

### Caraterização da Unidade Curricular / Characterisation of the Curricular Unit

<b>Designação da Unidade Curricular / Curricular Unit:</b>	[318524160009] Gastronomia Asiática e Africana		
<b>Plano / Plan:</b>	Plano Oficial CTeSP GTBE		
<b>Curso / Course:</b>	Gastronomia, Turismo e Bem-Estar Gastronomy, Tourism and Welfare		
<b>Grau / Diploma:</b>	Diploma de Técnico Superior Profissional		
<b>Departamento / Department:</b>	Dep. de Industrias Alimentares		
<b>Unidade Orgânica / Organic Unit:</b>	Escola Superior Agrária de Viseu		
<b>Área Científica / Scientific Area:</b>	N/D		
<b>Ano Curricular / Curricular Year:</b>	1		
<b>Período / Term:</b>	A		
<b>ECTS:</b>	5		
<b>Horas de Trabalho / Work Hours:</b>	0135:00		
<b>Horas de Contacto/Contact Hours:</b>			
(T) Teóricas/Theoretical:	0018:00	(TC) Trabalho de Campo/Fieldwork:	0000:00
(TP) Teórico-Práticas/Theoretical-Practical:	0042:00	(OT) Orientação Tutorial/Tutorial Orientation:	0000:00
(P) Práticas/Practical:	0000:00	(E) Estágio/Internship:	0000:00
(PL) Práticas Laboratoriais/Practical Labs:	0000:00	(O) Outras/Others:	0000:00
(S) Seminário/Seminar:	0000:00		

### Docente Responsável / Responsible Teaching

[4019] João Carlos Gonçalves

### Outros Docentes / Other Teaching

[4019] João Carlos Gonçalves

### **Objetivos de Aprendizagem**

Com a presente unidade curricular, pretende-se que os alunos adquiram conhecimento dos aspetos da gastrónomica de diferentes localizações da Ásia e de África. O estudante deverá ser capaz de caracterizar as especificações da dieta tradicional de regiões Asiáticas e Africanas, as suas restrições étnicas e religiosas, potencialidades nutricionais e dietéticas, e benefícios para a saúde.

#### **COMPETÊNCIAS**

- Conhecer, enquadrar e caracterizar a cultura gastronómica de diferentes Países Africanos e Asiáticos;
- Identificar as restrições alimentares em diversas regiões de África e Ásia;
- Identificar, caracterizar e descrever a base da alimentação (os pratos típicos) de várias regiões (países) a abordar nas aulas;
- Desenvolver capacidades de trabalho individual e em equipa.
- Efetuar pesquisas documentais, quer em livros, quer em formato digital, e interpretar a informação.
- Selecionar, analisar e organizar informação adequada face a um objetivo pretendido.
- Produzir documentos em suporte diverso

### Learning Outcomes of the Curricular Unit

With this curricular unit, it is intended that the students acquire knowledge of gastronomic aspects of different locations of Asia and Africa. The student should be able to characterize the specifications of the traditional diet of Asian and African regions, their ethnic and religious restrictions, nutritional and dietetic potentialities, and health benefits.

#### SKILLS:

- Know, contextualize and characterize the gastronomic culture of different African and Asian countries;
- Identify the food restrictions in several regions of Africa and Asia;
- Identify, characterize and describe the basis of food (the typical dishes) of various regions (countries) to be addressed in the lessons;
- Develop individual and team work skills.
- Carry out documentary research, both in books and digital format, and interpret the information
- Produce documents in various formats.

### Conteudos Programáticos

#### 1- Conceitos base em Gastronomia

1.1- Definições: Alimentação, Culinária, Gastronomia

1.2- Gastronomia evolução. Grandes *chefs*

1.3- O Guia Michelin

#### 2- Os Alimentos e Algumas propriedades

2.1- Significado das cores do alimento.

2.2- Propriedades dos alimentos

#### 3- Restrições alimentares

3.1- Restrições alimentares na cultura muçulmana

3.2- Restrições alimentares na cultura Hindu

3.3- Restrições alimentares na cultura Judaica

3.4- Alergénios alimentares: Leite, Ovo, cereais/glúten, mariscos, soja, frutos secos.

#### **4- História e Gastronomia no Continente Africano**

4.1- Cultura e gastronomia de regiões Africanas: Africa Oriental, Norte de Africa, Corno de Africa, Africa Austral, Africa ocidental e central.

