



Jaime António Pratas Neves

**GASTRONOMIAS DO MUNDO:  
AS PREFERÊNCIAS DOS ESTUDANTES INTERNACIONAIS NAS  
UNIDADES ALIMENTARES DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA  
(2014-2015)**

Relatório de Estágio de Mestrado em Alimentação-Fontes, Cultura e Sociedade,  
orientado pela Doutora Carmen Soares e Mestre Luís Lavrador,  
apresentado à Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra.

2016



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

**Faculdade de Letras**

Jaime António Pratas Neves

**GASTRONOMIAS DO MUNDO:  
AS PREFERÊNCIAS DOS ESTUDANTES INTERNACIONAIS NAS  
UNIDADES ALIMENTARES DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA  
(2014-2015)**

Relatório de Estágio de Mestrado em Alimentação-Fontes, Cultura e Sociedade, orientado pela Doutora Carmen Soares e Mestre Luís Lavrador, apresentado à Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra.

2016



UNIVERSIDADE DE COIMBRA



Faculdade de Letras

**GASTRONOMIAS DO MUNDO:  
AS PREFERÊNCIAS DOS ESTUDANTES INTERNACIONAIS NAS  
UNIDADES ALIMENTARES DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA  
(2014-2015)**

**Ficha Técnica:**

<b>Tipo de trabalho</b>	<b>Relatório de Estágio de Mestrado</b>
<b>Título</b>	<b>Gastronomias do Mundo: As preferências dos estudantes internacionais nas unidades alimentares da Universidade de Coimbra</b>
<b>Autor</b>	<b>Jaime António Pratas Neves</b>
<b>Orientadora Coorientador</b>	<b>Doutora Carmen Soares Mestre Luís Lavrador</b>
<b>Júri</b>	<b>Presidente: Doutora Maria José de Azevedo Santos Vogais: 1. Doutor Norberto Nuno Pinto dos Santos 2. Doutora Carmen Isabel Leal Soares</b>
<b>Identificação do Curso</b>	<b>2º Ciclo em Alimentação – Fontes Cultura e Sociedade</b>
<b>Área científica</b>	<b>História das Culturas</b>
<b>Data da defesa</b>	<b>14-7-2016</b>
<b>Classificação</b>	<b>14 Valores</b>



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Aos meus filhos.  
É por eles e com a ajuda deles que sigo este caminho.  
Sem a sua presença não seria possível chegar até aqui.

Foto de capa  
“Reversible” cabeça com cesto de fruta (1590), de Giuseppe Arcimboldo  
French & Company (New York, United States)

Consultado em 21 de Maio de 2016, em:

[http://pt.wahooart.com/Art.nsf/Art\\_PT?Open&Query=\(%5BChamp31%5D%20and%20\(Giuseppe%20Arcimboldo,%C3%93leo,Corpo,Frutos\)\)](http://pt.wahooart.com/Art.nsf/Art_PT?Open&Query=(%5BChamp31%5D%20and%20(Giuseppe%20Arcimboldo,%C3%93leo,Corpo,Frutos)))

## Agradecimentos

Quero agradecer em especial aos meus filhos, a sua presença em determinados momentos e a sua imagem noutros, foi com certeza a minha principal força. A minha gratidão vai também para todos os que fazem parte do meu mundo.

Agradecer aos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra, nomeadamente à Sra. Administradora Dra. Regina Bento, pela disponibilidade prestada no decorrer do meu estágio, assim como à Dra. Maria João Carvalho, responsável pelos alojamentos, pela sua colaboração na distribuição dos inquéritos realizados junto das residências universitárias. Estou igualmente grato aos colegas que se disponibilizaram a colaborar na entrega e recolha dos inquéritos realizados nas cantinas, a Sra. Helena Melo e Silva, o Sr. Abílio Ventura e o Sr. José Maia.

Expresso uma palavra de especial apreço à Doutora Carmen Soares, minha orientadora da FLUC, e ao Mestre Luís Lavrador, meu orientador de estágio, pela orientação, contributo, conhecimento e apoio.

Alguns deixaram-me a caminhar só num túnel sem fim à vista, outros deram-me força para prosseguir os meus sonhos. Obrigado a todos.

## **Resumo**

O presente relatório resulta da realização de um estágio que teve por base a administração de inquéritos junto da comunidade internacional da Universidade de Coimbra. A finalidade deste trabalho consistiu em perceber as preferências alimentares destes mesmos estudantes, para que os SASUC possam ajustar a sua oferta alimentar das cantinas universitárias aos hábitos adquiridos pelos inquiridos nas suas origens.

Estes inquéritos foram realizados no ano letivo 2014/2015, permitindo a elaboração de tabelas com a preferência alimentar dos referidos estudantes, por diferentes nacionalidades, bem como o comentário respectivo, em função dos resultados. Esta investigação implementada, embora pequena em dimensão temporal e de amostra envolvida, permitiu desenvolver competências investigativas que em meu entender são essenciais para que os SASUC possam encontrar e melhorar continuamente uma oferta alimentar direccionada para a comunidade universitária internacional.

O tema escolhido para a investigação foi “A Alimentação dos Estudantes Internacionais”. A boa alimentação é fundamental para a promoção da saúde e, quando feita de uma forma adequada, proporciona uma maior satisfação geral, contribuindo para o bem-estar geral necessário ao sucesso do trajeto universitário dos estudantes.

O trabalho teve como objetivo geral conhecer os hábitos alimentares e os fatores que os influenciam e baseia-se no comportamento e preferências alimentares da comunidade internacional.

A amostra em estudo é não probabilística por conveniência, sendo constituída por 225 inquéritos realizados na Universidade de Coimbra.

A fim de realizar a colheita de dados, o instrumento utilizado, para além dos inquéritos realizados, foi a observação natural e participante, assim como a aceitação de algumas sugestões dadas pelos utentes das cantinas e que posteriormente fiz chegar ao chefe de cozinha.

Verifiquei que existe uma necessidade de intervenção e melhoria na oferta disponibilizada, pois os inquéritos permitiram, pela primeira vez, perceber e retirar conhecimento em relação à alimentação da comunidade internacional na Universidade de Coimbra através da recolha de dados fornecidos pelos próprios utentes.

## **Palavras-chave**

Alimentação; Estudantes Internacionais; Hábitos Alimentares; Preferências Alimentares.

## **Abstract**

This report results from the completion of a stage which was based on the administration of surveys of the international community at the University of Coimbra. The purpose of this study was to understand the food preferences of these same students, so SASUC can adjust their food supply of university canteens habits acquired by the respondents in their origins.

These surveys were conducted in the academic year 2014/2015, allowing the development of tables with the preference of food referred to students of different nationalities, as well as the review concerned, depending on the results. This research implemented, though small in size and temporal sample involved enabled the development of investigative skills that I believe are essential for the SASUC can find and continuously improve a targeted food supply to the international academic community.

The theme chosen for the research was "The Power of International Students". Good nutrition is essential for health promotion and, when done in a proper manner, provides greater overall satisfaction, contributing to the overall well-being necessary to the success of the university path of students. The work aimed to know the eating habits and the factors that influence and based on the behavior and food preferences of the international community.

The study sample is not probabilistic for convenience, being made up of 225 surveys conducted at the University of Coimbra.

In order to carry out the data collection, the instrument used in addition to the surveys, it was the natural and participant observation, as well as the acceptance of suggestions given by the users of the canteens and later did get to the chef.

I found that there is a need for intervention and improvement in the available supply because the surveys allowed for the first time, realize and take knowledge regarding the power of the international community at the University of Coimbra through the collection of data supplied by the users.

## **Keywords**

Power; International students; Eating habits; Food preferences.

## **Lista de Figuras**

Figura 1 – Obra de Ana Maria Braga (Brasil).....	69
Figura 2 – Karlos Arguinano (Espanha).....	69
Figura 3 – Programa televisivo Argentino (Argentina).....	69
Figura 4 – Página na web com receitas (Japão).....	70
Figura 5 – Receitas Edu Guedes (Brasil).....	70
Figura 6 – Livro Dona Benta – Comer bem (Brasil).....	71

## Lista de Gráficos

Gráfico 1 – Adesão ao inquérito por sexo -----	23
Gráfico 2 – Idade dos respondentes ao inquérito -----	23
Gráfico 3 – País de origem -----	24
Gráfico 4 – Curso que frequenta -----	26
Gráfico 5 – Tempo de permanência em Portugal -----	27
Gráfico 6 – Mudança de hábitos alimentares desde a chegada a Portugal -----	28
Gráfico 7 – Gosto pela culinária portuguesa -----	29
Gráfico 8 – Preferência de sopa na culinária portuguesa -----	31
Gráfico 9 – Preferências de peixe na culinária portuguesa -----	33
Gráfico 10 – Preferências de carne na culinária portuguesa -----	36
Gráfico 11 – Preferências de sobremesas na culinária portuguesa -----	39
Gráfico 12 – Preferência de bebidas -----	42
Gráfico 13 – Costuma consumir comida do seu país? -----	45
Gráfico 14 – Costuma consumir bebida do seu país? -----	45
Gráfico 15 – Onde costuma comprar comida do seu país? -----	56
Gráfico 16 – Porque gostaria de consumir as comidas/bebidas do seu país -----	56
Gráfico 17 – Se não consome comida/bebida do seu país, porquê -----	57
Gráfico 18 – A alimentação ao fim de semana é diferente da seguida no dia a dia? -----	58
Gráfico 19 – Quando regressar, pretende levar algum produto de Portugal? -----	61
Gráfico 20 – Aprendeu a cozinhar algum prato da culinária portuguesa? -----	65

## **Lista de quadros**

Quadro 1 – Resumo global de preferências de sopa.....	32
Quadro 2 – Resumo global de preferências de pratos de peixe.....	34
Quadro 3 – Resumo global de preferências de pratos de carne.....	38
Quadro 4 – Resumo global de preferências de sobremesas .....	41
Quadro 5 – Resumo global de preferências de bebidas.....	44
Quadro 6 – Proposta de ementa para os países Brasil, Angola e Espanha .....	51
Quadro 7 – Proposta de ementa para os países China e Macau .....	52
Quadro 8 – Que livros de culinária portuguesa compraram? .....	67

## **Lista de tabelas**

Tabela 1 - Nacionalidades inscritas na U.C. no ano letivo 2014/2015.....	20
Tabela 2 – Número de alunos e inquéritos respondidos por Residências Universitárias .....	22
Tabela 3 – Países com maior número de resposta ao inquérito.....	28
Tabela 4 – Gosto pela culinária portuguesa por país.....	30
Tabela 5 – Preferência de sopa na culinária portuguesa por país .....	31
Tabela 6 – Preferências de peixe na culinária portuguesa por país .....	34
Tabela 7 – Preferências de carne na culinária portuguesa por país .....	37
Tabela 8 – Preferências de sobremesas na culinária portuguesa por país .....	40
Tabela 9 – Preferências de bebidas portuguesas por país.....	43
Tabela 10 – Costuma consumir comida do seu país?.....	45
Tabela 11 - Costuma consumir bebida do seu país?.....	46
Tabela 12 – Proposta de entradas por país .....	47
Tabela 13 – Proposta de pratos por país .....	48
Tabela 14 – Proposta de sobremesas por país .....	48
Tabela 15 – Proposta de bebidas por país.....	50
Tabela 16 – Onde costumam comer em Portugal?.....	57
Tabela 17 – Que produto do seu país trouxe na sua mala para Portugal?.....	59
Tabela 18 – Que produtos do seu país de origem lhe costumam enviar para Portugal? .....	60
Tabela 19 – Que alimentos pretende levar de Portugal, quando regressar ao seu país? .....	62
Tabela 20 – Que pratos portugueses recomendariam aos seus familiares e amigos?.....	63
Tabela 21 – Preferência de pratos portugueses por país.....	64
Tabela 22 – Aprendeu a cozinhar algum prato da culinária portuguesa?.....	65
Tabela 23 – Pratos da culinária portuguesa que gostaria de cozinhar quando estiver de volta ao seu país?.....	66
Tabela 24 – Pratos que gostaria de cozinhar por país.....	66
Tabela 25 - Livros dos países de origem recomendados .....	68

Tabela 26 – Número de refeições das cozinhas do mundo entre os dias 03/11/2014 e 30/04/2015.....	72
Tabela 27 – listagem das nacionalidades 2014/2015.....	110
Tabela 28 - Tabela global de preferências alimentares dos seus países de origem (Entradas)	111
Tabela 29 - Tabela global de preferências alimentares dos seus países de origem (Prato).....	112
Tabela 30 - Tabela global de preferências alimentares dos seus países de origem (Sobremesas) .....	114
Tabela 31 - Tabela global de preferências alimentares dos seus países de origem (Bebidas).....	116
Tabela 32 - Produto do seu país que trouxe na sua mala para Portugal? .....	118
Tabela 33 - Que produtos lhe costumam mandar para Portugal?.....	120
Tabela 34 - Que Alimentos pretende levar de Portugal, quando regressar ao seu país?.....	122
Tabela 35 - Que pratos portugueses recomendariam aos seus familiares e amigos? .....	123
Tabela 36 - Quais os pratos da culinária portuguesa que gostaria de cozinhar, quando estiver de volta ao seu país.....	124
Tabela 37 - Vendas totais das “Cozinhas do Mundo” de 03-11-2014 a 30-04-2015 .....	125

### **Lista de siglas**

SASUC	Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra
FLUC	Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra
UC	Universidade de Coimbra
PALOP	Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa
N	Número
Eng	Engenharia
Freq	Frequência
S	Sopa
Cr	Creme
NR	Não Respondeu
C/	Com
R	República
EUA	Estados Unidos da América

## Índice

Introdução.....	16
Objetivos do Estágio.....	18
1: Coleta, tratamento e análise de dados sobre as preferências alimentares dos estudantes internacionais da Universidade de Coimbra.....	19
1.1: Caracterização da população alvo dos inquéritos.....	21
1.2: Comportamentos alimentares dos inquiridos por país de origem .....	28
1.2.1: Relação dos inquiridos com a alimentação portuguesa.....	30
1.2.2: Relação dos inquiridos com a alimentação do seu país de origem.....	45
1.3: “Recomendações gastronómicas” dos inquiridos.....	55
1.3.1: Alimentação recomendada de acordo com as preferências individuais dos inquiridos .....	55
1.3.2: Indicações bibliográficas dadas pelos inquiridos sobre gastronomia dos seus países .....	68
2: Análise comparativa entre as “Cozinhas do Mundo” e os dados recolhidos nos inquéritos	
2.1: Ofertas gastronómicas das “Cozinhas do Mundo” .....	72
2.2: Aspectos convergentes e divergentes da oferta das “Cozinhas do Mundo” e das preferências alimentares reveladas pelos inquiridos .....	73
3: Proposta de estratégias de melhoria da iniciativa “Cozinhas do Mundo” dos SASUC .....	73
Bibliografia.....	75

## **Anexos**

Anexo 1 - Inquérito (versão em inglês).....	78
Anexo 2 - Inquérito (versão em português).....	80
Anexo 3 - Estudantes Internacionais na U.C. (entrevista do Reitor ao jornal <i>Diário de Coimbra</i> ).....	82
Anexo 4 - Brasil na hora de temperar.....	83
Anexo 5 - Feijoada à brasileira 1.....	84
Anexo 6 - Feijoada à brasileira 2.....	85
Anexo 7 - Frango à passarinho.....	86
Anexo 8 – Brigadeiro.....	87
Anexo 9 - Sabores da China.....	88
Anexo 10 - Pato à Pequim1.....	89
Anexo 11 - Pato à Pequim 2.....	90
Anexo 12 – Tofu.....	91
Anexo 13 - Dim Sum 1.....	92
Anexo 14 - Dim Sum 2.....	93
Anexo 15 - Dim Sum 3.....	94
Anexo 16 - Dim Sum 4.....	95
Anexo 17 - Chá 1.....	96
Anexo 18 - Chá 2.....	97
Anexo 19 - Cozinha Tradicional de Angola.....	98
Anexo 20 - Funje de bombó.....	99
Anexo 21 – Mufete.....	100
Anexo 22 - Muamba de galinha.....	101
Anexo 23 - Calulu de peixe.....	102
Anexo 24 - Cozinha Tradicional Espanhola.....	103
Anexo 25 – Tortilha.....	104

Anexo 26 – Paelha.....	105
Anexo 27 - Quinzena Americana .....	106
Anexo 28 - Quinzena Africana.....	107
Anexo 29 - Quinzena Asiática.....	108
Anexo 30 - Quinzena Europeia .....	109

## **Introdução**

O presente relatório de estágio desenvolveu-se no âmbito do cumprimento dos requisitos necessários para a obtenção do grau de Mestre em Alimentação – Fontes, Cultura e Sociedade, concedido pela Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra.

Este estágio decorreu nos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra (SASUC). O relatório teve como referência, para além dos inquéritos realizados, a oferta criada pelos SASUC sob a designação “Cozinhas do Mundo” e, de uma forma geral, reflete também as preferências alimentares dos estudantes internacionais a frequentar a Universidade de Coimbra<sup>1</sup>. Importa começar, precisamente, por explicar em que consiste a iniciativa “Cozinhas do Mundo”.

Quinzenalmente são confeccionados pratos característicos dos 4 continentes, permitindo, deste modo, aos utentes do refeitório disponibilizado para o efeito, o Restaurante Central Sala-B, uma espécie de volta gastronómica ao mundo, abrangendo os continentes, americano, africano, asiático e europeu, o objectivo é de tornar estas refeições o mais próximas possível da realidade das gastronomias desses continentes, pretendendo trazer até aos estudantes as memórias gustativas das suas origens e procurando reduzir distâncias, indo ao encontro das suas principais preferências alimentares, para que, esses estudantes sintam o seu próprio país junto de si. Os SASUC contaram no início com a colaboração, embora muito reduzida, de comunidades universitárias oriundas dessas diversas geografias, nomeadamente da comunidade brasileira e angolana, sobretudo a dois níveis: organização das ementas e ajuda na confeção dos pratos típicos selecionados. A iniciativa contou com a minha participação entre os dias 3 de novembro de 2014 e 30 de abril de 2015, é durante este arco temporal que se baseia o estudo que apresento.

A minha função como responsável pela cantina onde decorreu a iniciativa foi assegurar todos os condimentos necessários para que o chefe de cozinha preparasse as ementas estipuladas para cada quinzena, de forma a não faltar ingredientes nas confeções. Tinha, portanto, a responsabilidade de efetuar os pedidos ao armazém de distribuição dos SASUC, que os entregava diariamente no local.

A equipa que efetuava as refeições era composta por um chefe de cozinha, um empregado de mesa e duas auxiliares, Toda a equipa estava sob a minha orientação, sendo que eu tinha como supervisor em todo este processo o Mestre Luís Lavrador. Ao longo deste período fui mantendo algum contacto no local com os clientes, o que me foi permitindo a recolha de algumas opiniões, nomeadamente em relação às confeções dos pratos, opiniões essas que transmitia ao chefe. Esta presença no local foi possibilitando um melhor conhecimento dos gostos dos nossos clientes, o que ajudou no aperfeiçoamento de determinados pratos. Desse diálogo direto com os utentes recebi também sugestões para novas iguarias.

---

<sup>1</sup> É de referir que a UC considera estudante internacional, todo aquele que não tenha nacionalidade Portuguesa, conforme decreto-Lei nº36/2014 de 10 de março de 2014. Informação disponível online, aqui: <http://www.uc.pt/candidatos-internacionais/perguntas-frequentes>.

O relatório, porém, como referido atrás, teve como base principal, um conjunto de inquéritos, efetuados junto da comunidade internacional na Universidade de Coimbra, aplicado no ano letivo 2014/2015 tanto aos frequentadores da unidade alimentar “Cozinhas do Mundo” como a estudantes inquiridos noutros contextos, nomeadamente os estudantes internacionais que frequentaram a Pizzeria Monumentais (entre 23 de março e 30 de abril) também situada no mesmo edifício. Aí foram igualmente entregues e preenchidos alguns inquéritos, tendo-se verificado o preenchimento por parte de indivíduos de países menos representados na Universidade de Coimbra, como a República Checa ou Rússia, não obstante o domínio claro (e expectável) de estudantes italianos. Este espaço é um local de reunião de utentes de vários países, o que se compreende por ter uma oferta culinária com forte implantação mundial, a italiana. O inquérito foi também aplicado a estudantes internacionais hospedados nas residências universitárias.

Este inquérito foi fundamental para ter noção das necessidades e preferências da comunidade universitária, a partir da manifestação dos mesmos e não simplesmente devido a consultas pontuais de indivíduos selecionados desse universo (como sucedeu para criar a iniciativa “Cozinhas do Mundo”).

Convém referir, para que se possa perceber as diferenças, que “cozinha” e “gastronomia”, desde o início do século XIX, começaram a ser diferenciadas de uma forma mais clara, sendo que cozinha, por si só, não é mais do que a divisão usada para os preparos da comida, onde o cozinheiro exerce o seu ofício, enquanto gastronomia é muito mais do que isso, é todo o ramo que abrange a culinária, bebidas ou utensílios de preparo culinário e todos os aspetos culturais associados nas preparações.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Leia-se Braga2014: 133: “No século XIX passou-se a legitimar a harmonia o prazer e o bom gosto com apelo a todos os sentidos, sendo a gastronomia a pseudociência do bem comer que visava cuidar do homem com a melhor e mais saborosa alimentação possível, sendo que até então a gastronomia estava diretamente associada à saúde sendo utilizada e vista apenas com um fim medicinal”.

## **Objetivos do Estágio**

- Consultar as preferências alimentares dos frequentadores internacionais de parte do serviço de restauração/cantinas dos SASUC.
- Ajudar no ajuste da oferta do serviço de restauração/cantinas dos SASUC aos “gostos” dos alunos internacionais.

Foi através da pesquisa empírica, nomeadamente a auscultação de diversas referências a esta matéria por parte de estudantes internacionais, que surgiu a ideia de implementação em 2014/15 das “Cozinhas do Mundo”. É com o objetivo de aprimorar esta oferta, aproximando-a das identidades gastronómicas diversificadas dos alunos internacionais, que surge a ideia desta investigação.

## **1: Coleta, tratamento e análise de dados sobre as preferências alimentares dos estudantes internacionais da Universidade de Coimbra.**

Para dar resposta aos objetivos delineados foi elaborado e aplicado um questionário estruturado de administração direta traduzido para Português e Inglês (vd. Anexo 1/2).

As questões apresentadas foram orientadas pelos objetivos que pretendia alcançar quanto ao desenho do perfil da cultura gastronómica do inquirido. Além das questões diretamente pensadas para identificar o indivíduo enquanto sujeito, sexo, idade, naturalidade, outras visam perceber o seu perfil académico e uma eventual relação entre o tempo de permanência em Portugal e sua relação quer com a gastronomia do país de acolhimento quer com a do país de origem.

Assim, o conjunto das questões 1 a 5 permite caracterizar a população inquirida. Já as questões 6 a 11 visam conhecer os comportamentos alimentares dos inquiridos por país de origem, quer em termos de relação com a alimentação portuguesa, quer com a alimentação do seu país de origem.

As questões 12 a 24, por fim, incidem sobre “recomendações” gastronómicas, visando tornar a oferta culinária dos SASUC mais consentânea com os gostos dos nativos de diversos países/continentes, desiderato que se materializa quer na identificação por parte dos inquiridos de pratos/bebidas por eles consideradas “típicas” do seu país, quer na indicação de bibliografia especializada nessa cozinha nacional/regional/tradicional.

Antes de aplicar o inquérito, foi necessário conhecer os números absolutos da comunidade internacional universitária em termos de nacionalidades. Para tal enviei um email aos serviços académicos da Universidade de Coimbra, o que me permitiu obter a lista oficial do número de estudantes internacionais inscritos na Universidade de Coimbra no ano letivo 2014/2015 (Tabela 27).

Fiquei, assim, a saber que a Universidade de Coimbra recebeu estudantes de noventa nacionalidades, para além da portuguesa, sendo a brasileira a mais representada, com 1700 inscrições (num total de 3523 matrículas de alunos internacionais). Seguiu-se-lhe a angolana, com 260 matrículas, italiana com 228 e a espanhola com 226. A nacionalidade chinesa aparece com um número intermédio, com 106 inscrições, estando as restantes nacionalidades com inscrições abaixo dos 100, como se observa no quadro seguinte.

<b>Nacionalidade</b>	<b>Número de Inscrições</b>	<b>Nacionalidade</b>	<b>Número de Inscrições</b>
Afeganistão	1	Irlanda	8
África do Sul	2	Islândia	1
Albânia	2	Israel	1
Alemanha	67	Itália	228
Andorra	1	Japão	12
Angola	260	Letónia	3
Argélia	3	Líbano	1
Argentina	11	Líbia	1
Aruba	1	Lituânia	8
Áustria	5	Luxemburgo	5
Azerbaijão	1	Macau	3
Bangladesh	3	Macedónia	1
Bélgica	31	Marrocos	6
Bielorrússia	4	México	11
Bolívia	4	Moçambique	47
Brasil	1700	Moldávia	7
Bulgária	13	Montenegro	1
Cabo Verde	86	Nicarágua	1
Camarões	36	Nigéria	5
Canadá	4	Nova Zelândia	1
Cazaquistão	2	Paquistão	3
Chile	3	Peru	2
China	106	Polónia	48
Colômbia	10	Portugal	21899
Coreia do Sul	13	Quirguizistão	2
Croácia	3	Reino Unido	34
Dinamarca	1	República Checa	38
Egipto	3	Roménia	32
Equador	11	Rússia	17
Eslováquia	18	São Tomé e Príncipe	23
Eslovénia	8	Sérvia	3
Espanha	226	Síria	12
Estados Unidos	18	Sri Lanka	1
Estónia	3	Suíça	3
Etiópia	3	Tailândia	1
Finlândia	4	Território Palestino Ocupado	3
França	65	Timor Leste	12
Gana	1	Turquemenistão	1
Geórgia	1	Turquia	34
Grécia	15	Ucrânia	22
Guatemala	1	Venezuela	7
Guiné	1	Vietname	8
Guiné-Bissau	30	Índia	13
Holanda	16	Indonésia	3
Honduras	2	Irão	37
Hungria	14		

Tabela 1 - Nacionalidades inscritas na U.C. no ano letivo 2014/2015

Com estes dados parece-me importante sublinhar o destaque que, nos países com valores abaixo dos três dígitos, ocupa dois PALOP (Cabo Verde e Moçambique), fator que, somado ao significativo número de estudantes brasileiros, denota bem o empenho da Universidade de Coimbra em afirmar-se como Universidade Europeia da Lusofonia. Considero, a este propósito, oportuno recordar outras “manifestações” dessa mesma estratégia. Na Universidade de Coimbra a casa da lusofonia é um espaço que foi criado para facilitar a criação de pontes, acolhimento e integração entre os estudantes lusófonos, internacionais e nacionais<sup>3</sup>. Publicamente, o Senhor Reitor, nas suas intervenções<sup>4</sup>, tem manifestado ser política reitoral a cada vez maior aposta na integração dos estudantes internacionais. É, pois, intenção do presente trabalho contribuir, no domínio da oferta alimentar da Universidade de Coimbra, para essa estratégia geral de melhoria das condições oferecidas aos estudantes internacionais.

Quanto à sua natureza, o inquérito, foi aplicado de forma direta, pois os próprios inquiridos registavam as suas respostas, e é constituído por questões de tipo diverso: questões fechadas, ou seja respostas impostas, sendo que estas questões fechadas com respostas impostas podem ser de resposta única e com apenas duas opções de resposta (1,9,10,15,21) ou de resposta múltipla, isto é apresentando várias opções de resposta (2,5,13,); questões de escala, quando são apresentadas várias opções de resposta gradativa (7,15); questões abertas, ou seja de resposta livre (3,4,8,11.2,11.3,11.4,11.5,17,18,20,22,24); questões semiabertas, quando estão conjugadas numa só questão a resposta aberta e a fechada (11.1,12,14,19,23).

### **1.1: Caracterização da população alvo dos inquéritos**

O estudo efetuado teve então como base 225 inquéritos aplicados a Estudantes Internacionais a frequentar a Universidade de Coimbra no ano lectivo 2014/2015, amostra que corresponde a 6% do universo total. No quadro seguinte apresentam-se os dados quantitativos circunstanciais referentes ao universo de respostas ao inquérito por local de colheita.

---

<sup>3</sup> Vd. <http://www.uc.pt/casadalusofonia/Descricao>

<sup>4</sup> *Diário de Coimbra* 14 de julho de 2015: vd. Anexo nº 3

<b>Residências Universitárias</b>	<b>Alunos Internacionais residentes<sup>5</sup></b>	<b>Nº de inquéritos respondido</b>	<b>%</b>
Polo III	39	18	46%
Polo II 2	37	17	46%
Polo II 1	17	12	71%
Pedro Nunes	26	18	69%
Combatentes	19	10	53%
Teodoro	19	12	63%
S. Rocha	9	8	89%
João Jacinto	6	6	100%
Alegria	2	2	100%
São Salvador	2	2	100%
António J. Almeida	22	16	73%
Observatório	12	9	75%
Totais Residências	210	130	62%

Tabela 2 – Número de alunos e inquéritos respondidos por Residências Universitárias

Em termos de número relativo de inquéritos preenchidos, convém assinalar que as residências universitárias foram efetivamente os locais privilegiados para a realização deste inquérito, com um total de 130 (62%) respondidos e validados, dos 210 estudantes que se encontravam nas residências, enquanto que, nos restaurantes universitários em que foram aplicados os inquéritos, foram respondidos e validados 95 inquéritos, 74 nas “Cozinhas do Mundo” e 21 na Pizaria Monumentais. Possivelmente a tranquilidade do espaço de acolhimento (em contraste com o “buliço” próprio de uma cantina) permitiu uma maior adesão por parte dos estudantes, bem como respostas mais refletidas.

Consideremos de seguida, os resultados obtidos nas respostas 1 a 5, que nos permitem caracterizar os inquiridos em termos de sexo, idade, país de origem, cursos que frequentam na Universidade de Coimbra e tempo de permanência em Portugal.

---

<sup>5</sup> Informação fornecida pelo Núcleo de Alojamentos dos SASUC

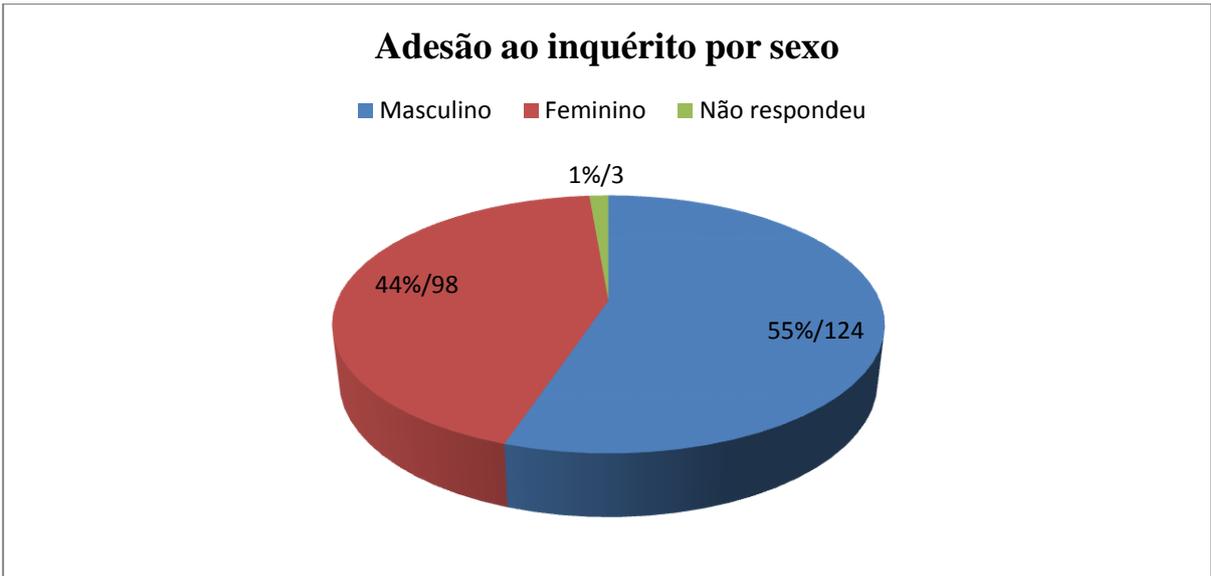


Gráfico 1 – Adesão ao inquérito por sexo

Os estudantes inquiridos aderiram de uma forma mais ou menos equivalente, independentemente do sexo, o que pode demonstrar igual interesse no assunto em causa ou simplesmente resultar do acaso.

