



# Memórias, afetos e sabores

UM CADERNO DE HISTÓRIAS  
E RECEITAS CULINÁRIAS



Ilustrações: Kioshi Shimizu

# **Memórias, afetos e sabores**

**UM CADERNO DE HISTÓRIAS  
E RECEITAS CULINÁRIAS**

**CENTRO DE DESENVOLVIMENTO  
CULTURAL DO INSTITUTO BUTANTAN**

**Horacio A. Fernandes Filho**

**Memórias,  
afetos e sabores**  
UM CADERNO DE HISTÓRIAS  
E RECEITAS CULINÁRIAS

**Instituto Butantan  
2022**

## Coordenação Editorial

Vivian Retz Lucci

## Organizador

Horacio A. Fernandes Filho

## Diretoria

Fundação Butantan  
e Instituto Butantan

## Revisão, Diagramação e Design Gráfico

Comunicação Instituto Butantan

## Ilustração

Kioshi Shimizu

## Normalização

Biblioteca do Instituto  
Butantan

## Classificação indicativa

Livre

## Faixa etária

Livre

Centro de Desenvolvimento Cultural

Memórias, afetos e sabores: um caderno de histórias e receitas culinárias /  
Centro de Desenvolvimento Cultural ; Horacio Alberto Fernandes Filho (Org.)  
— São Paulo : Instituto Butantan, 2022.

37.091 Kb. : il. color.

ISBN: 978-65-89495-05-5

1. Memórias. 2. Afetos. 3. Sabores. 4. Histórias afetivas. I. Horacio  
Alberto Fernandes Filho (Org.). II. Instituto Butantan. III. Título.

CDD 641.5

Como citar esta publicação: CENTRO DE DESENVOLVIMENTO CULTURAL DO INSTITUTO BUTANTAN. Horacio Alberto Fernandes Filho (Org.). **Memórias, afetos e sabores**: um caderno de histórias e receitas culinárias. São Paulo: Instituto Butantan, 2022.

Esse livro está licenciado sob a licença Creative Commons CC-BY-NC-ND que permite download e compartilhamento desde que atribuam devido crédito, mas sem que possam alterá-los de nenhuma forma ou utilizá-los para fins comerciais



Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

# Agradecimentos

A Sra. Elza Corsi, nutricionista, bióloga e fundadora do Instituto Avisa Lá, entidade que atua na formação continuada de educadores e que, gentilmente, nos visitou para uma apresentação sobre receitas culinárias com afetividade - Receita da Alma, fonte de inspiração deste desafio.

## **Comissão de Apoio**

Dulce Maria Mateus, Eliana Haberli Silva, Maria Auxiliadora Elias Ávila, Marília Christovam, Marisa Christovam e Vera Pontieri

## **Autoras e autores**

Alaide de Salete Souza, Atsuko Seki Minotogawa, Cira Cohenca, Dulce Maria Mateus, Eliana Haberli Silva, Glaucia Colli Inglez, Helyon Arruda, Horacio A. Fernandes Filho, Katia Rocha Pinto, Kioshi Shimizu, Luciana Pereira Osorio, Luciano Nogueira Martins, Lucy Parmagnani, Margaret Winder Martins, Maria Angélica Moreira Rosatti, Maria Aparecida de Mattos, Maria Auxiliadora Elias Avila, Maria Cecilia Olson Zambelli, Maria Geralda da Cruz, Maria Ivone Botequio de Moraes, Maria Rosa Botequio Moretti, Maria Thereza B. Serrano, Maria Madeleine Hutyra de Paula Lima, Marília Christovam, Marisa Christovam, Marizilda Haberli, Mercia Tolendal Greguol, Míriam Fernandes Hunnicutt, Mitiko Sakaki, Ofelia Bazzani G. Marinheiro, Roberto Sérgio Alves Moreira, Rose Taninaka, Vera Pontieri, Zélia da Conceição Gomes Pinto

## **À Diretoria**

Pelo permanente apoio às atividades do projeto

# Prefácio

Queridos e queridas,

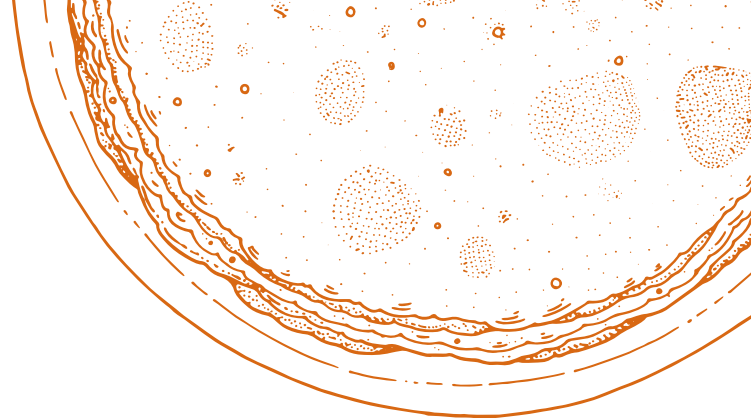
Em outubro de 2021, gelado e chuvoso, foi um prazer ler a produção do grupo, aqueceu minhas memórias, meu coração e as avós foram homenageadas de muitas formas. As avós e mães talentosas trazem para o cotidiano e materializam a cultura alimentar de lugares distantes, ou enfatizam as singelas lembranças de quintais com cheiro de frutas ou hortas verdes com cheiro de terra molhada. Tudo isso vem carregado de muitos afetos e múltiplos sabores.

Este livro é recheado de lindos relatos da infância, receitas saborosas e nutritivas, rituais próprios de cada família, jeitos particulares de um lugar ou bairro, o fazer juntos, a resolução de pequenas dificuldades, a expectativa da comida posta à mesa e a arte de compartilhar. Para a infância, o aprendizado de se humanizar, de ser querido, da construção da identidade, do pertencimento, das normas e regras implícitas e de ser cuidado.

Em tempos de pandemia e de solidão, o cuidado é que nos salva e nos humaniza. Ler esta produção evocou a importância da alimentação como uma grande ação do cuidar. Cuidar de si, cuidar do outro, cuidar da casa, cuidar da rua, cuidar do bairro. Temos um grande desafio: praticar o cuidado com aquele que não conhecemos. Avalio que existem muitos jeitos de cuidar, e um deles é: escrever o que já vivemos. Memórias, Afetos e Sabores traz um jeito particular de cuidar, provoca a memória, deixa o leitor mais afetivo e instiga a buscar os próprios afetos, sabores e cuidados que foram vivenciados.

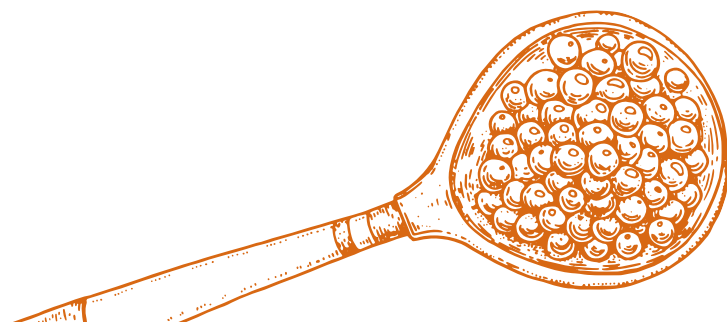
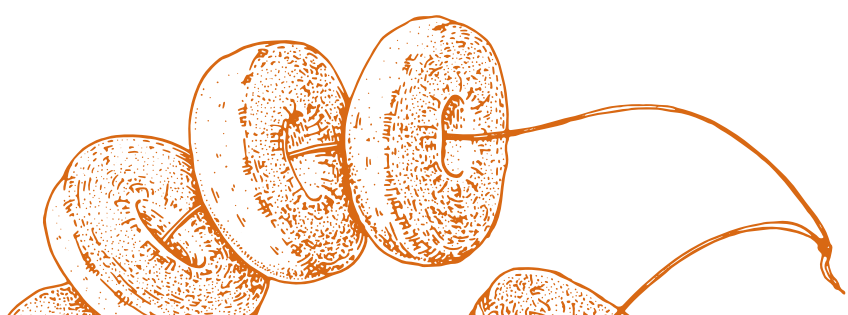
Um bom livro de receita é aquele que nos induz a ir para a beira do fogão, que tem receitas ancestrais que foram elaboradas por muitas mãos e que chegaram até o dia de hoje, que permite releituras e invenções. Com açúcar e muito afeto, este caderno é um grande presente para o paladar e para a memória alimentar de uma geração.

*Elza Corsi*

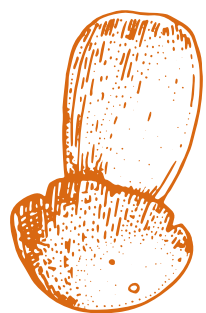


## Sumário

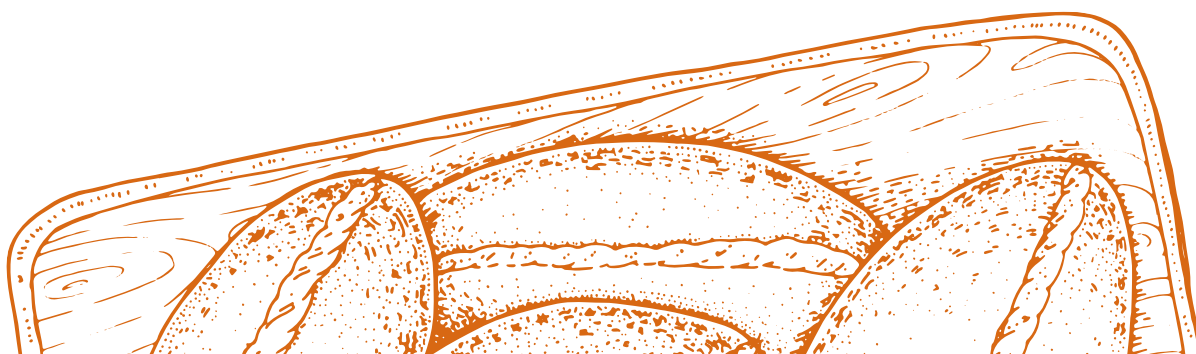
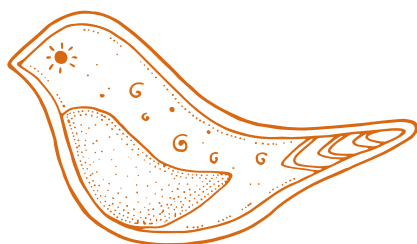
QUEM SOMOS .....	11
O DESAFIO .....	13
“O ARROZ DE PALMA” .....	15
BOLO FOFINHO PARA ACERTAR SEMPRE .....	16
ARROZ MOLE E BATATA CURAM CATAPORA .....	18
SOPA DE ENTULHO DA VOVÓ ANNA .....	20
SEKIHAN - O ARROZ VERMELHO .....	23
A BUSCA DA MÃE E DA AVÓ .....	25
COZINHAS E QUINTAIS .....	27
HOMENAGEM A TRÊS COZINHEIRAS .....	30
PUDIM DA NONA .....	33
CEIA DE NATAL - PERNIL UM IDEAL! .....	36
LARANJAS DO MEU QUINTAL .....	38
UMA RECEITA DA ALMA .....	41
LEMBRANÇAS SABOROSAS .....	43
SABOROSA HISTÓRIA DOS IDOS DE 60 .....	45
O AROMA ÚNICO DO BOLO NA COZINHA .....	48
UM CAIPIRA NA CAPITAL OU VICE-VERSA.....	50
BERINJELA IMIGRANTE .....	52
QUEM SABE O QUE É BERLINER? .....	54







LAGARTO PARA O VOVÔ .....	56
PARA AQUECER TARDES FRIAS .....	59
CANJIQUINHA, O GRÃO SABOR DA ALMA .....	62
YAKISOBA DA "BABA" .....	65
O PIRULITO "CHUPETINHA" .....	68
BOLO SALGADO DE OLHOS AZUIS .....	70
AS PROEZAS DE DONA IRENE .....	72
CHEIRO IRRESISTÍVEL DE DOMINGO .....	75
QUITUTES DA DONA ISAURA.....	77
DELÍCIA DO CORAÇÃO .....	79
TIA MILITA, HOJE TEM BOLO DE BANANA? .....	82
SALADA ALTOS E BAIXOS .....	84
OS "TATUZINHOS" DA VOVÓ .....	86
CELEBRANDO A PASSAGEM DO ANO .....	88
ALMOÇO NA CASA DA VOVÓ BELA .....	90
BOLO COM GOSTO DE FAMÍLIA .....	92
DOCES RECORDAÇÕES .....	94
NA FAZENDA COM MEUS AVÓS .....	97
CASA DE UM BOM PORTUGUÊS TEM PUDIM DA MÃE UTA .....	99
O INGREDIENTE ESSENCIAL .....	101



# Quem somos

Em 1º de agosto de 2016 a área cultural do Instituto Butantan assumiu um pequeno grupo de idosos da comunidade que casualmente se encontravam nas dependências do parque, criando o projeto cultural intitulado Circuito Butantan da Maior Idade. Desde então, vem mantendo as atividades regulares do grupo com os recursos internos (humanos e materiais), e também por meio da colaboração voluntária de parceiros do próprio Instituto Butantan, de outros profissionais e outras organizações.

O programa tem como objetivo principal a busca da autonomia e a promoção das pessoas com mais de 60 anos. Tem como propósito atuar na saúde integral do idoso, em atividades que permitem o contato com artes, saúde, história, ciência, meio ambiente e outros temas de interesse do grupo, por intermédio de palestras, oficinas, reflexões, debates, cinema, teatro e visitas culturais. As atividades visam desenvolver o cognitivo do participante e, sempre que possível, atuar na funcionalidade do dia a dia do idoso.

O projeto cultural é um serviço à comunidade, aos funcionários do Instituto, a ex-colaboradores e, ainda, aos seus familiares (pais e mães). Também é um elo entre a ciência e a comunidade, contribuindo para a humanização do Instituto Butantan e, ainda, em sua imagem Institucional.

Um ponto importante é que o programa não dispõe de recursos financeiros, sendo voluntários todos os seus parceiros internos e externos.

O grupo é composto por cerca de 50 participantes com média de idade de 72 anos, na maioria moradores da região do bairro do Butantã.

O projeto está em linha com o documento publicado em 2005 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) - “Envelhecimento Ativo: Uma Política de Saúde” - e se enquadra no aspecto do Aprendizado Permanente ou Aprendizado Continuado, conhecido também como “lifelong learning”.

O aprendizado permanente pode contribuir no desenvolvimento de velhas e novas habilidades, gerar autoconfiança, contribuir para adaptação e para um processo de envelhecimento mais autônomo. A não participação dos idosos em processos de aprendizado continuado pode aumentar suas chances de afastamento social e de maior dependência de terceiros.

Ainda, segundo a UNESCO, este conceito de educação ao longo da vida é a chave que abre as portas do século XXI. Ele elimina a distinção tradicional entre educação formal inicial e educação permanente, e contribui significativamente para um Envelhecimento Ativo.

Horacio A. Fernandes Filho  
*Coordenador do Circuito Butantan da Maior Idade*

---

<sup>1</sup> A Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) é uma agência especializada das Nações Unidas (ONU) com sede em Paris, fundada em 4 de novembro de 1946 com o objetivo de garantir a paz por meio da cooperação intelectual entre as nações, acompanhando o desenvolvimento.

# O desafio

Uma particularidade do projeto é a realização anual de um desafio, que tem o objetivo de engajar todos os participantes do grupo na execução de algo novo, para além das habilidades de que dispõem usualmente. O desafio é o produto desse projeto, algo realizado extramuros do grupo, visando entregar à comunidade um resultado do esforço adicional dos participantes e, evidentemente, contribuindo com a autonomia e protagonismo dos idosos do Circuito Butantan da Maior Idade.

Inspirados pelo encontro realizado em 7 de abril de 2021, intitulado “Receita da Alma” e conduzido pela nutricionista e bióloga Elza Corsi, o grupo decidiu reunir e publicar receitas dos participantes do Circuito. Mas não é qualquer receita, é aquela que tem um envolvimento afetivo maior do que a própria receita. Esta história, esta memória afetiva deveria constar na receita como ponto principal.

Após várias sugestões e votação, foi escolhido como o nome do nosso caderno “Memórias, Afetos e Sabores - Um caderno de histórias e receitas culinárias”, que representará nosso “desafio” 2021.

Esperamos que esta publicação sirva de estímulo a você, leitor, para um resgate daquelas suas receitas com valor afetivo, recordações de momentos com a família e amigos e boas lembranças.

Boa leitura!



Ilustrações: Kioshi Shimizu

# “O arroz de palma”

*Trecho do livro de Francisco Azevedo<sup>2</sup>*

Família é um prato difícil de preparar. São muitos ingredientes.  
Reunir todos é um problema...  
Não é para qualquer um. Os truques, os segredos, o imprevisível.  
Às vezes, dá até vontade de desistir...  
Família é um prato que emociona.  
E a gente chora mesmo.  
De alegria, de raiva ou de tristeza.  
O pior é que ainda tem gente que acredita na receita da família perfeita.  
Bobagem!  
Tudo ilusão!  
Família é afinidade, é à Moda da Casa.  
E cada casa gosta de preparar a família ao seu jeito.  
Há famílias doces.  
Outras, meio amargas.  
Outras apimentadíssimas.  
Há também as que não têm gosto de nada, seria assim um tipo de Família Dieta, que você suporta só para manter a linha.  
Seja como for, família é um prato que deve ser servido sempre quente, quentíssimo.  
Uma família fria é insuportável, impossível de se engolir.  
Enfim, receita de família não se copia, se inventa.  
A gente vai aprendendo aos poucos, improvisando e transmitindo o que sabe no dia a dia.  
Muita coisa se perde na lembrança.  
Aproveite ao máximo.  
Família é um prato que, quando se acaba, nunca mais se repete!