4.2- 20 pratos típicos africanos.

#### **5- Gastronomia Judaica**

5.1- História da Gastronomia Judaica;

5.2- Festas religiosas - alimentos;

5.3- Leis *Kashrut*: Leis alimentares - o que é permitido e proibido;

5.4- Alguns pratos tradicionais judaicos: receitas e confeção.

#### **6- Gastronomia Árabe: Marrocos, Síria, Egito, Líbano, Arábia Saudita, e**

6.1- Cultura Árabe. Geografia e costumes;

6.2- Cozinha Árabe: Grãos, legumes, especiarias, etc.;

6.3- Glossário da gastronomia Árabe: principais pratos.

#### **7- Gastronomia Angolana**

7.1- Enquadramento histórico da cultura e gastronomia angolana;

7.2- Produtos característicos (locais) na alimentação angolana;

7.3- Exemplos da gastronomia típica angolana;

7.4- Ingredientes e modo de preparação de pratos típicos da gastronomia angolana;

#### **8 - Gastronomia de Cabo Verde**

8.1- Geografia, cultura e gastronomia cabo-verdiana

8.2- Pratos tradicionais: ingredientes e preparação.

## **9- Gastronomia Indiana**

9.1- Cultura Gastronómica Indiana

9.2- 7 Pratos típicos

9.3- O Curry é prato nacional.

9.4- Glossário de especiarias

## **10- Gastronomia chinesa**

10.1- Cultura Chinesa. Enquadramento histórico;

10.2- Ingredientes principais: Arroz, soja, gengibre, cogumelos;

10.3- Principais Técnicas Culinárias;

10.4- Principais Utensílios na cozinha chinesa;

10.5- Refeições: regras e tipo de alimentos;

10.6- Várias regiões, muitos sabores;

10.7- Regras de Etiqueta: Permitido e proibido.

10.8- 10 alimentos símbolo da cozinha Chinesa

10.8- Pratos típicos: receitas.

## **11- Gastronomia Tailandesa**

11.1- Cultura gastronómica Tailandesa;

11.2- Dez pratos típicos da gastronomia Tailandesa;

11.3- Algumas receitas-. Ingredientes e preparação.

## **12- Gastronomia Japonesa**

12.1- Cultura Gastronómica Japonesa;

- 12.2- Alimentos base: Peixe, Arroz, soja, algas;
- 12.3- Sushi: História e variedades;
- 12.4- A tempura;
- 12.5- Como servir / saborear. Pausinhos - *Hashi*;
- 12.6- Outros pratos/receitas.

### **Conteúdos Programáticos (Lim:1000)**

- 1- Conceitos base em Gastronomia**
- 2- Os Alimentos : Algumas propriedades**
- 3- Restrições alimentares**
- 4- História e Gastronomia no Continente Africano**
- 5- Gastronomia Judaica**
- 6- Gastronomia Árabe: Marrocos, Síria, Egito, Líbano, Arábia Saudita.**
- 7- Gastronomia Angolana**
- 8 - Gastronomia de Cabo Verde**
- 9- Gastronomia Indiana**
- 10- Gastronomia chinesa**
- 11- Gastronomia Tailandesa**
- 12- Gastronomia Japonesa**

Na componente prática, prevê-se a confeção exemplificativa e/ou exploratória de pratos orientais e africanos.

### **Syllabus (Lim:1000)**

- 1- Basic Gastronomy Concepts**
- 2- The Foods - Some properties**
- 3- Dietary restrictions**
- 4- History and Gastronomy in the African Continent**
- 5- Jewish Gastronomy**
- 6- Arabian Gastronomy: Morocco, Syria, Egypt, Lebanon, Saudi Arabia**
- 7- Angolan Gastronomy**
- 8 - Gastronomy of Cabo-Verde**
- 9- Indian Gastronomy**
- 10- Chinese Gastronomy**
- 11- Thai Gastronomy**
- 12- Japanese Gastronomy**

In the practical component, it is expected the exemplificative and/or exploratory preparation of oriental and/or African dishes.

### **Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular**

As primeiras aulas são essencialmente de exposição oral dos temas com ilustração de imagens, vídeos, etc. Nas primeiras aulas pretende-se enquadrar os temas ligados à cultura e gastronomia do continente Africano e Asiático. Após o enquadramento inicial, são apresentadas as características da gastronomia de diversos países Africanos e Asiáticos. Desta forma é dado a conhecer os costumes Gastronómicos destes povos. Esses conhecimentos são reforçados pelos trabalhos teóricos que os alunos têm de realizar. A realização de um trabalho de pesquisa procura incentivar o trabalho autónomo e em grupo, assim como, desenvolveu competências de exposição e postura.