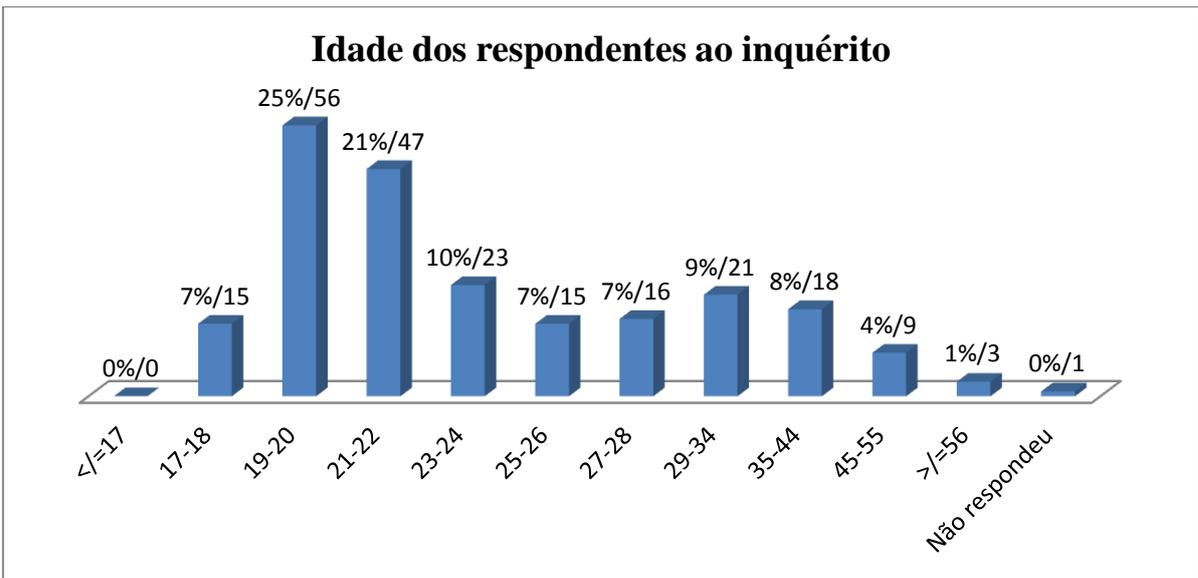


Gráfico 2 – Idade dos respondentes ao inquérito

Quanto às idades dos indivíduos que participaram, naturalmente que o maior número se situa entre os 19 e 22 anos, pois trata-se da faixa etária mais representada na Universidade.

## País de origem

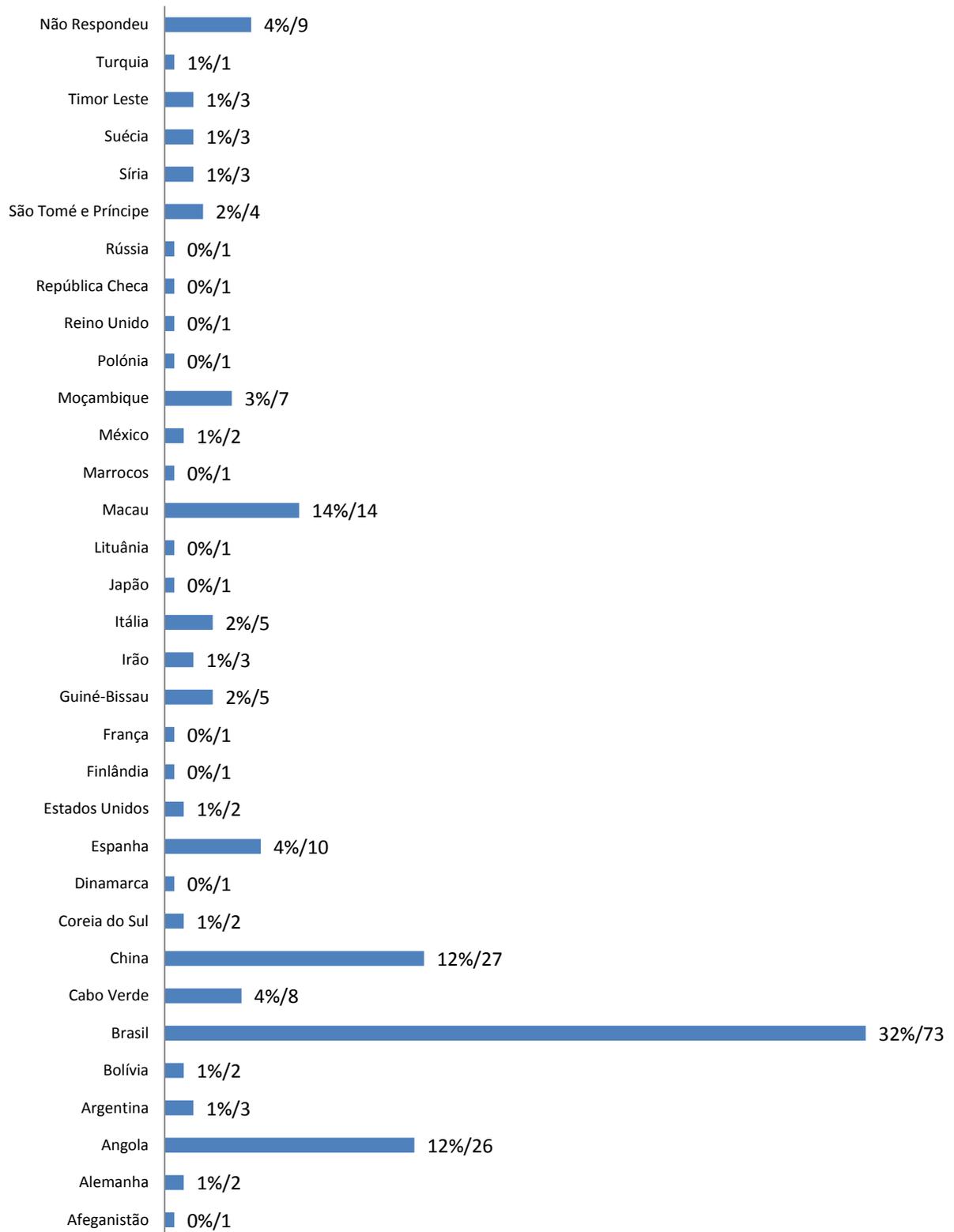


Gráfico 3 – País de origem

Os países em que se obteve maior adesão foram o Brasil, com 73 respostas, China, com 27, Angola, com 26, Macau 14 e Espanha, com 10. Quanto ao Brasil e a Angola, sendo os países com maior número de alunos inscritos na Universidade de Coimbra, seria de prever o maior número de respostas de inquiridos destas nacionalidades. Já a China e Macau tiveram também representação aceitável no inquérito, embora existam outras nações mais representadas em termos de inscrições na Universidade, como Itália ou Espanha, que não tiveram uma participação correspondente à expectável, quando considerado o universo de matriculados na Universidade de Coimbra originários desses países. Podemos supor que estes números totais de resposta por país seriam diversos se tivéssemos conseguido uma maior adesão aos inquéritos.

Com estes resultados, podemos desde já perceber que, com mais tempo e mediante uma programação diversa da recolha de inquéritos, seria interessante fazer uma recolha especificamente orientada para as comunidades internacionais mais representadas em termos de matrículas na Universidade de Coimbra.

## Curso que frequenta

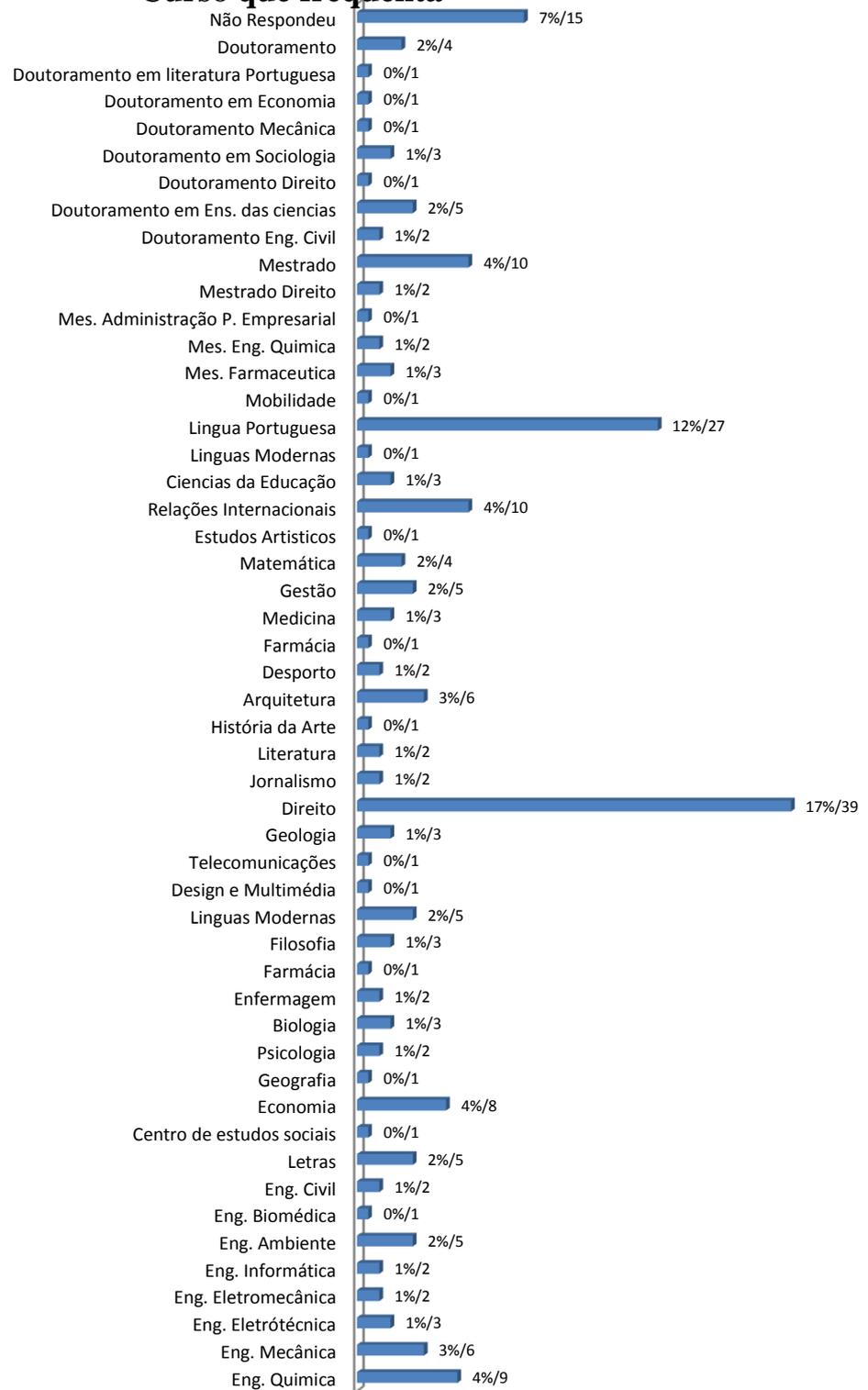


Gráfico 4 – Curso que frequenta

Os cursos mais frequentados pelos estudantes internacionais que aderiram ao inquérito foram os de Direito (com 17%) e de Língua Portuguesa (com 12%). Esta maior adesão certamente terá a ver com os locais de aplicação dos inquéritos, todos eles situados na proximidade das faculdades onde se ministram esses cursos. Na verdade, ambas as unidades de restauração onde foram aplicados os inquéritos situam-se no Polo I, lugar de implantação das Faculdades de Direito e de Letras.

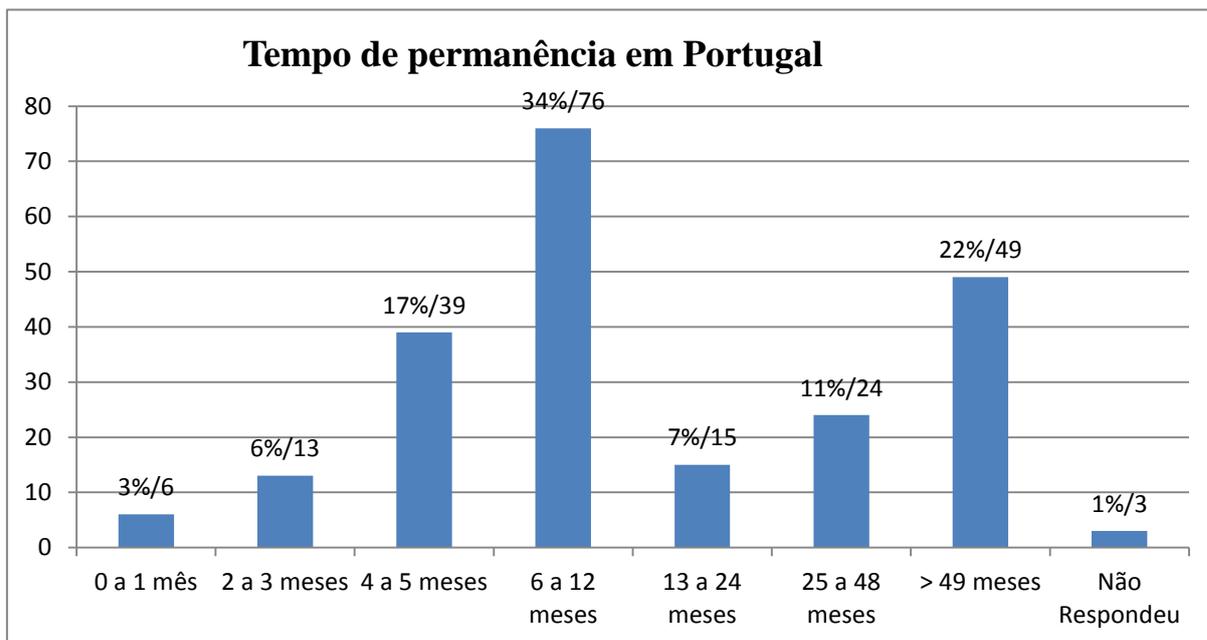


Gráfico 5 – Tempo de permanência em Portugal

Em relação ao tempo de permanência destes estudantes em Portugal, o maior número de respostas (com 34%) situa-se entre os 6 a 12 meses, o que deverá refletir os habituais períodos de mobilidade Erasmus (1 semestre a 1 ano). Este resultado vem logo seguido, com 22%, pelos que ficam por tempo superior aos 49 meses. Este tempo de permanência é já um tempo bastante relevante, sendo necessário que a alimentação desta comunidade universitária consiga colmatar e preencher o vazio das naturais saudades de casa.

Neste contexto, a comunidade angolana é a que mais tempo fica em Portugal. Dos 49 estudantes que ficam mais de 49 meses no nosso país, 21 são angolanos, o que corresponde a 81% dos 26 membros desta comunidade que respondeu ao inquérito. Outra comunidade que permanece mais tempo em Portugal é a brasileira, com 10 indivíduos, ou seja 14% dos 73 que responderam ao inquérito. Na verdade, as comunidades, angolana e brasileira juntas representam 13% dos 22% que ficam mais de 49 meses em Portugal.

Se por um lado a integração destas comunidades na gastronomia tem mais tempo para se dar, por outro lado também serão eles a sentir, por mais tempo, as “saudades” dos sabores pátrios. Os dados a seguir apresentados sobre a mudança de hábitos alimentares ajudam a perceber

melhor a adaptabilidade destas comunidades à nova gastronomia ou à manutenção dos hábitos alimentares das suas pátrias.

Tendo em conta os resultados obtidos na questão, “Qual o seu país de origem?” na análise das respostas abaixo, atentarei em pormenor nos indicadores obtidos para as nacionalidades com um número de inquiridos respondido igual ou superior a 10. Ou seja, além do Brasil, Angola e China, incluimos ainda Macau e Espanha. Esta amostra tem a vantagem de ilustrar realidades de todos os continentes abrangidos pela iniciativa “Cozinhas do Mundo”.

## 1.2: Comportamentos alimentares dos inquiridos por país de origem

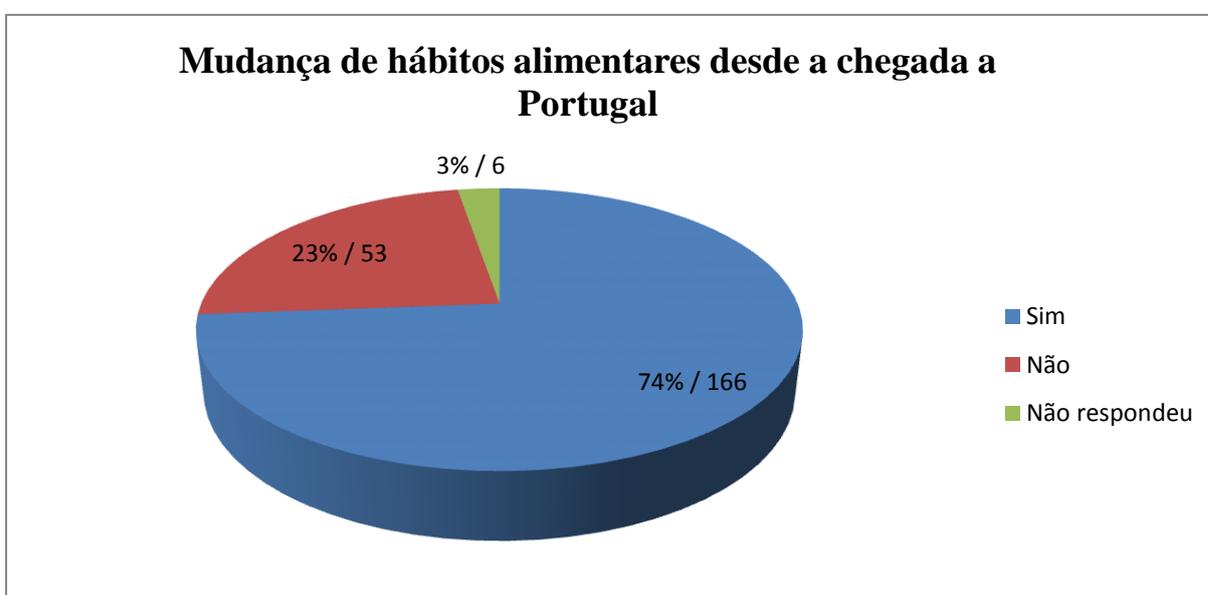


Gráfico 6 – Mudança de hábitos alimentares desde a chegada a Portugal

País c/ maior nº de respostas	Sim		Não		N.R.		Total
	%	nº	%	nº	%	nº	
Angola	46%	12	46%	12	8%	2	26
Brasil	77%	56	12%	9	11%	8	73
China	78%	21	19%	5	4%	1	27
Macau	86%	12	14%	2		0	14
Espanha	70%	7	30%	3		0	10

Tabela 3 – Países com maior número de resposta ao inquérito

A mudança de país acarreta por norma uma grande probabilidade de mudança de hábitos alimentares, facto que os resultados dos inquéritos confirmam. Em muitos casos é a falta de uma oferta alimentar que corresponda ou que se equipare à do país de origem que obriga a estas mudanças. Mas atentemos em situações concretas reveladas pelos inquéritos.

A comunidade angolana mostra-se dividida em termos de adaptação à alimentação portuguesa, com o mesmo percentual 46% a responder SIM e NÃO à pergunta “Mudou de hábitos alimentares desde que chegou a Portugal?” Talvez este resultado tenha que ver com uma boa adaptabilidade à gastronomia portuguesa, com que a cultura angolana partilha a matriz lusófona, ou, no caso da manutenção dos hábitos pátrios, pela maior possibilidade de continuarem por cá a confeccionar os seus pratos. Aliás, a minha presença no terreno deu para perceber que frequentemente esses alunos realizam convívios onde a gastronomia é a atração principal, gastronomia exclusiva do seu país de origem, o que poderá traduzir de alguma forma esta divisão da comunidade inquirida em termos de adaptação à alimentação portuguesa.

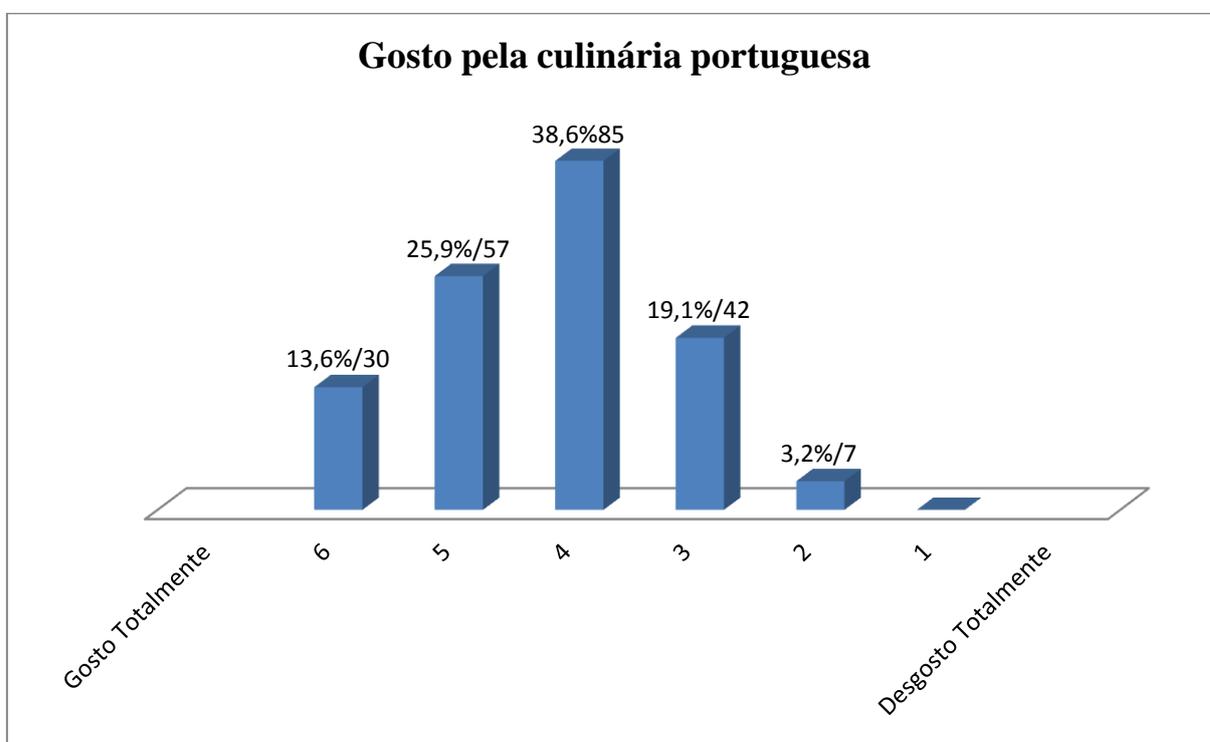


Gráfico 7 – Gosto pela culinária portuguesa

Numa escala em que 6 corresponde a “gosto totalmente”, 1 a “desgosto totalmente”, e 4, opção que colheu mais respostas, a “gosto mais ou menos”, vejam-se, por país, os resultados obtidos.

Brasil	Nº	%	China	Nº	%	Angola	Nº	%	Macau	Nº	%	Espanha	Nº	%
Freq.			Freq.			Freq.			Freq.			Freq.		
6	13	17,8%	6	4	15%	6	4	15%	6			6	1	10%
5	16	21,9%	5	1	4%	5	7	27%	5	1	7%	5	1	10%
4	24	32,9%	4	13	48%	4	12	46%	4	7	50%	4	7	70%
3	14	19,2%	3	7	26%	3	3	12%	3	6	43%	3		
2	3	4,1%	2	1	4%	2			2			2		
1			1			1			1			1		

Tabela 4 – Gosto pela culinária portuguesa por país

Estas diversas gradações do gosto dos alunos internacionais pela gastronomia portuguesa podem fazer-nos supor que, com a passagem do tempo, se verificará uma adaptação à nova alimentação, uns de uma forma mais fácil que outros. O Brasil, pela sua proximidade cultural com Portugal, é o país que se adapta mais facilmente ao nosso tipo de alimentação<sup>6</sup>. Já a alimentação no continente asiático é a mais distante da europeia, o que dificulta certamente a habituação e adaptação, como demonstram os dados acima apresentados.

### 1.2.1: Relação dos inquiridos com a alimentação portuguesa

A questão número 8 “Do que mais gosta na culinária portuguesa?” é uma questão semiaberta, o que torna os dados obtidos mais ricos e variados. São apresentadas cinco categorias (sopa, prato de peixe, prato de carne, doce/fruta, bebidas), para as quais o inquirido deve indicar nomes de pratos/produtos. A percentagem é calculada com base no número de respostas.

<sup>6</sup> Num estudo realizado com 309 brasileiros, 254 (que correspondem a 82,8% da amostra) afirmaram que modificaram os seus hábitos alimentares desde que chegaram a Portugal, enquanto 17,8% (55) da amostra acreditam que não alteraram tal comportamento. Vd. Bacsfalusi 2015: 123

É interessante observar que a emigração produz sempre, em maior ou menor escala, alteração nos comportamentos alimentares dos indivíduos. Disso nos dá conta também um estudo realizado a 124 imigrantes ucranianos em Portugal, com recurso à aplicação de questionários. Aí observou-se que a maioria dos entrevistados, correspondente a 63,7% da amostra, referiu ter alterado seus hábitos alimentares em Portugal, enquanto 36,3% negaram tê-lo feito (Sorokina et al. 2013: 25)

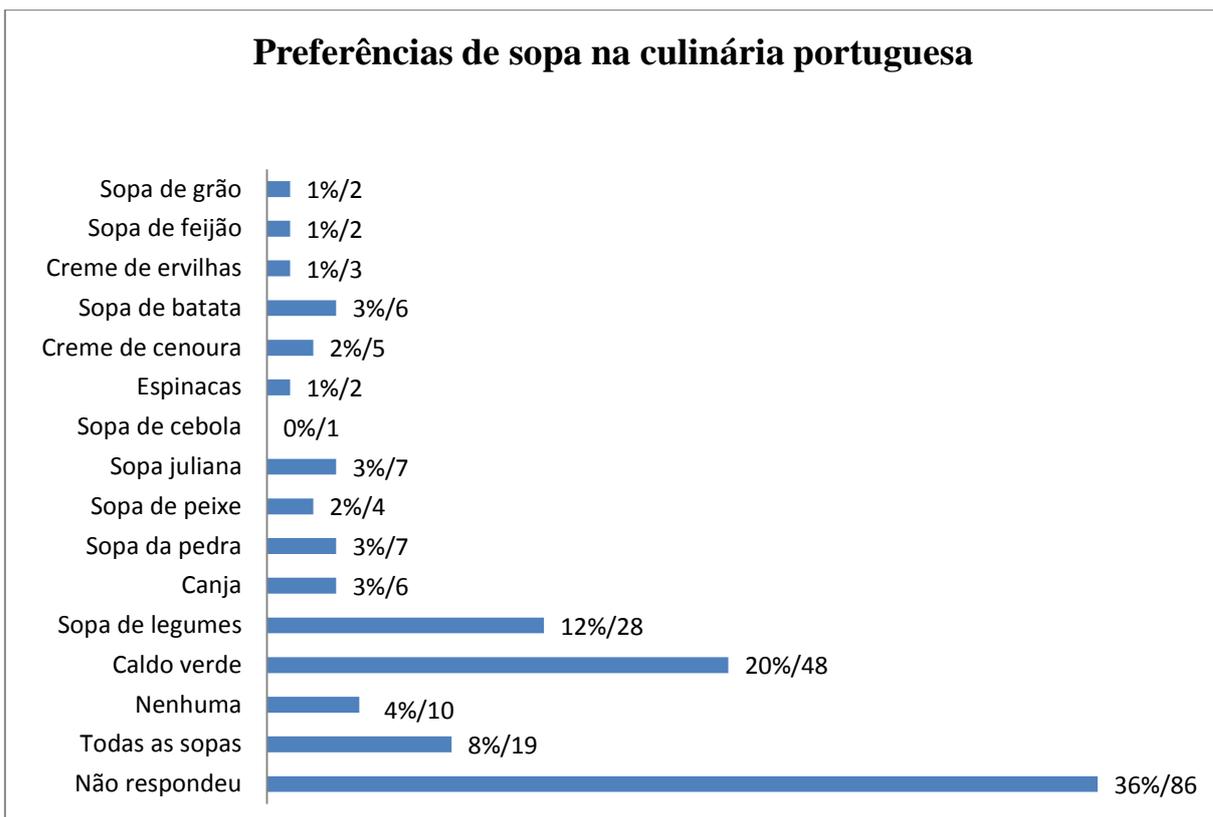


Gráfico 8 – Preferência de sopa na culinária portuguesa

	<b>Brasil</b>	<b>China</b>	<b>Angola</b>	<b>Macau</b>	<b>Espanha</b>
Caldo verde	19%	18%	5%	43%	
S. legumes	15%	5%	8%	7%	
Canja	4%	1%	1%		
S. Pedra	4%				10%
S. Peixe	3%	1%	1%		
S. juliana	8%			7%	
S. cebola					20%
Espinacas					20%
Cr. Cenoura	1%				
S. batata		1%	1%	7%	
Cr. Ervilhas	3%				
S. feijão	3%				
S. grão					20%

Tabela 5 – Preferência de sopa na culinária portuguesa por país

## Resumo global de preferências de Sopa

<b>Sopa</b>
Caldo verde
Sopa de legumes
Sopa Juliana

Quadro 1 – Resumo global de preferências de sopa

O caldo verde assume, entre todas as sopas mencionadas pelos estudantes, o papel de preferida de uma forma destacada. Em segundo lugar, com uma diferença percentual de 8%, surge a sopa de legumes. Note-se, no entanto, que o número de inquiridos que não responde (36%) ultrapassa a soma dos que assinalam as duas sopas mais votadas (32%). Registe-se, igualmente, que 34% da comunidade brasileira e 46% da comunidade angolana inquirida não respondeu a esta questão. Ou seja, sendo um elemento tradicional da cozinha portuguesa, é natural que suscite alguma “resistência” ou “indiferença” entre indivíduos com padrões gastronómicos diferentes, mesmo aqueles que do ponto de vista histórico têm fortes ligações a Portugal<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> Num estudo feito com a comunidade brasileira em Coimbra verificou-se igualmente a preferência pelo caldo verde, nas sopas portuguesas, com 22% a dizer que consome às vezes e 2,3% os sete dias da semana: Vd. Bacsfalusi, 2015: 133

## Preferências de peixe na culinária portuguesa

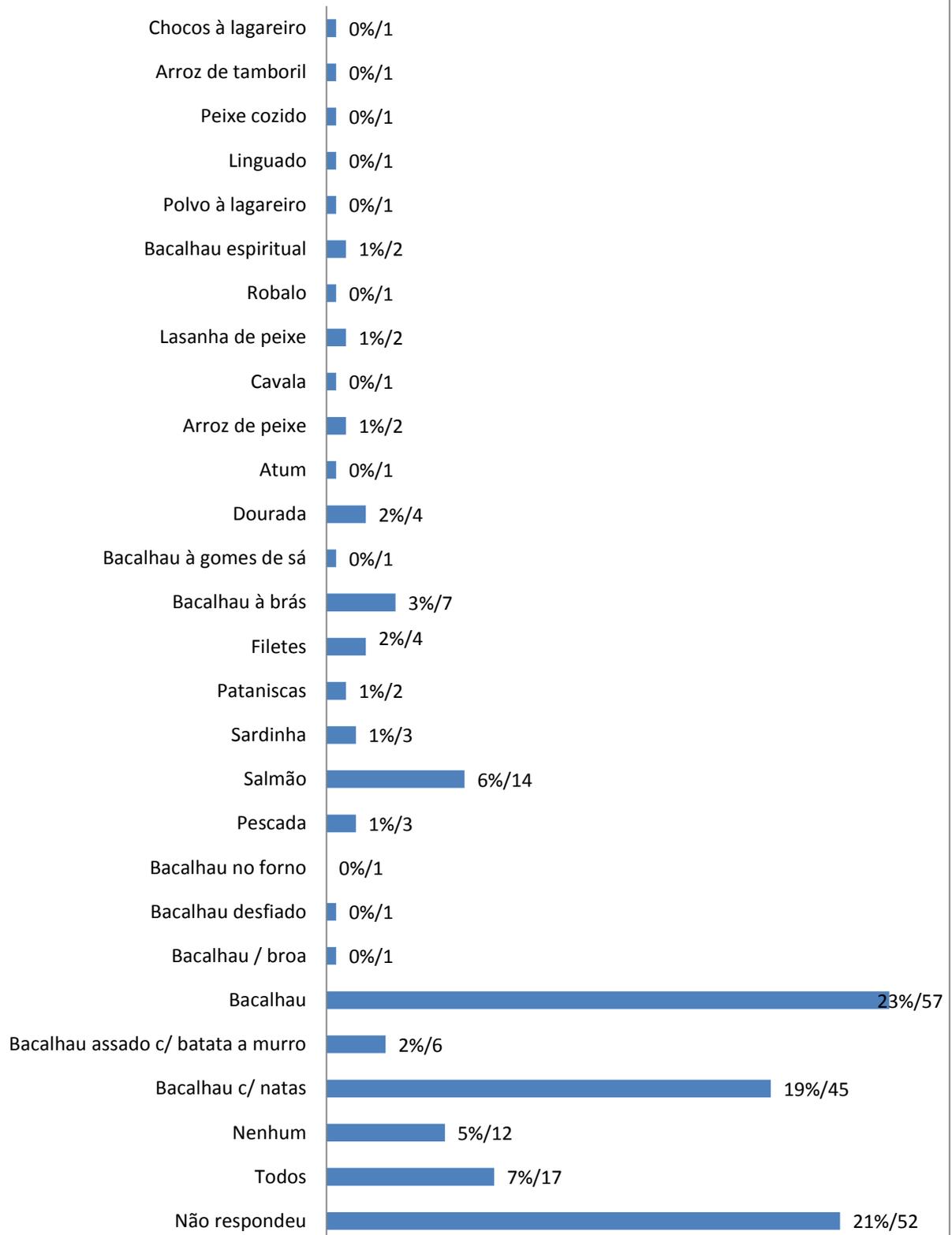


Gráfico 9 – Preferências de peixe na culinária portuguesa

	<b>Angola</b>	<b>Brasil</b>	<b>China</b>	<b>Macau</b>	<b>Espanha</b>
Bacalhau c/ natas	27%	15%	37%	21%	
Bacalhau assado c/ batata a murro		7%			
Bacalhau	8%	27%	19%	36%	
Bacalhau / broa		1%			
Bacalhau desfiado		1%			
Bacalhau no forno		1%			20%
Pescada		3%	4%		
Salmão		10%		7%	
Sardinha			7%		
Pataniscas		1%			
Filetes		3%		14%	
Bacalhau à Brás	4%	4%	7%		10%
Dourada		1%	4%		
Arroz de peixe	4%				
Lasanha de peixe		1%			
Robalo	4%				
Bacalhau espiritual	4%			7%	
Polvo ao lagareiro		1%			
Linguado		1%			
Peixe cozido	4%				
Arroz de tamboril		1%			
Chocos ao lagareiro	4%				

Tabela 6 – Preferências de peixe na culinária portuguesa por país

### **Resumo global de preferências de peixe**

<b>Prato de peixe</b>
Bacalhau com natas
Bacalhau
Salmão

Quadro 2 – Resumo global de preferências de pratos de peixe

As preferências em termos de peixe mostram-nos o claro domínio do bacalhau no seu todo, referido como preferência de 122 (50%) dos inquiridos, em 245 respostas. No que se refere a pratos específicos de bacalhau, repare-se que o bacalhau com natas é o preferido, tendo contribuído para tal resultado as comunidades do Brasil, Angola e China. O salmão surge também na tabela como um prato de referência para a comunidade brasileira. Bacalhau à Gomes de Sá, atum e cavala foram mencionados por estudantes de Itália, México e Guiné Bissau respetivamente. Também no peixe a apreciação por todos os pratos de peixe teve seguidores. Cerca de 21% dos inquiridos não respondeu e 7% gosta de todos os pratos de peixe, no entanto existem 5% que não gostam de nenhum prato de peixe. Em termos gerais, note-se que, ao contrário do sucedido em relação à sopa, os pratos de peixe têm um número residual de ausência de indicação de preferência. Ao invés da sopa, os pratos de peixe assumem expressão nas gastronomias dos países de origem de todos estes inquiridos. É de

referir também que os pratos indicados correspondem, como seria de esperar, aos que tradicionalmente integram os menus das cantinas da Universidade de Coimbra. A conjugação destes dois últimos aspectos ajudará, seguramente, a compreender os resultados obtidos sobre o consumo de pescado<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Num estudo feito com a comunidade brasileira em Coimbra verificou-se igualmente a preferência pelo bacalhau nos pratos de peixe, com 35,9% a dizer que consome às vezes e 1,6% os sete dias da semana. Vd. Bacsfalusi, 2015: 133.

