção da lenda do cinema Robert De Niro, que iria para se tornar um dos parceiros de negócios da Nobu.

Acompanhe um trecho de sua autobiografia (recentemente traduzida do japonês para o inglês), *Nobu: A Memoir*, o próprio mestre de sushi relembra sua relação com a estrela de Hollywood e como De Niro o convenceu a abrir um restaurante em Manhattan.

A primeira vez que Robert De Niro chegou a Matsuhisa foi em 1988. Roland Joffé, diretor de *The Killing Fields*, trouxe-o. Embora o nome Robert De Niro parecesse familiar, eu não tinha ideia de quem ele era. Como Joffé era regular, eu simplesmente preparava comida para ele e seu convidado como de costume.

De Niro gostou particularmente do Black Cod com Miso e do sake japonês Hokusetsu. Após a refeição, ele me convidou para uma bebida. Essa foi a nossa primeira conversa. Embora ele morasse em Nova York, ele continuava passando por Matsuhisa sempre que estava em Los Angeles. Às vezes vinha com amigos ou seu agente, e outras vezes com sua família. Ele tem uma aura especial, e o restaurante vibrava de excitação quando ele estava lá, mas ele sempre caía casualmente sem um guarda-costas.

Acho que foi em 1989 que De Niro sugeriu que começássemos um restaurante juntos em Nova York. Matsuhisa só tinha aberto dois anos antes e eu estava muito ocupado. Eu não poderia imaginar a criação de outro restaurante em outro lugar. Mas De Niro insistiu que eu deveria pelo menos vir a Nova York e, ver e seu entusiasmo, convenceu-me a ir. Eu fiquei no hotel no World Trade Center e passei três ou quatro dias com ele. Ele me convidou para sua casa, mostrou-me em torno de seu escritório e me levou para ver a propriedade que acabara de comprar no bairro de Tribeca, em Manhattan. Na época, Tribeca era um distrito de armazém degradado. O prédio de De Niro era velho. A água escorria de canos quebrados e ratos corriam para dentro. Contra esse pano de fundo, ele compartilhou comigo sua visão. "Eu quero começar um negócio aqui. Este será o espaço do restaurante".

Meu inglês, no entanto, era muito pobre para que pudéssemos continuar com qualquer discussão. Embora eu pudesse entender muito do que ele disse, eu não poderia realmente conversar. Ouvi suas ideias e, em inglês, tentei explicar que não poderia começar outro restaurante agora porque o de Los Angeles não estava em pé. A popularidade de Matsuhisa estava crescendo e eu podia sentir o potencial de nossa clientela continuar se expandindo. Mas eu sabia que minha equipe ainda não tinha treinamento suficiente. Embora a proposta de De Niro fosse muito atraente, senti que deveria construir uma base sólida para Matsuhisa primeiro.

De Niro me ligou em casa. "Então, Nobu, que tal?"

De Niro continuou a ir em Matsuhisa, e eu continuei a tratá-lo como um convidado regular, servindo-lhe Black Cod com Miso e sugerindo pratos recém-inventados que eu achava que ele poderia gostar. Quando ele veio, ele nunca mencionou sua proposta para uma *joint venture* em Nova York. Na verdade, ele juntou-se ao restaurateur Drew Nieporent e transformou a propriedade que ele havia me mostrado no Tribeca Grill, um restaurante que serve pratos americanos, que foi inaugurado em 1990.

Quatro anos depois de eu ter recusado sua oferta, De Niro me ligou em casa. "Então, Nobu, que tal?" Ele disse. "Por que você não vem para Nova York de novo?"

No começo eu não tinha certeza do que ele estava falando. Eu tinha assumido que a ideia de começarmos um restaurante juntos não estava mais na

mesa. Então, de repente me bateu: ele estava esperando quatro anos inteiros! Minhas experiências no Peru e no Alasca me deixaram extremamente cauteloso ao entrar em parcerias com alguém, mas sua disposição de esperar me mostrou que podia confiar nele.

No final, quatro de nós assinamos um contrato de parceria: o restaurateur Drew Nieporent, o investidor Meir Teper, o De Niro e eu. Drew Nieporent não só havia aberto o Tribeca Grill com De Niro, mas também fundara o bem-sucedido Montrachet, um restaurante considerado de ponta, mesmo para Nova York. Seu conhecimento do negócio de restaurantes e sua amplitude de experiência foi incrível, e eu reconheci nele um verdadeiro profissional, mesmo em nosso primeiro encontro. O chef do seu restaurante foi escolhido pela revista Food & Wine como um dos dez melhores chefs da América em 1989, no mesmo ano em que fui escolhido. Mais tarde, ocorreu-me que Drew deve ter sabido de mim antes de nos conhecermos e talvez até tenha encorajado De Niro a me convencer a trabalhar com eles.

Drew e De Niro encontraram um prédio e o Nobu New York foi estabelecido no distrito de Tribeca. Embora essa área ainda parecesse um pouco sombria para mim, era apenas a poucos passos da casa de De Niro. Eu suspeito que, no começo, De Niro não pretendia tornar o Nobu tão grande. Talvez ele só quisesse aproveitar o gosto de Matsuhisa em sua própria vizinhança.

