



Artistando Sabores

A ARTE DE COZINHAR COM
AFETO E CRIATIVIDADE.



Presidente do Sistema Fecomércio-RS/Sesc/Senac

Luiz Carlos Bohn

Diretor Regional Sesc/Senac

José Paulo da Rosa

Gerente de Educação, Assistência e Cultura

Silvio Bento

Coordenação Técnica de Trabalhos com Grupos

Michele Bittencourt Silveira

Arte/Educação

Diewerson Nascimento

Assessoria do Núcleo de Marketing Fecomércio-Sesc/Senac-RS

Grupo Sesc Maturidade Ativa colaboradores dessa edição:

Alegrete, Caçapava do Sul, Canoas, Centro Histórico-POA, Frederico Westphalen, Ijuí, Lajeado, Santa Maria, Santa Rosa, Santo Ângelo, São Sebastião do Caí, Torres, Três de Maio, Venâncio Aires e Viamão.

S493a SESC. Departamento Regional do Rio Grande do Sul.

Artistando Sabores: a arte de cozinhar com afeto e criatividade / Sesc RS. Porto Alegre: Sesc RS, 2020.

50p.

1. Receita. 2 Culinária. 3. Grupos Sesc Maturidade Ativa.
I. Título. II. Sistema Fecomércio-RS III. Sesc RS

CDU 641.5

Apresentação

Ao conhecermos mais sobre nossa história nos damos conta de nosso compromisso frente a valorização da cultura alimentar e a necessidade de incentivo e disseminação desses conhecimentos na comunidade gaúcha. Por isso, a proposição de "artistar sabores", ou seja, de criativamente elaborar novas composições com os alimentos nos remete à necessidade econômica que por motivos de escassez de alimentos fez com que os imigrantes que vieram para o RS inventassem um novo jeito de cozinhar com os insumos locais sem perder o diálogo com os sabores do além mar. As histórias contidas em nossa culinária local homenageiam o povo gaúcho e a diversidade de ingredientes, temperos e sabores advindos de várias partes do mundo. E ao mesmo tempo também colaboram para salvaguardar receitas que muitas vezes passam de uma geração para outra por meio da oralidade. Por fim, destacamos que o presente material tem por finalidade compartilhar uma experiência de pesquisa e engajamento social que aliou a afetividade e a memória regional dos sabores que permeiam a formação cultural de diversas cidades gaúchas. Logo, as receitas e depoimentos aqui apresentados foram elaboradas pelos participantes dos Grupos Sesc Maturidade Ativa de todo RS e convidam o leitor a também se experimentar na cozinha, se aproximar de diferentes ingredientes e de forma criativa compor novos sabores.

Silvio Bento

Gerente de Educação, Assistência e Cultura - Sesc/RS

Ainda hoje, fico a pensar:
Reinventando, para a vida continuar
Tudo ao nosso tempo
Isto a gente sabe, é só esperar!
Saúde na pandemia
Todos temos que nos cuidar
Agora, mais do que nunca
Nossa alimentação vai variar!
Dentro de nossa cozinha
O cheiro gostoso de mãos que sabem amar!

Saudades das delícias da vovó!
Aquele almoço em família!
Bolos, ambrosia, pizza, cuca, pão-de-ló!
Oh! Como é bom recordar!
Receitas de amigas da Maturidade Ativa
Estão sempre a nos ajudar.
Sabores variados vamos todos degustar!

