



Ireland

Eggs with Bacon Ovos com Bacon

The Irish Breakfast is believed to have originated in ancient farms, where workers, lacking time for lunch, recognized the need for a hearty breakfast to sustain their daily workload. In addition to eggs with bacon, it was common to include fried tomatoes, beans with tomato sauce, baked potatoes, the renowned Black Pudding (resembling chorizo sausage made with pig blood), and White Pudding (similar to Black Pudding but without blood).

Acredita-se que o Irish Breakfast tenha origem nas antigas fazendas, onde os trabalhadores, sem tempo para almoço, perceberam a necessidade de um café da manhã reforçado para suportar a carga de trabalho do dia. Além do ovo com bacon, era comum incluir tomate frito, feijão com molho de tomate, batatas assadas, o famoso Black Pudding (semelhante à linguiça de chouriço feita com sangue suíno) e o White Pudding (similar ao Black Pudding, mas sem sangue).





China

Spring Roll Rolinho Primavera

The spring roll, originating from China, is a delightful crispy treat that has captivated taste buds worldwide. Its origins date back to the Han Dynasty, and over the centuries, the recipe has been adapted and diversified. The thin and crispy wrapper encases a mixture of cabbage, carrots, mushrooms, meat, or shrimp, providing an explosion of flavors and textures. This delicacy gains popularity during festivities such as the Chinese New Year. Interestingly, the term "spring" might be related to the idea of rebirth, reflecting the freshness and vitality of the ingredients. Its global success is marked by the harmonious combination of fresh ingredients and the frying technique that creates an irresistible culinary pleasure.

O rolinho primavera, originário da China, é uma delícia crocante que conquistou paladares em todo o mundo. Sua origem remonta à Dinastia Han, e ao longo dos séculos, a receita foi adaptada e diversificada. A massa fina e crocante envolve uma mistura de repolho, cenoura, cogumelos, carne ou camarão, proporcionando uma explosão de sabores e texturas. Essa iguaria populariza-se em festividades como o Ano Novo Chinês. Curiosamente, o termo "primavera" pode estar relacionado à ideia de renascimento, refletindo a frescura e vitalidade dos ingredientes. Seu sucesso global destaca-se pela harmoniosa combinação de ingredientes frescos e pela técnica de fritura que cria um prazer culinário irresistível.



School of the Nations
Escola das Nações



Sudan

Hibiscus Infusion

Chá de Hibisco

Originating from Africa, hibiscus tea has gained popularity for its health-promoting properties. Made from the flowers of *Hibiscus sabdariffa*, this tea is rich in antioxidants such as flavonoids and anthocyanins, which may contribute to lower blood pressure and improved heart health. Furthermore, studies suggest that hibiscus tea may have positive effects on cholesterol control and weight loss promotion. This vibrant infusion is also known for its slightly tart and refreshing flavor. However, despite its benefits, it is advisable to consume it in moderation as part of a balanced diet and consult a healthcare professional for specific guidance.

O chá de hibisco, originário da África, tornou-se popular por suas propriedades benéficas para a saúde. Feito a partir das flores do *Hibiscus sabdariffa*, esse chá é rico em antioxidantes, como flavonoides e antocianinas, que podem contribuir para a redução da pressão arterial e melhorar a saúde do coração. Além disso, estudos sugerem que o chá de hibisco pode ter efeitos positivos no controle do colesterol e na promoção da perda de peso. Essa infusão vibrante também é conhecida por seu sabor levemente ácido e refrescante. No entanto, embora ofereça benefícios, é aconselhável consumi-lo com moderação, como parte de uma dieta equilibrada, e consultar um profissional de saúde para orientações específicas.





Spain

Potato Tortilla Tortilha de Batata

The tortilla is a blend of eggs and potatoes resulting in a yellowish, rounded dish. Originally, it does not have a filling, only seasonings. The exact origin is uncertain; however, according to Felix Marcoa, the first records of this dish are described in the book "Memória de um Sestetón," where there are accounts of peasant women, while cooking dishes similar to omelets, starting to use potatoes to achieve a similar texture using eggs and obtaining a preparation as nutritious as it is.