## Preferências de carne na culinária portuguesa

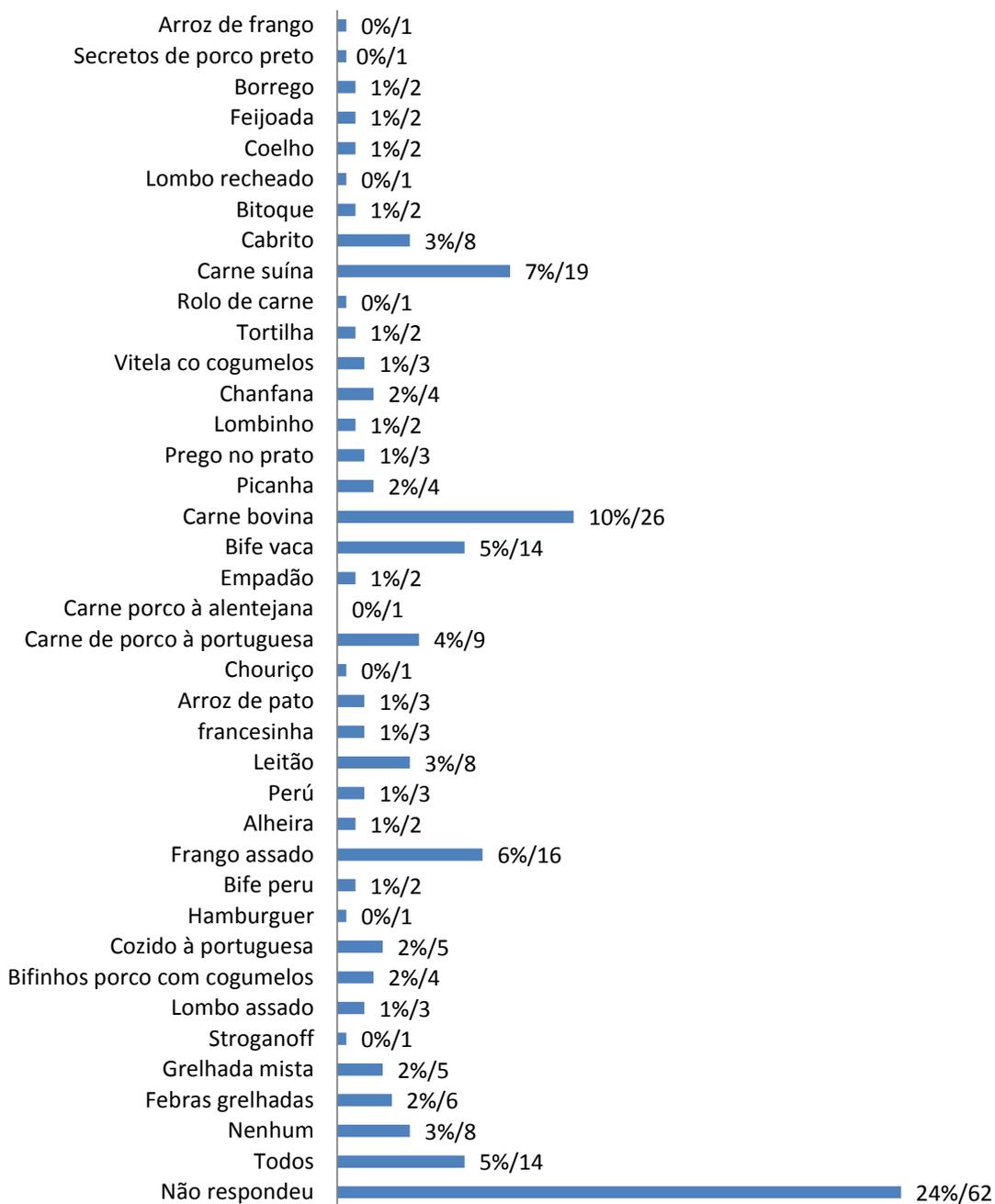


Gráfico 10 – Preferências de carne na culinária portuguesa

	<b>Angola</b>	<b>Brasil</b>	<b>China</b>	<b>Macau</b>	<b>Espanha</b>
Febras grelhadas	12%	4%			
Grelhada mista		1%			
Lombo assado	4%	1%	4%		
Bifinho porco com cogumelos		3%		7%	
Cozido à portuguesa		3%			
Hambúrguer			4%		
Bife peru			4%		
Frango assado		5%	7%		10%
Alheira		3%			
Perú	4%				
Leitão		4%	4%	21%	
Francesinha		1%	7%		
Arroz de pato				7%	
Chouriço			4%		
Carne de porco à portuguesa		7%		7%	
Carne de porco à alentejana	4%				
Empadão		1%			
Bife vaca	8%	4%	15%	7%	
Carne bovina	8%	19%	4%	7%	20%
Picanha		1%	4%		10%
Prego no prato		1%	4%		
Lombinho			7%		
Chanfana		3%			
Vitela com cogumelos		3%			
Rolo de carne	4%				
Carne suína		7%	22%	21%	
Cabrito		5%	4%		
Bitoque	8%				
Lombo recheado		1%			
Coelho		1%			
Feijoada		1%	4%		
Borrego		1%			
Secretos de porco preto	4%				

Tabela 7 – Preferências de carne na culinária portuguesa por país

## Resumo global de preferências de carne

Prato de carne
Carne bovina
Carne suína
Frango assado

Quadro 3 – Resumo global de preferências de pratos de carne

De uma forma geral as carnes de bovino e de suíno colhem a preferência dos estudantes internacionais, sendo os pratos mais mencionados o bife de vaca, a carne de porco à portuguesa e o frango assado. Se atentarmos nas preferências por nacionalidade, verificamos que, para a comunidade angolana, o prato de carne preferido são as febras grelhadas, o bife de vaca e a carne bovina de uma maneira geral. Destaque também por parte desta comunidade merece o bitoque. As preferências da comunidade brasileira não diferem muito desta (carne bovina, carne à portuguesa, carne suína e frango assado), sendo de assinalar que a preferência por um corte específico da carne bovina, a picanha, não nos surpreende. Os inquiridos naturais da China revelam preferência pelos pratos de carne suína e pelo bife de vaca, embora também surjam referências a lombinho, frango assado e francesinha. O stroganoff é referido por um estudante da Síria, o arroz de frango por um estudante da Guiné Bissau, enquanto a tortilha, também é referida, mas o estudante não revela a sua nacionalidade.

Do conjunto geral dos pratos de carne especificados nos inquéritos, importa destacar algumas referências a pratos típicos portugueses, como o cozido, indicado pela comunidade brasileira, o leitão, mencionado por aquela, mas também pelas comunidades chinesa e macaense, a chanfana, assinalada por brasileiros, e o cabrito, preferido por naturais do Brasil e China. Interessante será notar que, além do prato nacional de cozido à portuguesa, todos os restantes pratos ou ingredientes são bastante comuns ou mesmo típicos da região de Coimbra e zonas limítrofes (leitão da Bairrada, chanfana de Vila Nova de Poiares, cabrito da Guarda). Ou seja, o emigrante é condicionado nos gostos/preferências gastronómicas que desenvolve no país de acolhimento pelas culturas locais/regionais com que dialoga.

Como nas sopas e pratos de peixe, surge com uma boa percentagem de opiniões que demonstram preferência por todos os pratos de carne, nomeadamente por parte das comunidades angolana e brasileira, aquelas de que temos mais inquiridos.

## Preferências de sobremesas na culinária portuguesa

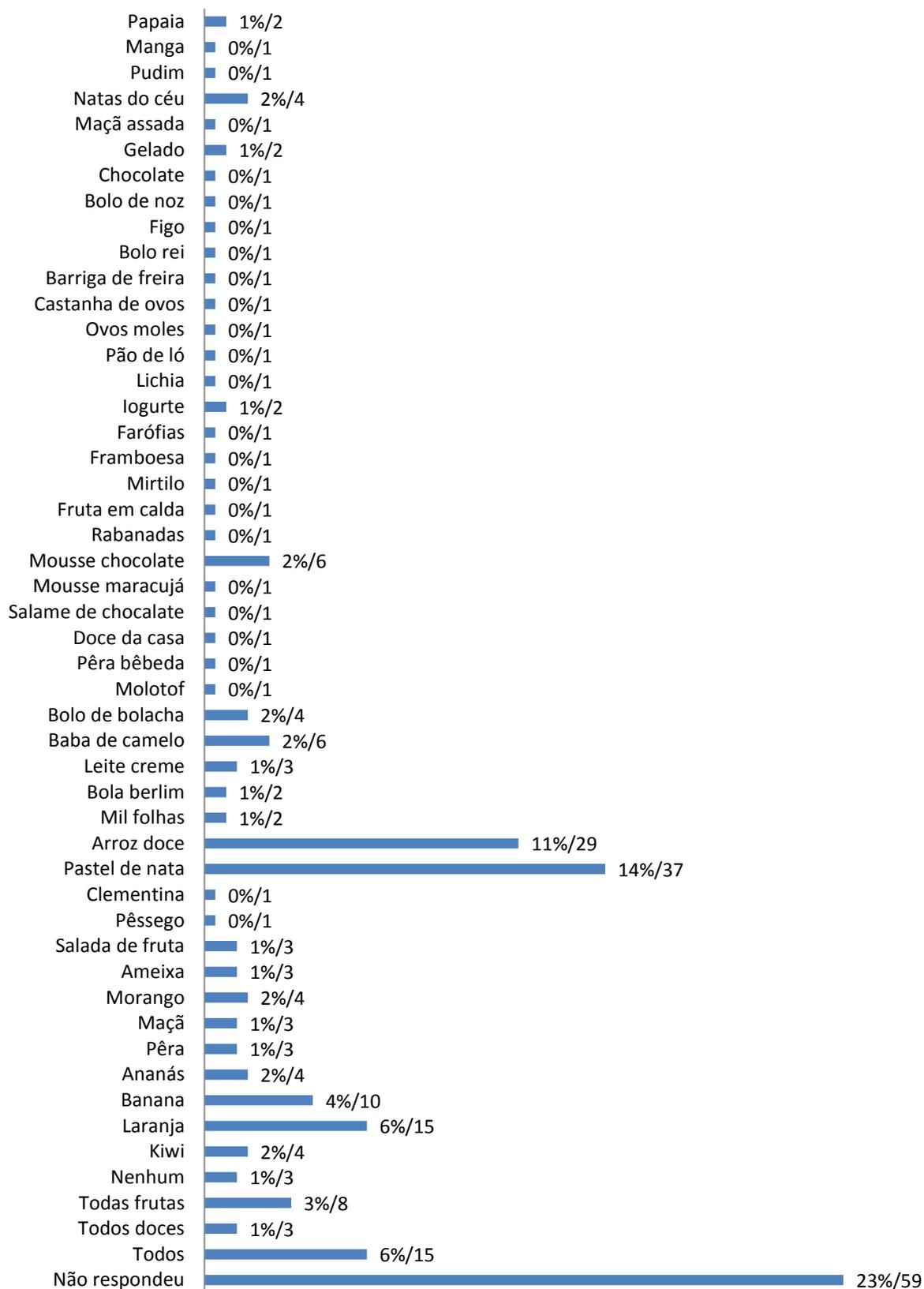


Gráfico 11 – Preferências de sobremesas na culinária portuguesa

	<b>Angola</b>	<b>Brasil</b>	<b>China</b>	<b>Macau</b>	<b>Espanha</b>
Kiwi	8%			7%	
Laranja	4%	7%	7%		10%
Banana	4%	3%	4%		10%
Ananás			4%		
Pera	8%	1%			
Morango		1%	4%	7%	
Ameixa		3%			
Salada de fruta		1%			
Pêssego		1%			
Clementina		1%			
Pastel de nata		23%	22%	36%	10%
Arroz doce	19%	7%	19%	7%	10%
Mil folhas		3%			
Bola Berlim		1%			
Leite-creme		3%			
Baba de camelo	4%	4%			10%
Bolo de bolacha	4%				10%
Pera bêbeda			4%		
Salame de chocolate		1%			
Mousse maracujá	4%				
Mousse chocolate	4%	1%	4%	7%	
Rabanadas	4%				
Fruta em calda		1%			
Mirtilo		1%			
Framboesa		1%			
Farófias		1%			
Iogurte		1%	4%		
Líchia		1%			
Pão-de-ló		1%			
Ovos-moles		1%			
Castanha de ovos		1%			
Figo		1%			
Chocolate		1%			
Gelado			4%		
Natas do céu			7%		
Pudim				7%	
Manga			4%		
Papaia		1%	4%		

Tabela 8 – Preferências de sobremesas na culinária portuguesa por país

## Resumo global de preferências de sobremesas

Sobremesa
Pastel de nata
Arroz doce
Laranja

Quadro 4 – Resumo global de preferências de sobremesas

Uma esmagadora maioria demonstra a sua preferência pelo pastel de nata como doce favorito, seguido pelo arroz doce, duas das mais populares sobremesas de Portugal. É interessante notar que, ainda que seja residual a percentagem, há indicações de doces tradicionais conventuais (barriga de freira, castanhas de ovos, ovos moles, pão de ló, ...) e outros especialmente confeccionados em épocas festivas (como as rabanadas, no Natal, e o bolo rei, na Páscoa). A par desses, temos igualmente a pastelaria mais comumente comercializada (mil folhas, pastel de nata, bola de Berlim, gelados...) e doces de colher muito vulgares em qualquer restaurante português (baba de camelo, doce da casa, ...). Na comunidade angolana cerca de 12% tem gosto por todos os doces do nosso país, o que demonstra a mais-valia que temos neste tipo de confeção, prova disso mesmo é a grande variedade de sobremesas que são referidas. A fruta da mais variada espécie é também referida, o que demonstra a preocupação por uma alimentação saudável. No entanto, no total foram obtidas 68 (30%) preferências de fruta e 115 (51%) de doces.

Um dos doces com maior percentagem de preferência (11%) é o arroz doce, sendo que este é uma das sobremesas mais vezes servidas nas cantinas da Universidade de Coimbra, assim como o pastel de nata (14%), também ele servido nos bares da Universidade de Coimbra<sup>9</sup>. Já a mousse de chocolate e as natas do céu são sobremesas que se encontram não com tanta frequência nas cantinas, mas mais nos restaurantes. Estas preferências, como verificámos também para os pratos de carne e peixe, são fruto do contacto e da oferta dos locais onde estão inseridos. Ou seja, neste caso percebemos que estas preferências são o produto do contacto com a gastronomia portuguesa tanto em contexto de cantina como de restaurantes.

---

<sup>9</sup> Num estudo feito com a comunidade brasileira em Coimbra verificou-se igualmente a preferência pelo pastel de nata como sobremesa preferida, com 37,5% a dizer que consome às vezes e 1,9% os sete dias da semana. Vd. Bacsfalusi, 2015: 133.

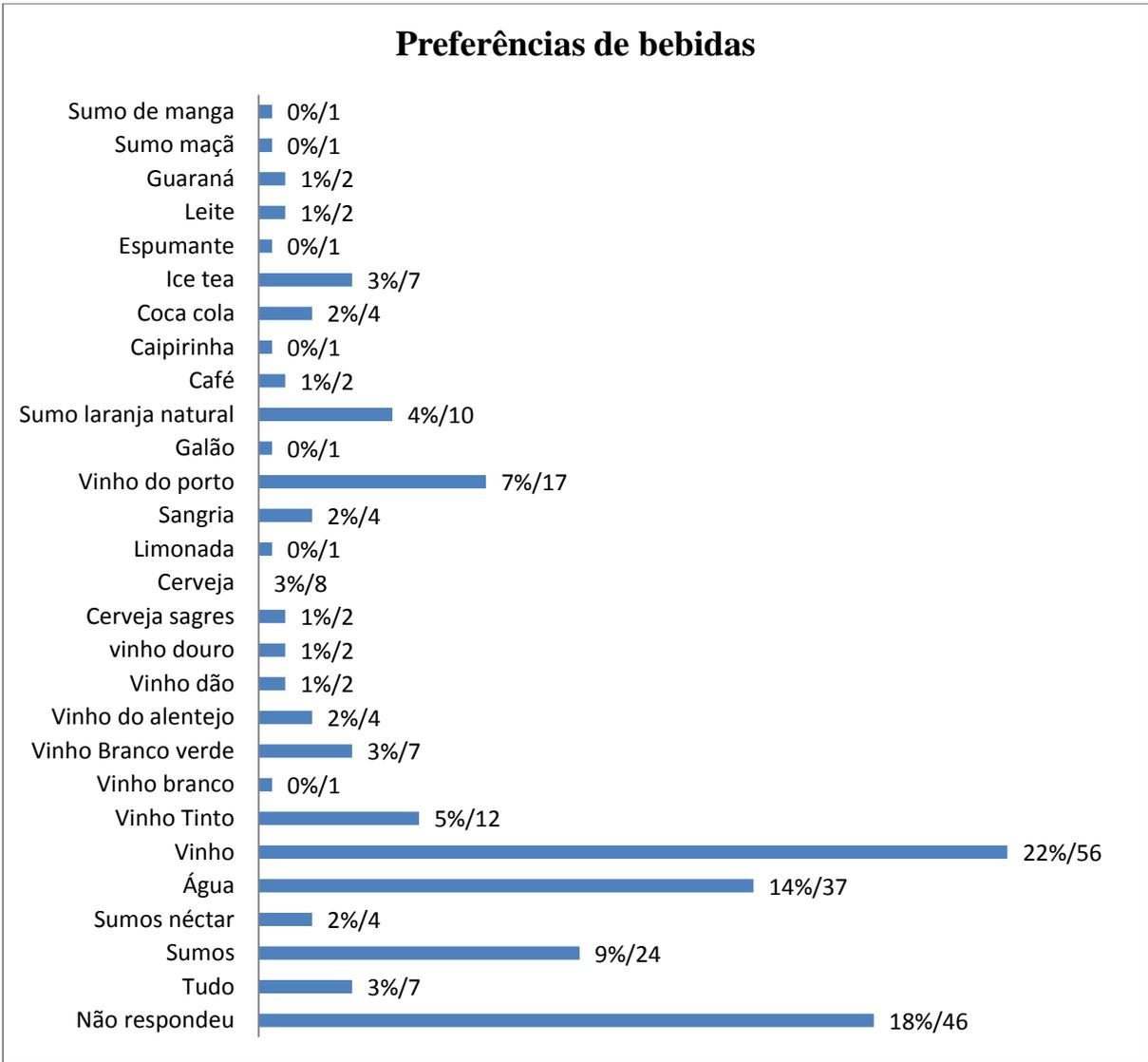


Gráfico 12 – Preferência de bebidas

	<b>Angola</b>	<b>Brasil</b>	<b>China</b>	<b>Macau</b>	<b>Espanha</b>
Sumos	19%	10%	7%	14%	
Sumos néctar		3%		7%	
Água	12%	15%	4%	21%	20%
Vinho	4%	41%	11%	7%	10%
Vinho Tinto		8%	4%		
Vinho branco			4%		
Vinho Branco verde		5%	4%		
Vinho do Alentejo		3%			10%
Vinhos dão	4%				
Vinho Douro		1%			
Cerveja sagres	4%		4%		
Cerveja		1%			10%
Limonada		1%			
Sangria		1%		14%	10%
Vinho do porto	4%	4%	30%		
Galão				7%	
Sumo laranja natural		3%	15%	7%	
Café				7%	
Coca-Cola	4%	4%			
Ice tea	4%	1%	7%	14%	
Espumante		1%			
Leite		1%	4%		
Guaraná			4%	7%	
Sumo de manga			4%		

Tabela 9 – Preferências de bebidas portuguesas por país

O vinho (branco, tinto) é efectivamente uma bebida apreciada por quem come no nosso país, bebida referida por 34% dos inquiridos. Referência também para o vinho do Porto (7%), sumos de fruta (11%) e naturalmente a água (14%). A preferência por bebidas alcoólicas no total de inquiridos é de 47%, enquanto as bebidas não alcoólicas são da preferência de 27%. A comunidade chinesa é grande apreciadora do vinho do Porto (cerca de 30%), apresentando preferência por bebidas alcoólicas de 57%, sumos e leite de 41% e apenas 4% desta comunidade aprecia a água. A comunidade angolana é a que menos aprecia as bebidas alcoólicas (16%), privilegiando os sumos naturais, a coca-cola (27%) e a água (12%). Os Brasileiros juntam à preferência por bebidas alcoólicas (62%) também a água (15%) e os sumos (22%). Macau tem como preferência os sumos (49%), a água e as bebidas alcoólicas em igual percentagem (21%). A comunidade espanhola não demonstra qualquer preferência por sumos, revelando gosto por bebidas alcoólicas na ordem dos 40%, e 20% aprecia a água.

Para os inquiridos naturais da China a bebida preferida é o vinho tinto, seguido pelos vinhos licorosos<sup>10</sup>. Confrontando as suas preferências no nosso país com os consumos tidos no seu país, percebemos que não alteram os seus hábitos.

Angola não tem na sua tradição o consumo de bebidas alcoólicas, tendo mesmo como bebidas de eleição no país os refrigerantes<sup>11</sup> o que se reflecte também no consumo de bebidas desta mesma comunidade estudantil em Portugal.

No Brasil a sua bebida de eleição é a cerveja<sup>12</sup>, no entanto em Portugal olhando aos resultados apurados estes hábitos são alterados, não resistindo esta comunidade ao apelo do consumo do vinho.

Macau tem como bebida preferida do seu povo, o chá<sup>13</sup>, esta comunidade mantém esta preferência em Portugal, conforme se depreende da referência por 14% dos inquiridos macaenses ao Ice Tea.

Em Espanha apreciam-se os vinhos tintos e os espumantes da Catalunha<sup>14</sup>, donde verificámos que por cá esta comunidade mantém os hábitos da sua pátria.

### **Resumo global de preferências de bebidas**

<b>Bebidas</b>
Vinho
Água
Sumos

Quadro 5 – Resumo global de preferências de bebidas

Em suma as comunidades em estudo que frequentam a Universidade de Coimbra mantêm em Portugal o consumo de bebidas dos seus países, excepto a comunidade brasileira, que troca a “loirinha” pelo vinho tinto português.

<sup>10</sup> <http://www.vidarural.pt/vinho-tinto-e-a-bebida-alcoolica-preferida-dos-chineses/>

<sup>11</sup> <http://www.verangola.net/va/pt/032015/ComercioIndustria/555/Blue-a-bebida-mais-famosa-de-Angola-comemora-uma-d%C3%A9cada-com-edi%C3%A7%C3%A3o-especial.htm>

<sup>12</sup> <http://www.metro1.com.br/cerveja-e-a-bebida-mais-preferida-do-brasil-77-dos-baianos-preferem-a-039-loirinha-039--3-48040,noticia.html>

<sup>13</sup> <http://www.revistamacau.com/2013/06/16/o-mundo-da-cozinha-chinesa/>

<sup>14</sup> [http://www.ehow.com.br/bebidas-naoalcoholicas-tradicionais-espanholas-info\\_79497/](http://www.ehow.com.br/bebidas-naoalcoholicas-tradicionais-espanholas-info_79497/)

### 1.2.2: Relação dos inquiridos com a alimentação do seu país de origem

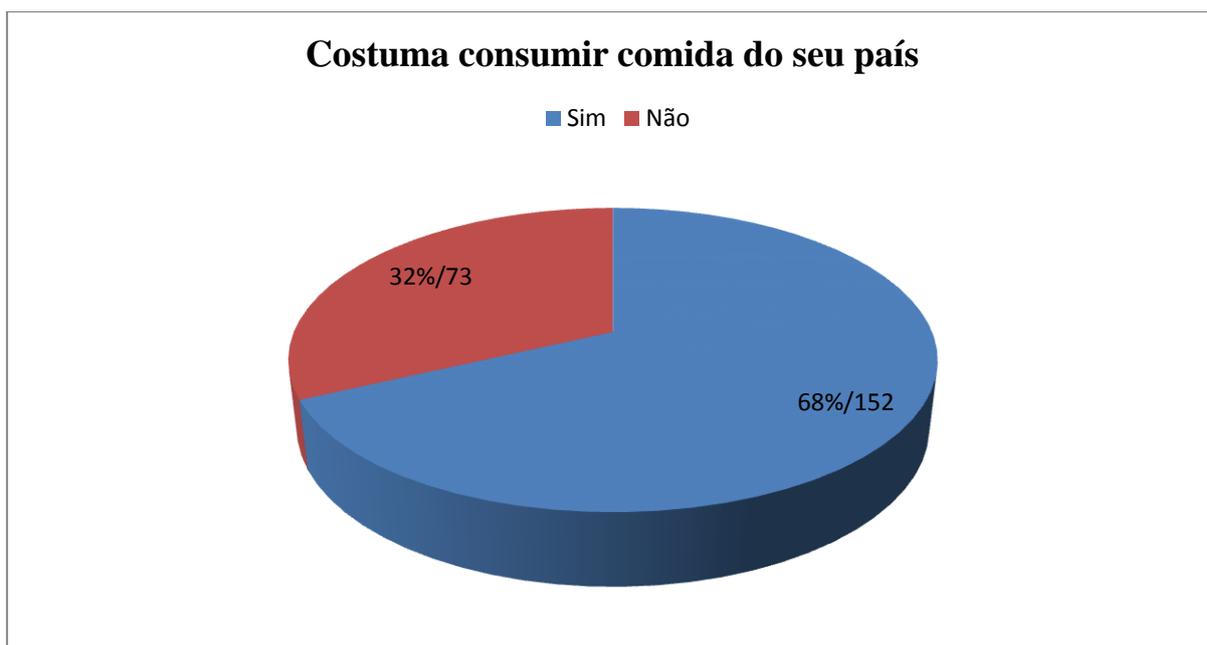


Gráfico 13 – Costuma consumir comida do seu país

	Sim		Não		N.R		
	Porcentagem	Número	Porcentagem	Número	Porcentagem	Número	
<b>Angola</b>	77%	20	23%	6			26
<b>Brasil</b>	81%	59	19%	14			73
<b>China</b>	70%	19	30%	8			27
<b>Macau</b>	86%	12	14%	2			14
<b>Espanha</b>	60%	6	40%	4			10

Tabela 10 – Costuma consumir comida do seu país?

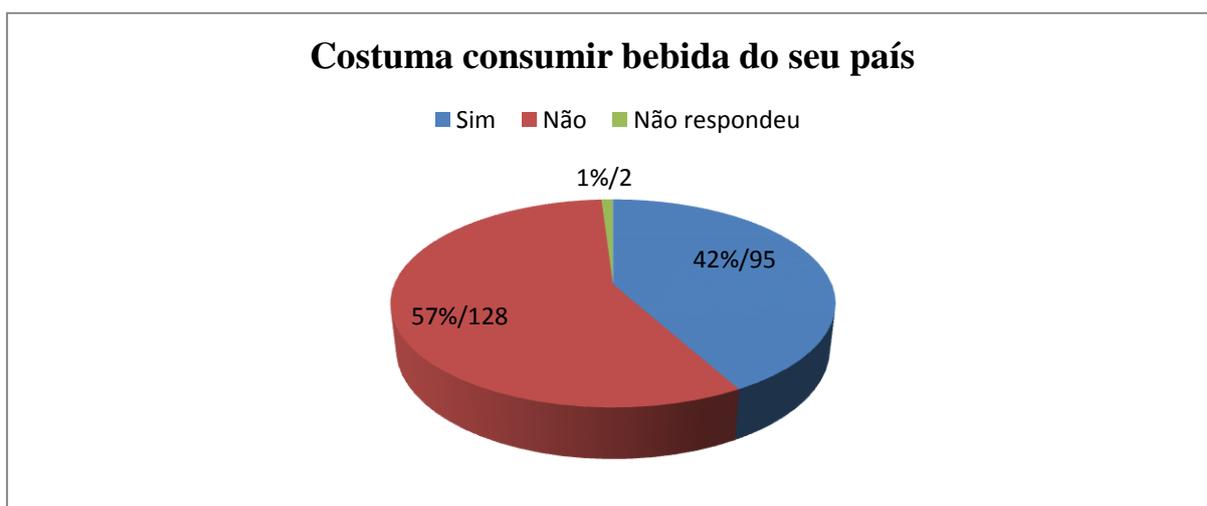


Gráfico 14 – Costuma consumir bebida do seu país?

	Sim		Não		N.R		
<b>Angola</b>	38%	10	62%	16			26
<b>Brasil</b>	55%	40	44%	32	1%	1	73
<b>China</b>	41%	11	59%	16			27
<b>Macau</b>	14%	2	86%	12			14
<b>Espanha</b>	60%	6	40%	4			10

Tabela 11 - Costuma consumir bebida do seu país?

