

# ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



## Gastronomia da Europa

No dia **9 de maio** assinala-se o **Dia da Europa** como forma de comemorar a **paz**, a **unidade**, a **integração** e **cooperação** entre países europeus. Nesta dica, vamos dar a conhecer alguns **pratos típicos**, cheios de sabor e saudáveis de diferentes países europeus.

### França



#### Ratatouille

Neste clássico, com origem em Provença, os protagonistas são os hortícolas, a beringela, o tomate, a abobrinha, o pimento e a cebola. Na versão mais purista, recomenda-se que os hortícolas sejam cozinhados individualmente até ao seu ponto de cozedura e posteriormente estufados juntos, lentamente, até obterem uma consistência cremosa e suave. Por fim, é temperado com sal e ervas da Provença (tomilho, orégãos, coentros e funcho), e pode, ainda, ser regado com vinho.

### Itália

#### Spaghetti con le polpette

Em Itália, considerado um prato de conforto, as almôndegas acompanhadas por esparguete, regadas com molho de tomate e finalizadas com ervas aromáticas, como orégãos e manjeriço, reúne admiradores por todo o mundo. As almôndegas podem ser feitas com diferentes tipos de carne, como bovina, suína, frango ou mesmo vegetarianas.

Este era um prato popular entre os camponeses, como forma de aproveitar restos de carne e pão endurecido.



### Grécia

#### Horiatiki salata

A *Horiatiki salata*, traduzindo-se para salada grega, representa um prato fresco que reúne numa taça uma riqueza de paladar agradável.

A sua composição inclui o tomate, o pepino, o pimento vermelho/verde, a cebola roxa e as azeitonas *kalamata* (caracterizada pela sua cor roxa escura com produção no sul da Grécia). É completada com queijo *feta* e temperada com azeite, vinagre de vinho tinto ou sumo de limão e orégãos. Para aproveitar todos os sabores pode ser acompanhada com pão.

### Espanha

#### Paella

Um prato espanhol de arroz seco caracterizado por um grão curto e arredondado, servido num prato em aço que é imagem de marca (*paellera*). Nesta iguaria são várias as combinações possíveis, sendo conhecida pela utilização tanto de produtos da terra, por exemplo o frango e o coelho, como de produtos do mar, como o camarão, o mexilhão e a lula, numa confeção com caldo rico de hortícolas e temperos, como o açafrão.

A receita vai sendo recriada com produtos distintos dos mais tradicionais.



#### Fontes:

[https://european-union.europa.eu/principles-countries-history/symbols/europe-day\\_pt](https://european-union.europa.eu/principles-countries-history/symbols/europe-day_pt)  
<https://www.arodadaalimentacao.pt/receita/receita-ratatouille/>  
<https://www.unibanco.pt/blog/lifestyle-e-familia/viagem-gastronomica-os-pratos-mais-tipicos-da-europa/>  
<https://www.vidaativa.pt/salada-grega/>  
<https://listologia.com/almondega-origem/>

<http://are.cm-porto.pt/documentos>

[Dê-nos a sua opinião, clique aqui](#)

#### Fonte de Imagens:

<https://www.eatingwell.com/recipe/8050477/pasta-alla-norma/>

**Porto.**