

Projeto Gastronômico - Grécia

1. INTRODUÇÃO

A gastronomia é uma forma de expressão cultural que traduz identidades, territórios, rituais e modos de viver. Ao compreender que a alimentação vai além da função nutricional, torna-se possível interpretar a culinária como uma narrativa viva da história de um povo. A escolha da Grécia como tema deste trabalho surgiu a partir do sorteio de culturas gastronômicas e, desde então, a pesquisa teve como objetivo aprofundar o entendimento sobre como religião, território e tradição moldam uma das cozinhas...

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A cultura alimentar grega está intrinsecamente ligada à identidade nacional, sendo um reflexo direto de sua história, geografia, religião e hábitos sociais. A construção deste projeto envolveu a leitura de fontes acadêmicas, livros de gastronomia mediterrânea, estudos sobre a dieta grega tradicional, além da análise de receitas clássicas e técnicas típicas de preparo.

2.1 Localização geográfica e território

A Grécia está situada no sudeste da Europa, banhada pelos mares Egeu, Jônico e Mediterrâneo. Com um território formado por milhares de ilhas e uma costa extensa, o país possui clima mediterrâneo, caracterizado por verões quentes e secos e invernos amenos.

2.2 Religião praticada

A religião predominante na Grécia é o Cristianismo Ortodoxo, que representa cerca de 90% da população. A fé ortodoxa influencia diversos aspectos da alimentação, especialmente nas datas

Projeto Gastronômico - Grécia

comemorativas e durante os períodos de jejum religioso.

2.3 Limitações religiosas com relação aos ingredientes

Durante os jejuns, há uma forte valorização de pratos à base de vegetais, grãos, azeite e frutos do mar, com a exclusão temporária de carnes, laticínios e ovos.

2.4 Cultura alimentar e a tradição do mezze

O conceito de mezze é fundamental na cultura alimentar grega. Assim como em outros países do Mediterrâneo e Oriente Médio, o mezze grego consiste em uma sequência de pequenas porções servidas para compartilhar.

3. JUSTIFICATIVA

O prato autoral desenvolvido para este projeto busca representar de forma sensorial e estética a culinária grega, respeitando suas tradições, ingredientes típicos e valores culturais, mas trazendo uma leitura contemporânea e criativa.

3.1 Composição do prato

1. Peito de Frango Sous Vide ao estilo Souvlaki
2. Sorvete de Tzatziki
3. Esfera de Vinagre Balsâmico
4. Óleo de Hortelã
5. Crocante de Pão Pita

Projeto Gastronômico - Grécia

3.2 Técnicas utilizadas

1. Sous Vide e selagem (frango)
2. Sorvetificação (tzatziki)
3. Esferificação (vinagre balsâmico)
4. Infusão e extração (óleo de hortelã)
5. Assamento (pão pita crocante)

3.3 Escolha dos ingredientes

Todos os ingredientes foram selecionados com base na tradição da cozinha grega, priorizando produtos típicos como azeite de oliva, iogurte, pepino, ervas frescas e pães.

Projeto Gastronômico - Grécia

Peito de Frango Sous Vide

Ingrediente | Quantidade | Unidade | Preço Unitário (R\$) | Custo Total (R\$) | Observações

Peito de frango limpo | 1.5 | kg | 20.0 | 30.0 | Sem osso e sem pele

Sal | 15 | g | 0.02 | 0.3 |

Pimenta-do-reino | 5 | g | 0.1 | 0.5 | Moída na hora

Alho | 10 | g | 0.03 | 0.3 | Amassado

Tomilho fresco | 10 | g | 0.2 | 2.0 | Ramos inteiros

Azeite de oliva | 50 | ml | 0.1 | 5.0 | Para a marinada e selagem

Custo Total do Preparo: R\$ 38.10

Custo por Porção (3 porções): R\$ 12.70

Projeto Gastronômico - Grécia

Sorvete de Tzatziki

Ingrediente | Quantidade | Unidade | Preço Unitário (R\$) | Custo Total (R\$) | Observações

iogurte grego natural | 500 | g | 0.04 | 20.0 | Sem açúcar

Pepino | 150 | g | 0.01 | 1.5 | Ralado e drenado

Alho | 5 | g | 0.03 | 0.15 | Bem picado

Suco de limão | 30 | ml | 0.05 | 1.5 |

Azeite de oliva | 50 | ml | 0.1 | 5.0 |

Sal | 5 | g | 0.02 | 0.1 |

Açúcar invertido | 50 | g | 0.05 | 2.5 | Ou glucose

Estabilizante para sorvete | 3 | g | 1.0 | 3.0 | Opcional

Custo Total do Preparo: R\$ 33.75

Custo por Porção (3 porções): R\$ 11.25

Projeto Gastronômico - Grécia

Esfera de Vinagre Balsâmico

Ingrediente | Quantidade | Unidade | Preço Unitário (R\$) | Custo Total (R\$) | Observações

Vinagre balsâmico | 150 | ml | 0.05 | 7.5 |

Água | 50 | ml | 0.0 | 0.05 |

Agar-agar | 2 | g | 2.0 | 4.0 |

Óleo de canola (frio) | 500 | ml | 0.01 | 5.0 | Para o banho

Custo Total do Preparo: R\$ 16.55

Custo por Porção (3 porções): R\$ 5.52

Projeto Gastronômico - Grécia

Óleo de Hortelã

Ingrediente | Quantidade | Unidade | Preço Unitário (R\$) | Custo Total (R\$) | Observações

Hortelã fresca | 50 | g | 0.1 | 5.0 | Folhas lavadas

Óleo de girassol | 150 | ml | 0.02 | 3.0 | Ou outro óleo neutro

Custo Total do Preparo: R\$ 8.00

Custo por Porção (3 porções): R\$ 2.67

Projeto Gastronômico - Grécia

Crocante de Pão Pita

Ingrediente | Quantidade | Unidade | Preço Unitário (R\$) | Custo Total (R\$) | Observações

Pão pita | 3 | un | 2.0 | 6.0 | Cortado em pedaços ou tiras

Azeite de oliva | 30 | ml | 0.1 | 3.0 |

Sal | Q.B | | 0.01 | 0.05 |

Custo Total do Preparo: R\$ 9.05

Custo por Porção (3 porções): R\$ 3.02