### **Demonstration of the syllabus coherence with the curricular units' learning objectives**

The first lessons are essentially oral presentations of the themes, illustrated with images, videos, etc. In the first lessons the aim is to introduce the topics related to the culture and gastronomy of the African and Asian continents. After the initial framework, the characteristics of the gastronomy of various African and Asian countries are presented. In this way, the gastronomic customs of these people are made known. This knowledge is reinforced by the theoretical work that students have to do. The realization of a research work seeks to encourage autonomous and group work, as well as, developed skills of exposure and posture.



### **Metodologias de Ensino (Avaliação incluída)**

Os diferentes temas a abordar na Unidade Curricular são apresentados fundamentalmente de forma expositiva em sala de aula, com recurso a diferentes tecnologias de informação (PowerPoint, internet e vídeos, utilizando projeção em tela, etc.), que por meio de diagramas e imagens facilitem o entendimento dos mesmos por parte dos alunos.

A componente teórico-prática contemplará a realização de um trabalho teórico de pesquisa, com elaboração de relatório, que explorará a ementa (refeição) de um determinado País, incluindo, breve caracterização gastronómica do país, entradas, prato principal, e sobremesa. Deve ter-se em atenção ao equilíbrio nutricional da ementa. O tema (país) será proposto pelo docente. Podem também ser propostos pelos estudantes, mas requerendo a concordância por parte do docente. O trabalho, a realizar por grupos de 2 estudantes, será depois apresentado em sala de aula

Na componente prática, prevê-se a confeção exemplificativa e/ou exploratória de pratos orientais e africanos. Com estas atividades pretende-se também desenvolver, na prática, competências transversais, como por exemplo: Desenvolvimento de ementas, receção de clientes, serviço à mesa, entre outras.

#### **A avaliação da Unidade Curricular compreende 3 componentes :**

- 1) Prova Formal de Avaliação (PFA) (12 valores);
- 2) Realização de Trabalho Teórico (TT) de investigação, com elaboração de relatório e apresentação em sala de aula (4 Valores);
- 3) Realização da Atividade Prática (AP) que consistirá em cozinhar e servir um prato (proposto pelo docente, ou escolhido pelos alunos e aceite pelo docente). Incluirá também a realização de um pequeno relatório onde deve constar uma foto-reportagem da atividade (4 valores).

- A nota final (NF) é apurada pela aplicação da seguinte formula:

$$NF = 0,6 \times PFA + 0,2 \times TT + 0,2 \times AP$$

- Os Estudantes terão que realizar todas as atividades da avaliação.

### **Metodologias de Ensino (Avaliação incluída; Lim:1000)**

Os diferentes temas a abordar na Unidade Curricular são apresentados fundamentalmente de forma expositiva em sala de aula, com recurso a diferentes tecnologias de informação (PowerPoint, internet e vídeos, utilizando projeção em tela, etc.), que por meio de diagramas e imagens facilitem o entendimento dos mesmos por parte dos alunos.

A componente teórico-prática contemplará a realização de um trabalho teórico de pesquisa, com elaboração de relatório, que explorará a ementa (refeição) de um determinado País. Este será depois apresentado em sala de aula.

Na componente prática, prevê-se a confeção exemplificativa e/ou exploratória de pratos orientais e africanos.

A avaliação da Unidade Curricular compreende 3 componentes:

- 1) Prova Formal de Avaliação (PFA) ;
- 2) Realização de Trabalho Teórico (TT) de investigação;
- 3) Realização da Atividade Prática (AP)

- A nota final:  $NF = 0,6 \times PFA + 0,2 \times TT + 0,2 \times AP$

### **Teaching Methodologies (Including evaluation; Lim:1000)**

The different topics to be addressed in the Curricular Unit are presented mainly expositively in the classroom, using different information technologies (PowerPoint, internet and videos, using screen projection, etc.), which, through diagrams and images, facilitate the understanding of them by the students.

The theoretical-practical component will contemplate the development of a theoretical research work, including a report, which will explore the menu (meal) of a certain country. The work will then be presented in the classroom.