As pessoas voam para Nova York de todo o mundo em busca de seus objetivos, e a cidade é carregada com uma energia e emoção que é um grande contraste com a Los Angeles, mais descontraída. Fiquei surpreso ao ver como eram distintas as culturas dessas duas cidades, apesar de estarem localizadas no mesmo país. Quando entrei num táxi no aeroporto de Nova York e disse ao motorista para onde ir, não obtive resposta. Seu silêncio parecia dizer, eu sei para onde estou indo. Se eu não tivesse, perguntaria. Quando entrei em um restaurante japonês perto de onde planejamos abrir o nosso e me apresentei, o dono disse: "Vejo você daqui a seis meses", o que parecia significar que a cidade de Nova York não era nada fácil. Vamos ver se você sobreviver até meio ano.

No início dos anos 90, a cidade era notória por sua competição acirrada. Como diz o ditado japonês, os empresários de Nova York não pensariam duas vezes em arrancar os olhos de um cavalo vivo. Os restaurantes projetados pelo arquiteto David Rockwell estavam se tornando a última moda, e os donos de restaurantes produziam não apenas o cardápio, mas todo o espaço e a experiência gastronômica. Os restaurantes que sobreviveram foram melhor descritos pela palavra "profissional" – cada elemento do serviço para a decoração interior foi impecável. Senti imediatamente que Nova York não seria um lugar fácil para ter sucesso. Mas eu também senti que se o nosso restaurante fez aqui, poderia fazê-lo em qualquer lugar.

Matsuhisa tinha recentemente se expandido de 38 para 65, mas o Nobu New York tinha mais de 150 pessoas. Embora isso significasse se aventurar no

desconhecido, o momento parecia certo, e eu não tinha escrúpulos em começar algo novo. As cicatrizes de minhas experiências no Peru, na Argentina e no Alasca pareciam ter desaparecido. Trabalhar com profissionais para montar um novo restaurante em Nova York foi estimulante e alimentou meu desejo de trabalhar mais do que nunca. Uma tensão positiva pareceu percorrer minhas veias.

FONTE: Adaptado de <<https://www.eater.com/2017/11/13/16599812/nobu-matsuhisa-robert-de-niro-memoir-excerpt>>. Acesso em: 26 jun. 2019.

RESUMO DO TÓPICO 2

Neste tópico, você aprendeu que:

- A cozinha do Oriente é muito diversa; a cultura e a disponibilidade de produtos específicos de diversas regiões contribuem para esta realidade.
- A Ásia Oriental é composta de diversos países e alguns foram tratados mais especificamente, como a China, Coreia, Hong Kong e Japão.
- O arroz tem muita importância para cultura oriental e em muitas regiões ele é base fundamental da dieta da Ásia Oriental.

AUTOATIVIDADE



- 1 Os chineses são muito meticolosos na preparação dos alimentos, sua cozinha também é famosa por sua ênfase na cor, aroma, sabor, apresentação. Alguns ingredientes são utilizados na culinária chinesa para dar sabor e tempero. Cite três deles.
- 2 Além do sushi, os pratos populares incluem donburi (peixe cozido, carne ou legumes servidos com arroz), onigiri (pequenas parcelas de arroz enroladas em algas secas). De fato, comer carne foi proibido no Japão por mais de mil anos antes de 1868, com isso se criou uma cultura que possui uma abundância de opções vegetarianas. Indique pelo menos um prato vegetariano japonês.

REFERÊNCIAS

- ACHAYA, K. T. **Indian food: a historical companion**. Oxford University Press: Oxford, 1994.
- ANG, C. Y. W.; LIU, K. L.; HUANG, Y-W. **Asian foods, science and technology**. Technomic, Lancaster, Pa, 1999.
- BATMANGLIJ, N. **New food of life: ancient persian and modern iranian cooking and ceremonies**. Washington: Mage Publishers, 1992.
- BRASIL. Ministério da Agricultura. Índia. 2018. Disponível em: <http://www.agricultura.gov.br/assuntos/relacoes-internacionais/documentos/estatisticas-do-agronegocio/ndia.pdf/view>. Acesso em: 26 fev. 2019.
- CLEMENTS, J. **A brief history of Japan**. Vermont EUA, Tuttle Publishing, 2017.
- EDEN, C.; FORD, E. **Samarkand – Recipes & Stories From Central Asia & The Caucasus**. Reino Unido, Kyle Books, 2016.
- HOLCOMBE, C. **A história da Ásia Oriental: desde as origens da civilização para o século XXI**. Reino Unido: Cambridge University Press, 2011.
- MARKS, C. **The korean kitchen: classic recipes from the land of the morning calm**. Chronicle Books, San Francisco, 1993.
- MASIERO, G. **Coreia do Sul. Políticas Industriais, Comerciais e de Investimentos**. Curitiba: Editora Juruá, 2014.
- MELO, M. G. de. **Cultura chinesa**. São Paulo: Editora Roca, 2007.
- NGUVEN, L. **The food of Vietnam**. Hardie Grant Book. Melbourne, Australia, 2013.
- PANG, J. **Hong Kong diner**. Londres: Quadrille Publishing, 2017.
- RAY, K. R.; SRINIVAS, T. **Curried cultures: globalization, food, and South Asia**, University of California Press, California, 2012.
- SOLOMON, C. **The complete asian cookbook**. South Yarra: Hardie Grant, 2017.
- SOUZA, J. V. de. **Viajando pelo império mongol**. Porto Alegre, Editora Alcance, 2016.
- TANNAHILL, Reay. **Food in history**. New York, Crown Publications, 1999.