O consumo de comida dos países de origem é uma prática que estas comunidades preservam enquanto permanecem longe das suas terras, conforme se percebe do facto de todos atingirem uma percentagem de respostas SIM igual ou acima dos 60%, isto em termos globais. As comunidades macaense e brasileira são as que mais mantêm a sua alimentação pátria e a espanhola a que menos revela tal apego. É de referir que são os países em que a distância geográfica é maior, aqueles que sentem maior necessidade de consumir produtos dos seus países de origem, pois os alimentos e suas confeções são diferentes, ao contrário dos espanhóis em que a familiaridade alimentar com a gastronomia portuguesa é maior, o que não torna tão evidente a necessidade de consumo dos seus produtos. Esta dedução está bem evidente na comparação das percentagens de resposta obtida para Espanha apenas (60%) indicou que costuma consumir comida do seu país de origem e (40%) não costuma consumir comida do seu país de origem.

As duas nacionalidades cujo tempo de permanência em Portugal é mais significativo, Angola (81% desta comunidade ficam > 49 meses em Portugal, o que corresponde a 21 indivíduos, de um total de 26) e Brasil (14%, ou seja, 10 pessoas de um universo de 73), têm uma percentagem elevada de costume de comer comida dos seus países de origem, o que leva a crer que essa é uma forma de irem combatendo as saudades.

Já no que respeita às bebidas, os papéis invertem-se. As bebidas mais consumidas nos seus países de origem não se mantêm em Portugal, pois a percentagem de resposta “Não” à questão, “costuma consumir bebida do seu país?” é bem mais elevada, nomeadamente países como China e Macau. Essa ausência talvez se deva à dificuldade em aceder a elas no mercado português. Os brasileiros continuam, como sucedeu em relação à comida, a ser os inquiridos que dizem consumir mais bebidas provenientes do seu país.

Relativamente à questão “Que pratos gostaria de comer em Portugal do seu país, entradas?”, há que começar por notar que em termos percentuais é bastante elevada (67%) a percentagem de inquiridos que não responde. Podemos tentar supor que não respondem por simplesmente não estarem mentalmente disponíveis para essa reflexão ou por não conseguirem identificar uma culinária típica do seu país.

Foi apresentado pelos respondentes um leque variado de pratos da sua preferência, reflexo do que cada um identifica como pertencente à gastronomia própria das suas origens. Com base nestas preferências e tendo em vista o objectivo prático de contribuir para que, no futuro, a oferta dos SASUC de cardápios dos países dos estudantes internacionais esteja mais próxima das preferências desse público, elaboro uma possível ementa de entradas para os países que mais representação tiveram no inquérito.

<b>Proposta de Ementa</b>									
<b>Entradas</b>									
<b>Brasil</b>	<b>%</b>	<b>China</b>	<b>%</b>	<b>Angola</b>	<b>%</b>	<b>Macau</b>	<b>%</b>	<b>Espanha</b>	<b>%</b>
Saladas tropicais	7%	Amendoim com sal	11%	Funje com carne seca	12%	Amendoim com sal	14%	Tapas	10%
Casquinha de siri	3%	Pickle	7%	Mufete	8%	Carne com molho doce	7%	Tortilha de batata	10%
Feijão e arroz	3%	Peppers	4%	Feijão de óleo de palma	4%			Fabada	10%

Tabela 12 – Proposta de entradas por país

Como entradas mais referidas pela comunidade brasileira aparecem as saladas tropicais (7%); o Amendoim com sal (11%) tem a preferência da comunidade chinesa, o Funje com carne seca (12%) a de Angola, o amendoim com sal (14%), a de Macau e a comunidade espanhola refere três entradas com o mesmo índice de preferência (10%), são elas as tapas, a tortilha de batata e a fabada. Já em termos globais a sopa, os queijos e a cachupa são as preferidas da comunidade de Cabo Verde e merecem também algum destaque<sup>15</sup>.

Uma constatação imediata se impõe: dos pratos referidos, apenas a sopa e o pão (que aparece referido pela comunidade da Síria e Suécia<sup>16</sup>), fazem parte da ementa diária das cantinas, naturalmente com as devidas diferenças nas suas preparações.

<sup>15</sup> Tabela global de entradas: vd. Tabela 28

<sup>16</sup> Tabela global de entradas: vd. Tabela 28

<b>Proposta de Ementa</b>									
<b>Pratos</b>									
<b>Brasil</b>	<b>%</b>	<b>China</b>	<b>%</b>	<b>Angola</b>	<b>%</b>	<b>Macau</b>	<b>%</b>	<b>Espanha</b>	<b>%</b>
Feijoada	8%	Pato à Pequim	6%	Mufete	21%	Sweet and sour pork	11%	Arroz	15%
Churrasco	6%	Dumplings	4%	Funje de Bombo	17%	Dim Sum	11%	Tortilha	10%
Churrasco de picanha	4%	Hot Pot	4%	Muamba de galinha	12%	Costeleta c/ molho doce	7%	Lentilhas	5%
Frango	4%	Tofu	4%	Calulu	8%	Hot pot	7%	Paelha	5%
Salpicão	2%	Dim Sum	2%	Feijoada	6%	Tofu	7%	Uevos c/ jamon e batatas	5%

Tabela 13 – Proposta de pratos por país

O prato preferido da comunidade brasileira é a feijoada com 8% de preferência por parte dos inquiridos. O pato à Pequim com (6%) é o preferido da comunidade chinesa, no entanto esta comunidade dá também destaque aos dumplings (4%) (bolinhos de massa)<sup>17</sup>, ao hot pot (4%) (fondue Chinês)<sup>18</sup> e ao dim sum (2%) (sushi que acompanha o chá)<sup>19</sup>. Os estudantes angolanos demonstram o seu gosto pelo mufete (feijão, batata, farinha e peixe)<sup>20</sup>, com 21% de respostas, e ao funje de bombó<sup>21</sup> (17%). Macau tem como preferência “sweet and sour pork” (ou seja, a carne de porco doce e azeda) com 11% de gosto, e dim sum também com 11%, já a comunidade espanhola, sem surpresa, opta pelo arroz (15%), a tortilha (10%), as lentilhas e a paelha com 5% de preferência desta comunidade.

No geral surgem referências a pratos<sup>22</sup> confeccionados com carne bovina, cuscuz e farofa, que certamente servirão de referência no futuro, para realização de ementas. Destaque também para a muito pouca referência a pratos de peixe. Na ementa de preferências surge apenas referência ao mufete pela comunidade angolana, surgindo com alguma raridade outros exemplos na tabela global<sup>23</sup>.

<sup>17</sup> <http://www.sitedooriente.com/2012/07/culinaria-chinesa-dumplings.html>

<sup>18</sup> <http://chinadooutroladodomundo.blogspot.pt/2013/06/hot-pot-o-fondue-chines.html>

<sup>19</sup> <http://chinanaminhvida.com/2015/07/04/dim-sum-a-comida-chinesa-mais-facil-de-apaixonar/>

<sup>20</sup> <http://www.gastronomias.com/lusofonia/ang010.htm>

<sup>21</sup> <http://receitasangola.blogspot.pt/2014/09/funje-de-bombo.html>

<sup>22</sup> Tabela global de pratos preferidos: vd. Tabela 29

<sup>23</sup> Tabela global de pratos preferidos: vd. Tabela 29

Proposta de Ementa									
Sobremesas									
Brasil	%	China	%	Angola	%	Macau	%	Espanha	%
Pudim	14%	Frutas	15%	Arroz doce	23%	Sopa de batata-doce	14%	Bolo de bolacha	10%
Brigadeiro	7%	Steamed eeg pudding	7%	Gelado de múcua	8%	Sweetned red bean paste	14%	Pastel de nata	10%
Gelados	7%	Sweetned red bean paste	7%	Mousse de maracujá	8%	Matcha cake	7%		
Frutas	5%	Ginger tea rice ball	4%	Doce de genguba	8%	Pudim	7%		
Mousse de maracujá	4%	Sopa de batata-doce	4%	Papaia	4%				

Tabela 14 – Proposta de sobremesas por país

A sobremesa com maior número de preferências é o pudim, o arroz doce e a fruta, sobremesas também elas servidas nas cantinas da Universidade de Coimbra. A comunidade chinesa aponta sobremesas como “Steamed eeg pudding”<sup>24</sup> (o já referido pudim de ovos), “Sweetned red bean paste”<sup>25</sup> (doce com pasta de feijão vermelho), “Ginger tea rice ball” (bolo de arroz com chá de gengibre), sobremesas típicas da China. Macau refere, para além da sopa de batata-doce, um preparado também mencionado pelos vizinhos chineses (“Sweetned Red bean paste”) e Matcha cake (bolos sortidos). Na tabela global<sup>26</sup> as principais preferências apontam para sobremesas também elas disponíveis nas cantinas da Universidade de Coimbra, como é o caso, para além das já referidas, do pastel de nata. Mas, na sua maioria, deparamos com sobremesas que os inquiridos entendem ser típicas dos seus países de origem.

<sup>24</sup> <http://www.tastehongkong.com/recipes/featured/chinese-egg-pudding-my-organic-dessert/>

<sup>25</sup> <http://www.chinasichuanfood.com/sweet-red-bean-paste/>

<sup>26</sup> Tabela global de sobremesas: vd. Tabela 30.

<b>Proposta de Ementa</b>									
<b>Bebidas</b>									
<b>Brasil</b>	<b>%</b>	<b>China</b>	<b>%</b>	<b>Angola</b>	<b>%</b>	<b>Macau</b>	<b>%</b>	<b>Espanha</b>	<b>%</b>
Sumo de frutas naturais	23%	Chá	19%	Água	19%	Chá	36%	Cerveja	20%
Guaraná Antártica	14%	Coca-cola	11%	Sumo de múcua	15%	Chá com leite	7%	Mojito	10%
Vinho	10%	Vinho de mirtilo	4%	Sumo	12%			Água	10%
Água	4%	Leite de soja	4%	Gasosa	4%			Vinho	10%
Mate	3%	Cerveja	4%	Sumo de limão	4%			Refrigerantes	10%

Tabela 15 – Proposta de bebidas por país

Na questão “Que bebidas gostaria de beber em Portugal do seu país?” cerca de 88% não respondeu. Ainda assim, vinho, água, chá, guaraná, sumo de frutas naturais e cerveja são as bebidas preferidas dos países mais representados na Universidade de Coimbra. O chá é, sem grandes surpresas, a bebida preferida dos estudantes asiáticos, os brasileiros dividem-se pelo vinho, guaraná e sumos, enquanto os angolanos optam pelos sumos e água. Relativamente às bebidas as preferências vão de encontro às mesmas na questão “do que mais gosta na culinária portuguesa, bebidas?”, o que de alguma forma demonstra a maior globalização do consumo das bebidas do que das comidas, ou mesmo a maior facilidade de bebidas de outros países chegarem até nós (como é o caso do guaraná). Paralelamente as nossas bebidas demonstram ser marcantes, pois facilmente são apreciadas, como é o caso do vinho e da cerveja. O quadro global<sup>27</sup> deixa outros exemplos de bebidas que as diversas nacionalidades gostariam de consumir em Portugal (como, por exemplo a caipirinha e mate comunidade brasileira, coca cola comunidade chinesa e angolana, o saquê comunidade chinesa e a quicângua por parte da comunidade angolana são apenas mais alguns dos exemplos).

Face aos resultados obtidos é possível (para além de útil à entidade promotora do estágio) criar uma ementa para cada um dos países mais representados no inquérito efectuado. Apresento, de seguida, cinco propostas de cardápios específicos para as Gastronómias do Mundo do Brasil, de Angola, da Espanha, da China e de Macau. Note-se que para cada serviço proponho várias opções, o que permitirá ir variando, ao longo de vários dias, os cardápios de cada país.

<sup>27</sup> Tabela global de bebidas: vd. Tabela 31

<b><u>Brasil</u></b>	<b><u>Angola</u></b>	<b><u>Espanha</u></b>
<b>Entradas:</b>	<b>Entradas:</b>	<b>Entradas:</b>
Saladas tropicais	Funje com carne seca	Tapas
Casquinha de siri	Mufete	Tortilha de batata
Feijão e arroz	Feijão de óleo de palma	Favada
<b>Pratos:</b>	<b>Pratos:</b>	<b>Pratos:</b>
Feijoada	Mufete	Arroz
Churrasco	Funge de Bombom	Tortilha
Churrasco de picanha	Muamba de galinha	Lentilhas
Frango	Calulu	Paelha
Salpicão	Feijoada	Uevos c/ jamon e batatas
<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>
Pudim	Arroz doce	Bolo de bolacha
Brigadeiro	Gelado de múcua	Pastel de nata
Gelados	Mousse de maracujá	
Fruta	Doce de ginguba	
Mousse de maracujá	Papaia	
<b>Bebidas:</b>	<b>Bebidas:</b>	<b>Bebidas:</b>
Sumo de frutas naturais	Água	Cerveja
Guaraná antártico	Sumo de múcua	Mojito
Vinho	Sumo	Água
Água	Gasosa	Vinho
Mate	Sumo de limão	Refrigerantes

Quadro 6 – Proposta de ementa para os países Brasil, Angola e Espanha

<b><u>China</u></b>	<b><u>Macau</u></b>
<b>Entradas:</b>	<b>Entradas:</b>
Pickle	Amendoim com sal
Amendoim com sal	Carne com molho doce
Peppers	
<b>Pratos:</b>	<b>Pratos:</b>
Pato à Pequim	Sweet and sour pork
Dumplings	Dim Sum
Hot Pot	Costeleta c/ molho doce
Tofu	Hot pot
Dim Sum	Tofu
<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>
Frutas	Sopa de batata-doce
Steamed eeg pudding	Sweetned red bean paste
Sweetned red bean paste	Matcha cake
Ginger tea rice ball	Pudim
Sopa de batata-doce	
<b>Bebidas:</b>	<b>Bebidas:</b>
Chá	Chá
Coca Cola	Chá com leite
Vinho de mirtilho	
Leite de soja	
Cerveja	

Quadro 7 – Proposta de ementa para os países China e Macau

Da proposta de ementa acima descrita surgem pratos que resultam da cozinha tradicional destes países, conforme pude constatar da consulta a livros de receitas apresentadas pelos seus autores como típicas desses espaços. Segue-se uma breve descrição das obras consultadas, por país, bem como a remissão para as receitas de cada prato (apresentadas em anexos, segundo indicação das notas de rodapé). Esta recolha de receituário cumpre não propósitos de aferição da justeza da sua inclusão, por motivos históricos e culturais, nas respectivas gastronomias nacionais (objectivo que não presidiu à elaboração deste relatório de estágio), mas visa sim fornecer ao pessoal das cozinhas dos SASUC bibliografia para poderem elaborar os pratos preferidos dos estudantes internacionais da UC que responderam a este inquérito.

Brasil:

“*Brasil na hora de temperar*”<sup>28</sup> é uma obra escrita por Maria Antónia Goes que nos traz um pouco da história, gastronomia e receitas deste país<sup>29</sup>. O livro apresenta pratos constantes do nosso cardápio, como a típica feijoada brasileira<sup>30</sup>, o frango ao passarinho<sup>31</sup> (que pode ser uma boa opção para o que os inquiridos apenas indicaram com a designação genérica “Frango) e o brigadeiro<sup>32</sup>. As restantes sugestões da comunidade brasileira não encontrei na obra. Encontrei através da web a casquinha de siri<sup>33</sup>, as restantes sugestões não encontrei na cozinha brasileira, tratando-se de pratos da cozinha portuguesa.

China/Macau:

China e Macau são duas culturas muito semelhantes estando a base da sua alimentação diretamente ligada. Recordemos as palavras de M. Margarida Pereira Muller, na introdução ao

---

<sup>28</sup> vd. Anexo 4

<sup>29</sup> Leia-se *Brasil na hora de temperar história, gastronomia e receitas*, p.1: “*Brasil na hora de temperar* identifica a originalidade da cozinha brasileira como resultante da partilha comunitária de várias culturas. Os índios com os seus curiosos hábitos alimentares, os portugueses que a partir de 1500 viajam com as plantas e os animais que transportam de África, de Portugal e do Oriente, os escravos que trazem consigo tradições e segredos”.

<sup>30</sup> *Brasil na hora de temperar história, gastronomia e receitas*, p. 142-143: vd. Anexo 5/6

<sup>31</sup> *Brasil na hora de temperar história, gastronomia e receitas*, p. 137: vd. Anexo 7

<sup>32</sup> *Brasil na hora de temperar história, gastronomia e receitas*, p. 167: vd. Anexo 8

<sup>33</sup> <http://extra.globo.com/mulher/receitas/receita-ana-maria-braga-casquinha-de-siri-1576763.html>

seu livro *Sabores da China história e gastronomia*, pelo que elas têm de síntese da visão ocidental sobre a cozinha chinesa: “Nós ocidentais quando pensamos na cozinha chinesa, encadeamos várias sensações: a cor a qualidade dos produtos, a harmonia com a natureza com predominância dos vegetais, a frugalidade e a completude, a estética na apresentação dos alimentos, a forma de comer em que os pauzinhos definem o ritmo da refeição e sobretudo a imaginação recorrente. O ato de comer exprime a linguagem dos sentidos, da convivialidade e da partilha”<sup>34</sup>.

Nesta obra encontramos receitas para as preferências gastronómicas que nos foram indicadas pelos inquiridos: Pato à Pequim<sup>35</sup>, Toffu com alho<sup>36</sup>, Dim Sum<sup>37</sup> e a bebida preferida da comunidade asiática, o chá<sup>38</sup>.

Angola:

A obra de Ana da Costa Cabral, *Cozinha Tradicional de Angola*<sup>39</sup> é a que nos serve de referência. Aí deparamos com as receitas de Funje de mandioca ou funje de bombó<sup>40</sup>, Mufete<sup>41</sup>, Muamba de galinha<sup>42</sup> e o Calulu<sup>43</sup>, nesta obra não encontrei as restantes referências da comunidade angolana, na web encontrei funje de carne seca<sup>44</sup>.

Espanha:

Sofia Gil na sua obra *Cozinha tradicional Espanhola* demonstra a principal característica da cozinha espanhola, a extraordinária variedade de pratos e condimentos, possuindo cada região os seus pratos típicos, em que predomina a utilização de produtos como o azeite, tomate,

---

<sup>34</sup> vd. Anexo 9

<sup>35</sup> *Sabores da China história e gastronomia*, p. 112: vd. Anexo 10/11

<sup>36</sup> *Sabores da China história e gastronomia*, p. 133: vd. Anexo 12

<sup>37</sup> *Sabores da China história e gastronomia*, p. 87/88/89/90: vd. Anexo 13/14/15/16

<sup>38</sup> *Sabores da China história e gastronomia*, p. 143/144: vd. Anexo 17/18

<sup>39</sup> *Cozinha tradicional de Angola*: vd. Anexo 19

<sup>40</sup> *Cozinha Tradicional de Angola*, p. 70: vd. Anexo 20

<sup>41</sup> *Cozinha Tradicional de Angola*, p. 26: vd. Anexo 21

<sup>42</sup> *Cozinha Tradicional de Angola*, p. vd. Anexo 22

<sup>43</sup> *Cozinha Tradicional de Angola*, p 21: vd. Anexo 23

<sup>44</sup> <http://www.mytaste.pt/recondom/receitas-culin%C3%A1ria-preferidas/funje-de-carne-seca-3789951.html>

vinho e laranjas <sup>45</sup>, receitas como Tortilha<sup>46</sup> e a Paelha<sup>47</sup> são os principais destaques, na web podemos encontrar a fabada<sup>48</sup>, as tapas<sup>49</sup> e huevos con jamon<sup>50</sup>.

### **1.3: “Recomendações gastronómicas” dos inquiridos**

#### **1.3.1: Alimentação recomendada de acordo com as preferências individuais dos inquiridos**

Na pergunta número 12 foi colocada a questão “Onde costuma comprar a comida/ bebida do seu país?”, sendo a intenção perceber onde se pode encontrar com maior facilidade os ingredientes destas comunidades, para poder no futuro satisfazer as suas pretensões.

---

<sup>45</sup> *Cozinha Tradicional Espanhola*: vd. Anexo 24

<sup>46</sup> *Cozinha Tradicional Espanhola*, p 63. vd. Anexo 25

<sup>47</sup> *Cozinha Tradicional Espanhola*, p 45. vd. Anexo 26

<sup>48</sup> <http://allrecipes.com.mx/receta/2589/fabada-espa-ola.aspx>

<sup>49</sup> <http://www.imujer.com/gourmet/5679/recetas-de-tapas-espanolas>

<sup>50</sup> [http://www.clubplaneta.com.mx/cocina/receta\\_de\\_cocina\\_para\\_preparar\\_huevos\\_con\\_jamon.htm](http://www.clubplaneta.com.mx/cocina/receta_de_cocina_para_preparar_huevos_con_jamon.htm)

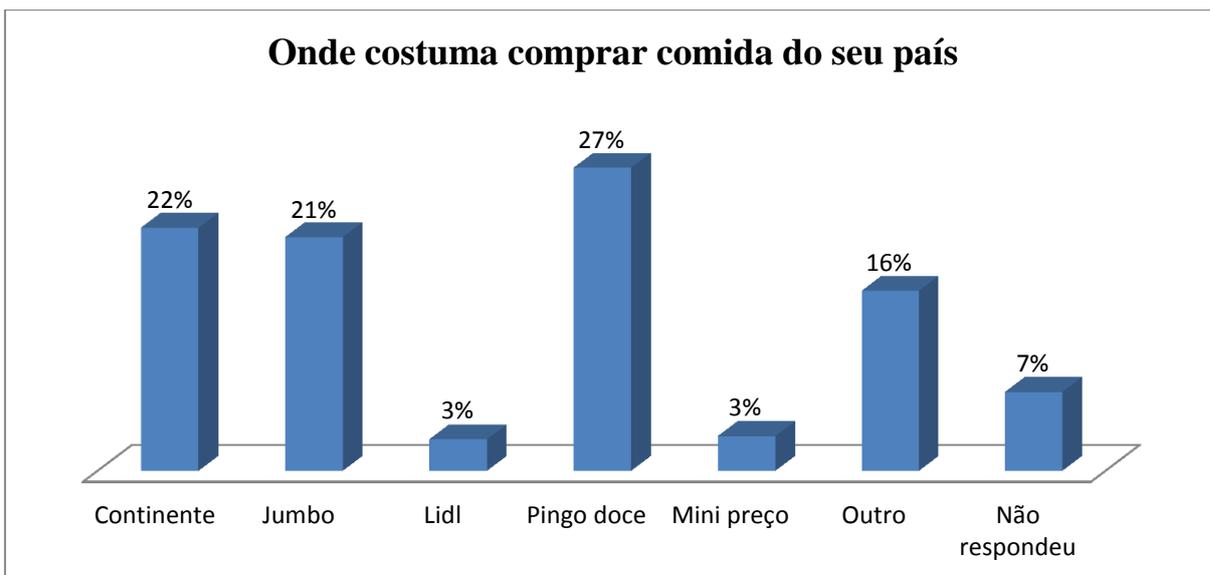


Gráfico 15 – Onde costuma comprar comida do seu país?

Pingo doce, Jumbo e Continente são os pontos de referência para as compras dos produtos dos países de origem dos inquiridos, por serem os principais hipermercados da cidade de Coimbra.

Na questão 13, “Porque consome ou gostaria de consumir as comidas/bebidas do seu país?” pretendeu-se perceber as principais razões e os motivos que levam estes estudantes internacionais a procurar os alimentos dos seus países de origem e também a principal razão para não os consumir ou procurar.

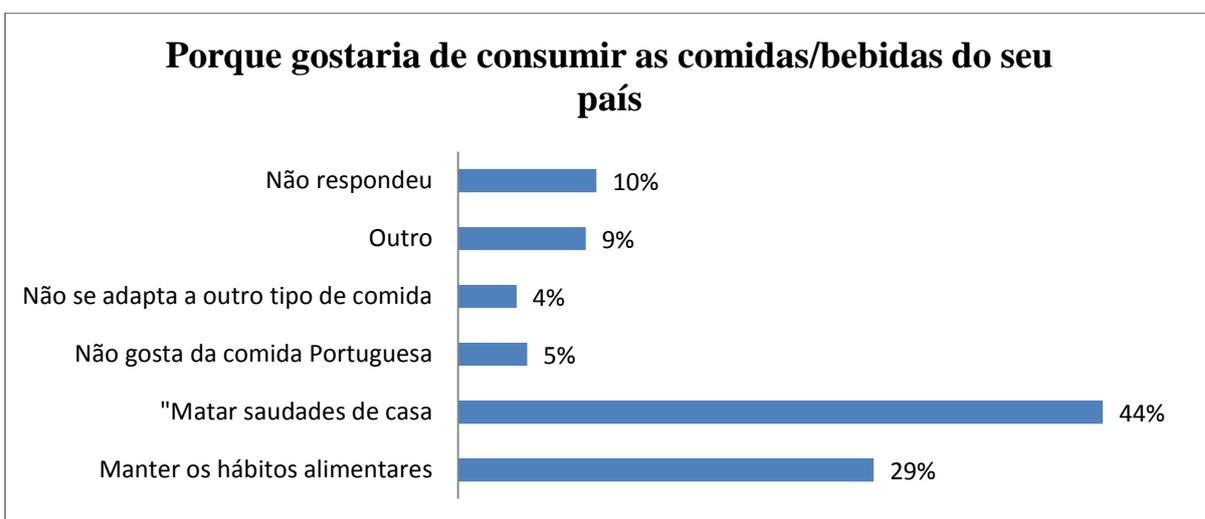


Gráfico 16 – Porque gostaria de consumir as comidas/bebidas do seu país

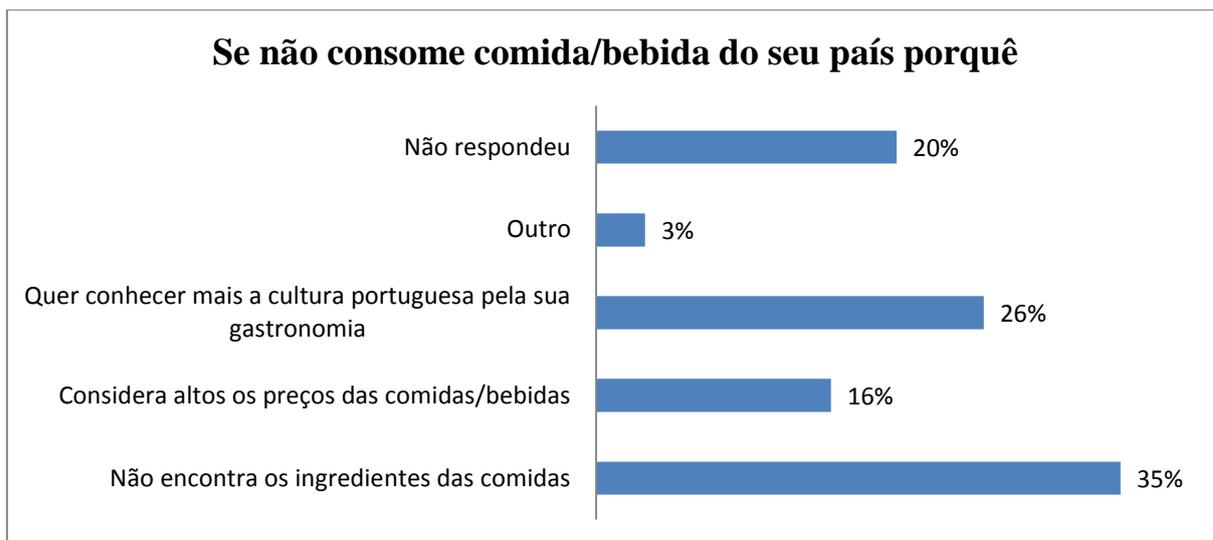


Gráfico 17 – Se não consome comida/bebida do seu país porquê

A questão número 15, ” Onde costuma comer em Portugal?” pretende perceber os principais locais procurados por estas comunidades para a realização das suas refeições.

	<b>Cantina da UC</b>	<b>Em casa</b>	<b>Casa de amigos</b>	<b>Restaurante do seu País</b>	<b>Restaurante Português</b>	<b>Restaurante de outros Países</b>	<b>Outro</b>
Nunca	2%	2%	17%	21%	6%	18%	5%
1dia/semana	5%	3%	9%	6%	11%	6%	2%
2dias/semana	9%	9%	5%	3%	6%	1%	1%
3dias/semana	9%	5%	1%	1%	3%	2%	
4dias/semana	10%	5%			2%	1%	
5dias/semana	15%	8%		1%	1%		
6dias/semana	3%	6%			1%		
7dias/semana	3%	23%			1%		
Às vezes	13%	6%	22%	19%	26%	22%	4%

Tabela 16 – Onde costumam comer em Portugal?

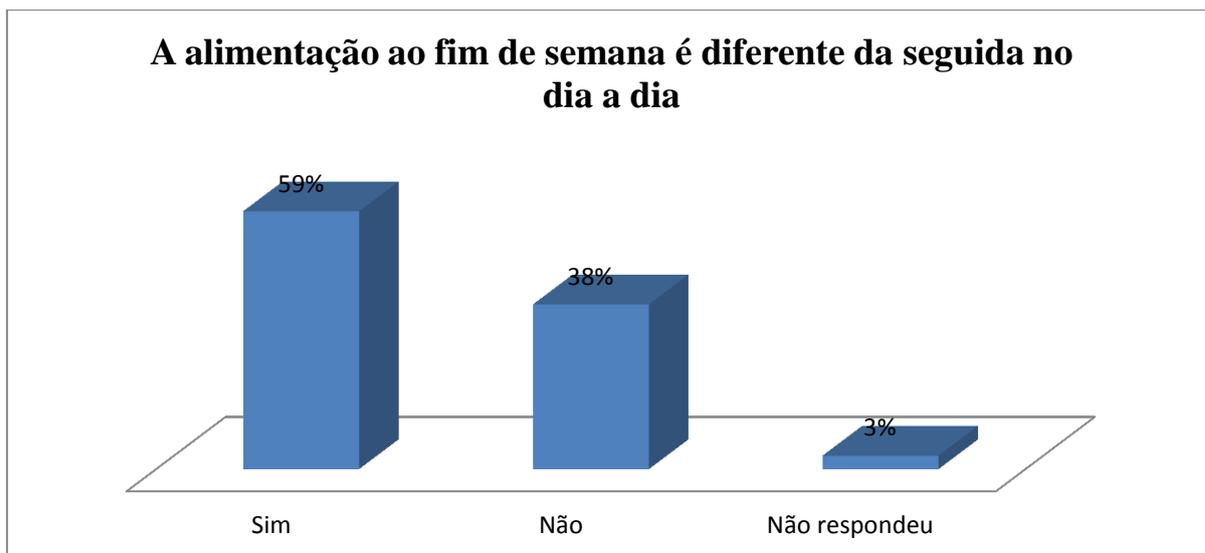


Gráfico 18 – A alimentação ao fim de semana é diferente da seguida no dia a dia?

As saudades de casa e a procura de manter os hábitos alimentares são as principais razões da vontade da comunidade universitária procurar os alimentos dos seus países. Ainda assim, e embora a oferta seja grande, existe alguma dificuldade em encontrar no nosso país ingredientes de determinadas zonas do planeta. Esta dificuldade juntamente com a curiosidade de conhecer a gastronomia portuguesa são as principais razões para o não consumo das comidas dos seus países.

As cantinas da Universidade de Coimbra são efetivamente os locais mais procurados para as suas refeições. Num estudo efectuado ao comportamento alimentar em moradia estudantil<sup>51</sup>, obtiveram-se resultados que vão de encontro aos obtidos na frequência das cantinas da Universidade de Coimbra. Ou seja, a maioria dos entrevistados (63%) afirmam terem realizado a refeição do almoço no restaurante universitário que oferece almoço e o jantar de segunda a sexta-feira. Enquanto o almoço é uma refeição cotidianamente realizada no restaurante universitário, o jantar ocorre na moradia estudantil (54%). Se agregarmos os percentuais e dividirmos a frequência em duas partes, por um lado a frequência de 4 a 7 dias da semana, por outro, às vezes até 3 dias por semana verificamos que no total 36% frequenta até 3 dias por semana e 31% de 4 a 7 dias por semana, o que demonstra ainda assim que não há uma utilização semanal constante das cantinas, verificando-se que ainda há algum trabalho a fazer a fim de evitar que esta possível saturação na totalidade da semana se verifique. As refeições em casa têm também uma percentagem relevante de respostas. 59% da comunidade universitária tem uma refeição diferente ao fim de semana da praticada durante a semana, o que poderá estar associado a refeições em casa ou em casa de amigos.