---

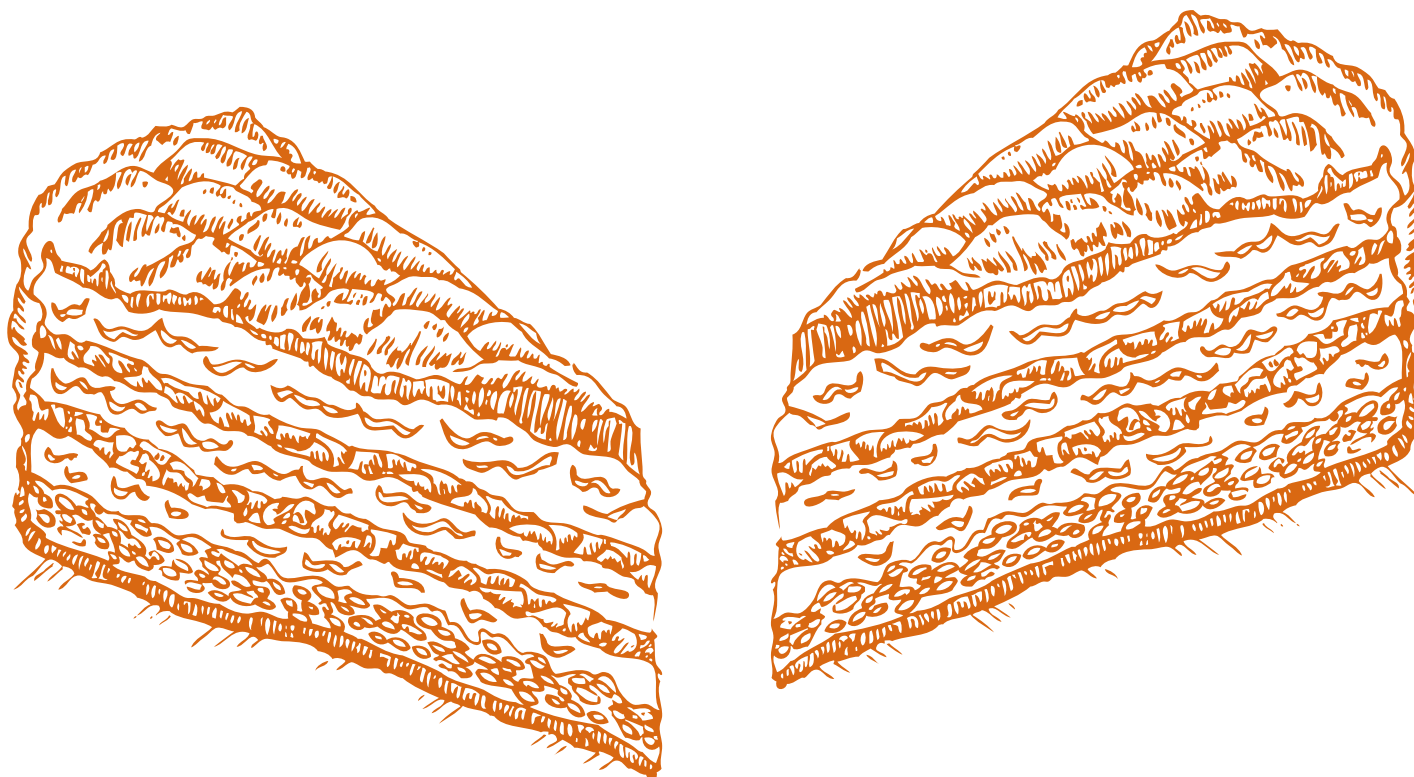
<sup>2</sup> Francisco José Alonso Vellozo Azevedo, mais conhecido como Francisco Azevedo (Rio de Janeiro, 23 de fevereiro de 1951), é um romancista, dramaturgo, roteirista, poeta e ex-diplomata brasileiro, autor do best-seller O arroz de Palma.

# Bolo fofinho para acertar sempre

*Alaide de Salete Souza*

Esta receita foi passada para mim por uma amiga que hoje está com 86 anos, dona Iolde. Ela era nossa vizinha no bairro de São Mateus, na zona leste de São Paulo. Dona Iolde se mudou para lá quando eu estava grávida da minha primeira filha, que hoje tem 46 anos. Sempre comemos na casa dela e todos nós temos um grande carinho por ela, que viu nascer cada um dos meus filhos.

Hoje minha idosa amiga não acerta mais fazer o bolo. Mentalmente ela está bem, mas teve desgaste nos quadris e faz uso de andador. Eu aprendi com ela, então me tornei herdeira da sua receita. Todos os finais de semana lá estou eu fazendo o bolo para todos de casa e para os amigos. Quem me cobra hoje o bolo são meus três netos “Vovó, faz o bolo fofinho, faz”.



# Bolo de Chocolate

## **Ingredientes:**

3 xícaras de farinha de trigo  
2 xícaras de açúcar  
2 ovos  
1 xícara de achocolatado em pó  
½ xícara de óleo  
1 xícara de água morna  
1 colher (sopa) de fermento químico

## **Modo de preparo:**

Coloque na batedeira os ovos, o açúcar e o óleo. Depois de bem batido, coloque a farinha de trigo, o achocolatado e a água morna. Bata bem. Por fim coloque o fermento e bata um pouco mais.

Depois, coloque no forno pré-aquecido a 250 graus por 35 a 40 minutos.

## **Rendimento:**

Seis porções normais ou quatro porções de guloso.



Foto meramente ilustrativa



# Arroz mole e batata curam catapora

*Ana B. G. Brentano*

A primeira lembrança que eu tenho de uma comida muito gostosa, muito saborosa e muito carinhosa é dos meus cinco anos, quando eu tive catapora e precisei ir para a casa de minha avó materna para que ela me cuidasse e também para não contagiar meus três irmãos.

A figura que lembro da vovó é de uma mulher com cabelos brancos, gorduchinha e muito carinhosa que cuidou de mim enquanto durou a doença. Ela gostava de deixar seus netos muito felizes, cozinhar e fazer pratos muito bons.

Vendo a minha fragilidade, ela decidiu que cozinhar arroz mole junto com batata cozida seria uma boa alternativa de alimentação para mim. A receita era muito simples, especial e era feita todos os dias em que estava lá.

Ela levava a comida para o quarto e me dava colheradas na boca com jeito muito carinhoso. Durante uma semana foi o tratamento que a vovó me deu. A alimentação escolhida e o ambiente de muito carinho fizeram com que a doença fosse diminuindo até a completa cura e restabelecimento. E, assim, pude voltar para casa. Guardo até hoje aquele momento vivido, que sempre me lembro, que fez parte de minha infância e que me traz ótima recordação, junto com o gostoso arroz mole e da batata cozida.

# Arroz mole com batata

**Ingredientes:**

1/2 xícara de arroz

1 xícara de água

1 pitada de sal

1 batata média

**Modo de preparo:**

Descasque as batatas e corte em cubos. Cozinhe o arroz até ficar ao dente e com um pouco de caldo. Amasse a batata e misture com o arroz.

**Rendimento:**

Uma porção



Foto meramente ilustrativa

# Sopa de entulho da vovó Anna

*Ana Christina Romani Navarro*

Esta é, para mim, uma receita da alma que aprendi a fazer com a minha avó materna Anna Passos Jendiroba (filha de uma negra com um branco), casada com um baiano (descendente de franceses com índio) que morava na minha cidade natal, Rio de Janeiro. A casa da vovó Anna ficava em um bairro chamado Piedade, onde hoje existe a Universidade Gama Filho. Era uma casa enorme, que mais parecia um sítio. Tinha várias plantações, pomar, horta, galinheiro, lago de patos, chiqueiro, caixa d'água que virava piscina, porão que fazíamos de esconderijos, quintal de terra e muita, muita diversão. Depois de toda brincadeira, quando chegava o fim do dia, a vovó pedia que as crianças fossem até a horta e pegassem os legumes e verduras para o "sopão" da noite, e que ajudassem a lavar e "rasgar" as folhas. Ninguém ia embora para casa antes de tomar a sopa.

Então, cada um com sua cesta ou bacia pegava o que conseguia: cenoura, batata doce, chuchu, tomate, mandioca (no Rio de Janeiro é aipim), abobrinha, couve e repolho. E a vovó complementava na cozinha com o que não tinha na Horta. O vovô Jendiroba deu este nome à sopa porque dizia que ia todo tipo de "entulho" na panela. A gente achava muita graça, mesmo a vovó não gostando do nome. Ela dizia que desvalorizava sua famosa sopa, mas o nome ficou esse mesmo. Infelizmente, eu e meus irmãos não convivemos muito com a vovó porque mudamos para São Paulo ainda crianças. Meus primos já tiveram este privilégio. Mas as nossas férias sempre eram lá e deixávamos o vovô "louco" com tanta bagunça. Minha mãe aprendeu a fazer a sopa e sempre tínhamos um pedido: - Faz a Sopa de Entulho da vovó Anna!

Aqui em São Paulo não tínhamos a famosa horta, mas a vovó, quando vinha nos visitar, também ficava encantada com as feiras daqui e o Mercado Municipal, bem diferente do Rio. Então a gente conseguia todos os legumes e verduras para a sopa. Recentemente perdi minha mãe e ela ainda fazia esta sopinha para nós. Minhas filhas ajudavam

descascando e lavando os ingredientes. Hoje eu também faço esta receita, principalmente nos dias de frio. Mas, na correria do dia a dia, às vezes fica difícil que minhas filhas venham comer aqui em casa, então eu separo em porções individuais, congelo e mando para elas. As duas adoram! É uma sopinha repleta de nutrientes e carinho que não alimenta só o corpo, mas também a alma e o coração.



# Sopa de Entulho

## **Ingredientes:**

500 g de carne em cubos (músculo)  
1 dente de alho  
1 cebola  
1 tomate  
1 batata doce  
1 aipim (mandioca média)  
1 batata  
1 cenoura  
1 abobrinha pequena,  
1 pedaço de abóbora  
1 beterraba pequena  
3 folhas de couve  
¼ de repolho pequeno  
1 galho de salsinha  
1 punhado de macarrão espaguete ou talharim

## **Modo de preparo:**

Refogue a carne com azeite, o alho amassado, cebola, tomate e sal a gosto. Coloque água e deixe na pressão até a carne ficar macia. Adicione a salsinha e os legumes picados e quando estiverem macios rasgue as folhas de couve e repolho e acrescente o macarrão. Acerte o sal e saboreie.

## **Dica:**

Cozinhe os legumes também na pressão. As folhas e o macarrão devem ser cozidos com a panela aberta.

## **Rendimento:**

Serve aproximadamente dez pessoas ou até mais corações famintos de amor!

# Sekihan – O arroz vermelho

*Atsuko Seki Minotogawa*

Sekihan significa arroz vermelho em japonês. É preparado com arroz Motigome e feijão Azuki, cozidos e misturados, resultando numa apetitosa combinação de coloração avermelhada. No Japão é sinônimo de celebração, servido principalmente em ocasiões especiais como casamentos, aniversários e no Kodomo no Hi (feriado nacional japonês de dia das crianças que acontece no dia 5 de maio). A iguaria também está presente como oferenda ao deus dragão, Ryujin, durante o ritual da chuva.

Minha mãe, seguindo a tradição, preparava o Sekihan nos aniversários de cada um de nós. Era o dia mais esperado da minha vida! A comemoração sempre acontecia à noite, à luz de “lâmpião de gás”, tempo de poucos recursos.

Na mesa posta e ao lado de cada prato era servida uma garrafa de refrigerante “maçã”, a rainha da época, também fazia parte da refeição. Sem a energia elétrica, as bebidas eram refrigeradas num balde cheio de água, inclusive a cerveja do papai. Tempos difíceis comparado aos dias de hoje, mas tudo era resolvido com harmonia.

Para acompanhar a iguaria tinha frango assado no forno à lenha. Era bom demais. E a “festa” ficava melhor ainda quando coincidia com a noite de luar. Deitávamos na grama e um adulto contava ora uma história infantil, ora de terror. A história de terror era demais! Também brincávamos de pega-pega, de pular a corda etc. Suadas e sujas, mas de total felicidade. Era tempo de poucos recursos, sem a tecnologia de hoje, mas a vida era cheia de alegria, de energia e de sonhos. A vida era boa demais. É a doce lembrança que fica guardada no meu coração.

# Sekihan

## **Ingredientes:**

300 g de arroz motigome  
50 g de feijão azuki  
300 ml de água (a que cozinhou o feijão)  
1 colher (sopa) de gergelim torrado  
Sal a gosto

## **Modo de preparo:**

Deixe de molho o feijão azuki por três horas. Troque a água e cozinhe o feijão numa panela comum ou elétrica até o ponto “ao dente”. Cuidado para não deixar o grão estourar. Escorra o feijão e reserve 300 ml de água numa panela para cozinhar o arroz.

Coloque delicadamente o feijão, tampe e cozinhe. Deixe descansando por 20 minutos. Misture delicadamente com uma colher de pau. Finalize polvilhando com gergelim e sal a gosto.

## **Rendimento:**

Cinco porções



Foto meramente ilustrativa

# A busca da mãe e da avó

*Cira Cohenca*

Não tive a felicidade de conhecer minhas avós. Meus parentes morreram no Holocausto, na 2ª guerra mundial.

Minha mãe sabia fazer alguns pratos típicos de judeus poloneses e um deles é o que apresento na receita a seguir.

As festas judaicas são momentos de muita alegria, ao redor de uma mesa. E, em todas, a entrada é sopa com bolinhos de Pão Ázimo.

A delícia da expectativa da festa era esse cardápio. Meus filhos chamavam de Bolinhos da Vovó. E agora que sou avó, meus netos continuam com essa tradição. Os ingredientes são muito simples. Um BOM caldo de frango e bolinhos cozidos nesse caldo.

Pão Ázimo: pão assado, sem fermento. Feito com Farinha de trigo e água. Todo o processo é feito em 18 minutos para que a farinha não fermente.





# Bolinhos da Vovó

## **Ingredientes para os bolinhos:**

4 ovos  
4 colheres (sopa) de manteiga  
8 colheres (sopa) de farinha de pão ázimo (comprar pronto)  
Sal, pimenta e noz moscada

## **Modo de preparo:**

Separe as gemas das claras. Misture as gemas com a manteiga. Coloque 8 colheres de farinha de pão ázimo junto com a manteiga e a gema e misture. Por último, acrescente a clara em neve e misture bem. Deixe descansar por meia hora.

Faça bolinhas e cozinhe no caldo por 20 minutos.

## **Ingredientes para o caldo:**

1 frango inteiro, de preferência com a pele  
1 salsão  
2 cenouras  
Sal e pimenta a gosto

## **Modo de preparo:**

Cozinhe o frango por uma hora na panela de pressão. Deixe esfriar ecoe. Reserve só o caldo para cozinhar os bolinhos.

## **Tempo de preparo:**

1h30

## **Dificuldade:**

Fácil

## **Rendimento:**

Quatro porções

# Cozinhas e quintais

*Dulce Maria Mateus*

O pensamento nos leva ao passado. Aportamos onde quisermos, visitamos lugares e pessoas como se lá, e com elas, estivéssemos pela primeira vez.

Cheguei!

Estou aqui nos quintais da minha infância. Creio me irmanar a muitas pessoas ao compartilhar minhas sensações. Que deleite!

Esses quintais da minha infância têm o aroma e o sabor de frutas fresquinhas, colhidas no pé. A alegria de poder desfrutar deste lugar encantado. Sim, encantado!

Aqui está guardado e aguardado o mundo inteiro. Há fantasia e realidade. Há fantasmas, guerreiros, corujas (ouvi dizer que são de mau agouro), há fadas, sacis e meus avós.

Estando aqui tenho a segurança de meus avós por perto e a confiança para enfrentar o mundo.

Escutem... psiu... meus avós...

- "Cuidado com os pés de cana... pode ter cobra."
- "Essa faca é muito afiada."
- "Ouça os pássaros e a "sapaiada" no brejo."
- "Hora de entrar."
- "Quero romã. As romãs não estão maduras, precisa esperar."

Assim fui aprendendo a esperar, a cuidar, a ter confiança para caminhar.

Lembro-me tão bem. Saudade. Sentados à beira do fogão, eu, vovô e vovó. E o fogão a lenha bem juntinho do quintal.

No quintal eram colhidas as frutas e verduras com as quais eram feitas as mais variadas guloseimas. Abóbora, figo, mamão... todos colhidos no pé... Ah, a indispensável goiaba.

Os doces eram feitos com açúcar, cravo da Índia e afeto, para temperar. Nada de leite condensado, tampouco creme de leite. Os melhores do mundo! Não encontro similar em sabor e amor.

A paçoca de amendoim socado no pilão, delícia! Nunca mais comi uma igual!

Os quitutes eram tantos que não caberiam aqui, mas cada um guarda em sua memória os aromas e sabores, impossível compartilhar.

Cada um traz consigo suas próprias memórias para enfeitar o presente e dar coragem para prosseguir. Mais do que o alimento, o que aquece meu coração é a acolhedora lembrança.

PS: a única receita que sei fazer e que remonta a época é o doce de abóbora. Vou manter as medidas e as recomendações tal e qual aprendi.



# Doce de Abóbora

## **Ingredientes:**

2 pratos fundos de abóbora descascada e cortada em pedaços pequenos  
1 prato fundo de açúcar  
Cravo da Índia a gosto

## **Modo de preparo:**

Coloque todos os ingredientes em uma panela. Cozinhe em fogo brando, até ficar bem apurado. Mexa de vez em quando para não grudar. Retire do fogo quando estiver quase seca, mas sem secar totalmente.

## **Dica:**

Não aumente a quantidade de açúcar, para não açucarar. Nunca acrescente água para o cozimento da abóbora, a que vai soltando da abóbora é suficiente.



Foto meramente ilustrativa

# Homenagem a três cozinheiras

*Eliana Haberli Silva*

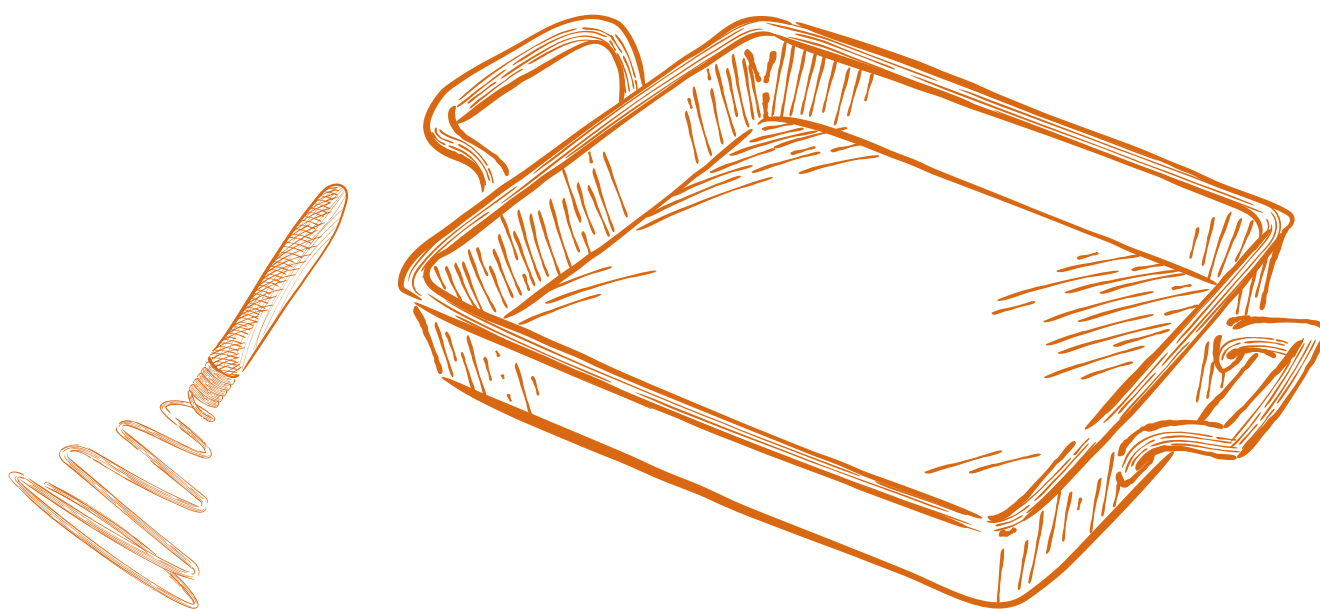
Ao contar aqui as receitas da minha alma, começo com a minha avó italiana que veio para o Brasil no começo do século 20. A vovó Luzia preparava fusilli artesanalmente aos domingos, com os ferrinhos próprios para enrolar essa massa. Lá, ficavam as fileiras enfarinhadas dos fusilli na mesa da cozinha esperando a hora do caldeirão de água fervente. Na mesa da cozinha cabiam os fusilli, tigelas brancas ovais que serviriam a massa e o molho, um conjunto de panelas, os pratos para a família de mais de uma dúzia de pessoas, todos os outros itens de cozinha que sabemos que precisam ser pré-arrumados, lugar para meu pai e tios tomarem aperitivos e, ao redor, crianças correndo e brincando (nós, os netos). Ninguém ia para sala, a aglomeração era na cozinha. Como cabia tanta coisa e tanta gente? Não faltava espaço na cozinha e no coração da vovó.

