

# ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



## NATAL PELO MUNDO

### Espanha

O país vizinho enche a sua mesa de *jamón ibérico*, vários queijos e marisco. Para iniciar a refeição têm uma sopa, por exemplo a de alho ou de trufa. Nos pratos principais elegem o forno para assar carne como cordeiro ou leitão, ou peixe nomeadamente o besugo ou o robalo. E para terminar, dos doces são exemplo os torrões, “*polvorones*” e o *roscon de Reyes*. Neste último é escondida uma pequena figura para desejar sorte a quem a encontrar.

### México

Na mesa de Natal estão presentes os *chiles en nogada*, uma receita à base de pimentos recheados com carne e servidos com um creme de nozes e sementes de romã, as saladas de Natal, as *enchiladas*, o peru recheado com azeitonas, nozes e ovos, o bacalhau cozido. Entre os doces, não faltam os *buñuelos*, bolinhos fritos polvilhados com canela. Uma das bebidas tradicionais é o *Ponche con Piquete*, que é uma mistura picante de frutas da estação, com canela com conhaque ou rum. Nestas festas é obrigatória a *piñata* de sete pontas, um jogo típico cheio de guloseimas no interior, que as crianças tentam partir de olhos vendados.

### Angola

Os pratos típicos da gastronomia angolana, incluem o *calulu* de peixe, o funge, a muamba de galinha, o feijão de óleo de palma, o churrasco e o peixe seco. A influência da culinária portuguesa também se faz notar, com o bacalhau, o grão-de-bico, o azeite e as rabanadas. As bebidas tradicionais e caseiras, como a *kissanga*, o *caporroto* e o *kimbombo*, que são feitos à base de cereais fermentados, também estão presentes.

### Austrália

Nesta época as temperaturas elevadas levam as famílias a festejar, frequentemente, com refeições ao ar livre e idas à praia. No almoço é habitual servir-se frango e peru com presunto assados e fazer um churrasco com marisco, acabado de apanhar, ou carne, acompanhado de salada. As bolachas de gengibre, a pavlova e o “*pudding de Natal*” (de influência britânica) caracterizam a mesa dos doces. Nas celebrações frente ao mar, é habitual verem-se Pais Natal em pranchas de surf ou em barcos salvavidas.

### Finlândia

Conhecida com a terra do Pai Natal, a Finlândia transmite um cenário que compõe o imaginário infantil, com neve na rua e a lareira acesa em casa. Nas refeições constam purés variados (de cenoura ou batata), a salada de beterraba, o salmão cru salgado, o arenque e a perna de porco assada. Nos doces são reconhecidos os biscoitos de gengibre, o creme de ameixas e doces com molhos de base de fruta. Para beber, têm o tradicional *glögi*, uma bebida à base de açúcar, vinho tinto, laranja e especiarias, como canela e cardamomo. Os finlandeses têm o hábito de fazer sauna, tendo em contas as temperaturas frias.

### Brasil

No país onde um município é Natal, não falta o arroz à grega, o salpicão (mistura de hortícolas, frutas e frango ou peru) e a farofa. Nas sobremesas pode-se encontrar pudim, a rabanada e o *pavê*. Consoante a região os pratos podem variar. No norte, serve-se peixe como o pirarucu, no nordeste, o bode assado, no oeste o frango caipira e a paçoca de carne seca e no sudeste o peru, o porco e o bacalhau.



## UM MUNDO, UMA CELEBRAÇÃO E TANTAS TRADIÇÕES

**Porto.**