Sumário

Sabores Afetivos

Ambrosia.....	07
Bolo de fubá.....	08
Bolo Hermann Kuchen (Bolo alemão da amizade).....	09
Bolo de banana.....	12
Bolinho de chuva de mãe.....	13
Biscoito de aveia.....	14
Biscoito da amizade (Dona Ema).....	15
Sagu com ameixas.....	17
Pudim de geladeira.....	18
Sobremesa Tia Alicia.....	19
Bacalhau da baiana.....	22
Massa caseira.....	24
Churrasquinho frito.....	25
Pão fácil.....	27
Canjica salgada.....	29

Sabores Criativos

Pão sem leite e glúten.....	31
Pão recheado com frango.....	32
Macarrão à pizzaiolo.....	34
Maionese sem gordura.....	35
Sopão de Mocotó.....	36
Palitinho.....	38
Omelete colorido.....	39
Bolo de farelo de aveia.....	40
Bolo de brigadeiro.....	41
Bolo de butiá.....	43
Bolo de chocolate e feijão.....	44
Torta de brigadeiro.....	45
Rapadura de leite condensado.....	47

Sabores Afetivos

Ao mexer na gaveta das emoções descobrimos que elas têm cheiro, textura, cor e gosto. Nos remetem às experiências e memórias afetivas de mãos que, habilmente, juntavam os ingredientes e faziam composições de sabores que até hoje podem ser recriadas em nosso imaginário. Tais receitas não existem sozinhas, elas carregam consigo histórias de momentos especiais.

Você tem algum sabor que lembra com afeto?



Ambrosia

Autor: Dalva Maria Puhl
São Sebastião do Caí/RS

Ingredientes:

2 litros de leite
3 xícaras (chá) de açúcar
4 ovos
450 ml de suco de laranja
Canela em casca e cravo a gosto



Modo de preparo:

Bata os ovos e após junte com os outros ingredientes em uma panela alta. Leve ao fogo alto por cerca de 45min

"Minha receita de ambrosia é uma tradição antiga, que vem da minha mãe. Eu adaptei, passando a usar laranjas no lugar de limões, assim fica mais cor alaranjada e um sabor muito bom. Sobre o que me leva a fazer esta receita, é um sentimento de alegria, pois sei que meus filhos e meu genro adoram comer. Para mim é uma felicidade vê-los comendo a minha ambrosia. Então, apesar de eu ser diabética e não poder provar nem um pouquinho, o que me satisfaz é o prazer de fazer algo que eles gostam de comer" - comenta Dalva ao falar dessa deliciosa receita.

Bolo de fubá

Autor: Adanice Nicoli Tronco
Alegrete/RS



Ingredientes:

2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de farinha de milho (fina)
2 xícaras (chá) de açúcar
6 ovos
1 e ½ xícaras (chá) de azeite
1 e ½ colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata as claras em neve, aos poucos, sem parar de bater acrescente as gemas, o açúcar, o óleo e por último as farinhas misturadas com o fermento em pó. Leve ao forno preaquecido em 180°C, por 45 a 50min

Nesses tempos de isolamento social, Adanice nos conta um pouco sobre suas invenções gastronômicas ao buscar na memória receitas que para além de um sabor especial, também possuem um significado afetivo. " Neste período da pandemia a gente fica buscando o que inventar para passar o tempo e eu busquei receitas diferentes de bolo e acabei lembrando da minha infância. [...]. Batizei com o nome de BOLO DA VÓ CIS, por causa dos meus netos, me retornou a minha infância e agora faço para meus netos " - relata Adanice.

Bolo Hermann Kuchen

Bolo alemão da amizade

Autor: Ruth Lucia Gerhardt

Canoas/RS



Sabores que representam tradições. A história que Ruth fala sobre o hábito de sua família em preparar o bolo Hermann. "Esta receita tradicionalmente é feita na minha família no Natal e ao mesmo tempo em que traz as recordações de cada final de ano, onde todos os familiares se envolvem nesta receita, que leva 10 dias para ficar pronta, ela também transmite uma história onde uma parte dos ingredientes deve ser passada a uma amiga com a cópia da receita. Assim gostaria de hoje compartilhar com outras pessoas para que as festividades de suas famílias possam também ter um sabor especial" - anuncia, Ruth.