Depois dessa introdução, passo para o caderno de receitas de Dona Eulália feito em Garanhuns, Pernambuco, em 1935. Não conheci Dona Eulália. Ela era irmã da minha sogra, dona Amélia. Herdei seu livro de receitas entre os pertences da sogra. É uma preciosidade, a partir das definições aprendidas em um curso de “arte culinária”, a expressão perfeita. Emocionam-me as definições. “Entradas são iguarias que se servem no começo da refeição para excitar o apetite dos convivas”. “Sandwichs são fatias de presunto, queijo ou carnes que se arrumam entre duas fatias de pão bem finas”. “Lardear é fazer pequenas incisões nas carnes para introduzir pedaços de toucinho ou fiambre”. “Liga é a preparação composta de ovos etc. que serve para “espessurar” a sopa ou os molhos”. Arte é isso.

E agora passo para a minha mãe, Filomena, que as pessoas chamavam de Filó. Dona Filó era prática. Preparava iguarias salgadas e doces com muita intuição. A principal medida culinária dela era “um pouco de”, e o prato saía ótimo, sempre igual. “Um pouco de manteiga”, “uma xícara de farinha, mas não cheia”, “três tomates ou um pouco mais”, “um

pedaço de lagarto, não precisa ser muito grande”, “umas fatias de toucinho, não muito finas”. Ela guardava receitas com as medidas certas, mas na hora de fazer se valia mesmo do seu sentido particular de proporção, ponto de cozimento e tempo de forno. Pouca gente acertava tão bem no tempero, nas pitadas de sal ou pimenta-do-reino, no “meio litro” ou na “meia lata”. Penso que uma de suas qualidades era saber fazer receitas simples, destacando o gosto do próprio ingrediente principal.

Assim, escolhi uma dessas para este caderno. Dona Filó, como tantas cozinheiras brasileiras com forte tradição do Mediterrâneo, cozinhava do jeito que aprendera com a mãe, porém se adaptava às mil maravilhas à culinária brasileira e aos pratos internacionais que se popularizavam no Brasil. As delícias da mesa da minha infância iam facilmente de ravióli para sopa de feijão, do fígado acebolado para o tutu. Nada mais normal, para mim, que comer “miolo à milanesa” (sim, cérebro bovino) ou refogado de cambuquira. Obrigada, querida dona Filó, você me mostrou pelo caminho da culinária a importância da diversidade!



# Bolo de Mandioca – Dona Filó

## **Ingredientes:**

½ kg de mandioca crua, descascada, sem o fio central  
1 xícara de leite  
Cerca de 2 xícaras de açúcar  
6 ovos  
1 colher (sopa) de manteiga  
1 pires de queijo minas curado ralado

## **Modo de preparo:**

Corte a mandioca em pedaços e bata no liquidificador com o leite. Junte o açúcar, os ovos batidos, a manteiga, o queijo e mexa tudo. Coloque no forno médio em forma untada por, aproximadamente, 40 minutos ou retire quando estiver dourada.

## **Dica:**

Pode acrescentar, além do queijo, um pires de coco ralado.

## **Rendimento:**

Dez porções



Foto meramente ilustrativa

# Pudim da Nona

*Glaucia Colli Inglez*

Corriam os anos de 1890. Um navio trazia imigrantes italianos para fazerem a vida no Brasil. Entre eles estava uma jovem de nome Atilia Adele, minha avó, que vinha acompanhada do pai viúvo e de um único irmão.

Aqui minha avó se casou com meu avô, Giuseppe, também imigrante italiano que havia chegado ao Brasil alguns anos antes. Tiveram seis filhos, entre eles minha mãe, Dea.

A receita abaixo veio da Itália com minha avó, que ensinou minha mãe e, como eu era a ajudante quando a receita saía do papel, acabei aprendendo também.

Por ser um doce trabalhoso, era a sobremesa que não podia faltar nas noites de Natal em família.

Minha avó e minha mãe já não estão mais presentes e, por essa razão, eu fiquei incumbida dessa proeza. Só mudei a data. Faço anualmente para o aniversário do meu irmão que, por sinal, adora.

Coloco o pudim em uma louça especial, que faz parte de um aparelho de jantar de louça inglesa que minha mãe ganhou quando se casou, e eu herdei dela. Dessa forma, reverenciamos as memórias das duas, avó e mãe, porque certamente elas estão presentes em nossas lembranças e nessa ocasião.



# Pudim “Al café”

## **Ingredientes:**

200 g de manteiga sem sal

9 colheres (sopa) de açúcar

9 gemas de ovo

1 xícara de chá não muito cheia de café bem forte e quente

1 colher (sopa) de chocolate em pó

2 e ½ caixas de biscoito champanhe com açúcar fino

Vinho do porto: quantidade suficiente para umedecer os biscoitos

Papel manteiga

## **Modo de preparo:**

Na batedeira, bata bem a manteiga que deve ser retirada da geladeira cerca de meia hora antes. Acrescente o açúcar e continue batendo. Acrescente as gemas, uma a uma, sem desligar a batedeira.

Quando estiver bem batido, sem desligar a batedeira, adicione o café em forma de fio bem fino, bem devagar para não talhar a manteiga.

## **Importante:**

Mantenha o café quente, que deve estar bem forte para ficar com o gosto presente. Quando formar um creme bem liso, acrescente o chocolate em pó, sempre batendo. Coloque esse creme na geladeira enquanto prepara a forma.

Em uma forma de pirex redonda, com cerca de 15 cm de diâmetro por 10 cm de altura, coloque tiras de papel manteiga cruzadas entre si para forrar todo o pirex. Elas devem ter cerca de 5 cm de largura e o comprimento deve sair do pirex e chegar na sua base.

Molhe cada biscoito champanhe rapidamente no vinho do Porto e coloque em pé em toda a volta do pirex. Forre o fundo também com os biscoitos passados no vinho. Coloque o creme e repita as camadas até acabar o creme. A última camada deve ser de biscoitos.

Pegue as tiras do papel manteiga que estão por fora e passe por cima dessa última camada de biscoitos, cruzando-as. Coloque algo pesado por cima e leve à geladeira.

Desenforme só no dia seguinte. Descruze as tiras de papel, emboque o pirex em um prato grande de bolo e puxe suavemente as tiras de papel para soltar o pudim do pirex. Retire o pirex e aí é só servir.

**Dica:**

Como esta receita só utiliza as gemas dos ovos, as claras podem ser usadas posteriormente para fazer um bolo ou um pudim de claras.

**Rendimento:**

12 a 15 porções



Foto meramente ilustrativa

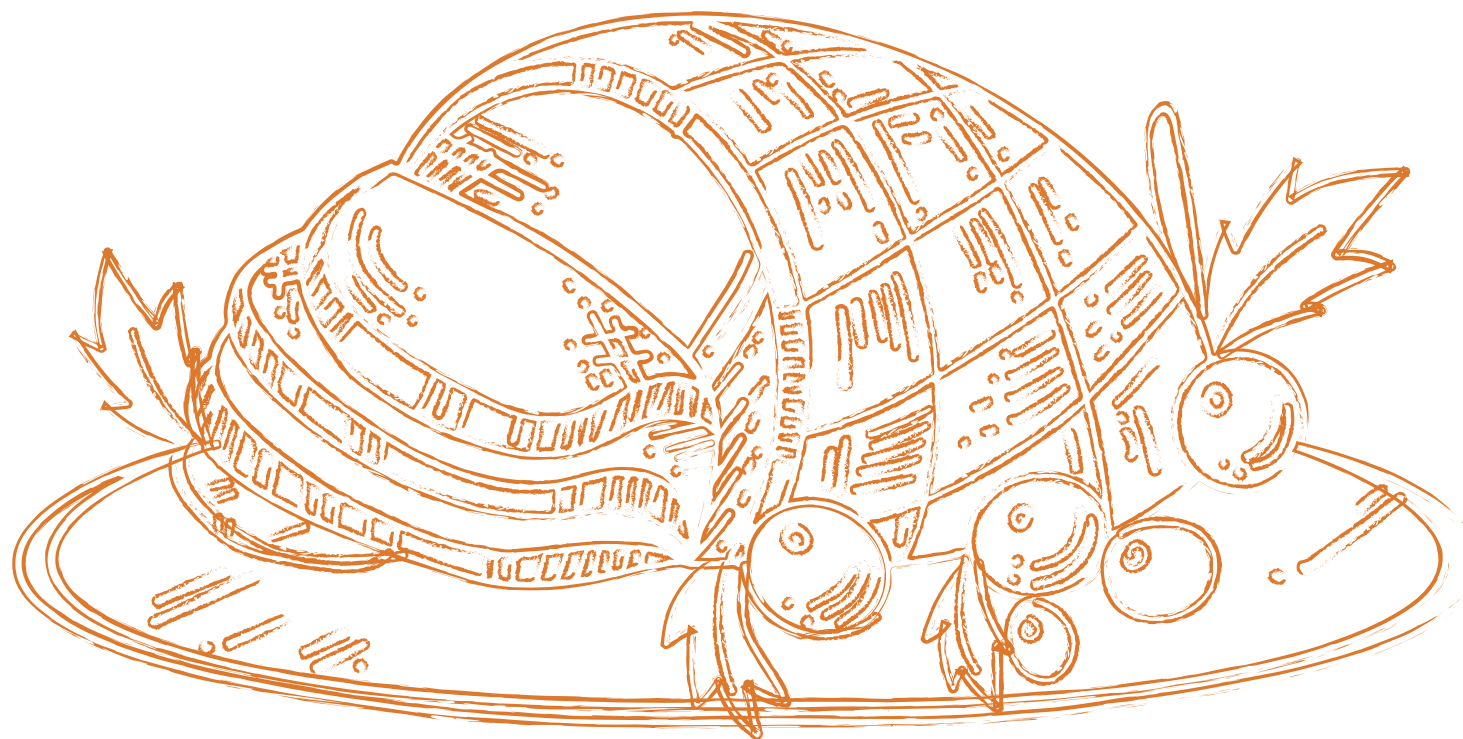
# Ceia de Natal – Pernil um ideal!

*Helyon Arruda Stein Tollendal*

Há um pernil nas minhas melhores lembranças!

Pensar em sonho utópico é comigo mesmo. Para mim, o pernil assado é um sonho utópico, um ideal, uma recordação afetiva e prazerosa do meu passado.

Lá estão minhas memórias felizes de encontros familiares e do convívio festivo na noite de Natal. E nessas memórias o pernil está no centro da mesa, lindo, bem preparado, delicioso. Era o prato especial dos nossos Natais em família. O pernil, na verdade, não indica apenas o tempo passado para mim. Ele me leva a preconizar novas épocas, novas festas e nova comunicação entre gente querida.



# Pernil Assado

## **Ingredientes:**

1 pernil com cerca de 4 kg  
10 dentes de alho  
2 colheres (sopa) de sal  
2 colheres (sopa) de gengibre picado  
Um punhado de salsinha  
1 xícara de vinho branco  
½ xícara de óleo  
1 xícara de água  
Algumas cenouras, azeitonas verdes, pimentão e pimenta (opcional)

## **Modo de preparo:**

Coloque no liquidificador os dentes de alho, o sal, o gengibre picado, a salsinha, o vinho branco, o óleo e a água. Bata bem.

Coloque o pernil dentro de um saco plástico reforçado e regue com o molho do liquidificador. Misture bem, retire o ar do saco, feche e deixe na geladeira até o dia seguinte. De vez em quando vire o saco para que o tempero pegue em todo o pernil. No dia seguinte, retire o pernil do saco e com uma faca pequena faça furos em todo o pernil.

Pique em pedaços pequenos a cenoura, azeitonas verdes, o pimentão e a pimenta. Em cada furo no pernil, vá colocando todo esse picadinho até ficarem todos preenchidos. Coloque numa assadeira com todo o molho que ficou no saco. Cubra a assadeira com papel alumínio de modo que fique bem fechado e leve para assar por três horas. Depois, retire o papel alumínio e deixe dourar por mais uma hora. Agora é só comer e lamber os beiços...

## **Dica:**

Com o líquido do fundo da assadeira faça um molho para servir com o pernil.

## **Rendimento:**

Porções para a família toda no Natal

# Laranjas do meu quintal

*Horacio A. Fernandes Filho*

Há muito tempo não ouço mais falar em Laranja da Terra.

Será que tem outro nome? Será que sumiu? Foi extinta?

Até porque seu gosto amargo, que a tornava muito pouco comestível, pode ter contribuído para o sumiço dessa fruta.

Desde a minha infância, essa laranja só servia para fazer doce.

Apesar de trabalhoso, preparar o doce era um evento lá em casa, dava muito o que fazer e envolvia a todos, mamãe, papai, minha irmã e eu, que não conseguia escapar!

Mas tudo valia a pena!

O doce, depois de pronto, tinha um gosto bem característico - doce/amargo ou amargo/doce, mas sobretudo gosto de família.

Não sei exatamente como a receita chegou na família.

Minha avó materna já fazia, depois minha mãe e minha esposa, que aprendeu com a mãe dela, que também conhecia a receita.

Na minha casa tinha um terreno espaçoso, com várias árvores frutíferas e, lógico, um pé de Laranja da Terra. E, ainda, às vezes, era encontrada nas feiras livres. Com o tempo, o pé da Laranja da Terra do meu quintal sumiu... não me lembro se morreu ou se meu pai cortou. Hoje em dia não se acha mais a fruta e, há muito, nem ouço falar em Laranja da Terra, mas na memória ainda ficou o gostinho do doce.

# Doce de Laranja da Terra

## **Ingredientes:**

1 dúzia de laranjas da terra (difícil de encontrar)

400g de açúcar

6 unidades de cravos da índia ou mais a gosto

6 a 8 copos de água (o suficiente para cobrir as cascas na panela)

## **Modo de preparo:**

Tire superficialmente a casca das laranjas, bem fininha, com uma faca bem afiada. Corte as laranjas na vertical, em quatro partes, em cruz, mas sem cortar até o final, de forma a manter os quatro pedaços ligados na parte inferior da laranja (quando aberta fica parecendo uma flor).

Retire o bagaço (parte amarela) e descarte, ficando só com as cascas que são bem grossas.

Numa panela grande, ferva as cascas por cerca de dez minutos. Após a fervura, mantenha as cascas de molho, durante dois ou três dias, numa bacia com água. Essa água deve ser trocada a cada 12 horas aproximadamente, para tirar o amargor. Após esse tempo de molho, lave bem as cascas e reserve.

## **Calda:**

Coloque o açúcar numa panela grande e leve ao fogo até derreter. Quando ficar dourada, coloque a água e deixe no fogo até ficar uma calda homogênea. Coloque os cravos e as cascas. Caso precise, complete com um pouco de água para cobrir as cascas. Após ferver, coloque em fogo baixo e acompanhe o cozimento até as cascas ficarem transparentes. Deixe esfriar e coloque na geladeira. O doce deve ser servido gelado.

## **Dicas:**

Enquanto as cascas estiverem de molho, prove a água para verificar se ainda está amarga. Se estiver, troque a água mais vezes. Elimine quaisquer resíduos que apareçam na superfície da bacia onde as cascas

ficaram de molho. Ao fazer a calda, trabalhe com fogo brando para não correr o risco de queimar.

**Rendimento:**

Quatro a seis porções bem servidas



Foto meramente ilustrativa

# Uma receita da alma

*Ironilda Soares (in memorian)*

Ainda na década de 60, antes de vir para a cidade de São Paulo, eu morava com meus pais em Santana do Matos (RN). No mês de junho as comemorações são para os santos de devoção: Santo Antônio, São João, São Pedro e com tudo que havia direito. Na casa da minha mãe, o saco de espigas de milho estava garantido. Na cozinha os preparativos corriam soltos, tanto eram as imaginações: bolo de milho, pamonha, curau de milho e batata doce na fogueira não faltavam.

Depois de bem cozido o curau, num refratário, polvilhado com canela, já frio, era servido em pedaços. Quem preferisse num prato ou tigela era servido à parte ainda quente.

À noite a fogueira na frente das casas chamava a atenção de todos. Tudo era uma grande festa, com foguetes, bombinhas e chumbinhos no pé. Hoje, lembrar o curau que minha mãe preparava com algumas espigas, basta. Debulhar as espigas, colocar os grãos no liquidificador, leite e depois bater bem. Coar com a peneira numa panela, acrescentar açúcar a gosto, pitada de sal. Mexendo a todo momento em fogo médio até começar a borbulhar. Delícia! Pronta a receita do meu coração que alimenta minha alma.





# Bolo de Milho Verde com Leite de Coco

## **Ingredientes:**

2 copos de grãos de milho verde  
1 copo de açúcar  
1 copo de leite  
1 vidro de leite de coco  
3 ovos  
3 colheres (sopa) de margarina  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 colher (chá) de sal  
1 colher (sopa) de fermento em pó

## **Modo de preparo:**

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Unte uma assadeira, polvilhe com farinha de trigo e despeje a massa. Leve para assar por cerca de 30 minutos.



Foto meramente ilustrativa

# Lembranças saborosas

*Katia Rocha Pinto*

A recordação que trago de sabores e preparações culinárias vem da minha época de adolescência, quando eu cursava o ginásio na E.E.Dr. Kyrillos, no bairro da Previdência, em São Paulo.