A tortilla é uma mistura de ovos com batata que resulta em uma preparação amarelada e arredondada. Originalmente não possui recheio, apenas temperos. Não se sabe ao certo a origem, porém, segundo Felix Marcoa os primeiros registros deste prato estão descritos no livro Memória de um sestetón, onde existem relatos de que camponesas, ao cozinhareem preparações similares ao omelete, começaram a utilizar batatas para conseguissem obter uma massa parecida utilizando ovos e obtendo uma preparação tão nutritiva quanto.





Ecuador

Roasted Banana Banana Assada

The banana is a fruit common in tropical countries, and, more specifically, in Ecuador, the cultivation of this fruit is widespread across most of the territory. It's no coincidence that the country ranks among the world's largest producers and exporters of bananas. Its culinary use in the local cuisine ranges from simple preparations like boiled bananas to more elaborate dishes that incorporate bananas, such as the Sancho (a soup featuring meat, banana, and cassava in its recipe).

A banana é uma fruta típica de países tropicais e, mais especificamente, no Equador observa-se que o cultivo desta fruta é presente na maior parte do território, não à toa o país encontra-se na lista dos maiores produtores e exportadores de banana do mundo. A utilização dela na culinária local vai desde simples preparações como a banana cozida até pratos mais elaborados que levam a banana em sua composição como por exemplo o Sancho (sopa que leva carne, banana e mandioca em sua receita).





Nigeria

Jollof Rice Arroz Jollof

Originating from West Africa, Jollof rice is an iconic dish that transcends borders. Its history dates back to the ancient kingdoms of the region, serving as a cultural and culinary expression of diverse communities. The preparation of Jollof rice involves cooking the rice in a rich broth, typically based on tomatoes, onions, and vibrant spices. This combination results in a fragrant dish full of flavors. Nutritionally, Jollof rice is a significant source of complex carbohydrates, fiber, and a variety of vitamins and minerals present in the ingredients used. Beyond its historical importance, Jollof rice is cherished for its delicious simplicity, becoming a culinary symbol rooted in West Africa.

Originário da África Ocidental, o arroz Jollof é um prato icônico que transcende fronteiras. Sua história remonta aos antigos reinos da região, sendo uma expressão cultural e culinária de diversas comunidades. O preparo do arroz Jollof envolve o cozimento do arroz em um caldo rico, geralmente à base de tomate, cebola e especiarias vibrantes. Essa combinação resulta em um prato perfumado e cheio de sabores. Nutricionalmente, o arroz Jollof é uma fonte significativa de carboidratos complexos, fibras e uma variedade de vitaminas e minerais presentes nos ingredientes utilizados. Além de sua importância histórica, o arroz Jollof é apreciado por sua deliciosa simplicidade, tornando-se um símbolo culinário enraizado na África Ocidental.



School of the Nations
Escola das Nações



Mozambique

Black Bean Stew Feijoada

While widely consumed in African countries, this dish has its origins in colonial Brazil, where enslaved individuals had limited access to food options, forcing them to create meals from the available scraps. Plantation owners typically reserved only the less valued parts of pigs for the enslaved, such as tails, feet, ears, snouts, among others. These ingredients were then mixed with beans to compose a more substantial meal. Over the years, the dish spread throughout Brazil, undergoing variations that incorporated meats not rejected by plantation owners, such as bacon, ribs, jerked beef, and pork loin. Currently, feijoada is an integral part of the cuisine in some Portuguese-descendant countries in Africa.