Ingredientes para massa:

4 xícaras (chá) + 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) + 2 colheres (sopa) de leite
2 e ½ xícaras (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de baunilha
1 colher (sopa) de canela em pó
Raspas de ½ laranja e ½ limão
2 ovos
6 colheres (café) de fermento em pó
½ xícara de óleo
250g de passas (sem caroço)
250g de nozes, castanhas ou avelãs picadas
½ xícara (chá) de frutas cristalizadas
2 colheres (sopa) de manteiga
1 e ½ xícara (chá) de açúcar mascavo

Ingredientes para o glacê:

2 xícaras (chá) açúcar de confeiteiro
Suco de 1 limão
Água fervente

Modo de preparo:

1º dia - Misture 1 xícara de farinha de trigo, 1 xícara de leite e 1 xícara de açúcar. Guarde HERMANN (como é denominado) na geladeira, num recipiente alto e levemente tampado, pois ele cresce bastante.

2º dia - Misture bem a massa. Acrescente uma colher de sopa de baunilha e reserve.

3º dia - Fale com HERMANN, que ele está bem crescido. Misture bem e junte as rapas de ½ laranja.

4º dia - Misture bem a massa e acrescente uma colher de sopa de canela em pó.

5º dia - Junte com a massa, 1 xícara de leite, 1 xícara de farinha de trigo e ½ xícara de açúcar mascavo. Misture bem.

6º dia - Acrescente as raspas de ½ limão e misture bem.

7º dia - Misture 2 colheres de farinha de trigo. Misture bem a massa.

8º dia - Misture bem a massa e HOJE deixe HERMANN em jejum.

9º dia - Acrescente 2 colheres de leite. Misture bastante.

10º dia - Misture bem a massa e tire 1 xícara e ofereça a um amigo, juntamente com uma cópia desta receita.

POR FIM, misture o restante da massa e acrescente:

2 ovos, 2 xícaras de farinha de trigo, 6 colheres (café) de fermento em pó, 1 xícara de açúcar, ½ xícara de óleo, 250g de passas, 250g de nozes, castanhas ou avelãs, ½ xícara de frutas cristalizadas. Bata bem a massa.

Unte uma forma de pão e polvilhe com farinha de trigo. Antes de colocar a massa na forma, derreta 2 colheres (sopa) de manteiga e misture com 1 xícara de açúcar mascavo. Misture na massa do bolo e coloque na forma.

Leve ao forno preaquecido e mantenha o forno com temperatura moderada por, aproximadamente, 1h

Quando estiver próximo do tempo estimado, faça o glacê. Depois que o bolo assar, despeje o glacê por cima.

Bolo de banana

Autor: Enide Miguelina Teixeira
Venâncio Aires/RS

Ingredientes:

4 bananas
3 ovos
2 xícaras (chá) de aveia
1 xícara (chá) de açúcar mascavo
½ xícara (chá) de óleo
1 colher (sopa) de fermento em pó



Modo de preparo:

Bata no liquidificador as bananas, os ovos, o açúcar e o óleo. Depois misture a aveia e o fermento. Após, coloque em uma forma de pudim untada e leve ao forno preaquecido a 200°C por 25 a 30min

Enide conta que adora cozinhar e se sente realizada em concretizar na cozinha as memórias dos sabores dos bolos e doces feitos por sua mãe, dos quais ela cresceu apreciando. E quando se refere à habilidade, especificamente a de fazer bolos e doces, ela nos conta que é algo que vai se aprimorando com o passar do tempo e depois de muitas experimentações.

Bolinho de chuva de mãe

Autor: Elza Maria Machado
Centro Histórico - Porto Alegre/RS



Ingredientes:

- 1 ovo
- ½ xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de preparo:

É só misturar tudo até formar uma massinha e, com o auxílio de 2 colheres, ir pingando no óleo quente. Depois retire do óleo e polvilhe com açúcar e canela.