Essa era uma escola mista, mas havia no currículo escolar aulas de artes que eram ministradas apenas para as meninas. Nessas aulas aprendemos os primeiros pontos de crochê, tricô, macramê, e uma introdução à culinária.

Tínhamos até um caderno de receitas!

Não recordo o nome da professora, mas lembro bem que era uma senhora com um rosto fofo, e que chegava sempre carregada de sacolas para a aula.

O conteúdo dessas sacolas? Nunca conseguimos desvendar.

Certa vez, a professora decidiu dividir a turma em equipes, e cada equipe deveria preparar uma receita.

Que susto! Minha equipe não tinha a mínima ideia do que fazer para levar à aula. Ficamos apavoradas.

Felizmente, veio o socorro. A mãe de uma de minhas colegas da equipe nos ensinou “tim tim por tim tim” o preparo de uma receita. Um delicioso bolo de chocolate!

Estreia na cozinha e foi o bolo mais gostoso que já comi. Um sabor especial que nunca mais senti.

# Bolo de chocolate

## **Ingredientes para a massa:**

3 ovos  
1 e ½ xícara de chá de açúcar  
2 xícaras de chá de farinha de trigo  
1 xícara de chá de chocolate em pó  
½ xícara de chá de óleo  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
1 pitada de sal  
1 xícara de chá de água quente

## **Modo de preparo:**

Em uma batedeira, bata os ovos com o açúcar, o óleo, o chocolate, o sal e a farinha. Em seguida, adicione a água quente e mexa bem. Coloque o fermento por último e misture delicadamente.

Unte uma assadeira retangular média com um pouco de manteiga e farinha de trigo. Coloque a massa e asse em forno médio por 40 minutos.

## **Ingredientes para a cobertura:**

4 colheres (sopa) de leite  
½ xícara de chá de chocolate em pó  
1 colher (sopa) de manteiga  
1 xícara de chá de açúcar

## **Modo de preparo:**

Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo. Misture até ferver. Em seguida, despeje ainda quente sobre o bolo assado e corte em pedaços.

## **Rendimento:**

30 porções (pedaços)

# Saborosas histórias dos Idos de 60

*Kioshi Shimizu*

A vida no campo na minha infância tinha pouca proteína. Carne era luxo, então a matança de uma grande leitoa na nossa casa da roça era um ritual incrível, quase sagrado. De tempos em tempos era sacrificada uma leitoa de 10 arrobas. Arroba hoje é coisa da internet, mas uma arroba naquele ritual da matança de porco significava 15 importantes quilos de carne, gordura e ossos. Uma parte precisava ser logo vendida, porque a família carecia de recursos. Outras partes alimentavam os pais e vários filhos por um bom tempo.

No dia de matar o porco a gente levantava cedo e aquecia água no tacho para a limpeza dos pelos. O ritual de destrinchar cada parte do animal fazia parte da cultura do campo. O mano maior, orientado pelo Pai, assumia o comando e mantinha o conhecimento do processo como uma preciosa receita familiar. Eu, o “marmitão” (o caçula) aprendia com o pai como limpar as tripas para fazer capas de linguças. Tudo lavado naquela água límpida que vinha da nascente. Os miúdos, fígado e coração, eram para ser logo consumidos depois de grelhados na chapa do fogão à lenha. As carnes e costelas cortadas em pedaços iam para as “latas de carnes” - reuso das latas de óleo de 19 litros - e complementavam durante meses o feijão de cada dia. Quando eu voltava da escola, após 3 km de caminhada, sempre tinham reservado um presente especial para mim, a bexiga do porco, que servia de bola para brincar por muito tempo.

Na cultura oriental, principalmente a chinesa, o porco tinha relevância especial. Era a reserva financeira de toda família do campo para tempos de dificuldade. Hoje, muita coisa mudou. A Peste suína de 2018/19 dizimou o maior plantel do mundo. O Brasil se tornou o grande abastecedor. Lá, no interior paulista, lembro da gripe aviária dos anos 1960/70, quando tivemos que vacinar todo o plantel de galinhas por causa da doença de Newcastle, que existe até hoje. Numa única noite de maio minha família e eu vacinamos cerca de 2 mil aves. Os riscos hoje cresceram muito. Saudades dos tempos da criação caipira de animais.

# Kozidão Kon Ki Tem

## **Ingrediente:**

Cebola e tomate  
Coentro / salsinha  
Linguiça natural 3 gomos  
Paio defumado 1 gomo  
Chuchu  
Cenoura  
Batatinha  
Inhame  
Mandioquinha  
Repolho roxo ou branco  
Talos de agrião e de espinafre  
Pimentão amarelo e vermelho  
Azeite  
Sal  
Açúcar  
Tomilho  
Alecrim  
Louro

## **Modo de preparo:**

Junte os legumes e os tubérculos e corte em pedaços grandes. Descasque e deixe em água. Esquente a panela com óleo e acrescente os tomates e as cebolas para fazer o fundo.

Coloque as linguiças e os paios em pedaços grandes. Então, coloque os legumes: chuchu, cenouras, batatinhas, mandioquinhas, inhames, batata doce roxa, talos de agrião, espinafre e as folhas de repolho branco ou roxo.

## **Tempero:**

Use sal, açúcar, cominho, páprica, tomilho, alecrim e o que mais tiver. Misture tudo em dois copos com água e acrescente à panela. Tampe e deixe em fogo brando por, aproximadamente, 30 minutos.

**Dica:**

Na apresentação do prato, coloque numa travessa e enfeite com salsinhas verde e flores colhidas no jardim. O importante é o colorido e os pedaços para sentir cada produto.

Tenha liberdade de escolhas e coloque os ingredientes na quantidade e temperos disponíveis. Preferencialmente, use produtos da época.

**Rendimento:**

Quatro porções



Foto meramente ilustrativa

# O aroma único do bolo na cozinha

*Luciana Pereira Osório*

“Oba, hoje é dia de bolo”, era o que eu e minha irmã gritávamos, assim que víamos mamãe retirar os ovos e a manteiga da geladeira. Todas nós participávamos, inclusive minha avó, da feitura desse bolo para o lanche.

Quando éramos ainda meninas o bolo era batido à mão. Então enquanto mamãe batia o creme que ficava bem clarinho e gostoso, a gente revezava para bater as claras em neve até o ponto certo, que a vovó determinava. Olhávamos atentas a cada ingrediente que era misturado, e que havíamos ajudado a separar nas quantidades certas. Quando mamãe colocava a massa na forma, minha irmã já vinha com uma colher para raspar o resto da massa que ficara na tigela. Delícia.

Então, a calda era preparada. Assim que o bolo assava ficava esfriando até amornar, quando era colocada a calda. O toque final era dado com as raspas de limão, dando um gostinho todo especial ao bolo.

Pratinhos na mesa, café coado pela vovó e a mamãe cortando os pedaços daquele bolo tão gostoso. Era uma festa particular de quatro pessoas em dia de semana. Aos domingos, vinha mais gente para a reunião familiar e as sobremesas eram outras. Mas o encontro de meio de semana era especial.

Hummm... Ainda posso lembrar do aroma único de chocolate, limão e café que invadia a cozinha toda. Que lembrança boa!

# Bolo de chocolate com claras em neve

## **Ingredientes para a massa:**

4 ovos  
3 colheres (sopa) de manteiga  
1 ½ xícara de açúcar  
2 xícaras de farinha de trigo  
½ xícara de chocolate em pó  
1 xícara de leite  
1 colher (sopa) de fermento em pó

## **Ingredientes para a calda:**

1 xícara de açúcar  
½ xícara de chocolate em pó  
1 xícara de leite  
Colheres (sopa) de manteiga

## **Modo de preparo:**

Em uma tigela bata as claras em neve. Em outra tigela bata as gemas com o açúcar e a manteiga, até formar um creme. Acrescente a farinha de trigo peneirada, o chocolate em pó, o leite e bata novamente. Coloque então as claras em neve e o fermento em pó e misture delicadamente até que tudo esteja incorporado à massa.

Coloque essa massa em forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°, por uns 40 a 45 minutos. Enquanto o bolo assa prepare a calda: coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo até dar o ponto, sem deixar ficar muito espessa. Coloque a calda sobre o bolo morno e por cima coloque raspas de limão.



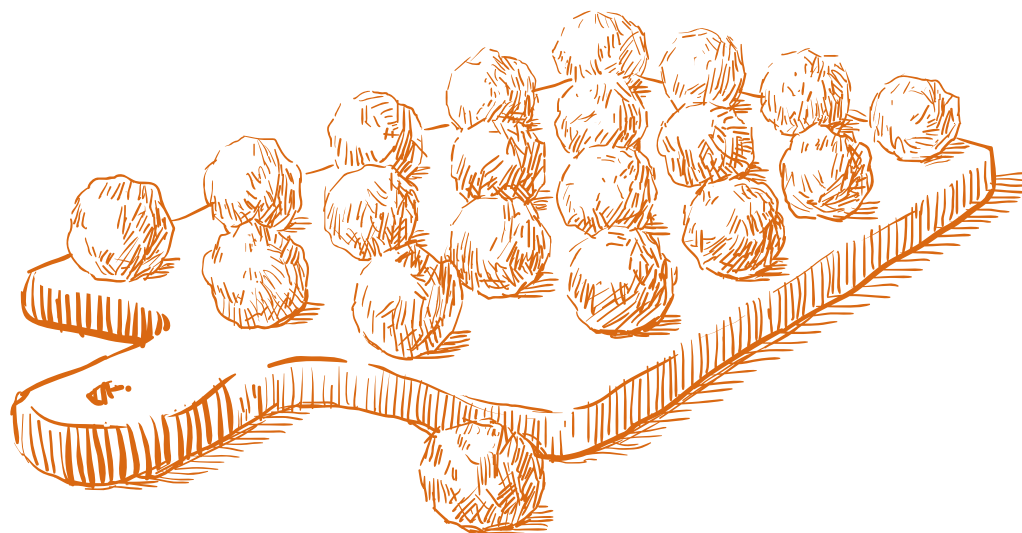
# Um caipira na capital ou vice-versa

*Luciano Nogueira Martins*

Como em toda família criada na lavoura, na minha também se desconhecia o requinte ou a sofisticação na hora da alimentação. A variedade não fazia parte do dia a dia, limitada pela necessidade da utilização de marmitas para atender as pessoas que estavam trabalhando na roça.

Entretanto, os bolinhos de carne que minha mãe fazia ficaram em nossa memória como algo diferenciado, verdadeiro estimulante do apetite, pelo uso às vezes até exagerado de temperos produzidos em nossa horta. Colher esses temperos para a minha mãe era uma das tarefas que eu, quando criança, executava com o maior prazer.

Quando me mudei para São Paulo, já adulto, descobri que essa iguaria tinha por aqui outros nomes e acabamentos. Era chamada de “almôndega”, “porpetta”, “bracciolla”, entre outros. Mas, quando ouvia alguém se referindo assim a ela, como herança cultural, para não me sentir diminuído, eu sempre tinha uma provocação infalível: “Você elogia tanto porque não conhece os bolinhos caipiras que minha mãe faz...”. Para não perder o argumento, nunca dei a receita para ninguém. Mas, para vocês, vou abrir uma honrosa exceção.



# Bolinho caipira

## **Ingredientes:**

1 kg de carne (de segunda) moída

1 ovo

1 colher (sopa) de farinha de trigo

Sal e pimenta do reino a gosto

1 cebola bem picada

4 dentes de alho amassados

Punhado generoso de ervas frescas: salsa, cebolinha, hortelã, manjericão, alecrim e orégano

Óleo para fritar

## **Modo de preparo:**

Misture os ingredientes, amasse tudo muito bem e divida em 20 bocados aproximadamente. Faça as bolinhas com as mãos e frite no óleo quente.



Foto meramente ilustrativa

# Berinjela imigrante

*Lucy Parmagnani dos Santos*

Lembro das receitas da minha mãe, Maria da Conceição Cepêda, nome de solteira. Ela era filha de português e espanhola. Nasceu em 1916 em São Paulo, nas imediações de onde é o campus da Cidade Universitária da USP, em um bairro que se chamava, na época, Corujas e que era “muuuuuuito” longe da cidade, diferente de hoje quando está tudo à distância de um ônibus ou um metrô. Minha mãe e meu pai eram filhos de imigrantes que vieram de navio para o Brasil, fugindo da pobreza dos países mediterrâneos no tempo da Gripe Espanhola.

Conheceram-se no Brasil. Minha mãe, filha de espanhola, aprendeu a fazer comida portuguesa, como as alheiras e as linguiças defumadas. Já era uma pequena “traição” à culinária materna. Mas a verdadeira “traição” gastronômica veio depois do casamento com meu pai, José Parmagnani, de família italiana de Bragança Paulista. Meu pai gostava de macarrão e outras delícias italianas e ela embarcou decididamente na culinária daquele país. Ah, o que as mulheres não fazem, ou faziam, pelo lado masculino da família. Submissão feminina da primeira metade do século 20.

Da tradição vieram a berinjela à parmegiana e a macarronada de domingo. Gosto único. Família unida, pai, mãe, cinco filhos, avô e avó, que residiam em duas casas vizinhas na antiga Estrada de Itu, estreita e arborizada, hoje avenida Corifeu de Azevedo Marques. Só os mais velhos conheceram. As casas ficavam no terreno da olaria do meu avô. O sabor e o tempero da berinjela chamavam minha atenção. Ocheirodotomate, cozido e passado na peneira, o queijo parmesão italiano legítimo, comprado em Pinheiros, tudo inesquecível.

A berinjela era assada em quadrados em um fogão elétrico que abria como um armário. Ideia moderna do meu pai. Só depois é que vieram os fogões a gás. Eu, comilona, comia três grandes pedaços, quando dava sorte, depois que os mais velhos se serviam. As quantidades não eram à vontade, era tudo controlado pelos avós. Meus irmãos menores tinham que se contentar com um pedaço. Tudo acabava na sobremesa. Uma história que fica para outra vez.

# Berinjela à parmegiana

## **Ingredientes:**

3 berinjelas cortadas em fatias finas no sentido do comprimento, ou cortadas em quadrados finos à moda de minha mãe  
2 colheres (sopa) de óleo vegetal  
2 dentes de alho amassados  
1 cebola grande picada  
1 folha de louro  
2 xícaras de chá de polpa de tomate  
150 g de mussarela ralada  
½ xícara de chá de folhas de manjeriço  
1 ovo de galinha batido  
1 clara de ovo batida  
3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado  
Sal a gosto

## **Modo de preparo:**

Em uma frigideira, grelhe as fatias de berinjela dos dois lados e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e doure o alho e a cebola. Junte o louro, a polpa de tomate e tempere com sal. Cozinhe até o molho apurar. Em uma forma refratária, coloque primeiro uma concha do molho, depois fatias ou quadrados de berinjela, mussarela e folhas de manjeriço.

Faça camadas até terminarem os ingredientes, sendo a última uma camada de molho. Espalhe o ovo e a clara batida. Polvilhe o queijo parmesão e leve ao forno pré-aquecido a 180° por, aproximadamente, 20 minutos.

## **Preparo da polpa de tomate:**

Cozinhe meio quilo de tomates maduros sem sementes em água e um pouco de sal. Retire as peles dos tomates e passe-os pela peneira.

## **Rendimento:**

Oito porções

# Quem sabe o que é Berliner?

*Margaret Winder Martins*

Minha avó materna, imigrante da antiga Tchecoslováquia, tinha um grande prazer em presentear seus filhos e netos com suas famosas “berliners”. Quem sabe o que é? É um doce redondo, fofo e muito apreciado que chamamos de sonho. O famoso sonho de padaria. Aqui o sonho é recheado de creme. Na Europa, é recheado de geleia.

Lembro-me, com afeto, da minha alegria quando ela chegava em casa com uma travessa de louça branca envolta com um pano de prato, também branco, transbordando com aquelas bolas cobertas de açúcar e recheadas com geleia de fruta, na maioria das vezes com geleia de goiaba. Nas reuniões familiares, as “berliners” também sempre se faziam presentes para alegria de todos. A quantidade que minha avó trazia era tão grande que sempre dava para cada participante do encontro levar um pratinho para casa.

Minha avó (chamada por Oma em nosso alemão particular) viveu e permaneceu lúcida até os 96 anos, com sete filhos - dois homens e cinco mulheres - que se encarregaram de expandir a lembrança dessas “berliners” por uma extensa descendência formada por 25 netos e “incontáveis” bisnetos.

Perpetuou assim não só a sua cultura, mas especialmente o doce sabor que continua alimentando pitorescas memórias em nossas reuniões familiares.

# Berliner da “Oma”

## **Ingredientes:**

50 g de fermento biológico fresco  
½ xícara de chá de leite morno  
2 colheres (sopa) de açúcar refinado  
500 g de farinha de trigo  
100 g de manteiga em temperatura ambiente  
2 ovos grandes  
Óleo para fritar  
500 g de geleia de frutas vermelhas (para o recheio)

## **Modo de preparo:**

Desmanche o fermento no leite morno. Misture tudo e sove a massa até desprender da mesa. Deixe crescer até dobrar de tamanho. Abra a massa com o rolo. Deixe a massa grossa e corte com um copo. Deixe crescer novamente até dobrar de tamanho. Frite em óleo não muito quente. Deixe esfriar, abra ao meio e recheie com geleia. Polvilhe com açúcar refinado.

## **Rendimento:**

60 porções (em média)

# Lagarto para o vovô

*Maria Angélica Rosatti*

Ao iniciar estas memórias, cheiro e sabor borbulham em mim só de lembrar desse tempo, época de infância, de simplicidade, de pertencimento, de importância e de muito amor.

Lá se vão mais de 50 anos e me vejo em meio aos sabores e cheiros da cozinha na casa de meu avô, na Rua Rio Grande - Vila Mariana - SP. Época em que o tempo passava mais devagar e os momentos se eternizavam com o carinho e a atenção de Dona Chiquinha, que morava e trabalhava na casa de meu avô. Ela, que ajudou a criar meu pai e seus irmãos, fazia parte da família, e nessa época havia os netos, que viviam circulando pela casa dos avós, e Chiquinha sempre fazendo parte, com seus quitutes e sabores deliciosos e diferenciados que nos encantavam.

Um dos pratos preferidos do meu avô era o Lagarto que ela fazia e perfumava a casa toda com seus temperos variados.

Quando Chiquinha dizia que ia fazer Lagarto, inicialmente, eu pensava que era o bicho e ficava curiosa para saber como ela iria prepará-lo. Quanta ingenuidade! Então, um dia ela disse que me deixaria ajudá-la. Fiquei muito eufórica e me sentindo responsável por aprender o prato que meu avô, que eu amava demais, mais gostava!