<sup>51</sup> Alves e Boog 2007: p. 4

<b>Que produto do seu país de origem trouxe na sua mala para Portugal</b>									
<b>Brasil</b>	<b>%</b>	<b>China</b>	<b>%</b>	<b>Angola</b>	<b>%</b>	<b>Macau</b>	<b>%</b>	<b>Espanha</b>	<b>%</b>
Cuscuz	7%	Chá	11%	Farinha	15%	Snacks	21%	Jamon	30%
Farofa	5%	Piripiri	7%	Múcua	4%			Queijo	20%
Tapioca	3%	Bolachas	4%	Mandioca	4%			Enchidos	10%
Farinha	3%	Mate	4%	Banana pão	4%			Tomate	10%
Cachaça	1%	Spices	4%	Ginguba	4%			Azeite	10%

Tabela 17 – Que produto do seu país trouxe na sua mala para Portugal?

Alguns produtos, pela sua longa conservação, são possíveis seguirem na mala de quem viaja de um país para outro. Bolachas, chá, café, conservas, leguminosas ou mesmo o “jamon” dos Espanhóis são alguns dos alimentos que acompanham os estudantes internacionais até ao nosso país, produtos estes que em muitos casos servirão para uma refeição rápida. Os emigrantes, em resposta ao apelo da memória gustativa dos seus países, procuram fazer-se acompanhar de alguns dos seus produtos mais marcantes e típicos dos seus lugares de origem<sup>52</sup>.

<sup>52</sup> Tabela global de produtos que trouxe na sua mala para Portugal: vd. Tabela 32

<b>Que produtos do seu país de origem que lhe costumam enviar para Portugal</b>									
<b>Brasil</b>	<b>%</b>	<b>China</b>	<b>%</b>	<b>Angola</b>	<b>%</b>	<b>Macau</b>	<b>%</b>	<b>Espanha</b>	<b>%</b>
Cuscuz	4%	Snacks	7%	Fubá	12%	Noodles	21%	Jamon	20%
Café	4%	Seaweed	7%	Carne seca	8%	Snacks	14%	Mejillones en escabeche	20%
Açaí	4%	Noodles	7%	Banana pão	4%	Seaweed	7%	Queijo	10%
Farofa	3%	Banana pão	4%	Ginguba	4%	Chouriço Chinês	7%	Lentilhas	10%
Erva-mate	3%	Ginseng	4%	Mandioca	4%	Chá de leite	7%	Aluvias	10%

Tabela 18 – Que produtos do seu país de origem lhe costumam enviar para Portugal?

É o mesmo tipo de produtos que trazem na mala para Portugal aqueles que lhes são enviados posteriormente pelos seus familiares e amigos, com o intuito de poderem confeccionar pratos típicos das suas terras ou simplesmente de manter acesa a chama da memória gustativa em que foram criados<sup>53</sup>. Uma vez que existe grande dificuldade em poder encontrar esses bens alimentares em Portugal ou, quando se encontram, o preço a que os vendem é francamente mais elevado do que o praticado no país de origem dos consumidores, o envio directo dos seus países de origem permite-lhe matar saudades de casa. Como exemplo a comunidade brasileira recebe o Açaí, “fruto da açazeira, uma palmeira que cresce na região amazônica do Brasil. É um fruto semelhante a uma baga de cor violeta escuro ou negro. É considerado uma das fontes mais ricas de antioxidantes, sendo muito utilizado para fazer bebidas, geleias, doces e sorvetes”<sup>54</sup>. A Farofa, “tradicional e típico prato da culinária brasileira como acompanhamento cujo principal ingrediente é a farinha de mandioca, tipicamente adicionado a um alimento gorduroso”<sup>55</sup>.

Da China é enviado Noodles (Talhaçim) que é uma massa com a forma de tiras, Seaweed (algas), possivelmente utilizadas no Sushi e Ginseng, “planta medicinal, também conhecida como ginseng-coreano ou ginseng-chinês, muito utilizado como tônico do corpo e da mente”<sup>56</sup>. De Angola chega, por exemplo, a Ginguba que é conhecido em Portugal como amendoim. Os restantes produtos apresentados são do conhecimento geral.

<sup>53</sup> Tabela global de produtos que lhes costumam mandar para Portugal: vd. Tabela 33

<sup>54</sup> <http://www.tuasaude.com/acai/>

<sup>55</sup> <http://oquee.com/farofa/>

<sup>56</sup> <http://www.tuasaude.com/ginseng/>

O gráfico seguinte mostra o interesse da comunidade internacional pelos produtos alimentares portugueses, através da intenção de se fazerem acompanhar pelos mesmos no regresso aos seus países de origem. A tabela demonstra quais são efetivamente os produtos que mais despertaram tal apreciação.

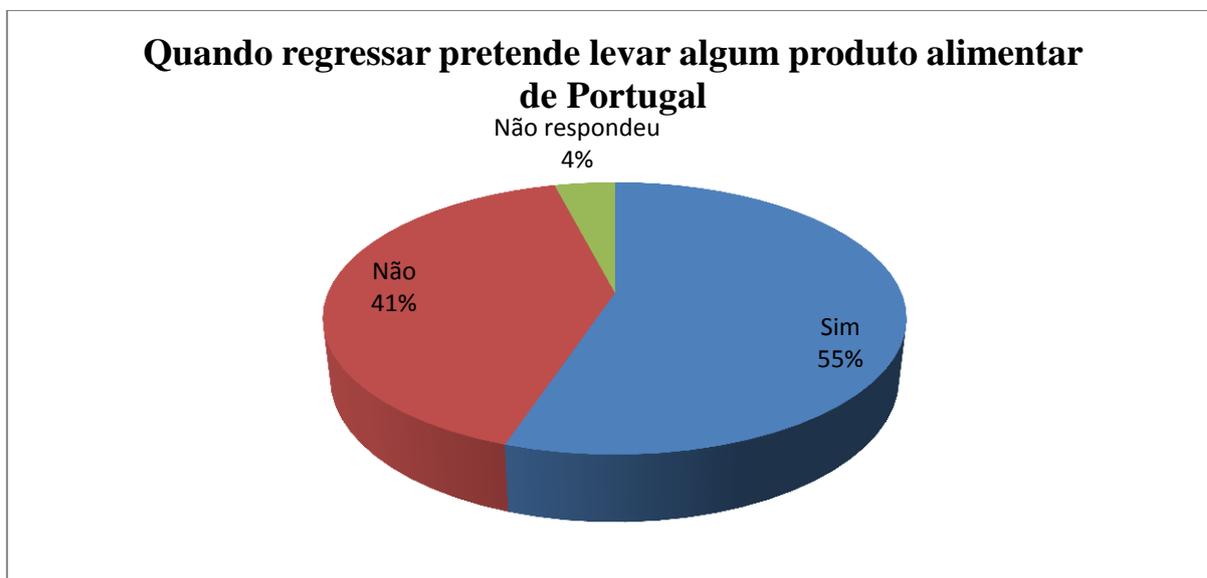


Gráfico 19 – Quando regressar pretende levar algum produto de Portugal?

<b>Que Alimentos pretende levar de Portugal quando regressar ao seu país</b>									
<b>Brasil</b>	<b>%</b>	<b>China</b>	<b>%</b>	<b>Angola</b>	<b>%</b>	<b>Macau</b>	<b>%</b>	<b>Espanha</b>	<b>%</b>
Vinho	37%	Vinho	26%	Bacalhau	4%	Azeite	7%	Bacalhau	30%
Azeite	15%	Bacalhau	19%	Natas do céu	4%	Vinho do Porto	7%	Doces	20%
Pastéis de nata	14%	Queijos	7%			Sangria	7%	Pastéis de nata	10%
Bacalhau	11%	Pastéis de nata	4%			Presunto	7%	Cerveja	10%
Queijos	8%	Vinho do Porto	4%						

Tabela 19 – Que alimentos pretende levar de Portugal quando regressar ao seu país?

O vinho (categoria em que incluo a variante do vinho do Porto), o bacalhau, o azeite, os queijos e os pastéis de nata são os alimentos portugueses mais apreciados pelos estudantes internacionais, que muitas vezes se fazem acompanhar por algum destes alimentos no regresso aos seus países<sup>57</sup>. O Brasil aponta o vinho como preferência de 37% da sua comunidade aquando do seu regresso<sup>58</sup>, assim como a comunidade chinesa, em que 26% regressará também com vinho nas suas bagagens. Angola (4%) e a Espanha (30%) preferem o bacalhau, enquanto Macau opta pelo azeite (7%). Estes são efectivamente produtos de referência da gastronomia portuguesa.

<sup>57</sup> Tabela global de produtos que levam de Portugal quando regressam aos seus países: vd. Tabela 34.

<sup>58</sup> Num estudo feito com a comunidade brasileira em Coimbra verificou-se igualmente a preferência pelo vinho como produto de eleição aquando do regresso ao país de origem (cf. Bacsfalusi, 2015: 143).

Na pergunta número 20, “Que pratos portugueses recomendariam aos seus familiares e amigos?”, obtiveram-se de uma forma global os seguintes resultados:

<b>Entradas</b>	<b>%</b>	<b>Pratos de peixe</b>	<b>%</b>	<b>Pratos de carne</b>	<b>%</b>	<b>Sobremesas</b>	<b>%</b>	<b>Bebidas</b>	<b>%</b>
Sopa de feijão	1%	Bacalhau	17%	Francesinha	6%	Pastel de nata	6%	Vinhos	1%
Canja	1%	Bacalhau com natas	16%	Cozido à portuguesa	3%	Arroz doce	1%		
Caldo verde	1%	Bacalhau à Brás	2%	Carne porco portuguesa	2%				
Sopa alho francês	1%	Peixes	2%	Leitão	2%				
		Polvo ao lagareiro	2%	Chanfana	2%				
		Bacalhau à lagareiro	1%	Arroz de pato	2%				
		Arroz marisco	1%	Feijoada	2%				
		Sardinha	1%	Tortilha	1%				
				Alheira	1%				
				Quiche	1%				
				Picanha	1%				
				Lasanha	1%				
				Migas	1%				
				Strogonoff	1%				
				Bifinhos com cogumelos	1%				
				Frango	1%				

Tabela 20 – Que pratos portugueses recomendariam aos seus familiares e amigos?

Bacalhau de uma maneira geral e bacalhau com natas de uma forma específica são os pratos de peixe referenciados pelos estudantes internacionais, pratos de carne temos a francesinha e o cozido à portuguesa ficando para a sobremesa o pastel de nata, para entrada a sopa de feijão e o vinho para bebida,<sup>59</sup>. Referir que (10%) dos inquiridos não repondeu a esta questão, enquanto (5%) afirmaram que não recomendariam nenhum prato português aos seus familiares e amigos, os restantes (85%) manifestaram interesse em recomendar algum prato português, o que demonstra gosto pela gastronomia portuguesa.

<sup>59</sup> Tabela global de pratos portugueses que recomendariam aos seus familiares e amigos: vd. Tabela 35.

O quadro seguinte permite uma leitura mais detalhada das recomendações de pratos portugueses dos países mais representados no inquérito.

<b>Brasil</b>	<b>%</b>	<b>China</b>	<b>%</b>	<b>Angola</b>	<b>%</b>	<b>Macau</b>	<b>%</b>	<b>Espanha</b>	<b>%</b>
Bacalhau	32%	Bacalhau	15%	Cozido à portuguesa	15%	Bacalhau	21%	Bacalhau com natas	40%
Bacalhau com natas	32%	Bacalhau com natas	15%	Bacalhau com natas	8%	Bacalhau com natas	21%	Bacalhau	30%
Francesinha	12%	Pastel de nata	15%	Bacalhau	8%	Pastel de nata	14%	Sopa alho Francês	10%
Pastel de nata	12%	Francesinha	11%	Picanha	8%	Polvo á lagareiro	7%	Francesinha	10%
Leitão	7%	Sardinha	7%	Feijoada	4%	Leitão	7%	Carne porco portuguesa	10%
Cozido à portuguesa	5%	Arroz doce	7%	Bacalhau à lagareiro	4%	Feijoada	7%		
Chanfana	5%	Peixes	4%			Frango	7%		
Arroz de pato	4%	Canja	4%						
Polvo à lagareiro	4%	Caldo verde	4%						
Carne porco portuguesa	4%	Feijoada	4%						
Peixes	3%	Arroz marisco	4%						
Bacalhau à lagareiro	3%	Alheira	4%						
Migas	3%	Lasanha	4%						
Vinhos	3%	Frango	4%						
Canja	1%								
Caldo verde	1%								
Sopa de feijão	1%								
Alheira	1%								
Bifinhos com cogumelos	1%								

Tabela 21 – Preferência de pratos portugueses preferidos por país

Conforme a quadro global mostrava anteriormente também este quadro referente às comunidades mais representadas no inquérito, demonstra com excessão da comunidade angolana que prefere o cozido à portuguesa, o bacalhau como sendo preferido, registando preferência acima dos (15%) por parte de cada comunidade, surgindo também acima dos (10%) a francesinha e o pastel de nata.

O gráfico seguinte demonstra a aptidão e os dotes de uma forma geral para a cozinha, tendo ainda assim surgido valores de aprendizagem na ordem dos (36%) o que me parece bastante interessante.

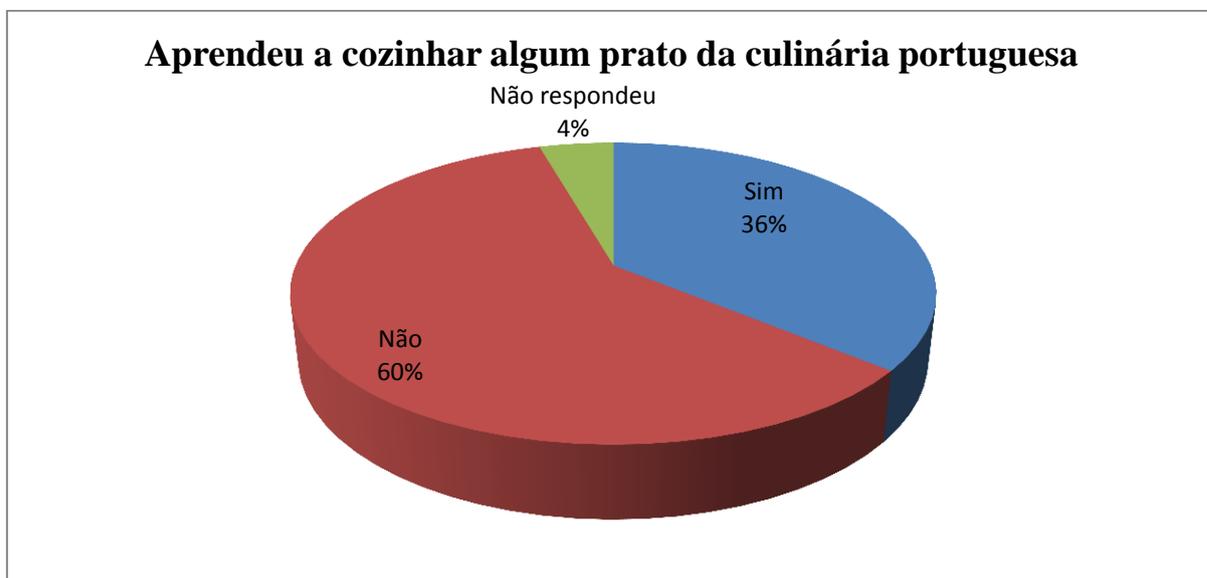


Gráfico 20 – Aprende a cozinhar algum prato da culinária portuguesa?

	Sim	Não
Brasil	32%	45%
China	44%	52%
Angola	19%	65%
Macau	43%	50%
Espanha	30%	40%

Tabela 22 – Aprende a cozinhar algum prato da culinária portuguesa?

Efetuando a análise por país verifica-se que em todos eles existe uma maior percentagem de inquiridos que não aprendeu a confeccionar os pratos portugueses, o que poderá demonstrar alguma falta de apreciação pela culinária portuguesa, ou simplesmente dificuldade na aprendizagem da confeção destes pratos, dada a sua possível complexidade de elaboração.

**Quais os pratos da culinária portuguesa que gostaria de cozinhar quando estiver de volta ao seu país**

<b>Entradas</b>	<b>%</b>	<b>Pratos de peixe</b>	<b>%</b>	<b>Pratos de carne</b>	<b>%</b>	<b>Sobremesas</b>	<b>%</b>
Caldo verde	3%	Bacalhau c/ natas	15%	Cozido à portuguesa	3%	Pastel de nata	3%
Sopa	1%	Bacalhau	14%	Francesinha	3%	Doces	1%
		Polvo à lagareiro	2%	Feijoada	3%	Bola de Berlim	1%

Tabela 23 – Pratos da culinária portuguesa que gostaria de cozinhar quando estiver de volta ao seu país?

A análise por país confirma a análise global relativamente aos pratos que as comunidades internacionais gostariam de confeccionar no regresso aos seus países.

<b>Brasil</b>	<b>%</b>	<b>China</b>	<b>%</b>	<b>Angola</b>	<b>%</b>	<b>Macau</b>	<b>%</b>	<b>Espanha</b>	<b>%</b>
Não respondeu	27 %	Não respondeu	26 %	Não respondeu	42 %	Bacalhau c/ natas	43 %	Não respondeu	60 %
Bacalhau	22 %	Bacalhau c/ natas	19 %	Bacalhau c/ natas	27 %	Bacalhau	21 %	Bacalhau	40 %
Bacalhau c/ natas	18 %	Bacalhau	15 %	Cozido à portuguesa	12 %	Não respondeu	21 %		
Pastel de nata	7%	Feijoada	15 %	Feijoada	4%	Doces	7%		
Francesinha	5%	Francesinha	7%						
Polvo à lagareiro	3%	Sopa	4%						
Caldo verde	3%	Caldo verde	4%						
Cozido à portuguesa	1%	Polvo à lagareiro	4%						
Sopa	1%								
Doces	1%								
Bola de Berlim	1%								

Tabela 24 – Pratos que gostaria de cozinhar por país

O reduzido número de respostas pode indiciar o desinteresse geral por manter, no país de origem, hábitos culinários portugueses ou simplesmente por se ter consciência da dificuldade que seria fazer esses preparados num contexto cultural e económico alheio a esses gostos e (alguns) produtos. De uma maneira geral os pratos com maior percentagem de apreciação para possível confecção no regresso aos seus países coincidem com as preferências gustativas dos inquiridos<sup>60</sup>.

<sup>60</sup> Tabela global de pratos da culinária portuguesa que gostaria de cozinhar quando estiver de volta ao seu país: vd. Tabela 36.

## Que livros de culinária portuguesa compraram

Ana Maria Braga
Cozinha fácil
Cozinhar celebrar e partilhar by Joana Rogne
Dieta simples (Yara Rodrigues)
Ingrediente secreto (Henrique Sá pessoa)
Livro de cozinha para estudantes

Quadro 8 – Que livros de culinária portuguesa compraram?

Na questão “Que livros de culinária portuguesa compraram?”, (97%) dos inquiridos optaram por não responder à questão, sendo que apenas (3%), deixou o nome do livro de culinária que comprou, desses (3%) surge ainda o nome de Ana Maria Braga, figura da culinária brasileira conforme surge à frente. Relativamente às sugestões *Cozinha fácil*, *Joana Rogne*, não encontrei nenhum livro com esta referência. *Dieta simples* (Yara Rodrigues) não é portuguesa, mas sim de nacionalidade espanhola. *Ingrediente Secreto* (Henrique Sá Pessoa) é um livro que resulta de um programa da televisão portuguesa<sup>61</sup>. Acerca do *Livro de cozinha para estudantes* encontrei na web a seguinte referência: “Aqui encontra refeições ligeiras para petiscar entre as refeições principais ou a caminho da faculdade, pratos económicos, pensados para o temível final do mês, as maiores tentações para as suas festas, os pratos favoritos de sempre, receitas para quando quiser brilhar numa ocasião especial e ideias apelativas para adoçar o seu currículo gastronómico”<sup>62</sup>.

<sup>61</sup>Como se lê em <http://www.ingredientesecreto.tv/sobre/bio/>: *Ingrediente secreto*, o programa televisivo com emissão na RTP2, revelou-se um verdadeiro êxito, contando já com quatro temporadas e três livros publicados.

<sup>62</sup><http://www.wook.pt/ficha/cozinha-para-estudantes/a/id/11257815>

### 1.3.2: Indicações bibliográficas dadas pelos inquiridos sobre gastronomia dos seus países

#### Que livro do seu país recomenda

Nome Livro	País que recomenda	%	Nome Livro	País que recomenda	%
Ana Maria Braga	Brasil	11%	Louro José		
Karlos Arguinhano	Espanha	40%	Momo afternoon tea	Macau	7%
China on the tongue tip	Macau	7%	Mais você	Brasil	1%
Cantonhes	Macau	7%	Moreno	Espanha	10%
Cocineros Argentinos	Argentina	33%	Macaxeira	Brasil	1%
Cocinha originária bolívia	Bolívia	50%	Master chef		
Cookpad	Japão	100%	Macdonalds for dunnys	E.U.A.	50%
Culinária da baía	Brasil	1%	Nodiska rattei	Suécia	33%
Cozinha tradicional de Cabo Verde	C. Verde	25%	Palmirinha	Brasil	4%
Day Day cook <sup>63</sup>	China	4%	Quitutes da banda	Angola	4%
Dona Berta	Brasil	7%	Receitas da vovó	Brasil	1%
Dona Benta	Brasil	5%	Rosa Montazeri	Irão	33%
Edu Guedes	Brasil	3%	Roman vanek <sup>64</sup>	R. Checa	100%
Frutos do mar	Brasil	1%	Taste of home <sup>65</sup>	E.U.A.	50%
Food of Syria	Síria	33%	Sadler cucchiaio d'argento <sup>66</sup>	Itália	20%
Grande resumo sobre culinária chinesa	China	4%	Svenska köket <sup>67</sup>	Suécia	33%
João Carlos Silva (na roça com os tachos)	São Tomé Príncipe	25%	Stenalderkost	Dinamarca	100%
Louro José	Brasil	1%	Verdadeiro churrasco de picanha	Brasil	1%

Tabela 25- Livros dos países de origem recomendados

Na resposta à questão “ Que livro do seu país recomenda?”, encontram-se referências não só a livros, mas também e de uma forma mais predominante a programas de televisão dos seus países e a páginas na web onde os mais diversos chefes de cozinha deixam as suas receitas. Estas formas alternativas aos livros propriamente ditos são efetivamente meios mais cómodos de procura. Apresento, de seguida, alguns dos exemplos que os inquiridos nos trazem.

<sup>63</sup> <http://www.daydaycook.com/>

<sup>64</sup> <https://www.kosmas.cz/autor/36286/roman-vanek/>

<sup>65</sup> <http://www.tasteofhome.com/>

<sup>66</sup> <http://www.cucchiaio.it/ristorante/sadler-milano/>

<sup>67</sup> <http://www.bokus.com/bok/9789113039060/det-svenska-koket-mat-for-hela-aret/>

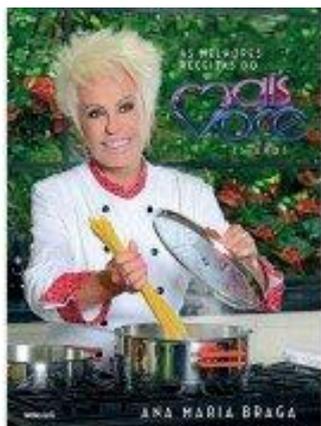


Figura 1 – Obra de Ana Maria Braga (Brasil)

Obra de Ana Maria Braga, 15 anos das melhores receitas de Mais Você<sup>68</sup>, programa televisivo brasileiro.



Figura 2 – Karlos Arguinano (Espanha)

Protagonista de um programa televisivo espanhol, onde apresenta as suas receitas e preparados culinários<sup>69</sup>. Nos seus livros encontram-se as suas receitas.



Figura 3 – Programa televisivo Argentino (Argentina)

Programa televisivo, onde vários cozinheiros argentinos apresentam receitas originárias da Argentina<sup>70</sup>.

---

<sup>68</sup> <http://www.loja.globo/livro-as-melhores-receitas-do-mais-voce-15-anos.html>

<sup>69</sup> <http://www.hogarmania.com/cocina/cocineros/karlos-arguinano/>

<sup>70</sup> <http://www.cocinerosargentinos.com/>



Figura 4 – Página na web com receitas (Japão)

*Receitas de todo o mundo*, sítio privilegiado para a comunidade do Japão procurar as suas receitas<sup>71</sup>.

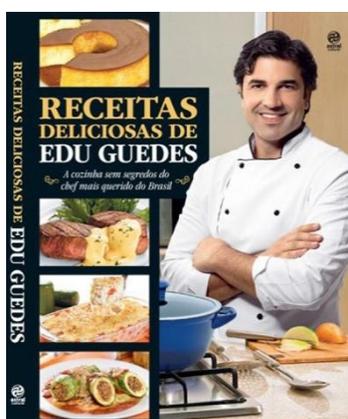


Figura 5 – Receitas Edu Guedes (Brasil)

O livro *Receitas deliciosas de Edu Guedes* é mais um dos livros deste conceituado chefe brasileiro<sup>72</sup>.

---

<sup>71</sup> <https://cookpad.com/us>

<sup>72</sup> <http://receitas.eduguedes.com.br/>



Figura 6 – Livro Dona Benta – Comer bem (Brasil)

Para além de se encontrarem as suas receitas online<sup>73</sup>, nos livros de Dona Benta estão as suas melhores receitas.

A comunidade asiática refere nesta questão a culinária antiga chinesa<sup>74</sup>, certamente é dela que surgem todas as suas referências.

Estes são apenas alguns dos exemplos referidos e que nos aproximam das preferências da comunidade internacional na Universidade de Coimbra, que através dos inquéritos nos deixou algumas pistas para podermos propor uma oferta gastronómica das cantinas e restaurantes da UC mais próximas das suas preferências alimentares.

---

<sup>73</sup> <http://www.donabenta.com.br/>

<sup>74</sup> <https://www.epochtimes.com.br/historias-da-antiga-culinaria-chinesa/>

## 2: Análise comparativa entre as “Cozinhas do Mundo” e os dados recolhidos dos inquéritos

### 2.1: Ofertas gastronómicas das “Cozinhas do Mundo”

As “Cozinhas do Mundo” tiveram a sua oferta alimentar disponível para toda a comunidade universitária entre os dias 03/11/2014 e 30/04/2015, tendo neste período, como foi referido anteriormente, uma oferta que variava quinzenalmente com ementas do continente americano<sup>75</sup>, de África<sup>76</sup>, do Oriente<sup>77</sup> e da Europa<sup>78</sup>.

Quinzenas	Totais Refeições	%	Nº de dias
Quinzena Africana	1833	27%	26
Quinzena Asiática	2143	31%	29
Quinzena Americana	1992	29%	30
Quinzena Europeia	932	14%	20
<b>Totais</b>	<b>6900</b>		<b>105</b>

Tabela 26 – Número de refeições das cozinhas do mundo entre os dias 03/11/2014 e 30/04/2015

Durante este período, o continente que registou maior número de refeições foi o continente Asiático, com 2143 (31%) refeições. Todos os continentes marcaram presença com as suas ofertas três vezes, com exceção para o continente Europeu, daí o menor número de dias de oferta<sup>79</sup>. De referir que esta variação na procura está também relacionada com a maior ou menor presença de estudantes nos períodos referentes a cada quinzena<sup>80</sup>. Por exemplo, a oferta da ementa do continente Europeu, para além do menor número de dias oferecidos, foi também condicionada no número total de consumidores pelo facto de coincidir com os períodos de exames.

A maior procura por parte dos Estudantes do continente Asiático, 2143 indivíduos (31%) num total de 6900, no período em que a oferta de ementa se referia ao seu continente está também patente no número que se obteve em termos de adesão aos inquéritos cuja participação ronda os 25%, portanto cerca de 55 respostas ao inquérito eram provenientes do continente asiático. Estes dados são reveladores do interesse dos estudantes internacionais asiáticos pelos seus costumes, bem-estar e alimentação.

<sup>75</sup> Ementa quinzena Americana: vd. Anexo 27

<sup>76</sup> Ementa quinzena Africana: vd. Anexo 28

<sup>77</sup> Ementa quinzena do Oriente: vd. Anexo 29

<sup>78</sup> Ementa quinzena da Europa: vd. Anexo 30

<sup>79</sup> Informação detalhada da oferta “Cozinhas do Mundo”: vd. Tabela 37

<sup>80</sup> vd. <http://www.uc.pt/fctuc/Alunos/calendario14-15>

## **2.2: Aspetos convergentes e divergentes da oferta das “Cozinhas do Mundo” e das preferências alimentares reveladas pelos inquiridos**

Durante a iniciativa “Cozinhas do Mundo” dois pratos bastante procurados foram o churrasco e a feijoada, tendo o inquérito confirmado esta preferência. Já no que respeita a sobremesas, as disponíveis em oferta nas ementas internacionais eram bastante procuradas e apreciadas. No entanto os inquéritos revelaram preferência por doces típicos portugueses, mais comuns a outros espaços do Mundo Lusófono (Angola), como o pudim e arroz doce.

Trata-se da primeira abordagem que é feita em relação a esta questão, pelo que merecerá certamente no futuro ser trabalhada durante mais tempo e de forma mais sistematizada sobre o público das unidades alimentares da Universidade de Coimbra a fim de permitir uma resposta assertiva em termos de alimentação.

## **3: Proposta de estratégias de melhoria da iniciativa “Cozinhas do Mundo” dos SASUC**

Na minha opinião, duas semanas (o período executado para cada Cozinha do Mundo) possivelmente é demasiado tempo para a prática da mesma ementa. Sugiro antes a duração de uma semana para cada universo gastronómico. Dentro desta semana parece-me adequado alterar a ementa diariamente, utilizando as sugestões de ementa propostas mais abaixo neste trabalho, com a finalidade de durante a mesma semana evitar a repetição diária de iguarias do mesmo continente. Terminado o ciclo de uma semana para todos os continentes, penso que seria útil realizar uma semana em que coincidissem pratos dos quatro continentes. Esta seria, assim, uma semana de confraternização entre todos, o que certamente permitiria uma maior partilha de conhecimentos e experiências, promovendo uma maior coesão, adaptação e consequente satisfação de toda a comunidade internacional.

Outra sugestão reside em decorar o espaço de forma a que transpareça a realidade do continente da oferta gastronómica em questão. Não se trata só de intervir no espaço físico, como em apresentar as iguarias em louças tradicionais dos continentes envolvidos. Julgo que uma maior interação com estas comunidades permitirá chegar mais facilmente a estas peças, de forma a que estas comunidades, entrando no espaço das refeições, se sintam efetivamente em casa.

Animação musical, danças, representações gastronómicas com confeção e demonstração ao vivo de um chefe destas comunidades pelo menos uma vez durante cada semana ajudará certamente a dar um carácter mais fidedigno e autêntico à iniciativa.

Proponho igualmente que se efetue a divulgação através dos meios de comunicação internos e externos à Universidade de Coimbra, de maneira a que se possa chegar a todas as comunidades. Importante é ainda conseguir uma envolvimento maior por parte dos órgãos de gestão académica, não só da U.C. como de embaixadores destes países, a fim de dar estrutura e força ao projeto.

A localização dessas ofertas de Gastronômias do Mundo parece-me um ponto bastante importante para o sucesso da iniciativa. A meu ver, seria benéfico a revisão da mesma, procurando-se um local que fosse de maior visibilidade para todas estas comunidades e mais centralizado em termos de geografia relativa dos espaços da Universidade de Coimbra no seu todo. Um local que considero ideal para a realização desta iniciativa é o Centro Cultural D. Dinis, local localizado no Polo I da Universidade de Coimbra.

Proponho, em função dos dados apresentados ao longo deste relatório, a alteração do nome “Cozinhas do Mundo” para “Gastronômias do Mundo”, uma vez que gastronomia é todo o ramo que abrange a culinária, bebidas ou utensílios de preparo culinário e todos os aspetos culturais associados nas preparações, além de ter o seu enfoque não tanto na alimentação pensada em função da sobrevivência dos consumidores, mas na alimentação em função do seu prazer. Além do mais, o termo “cozinha” remete tanto para o ato de confeccionar os alimentos (o chamado “cozinhar”) como para a divisão usada para os preparos da comida (a “cozinha”).

Com os resultados apresentados, podemos desde já perceber que, com mais tempo e mediante uma programação diversa e mais efetiva na aplicação de inquéritos, seria interessante fazer uma recolha especificamente orientada para as comunidades internacionais mais representadas em termos de matrículas na Universidade de Coimbra, o que certamente nos daria resultados bem elucidativos.

