

CHUCRUTE (Alemanha): couve fermentada em salmoura, que serve como acompanhamento de pratos principais ou de carnes e charcutaria.

BAGEL (Polónia): pão tradicional em forma de rosca, de massa densa e sabor suave, confeccionado com farinha de trigo e cozido em água antes de ir ao forno.

HÚMUS (Libano): creme de grão-de-bico cozido com sumo de limão, pasta de sésamo (taíne) e azeite, que também pode conter alho ou pimentão. Costuma comer-se com pão pita.



STROGANOFF (Rússia): guisado suculento à base de pedaços de vitela, cogumelos e natas azedas, que se costuma acompanhar com arroz branco, puré de batata ou massa.



KISEL (Rússia): antiga bebida russa, muito saborosa e saudável, à base de fruta, cereais (aveia, centeio...), legumes e mel.



MOMO (Nepal): massa confeccionada com farinha de cevada e água, recheada com carne picada de porco ou borrego, condimentada com coentros.



GYOZA (Japão): pequenas porções de massa frita, recheadas com carne de porco e verduras, muito populares na cultura japonesa.



SUSHI (Japão): confeccionado à base de arroz cozido prensado, aromatizado com vinagre de arroz. É acompanhado com peixe, marisco cru ou verduras e envolvido em alga nori.



WONTON (China): massa muito fina, recheada com carne picada de porco ou vitela. Pode consumir-se frito (como aperitivo) ou em sopas.



CREPE PRIMAVERA (China): rolo de massa à base de farinha de arroz, recheado de verduras e carne picada que se frita e costuma acompanhar-se com molho agriço.



CHAI (Índia): bebida confeccionada à base de chá preto, leite e especiarias como cardamomo, cravinho, pimenta preta, noz-moscada, gengibre e canela.



CARIL (Índia): prato condimentado com uma mistura de especiarias aromáticas, mais ou menos picantes e muito variadas (curcuma, pimenta, gengibre, malagueta, grãos de mostarda, canela, etc.).



KIMCHI (Coreia): acompanhamento muito picante, à base de couve fermentada e salgada, cebola, alho e malagueta.



SOM TAM (Tailândia): salada de papaia verde, lima, molho de peixe, açúcar de palma e malagueta. Muito picante!



PAD THAI (Tailândia): saboroso salteado de massa de arroz com camarão, frango e ovo, decorado com rebentos de soja, amendoim picado e coentros.



DAMPER (Austrália): pão tradicional australiano, simples e feito sem fermento. Os cowboys já os cozinhavam nas cinzas das fogueiras.



PAVLOVA (Austrália): é um bolo feito de camadas de suspiro e recheado com chantilly. Estaladiço por fora, mas cremoso e leve por dentro.



BOLACHAS HOKEY POKEY (Nova Zelândia): bolachas de caramelo estaladiças, que costumam acompanhar-se com gelado de baunilha.



QUIABO (África tropical): vegetal do qual se consome o miolo cru (em saladas), frito ou cozido.



MARULA (África do Sul): fruto de pele amarela e polpa branca, sumarento e muito doce. As suas sementes, ricas em proteínas e gorduras saudáveis, têm um sabor parecido com o das nozes.



CACHUPA (Cabo Verde): carne ou peixe estufado, com dois tipos de milho, três ou quatro variedades de feijão, abóbora, mandioca, tomate e coentros.



WAT (Etiópia): carne estufada (frango, vitela ou borrego), verduras e especiarias, com manteiga condimentada.

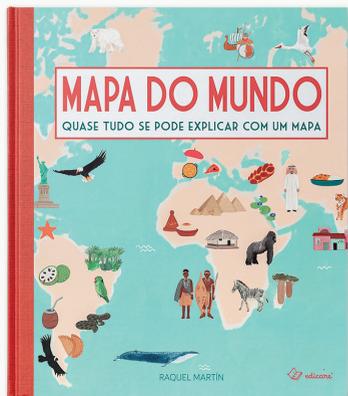


UGALI (Botsuana): alimento básico, composto por farinha de milho cozida em água e sal, parecido com uma papa.

KEDJENOU POULET (África central): é um guisado picante de frango (ou galinha-da-quiné) e verduras, tradicional da Costa do Marfim.

I **imperdível**
obra fundamental
autor/ilustrador/conteúdo

BIBLIOTECA DE ESSENCIAIS



Mapa do Mundo

Com a ajuda de um mapa podemos explicar quase tudo e tudo se entende melhor. Este livro é um bom exemplo disso! Os temas apresentados são diversos - plantas, animais, línguas, monumentos e muito mais - e os vários mapas mostram onde, como e quando tudo acontece, de forma apelativa e clara. Os textos curtos, de linguagem simples e acessível, complementam a abordagem informativa com recurso aos mapas.

A combinação entre o texto e a ilustração – uma com recurso a mapas, outra sob a forma de blocos de texto curtos – torna o livro mais cativante para os leitores a partir dos 8/9 anos, pois proporciona uma aquisição de informação mais imediata. Além de se irem familiarizando com diferentes tipos de leitura – neste caso, visual e literária – assimilam como resumir graficamente o que ouvem e leem, de forma a compactar a informação, o que os ajudará, ao longo do percurso escolar, a estudar de forma mais eficaz.



ACERCA DESTE LIVRO

- explora as áreas de **Geografia, Matemática e Ciências**;
- introduz temáticas como o **património, tradições e costumes** de países e povos de várias partes do mundo;
- transmite noções sobre **globalização**; o meu lugar no mundo, eu e o outro;
- permite ser utilizado como **ferramenta individual ou coletiva**, seja em casa ou na sala de aula.

SUGESTÕES DE UTILIZAÇÃO

- Pedir à **criança/jovem** que faça o seu mapa – pode ser focado nas **deslocações do dia a dia**; na **história da família**; nas **suas férias**; nos **locais que já visitou**.
- Em contexto escolar – fazer o mapa da escola; das disciplinas; das casas dos alunos; do que comem em casa e qual a origem dessas tradições...



C **Competências**
desenvolvimento
psicomotor

I **Imperdível**
obra fundamental
autor/ilustrador/conteúdo

T **Temática**
tema fundamental
no desenvolvimento infantil

edicare
www.edicare.pt