O primeiro passo foi lavar as mãos e não podia ser com sabonete. Chiquinha dizia: “Não lave com sabonete porque não quero meu lagarto com perfume de sabonete”.

Segundo passo, ela me colocou um avental com todo carinho, ajeitando-o para que me protegesse das possíveis sujeiras que certamente eu faria, com toda essa minha animada vontade de aprender e ajudar.

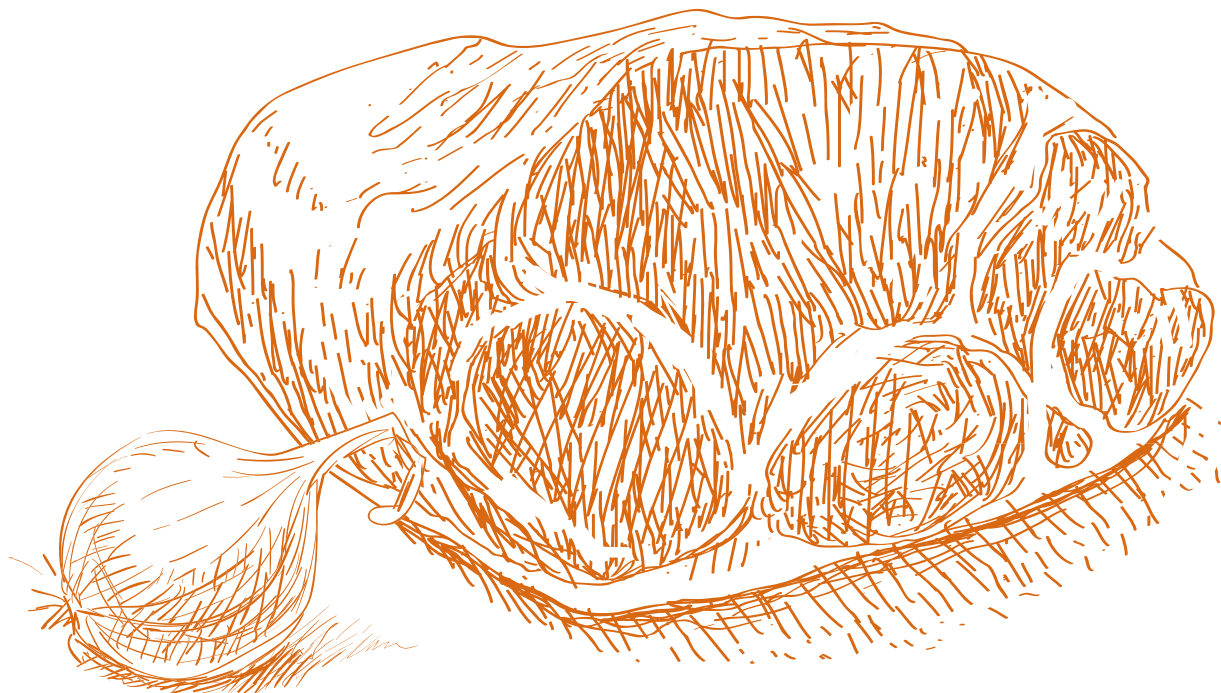
E, então, com uma enorme faca pontuda, ela furou toda a carne, para depois preencher esses “buracos” com o tempero cheiroso e gosto-

so que fazia com cenoura, cebola, azeitonas, óleo, vinagre, e muito mais.

Era o momento de eu entrar em ação, preencher esses “buracos”. É claro que ela não me deixou usar a “grande faca”. Me ensinou a deslizar o cabo de uma colher para, assim, preencher os “buracos” com o tempero, que só de lembrar, sinto o cheiro e seu sabor delicioso.

Após preencher toda a peça de carne com essas delícias, ela a colocou em uma panela para dourar e a virava de um lado para o outro, e eu ao seu lado observando e aprendendo. E ela ia pingando água com toda a paciência do mundo, para que a carne ficasse saborosa, macia e deliciosa. O tempo parecia parar ali, ao seu lado. E eu? Eu fiquei como sua aprendiz predileta para a elaboração dessa delícia.

Até hoje, ao fazer esta receita, todas essas memórias brotam, fazendo o tempo parar, mesmo que por apenas uns minutos.





# Lagarto recheado

## **Ingredientes:**

1 peça de lagarto com cerca de 1,5 kg  
1 cebola fatiada  
1 cebola picada  
3 dentes de alho  
1 cenoura cortada em 4 palitos  
1 pedaço de bacon cortado em palito  
8 colheres (sopa) de azeite de oliva  
Sal, vinagre, louro, pimenta do reino e azeitonas a gosto

## **Modo de preparo:**

**Um dia antes:** Perfure a peça de lagarto com três furos com a faca até o final da peça no comprimento e faça outros furos nas laterais. Preencha esses “buracos” com os palitos de bacon, os palitos de cenoura, a cebola fatiada e as azeitonas. Coloque e empurre com o dedo até preencher.

Prepare um tempero (marinada) com quatro colheres de azeite, vinagre, sal, louro e pimenta do reino. Deixe a carne já recheada de molho nesse tempero até o dia seguinte.

## **No dia do cozimento:**

Em uma panela quente regue com as quatro colheres restantes do azeite e doure todos os lados da peça de lagarto com cuidado para somente dourar e não queimar. Junte a cebola picada e o alho, e regue com a marinada. Doure a carne mais alguns minutinhos e deixe cozinhar por cerca de duas horas, acrescentando água quente aos poucos e virando a carne a cada 15 minutos.

## **Dica:**

Prepare com muito amor e paciência.

# Para aquecer tardes frias

*Maria Aparecida de Mattos*

Algumas lembranças da infância me tocam o coração.

Minha mãe era dedicada a diferentes tarefas. Além de professora, cozinhava muito bem, costurava, bordava, fazia tricô e produtos para limpeza da casa.

Lembro-me daquelas tardes frias, na hora do lanche, quando nossa alma era aquecida pelo prazer de saborear as broinhas de fubá que ela fazia com tanta habilidade.

Com o tempo deixou de fazê-las e eu até pensei tê-las esquecido. Mas hoje, que mamãe já partiu, uma das lembranças que me vem com frequência é a do sabor peculiar daquelas broinhas.

Busquei em seus cadernos, que estão comigo guardados, mas a única receita semelhante cita apenas os ingredientes, sem as quantidades. Tentei mesmo assim, mas sem o resultado esperado.

Recorri a uma prima e madrinha - elas eram muito próximas e sempre trocavam receitas. Falei das broinhas e ela, buscando em seus cadernos de 70 anos atrás, achou uma receita que poderia ser a que minha mãe fazia.

Copiei a mesma e, chegando em casa, fui atrás dos ingredientes. No dia seguinte, mãos à massa.

Com ansiedade, aguardava pelo resultado. Retirei a assadeira do forno, esperei que esfriasse e me imbui de concentração.

Enquanto saboreava a primeira broinha, fui levada àquele momento longínquo, na companhia de meus irmãos e da mamãe. Aquele sabor da infância tomou conta de mim, acompanhado de uma grande emoção.

Chamei uma de minhas irmãs, que também nutria o mesmo desejo, e saboreamos a receita com um misto de prazer e saudade dos tempos de outrora. Um sabor que nunca imaginamos vivenciar desta forma um dia.



# Broinhas de Fubá

## **Ingredientes:**

200 g de fubá

100 g de açúcar

120 g de maisena ou de polvilho doce

1 colher (sopa) de fermento químico

100 g de manteiga

2 ovos

Se gostar, acrescente 1 colher (chá) de erva-doce

## **Modo de preparo:**

Misture todos os ingredientes secos. Junte a manteiga e os ovos e misture bem até obter uma massa homogênea. Com as mãos, estique a massa sobre o mármore, deixando-a com meio centímetro de altura. Com a boca de um cálice, com três a quatro centímetros de diâmetro, corte as broinhas.

Asse em forma untada e polvilhada de fubá por 20 minutos, a 240 graus, ou até que comecem a ficar douradas.

## **Dica:**

Desenforme as broinhas frias.

# Canjiquinha, o grão sabor da alma

*Maria Auxiliadora Elias Avila*

As memórias afetivas e olfativas são as lembranças desencadeadas por alguma recordação boa. Voltando o olhar ao passado, são tantas que me fazem lembrar da fazenda Santa Terezinha, que era do meu avô materno.

Foi lá que no dia 5 de agosto eu nasci. Isso mesmo, há 68 anos, a minha mãe grávida, passando as férias escolares na fazenda, começou a sentir as primeiras contrações e deu à luz com a ajuda de uma parteira e das empregadas da fazenda.

Até os 12 anos eu frequentei a fazenda nos períodos de férias. Era uma festa para os 17 netos que se encontravam.

Da cozinha exalava aquele cheirinho incomparável da comida feita no enorme fogão a lenha. Naquela cozinha eu sentia a harmonia de sons, cheiros, tonalidades e sabores das verduras, frutas, grãos e legumes ali preparados.

Do outro lado da cozinha ficava a queijaria, uma sala onde eram feitos e armazenados os diversos tipos de queijos.

Na saída da cozinha, descendo alguns degraus ficava o moinho d'água, onde se moía o milho para o fubá e a canjiquinha. Sinto ainda o cheiro do fubá impregnado naquelas tábuas da construção do cômodo que era o moinho.

O moinho também era o gerador de energia (fraca!) que alimentava a fazenda. Um pouco mais adiante situava-se o engenho, que moia a cana, e um enorme tacho de cobre ia recebendo o caldo para fazer o melado e a rapadura. Um cheiro adocicado no ar e cada pedacinho traz na alma o sabor da fazenda.

Os caminhos se entrelaçam numa conexão de cores, sabores e aromas.

O riacho que corria do moinho formava uma queda d'água que nos convidava a tomar uma ducha em dias de sol forte, alegrando ainda mais as muitas histórias que ali vivi.

A essência e o sabor, frutos da nossa terra, vêm de nossas raízes. Eu me alimento também das boas lembranças do tempo que visitei o meu avô em sua fazenda.

Tudo o que a memória ama fica eterno, cheiros e cores na costura da memória, como o cheiro de terra molhada. Que saudade dessa época em que a chuva tinha cheiro de terra molhada e podíamos tomar banho nela sem ficar doentes e brincar de barquinho na enxurrada.



# Canjiquinha

## **Ingredientes:**

300 g de canjiquinha  
1 kg de costelinha  
200 g de linguiça calabresa picada  
100 g de bacon com pouca gordura  
2 cebolas médias picadas  
2 tomates médios picados  
4 dentes de alho  
Sal a gosto  
1 xícara de salsicha picada  
3 colheres (sopa) de óleo de soja

## **Modo de preparo:**

Em uma panela grande frite as costelinhas já temperadas com alho e sal até ficarem bem douradas, sempre pingando água para não grudar no fundo. Em outra panela frite a calabresa picada e o bacon. Reserve. Aproveite a panela que fritou a linguiça para cozinhar a canjiquinha por 20 minutos ou até que esteja bem macia. Mexa enquanto cozinha para não grudar ou empelotar.

Na panela que fritou a costelinha acrescente a calabresa, o bacon, a cebola e os tomates picados. Deixe refogar por dez minutos. Adicione a canjiquinha já cozida aos poucos, sempre mexendo bem. Finalize colocando cheiro verde e sirva quente.

## **Dica:**

Deixe a canjiquinha de molho por 15 minutos antes de cozinhar.

## **Tempo de Preparo:**

45 minutos

## **Rendimento:**

Seis porções

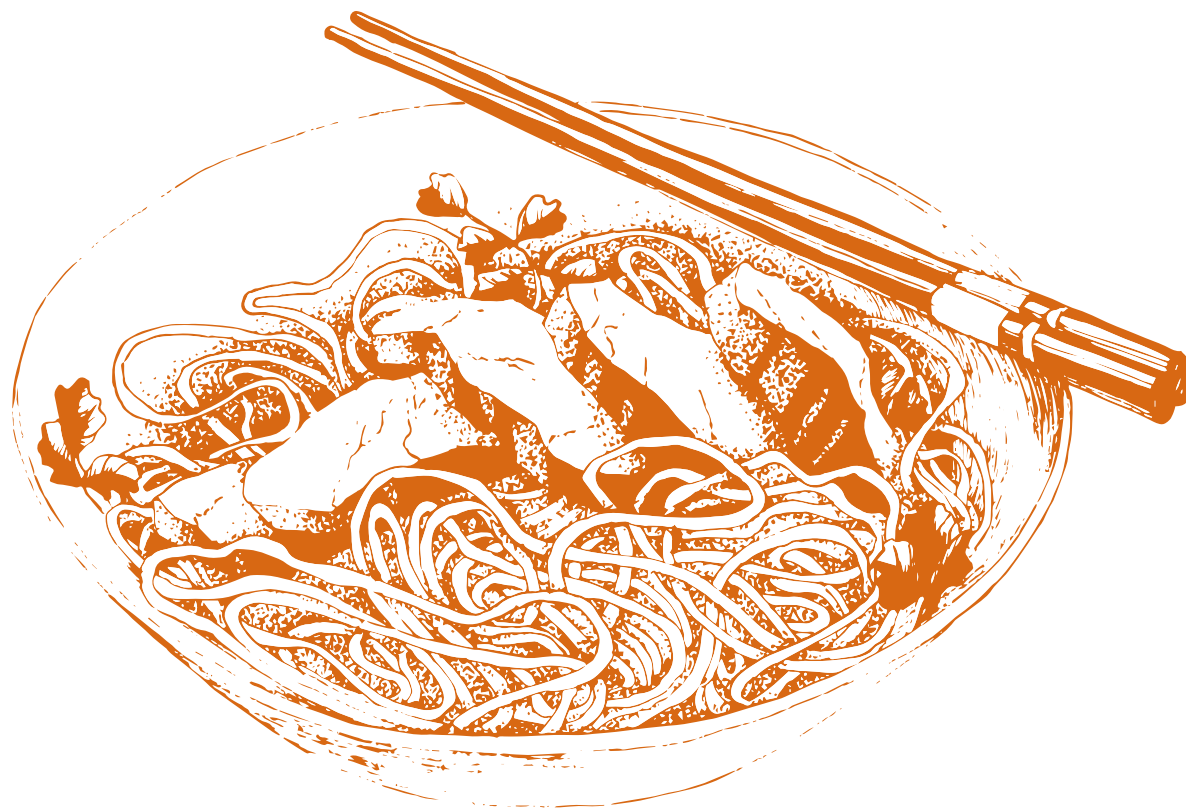
# Yakisoba da “Baba”

*Maria Cecília Olson Zambelli*

Há 42 anos me mudei para São Paulo, no apartamento que moro até hoje. Na mesma época mudou-se para o apartamento ao lado uma família japonesa e a matriarca se chamava Maria, a “Baba”. Viramos uma família!

“Baba”, muito carinhosa, me ensinou a fazer o verdadeiro Yakisoba com as genuínas técnicas orientais. Uma vez por mês passávamos uma manhã inteira preparando a receita e servíamos no corredor. Isso mesmo, no corredor do prédio! Chamávamos famílias dos outros dois vizinhos.

Todos nós nos confraternizávamos com boa comida e boa conversa. Hoje não fazemos mais no corredor, nem mais juntos. Depois que “Baba” se foi, perdeu o encanto, mas o legado de doação e amor permanece.





# Yakisoba verdadeiro

## **Ingredientes para o molho:**

1 carcaça de frango  
½ litro de molho de soja  
1 litro de água  
4 colheres (sopa) de maisena  
4 colheres (sopa) de açúcar

## **Modo de preparo do molho:**

Em uma panela grande, ferva por uma hora os ingredientes do molho, que deverá ficar salgado e levemente doce. Depois reserve.

## **Ingredientes - legumes:**

Cenoura  
Couve-flor  
Cebola  
Acelga  
Vagem japonesa  
Abobrinha

## **Modo de preparo dos legumes:**

Depois de lavar cerca de 200 g de cada legume, corte-os em pedaços e separe. Caso tenha um legume de sua preferência pode caprichar um pouco mais.

## **Ingredientes para o macarrão:**

1 vidro de óleo de gergelim  
1 pacote de macarrão para yakisoba  
1 peito de frango cortado em pedaços pequenos

## **Modo de preparo do macarrão:**

Em uma panela wok (um tipo de frigideira redonda, com laterais altas e arredondadas) coloque o óleo e frite separadamente o frango e cada legume que deverá ficar “al dente”. A cada leva regue com o óleo de gergelim até ficar “al dente”. Frite tudo aos poucos e vá separando.

Cozinhe o macarrão em uma outra panela até ficar “al dente”, depois frite na panela wok com o óleo bem quente, regando aos poucos com o óleo de gergelim.

Finalizando, para montar o prato e servir, deixe o molho quentinho separado dos legumes e macarrão ou misture tudo em uma travessa - o macarrão, o frango e os legumes. Despeje o molho por cima e bom apetite!

**Rendimento:**

Quatro porções



Foto meramente ilustrativa

# O pirulito “chupetinha”

*Maria Geralda da Cruz*

Tenho muitas boas lembranças da minha infância. Minha avó materna se chamava Antônia, era neta de índios e sempre morou conosco, a minha mãe era filha única. Nossa casa era grande, simples, mas tinha um quintal enorme com muitas árvores frutíferas. Toda a sua vida vovó Antônia viveu em Alfenas, no Sul de Minas Gerais, e sempre nos oferecia um docinho, o que mais fazia sucesso era o pirulito chupetinha. Oh!

Recordo com saudades do pirulito. Depois que faleceu em um 25 de dezembro, as formas foram aposentadas porque somente minha avó fazia pirulito.

Delícia de pirulito. A receita dela era bem simples, com poucos ingredientes: água, açúcar e vinagre. Ela usava forma de alumínio untada com óleo. Eu gostava do formato de passarinho. Assim que esfriava ela já desenformava e eu me deliciava.

Esta é uma das recordações da minha infância e a que mais me deixou saudade.



# Pirulito de açúcar

## **Ingredientes:**

1 copo de água  
2 copos de açúcar  
1 colher (sopa) de vinagre bem cheia

## **Modo de preparo:**

Em uma panela, coloque o açúcar, a água e o vinagre e deixe ferver até formar uma calda no ponto de bala. Em formas de alumínio, untadas com óleo, coloque com certa rapidez um pouquinho da calda e já coloque o palito.

A calda precisa ferver até formar bolhas e engrossar. Para saber se atingiu o ponto de bala, coloque um pouquinho da calda com uma colher em um copo com água, se a calda cristalizar sem se misturar com a água é porque atingiu o ponto de bala.

## **Rendimento:**

25 porções (pirulito)



Foto meramente ilustrativa

# Bolo salgado de olhos azuis

*Maria Ivone Botéquio de Moraes*

O bolo de fubá salgado com queijo, feito no sítio, passou de geração em geração.