Embora seja amplamente consumido em países africanos, este prato tem origem no Brasil colonial, onde os escravizados não tinham acesso a muitas opções de alimentos, sendo obrigados a criar refeições a partir das sobras disponíveis. Os senhores de engenho costumavam reservar apenas as partes menos valorizadas dos suínos para os escravizados, como rabo, patas, orelhas, focinho, entre outras. Estes ingredientes eram então misturados com feijão para compor uma refeição mais substancial. Com o passar dos anos, o prato se disseminou pelo Brasil, sofrendo variações que incorporaram carnes não rejeitadas pelos senhores de engenho, como bacon, costela, charque e lombo. Atualmente, a feijoada é parte integrante da culinária de alguns países de descendência portuguesa na África





Guatemala

Guacamole and Boiled Corn Guacamole e Milho Cozido

Guacamole originates from the Aztec people, who inhabited Central America between the 14th and 16th centuries. According to pre-Hispanic tradition in the Americas, the Toltec people learned the recipe from the god Quetzalcoatl. It has always been widely used due to the belief in its energetic properties. Avocado is a source of high-quality lipids, making it a food that provides considerable energy (100g of the fruit contains about 90 Kcal). Furthermore, avocado is rich in Vitamins C, E, and K, essential for the immune system, maintenance of skin health, and efficient blood clotting in case of wounds, respectively.

O guacamole é uma comida originária do povo Asteca, que habitou a América Central entre os séculos XIV e XVI. Segundo a tradição da era pré-hispânica nas Américas, o povo Tolteca aprendeu a receita com o Deus Quetzacóatl, e sempre foi amplamente utilizado devido à crença de ser um alimento rico em questões energéticas. O abacate é uma fonte de lipídios de boa qualidade, sendo, portanto, um alimento que proporciona considerável energia (100g da fruta contém cerca de 90 Kcal). Além disso, o abacate é rico em Vitaminas C, E e K, fundamentais, respectivamente, para o sistema imunológico, manutenção da saúde da pele e eficiência durante a coagulação sanguínea no caso de feridas.





Japan

Ramen Soup Yakissoba

Yakisoba is a Japanese dish whose name literally translates to "fried soba noodles." Originally made with fried noodles, cabbage, broccoli, carrots, and other vegetables, along with some type of meat and, finally, soy sauce. There are reports that during World War II, this was a staple in the diet of Japanese soldiers due to its relatively easy preparation, abundance of vegetables and protein (from the meat used), and the high-calorie content of the fried noodles, providing satiety and energy for the fighters. In Brazil, we can observe that it is a dish very present in the culinary traditions of Mato Grosso and São Paulo, owing to the immigration of Japanese and Chinese communities to these states.

O yakissoba é uma preparação japonesa cujo nome significa, literalmente, "macarrão de sobá" frito. Originalmente, era feito com macarrão frito, repolho, brócolis, cenoura e outros vegetais, algum tipo de carne e, por fim, molho shoyu. Há relatos que asseguram que durante a Segunda Guerra Mundial, este era o alimento base da dieta dos soldados japoneses por possuir um preparo relativamente fácil, conter muitos vegetais e proteína (oriunda da carne utilizada) e, também, pelo elevado nível calórico do macarrão frito, proporcionando saciedade e energia para os combatentes. No Brasil, podemos observar que é um prato muito presente na culinária mato-grossense e paulista, devido à imigração japonesa e chinesa para esses estados.





Romania

Cooked Corn Meal and Kafta Polenta com Cordeiro e Kafta

One of the most famous dishes in Romania is Mici or Mittiei, something akin to Kafta, typically served with bread, polenta, salad, or potatoes, along with a mustard-based sauce. As for polenta, though of Italian origin, it is one of the few typical dishes in Eastern European countries that does not contain meat. Polenta originated in the northern region of Italy and was the staple food for Roman Legionnaires during the empire. Initially, polenta was made with oat flour since corn was not cultivated in European territories. After 1492, with the arrival of the Spanish in the Caribbean, corn was introduced to the European diet and became the foundation for this preparation.

Um dos pratos mais famosos na Romênia é o Mici ou Mittiei, algo semelhante à uma Kafta, geralmente servido com pão, polenta, salada ou batata, além de um molho à base de mostarda. Já a polenta, embora seja de origem italiana, é um dos poucos pratos típicos de países do leste europeu que não contém carne. A polenta teve origem na região norte da Itália e era a base alimentar dos Legionários Romanos durante o império. Inicialmente, a polenta era produzida com farinha de aveia, já que o milho não era cultivado nos territórios europeus. Após 1492, com a chegada dos espanhóis ao Caribe, o milho foi introduzido na dieta europeia e tornou-se a base para este preparo.