In the practical component, it is expected the exploratory cooking of oriental and African dishes.

The evaluation of the curricular unit includes three components

- 1) Formal Evaluation Test (PFA);
- 2) Theoretical Research Work (TT);
- 3) Practical Work (PA)

- Final mark:  $NF = 0,6 \times PFA + 0,2 \times TT + 0,2 \times AP$

### **Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular**

Os tópicos abordados na Unidade Curricular são de exposição em sala de aula, com recurso a diferentes tecnologias de informação (PowerPoint, internet, vídeos, etc.), que por meio de imagens e vários vídeos procuram facilitar o entendimento por parte dos alunos. Todo o material didático de apoio às aulas, como slides, vídeos, e outros, é disponibilizados aos estudantes através da plataforma de ELERNING (moodle). Pretende-se que os estudantes adquiram conhecimentos acerca da cultura gastronómica de várias regiões de África e Ásia.

Com a realização de um trabalho teórico, pretende-se estimular o trabalho autónomo e em grupo dos estudantes.

Na componente prática, com a exploração e confecção de pratos orientais e africanos, pretende-se desafiar os estudantes a explorarem menus diferentes, despertando a curiosidade dos estudantes e desenvolvendo competência técnicas e transversais.

### **Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes**

The topics covered in the Curricular Unit are exposed in the classroom, using different information technologies (PowerPoint, internet, videos, etc.), which through images and several videos seek to facilitate the understanding by the students. All the didactic material to support the classes, such as slides, videos, and others, is made available to the students through the ELERNING platform (moodle). It is intended that students acquire knowledge about the gastronomic culture of various regions of Africa and Asia.

With the completion of a theoretical work it is intended to stimulate the autonomous and group work of students.

In the practical component, with the exploration and preparation of oriental and African dishes, it is intended to challenge students to explore different menus, arousing students' curiosity and developing technical and transversal competencies.

### **Bibliografia de Consulta**

#### Bibliografia Principal:

Tatiana de Weber (2017). O livro essencial da cozinha asiática, H. F. Ullmann.

Paulo Morais (2017). Manual de Cozinha Asiática, A Esfera dos Livros.

WILSON, A. (2006). Cozinha japonesa e coreana, São Paulo: Konemann, 2006.

Michael Ashkenazi and Jeanne Jacob. Food culture in Japan. Ken Albala - Series Editor, Connecticut, London, 2003.

Cozinha Asiática ¿ Passo a passo, Editora Parragon, 2009

Conceição Santos (2015). Sabores de Angola, Porto Editora.

Vários (2009). Cozinha Africana. Edição Verbo. ISBN: 9789722226097

#### Bibliografia complementar:

Slides fornecidos pelo docente

### **Bibliografia de Consulta (Lim:1000)**

#### Bibliografia Principal:

Tatiana de Weber (2017). O livro essencial da cozinha asiática, H. F. Ullmann.

Paulo Morais (2017). Manual de Cozinha Asiática, A Esfera dos Livros.

WILSON, A. (2006). Cozinha japonesa e coreana, São Paulo: Konemann, 2006.

Michael Ashkenazi and Jeanne Jacob. Food culture in Japan. Ken Albala - Series Editor, Connecticut, London, 2003.

Cozinha Asiática ¿ Passo a passo, Editora Parragon, 2009

Conceição Santos (2015). Sabores de Angola, Porto Editora.

Vários (2009). Cozinha Africana. Edição Verbo. ISBN: 9789722226097

#### Bibliografia complementar:

Slides fornecidos pelo docente

### **Bibliography (Lim:1000)**

#### Main Bibliography:

Tatiana de Weber (2017). The essential book of Asian cooking, H. F. Ullmann.

Paulo Morais (2017). Handbook of Asian cooking, The Sphere of Books.

WILSON, A. (2006). Japanese and Korean Cuisine, São Paulo: Konemann, 2006.

Michael Ashkenazi and Jeanne Jacob. Food culture in Japan. Ken Albala - Series Editor, Connecticut, London, 2003.

Asian Cuisine - Step by step, Parragon Publisher, 2009

Conceição Santos (2015). Sabores de Angola, Porto Editora.

Various (2009). African Cuisine. Verbo Publishing. ISBN: 97897226097

#### Complementary bibliography:

Slides provided by the teacher.

### **Observações**

«Observações»

### **Observations**

«Observations»

### **Observações complementares**