Vem da alma da avó paterna Maria, de olhos azuis, pele alva, só se comunicava em italiano, fazia o bolo no fogão à lenha, com fogo ardente, assado com brasas em uma tampa de alumínio colocada em cima da fôrma do bolo.

Nos dias frios era servido com café moído na hora e passado em coador de pano, aquecendo as tardes das crianças incansáveis de brincadeiras no terreiro. Lembranças inesquecíveis.

A alma começa a emitir todos os sons da natureza: vento, água, passos de pessoas no cascalho, fogo que arde, madeira que estala, respirações variadas e, de repente, um bater rápido de asas. Aí entra o coral das vozes dos animais.

As crianças de fôlego intenso, pés descalços em contato com a terra, nas correrias nos jardins, sobe e desce de gangorras, vai e vem de balanços. Essa era a casa da vovó de olhos azuis.

Nas casas das famílias contemporâneas que não possuem fogão a lenha, a receita foi adaptada para fogão a gás, mas o sabor e o gosto remetem às lembranças do passado.

# Bolo salgado de fubá com queijo

## **Ingredientes:**

4 ovos inteiros  
3 colheres (sopa) de manteiga  
1 colher (sopa) de azeite de oliva  
1 e ½ xícara de chá de fubá mimoso  
1 xícara de chá de farinha de trigo peneirada  
½ litro de leite integral coalhado ou 2 copos de iogurte natural  
1 xícara de leite integral  
200 g de queijo meia cura picado  
1 colher (chá) de sal  
1 colher (sopa) de fermento químico

## **Modo de preparo:**

Em uma tigela coloque na ordem os ingredientes, com exceção do azeite de oliva. Misture, um a um, deixando por último o fermento químico. Pré-aqueça previamente o forno a 180°C. Unte uma assadeira, com buraco central, com o azeite aquecido na boca do fogão. Em seguida coloque a massa, que é mole. Leve ao forno a 180 graus até dourar, por cerca de 45 minutos, mas acompanhe.

## **Dica:**

Sirva quente.

## **Rendimento:**

Seis porções

# As proezas de dona Irene

*Maria Madeleine Hutyra de Paula Lima*

Minha mãe era uma dona de casa que sabia improvisar, conforme as necessidades. Dona Irene não tinha pressa em casar. Gostava de sua vida de solteira, pois tinha liberdade de trabalhar e de fazer o que gostava. Era uma mulher à frente de seu tempo.

Nascida em 1905, numa pequena cidade a 40 km da capital da Hungria, Budapeste, completou seu curso de segundo grau e também aprendeu o ofício de mestre-artesã na fabricação de velas artesanais, muito utilizadas nas igrejas e em cerimônias especiais. Ajudava seu padrasto, dono das oficinas, que ficavam no fundo do terreno da residência da família, na supervisão dos trabalhos e no registro dos livros contábeis. Não era do tipo “caseiro”.

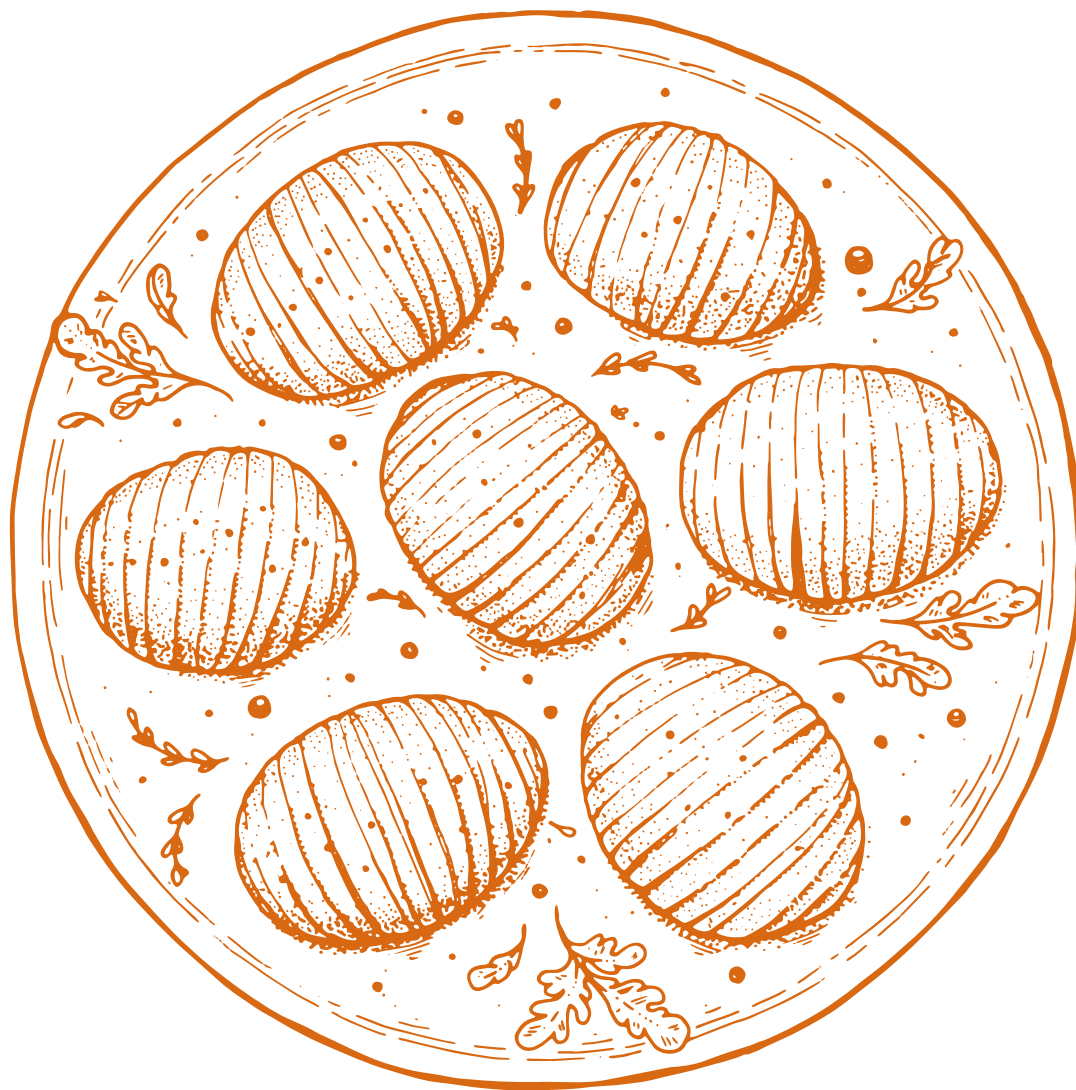
Tirava seus dias de folga para ir de trem para a capital, Budapeste, para visitar lojas e locais de cultura. Gostava muito de ler romances de autores húngaros ou de livros traduzidos de outros idiomas. Conheceu meu pai quando ela tinha 35 anos e ele, Ladislau, estava com 42 anos. Papai era engenheiro na metalúrgica estatal chamada MÁVAG (“Magyar Államvasutak Gépgyára”, Fábrica Nacional das Estradas de Ferro da Hungria), que fabricava locomotivas e motores necessários para o funcionamento das estradas de ferro.

O casamento veio rápido, em maio de 1941. Eu sou a segunda filha. Enfim, depois que tivemos que deixar a Hungria em 1945, com apenas duas malas e documentos, minha mãe se adaptou às necessidades e assumiu as lides domésticas e de cozinha. Chegamos ao Brasil em 1949. Mamãe não conseguiu aprender o português, pois permanecia mais em casa e as suas conversas com algumas de suas amigas era em húngaro.

As lembranças eram seus laços de união. Quando eu voltava das aulas, era uma alegria encontrar a gostosa comida que ela fazia com muito carinho. Um desses pratos é o “Fasírozott”, que são “bolinhos

de carne à milanesa”, que ela fazia muito bem. Não era em formato original de bolinhos, que ela mudou para a forma de “hambúrger”, para facilitar a fritura.

Esse prato me lembra muito bem de Dona Irene e de seu carinho conosco, seus filhos. Pode não ser um prato tipicamente húngaro, mas é bem habitual.





# Fasirozott

## **Ingredientes:**

500 g de carne de vaca moída  
1 cebola batida  
4 fatias de pão de forma molhadas em leite  
Sal  
Pimenta do reino  
Farinha de trigo  
1 ovo  
Farinha de rosca  
Óleo para fritar

## **Modo de preparo:**

Misture a carne com o pão espremido, a cebola, o sal e a pimenta do reino. Forme bolinhos e passe na farinha de trigo, ovo batido com um pouco de água e farinha de rosca. Frite em óleo abundante. Bom apetite!



Foto meramente ilustrativa

# Cheiro irresistível de domingo

*Maria Rosa Botequio Moretti*

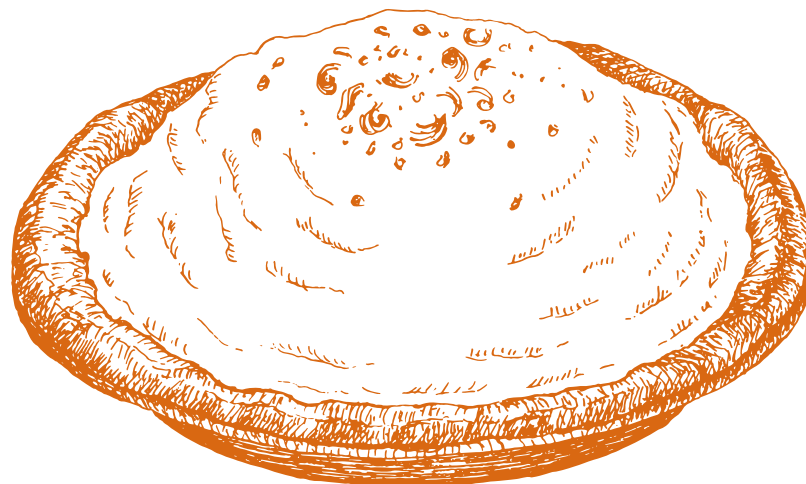
Cheiro irresistível de Domingo é aquele que tem gosto e tem cheiro, que dá saudades e que só de lembrar daquela “Torta de Coco” feita pela minha mãe já dá água na boca.

Quando os tombos, os ralados e os braços quebrados não doíam tanto assim e valiam a pena ser vividos, se fosse possível, retornaria ao tempo e teria novamente aqueles dias. Nada como ter um passado bom para relembrar, uma infância que valeu a pena ter vivido.

Lá no meu tempo eu convivi com os avós, primos, tios, tias e conheci pessoas fascinantes. Experimentei comidas deliciosas e fui muito feliz.

Essa torta que vou dar a receita tem sabor família. Todos os finais de semana, mamãe ia à feira comprar o coco fresco e iniciava o processo para fazer a torta - tirar a água do coco, quebrar, descascar e ralar no ralador manual.

Iniciava fazendo a massa e colocava para assar, enquanto isso preparava o creme e por último o suspiro, o cheiro era irresistível. Lembranças de como era importante a reunião em família, aos domingos, para saborear essa torta tão gostosa e saborosa.



# Torta de Coco

## **Ingredientes:**

2 xícaras de chá de trigo  
4 colheres (chá) de fermento em pó  
1/2 xícara de chá de açúcar  
2 colheres (sopa) de manteiga  
2 gemas  
2 colheres (sopa) de leite

## **Modo de preparo:**

Misture tudo. Abra a massa e asse em forma untada e enfarinhada por, aproximadamente, 40 minutos.

## **Ingredientes do recheio:**

2 xícaras de chá de coco fresco ralado  
2 gemas  
2 colheres (sopa) de trigo  
1 colher (sopa) de manteiga  
1 copo americano de leite  
1 copo americano de açúcar

## **Modo de preparo:**

Leve ao fogo até formar um creme.

## **Ingredientes da cobertura:**

4 claras em neve  
8 colheres (sopa) de açúcar

## **Modo de preparo:**

Bata como suspiro.

## **Montagem:**

Com a massa já assada, coloque o creme e a cobertura, salpique coco ralado e leve ao forno para dourar por cerca de 30 minutos, mas observe.

# Quitutes da dona Isaura

*Maria Thereza de Brito Serrano*

Minha querida avó Isaura, mãe de minha mãe, tinha grande experiência na arte culinária e cozinhava muito bem. Ela morava em Jundiaí, interior de São Paulo, onde era proprietária de uma pensão e, além de cozinhar para os hóspedes, vendia seus quitutes.

Quando eu ainda era pequena, não lembro minha idade na época, minha avó veio morar conosco em São Paulo, no bairro da Previdência, para auxiliar minha mãe com a casa e cuidar dos netos, porque meus pais trabalhavam fora. Minha mãe era auxiliar de enfermagem em um hospital, e meu pai trabalhava na Junta Comercial do Estado de São Paulo.

Lembro que minha avó, apesar de estar na capital, manteve um costume do interior e sempre que fazia algum de seus quitutes, ou algum prato diferente, dava um bocado para os vizinhos. E lá ia eu levar um pedaço de bolo, ou algum salgado, ou biscoitinhos, ou outra de suas especialidades na casa da vizinha, com a recomendação de entregar e voltar, não era para ficar brincando.

Aos domingos era festa em casa, porque minha avó Isaura sempre preparava algum doce. Recordo com saudade e carinho de quando ela fazia seus deliciosos sequilhos!

Nós éramos três irmãos, Maria Célia, Marco Antonio e eu, a mais velha. Minha avó nos colocava ao redor da mesa para ajudá-la. Preparava a massa dos sequilhos e nós ficávamos encarregados de dar forma aos biscoitos, apertando a massa com forminhas em formato de estrela, meia lua e palito. Era muito divertido! Então, ela colocava os nossos sequilhos em uma assadeira e levava ao forno para assar. Após 15 minutos estavam prontos para serem saboreados.

# Sequinhos de polvilho doce

## **Ingredientes:**

1 kg de polvilho doce peneirado  
6 colheres (sopa) de banha derretida  
3 xícaras de chá de açúcar  
6 ovos  
1 colher (chá) de sal

## **Modo de preparo:**

Misture o polvilho doce com a banha derretida, adicione o açúcar, os ovos e o sal, misturando tudo muito bem. Amasse com as mãos, até ficar uma massa bem macia. Faça os biscoitinhos com a massa utilizando forminhas, ou colher, ou simplesmente as mãos. Coloque em assadeira e leve ao forno médio, pré-aquecido, por cerca de 15 minutos.

## **Dica:**

Se colocar os sequinhos em lata de biscoitos bem fechada, ou em algum outro recipiente que fique bem vedado, duram vários dias.



Foto meramente ilustrativa

# Delícia do coração

*Marilia Christovam*

A alcachofra, que já foi uma hortaliça rara, originou-se provavelmente na região do mediterrâneo e foi introduzida no Brasil pelos italianos. No cotidiano urbano, ela pode ser encontrada em feiras, como uma inflorescência muito jovem, ainda sem pétalas. O botão da flor tem cor roxo-esverdeada e contém ao seu redor brácteas - folhas modificadas que escondem e protegem o miolo da flor e são sua parte comestível. Ao se transformar em flor aberta, endurecem as brácteas e não podem mais ser aproveitadas para consumo.

Toda vez que preparo e saboreio alcachofras, lembro de minha mãe. De origem italiana, ela guardou alguns poucos hábitos e tradições de seus pais, principalmente associados à culinária. Ela não era uma grande cozinheira, nem tinha interesse especial por essa atividade, mas havia alguns pratos que ela preparava com capricho e ficaram gravados com carinho em minha memória afetiva. A alcachofra é um deles.

O carinho e a atenção de minha mãe começavam desde a aquisição da hortaliça. Ela sempre buscava alcachofras pequenas e com cabo firme, que dizia serem mais tenras e saborosas. Lavava em água corrente e limpava cuidadosamente, uma a uma.

A apresentação da iguaria era sempre a mesma - com vinagrete acrescido de maionese. Uma delícia!

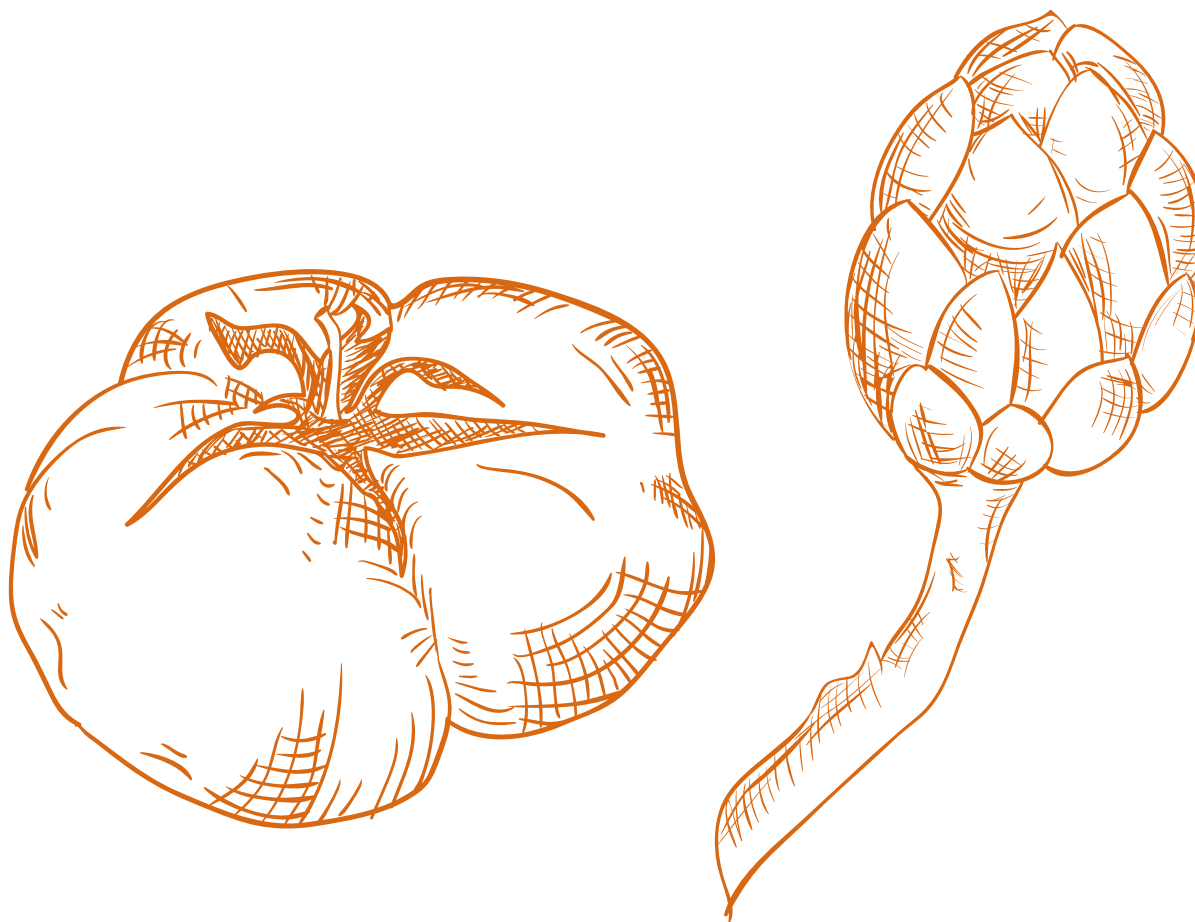
O próprio ato de consumir as alcachofras era um capítulo à parte, envolvendo todo um ritual lúdico e incrementando a intimidade dos comensais, que comiam com as mãos (sem talheres), bráctea por bráctea, até chegar ao miolo macio e delicioso.