Estivesse chovendo ou simplesmente um dia nublado de inverno o desejo de comer bolinhos de chuva, aquela massa fofinha com cheiro de canela. Receita simples com sabor de infância.

Biscoito de aveia

Autor: Maria Augusta Pfitscher
Santa Rosa/RS

Ingredientes:

1 colher (sopa) manteiga
1 xícara (chá) de açúcar
2 ovos
2 e 1/2 xícaras (chá) de aveia
2 colheres (sopa) fermento em pó
1 pitada sal
1 colher (sopa) baunilha
Linhaça
Gergelim
Gérmen de trigo
Farinha de soja



Modo de preparo:

Bata bem a manteiga com o açúcar e os ovos. Misture os secos e acrescente-os à massa. Em uma forma untada espalhe pequenas porções de massa e leve ao forno preaquecido a, aproximadamente, 150°C. Espere dourar e está pronto. Desenforme ainda quente.

"Esta receita me traz a lembrança de uma grande amiga que fiz no grupo da ginástica, a Ilse Bertoldi Petry. Agora estamos afastadas em função da pandemia, mas acredito que esses tempos difíceis têm o propósito de podermos nos redescobrir e nos tornar ainda mais fortes. Ao fazer a receita, me senti "mais próxima" de Ilse. Talvez o segredo da vida, seja deixar algo de nós para a eternidade" - relembra Maria Augusta ao falar da receita especial ensinada por Ilse.

Biscoito da amizade

Dona Ema

Autor: Marlene de Oliveira Machado

Santa Rosa/RS



Marlene lembra com carinho de uma vizinha chamada Ema, que sempre fazia coisas muito gostosas e as compartilhava. Hoje a amiga mora em Balneário Camboriú e ainda trocam receitas. Dona Ema se tornou além de amiga uma referência materna para Marlene. "Esta receita eu aprendi com ela e tem um significado importante em minha vida e de minha família. Dona Ema, através das receitas que compartilhava, agregou valores como generosidade, gentileza e união" - lembra Marlene.

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de fermento biológico
1 colher (chá) de fermento em pó
1 pacote de baunilha ou erva-doce
2 ovos
1 gema
1 xícara (chá) de açúcar
½ xícara (chá) de água morna
1 xícara (chá) de leite morno
1 colher (chá) de sal
2 colheres (sopa) de manteiga
5 xícaras (chá) de farinha de trigo

Modo de preparo:

Em uma vasilha grande misture todos os ingredientes, exceto o fermento em pó e o leite. Bata bem e depois acrescente o fermento em pó e o leite morno. O ponto da massa é para passar no cilindro. Deixe a massa descansar por cerca de 90min. Sove bem, corte em pedaços a gosto e criatividade, e coloque para assar em fogo médio, por, aproximadamente, 45min

Sagu com ameixas

Autor: Adelaide Kehrwald
Três de Maio/RS

Ingredientes:

500g de ameixas de inverno
1 xícara (chá) de sagu
2 xícaras (chá) de água
1 xícara (chá) de açúcar



Modo de preparo:

Lave bem as ameixas, corte elas no meio e tire os caroços. Deixe o sagu de molho por 30min. Ferva as ameixas com água, coloque o sagu que estava em molho, deixe ferver por cerca de 10min. Em seguida, acrescente o açúcar. Mexa bem e tampe, até esfriar.

Doces e sabores que lembram a infância. Adelaide compartilha uma sobremesa que além de ser fácil de fazer traz consigo diversas memórias de quando ela era criança e sua avó preparava esse prato. "A minha Vó (in memoriam) fazia sempre sagu só com frutas, ou cozinhava as folhas para fazer o doce, pois não possuía condições financeiras para comprar o vinho ou outros ingredientes para fazer. Lembro que eu tinha em torno de 5 ou 6 anos subia em árvores, para pegar as frutas" - recorda Adelaide.