## Bibliografia

Alves, H.J. e Boog, M.C.F. (2007). “Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para a promoção de saúde”. *Revista de Saúde Pública*, v.41, n.2, 197-204. (<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v41n2/06-5577.pdf>), consultado em 2015.06.17).

Backfalusi, C. *A Alimentação dos Estudantes Brasileiros na Cidade de Coimbra*. Dissertação de mestrado apresentada à FLUC em 2015.10.22 (<http://hdl.handle.net/10316/29850>), consultado em 2016.01.07).

Braga, I.M.R.M.D. (2014). “Da dietética à gastronomia regional portuguesa”, *ArtCultura*, v. 16, n.28, 129-142.

Cabral, A.C. (2007), *Cozinha tradicional de Angola*. Lisboa: Publicações Europa América.

Castro, M.T.L. (2007), *Cozinha Tradicional de Cabo Verde*. Lisboa: Publicações Europa América.

Goes, M.A. (2008), *Brasil na Hora de Temperar, Gastronomia e Receitas*. Portugal: Colares Editora.

Gil, S. (2007), *Cozinha Tradicional Espanhola*. Lisboa: Publicações Europa América.

Muller, M.M.P. (2008), *Sabores da China, História e Gastronomia*. Portugal: Colares Editora.

Sorokina, A., Oliveira, B., Poínhos, R., Afonso, C. e de Almeida, M.D.V. (2013). Avaliação de hábitos alimentares numa população ucraniana residente em Portugal. *Sociedade Portuguesa de Ciência da Nutrição e Alimentação – SPCNA*, Porto, v.19, n.1, p.25. Consultado em 2015, em: <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/72816/2/8366.pdf>.

Vários, (2011), *Facil Barata e Deliciosa*. Lisboa: O Arco de Diana.

## Netgrafia

Arguiniano, C. “Receitas”, (<http://www.hogarmania.com/cocina/cocineros/karlos-arguinano/>), consultado em 2015.04.17).

A Cozinha Sueca, “Comida para todo o ano”, (<http://www.bokus.com/bok/9789113039060/det-svenska-koket-mat-for-hela-aret/>), consultado em 2015.04.21).

Alojamentos, Serviços de Ação social da Universidade de Coimbra. “Residências Universitárias”. ([http://www.uc.pt/sasuc/Pesquisa\\_Rapida/CP3\\_Alojamento\\_EstudantesUC](http://www.uc.pt/sasuc/Pesquisa_Rapida/CP3_Alojamento_EstudantesUC)), consultado em 2014).

Alimentação, Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra. “Estatísticas das Cozinhas do Mundo” (<http://www.uc.pt/sasuc>), consultado em 2015.01.06).

Açaí, (<http://www.tuasaude.com/acai/>, consultado em 2015.04.08).

Benta, D. “Receitas” (<http://www.donabenta.com.br/>, consultado em 2015.04.18).

Braga, A. M. “As Melhores Receitas do Mais Você”, (<http://www.loja.globo/livro-as-melhores-receitas-do-mais-voce-15-anos.html>, consultado em 2015.04.15)

Candidatos Internacionais da U.C., (2014/2015), (<http://www.uc.pt/candidatos-internacionais/perguntas-frequentes>, consultado em 2015.02.12).

Casa da Lusofonia da U.C. CLUC, (<http://www.uc.pt/casadalusofonia/Descricao>, consultado em 2015.02.25).

Chinese egg pudiding, (<http://www.tastehongkong.com/recipes/featured/chinese-egg-pudding-my-organic-dessert/>, consultado em 2015.04.07).

Cocineros Argentinos, (<http://www.cocinerosargentinos.com/>, consultado em 2015.04.17).

Cookpad, (<https://cookpad.com/us>, consultado em 2015.04.18).

Cozinha Italiana, (<http://www.cucchiaio.it/ristorante/sadler-milano/>, consultado em 2015.04.04).

Farofa, (<http://oquee.com/farofa/>, consultado em 2015.04.08).

Funge de carne seca, (<http://www.mytaste.pt/recondom/receitas-culin%C3%A1ria-preferidas/funge-de-carne-seca-3789951.html>, consultado em 2015.04.04).

Fabada espanhola, (<http://allrecipes.com.mx/receta/2589/fabada-esp-ola.aspx>, consultado em 2015.04.06).

Francesinha, (<http://origemdascosas.com/a-origem-da-francesinha/>, consultado em 2015.03.16).

Ginseng, (<http://www.tuasaude.com/ginseng/>, consultado em 2015.04.08).

Guedes, E. “Receitas” (<http://receitas.eduguedes.com.br/>, consultado em 2015.04.19).

Histórias da Antiga Culinária Chinesa, (<https://www.epochtimes.com.br/historias-da-antiga-culinaria-chinesa/>, consultado em 2015.04.20).

Huevos com jamon, ([http://www.clubplaneta.com.mx/cocina/receta\\_de\\_cocina\\_para\\_preparar\\_huevos\\_con\\_jamon.htm](http://www.clubplaneta.com.mx/cocina/receta_de_cocina_para_preparar_huevos_con_jamon.htm), consultado em 2015.04.07).

Instituto da Vinha e do Vinho, I.P. (2015), (<http://www.ivv.min-agricultura.pt/np4/91.html>, consultado em 2015.03.16).

Pessoa, H. S. “Ingrediente Secreto”, (<http://www.ingredientesecreto.tv/sobre/bio/>, consultado em 2015.04.15).

Receitas de Ana Maria Braga, (<http://extra.globo.com/mulher/receitas/receita-ana-maria-braga-casquinha-de-siri-1576763.html>, consultado em 2015.04.02).

Receitas de tapas, (<http://www.imujer.com/gourmet/5679/recetas-de-tapas-espanolas>, consultado em 2015.04.07).

Receitas Internacionais, (<http://www.tasteofhome.com/>, consultado em 2015.05.03).

Sweed red bean paste, (<http://www.chinasichuanfood.com/sweet-red-bean-paste>, consultado em 2015.04.07).

Serviços Académicos, (2014/2015). “*Estudantes Internacionais*” (<http://www.uc.pt/academicos>, consultado em 2015).

Vanek, R., (<https://www.kosmas.cz/autor/36286/roman-vanek/>, consultado em 2015.04.04).

# Anexo 1 - Inquérito versão Inglês



## Survey on Food habits of the international community at the U.C.

This survey is part of an internship report under the theme "Gastronomy of the world: the food preferences of international students in the canteens of the University of Coimbra" in the scope of the Master in Food: Sources, Culture and Society.  
Thank you for your cooperation. I guarantee confidentiality of all responses.

1) Gender  Male  Female

2) Age  <=17  17-18  19-20

21-22  23-24  25-26  27-28

29-34  35-44  45-55  >=56

3) Country of origin?

\_\_\_\_\_

4) Which course are you attending at the U.C.?

\_\_\_\_\_

5) How long are you staying in Portugal?  0 to 1 month

2 to 3 months  4 to 5 months  6 to 12 months

13 to 24 months  25 to 48 months  > 49 months

6) Did you change your eating habits since you came to Portugal?  Yes  No

7) Do you like the Portuguese Diet?

Like very much  6  5  4  3  2  1 Dislike totally

8) What do you like most in the Portuguese cuisine?

Soup:

\_\_\_\_\_

Fish plate:

\_\_\_\_\_

Meat plate (pork, beef, goat...):

\_\_\_\_\_

Dessert/Fruit:

Beverages (wine, water...):

\_\_\_\_\_

9) Do you usually eat food from your country?

Yes  No

10) Do you usually drink beverages from your country?

Yes  No

11) Which dishes from your country would you like to have in Portugal?

11.1 Appetizers:

Yes  No

Which ones?

\_\_\_\_\_

11.2 Preferred dish (Please identify name and basic ingredients):

\_\_\_\_\_

11.3 Other dishes (Please identify name and basic ingredients):

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

11.4 Dessert

\_\_\_\_\_

11.5 Beverages (wine, water...):

\_\_\_\_\_

12) Where do you usually buy food/beverages from your country? (Choose 1 or more)

Continente  Jumbo  Lidl  Pingo doce

Mini preço  Other \_\_\_\_\_

## Anexo 1 - Inquérito versão Inglês



### Survey on Food habits of the international community at the U.C.

13) Why do you, or would you like to consume food/beverages from your country?

- Keep your food habits  
 Overcome homesickness  
 Dislike Portuguese food  
 Do not adapt to other diets  
 Other \_\_\_\_\_

14) What is the reason, if you don't consume food/beverage from your country?

- You don't find the ingredients  
 The prices of food/beverages are too expensive  
 You want to learn more about Portuguese culture through gastronomy  
 Other \_\_\_\_\_

15) Where do you usually eat in Portugal?

	Never	No. of days in the week							sometimes
		1	2	3	4	5	6	7	
UC Canteen									
Home									
At friend's home									
Restaurant from your country									
Portuguese Restaurant									
Restaurants from other countries									
Other									

16) Does your weekend diet differ from the everyday diet?

- Yes  No

17) Which food products did you bring to Portugal in your luggage?

18) Which food products are usually sent to you?

19) When you return to your country will you take any Portuguese food product with you?

- Yes  No

Which:

20) When you're back in your country which Portuguese dishes would you recommend to your relatives and friends?

21) Did you learn how to cook any Portuguese dish?

- Yes  No

22) Which Portuguese dishes would you like to cook when you're back home?

23) Did you purchase any Portuguese cookbook?

- Yes  No

Which:

24) Which cookbook from your country would you recommend?

## Anexo 2 - Inquérito versão Português



Inquérito sobre a alimentação da comunidade Internacional na U.C.

Este questionário faz parte do relatório de estágio com o tema “Gastronomias do Mundo: as preferências alimentares dos estudantes internacionais nas cantinas da Universidade de Coimbra” realizado no âmbito do Mestrado em Alimentação- Fontes, Cultura e Sociedade. Obrigado pela colaboração e garanto que todas as respostas são confidenciais.

1) Sexo  Masculino  Feminino

2) Idade  <=17  17-18  19-20

21-22  23-24  25-26  27-28

29-34  35-44  45-55  >=56

3) Qual o seu País de origem?

---

4) Qual o curso que frequenta na U.C.

---

5) Quanto tempo fica em Portugal?  0 a 1 mês

2 a 3 meses  4 a 5 meses  6 a 12 meses

13 a 24 meses  25 a 48 meses  > 49 meses

6) Mudou os seus hábitos alimentares desde que se mudou para Portugal?  Sim  Não

7) Gosta da culinária Portuguesa?

Gosto totalmente  6  5  4  3  2  1 Desgosto totalmente

8) Do que mais gosta na culinária Portuguesa?

Sopa:

---

Prato de peixe:

---

Prato de carne (suíno, bovino, caprino...):

---

Doce/Fruta:

---

Bebidas (vinho, água...):

---

9) Costuma consumir comida do seu País?

Sim  Não

10) Costuma consumir bebida do seu País?

Sim  Não

11) Que pratos gostaria de comer em Portugal do seu país?

11.1 Entradas:

Sim  Não

Quais?

---

11.2. Prato preferido (indicar o nome e ingredientes básicos):

---

11.3. Outros pratos (indicar os nomes e ingredientes básicos):

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

11.4. Sobremesa

---

11.5. Bebidas (vinho, água...):

---

12) Onde costuma comprar a comida/bebida do seu País? (Escolha 1 ou mais)

Continente  Jumbo  Lidl  Pingo doce

Mini preço  Outro \_\_\_\_\_

---

## Anexo 2 - Inquérito versão Português



Inquérito sobre a alimentação da comunidade internacional na U.C.

13) Porque consome ou gostaria de consumir as comidas/bebidas do seu País?

- Manter os hábitos alimentares  
 “Matar” saudades de casa.  
 Não gosta da comida portuguesa  
 Não se adapta a outro tipo de comida  
 Outro \_\_\_\_\_

14) Se não consome comida/bebida do seu País porquê?

- Não encontra os ingredientes das comidas  
 Considera altos os preços das comidas/bebidas  
 Quer conhecer mais a cultura Portuguesa pela sua gastronomia  
 Outro \_\_\_\_\_

15) Onde costuma comer em Portugal?

	Nunca	Nº de dias da semana							Às vezes
		1	2	3	4	5	6	7	
Cantina da UC									
Em casa									
Casa de amigos									
Restaurante do seu País									
Restaurante Português									
Restaurante de outros Países									
Outro									

16) A alimentação ao fim de semana é diferente da seguida no dia-a-dia?

- Sim       Não

17) Quais os produtos alimentares que trouxe na sua mala para Portugal?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

18) Quais os produtos que lhe costumam mandar para Portugal?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

19) Quando regressar ao seu País pretende levar algum produto alimentar de Portugal?

- Sim       Não

Quais:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20) Quando regressar ao seu País que pratos Portugueses recomendaria aos seus familiares e amigos?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

21) Aprendeu a cozinhar algum prato da culinária Portuguesa?

- Sim       Não

22) Quais os pratos da culinária Portuguesa que gostaria de cozinhar quando estiver de volta ao seu País?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

23) Comprou algum livro de cozinha Portuguesa?

- Sim       Não

Qual:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

24) Que livro de cozinha do seu País recomenda?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# UC prevê facturar 2,5 milhões com propinas de alunos estrangeiros

**Ensino superior** Reitor congratula-se com “procura crescente” da Universidade de Coimbra por estudantes de outros países, calculando um acréscimo de cerca de 60% em relação ao ano pas-

A Universidade de Coimbra (UC) prevê facturar cerca de 2,5 milhões de euros, no próximo ano lectivo, com as propinas de estudantes estrangeiros.

Segundo reitor, João Gabriel Silva, no ano lectivo 2014/2015 a UC contabilizou «cerca de um milhão de euros com as propinas dos estudantes internacionais e para o próximo ano lectivo já está quase atingido o objectivo de 2,5 milhões de euros».

Trata-se de «uma quantia muito interessante», reconheceu, admitindo que «este valor possa mesmo ser ultrapassado um pouco», mas não é possível dizer, para já, uma estimativa rigorosa, pois ainda não terminou o processo de candidaturas e inscrições de alunos na UC ao abrigo do estatuto do estudante internacional.

O aumento das receitas resultou do acréscimo em cerca de 40% do número de alunos estrangeiros, em relação ao ano passado, o que «é excelente», realçou o acerto da «opção estratégica de atrair estudantes internacionais» e, por outro lado, demonstra «o prestígio e valor que é atribuído à formação na UC», sustentou o reitor João Gabriel Silva.

Apesar de as propinas daqueles alunos serem «substancialmente mais elevadas»



Estudantes estrangeiros pagam por ano lectivo cerca de sete mil euros para frequentar a UC

(cerca de sete mil euros, contra pouco mais de mil euros para portugueses), a UC «está a ter uma procura crescente, o que, aliás, [lhe] perspectiva boas evoluções no futuro, que são particularmente importantes, porque a demografia faz prever uma diminuição dos alunos portugueses», salientou.

«Nestes tempos de penúria, 2,5 milhões de euros é uma verba muito relevante», embora só represente cerca de 1%

do orçamento da UC, mas como as suas «finanças estão na limite», este montante «faz a diferença», reconheceu João Gabriel Silva.

«Este influxo de receitas do estrangeiro que nos permite manter, ou é melhor, a oferta de ensino de qualidade aos portugueses», declarou o reitor, contrariando a ideia de que a Universidade pretende «substituir os nacionais pelos estrangeiros». Os alunos portugueses

são «infelizmente cada vez menos» e «esta abertura ao mundo, esta capacidade de atração de estudantes internacionais é indispensável para conseguirmos continuar a prestar bons serviços aos portugueses, porque com tanto encurtamento do orçamento não há milagres», considerou o reitor.

Este movimento é «essencial para continuarmos a prestar um bom serviço aos portugueses», sustentou, salientando

que, de acordo com os cenários, a partir de 2020, Portugal registará «uma perda de um milhão de jovens com 18 e 24 anos de idade», fenómeno que «trematadamente preocupa o ensino superior e primariamente para o país».

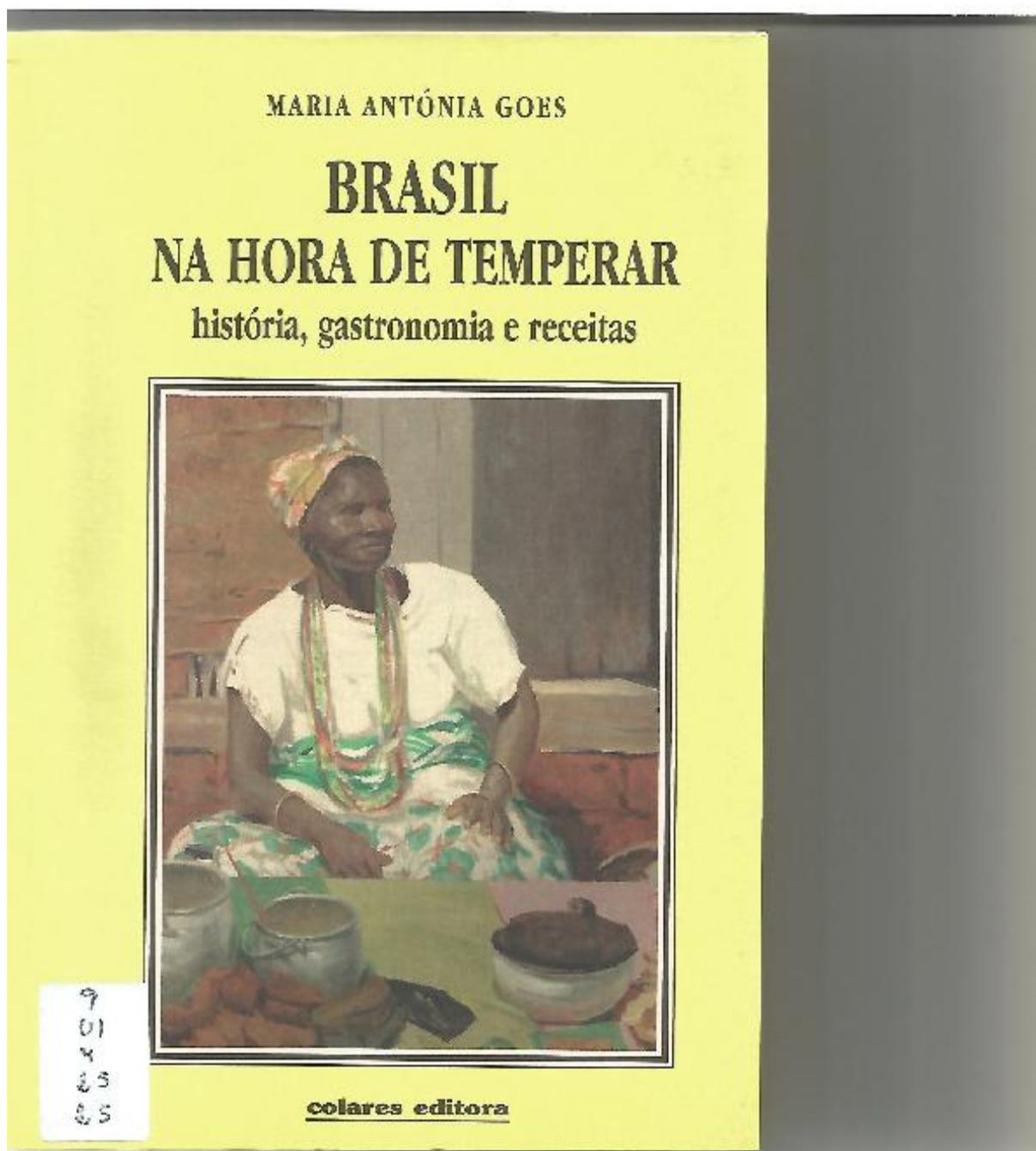
Cerca de um quinto dos 24.200 alunos da UC (4.840 alunos, matrículas e doutoramentos) são estudantes oriundos de «cerca de 100 nacionalidades diferentes», muitos deles vêm em busca de mobilidade, através de programas como o Erasmus, não representando acréscimo

**Cerca de um quinto dos 24.200 alunos da UC são estrangeiros, oriundos de 100 nacionalidades diferentes**

das receitas «contribuindo a propinas nas universidades de origem», referiu João Gabriel Silva.

Perito de dois mil estudantes estrangeiros que frequentam a UC são oriundos do Brasil, seguindo-se Angola, Itália, França, Alemanha, com cerca de duas mil e meia cada uma, Veneza, França, China e Portugal, com quantidades que variam entre a meia centena e o mil estudantes.

Anexo 4 - Brasil na hora de temperar



## Anexo 5 - Feijoada à brasileira (1)

Por fim, descasca-se a batata doce e a banana e põe-se por cima do cozido. Verifica-se o sal e pimenta.  
Com tudo bem cozido, tira-se com cuidado para uma travessa, separando os legumes.  
Engrossa-se o caldo com farinha de mandioca, para fazer um pirão.  
Sirva-se o pirão em travessa separada.  
Não se esqueça de servir um bom molho de pimenta à parte.

### Creme de palmito

1 frasco grande de palmito  
1 cebola pequena  
1 colher de manteiga  
1 colher de farinha  
2 dl de leite  
8 dl de caldo de galinha  
1 dl de natas  
Sal  
Pimenta



Escorrem-se os palmitos, cortam-se em bocadinhos e reservam-se 2 colheres de sopa para guarnecer.  
Murcha-se a cebola ralada na manteiga, juntam-se os palmitos cortados e deixa-se cozinhar 5 minutos. Salpica-se com a farinha e mexe-se bem. Deita-se o leite para fazer um bechamel.  
Adiciona-se o caldo de galinha, tempera-se de sal e pimenta e leva-se ao lume a ferver um bocadinho. Bate-se a sopa no copo misturador com as natas. Passa-se pelo passador e servem-se os pratos com os palmitos cortados que se reservaram.

### Feijoada completa

1 kg de feijão preto	2 dentes de alho
500 g de carne seca	2 cebolas
250 g de lombo de porco salgado	2 folhas de louro
250 g de costelinhas salgadas	sal
250 g de língua fumada	500 g de arroz
1 orelha fumada	250 g de farinha de mandioca torrada
2 pés de porco salgados	8 folhas de couve verde
2 rabos de porco salgados	1 dúzia de laranjas
1 pato brasileiro	
200 g de bacon	



## Anexo 6 - Feijoada à brasileira (2)

Põe-se o feijão e as carnes salgadas de molho separadamente na véspera, trocando a água várias vezes.

Coze-se o feijão até ficar macio. Noutra tacho cozem-se as carnes por ordem de rigidez: primeiro a língua, depois a carne seca, as costelinhas, o pé, a orelha e o lombo. Noutra tacho refoga-se a cebola, o alho e o bacon e junta-se ao feijão. Acrescenta-se o louro, a linguiça e o paio em rodélas grossas. Juntam-se as carnes, que devem estar quase cozidas, ao feijão e água, se necessário.

Para engrossar o molho, retira-se uma concha de feijão para o lado e bate-se no copo misturador. Depois junta-se ao restante feijão.

Serve-se com arroz branco, as laranjas descascadas e picadas ao meio, a farofa (farinha de mandioca levemente torrada num pouco de óleo) e a couve mineira (cortada em caldo verde, escaldada e saltada em azeite e alho pisado), acompanhando com o caldo do feijão, em molheira com pimentas, cebola picada e gotas de limão.

### **Pirão de Farinha**

Numa tacho, deitam-se 3 conchas do caldo do cozido.

Junta-se, aos poucos no caldo a ferver, em lume brando, farinha de mandioca crua, mexendo sempre, até chegar à consistência desejada.

### **Sopa Leão Veloso**

*Leão Veloso (1838-1902), foi um político brasileiro, ministro do Interior e governador do Ceará.*

0,7 kg de camarão com casca  
0,5 kg de carne de stri  
0,5 kg de rabos de lagosta  
1 garoupa de 1 kg  
20 mexilhões  
4 tomates  
4 colheres de azeite  
1 ramo de cheiros – coentro, salsa e cebolinho  
1 folha de louro  
Sal  
Pimenta

## Anexo 7 - Frango à passarinho

Forrar forminhas com a massa, colocar nestas o recheio e metê-las no forno.

*Nota da autora: Parece-me que o Senhor França se esqueceu de dizer que se tapam com uma folha de farinha as empanadas.*

### Empadinhas de palmito

*(Ver a receita de empanadas de curruco e substituir a quantidade de camarão por 1 frasco de palmito picado)*



### Frango à passarinho

1 frango  
6 dentes de alho  
3 colheres de azeite  
1 limão  
1 cebola picada  
Chetro verde  
Sal e pimenta  
Óleo para fritar

Corra-se o frango em bocadinhos, tempera-se com sal e pimenta, suco de limão, a cebola e o chetro verde picados. Frita-se em óleo abundante e escorre-se sobre papel de cozinha. Serve-se imediatamente com o molho feito fritando o alho laminado no azeite até dourar.

### Limonada suíça

6 limas e 6 colheres de açúcar  
6 cubos de gelo  
6 copos de água gelada (pouco cheios)

Corram-se as limas às rodclas, com a casca e põem-se no copo misturador com todos os ingredientes. Bate-se e coa-se por um passador de rede fina. Serve-se sem demora.



## Anexo 8 - Brigadeiro

### Brigadeiros

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de mel
- 4 colheres de chocolate em pó
- 1 colher de manteiga
- Chocolate granulado

Leva-se ao lume o leite condensado, a manteiga, o mel e o chocolate em pó e mexe-se até despegar do tacho - 15 minutos. Deita-se o creme numa travessa e deixa-se arrefecer completamente.

Fazem-se bolinhas, pondo um pouco de óleo na palma da mão, que se passam pelo chocolate granulado e servem-se dentro de caixinhas de papel irisado.

### Cocada

- 1 coco fresco copado
- 250 g de açúcar
- 1 dl água

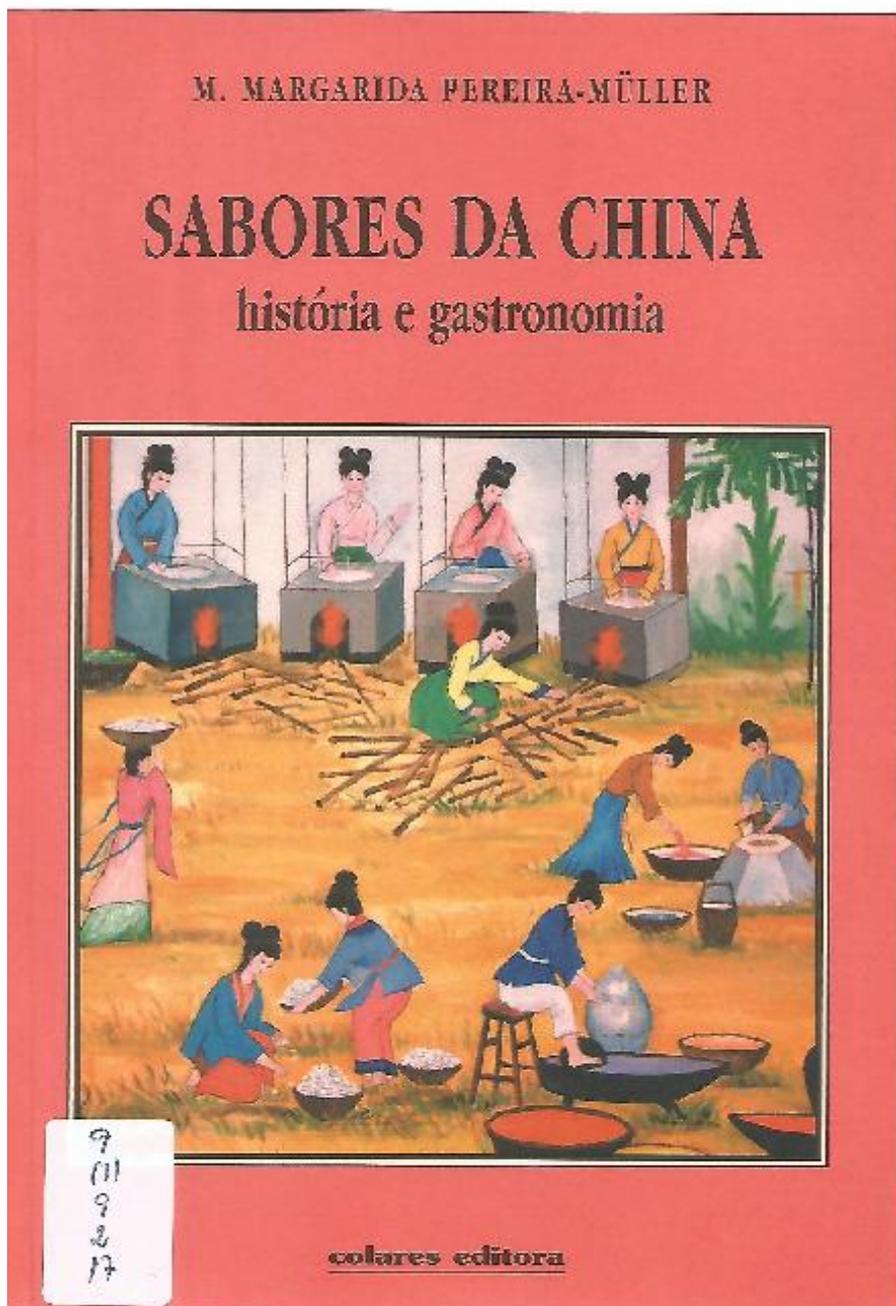
Faz-se uma calda de açúcar em ponto alto. Junta-se o coco e mexe-se ao lume até ter ponto de novo. Fazem-se bolinhos com duas colheres que se deixam arrefecer sobre o mármore untado.

### Doce de Abóbora com Coco

- 1 kg de abóbora
- 2 chávenas de açúcar
- 1 dl de leite de coco
- 200 g de coco ralado
- 5 cravinhos
- 2 paus de canela

Corta-se a abóbora descascada em cubos. Faz-se uma calda rala com o açúcar e 3 chávenas de água, os cravinhos e a canela. Deita-se a abóbora na calda e deixa-se cozer, mexendo de vez em quando até a abóbora estar cozida. Junta-se o leite de coco, o coco ralado e





## Anexo 10 - Pato à Pequim (1)

Retire o frango, escorra e frite no wok, no óleo bem quente. A carne tem de ficar estaladiça.  
Sirva imediatamente com a marinada.

### **Pato lacado de Pequim** **Bei jing kao ya**

Entre muitas outras especialidades de Pequim, há que comer o pato lacado. Uma refeição de pato de Pequim inclui vários pratos. Primeiro vem carne já frita com a pele muito estaladiça, acompanhada de ameixas, cebolas e crepes, depois a cauda do pato e finalmente todas as outras partes do pato – o bico não se come. Existem inúmeros restaurantes que têm na sua ementa pato lacado; no entanto, comê-lo no Restaurante Quan Ju De tem uma mais valia: este restaurante é um dos mais antigos de Pequim, datando de 1864.

A receita original é muito complicada. Insufla-se ar entre a pele e o músculo. Barra-se o pato com um xarope feito com açúcar amarelo seguida, seca-se o pato ao ar, coze-se-o depois no forno e voltando a secá-lo ao ar e a assá-lo no forno. Os nossos fornos actuais não nos permitem pendurar um pato para o secarmos. Por isso, há que adaptar a receita original.

Em primeiro lugar, é preferível fazer esta receita no Inverno, em épocas secas. É uma receita que demora o seu tempo. Se para o pato secar convenientemente, são necessárias 12 a 24 horas, conforme o tempo está seco ou húmido. De resto, é muito fácil de preparar.

- 1 pato com 3 kg
- 2 colheres de sopa de açúcar amarelo
- 2 colheres de sopa de água a ferver
- Cebolinho
- 4 colheres de sopa de molho hoisín + molho para servir à mesa
- Crepes finos

Leve 1 litro de água ao lume numa caçarola. Quando a água começar a ferver, escale um lado do pato até ele mudar de cor. Depois repita a operação com o outro lado do pato. Seque-o. Derreta o açúcar em duas colheres de sopa de água a ferver. Leve ao lume até estar num ponto ligeiro. Pincele o pato com a calda. Com uma faca, faça um golpe na cauda do pato. Passe um cordel



## Anexo 11 - Pato à Pequim (2)

e suspenda o pato num local arejado, fresco e seco durante 12 a 24 horas até a pele estar seca.

Após esse tempo, aqueça o forno a 200° C. Coloque o pato na grelha, com a barriga para cima. Por baixo, coloque um tabuleiro. Assa o pato durante 30 minutos. Baixe a temperatura do forno para 120° C e continue a assá-lo durante mais 50 a 60 minutos. Vire o pato. Volte a aumentar a temperatura do forno para 200° C e deixe o pato acabar de assar durante mais 30 minutos.