Indonesia

Mie Goreng

Macarrão Frito com Legumes

It is believed that Mie Goreng was introduced to Indonesian cuisine by Chinese immigrants who brought Chow Mein (a type of Chinese noodle), adapting it over time to suit the Indonesian palate. This preparation has incorporated the country's flavors, such as sweet and sour soy sauce, shallots (fried onion preparation), and the substitution of pork ingredients with shrimp, chicken, or beef due to the majority Muslim population in the country. Today, this noodle dish is one of the most widespread in Indonesian culture.

Acredita-se que o Mie Goreng tenha sido introduzido na culinária da Indonésia pelos imigrantes chineses que trouxeram o Chow Mein (um tipo de macarrão da culinária chinesa) e foi sendo adaptado ao longo do tempo para o paladar indonésio. Essa preparação incorporou os sabores do país, como o molho de soja agri-doce, a Shallots (uma preparação de cebola frita) e a substituição de ingredientes de origem suína por camarão, frango ou carne, devido à maioria muçulmana no país. Hoje, este macarrão é um dos pratos mais disseminados na cultura da Indonésia.





Sweden

Meatballs and Fish with Potatoes Almôndegas e Peixe com Batatas

Swedish meatballs, known as "köttbullar," have origins dating back to the 18th century. A source of proteins and other nutrients, they are often served with lingonberry sauce and mashed potatoes. An interesting historical note is that during World War II, Swedish meatballs were renamed "meatballs" to avoid associations with Germany. Today, these delightful delicacies are an integral part of Swedish cuisine, enjoyed both locally and worldwide. "Fisk och potatis" is a classic dish in Sweden. Originating from the country's abundant fishing resources, especially herring, this dish reflects the Swedes' deep connection with the sea. Potatoes, often boiled or mashed, complement the meal with complex carbohydrates and fiber. A fascinating fact is that the tradition of consuming fish with potatoes has been rooted in Swedish culture since the 19th century.

As almôndegas na Suécia, conhecidas como "köttbullar", têm origens que remontam ao século XVIII. São fonte de proteínas e outros nutrientes, sendo muitas vezes servidas com molho de lingonberry e purê de batatas. Uma curiosidade interessante é que, durante a Segunda Guerra Mundial, as almôndegas suecas foram renomeadas como "bolas de carne" para evitar associações com a Alemanha. Hoje, essas deliciosas iguarias são uma parte inseparável da culinária sueca, apreciadas tanto localmente quanto em todo o mundo. O "fisk och potatis" é um prato clássico da Suécia. Originado da abundância de recursos pesqueiros do país, especialmente o arenque, este prato reflete a conexão profunda dos suecos com o mar. As batatas, frequentemente cozidas ou em purê, complementam a refeição com carboidratos complexos e fibras. Uma curiosidade fascinante é que o hábito de consumir peixe com batatas é enraizado na tradição sueca desde o século XIX.





Germany

Sausage Salsichão

While there is considerable debate between Germans and Austrians regarding the origin of this dish, some sources suggest that the German butcher Johann Georghehner was the true creator in the late 17th century. Despite its European origins, the popularization of this dish occurred in America in 1893 during the event that celebrated the 400th anniversary of Christopher Columbus's discovery of America. The American population embraced the dish due to its ease of preparation and consumption, as well as its low acquisition cost. From then on, sausages became a staple in American stadiums.

Embora exista um grande debate entre alemães e austríacos sobre a origem deste preparo, algumas fontes indicam que o açougueiro alemão Johann Georghehner foi o verdadeiro criador, no final do século XVII. Mesmo sendo originária da Europa, a popularização deste preparo aconteceu na América, no ano de 1893, durante o evento que celebrou os 400 anos do descobrimento da América por Cristóvão Colombo. A população americana adorou o prato, pois era fácil de preparar e comer, além de ter baixíssimo custo de aquisição. A partir daí, a salsicha se tornou uma refeição obrigatória nos estádios americanos.