Pudim de geladeira

Autor: Etelvina Severo Becker
Santa Maria/RS

Ingredientes:

- 1 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 1 copo de leite
- 1 pacote de gelatina
- ½ pacote de maria mole



Modo de preparo:

Desmanche a maria mole em um pouquinho de água fervente, após, colocar tudo no liquidificador e bater um pouco. Colocar em uma forma com calda de açúcar queimado, e leve para a geladeira, por 5h ou mais.

A cozinha é um verdadeiro laboratório, no qual experimentamos diferentes possibilidades e combinações de alimentos. Essa receita Etelvina aprendeu com sua nora, uma quituteira de primeira. A receita acabou caindo no gosto de toda família.

Sobremesa Tia Alicia

Autor: Gladis Delawald
Lajeado/RS



Doces sabores que te transportam para outros lugares, que te remetem a pessoas queridas, a festas e ou mesmo àquelas visitas de finais de semana.

Ingredientes:

Pão de Ló:

2 ovos

2 colheres (sopa) de açúcar

3 colheres (sopa) de farinha de trigo

Bata as claras em neve na batedeira, junte as gemas e o açúcar. Bata por 5min. Após acrescentar, levemente, a farinha de trigo. Asse até dourar.

Recheio:

1 abacaxi picado

2 xícaras (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de água

Junte todos os ingredientes em uma panela e cozinhe por, aproximadamente, 30min. Reserve.

Creme:

1 litro de leite

1 caixa de leite condensado

½ xícara (chá) de açúcar

4 colheres (sopa) de amido de milho

Cozinhe até engrossar. Desligue e acrescentar 1 caixa de creme de leite. Mexa bem e reserve.

Montagem:

1º - Em um recipiente apropriado, coloque o pão de ló e fure o mesmo com garfo e sobreponha a calda do abacaxi.

2º - Creme branco (metade)

3º - Caldo com abacaxi (restante)

4º - Restante do creme branco

Cobertura:

Bata 3 claras em neve na batedeira, junte aos poucos 9 colheres de açúcar refinado. Bata até que a clara fique bem firme e acrescente levemente 1 caixa de creme de leite sem soro. Coloque sobre o creme branco e como sugestão, salpique o coco ralado seco. Decore ao seu gosto.

Bacalhau da baiana

Autor: Izilda Bevilacqua
Canoas/RS



Sabe aquele prato que cada vez que você prepara você lembra de uma pessoa? Seja porque ela era quem costumava prepará-lo ou simplesmente porque é o preferido dela? Nessa receita, Izilda lembra de sua mãe Josefa Ana, uma baiana em terras gaúchas. Preparar esse prato vai além de uma lembrança, é uma celebração e uma homenagem feita aos antepassados.

Ingredientes:

500g de bacalhau
5 batatas grandes
1 litro de leite de coco
Azeitonas pretas a gosto
4 xícaras (chá) de arroz branco
Salada verde (opcional)

Para o tempero:

3 tomates
1 cebola
1 pimentão amarelo
1 pimentão vermelho
1 pimentão verde
Alho
Pimenta do reino
Tempero verde
Azeite de oliva

Pré-preparo:

Deixe na noite anterior o peixe de molho com água e farinha de mandioca. Para equilibrar o sal (que o próprio peixe já tem), troque esta água por 4 vezes.

Modo de preparo:

Cozinhe as batatas sem casca com um pouco de sal, até equilibrar o gosto. Corte os tomates, cebola, o alho e os pimentões e misture em uma panela junto com os outros ingredientes para o tempero, até cozinhar. Coloque o bacalhau, e após uns 30min misture o leite de coco e deixe por, aproximadamente, 10min. Em uma panela separada, faça o arroz branco e reserve. Por último, misture as azeitonas com o molho e o peixe, deixando por mais 10min. Desligue o fogo e sirva com arroz e a salada verde de sua preferência.