Tranche o pato em fatias muito finas, juntamente com a pele. Coloque na mesa o pato, os crepes, o esbófolo cortado finamente e praímhos com molho *hoisín*.

Cada conxiva serve-se individualmente: coloque num crepe um pedaço de pato e um pedaço de pele. Mergulhe umas tirinhas de chaloitas no molho *hoisín* e coloque no crepe. Feche-o e coma-o.

### **Pato bêbedo**

#### **Zai ga**

- 1 pato
- 1 pedaço de gengibre fresco
- 1 cebola
- 2 cháverias de vinho de arroz
- 1 colher de chá de amido de milho
- Sal grosso e pimenta

Descasque a cebola.

Descasque o gengibre e corte as rodéias.

Esfregue o pato com sal e pimenta.

Leve o pato ao lume numa panela grande com as rodéias de gengibre e a cebola inteira. Regue com o vinho de arroz. Deixe cozer durante 2 horas em lume brando. O ideal é que a água não ferva, mas só fervilhe.

Retire o pato, desosse e desfie.

Coe o caldo da cozedura. Leve de novo ao lume. Quando levantar fervura, junte o amido de milho desfeito num pouco de água fria. Deixe engrossar.

Regue o pato com o molho e sirva.



## Anexo 12 - Tofu

### **Tofu com alho** *Suan do tofu*

O tofu é um alimento rico em proteínas e muito digestivo, feito a partir de feijão de soja. Tem um gosto muito neutro, pelo que absorve muito bem os aromas das especiarias e dos legumes.

400-450 g de tofu  
3 dentes de alho  
7 cogumelos secos  
2 colheres de molho de soja  
1 colher de café de amido de milho  
2 colheres de sopa de óleo de soja



Corte o tofu aos cubos. Demolhe os cogumelos. Escorra e corte. Descasque e pique o alho. Aqueça o óleo no wok e refogue aí o alho. Junte o tofu (cuidado: como o tofu tem um restinho de líquido, o óleo vai salpicar. Assim que o puser no wok, tape o fogão). Baise o lume e deixe cozer durante 2 minutos. Vire os cubos de tofu para dourarem do outro lado e deixe cozer durante mais 2 minutos. Junte os cogumelos. Desfaça o amido de milho em 0,5 chávena de água onde demolhou os cogumelos. Junte ao tofu e deixe engrossar.

NOTA: Pode enriquecer esta receita, juntando um grande molho de espinafres. Envolve-os bem no óleo. Tape o wok e deixe cozer durante dois minutos, mexendo cuidadosamente de quando em quando.

### **Bolas de cevada** *Tsumpa*

Estas bolas são a base da alimentação tibetana, especialmente no centro do país. É farinha de cevada cozida com chá com manteiga tibetana. Querendo bolas doces, junte açúcar mascavado.

1 chávena de chá com manteiga tibetana  
2 colheres de sopa de manteiga de boque  
4-5 colheres de sopa de farinha de cevada  
Sal

Misture todos os ingredientes, amassando bem.  
Forme bolinhas e coma.

## Anexo 13 - Dim Sum (1)

☯ *Torna o teu principal orientador fazer o melhor possível pelos outros.* ☯

### **D**IM SUM E ENTRADAS *Dim Sum/Xiao Chi*

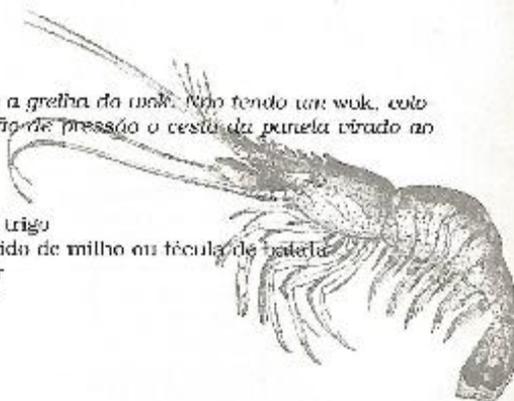
O *dim sum* come-se ao pequeno-almoço ou como entrada ao almoço. São verdadeiras "delícias do coração". A variedade de *dim sum* é infindável.

#### **Dim sum de gambas** *Har gau*

*Para cozer a vapor, use a grelha do wok. Não tendo um wok, coloque no fundo da pressão de pressão o cesto da panela virado ao contrário.*

#### **Massa:**

- 1 chávena de amido de trigo
- 1 colher de sopa de amido de milho ou fécula de batata
- 150 ml de água a ferver
- 1 colher de chá de óleo



<sup>81</sup> Cozinha, Livro 1, pag. 12

## Anexo 14 - Dim Sum (2)

### Recheio:

150 g de gambas, dessecadas  
50 g de toucinho entremeado, frito  
50 g de rebentos de bambu

### Espectarias:

1 colher de café de sal  
1 colher de café de açúcar  
1 colher de chá de amido de milho  
Pimenta  
Uma gota de óleo de sésamo

Tique finamente todos os ingredientes para o recheio e misture-lhes as especiarias. Guarde no frigorífico.

Peneire o amido de trigo juntamente com o amido de milho para uma tigela. Regue com a água a ferver e bata energeticamente com um batedor eléctrico.

Deixe descansar a massa durante algum tempo. Junte o óleo. Bata bem até obter uma massa homogênea e elástica.

Molde um *chouriço* e corte-o em 24 pedaços iguais.

Com as mãos, vá alisando e dando a forma dum círculo. Coloque no meio 1 colher de chá do recheio. Feche bem como se fosse uma trouxa, juntando as pontas em cima e torcendo-as ligeiramente, e coza a vapor durante 4-5 minutos.

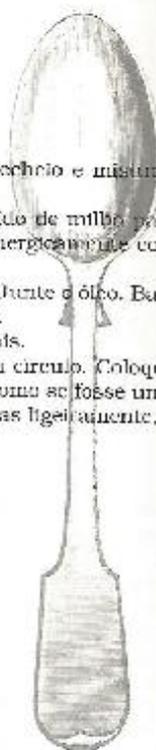
Para comer, vá molhando em molho de soja.

### Dim sum de porco e pimenta

#### Zhu, hei hu fiao

### Massa:

600 g de farinha de trigo  
2 colheres de sopa de açúcar  
2 colheres de sopa de óleo  
1 pacote de fermento de padaria liofilizado  
1,5 chávenas de água



## Anexo 15 - Dim Sum (3)

### *Recheio:*

150 g de carne de porco magra  
150 g de carne de porco gorda  
1 chávena de cebolinha picada  
1/2 molho de coentros  
1 colher de sopa de óleo de sésamo  
1 colher de sopa de molho de ostras  
1 colher de sopa de açúcar  
1 colher de sopa de molho de soja  
1 colher de sopa de vinho de arroz  
Sal e pimenta

1 chávena de sementes de sésamo

Pique a carne e os coentros e junte-lhes o cebolinho e o açúcar. Regue com o óleo de sésamo, o molho de ostras, o molho de soja e o vinho de arroz. Tempere com sal e pimenta.

Guarde no frigorífico até a mistura começar a ficar firme.

Entretanto, prepare a massa. Misture todos os ingredientes e amasso-os bem até obter uma massa elástica. Tape a tigela e deixe levedar durante 40 minutos.

Estenda a massa, pincelo-a com óleo e enrole em forma de chouriço. Corte em 30 partes iguais.

Estenda cada parte em círculo, no meio do qual coloque 1 colher de chá recheio. Feche a massa como se fosse uma trouxa, juntando as pontas em cima e torcendo-as ligeiramente. Humedeça cada paozinho e passe-o pelas sementes de sésamo.

Leve a cozer em forno médio (180°C), previamente aquecido até os paozinhos estarem dourados e começar a sair suco do interior.

### **Dim sum de cogumelos e pato** **Mó gu. ya**

#### *Massa:*

600 g de farinha de trigo  
2 colheres de sopa de açúcar  
2 colheres de sopa de óleo  
1 pacote de fermento de padeiro liofilizado  
1,5-2 chávenas de água  
1 chávena de sementes de sésamo



## Anexo 16 - Dim Sum (4)

### Recheio:

8 cogumelos *mush erri* secos  
125 g de peito de pato aos cubos  
1 colher de chá de molho de soja  
1 colher de chá de vinagre de arroz  
1 clara  
1 dente de alho  
1 colher de chá de cebolinho picado  
1 colher de chá de cenouras picadas  
Sal e pimenta

Demolhe os cogumelos. Misture-os com os outros ingredientes do recheio. Tape e deixe repousar durante 1 hora. Pique tudo na 1-2-3. Entretanto, prepare a massa. Misture todos os ingredientes e amasse os bem até obter uma massa clássica. Tape a tigela e deixe levedar durante 30 minutos.

Divida a massa em 20-30 pedaços. Esconda cada pedaço em forma de círculo, no meio do qual coloque 1 colher de chá recheio. Pincele as bordas de cada círculo com água. Feche a massa, juntando as pontas em cima e torcendo-as ligeiramente. Feche bem como se fosse uma trouxa.

Leve uma panela grande ao lume com muita água temperada com sal. Quando esta começar a ferver, coloque dentro os pãezinhos, baixe o lume e deixe cozer durante 5 minutos.

(Cuidado: não coloque muitas "trouxas" de cada vez na panela.)

### Pastéis cozidos

#### Tsu ro pao

##### Massa:

1,5 chávena de farinha de trigo  
0,5 chávena de água

##### Recheio:

250 g de carne de porco picada  
2 colheres de sopa de cenoura ralada  
2 colheres de sopa de cebolinho picado  
1 colher de sopa de molho de soja  
Sal e pimenta



☞ Por isso, o Sábio  
enverga nudes trapos  
mas no peito oculta jade.<sup>26</sup> ☞



**Chá tibetano**  
**Chá huáng yòu**

*O chá com manteiga tibetano é uma bebida diária que os tibetanos não desperisam. Tem muitas funções: manter o corpo quente, ajudar a digestão, engurar a fome, limpar o corpo de ácido láctico em excesso e ajudar a aumentar as defesas.*

*Todos os lares tibetanos têm um cilindro de madeira para fazer a manteiga de iaque<sup>27</sup> a que se junta depois sal e chá preto. É tudo batido durante 1 ou 2 minutos e depois despejado para uma chaleira, que é mantida sobre o lume, estando o chá pronto a ser bebido a qualquer momento.*

- 7 chávenas de água
- 1 colher de sopa de folhas de chá preto
- 1 chávena de leite
- 1/3 chávena de manteiga
- 1 colher de café de sal

<sup>26</sup> Tao Zi, pág. 146.

<sup>27</sup> Os iaque são uma espécie de vacas peludas - aliás os iaque têm pêlos. São a base da economia tibetana, sendo usados no cozinha (a carne, das iaque e comida, do seu leite faz-se manteiga e o leite restante usa-se o leite e como energia (a manteiga), da lactação casacos e tapetes, da pele se faz de sarras e botas.

## Anexo 18 - Chá 2

Ferva a água. Junte as folhas de chá e o leite. Quando levantar de novo fervura, junte a manteiga e deixe ferver mais 2-3 minutos. Bata vigorosamente (pode usar um liquefactor) até obter um creme. Deite num bule ou numa chaleira, mantenha quente e vá servindo ao longo do dia.

### **Chá com canela e limão** **Chá níng méng**

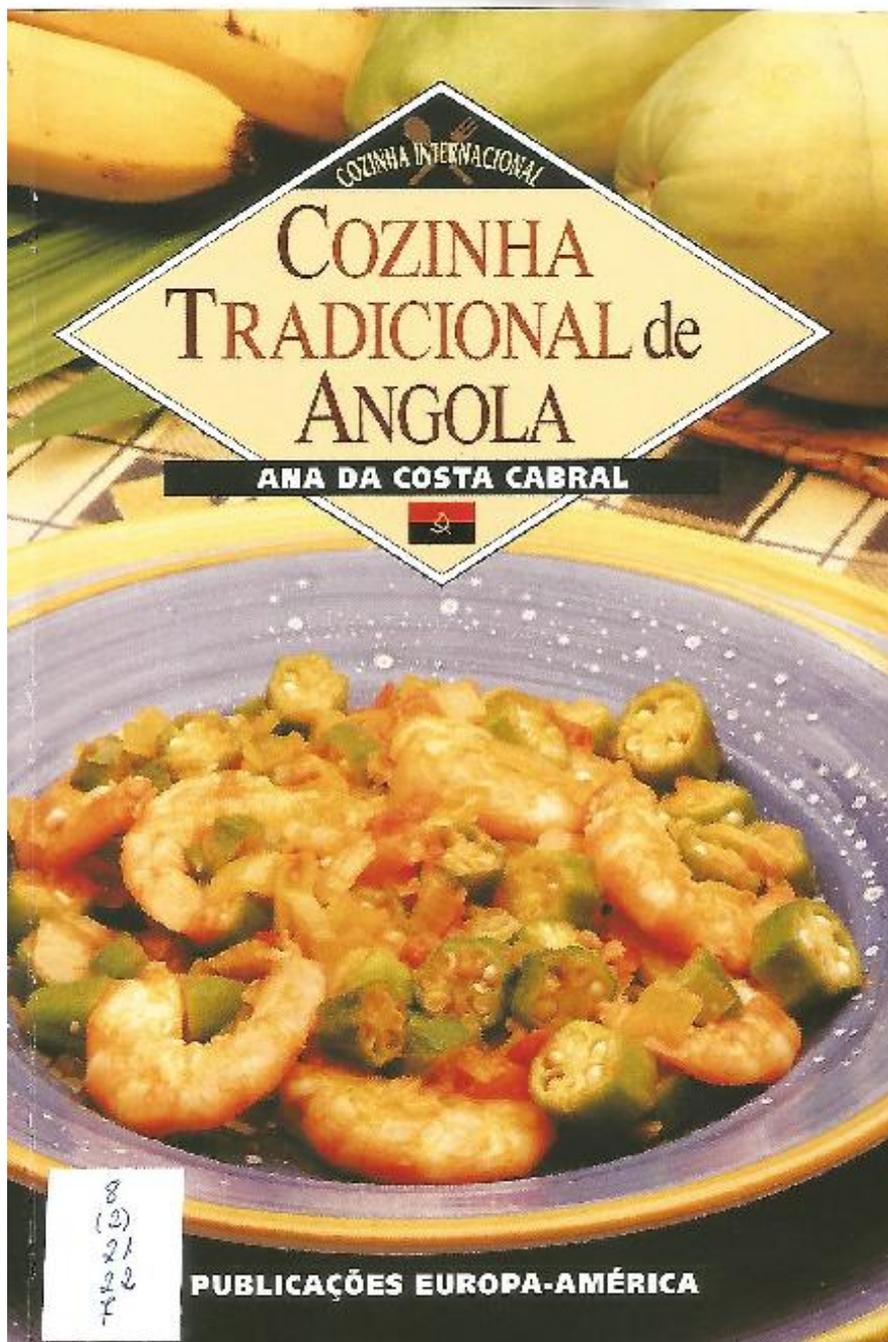
2 l de água a ferver  
2 colheres de sopa de folhas de chá preto  
1 limão  
2 colheres de café de mel  
1 colher de café de canela  
1 colher de café de cardamomo moído



Corte o limão em oitavos.  
Ferva 1 l de água e escale as chávenas e o bule.  
Ferva o outro litro. Deite a água a ferver sobre as folhas de chá e deixe em infusão durante 3 a 5 minutos.  
Encha cada chávena até 3/4 com o chá. Esprema para dentro o sumo de 1/8 de limão. Adoce com 1 colher de café de mel. Aromatize com canela e cardamomo. Mexa.



Anexo 19 - Cozinha Tradicional de Angola



## Anexo 20 - Funje de bombó

### FUNJE DE MANDIOCA OU FUNJE DE BOMBÓ

250 g de fuba de mandioca

Dilui-se a fuba em 3,5 dl de água e reserva-se. Num tacho, levam-se ao lume 4 dl de água. Quando estiver a ferver, junta-se a fuba. Mistura-se muito bem e deixa-se cozinhar durante uns 5 minutos até engrossar, mexendo sempre. Retira-se do lume e com uma colher de pau grossa bate-se mais um pouco. Está pronto a servir. Este prato acompanha a maioria das refeições angolanas.

## Anexo 21 - Mufete

### MUFETE DE GAROUPA

1 kg de garoupas pequenas  
Vinagre q.b.  
Gindungo q.b.  
Sal q.b.  
2 dl de azeite doce

Arranjam-se as garoupas e dá-se-lhes um corte superficialmente no lombo. Temperam-se com sal e grelham-se nas brasas. Entretanto faz-se o molho. Mistura-se e bate-se o azeite, um gole de vinagre, sal e gindungo. Leva-se ao lume numa frigideira a ferver (só levantar fervura). Regam-se as garoupas com este molho. Servem-se com farofa.

## Anexo 22 - Muamba de galinha

### MUAMBA DE GALINHA

1 galinha  
4 dentes de alho  
Gindungo q. b.  
 $\frac{1}{2}$  limão  
Sal q. b.  
200 g de tomate  
200 g de cebola  
250 g de dindungo  
2 copos de muamba de dendém  
500 g de quiabos

Pelam-se e cortam-se aos bocados o tomate e a cebola. Descasca-se e pisa-se o alho. Descasca-se e corta-se aos bocados o dindungo. Lavam-se e arranjam-se os quiabos. Arranja-se a galinha e tempera-se com alho, sal, gindungo e limão. Junta-se-lhe o tomate, a cebola e o dindungo. Adiciona-se a muamba de dendém e vai ao lume. Quando a galinha estiver quase cozida, juntam-se-lhe os quiabos. Serve-se com feijão de óleo de palma e funje.

## Anexo 23 - Calulu de peixe

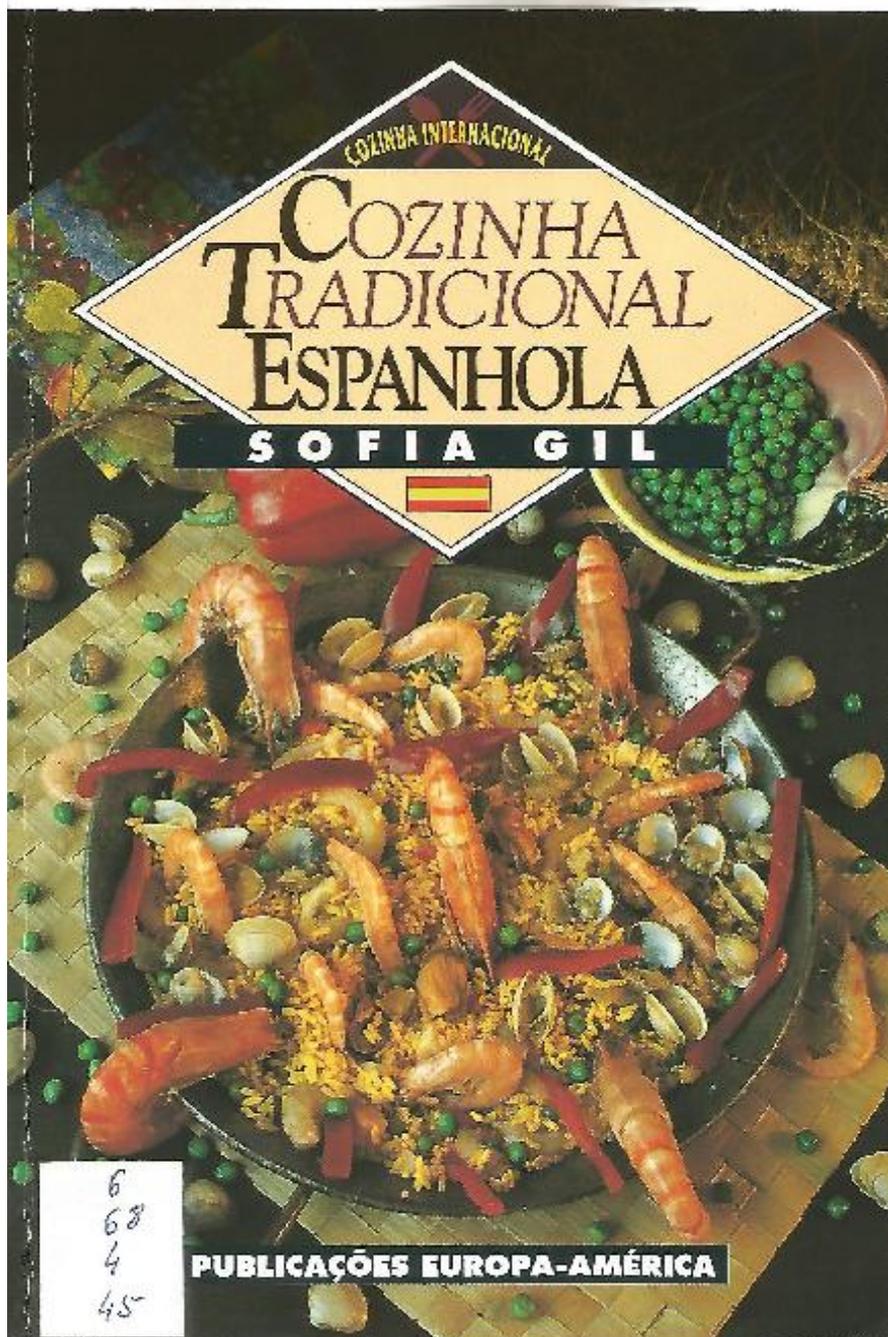
### CALULU DE PEIXE

500 g de peixe seco  
500 g de peixe fresco  
Sumo de limão q. b.  
Sal q. b.  
100 g de cebola  
200 g de tomate  
250 g de quiabos  
500 g de folha de batata-doce  
2 dentes de alho  
1/2 copo de óleo de palma  
250 g de *courgette*  
100 g de mandioca

Põe-se o peixe seco de molho mas sem deixar sair o sal todo. Tempera-se o peixe fresco com alho, sal e um pouco de sumo de limão. Descasca-se e corta-se aos bocados a cebola, a mandioca e a *courgette*. Pela-se e tiram-se as gracinhas e cortam-se aos bocados os tomates. Arranjam-se e cortam-se às rodelas os quiabos. Numa panela, vai-se intercalando, um pouco de peixe seco, um pouco de peixe fresco, cebola, tomate, quiabos, folha de batata-doce, mandioca e *courgette* até acabar. Junta-se o óleo de palma e leva-se ao lume a cozer em lume médio até estar tudo bem cozido. Serve-se com funje ou feijão com óleo de palma.

*Nota:* a folha de batata-doce pode ser substituída por espinafres.

Anexo 24 - Cozinha Tradicional Espanhola



## Anexo 25 - Tortilha

### TORTILHA ESPANHOLA TORTILLA ESPAÑOLA

4 ovos  
500 g de batatas  
1 raminho de salsa  
Azeite e sal q. b.

Lave, descasque e corte as batatas às rodelas finas e tempere-as com sal. Numa frigideira, frite as batatas, não esquecendo de as mexer de vez em quando. Uma vez fora do lume, deve deixar escorrer bem a gordura. Numa travessa, bata os ovos e tempere-os com sal. Junte a salsa picada e as batatas, mexendo um pouco para que empapem no ovo. Numa frigideira, aqueça azeite e, quando estiver a ferver, junte o batido. Logo que esteja dourada por baixo e não se pegue, vire-a com a ajuda de uma tampa ou escumadeira. Volte a pôr um pouco de gordura na frigideira e deixe dourar do lado que não está frito. Para verificar se está bem cozida, espete um garfo e calque. Se não sair ovo líquido, a tortilha está cozida por dentro.

ARROZ À VALENCIANA  
PAELLA A LA VALENCIANA

2 chávenas de arroz  
1 frango pequeno  
250 g de carne de porco  
4 salsichas  
1 lata de ervilhas  
2 pimentos  
2 cebolas  
2 dentes de alho  
250 g de lulas pequenas  
500 g de amêijoas  
6 lagostins ou gambas  
1 colher de sopa de polpa de tomate  
1 ramo de salsa  
Azeite  
Sal e açafrão q. b.

Coza o frango, em pouca água, numa panela com cebola, alho e salsa. Lave as amêijoas e ponha-as em água salgada durante algumas horas para que a areia se solte convenientemente. Tire-as da água e leve-as num tacho tapado, ao lume, por breves momentos, até abrirem. Depois, filtre o caldo. Retire as conchas a metade das amêijoas e conserve as restantes com casca. Na frigideira onde vai fazer a paella, coloque metade do azeite necessário e, quando estiver bem quente, frite a carne de porco cortada aos bocados. Depois

## Anexo 27 - Quinzena Americana



COZINHAS DO MUNDO

# QUINZENA SUL AMERICANA

## EMENTA

**SOPA:**  
CANJA DE GALINHA

**PEIXE:**  
PESCADA À ARGENTINA

**CARNE:**  
LOCRO  
CHILI MEXICANO  
FEIJOADA BRASILEIRA  
VIRADO PAULISTA  
CHURRASCO ARGENTINO

**ACOMPANHAMENTO:**  
ARROZ  
FAROFA

**SOBREMESA:**  
QUINDINS  
BOLO DE BANANA  
BOLO COCO

**BEBIDA:**  
CAIPIRINHA  
VINHO

## Anexo 28 - Quinzena Africana



COZINHAS DO MUNDO

## QUINZENA AFRICANA

### EMENTA

#### SOPA:

SOPA DE PEIXE COM AMENDOIM TORRADO

#### PEIXE:

CALULU À MODA DE ANGOLA

CALDEIRADA DE GAROUPA

CALDO DE MANCARRA

MOQUECA DE BACALHAU COM PIRÃO

#### CARNE:

MUAMBA DE GALINHA

CARIL DE AMENDOIM E FRANGO DO CAMPO

CACHUPA

FRANGO À CAFREAL

#### ACOMPANHAMENTO:

ARROZ

FUNJE

#### SOBREMESA:

BOLO DE COCO

BOLO DE ANANÁS

MILHO DOCE

#### BEBIDA:

SUCO DE LARANJA

CERVEJA



**COZINHAS DO MUNDO**  
**QUINZENA ASIÁTICA**

---

**EMENTA**

**SOPA:**  
SOPA DE SANTOLA À COREANA

**PEIXE:**  
LULAS FRITAS À MACAENSE  
SALMÃO MARINADO  
TEMPURA DE PESCADA

**CARNE:**  
CARIL DE GALINHA  
MASSA CHINESA COM CARNE E LEGUMES  
PATO ASSADO COM AROMAS E MELAÇO DE CITRINOS  
PORCO AGRIDOCE

**ACOMPANHAMENTO:**  
ARROZ CHAU-CHAU  
CREPE CHINÊS  
CROQUETES DE ARROZ COM PRESUNTO

**SOBREMESA:**  
BOLO DE ARROZ CHINÊS  
MOUSSE DE MANGA COM CARIL, AÇAFRÃO, CRAVO E CANELA  
BANANA COM MEL  
MAÇA CARAMELIZADA COM SEMENTES DE SÊSAMO

**BEBIDA:**  
INFUSÕES ORIENTAIS



COZINHAS DO MUNDO

# QUINZENA EUROPEIA

## EMENTA

### **SOPA:**

SOPA DO COZIDO  
SOPA LITUANA

### **PEIXE:**

PAELHA  
MEIA DESFEITA  
LULAS À SEVILHANA

### **CARNE:**

COZIDO À PORTUGUESA  
IRISH STEW  
GOULASH  
PELMENI  
EISBEIN

### **SOBREMESA:**

CREPES  
APFEL STRUDEL  
TARTE DE FRUTOS SECOS

### **BEBIDA:**

VINHO  
SUMO

## Tabela 27 - listagem-nacionalidades 2014/2015

Tabela 27 - Listagem de Nacionalidades

Título: Listagem e Estatísticas por Nacionalidades  
 Ass: No caso de um aluno possuir mais que uma nacionalidade, o mesmo poderá ter mais do que uma ocorrência na listagem.  
 Ano Letivo de Inscrição: 2014/2015

Nacionalidade	Número de Inscrições	Nacionalidade	Número de Inscrições
Afganistão	1	Guatemala	1
África do Sul	2	Guiné	1
Albânia	2	Guiné-Bissau	30
Alemanha	67	Holanda	16
Andorra	1	Honduras	2
Angola	260	Hungria	14
Argélia	3	Índia	13
Argentina	11	Indonésia	3
Aruba	1	Irão	37
Áustria	5	Irlanda	8
Azerbaijão	1	Islândia	1
Bangladesh	5	Israel	1
Bélgica	31	Itália	228
Bielorrússia	4	Japão	12
Bolívia	4	Letônia	3
Brasil	1700	Líbano	1
Bulgária	13	Líbia	1
Cabo Verde	86	Lituânia	8
Camarões	36	Luzemburgo	5
Canadá	4	Macau	3
Cazaquistão	2	Macedônia	1
Chile	3	Marrócos	6
China	306	México	11
Colômbia	10	Mozambique	47
Coreia do Sul	13	Moldávia	7
Costa Rica	3	Montenegro	1
Dinamarca	1	Nicarágua	1
Egipto	3	Nigéria	5
Equador	11	Nova Zelândia	1
Eslováquia	18	Paquistão	3
Eslovênia	8	Peru	2
Espanha	226	Polónia	48
Estados Unidos	18	Portugal	21899
Estónia	3	Quirguistão	2
Etiópia	3	Reino Unido	34
Finlândia	4	República Checa	38
França	65	Romênia	32
Gana	1	Rússia	17
Geórgia	1	São Tomé e Príncipe	23
Grécia	15	Sérvia	3
Timor Leste	12	Síria	12
Tunquemenistão	1	Sri Lanka	1
Tunquia	34	Sulpa	3
Ucrânia	22	Tailândia	1
Venezuela	7	Território Palestino Ocupado	3
Vietname	8		

Bom dia  
 Anexo o documento onde consta a informação solicitada.  
 Atenciosamente  
 Fernanda Branco

**Tabela 28 - Tabela global de preferencias alimentares dos seus países de origem (Entradas)**

**Entradas que gostaria de comer em Portugal do seu país**

<u>Pratos</u>	<u>Nº respostas</u>	<u>%</u>	<u>Nº respostas por País</u>	<u>Pratos</u>	<u>Nº respostas</u>	<u>%</u>	<u>Nº respostas por País</u>
Não respondeu	156	67%		Tapas	1	0%	Espanha *1
Funje com carne seca	4	2%	Angola *3	Feijão e arroz	2	1%	Brasil *2
Funje de bombó com calulu	2	1%	Angola *1	Empanado	2	1%	Argentina *2
Mufete (peixe grelhado)	3	1%	Angola *2	Polentas fritas	1	0%	Brasil *1
Cachupa	4	2%	Cabo Verde *4	Bolinho de bacalhau	1	0%	Brasil *1
Casquinha de siri	2	1%	Brasil *2	Queijos	4	2%	Espanha*1/ Brasil *1
Prosciutto e melone (presunto e melão)	1	0%	Itália *1	Saladas variadas	2	1%	Brasil *2
Caldinho	1	0%	Brasil *1	Camarão	1	0%	Brasil *1
Saladas tropicais	6	3%	Brasil *5/ Espanha *1	Muamba de galinha	1	0%	Brasil *1
Feijão	1	0%	Brasil *1	Banana verde	1	0%	
Mandioca com batata-doce	1	0%	Timor Leste *1	Picanha	2	1%	Brasil*1/ Cabo Verde *1
Bolinho de feijoada	1	0%	Brasil *1	Bacon	1	0%	
Pastel de palmito	1	0%	Brasil *1	Pão	3	1%	Suécia*1/ Síria *1
Bolinho de queijo	1	0%	Brasil *1	Costelinha com quiabo	1	0%	Brasil *1
Castanhas	1	0%	Brasil *1	Galinhada mineira	1	0%	Brasil *1
Favada	1	0%	Espanha *1	Izaquite de açúcar	1	0%	S. Tomé e Príncipe*1
Tortilha de batata	1	0%	Espanha *1	Yougurt + cucumbev	1	0%	Irão *1
Chi Aquiles (pão á folha frito)	1	0%	México *1	Homus (molho grão de bico)	3	1%	Síria *3
Atum	1	0%	Bolívia *1	Churrasco	1	0%	Brasil *1
Sopa	4	2%	Angola *1/ Brasil*1/ Irão*1/ Moçambique *1	Pickle (Salmoura)	2	1%	China *2
Carne com molho doce	1	0%	Macau *1	Peppers (pimentas)	1	0%	China *1
Feijão de óleo de palma	2	1%	Angola *1	Amendoim com sal	3	1%	Macau*2/ China *1
Bobó de camarão	1	0%	Brasil *1				