Minha mãe não deixou receitas escritas, talvez porque ela mesma não precisasse delas. Preparava suas receitas “de cor”, ou seja, como define a etimologia desse termo, “de coração”. Até hoje, entendo que o

coração dela era o ingrediente principal na elaboração dos pratos para nutrir a família física e emocionalmente.

Hoje cabe a mim preparar as alcachofras, e eu também as preparo “de coração”. É uma tradição que herdei de minha mãe e que me alimentou de afeto. Hoje eu transmito esse afeto para minha família e fico muito feliz quando os vejo saboreando as alcachofras, bráctea por bráctea, até lamber os dedos.

Amor é isto... saborear delicadamente os momentos e registrá-los em nossa memória afetiva por meio de cheiros, sabores e imagens, eternizando o afeto e as pessoas envolvidas.



# Alcachofras à vinagrete

## **Ingredientes:**

5 alcachofras pequenas e tenras

Temperos a gosto: sal, vinagre, salsinha, cebola, tomate, azeite de oliva e maionese

## **Modo de preparo:**

Lave as alcachofras em água corrente, uma por uma, abrindo um pouco as brácteas, porém sem machucá-las, para que a água penetre. Com uma tesoura corte as pontas de cada bráctea, que geralmente ficam mais escuras e endurecidas. Corte também os cabos das alcachofras, deixando-os com cerca de três centímetros de comprimento.

Deixe as alcachofras de molho em água com vinagre, por meia hora. Escorra e coloque para cozinhar com água e sal em panela de pressão, por cinco minutos após começar a soltar a pressão. Deixe esfriar e escorrer bem as alcachofras, apertando delicadamente com as mãos, uma a uma, para retirar a água. Coloque as alcachofras numa tigela e tempere a gosto. A salsa e a cebola devem ser picadas miudinhas e o tomate deve ser picado e sem sementes. Por último, acrescente a maionese e mexa delicadamente as alcachofras. Prepare com antecedência de algumas horas para que as alcachofras peguem o sabor do tempero. Sirva frias ou geladas.

## **Dica:**

Se sua panela de pressão for grande, você poderá aumentar a quantidade de alcachofras.

## **Rendimento:**

Cinco porções



# Tia Milita, hoje tem bolo de banana?

*Marizilda Haberli*

Como era gostoso ficar na cozinha com minha madrinha, enquanto ela batia um bolo. Batíamos o bolo, batíamos um papo e ela me contava histórias de sua infância.

Ela morava numa casa na Alameda Barão de Piracicaba, nos Campos Elíseos, em São Paulo, em frente a uma mansão muito bonita, repleta de obras de arte e uma grande biblioteca, do próprio Barão de Piracicaba. Infelizmente, a casa virou um “cortiço” e não existe mais. Restos de casarões, cortiços, pequenas mercearias, logo adiante o Liceu Coração de Jesus. No final dos tempos de glamour que o bairro teve um dia.

Íamos juntas comprar as bananas, ela me ensinou a escolher as que estivessem no ponto ideal (maduras, mas ainda firmes) e depois íamos até a padaria comprar farinha de rosca.

A cozinha era pequena, porém tinha uma cobertura ampla ao lado, área onde ela plantava suas ervas e plantas preferidas. Enquanto o bolo assava, o papo era colocado em dia, e o cafezinho era preparado.

Tia Milita, hoje tem bolo de banana?

Comer esse bolo morno com minha madrinha era divino. Outros chamavam minha tia de Carmen, abreviatura do nome de batismo, Carmelita. Eu a chamava de Milita, como foi apelidada pelos meus avós.

# Bolo de banana

## **Ingredientes:**

4 ovos  
6 bananas nanicas maduras  
2 xícaras de açúcar  
2 xícaras de farinha de rosca  
1 xícara de óleo  
1 colher de fermento  
1/2 xícara de açúcar e canela em pó para polvilhar

## **Modo de preparo:**

Numa vasilha, amasse as bananas com o garfo, acrescente os ovos, o açúcar e a xícara de óleo. Pode bater no liquidificador, mas batendo na mão é mais autêntico e fica mais gostoso. Se quiser pode colocar uma pitada de canela na massa. Bata bem e depois acrescente a farinha de rosca e, por fim, o fermento.

Coloque em uma forma untada levemente com óleo ou coloque papel manteiga. Depois coloque a massa e polvilhe com um pouquinho de açúcar e canela. Leve ao forno pré-aquecido por mais ou menos 40 minutos na temperatura média.

## **Dica:**

Ao optar por amassar a banana, não colocando no liquidificador, ficarão pequenos “pedaços” de banana que deixarão o bolo mais gostoso. Comer quentinho é de “chorar”! Bom apetite!

# Salada altos e baixos

*Mércia Tolendal Greguol*

Memórias afetivas saborosas. As que tenho, não sei como se faz o prato. Então, recorro às memórias afetivas dos meus filhos em relação à minha comida caseira.

Hora da chegada da escola. Hora do almoço. Quatro crianças sadias e famintas. Uau! Hora das novidades e contação das histórias escolares do dia. Agradar em cheio essa turminha não era tarefa fácil. Exigia criatividade, disposição e muito amor. O almoço era mais ou menos o de sempre, mas antes, precisava de novidades para dar aquele “tchan” na principal refeição do dia.

“Mamãe, que salada linda!” “Mama, que prato colorido!” “Mãe do céu, eu adoro isso que você colocou na salada!” “Mainha, sou capaz de comer tudo isso sozinho!”

“Me veio à mente aquelas saladas maravilhosas que você fazia. Era num prato grande em que você colocava alface, cenoura, aí você fazia uns ovos, você tirava a gema cozida, misturava com alguma coisa, botava de volta dentro do ovo, era tudo tão bonito, era uma salada tão bem feitinha, isso tem memória afetiva. Tinha alface, tinha ovo, tinha uma espécie de maionese, ervilha, tomate...”

Bem, a receita já está quase completa.

# Salada um pouquinho de cada

## **Ingredientes:**

Folhas de alface e rúcula  
Cenoura e nabo crus e ralados  
Ovos cozidos  
1 lata de atum ralado natural  
Tomate e azeitona verde  
Salsinha  
Ervilhas em lata  
Azeite, suco de limão, orégano

Obs.: todos os ingredientes na quantidade de cada gosto

## **Modo de preparo:**

Numa bandeja bem colorida, grande e circular, arrume primeiro as folhas de alface com o cabinho para dentro em volta de toda a bandeja e tempere para que não falte sabor em nenhuma folhinha. Nos pequenos intervalos coloque folhinhas de rúcula, e enfeite com cenoura ralada fazendo montinhos aqui e ali, bem distribuídos. Rale também um pouco de nabo e intercale com a cenoura.

Cozinhe alguns ovos e retire a gema com cuidado para não desmanchar a conchinha da clara. Misture essas gemas com um pouquinho de atum ralado, azeite, uma pitadinha de sal, orégano, azeitonas verdes. Dê uma batidinha no liquidificador para fazer uma massinha cremosa e gostosa.

Pegue uns tomates, bem vermelhinhos, corte-os em formato de cestinha, com aquele arquinho fazendo a alça, e recheie cada um com o creminho. Enfeite com um mini galhinho de salsa. Com as claras cozidas faça uma espécie de flor e enfeite com salsinha picadinha, e ervilhas em torno.

Por fim, regue tudo com um pouquinho de azeite e sumo de limão. Nunca saía igual à anterior porque eu inventava na hora e também dependia dos ingredientes que estavam à disposição. Era mais ou menos isso. Agradava a gregos e troianos. Aventurem-se e criem suas próprias saladas Altos e Baixos.

# Os “tatuzinhos” da vovó

*Miriam Fernandes Hunnicutt*

Nasci em Niterói, mas vivi até meus oito anos em uma fazenda no sul de Minas Gerais.

Meus avós maternos, Amazilis e Mazico, viviam no Rio de Janeiro, mas costumavam passar grandes períodos conosco na fazenda. Eles se conheceram em Cabo Verde. Meu avô era farmacêutico prático e, em certa ocasião, foi chamado à fazenda onde vovó vivia para cuidar exatamente dela, que havia contraído caxumba. Parece que foi amor à primeira vista, apesar de minha avó estar toda inchada. Coisas do amor..

A estadia de meus avós lá em casa era sempre uma festa!

Lá não tínhamos padaria por perto, então, todos os sábados uma senhora ia ajudar mamãe a fazer as quitandas que comíamos no café da manhã e no lanche da tarde, como bons mineiros. “Quitandas”, para quem não sabe, é o termo usado em Minas Gerais para os quitutes que acompanham o café, como sequilho, pão de queijo, biscoito de polvilho e broinha.

Mas vovó tinha uma especialidade que era o biscoitão e fazia a alegria das crianças da casa. Nós éramos cinco irmãos, Mariazinha, a mais velha, Cabeto, eu, e os gêmeos Maurício e Marcelo.

Por que o biscoitão era tão especial?

Quando a massa estava pronta, ao invés da vovó enrolar os biscoitos da forma tradicional, fazia pequenos tatus para cada um dos netos. Ela fazia um quadriculado como se fosse o casco, colocava o rabinho e usava feijões para os olhinhos.

Ficávamos alvoroçados perto do forno a lenha esperando pelos nossos tatuzinhos! Lembrança muito boa da vovó e do cheiro dos tatuzinhos!

# Biscoitão

## **Ingredientes:**

3 xícaras de chá de polvilho azedo peneirado  
1 xícara de chá de farinha de milho  
1 xícara de chá de leite de vaca  
1 xícara de chá de óleo  
2 ovos  
Sal a gosto

## **Modo de preparo:**

Deixe a farinha de milho de molho no leite. Coloque o polvilho em uma vasilha, escale com o óleo fervendo e comece a amassar. Adicione o sal. Depois de bem sovado o polvilho, misture a farinha de milho que ficou no leite, junte os ovos, misture bem e faça os biscoitos. Leve ao forno bem quente.

## **Dica:**

Se preferir, pode fazer um corte no saquinho do polvilho e colocar a massa dentro para dar forma aos biscoitos. Eles crescem bastante!

## **Rendimento:**

Cerca de 15 porções (biscoitos)

# Celebrando a passagem do ano

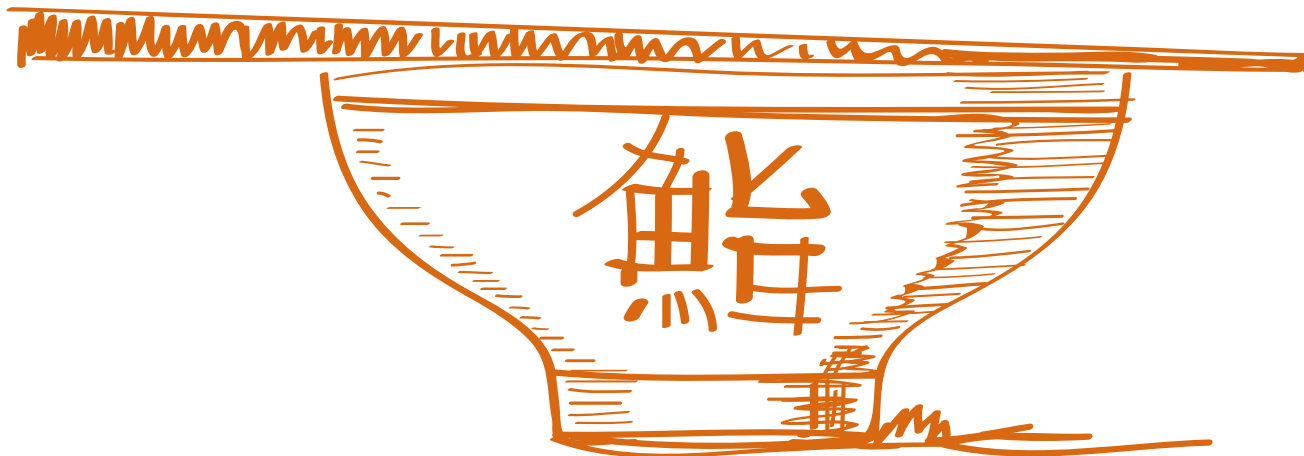
*Mitiko Sakaki*

O Ozooni é uma sopa tradicional do Japão. É o alimento servido desde o tempo dos SAMURAI (1200) e era preparado durante as batalhas. Posteriormente, tornou-se um prato popular no país e normalmente é servido em datas especiais tais como: "OSHOGATSU", ou seja, dia 1º de janeiro.

A preparação e os ingredientes da sopa são distintos em diferentes regiões do país. Variam principalmente em função do clima. Eu, particularmente, associo o Ozooni ao ritual doméstico de minha família que era realizado na noite de 31 de dezembro e na manhã de 1º de janeiro.

O ritual consistia em na noite do dia 31, em Ação de Graças, reunir todos os familiares e formar fila na sequência ascendente do mais novo na frente até o mais idoso por último. Meu pai oferecia saquê a cada um, num cálice especial, iniciando-se com o mais novo da fila.

Na manhã de 1º de janeiro do ano novo, a sequência era invertida e, dessa vez, era oferecida a primeira água coletada - no caso no interior - do poço, simbolizando a pureza. A seguir tomávamos a tão desejada e saborosa ozooni preparada pela nossa querida mãe, que se eternizou.



# Ozooni

## **Ingredientes:**

3 litros de caldo extraído após fervura da carcaça de frango  
2 talos de salsão com as folhas  
1 cenoura (pode juntar as folhas)  
1 cebola grande, alho-poró, gengibre (opcional)  
1 kg de inhame tenro (brotinhos novos) cortado em cubinhos  
3 gobô (bardana), essencial para um sabor característico, cortados em lâminas  
1 cenoura picada  
Uma bandeja de shitake fresco, que deve ser rasgado a mão  
1 kg de moti - são bolinhas achatadas compradas prontas  
Shoyu - o suficiente. Prove o sabor até chegar ao ponto desejado  
5 colheres (sopa) de saquê culinário  
Cebolinha picada a gosto

## **Modo de preparo:**

Cozinhe a carcaça e todos os ingredientes com água suficiente para cobrir os alimentos. Extraia o caldo. Asse o moti até que estufe e junte ao caldo. Deixe amolecer, que é um processo muito rápido. Desligue o fogo. Acrescente a cebolinha picada.

## **Dica:**

Sirva em tigelas grandes. Bom apetite!

## **Rendimento:**

15 porções



# Almoço na casa da vovó Bela

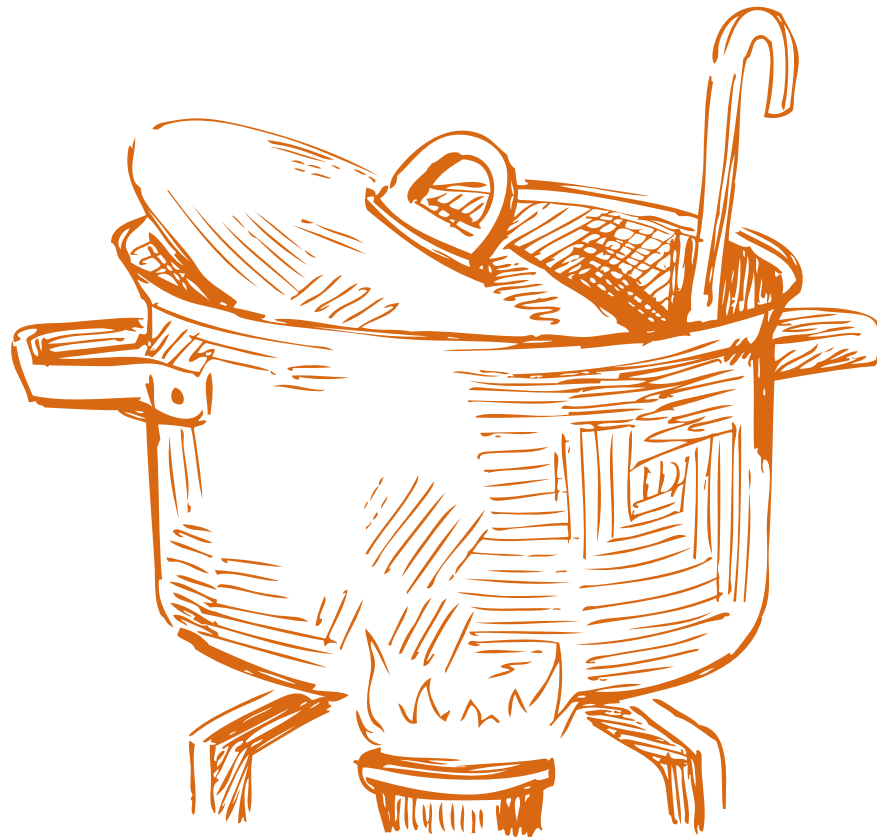
*Ofélia Bazzani G. Marinheiro*

Perdi minha amada mãezinha há 12 anos, fato que me causa muita saudade dos domingos, que eram os dias de encontro dos filhos, genros e netos para o sagrado almoço na casa da vovó.

Ela levantava cedinho já com seu avental e começava o mais delicioso almoço. Quando chegávamos era aquela festa banhada de beijos, abraços e muito amor.

Dentre os pratos que ela preparava sempre tinha o famoso “franguinho na cerveja” acompanhado de uma bela macarronada para deleite de todos. Tempos vividos e muito aproveitados por todos nós.

Hoje resta uma imensa saudade, mas também o sentimento de gratidão eterna por tanto amor recebido da vovó Bela, que na verdade se chamava Amélia.



# Frango na cerveja rapidinho

## **Ingredientes:**

1 kg de sobrecoxa desossada e sem pele  
1 pacote de sopa de cebola  
1 garrafa de cerveja preta  
Suco de 2 limões

## **Modo de preparo:**

Corte as sobrecoxas de frango em quatro partes, lave-as bem com água corrente e coloque o suco dos limões. Ponha então em uma panela, abra o pacote de sopa de cebola e salpique por cima das sobrecoxas. Agite bem a panela para que todos os pedaços fiquem envolvidos no pó da sopa de cebola. Acrescente a garrafa de cerveja preta, misture bem e leve ao fogo. Quando começar a ferver, abaixe o fogo. Deixe cozinhar com a panela tampada até que o frango fique macio, mexendo de vez em quando. Servir com arroz ou batatas cozidas.