Massa caseira

Autor: Maria Salete Moreira
Santo Ângelo/RS

Ingredientes:

3 ovos

½ xícara (chá) de água

Farinha de trigo até dar o ponto



Modo de preparo:

Misture os ingredientes para obter uma massa consistente. Faça pequenas porções, abra-as com um rolo deixando uma superfície lisa e fina. Em seguida, faça pequenas tirinhas usando a faca ou caso tenha um cortador (cilindro para cortar massa). Cozinhe normalmente, e se preferir, pode congelá-la. Para acompanhar, faça um molho de sua preferência (ao sugo, à balonhesa), acrescente ovos cozidos, tempero verde e queijo parmesão ralado para enaltecer ainda mais o sabor caseiro.

Quem nunca escutou histórias de que o amor antes de chegar no coração passa pela barriga? Com muito bom humor, Maria Salete nos conta que a massa caseira preparada por sua mãe era um prato especial servido aos finais de semana quando seu namorado, que morava na cidade, vinha visitá-la no interior. Depois de casados, o marido solicitava que Salete preparasse aquela massa caseira com sabor do interior.

Churrasquinho frito

Autor: Vilson Schneider
Torres/RS



Vilson lembra que em 1997 um jeito diferente de fazer churrasco chamou sua atenção - o churrasco frito! Depois de trocar uma ideia com um amigo, ele decidiu experimentar: "Como sou um tanto curioso em relação à culinária, pus em prática [...] meu desejo. Após o primeiro preparo, gostei muito, vindo a prepará-lo para muitos amigos, que sempre fizeram comentários elogiosos sobre o sabor deste prato. Assim fui aperfeiçoando-o, tanto na forma, quanto no tempero, resultando hoje, em um dos pratos mais deliciosos - apesar da simplicidade, a meu ver, que consigo preparar, mesmo com conhecimentos muito empíricos sobre culinária" - declara Vilson.

Ingredientes:

1 kg de carne bovina macia
500g de cebolinha miúda
200g de bacon
3 pimentões grandes (3 cores)
4 cabeças de alho (dentes grandes)
Palitos de churrasco

Para o tempero, utilize:

Sal temperado a gosto
Molho inglês
2 colheres (sopa) de orégano
1 colher (sopa) de suco de limão taiti

Modo de preparo:

Corte a carne em cubos regulares, tempere em prato de vidro com sal, orégano, molho inglês e suco de limão. Deixe descansando por cerca quinze minutos. Descasque e corte ao meio a cebolinha, corte o bacon em fatias finas (próximo do tamanho dos cubos de carne), igualmente corte os pimentões em fatias e os dentes de alho maiores, ao meio. Espete os 5 ingredientes (carne, cebola, bacon, alho e pimentões), sempre em ordem alternada. Esquente muito bem o azeite em uma panela ou caçarola de ferro fundido, frite os espetinhos prontos (montados) por cerca de 3min. Sirva quente.

Pão fácil

Autor: Eleuza Santini
Caçapava do Sul/RS



Sabe aquela memória de chegar em casa com o cheirinho de pão assando e só ficar na espera para ele sair do forno e poder comê-lo quente? Pão macio e que parece aqueles que nossa avó fazia? Conheça essa receita.

Ingredientes:

700g de farinha de trigo
1 colher (chá) de sal
2 colheres (sopa) de açúcar
1 e ½ xícara (chá) de leite morno
2 ovos
1 colher (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de fermento biológico

Modo de preparo:

Coloque o fermento seco granulado para pão numa vasilha com o sal e o açúcar, umidificando com leite e um pouco de água morna. Deixe crescer e junte 700g de farinha de trigo, 2 ovos e 1 colher de manteiga. Amasse com a mão, colocando mais um pouquinho de água ainda morna. Passe para mesa para sovar bastante. Se grudar pode polvilhar com mais farinha até conseguir sovar bem. Prove se está bom de açúcar. Leve ao forno, em forma grande untada. Espere crescer o dobro do tamanho e só então asse em forno médio por cerca de 50min