**Tabela 29 - Tabela global de preferencias alimentares dos seus países de origem (Prato)**

**Prato preferido**

<b>Respostas/Pratos</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº respostas por País</b>	<b>Respostas/Pratos</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº respostas por País</b>
Não Respondeu	69	31%		Matapa (folha de mandioca +coco +amendoim)	1	0%	Moçambique*1
Funje de bombom com carne seca	6	3%	Angola*4/ Moçambique*1/Brasil *1	Tambaqui assado (vinagrete, peixe tambaqui, limão, sal)	1	0%	Brasil*1
Arroz com frango grelhado e salada com batatas	2	1%	Angola *2	Funje com muamba de galinha	1	0%	Angola*1
Calulu	0	0%		Cachupa	6	3%	Cabo Verde*4/ Angola*1
Funje de bombo	2	1%	Angola *2	Empanados	2	1%	Argentina*2
Feijão e milho	1	0%	Cabo verde *1	Massas (pastas)	1	0%	Brasil*1
Frango com catupiry (frango desfiado, queijo catupiry, milho verde, milho branco)	1	0%	Brasil *1	Baião de dois (feijão com arroz)	1	0%	Brasil*1
Caldeirada de frutos do mar (frutos do mar diversos no leite de coco)	1	0%	Brasil *1	Cuscuz (milho, feijão)	2	1%	Marrocos*1/Brazil*1
Churrasco	7	3%	Brasil*6/ Argentina *1	Filé mignom (carne bovina tenra) (tipo de corte)	1	0%	Brasil*1
Esparguete à bolonhesa	2	1%	Espanha*1/ Brasil*1	Risoto de camarão	1	0%	Brasil*1
Hot pot	2	1%	China*2	Malha de peixe salgado	1	0%	São Tomé e Príncipe*1
Lasanha de carne	5	2%	Brasil*3/Guiné Bissau*1/ Itália*1	Frango á zambeziano (assado)	1	0%	Moçambique*1
Pasta ala cinta	1	0%	Itália *1	Bife com batatas	1	0%	Brasil*1
Feijoada	16	7%	Brasil*12/ Angola*3/ Cabo Verde*1	Bolo de mandioca (mandioca ralada, leite, ovos, queijo, coco, açúcar, trigo)	1	0%	Brasil*1
Churrasco de picanha	7	3%	Brasil*6/ Cabo verde*1	Rancho de coco (feijão, leite de coco)	1	0%	São Tomé e Príncipe*1
Mufete (feijão, batata, farinha, peixe)	6	3%	Angola*5	Kizaca e Amendoim	1	0%	Brasil*1
Tukir (borrego, vinho, tempero)	1	0%	Timor Leste*1	Soya chicken wings (asas de frango de soja)	1	0%	China*1
Strogonoff com carne bovina	3	1%	Brasil*3	Farofa	1	0%	Brasil*1
Feijão tropeiro (feijão, couve, farofa)	1	0%	Brasil*1	Galinhada (arroz e galinha)	1	0%	Brasil*1
Strogonoff (frango molho, batata palha)	2	1%	Brasil*2	Massa de farinha de milho e caril (Moçambique)	1	0%	Moçambique*1
Char siu (carne de porco marinada assada)	1	0%	Macau*1	Caril de frango com leite de coco	1	0%	São Tomé e Príncipe*1
Dump lings (carne, legumes)	1	0%	China*1	Arroz de peixe	1	0%	S.N
Dim Sum (sushi)	2	1%	Macau*1/ China*1	Caldo branco	1	0%	Guiné Bissau*1
Kako de pollo	1	0%	Bolívia*1	Lomb kebab (espetadas)	1	0%	Irão*1

Arroz de feijão com bife	3	1%	Brasil*3	Pizza	1	0%	Irão*1
Moqueco de peixe	2	1%	Brasil*2	Massa com molho branco	1	0%	Alemanha*1
Frutos do mar	1	0%	Brasil*1	Kebbe (fritos)	1	0%	Síria*1
Pau-brasil (carne de frango com molho de tomate)	1	0%	Brasil*1	Palmeni	1	0%	Rússia*1
Tortilha	3	1%	Espanha*2/ México*1	Steam fish (peixe a vapor)	1	0%	Macau*1
Pato á Pequim	3	1%	China*3	Yabrak	1	0%	Síria*1
Feijão preto carne seca e tempero	1	0%	Brasil*1				
Bulgogi (porco)	1	0%	Coreia do Sul*1	Noodle (massa)	1	0%	Macau*1
Thilaquiles	1	0%	México*1	Sweet and sour pork (carne de porco doce e azeda)	2	1%	Macau*1/ China*1
Huminta masorca de maiz moida y cocida	1	0%	Bolívia*1	Casserole	1	0%	Estados Unidos*1
Beringela picante	1	0%	Macau*1	Sushi, Sashimi (tuna, salmon)	1	0%	Japão*1
Vitela com cogumelos	1	0%	Brasil*1	Peixe frito	1	0%	Macau*1
Muamba de galinha	2	1%	Angola*2	Shanghainese	1	0%	China*1
Fubá (farinha de milho)	3	1%	Brasil*3	Tofu	1	0%	Macau*1
Arroz com iscas	1	0%	Angola*1	Costeleta doce chinesa	1	0%	Macau*1
Peixe grelhado	1	0%	Moçambique*1	Yellow croaker (corvina)	1	0%	China*1
Kottbullar vegetarianos (batatas)	1	0%	Suécia*1	Cogumelos e frango	1	0%	China*1
Sigá (óleo de palma, quiabos, carne)	1	0%	Guiné Bissau*1	Porco com maçã	1	0%	China*1
Massa em salada ou 4 queijos	1	0%	Espanha*1	Mirza ghassemi	1	0%	Irão*1
Bobó de camarão	2	1%	Brasil*2	Sardinhas	1	0%	Itália*1
Huevos com jamon e batatas (ovos, presunto, batatas)	1	0%	Espanha*1				

**Tabela 30 - Tabela global de preferencias alimentares dos seus países de origem  
(Sobremesas)**

**Sobremesas preferidas**

<u>Respostas/ Pratos</u>	<u>Nº</u>	<u>%</u>	<u>Nº respostas por País</u>	<u>Respostas/Pratos</u>	<u>Nº</u>	<u>%</u>	<u>Nº respostas por País</u>
Não respondeu	105	41%		Mousse de maracujá	5	2%	Brasil*3/Angola*2
Gelado de múcua (fruto do embondeiro)	2	1%	Angola*2	Bolos	1	0%	China*1
Arroz doce	10	4%	Angola*6/Guiné Bissau*1/São Tomé Príncipe*1/Bolívia*1	Tiramisu	1	0%	Itália*1
Arábica dessert	2	1%	Síria*2	Pastel de nata	2	1%	Itália*1/Espanha*1
Abacate	2	1%	Moçambique*2	Pinole	1	0%	México*1
Bolo de banana	2	1%	Angola*1/Brasil*1	Milho em pó	1	0%	México*1
Banana	2	1%	Guiné Bissau*1/Brasil*1	Delícia de ananás	1	0%	Brasil*1
Bolo de chocolate	1	0%	Angola*1	Bolo de rolo (Nordestino)	1	0%	Brasil*1
Banana frita com canela e açúcar	2	1%	São Tomé Príncipe*1/Brasil*1	Sagu de vinho	1	0%	Brasil*1
Baklava	1	0%	Turquia*1	Sumo de múcua	1	0%	Angola*1
Canjica com amendoim	1	0%	Brasil*1	Papaia	2	1%	Angola*1/C. Verde*1
Cheesecake	2	1%	Síria*1/China*1	Rabanadas	1	0%	Angola*1
Bolinho de chuva	1	0%	Brasil*1	Natas do céu	1	0%	Angola*1
Manga	3	1%	China*1/Moçambique*1	Baba de camelo	1	0%	Brasil*1
Brigadeiro	5	2%	Brasil*5	Paçoca	2	1%	
Pavê de pessego em calda	1	0%	Brasil*1	Princesstarta	1	0%	Suécia*1
Cartola	1	0%	Brasil*1	Mousse de calabaceira (fruto da cabaceira)	1	0%	Guiné Bissau*1
Salada de fruta	4	2%	Brasil*3/Guiné Bissau*1	Morango com natas	2	1%	Brasil*2
Tortas	2	1%	Brasil*2	Bolo de bolacha	1	0%	Espanha*1
Doce de goiaba com queijo	1	0%	Brasil*1	Manjar de coco	1	0%	Brasil*1
Doces de frutas	2	1%	Brasil*2	Pupunha (fruta)	1	0%	Brasil*1
Doce de leite	4	2%	Brasil*3/Argentina*1	Tecumã (fruta)	1	0%	Brasil*1
Gingerbread (pão de mel)	1	0%	Polónia*1	Doce de ginguba	1	0%	Angola*1
Pudim de leite condensado	4	2%	Brasil*4	Gelados	5	2%	Brasil*5
Pão cuscuz	1	0%	Timor Leste*1	Chocolates	1	0%	Brasil*1

Pudim de leite	3	1%	Brasil*2/C. Verde*1	Steamed egg pudding (pudim de ovos)	1	0%	China*1
Pudim	12	5%	Brasil*6/C. Verde*1/ Angola*1/Macau*1/ China*1	Mousse	1	0%	Brasil*1
Pavê de chocolate	1	0%	Brasil*1	Shirazi salad	1	0%	Irão*1
Açaí	4	2%	Brasil*4	Smoothies (batido de fruta)	1	0%	Suécia*1
Frutas	7	3%	China*4/ Moçambique*2/ Brasil*1	Red bean paste (pasta doce feijão vermelho)	1	0%	Macau*1
Izaquite doce	1	0%	São Tomé Príncipe*1	Sweetened red bean paste (adoçadas com pasta feijão vermelho)	2	1%	China*2
Leite-creme	3	1%	C. Verde*2/Brasil*1	Black sesame soup (sopa de gergelim preto)	1	0%	China*1
Gelatina	1	0%	Brasil*1	Red bean soup	1	0%	Macau*1
Leite condensado	1	0%	Brasil*1	Pudim de pau com doce de leite	1	0%	Argentina*1
Mousse de papaia	4	2%	C.Verde*2/Brasil*2	Sopa doce	1	0%	Macau*1
Coco	1	0%	Brasil*1	Ginger tea rice ball (bolo de arroz c/ chá de gengibre)	1	0%	China*1
Tapioca	1	0%	Brasil*1	Matcha cake (bolos sortidos)	1	0%	Macau*1
Goiaba (fruto da goiabeira)	1	0%	Brasil*1	Sopa de batata-doce	2	1%	Macau*1/China*1
Bolo de cenoura	1	0%	Brasil*1	Sweet sage cream with coconut (creme de coco)	1	0%	China*1

**Tabela 31 - Tabela global de preferencias alimentares dos seus países de origem (Bebidas)**

**Bebidas preferidas**

<u>Pratos</u>	<u>Nº</u>	<u>%</u>	<u>Nº respostas por País</u>	<u>Pratos</u>	<u>Nº</u>	<u>%</u>	<u>Nº respostas por País</u>
Não respondeu	88	35 %		Kvass (Rússia)	1	0%	Rússia*1
Água	17	7%	Angola*5/ Moçambique*3/ Brasil*3/ México*1/ Espanha*1/ C. Verde*1	Kefir (Rússia)	1	0%	Rússia*1
Água quente	2	1%	China*2	Quiçângua	2	1%	Angola*2
Água com gás	1	0%	Suécia*1	Ponche	1	0%	Cabo Verde*1
Água de coco	1	0%	Brasil*1	Plum wine	1	0%	China*1
Água de Jamaica	1	0%	México*1	Quiçângua	1	0%	Angola*1
Compal	1	0%	Guiné Bissau*1	Refrigerantes	2	1%	Espanha*1/Brasil*1
Chá com leite	2	1%	China*1/Macau*1	Rice wine (vinho de arroz)	1	0%	China*1
Chá	11	4%	Macau*5/ China*5/ Brasil*1	Ramlosa	1	0%	Suécia*1
Chá verde	1	0%	Japão*1	Sumo de cajá-manga	1	0%	São Tomé Príncipe*1
Cachaça	1	0%	Brasil*1	Sumo de caju	1	0%	Guiné Bissau*1
Caipirinha	3	1%	Brasil*3	Sumo de cenoura	1	0%	Irão*1
Coca-Cola	4	2%	China*3/ Angola*1	Sumo de maçã	1	0%	Alemanha*1
Cerveja checa	1	0%	Rép. Checa*1	Sumo de abacaxi	3	1%	Brasil*2/Irão*1
Cerveja lituana	1	0%	Lituânia*1	Sumo de múcua	6	2%	Angola*4/ C. Verde*1
Cerveja japonesa	1	0%	Japão*1	Sumo de acerola	1	0%	Brasil*1
Cervejas brasileiras	1	0%	Brasil*1	Sumo de maracujá com leite	1	0%	Brasil*1
Cerveja de trigo	1	0%	Brasil*1	Sumo	12	5%	Brasil*6/Angola*3/C. Verde*1/Guiné Bissau*1
Cerveja	6	2%	Espanha*2/ Polónia*1/ C. Verde*1/ China*1	Sumo limão	3	1%	Brasil*2/Angola*1
Flores de Jamaica	1	0%	México*1	Sumo laranja	6	2%	Brasil*4/Angola*1/C. Verde*1
Genever (gin)	1	0%	Reino Unido*1	Sumos tropicais	1	0%	Timor Leste*1
Gasosa	1	0%	Angola*1	Sumo de frutas naturais	15	6%	Brasil*13/ C. Verde*1/São Tomé Príncipe*1
Guaravita	1	0%	Brasil*1	Saquê (Japão)	2	1%	Japão*1/China*1
Guaraná Antártica	10	4%	Brasil*10	Vinho	14	5%	Brasil*7/Bolívia*2/Es panha*1/ Argentina*1/ C. Verde*1

Laurentina (cerveja moçambique)	1	0%	Moçambique*1	Vinho Branco	1	0%	Itália*1
Leite de soja	1	0%	China*1	Vinho tinto	2	1%	Timor Leste*1/Angola*1
Marrocan mint tea	1	0%	Marrocos*1	Vinho verde	1	0%	Itália*1
Mao tai	1	0%	China*1	Vinho do porto	1	0%	Itália*1
Wu liang ye	1	0%	China*1	Vinho do fogo (Cabo verde)	1	0%	Cabo Verde*1
Mojito (rum)	1	0%	Espanha*1	Vinho brachetto	1	0%	Itália*1
Mate	2	1%	Brasil*2	Vinho lombrusco	1	0%	Itália*1
Nenhuma	1	0%	Brasil*1	Vinho de mirtilo	1	0%	China*1

**Tabela 32 - Produto do seu país que trouxe na sua mala para Portugal**

**Produto do seu país que trouxe na sua mala para Portugal**

<u>Respostas/ Produtos</u>	<u>Nº</u>	<u>%</u>	<u>Nº respostas por País</u>	<u>Respostas/ Produtos</u>	<u>Nº</u>	<u>%</u>	<u>Nº respostas por País</u>
Atum	3	1%	C. Verde*2/ Espanha*1	Lentejas	2	1%	Espanha*2
Açaí	1	0%	E.U.A*1	Leite em lata	1	0%	Brasil*1
Aluvias	1	0%	Espanha*1	Mandioca	5	2%	São Tomé Príncipe*3/ Angola*1/ Brasil*1
Abacate	1	0%	Moçambique*1				
Azeite	2	1%	Espanha*2	Macarrons ladurré	1	0%	Brasil*1
Amendoim	1	0%	Moçambique*1	Milho	3	1%	C. Verde*2/ Brasil*1
Berries (amoras)	1	0%	E.U.A*1	Muamba	1	0%	Angola*1
Bolacha de trigo	1	0%	C. Verde*1	Múcua	1	0%	Angola*1
Bolachas	3	1%	C. Verde*2/China*1	Mate	3	1%	Brasil*1/ Argentina*1/ China*1
Banana pão	2	1%	São Tomé Príncipe*1/Angola*1	Massa (noodles)	5	2%	China*4/Japão*1
Barras chocolate	5	2%	Alemanha*2/ Brasil*2/E.U.A*1	Molho de soja	2	1%	Brasil*1
Candja	1	0%	Guiné Bissau*1	Nozes	1	0%	Espanha*1
Charque (carne seca)	1	0%	Brasil*1	Óleo de palma	1	0%	Sem Nacionalidade
Cardies	1	0%	China*1	Peixe seco	2	1%	C. Verde*2
Cachaça	1	0%	Brasil*1	Ponche	1	0%	C. Verde*1
Cuscuz	5	2%	Brasil*5	Paçoca	7	2%	Brasil*7
Canjica	1	0%	Brasil*1	Pimenta	2	1%	Bolívia*1/Brasil*1
Chá	5	2%	China*3/Turquia*1/Br asil*1	Piri piri	2	1%	China*2
Café	6	2%	Brasil*3/Suécia*2/C. Verde*1				
Coco	1	0%	Moçambique*1	Preparo para pão de queijo	1	0%	Brasil*1
Castanha de caju	1	0%	Moçambique*1	Pequi	1	0%	Brasil*1
Doce de papaia	1	0%	C. Verde*1	Peru	2	1%	Espanha*2
Dendê	1	0%	Brasil*1	Queijo	4	1%	Espanha*4
Enchidos	4	1%	Espanha*2/ C. Verde*1	Queijo coalho	1	0%	Brasil*1
Epazote (erva culinária)	1	0%	México*1	Salmiakki	1	0%	Suécia*1
Fuba	4	1%	São Tomé Príncipe*1/ Angola*1/Brasil*1	Snacks	3	1%	Macau*3
Feijão	4	1%	Brasil*3/Angola*1	Spicy sauce	1	0%	China*1
Flocos de milho	2	1%	México*1/Brasil*1	Spices (especiarias)	3	1%	Síria*1/China*1
Farofa	4	1%	Brasil*4	Seaweed	1	0%	China*1

Feijoada enlatada	1	0%	Brasil*1	Swedish candy (doces secos)	4	1%	Suécia*2/ Marrocos*1/ Polónia*1
Farinha musseque	1	0%	Angola*1	Salsichinha	1	0%	Brasil*1
Farinha	5	2%	Brasil*2/Angola*2/M oçambique*1	Toddy (chocolate)	1	0%	Brasil*1
Farinha trigo	1	0%	Angola*1	Turmeric	1	0%	Irão*1
Goma para tapioca	1	0%	Brasil*1	Tomate	2	1%	Espanha*2
Goiaba cascão	1	0%	Brasil*1	Tapioca	2	1%	Brasil*2
Ginguba	1	0%	Angola*1	Vinho tinto (Itália)	1	0%	Itália*1
Inhame	1	0%	Brasil*1				
Instart noodlle	1	0%	China*1	Nenhum	86	29 %	
Jamon	5	2%	Espanha*5	Não respondeu	53	18 %	

**Tabela 33 - Que produtos lhe costumam mandar para Portugal**

**Que produtos lhe costumam mandar para Portugal**

<u>Respostas/ Produtos</u>	<u>Nº</u>	<u>%</u>	<u>Nº respostas por País</u>	<u>Respostas/Produtos</u>	<u>Nº</u>	<u>%</u>	<u>Nº respostas por País</u>
Açaí	4	1%	Brasil*3/E.U.A.*1	Farofa	2	1%	Brasil*2
Amendoins	1	0%	Guiné Bissau*1	Farroba	1	0%	Guiné Bissau*1
Amêndoa	1	0%	China*1	Feijão	4	1%	C. Verde*2/ Brasil*2
Atum	1	0%	C. Verde*1	Ginguba	1	0%	Angola*1
Arroz	1	0%	China*1	Ginseng	1	0%	China*1
Abacate	1	0%	Moçambique*1	Ginger bread	1	0%	Polónia*1
Aluvias	1	0%	Espanha*1	Goiaba cascão	1	0%	Brasil*1
Bread	1	0%	Itália*1	Youki	1	0%	Angola*1
Bombom	0	0%	Brasil*1	Hot pot	2	1%	China*2
Banana	0	0%	São Tomé Príncipe*1	Instart hoodles	1	0%	China*1
Bolachas	1	0%	C. Verde*1	Jamon	2	1%	Espanha*2
Banana pão	3	1%	São Tomé Príncipe*1/ Angola*1/China*1	Lentilhas	1	0%	Espanha*1
Beldroegas	1	0%	Suécia*1	Leite em pó	1	0%	Brasil*1
Bittermelon	1	0%	China*1	Milho	1	0%	C. Verde*1
Cookies	1	0%	E. U. A.*1	Maionese	1	0%	Moçambique*1
Cuscuz	3	1%	Brasil*3	Maquequê	1	0%	São Tomé Príncipe*1
Cerveja USA	1	0%	E. U. A.*1	Mandioca	6	2%	São Tomé Príncipe*3/ Brasil*2/ Angola*1
Carne de boi	1	0%	Brasil*1	Mejillones en escabeche	2	1%	Espanha*2
Caju	2	1%	Guiné Bissau*1/ Moçambique*1	Noodles (macarrão)	5	2%	Macau*3/ China*2
Carne seca	4	1%	Angola*2/China*1/ Brasil*1	Óleo de palma	1	0%	Guiné Bissau*1
Café	4	1%	Brasil*3/C. Verde*1	Pasta	1	0%	Irão*1
Creais	1	0%	Bolívia*1	Pão	1	0%	São Tomé Príncipe*1
Chá	2	1%	Japão*1/Turquia*1	Pimenta	1	0%	Brasil*1
Chá de leite	1	0%	Macau*1	Piri piri	1	0%	Timor Leste*1

Castanha de caju	3	1%	Guiné Bissau*2/ Moçambique*1	Peixe	2	1%	C. Verde*1/ São Tomé Príncipe*1
Coco	1	0%	Moçambique*1	Peixe seco	3	1%	Angola*1
Chocolate	3	1%	E.U.A.*1/ Bolívia*1Brasil*1	Soja	1	0%	Sem Nacionalidade
Chouriço chinês	1	0%	Macau*1	Queijo	1	0%	Espanha*1
Dried vegetables	1	0%	Irão*1	Spices	1	0%	Irão*1
Dendê	1	0%	Brasil*1	Seaweed	3	1%	China*2/Macau*1
Doces	4	1%	C. Verde*2/São Tomé Príncipe*1/ Brasil*1	Snacks	4	1%	Macau*2/China*2
Enchidos	2	1%	C. Verde*2	Soup	1	0%	Macau*1
Erva-mate	2	1%	Brasil*2	Safu	1	0%	São Tomé Príncipe*1
Fubá	6	2%	Angola*3/São Tomé Príncipe*1/ Brasil*1	Salmiakki	1	0%	Suécia*1
Frutas	2	1%	São Tomé Príncipe*2	Veludo	1	0%	Guiné Bissau*1
Fruta-pão	2	1%	Angola*1/ Macau*1	Nenhum	89	32%	
				Não respondeu	65	24%	

**Tabela 34 - Que Alimentos pretende levar de Portugal quando regressar ao seu país**

**Que Alimentos pretende levar de Portugal quando regressar ao seu país**

<u>Respostas/ Produtos</u>	<u>Nº</u>	<u>%</u>	<u>Nº respostas por País</u>	<u>Respostas/ Produtos</u>	<u>Nº</u>	<u>%</u>	<u>Nº respostas por País</u>
Azeite	18	6%	Brasil*11/Macau, Bolívia, Coreia Sul, China, C. Verde, Rússia*1	Natas do céu	1	0%	Angola*1
Atum	1	0%	Brasil*1	Queijos	13	4%	Brasil*6/China*2/Bolívia, Argentina, C. Verde, R. Checa, Guiné Bissau*1
Bacalhau	32	11%	Brasil*8/China*5/Espanha*3/C. Verde*3/Angola, Macau, Alemanha. Tomé, Argentina Moçambique, México*1	Queijo da serra da estrela	2	1%	Brasil*2
Bagaceira	1	0%	Reino Unido*1	Ovos-moles	1	0%	China*1
Baba de camelo	1	0%	E.U.A.*1	Pastéis de nata	16	5%	Brasil*10/Itália*3/Espanha, China, Marrocos*1
Bolachas	2	1%	Brasil*2	Pastelaria conventual	2	1%	Brasil*1/Itália*1
Chocolates	4	1%	China, Brasil, E.U.A., C. Verde*1	Presunto	2	1%	Macau*1/China*1
Café	0	0%		Pimentos	1	0%	Brasil*1
Castanhas	2	1%	Moçambique, Brasil*1	Tremoços	1	0%	Alemanha*1
Chouriço	3	1%	Macau, Timor, Brasil*1	Sangria	1	0%	Macau*1
Cerveja	1	0%	Espanha*1	Sardinha	1	0%	China*1
Doce de ovos	1	0%	Brasil*1	Vinho do porto	15	5%	Brasil*4/Itália*3/China, Macau, Japão, E.U.A, Polónia, Rússia, Argentina, Bolívia*1
Doces	8	3%	Brasil*4/Espanha*2/Irão, China*1	Vinho	47	16%	Brasil*27/China*7/E.U.A, Bolívia, C. Verde*2/R. Checa, Timor, Argentina, Moçambique, México, C. Sul*1
Enchidos	4	1%	Brasil*3/São Tomé Príncipe*1	Não respondeu	113	38%	
Ginjinha	1	0%	Brasil*1				

**Tabela 35 - Que pratos portugueses recomendariam aos seus familiares e amigos**

**Que pratos portugueses recomendariam aos seus familiares e amigos**

Arroz de polvo	1	0%		Francesinha	18	6%
Arroz doce	2	1%		Iscas	1	0%
Arroz marisco	3	1%		Leitão	6	2%
Açorda	1	0%		Lasanha	2	1%
Arroz do mar	1	0%		Marisco	1	0%
Alheira	3	1%		Lasanha de marisco	1	0%
Arroz de pato	5	2%		Migas	2	1%
Arroz de cabidela	1	0%		Mil folhas	1	0%
Bifinhos com cogumelos	2	1%		Omelete	1	0%
Bacalhau com natas	51	16%		Picanha	2	1%
Bacalhau	54	17%		Pataniscas	1	0%
Bitoque	1	0%		Pão	1	0%
Bacalhau à Gomes de Sá	1	0%		Polvo á lagareiro	5	2%
Bacalhau á lagareiro	4	1%		Peixes	6	2%
Bacalhau gratinado	1	0%		Pescada	0	0%
Bacalhau à Brás	8	2%		Pastel de nata	19	6%
Baba de camelo	1	0%		Pernil	1	0%
Bolo de noz	1	0%		Quiche	2	1%
Bolo-rei	1	0%		Rissóis de camarão	1	0%
Canja	2	1%		Sopa de feijão	3	1%
Caldo verde	2	1%		Sopa alho francês	2	1%
Chanfana	6	2%		Salmão	1	0%
Chouriço	1	0%		Sangria	1	0%
Carne porco portuguesa	7	2%		Strogonoff	2	1%
Cozido á portuguesa	11	3%		Sardinha	2	1%
Doces	5	2%		Vinho do porto	1	0%
Entremeada	1	0%		Todos	7	2%
Feijoada	5	2%		Tortilha	3	1%
Frango á Brás	1	0%		Vinhos	3	1%
Frango	2	1%		Nenhum	14	4%
				Não respondeu	32	10%

**Tabela 36 - Quais os pratos da culinária portuguesa que gostaria de cozinhar quando estiver de volta ao seu país**

Quais os pratos da culinária portuguesa que gostaria de cozinhar quando estiver de volta ao seu país

Arroz doce	1	0%		Entrecosto	1	0%
Arroz de polvo	1	0%		Entremeada	1	0%
Açorda	1	0%		Feijoada	8	3%
Arroz de marisco	2	1%		Francesinha	8	3%
Arroz de pato	3	1%		Frango	1	0%
Alheira	1	0%		Jardineira	1	0%
Bacalhau lagareiro	2	1%		Leitão	1	0%
Bacalhau á Brás	3	1%		Moelas	1	0%
Bacalhau c/ natas	41	15%		Migas	2	1%
Bacalhau	38	14%		Natas do céu	1	0%
Bitoque	1	0%		Pastel de nata	7	3%
Bife	1	0%		Peixes	1	0%
Baba de camelo	1	0%		Peixe assado	1	0%
Bola de Berlim	2	1%		Polvo à lagareiro	5	2%
Caldo verde	7	3%		Quiche	1	0%
Carne á portuguesa	4	1%		Sopa	3	1%
Chanfana	3	1%		Tortilha	3	1%
Cozido á portuguesa	9	3%		Vários	1	0%
Doces	2	1%		Todos	4	1%
Enchidos	1	0%		Nenhum	22	8%
				Não respondeu	74	27%

**Tabela 37 - Vendas totais cozinhas do mundo de 03-11-2014 a 30-04-2015**

<b>Totais no período de Inquérito</b>			
<b>23-03 a 30-04-2015</b>			
	Cod.	Produto	Qt
	8029	Menu Cozinhas do Mundo	95
	8029	Menu Cozinhas do Mundo	1041
	8029	Menu Cozinhas do Mundo	198
<b>Total</b>			<b>1334</b>

<b>Totais durante todo o período de funcionamento (03/11/2014 a 30/04/2015)</b>			
<b>Quinzena Americana</b>			
Data início: 2014-11-03 Data final: 2014-11-14			
Unidade alimentar: (3) Grill Sala B			
	Cod.	Produto	Qt
	8029	Menu Cozinhas do Mundo	26
	8029	Menu Cozinhas do Mundo	30
	8029	Menu Cozinhas do Mundo	903
<b>Total:</b>			<b>959</b>

<b>Quinzena Asiática</b>			
Data início: 2014-11-17 Data final: 2014-11-28			
Unidade alimentar: (3) Grill Sala B			
	Cod.	Produto	Qt
Almoço	8029	Menu Cozinhas do Mundo	1152
<b>Total:</b>			<b>1152</b>

<b>Quinzena Africana</b>			
Data início: 2014-12-01 Data final: 2014-12-12			
Unidade alimentar: (3) Grill Sala B			
	Cod.	Produto	Qt
Almoço	8029	Menu Cozinhas do Mundo	843
<b>Total:</b>			<b>843</b>

<b>Quinzena Europeia</b>			
Data início: 2015-01-05 Data final: 2015-01-16			
Unidade alimentar: (3) Grill Sala B			
	Cod.	Produto	Produto
	8029	Menu Cozinhas do Mundo	22
	8029	Menu Cozinhas do Mundo	453
<b>Total:</b>			<b>475</b>

<b>Quinzena Americana</b>			
Data início: 2015-01-19 Data final: 2015-01-30			
Unidade alimentar: (3) Grill Sala B			
	Cod.	Produto	Qt
	8029	Menu Cozinhas do Mundo	423
<b>Total:</b>			<b>423</b>

<b>Quinzena Asiática</b>			
Data início: 2015-02-02 Data final: 2015-02-13			
Unidade alimentar: (3) Grill Sala B			
	Cod.	Produto	Produto
	8029	Menu Cozinhas do Mundo	501
<b>Total:</b>			<b>501</b>

Tabela 37 - Vendas totais cozinhas do mundo de 03-11-2014 a 30-04-2015

Quinzena Africana			
data inicio:	2015-02-16	data final:	2015-02-27
	Cod.	Produto	Qt
	8029	Menu Cozinhas do Mundo	60
	8029	Menu Cozinhas do Mundo	397
<b>Total:</b>			<b>457</b>

Quinzena Europeia			
Data inicio:	2015-03-02	Data final:	2015-03-13
	Cod.	Produto	Qt
	8029	Menu Cozinhas do Mundo	60
	8029	Menu Cozinhas do Mundo	397
<b>Total:</b>			<b>457</b>

Quinzena Americana			
Data inicio:	2015-03-16	Data final:	2015-03-27
Tipo refeição	Cod.	Produto	Qt
	8029	Menu Cozinhas do Mundo	610
<b>Total:</b>			<b>610</b>

Quinzena Asiática			
Data inicio:	2015-04-07	Data final:	2015-04-17
Tipo refeição	Cod.	Produto	Qt
	8029	Menu Cozinhas do Mundo	95
	8029	Menu Cozinhas do Mundo	395
<b>Total:</b>			<b>490</b>

Quinzena Africana			
Data inicio:	2015-04-20	Data final:	2015-04-30
Tipo refeição	Cod.	Produto	Qt
	8029	Menu Cozinhas do Mundo	335
	8029	Menu Cozinhas do Mundo	198
<b>Total:</b>			<b>533</b>

Quinzenas	Totais Refeições	%	Nº de dias
Quinzena Africana	1833	27%	26
Quinzena Asiática	2143	31%	29
Quinzena Americana	1992	29%	30
Quinzena Europeia	932	14%	20
<b>Totais</b>	<b>6900</b>		<b>105</b>

