

# ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



## Dia da Europa: 9 de Maio

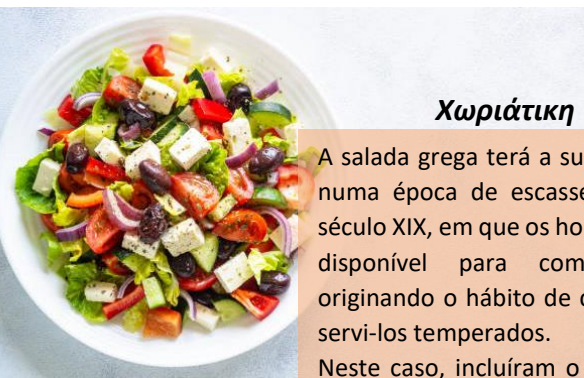
O **Dia da Europa** comemora a **paz**, a **unidade**, a **integração** e **cooperação** entre países europeus.



### Laxpudding | Suécia

O “empadão” sueco é uma receita baseada na convicção de que um bom jantar oferece uma ótima base para o almoço do dia seguinte, assim as sobras eram aproveitadas para este prato.

O “empadão” sueco é tradicionalmente composto por camadas de salmão fumado, batata às rodelas e cebola, envolvidas num molho de natas, leite e ovo e acompanhado por manteiga derretida ou um sumo de limão.



### Xworiatiki | Grécia

A salada grega terá a sua origem em Atenas, numa época de escassez de pós-guerra no século XIX, em que os hortícolas eram a opção disponível para compor as refeições, originando o hábito de cortar os hortícolas e servi-los temperados.

Neste caso, incluíram o tomate, o pepino, o pimento vermelho/verde, a cebola roxa e as azeitonas, juntamente com o queijo *feta* e pão. Um prato simples e saboroso.

Vamos conhecer pratos típicos cheios de sabor?

### Pataniscas de Bacalhau | Portugal

As pataniscas representam um prato fortemente ligado à presença do bacalhau na gastronomia portuguesa das “mil e uma” maneiras diferentes de o confeccionar e combinar ingredientes.

A origem estará associada à região de Lisboa. Surgiu como forma de aproveitar as sobras do bacalhau combinando-o com produtos simples e acessíveis: ovo, farinha e água.



### Paella Valenciana | Espanha

A receita original terá surgido com os camponeses, trabalhadores dos campos de arroz, que adicionavam ao arroz ingredientes locais como tomate, frango, coelho, vagem e feijão.

Ao grão do arroz, curto e arredondado, adiciona-se um caldo rico em temperos, como alecrim e açafrão. A utilização de produtos do mar, como o camarão, o mexilhão e a lula, será uma versão adaptada com a difusão da receita. O ponto fulcral é o *socarrat*, uma técnica refinada que garante a camada de caramelização no fundo da paella.



### Minestrone | Itália

Acredita-se que a origem desta sopa seria uma estratégia de combate ao desperdício alimentar, em que eram recolhidas as sobras das refeições e reunidas num caldo. Por isso, até hoje não existe uma receita exata, sendo um prato muito versátil. O passar do tempo foi tornando-o num prato que não implica sobras, mas sim feito de raiz. Trata-se de um caldo rico em hortícolas, como tomate, cebola, cenoura e alho, leguminosas, como o feijão, e muito frequentemente massa que o torna mais substancial.



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

Dê-nos a sua opinião, clique aqui

#### 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://beniniedonato.com.br/2022/07/05/a-historia-da-sopa-minestrone-o-que-e-e-como-e-feita/>  
<https://ncultura.pt/pataniscas-de-bacalhau-da-avo-tradicao-e-sabor-que-perdura-no-tempo/>

<https://medium.com/@mairalesingcordeira/salada-horiatiki-uma-viagem-aos-sabores-da-gr%C3%A9cia-f39d2f4a3a19>  
<https://foodandroad.com/pt-br/paella-valenciana-original/>  
<https://eurocid.mne.gov.pt/recetas/empadão-de-salmão-laxpudding>

#### Fonte de Imagens:

<https://www.istockphoto.com/pt>

**Porto.**