## **Dica:**

O frango pode ser congelado ou não. Prefira as partes carnudas.

## **Rendimento:**

Quatro porções

# Bolo com gosto de família

*Roberto Moreira*

A receita do Bolo de Fubá Cremoso com queijo veio da minha sogra, Dona Maria, falecida em 2015, infelizmente! Ainda a temos guardada e minha esposa, de vez em quando, faz esse gostoso e cheiroso bolo.

Faz-me lembrar das Festas Juninas, sempre alegres por causa das crianças, das biribinhas e brincadeiras, em que reuníamos toda a família para um almoço ou churrasco e não podiam faltar os doces típicos. Além do bolo de fubá, Dona Maria fazia também um gostoso pé de moleque, diferente dos que habitualmente comemos. Os netos sempre pediam quando se aproximavam as Festas Juninas. Mas, infelizmente perdemos a receita.

Era tradição os encontros juninos se realizarem na casa da sogra. Quando íamos embora, todos saiam da casa com pratos, travessas e descartáveis lotados das sobras, principalmente de doces.

Era um gesto de carinho e afeto da Dona Maria por todos. Adorava festas e reuniões familiares. Fazia da comida o seu presente a todos! Hoje só nos restam boas lembranças e saudades dela e dos bons tempos compartilhados.

O cheirinho gostoso desse bolo de fubá cremoso com queijo, toda vez que feito em nossa casa, remete a esses momentos inesquecíveis na vida de cada um de nós.

# Bolo cremoso de fubá

## **Ingredientes:**

1 ½ xícara de fubá  
2 xícaras de açúcar  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo cheias  
2 colheres (sopa) de margarina  
4 xícaras de leite  
3 ovos  
1 pacote de queijo ralado (100g)  
Raspas de limão  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
Uma pitada de sal

## **Modo de preparo:**

No liquidificador coloque o fubá, o açúcar e a farinha de trigo. Na sequência, a margarina, o leite, os ovos e o sal.

Depois de bater bem, acrescente o queijo ralado, as raspas de limão e o fermento em pó. Misture bem, coloque em forma untada e enfarinhada e leve para assar em forno pré-aquecido.



Foto meramente ilustrativa

# Doces recordações

*Rose Taninaka*

Braço do Norte, Santa Catarina, 1953. Minhas doces recordações começam aqui. A casa, a chácara e a fábrica de espelhos de meu avô ocupavam meio quarteirão. Muito florido! Todo ele, um jardim muito colorido e perfumado.

Roseiras à frente da casa, hortênsias ao redor da fábrica. A moldura das janelas era feita de flores. A varanda tinha violetas por todo o lado. No entanto, a rainha da varanda era a cadeira de balanço. Adorava balançar, mas o que mais gostava era de sentar no colo de minha avó e me embalar.

O quartinho do pão, uma espécie de edícula, ficava ao fundo. Era o refúgio da minha avó. Sexta-feira de manhã, bem cedinho, era para lá que ela se dirigia. Nem bem ela chegava e eu já entrava atrás dela. Nesse refúgio havia uma mesa grande, onde as massas eram abertas e sovadas, as que se destinavam aos pães, as outras eram abertas.

As prateleiras ficavam em cima da mesa. Lá eram guardadas as formas, as bacias, as colheres de pau e tudo mais.

No chão havia um estrado de madeira para as latas de banha, farinha de trigo, polvilho e açúcar. Os ovos eram recolhidos no galinheiro. Com autorização da minha avó, lá ia eu, recolhê-los no galinheiro. Momento de felicidade.

Ainda agora ouço suas recomendações: “Pegue os ovos com cuidado, não os quebre”. “Feche o portão para as galinhas não fugirem”. Perto do galinheiro havia jabuticabeiras, onde meu avô tomava chimarrão com os amigos.

Ah! Ia me esquecendo do principal: o forno redondo à lenha para os assados. Minha avó acendia o forno, juntava todos os ingredientes em uma bacia. Sovava muito bem os pães, cobria-os e os deixava descansando até a tarde quando seriam assados.

Enquanto isso eu brincava no quintal onde havia muitas árvores: figueira, jaboticabeira, laranjeira, limoeiro, parreira e outras que não me lembro. Minha animação maior era quando voltava à tarde e a massa das bolachas era aberta, cortada com o cortador de bolachas, e eu maravilhada podia enfeitá-las com glacê e confeitos. As lambidas nos dedos com o doce tinham a doçura da infância.

A receita que escolhi é essa, o nome? “Doce de Bauern”. Vou contar a vocês como se faz.



# Doce de Bauern

## **Ingredientes para a massa:**

7 ovos

250 g de manteiga

500 g de açúcar

Raspas de limão a gosto

1 sachê (10g) de baunilha

1 colher (sopa) de sal amoníaco, uma espécie de fermento químico

Cerca de 1 kg de farinha de trigo (o quanto baste para dar o ponto)

## **Modo de preparo:**

Coloque todos os ingredientes em um recipiente, misture e mexa bem. O ponto é quando a massa não grudar nos dedos. Enfarinhe uma superfície plana para esticar a massa com um rolo. Com o auxílio de um cortador de bolachas, corte-as no formato desejado. Unte as formas e coloque as bolachas para assar em forno médio, pré-aquecido. Depois de frias, decore-as com o glacê.

## **Ingredientes para o glacê:**

2 claras

2 xícaras de açúcar

Gotinhas de baunilha a gosto

## **Modo de preparo:**

Bata as claras em neve e misture o açúcar e a baunilha até o ponto de suspiro, ou seja, quando pegar com a colher e não cair.

## **Rendimento:**

100 a 130 porções (bolachas)

# Na fazenda com meus avós

*Vera Pontieri*

Era uma vez... Meus avós eram italianos e moravam em uma bonita fazenda de café, de propriedade da família Almeida Prado. Meu avô era administrador desta fazenda.

Naquele tempo os netos passavam as férias escolares na casa dos avós. Era muito divertido. A gente andava a cavalo, nadava na represa e sempre nos reuníamos para as refeições.

A comida era deliciosa e farta. Era feita num enorme fogão a lenha, que também funcionava como aquecedor de água através de uma serpentina. O fogão era tão quente que muitas vezes fervia a água da caixa.

Aos domingos, logo cedo, minha avó pedia que alguém pegasse a galinha mais gorda do terreiro. A galinha era limpa e trazida inteira para a cozinha.

Minha avó a colocava em um caldeirão grande, juntamente com os temperos como cebola, alho, salsão, cenoura e sal e cobria tudo com água. Este caldeirão era colocado no fundo do fogão, onde o calor era menor e quatro horas depois a galinha estava desmanchando e o caldo muito saboroso. Eram retirados os ossos e usados para fazer a sopa do jantar.

Minha avó fazia uma massa com ovos e farinha, abria bem fina, fazia um rolinho e cortava com faca. Ficava um talharim que era cozido no caldo da galinha. Uma verdadeira delícia que comíamos no jantar de domingo.



# Sopa da Minha Avó

## **Ingredientes:**

1 galinha gorda  
2 cebolas  
2 dentes de alho  
4 folhas de salsa  
2 cenouras  
Sal a gosto

## **Modo de preparo:**

Lave bem todos os ingredientes. Corte-os grosseiramente e coloque-os numa panela com a galinha inteira. Cubra com água e cozinhe por três ou quatro horas, até que a galinha esteja desmanchando. Retire os ossos, acrescente o macarrão, cozinhe por quatro minutos e sirva.

## **Rendimento:**

Cinco a seis porções

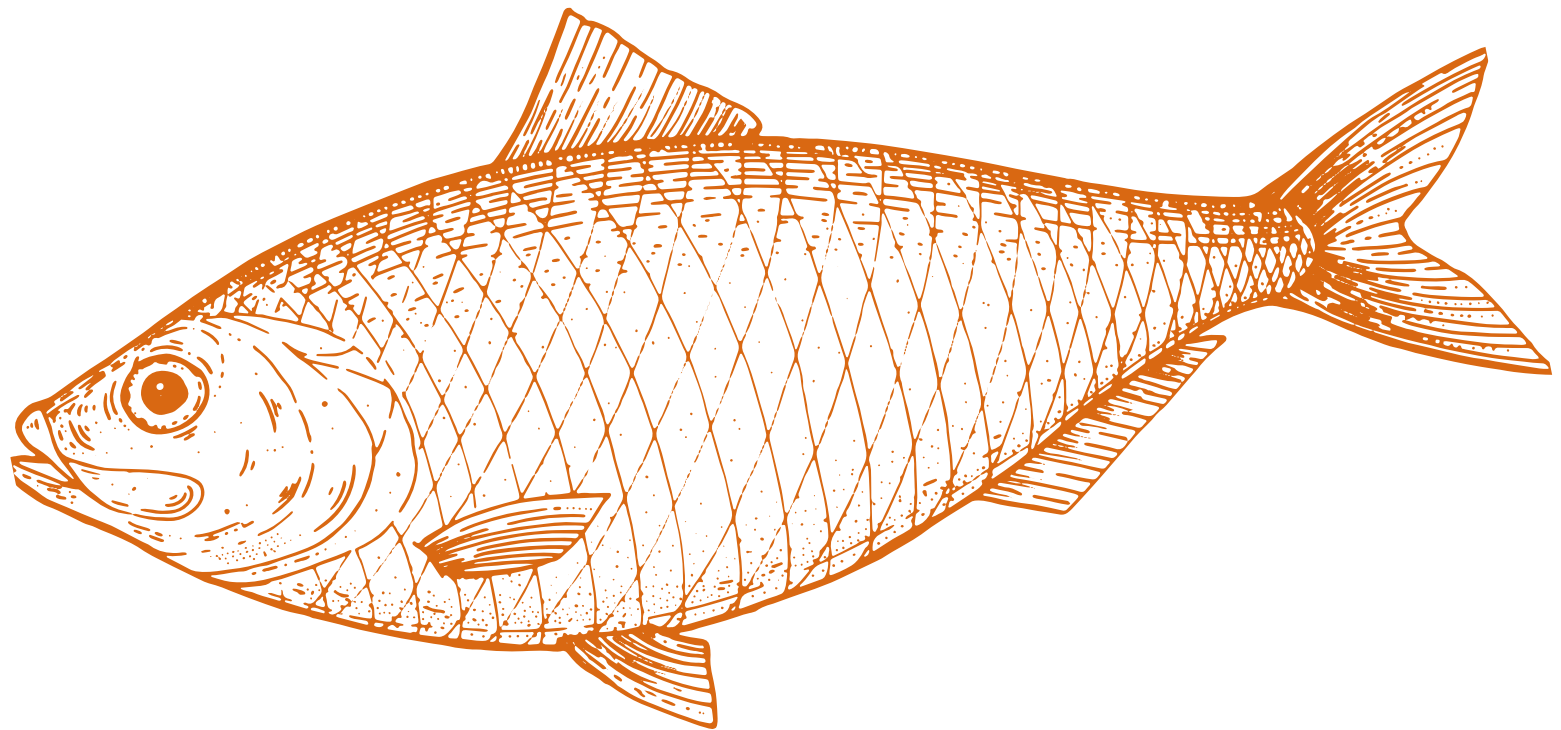


# Casa de um bom português tem pudim da mãe Uta

*Zélia da Conceição Gomes Pinto*

Buscando nas minhas memórias, vieram muitas coisas boas e gostosas, que sempre marcaram alguma lembrança boa e inesquecível, como as alheiras que mamãe fazia, o pão “folar” que era indispensável na Páscoa. Mas, optei pela receita que até meus filhos pediam para a vovó fazer nos lanches de domingo à tarde.

E como casa de bom português, bacalhau não falta e às vezes é pouco, mas usava a criatividade, coisa que não faltava para a mãe Uta, assim que eu a chamava desde criança. Assim surgiu o pudim de bacalhau da mãe Uta.



# Pudim de bacalhau

## **Ingredientes:**

2 xícaras de chá de leite  
250 g de bacalhau cozido e desfiado  
150 g de margarina  
100 g de farinha de trigo  
1 xícara de chá de miolo de pão  
6 ovos  
2 colheres (sopa) de passas sem sementes (opcional)  
Sal  
Pimenta do reino  
Molho de tomate  
Queijo parmesão ralado

## **Modo de preparo:**

Prepare o molho branco com margarina, leite e farinha de trigo. Molhe o miolo de pão em leite, esprema e passe na peneira. Junte ao molho branco o miolo do pão e o bacalhau. Acrescente as claras batidas em neve e as gemas. Junte as passas, misture e despeje em forma untada com margarina e polvilhada com farinha de rosca. Leve ao forno para assar em banho-maria. Depois de assado, desenforme o pudim e cubra com o molho de tomates e polvilhe o queijo ralado.

## **Rendimento:**

8 porções

# 0 ingrediente essencial

*Marisa Christovam*

Quando pensamos em receitas culinárias ligadas à memórias afetivas, logo lembramos de figuras femininas da família, avó, mãe, tia, mas fui uma pessoa muito privilegiada, por isso me veio à mente também um representante masculino.

De imediato, minha irmã e eu recordamos o nhoque que minha mãe, como boa descendente italiana, preparava em casa, sem receita, pois ela tinha a prática. Ficava delicioso! Minha mãe só preparava nhoque quando a batata estava no ponto ideal para esse fim. Como ela o sabia?

Infelizmente, não nos contou esse segredo. Era muito divertido vê-la jogando farinha de trigo na mesa da cozinha, para manusear a massa, enrolar e dividi-la nas diversas unidades de nhoque. Quanta sujeira. Se ficássemos perto acabávamos untadas de farinha. Quanto trabalho e dedicação. Ela ficava a manhã de domingo inteira nessa tarefa.

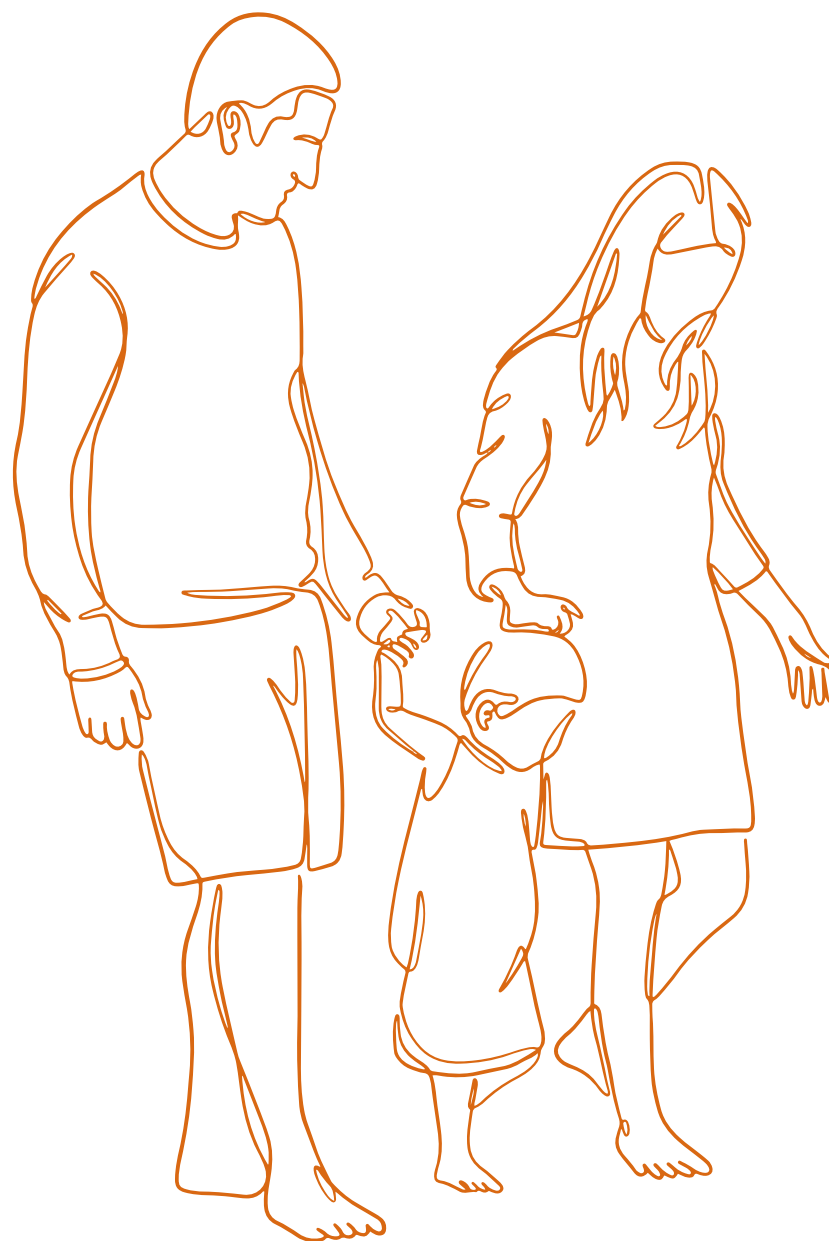
Lembro, também, essa é uma memória só minha, do trivial purê de batatas com carne moída refogada. Só minha mãe conseguia deixar o purê em uma consistência perfeita, nem seco, nem mole demais. Até hoje não achei um igual e muito menos consigo deixar o meu purê parecido com o dela. E a carne moída, então? Vocês precisavam ter provado para entender o que quero dizer.

Mas, e o personagem masculino a quem me referi inicialmente?

Cozinha e fogão não eram áreas de meu pai, entretanto, tenho agradáveis recordações de quando ele trazia para casa amendoim para torrar. Ficava um tempão à frente do fogão mexendo o amendoim na panela, para que ficasse no ponto certo, nem cru, nem queimado. E as paneladas de pipoca? Meu pai era o pipoqueiro oficial da casa. E havia, também, os pinhões cozidos, que ele se encarregava de descascar um a um, tirando-os inteirinhos das cascas. Minha irmã e eu só tínhamos o trabalho de comer.

Memórias afetivas ligadas à alimentação geralmente nos remetem a momentos de alegria, de brincadeiras, de união e de afeto. Mas mesmo sendo uma ocasião de tristeza, se alguém nos trazer, talvez, uma fatia do bolo que acabou de assar, a recordação que ficará é de aconchego, de proteção, pois tudo que é feito com carinho, não importa se é um prato super elaborado, um simples purê, ou um pinhão descascado, deixa boas recordações.

Todas as receitas apresentadas neste caderno têm o ingrediente mais importante: AMOR, o ingrediente essencial!





*Ilustrações: Kioshi Shimizu*



# Memórias, afetos e sabores

  
Circuito Butantan  
da Melhor Idade

 BUTANTAN  
PARQUE  
DA CIÊNCIA

 INSTITUTO  
BUTANTAN  
A serviço da vida