Italy

Risotto and Pasta

Risoto e Massa

The most accepted version is that the Arabs brought pasta preparations after the invasion of Sicily in the 9th century AD. After this period, the Italians modified the preparations and created new types of pasta. Regarding dry pasta, it is believed that Arab nomadic populations, who used to travel through deserts and had little water, were responsible for drying the pasta for transport and increased durability. The word "risotto" literally means "small rice." This dish originates from the Lombardy region (Northern Italy) during the 9th century. At that time, Southern Italy was dominated by the Saracens, a nomadic Arab people who inhabited deserts between Syria and Arabia. It is believed that they were responsible for the cultivation of Arborio rice.

A versão mais aceita é que os árabes tenham trazido os preparos das massas após a invasão da Sicília durante o século IX D.C. Após este período, os italianos foram modificando os preparos e criando novos tipos de massas. Já a respeito das massas secas, acredita-se que as populações nômades árabes, que costumavam transitar pelos desertos e dispunham de pouca água, sejam as responsáveis pela secagem das massas para o transporte e maior durabilidade das mesmas. A palavra "risoto" significa, literalmente, pequeno arroz. Este prato tem origem na região de Lombardia (Norte da Itália) durante o século IX. Nessa época, o sul da Itália era dominado pelos Sarracenos, povo árabe nômade que habitava desertos entre a Síria e a Arábia. Acredita-se que eles tenham sido os responsáveis pelo cultivo do arroz arbóreo.





Jamaica

Jamaican Jerk Meat Churrasquinho da Jamaica

The origin of the "Jerk" dates back to ancient times, believed to be a method used by Jamaican indigenous people and also by enslaved individuals during English rule on the island for curing pork or poultry. Initially, the process involved roasting the meats over fires in holes dug in the ground, but it later evolved to using oil barrels cut in half. Smoking the meat became an integral part of preparing this dish, which nowadays extends beyond being just a curing method, evolving into a highly esteemed delicacy with numerous variations. Currently, one can find Jerk versions with shrimp, lobster, crab, beef, and even vegetarian options like tofu.

O "Jerk" tem uma origem bastante antiga; acredita-se que fosse um método utilizado pelos indígenas jamaicanos e também pelos escravizados durante o domínio inglês na ilha, para curar a carne de suínos ou aves. Inicialmente, o processo consistia em assar as carnes em fogueiras feitas em buracos na terra, mas posteriormente passou-se a utilizar barris de óleo cortados ao meio. A defumação da carne tornou-se uma parte obrigatória no preparo desse prato, que, hoje em dia, vai além de ser apenas um método de cura, tornando-se uma iguaria tão apreciada que ganhou diversas variações. Atualmente, é possível encontrar Jerk de camarão, lagosta, caranguejo, carne bovina e até versões vegetarianas, como o de tofu.



School of the Nations
Escola das Nações



United States

Pork Ribs with Barbecue Sauce and Roasted Potatoes Costelinha com Molho Barbecue e Batata Assada

The preparation of tougher meats in smokers has its roots in the enslaved people in the USA who received the less noble cuts from their plantation owners. They had to cook these meats for extended periods (up to 12 hours) in smokers with plenty of smoke. This resulted in the meat becoming so tender that it would melt in the mouth, acquiring the rich smoky flavor. Over the years, the preparation has been refined, and additional accompaniments have been introduced. The Texan culinary tradition suggests serving this dish with Baked Potatoes, Corn on the Cob, and Coleslaw.

O preparo de carnes mais “duras” em defumadores, remonta aos povos escravizados nos EUA que, recebiam as carnes menos nobres dos seus senhores de engenho e precisam cozinhá-las por longos períodos (até 12 horas) em churrasqueiras com muita fumaça, assim a carne ficava tão macia que desmanchava na boca e incorporava sabor de fumaça. Ao longo dos anos o preparo foi sendo aperfeiçoado e foram sendo introduzidos acompanhamentos nesse preparo, a cultura originária Texana pede que este prato seja acompanhado de Baked Potatoes (batatas assadas), Corn on the Cob (Milho na espiga) e Coleslaw (Salada de repolho com molho à campanha).

