

# Gastronomia Europeia



## Gastronomia

Explore a Europa com o paladar! A comida é um reflexo do clima, da geografia, da história e da herança cultural. Conhecer um país através de sua gastronomia é um dos maiores prazeres de viajar. Os fatores mais importantes que determinam a arte culinária de um país são a geografia e o clima. São eles que determinam quais ingredientes são produzidos na região e a sua forma de conservação. Do ponto de vista humano, o grande fator que determina a culinária de um local são as tradições dos povos que a habitam e habitaram: a arte culinária conta a história de uma região de uma forma muito especial e deliciosa!

## Mil maneiras de desfrutar

Seja numa cozinha familiar numa pousada, num requintado restaurante, num piquenique com produtos comprados na granja, nas tapas ou nas comidas de rua, há muitas maneiras de degustar a vida culinária de um país.

Para encontrar o restaurante dos seus sonhos, você pode recorrer ao sofisticado guia Michelin, que emprega críticos gastronômicos profissionais. O Guia Zagat oferece críticas de clientes. Os sites de turismo de cada país são geralmente excelentes fontes de informação, fornecendo extensas listas de restaurantes.

Outro método para descobrir ótimos restaurantes é visitando aquele simpático café ali na ruazinha, pedindo dicas no hotel, batendo um papo com o vizinho e procurando aqueles onde se concentram as multidões.

## Slow food

Já ouviu falar de slow food? Este movimento promove a gastronomia ecológica, com restaurantes que servem pratos da cozinha local, com ingredientes sazonais e preparados de forma sustentável. A Rede Patrimônio Gastronômico Regional da Europa fomenta também a produção de alimentos regionais, como uma maneira de desenvolver pequenas empresas e relacionar restaurantes e lojas agroalimentares nos países participantes.

Faremos agora um rápido tour pelas principais tendências da gastronomia europeia:

## Gastronomia mediterrânea oriental

Imagine o aroma do peixe fresco na brasa, saboreado na sombra de um terraço virado para o mar? Pratos temperados com azeite, limão e alho, seguidos de sobremesas feitas com mel?

A Turquia, a Grécia e o Chipre são famosos pelo “mezé”, uma série de saborosos pequenos pratos. A cozinha destes países agrada tanto aos fãs de carne como aos vegetarianos, com o uso de beringela, abobrinha, azeitona, tomate, pimentão e outros legumes, hortaliças, queijos, pistache e nozes.

## Gastronomia do Mar Negro

Na costa ocidental do Mar Negro, a cozinha da Romênia e da Bulgária foi influenciada tanto pela cozinha russa como pela centro-europeia, enquanto a Geórgia e a Turquia oriental compartilham as influências russas com o Oriente Médio. O ecossistema ameaçado do Mar Negro infelizmente oferece cada vez menos peixe, embora haja programas para promover a pesca local sustentável e reverter esta tendência.

## Gastronomia da Península Balcânica

Na Croácia, saboreie as ostras, camarões e peixes de água doce e salgada, e experimentem o kulen, uma tradicional salsicha de porco local. Tanto a Croácia como a Eslovênia são produtores das valiosas trufas brancas e pretas em abundância. Além disso, a cozinha de ambos os países beneficia da proximidade da Itália na elaboração de pratos com um toque mediterrâneo. Na Eslovênia, experimente também uma das mais de setenta variedades de štruklji, saborosos doces recheados. Na Sérvia e Montenegro se destacam os pratos à base de carne de porco, especialmente na forma de excelentes presuntos.

## Gastronomia Centro-europeia

Peixes pescados no rio Danúbio, sopas grossas, pimentões recheados e folhas de couve, incontáveis versões de pudins, doces recheados de sementes de papoula e queijos – estes são apenas alguns dos prazeres culinários da Polônia e Eslováquia. A cozinha polonesa é uma mistura da herança italiana, francesa, lituana, húngara,