Canjica Salgada

Autor: Vania Andreoli
Viamão/RS

Ingredientes:

500g de canjica amarela
2 linguiças calabresas
1kg de coxa e sobrecoxa de frango
1 cebola grande picada
5 dentes de alho
2 colheres (sopa) de coentro
1 colher (chá) de pimenta calabresa
Tempero verde
Queijo parmesão a gosto



Modo de preparo:

Cozinhe a canjica na pressão. Frite o frango com os temperos. Reserve. Frite a linguiça calabresa. Depois de tudo frito, coloque na panela com a canjica e deixe ferver até ficar bem cozido. Acrescente o tempero verde e o queijo para realçar o sabor.

Sabores e temperos em forma de afeto, de carinho de mãe, da família reunida ao redor do fogão a lenha. E você tem saudade de que sabor?

Sabores Criativos

Aguçar a capacidade de criar novas combinações e gerar novos sabores é uma atitude de pesquisa e que demanda muita experimentação. Alguns alimentos ficam melhor com determinados acompanhamentos outros acabam anulando sabores e ficando mais marcantes do que se gostaria. Por isso, produzir **Sabores Criativos** pode ser entendido também como um processo autoral na cozinha. Você tem alguma receita especial que você tenha inventado?



Pão sem lactose e sem glúten

Autor: Verônica Liskoski
Frederico Westphalen/RS

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de fermento biológico
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de sal
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/5 xícara (chá) farinha de leguminosas
- 1/4 xícara (chá) de fécula de batata ou amido de milho
- 1 ovo
- 2 xícaras (chá) de água



Modo de preparo:

Misture os ingredientes secos numa bacia e depois os líquidos. Mexa com uma colher até dar o ponto de massa mais mole. Passe para uma forma untada e deix repousar até dobrar de tamanho. Em seguida asse em forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 50min

Saborear aquele pão quentinho é uma experiência bastante presente no paladar brasileiro, no entanto, atualmente diversas pessoas têm se descoberto intolerantes ao glúten e à lactose. Verônica cria uma receita pensando nessas pessoas. Depois de testar diversas adaptações chega a um modo de fazer que se aproxima muito do gostinho de pão caseiro que habita nossa memória gustativa.

Pão recheado com frango

Autor: Ilva Hennig
Torres/RS



Essa receita faz Ilva lembrar de um certo momento de sua vida quando morava em Dom Pedrito e teve que empreender novas formas de sustento para administrar as despesas da casa durante um período financeiro bastante difícil. Ela conta que: "Em 1992 [...] o dinheiro era curto: divorciada, sem trabalho, aluguel e uma filha pra criar. E assim como nestes tempos de pandemia, eu precisava me reinventar e precisava ser rápido porque as contas não esperavam. Como sempre parti para o que eu aprendi sozinha: fazer pão. Entre tantos que inventei, o pão recheado com galinha era o principal. Era novidade, o carro chefe... Todo mundo comprava. Agora na pandemia, além de outras coisas, recomecei as encomendas pra manter meu tempo ocupado. E para minha surpresa, mais uma vez é um sucesso!" - conta Ilva, bastante emocionada.

Ingredientes massa:

1 kg de farinha de trigo ou integral
2 colheres (sopa) de fermento biológico
2 colheres (sopa) manteiga derretida
4 colheres (sopa) de leite
8 colheres (sopa) de óleo
6 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de sal
2 ovos

Ingredientes do recheio:

1 kg de galinha (pode ser peito ou coxas e sobrecoxas cozidas e desfiadas ou passadas no processador) com tempero a gosto.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes da massa, sove muito bem. Deixe descansar a massa por 40min. Após, reparta em duas partes, estique como pizza (mais ou menos da grossura de 1 cm). Coloque o recheio e enrole como rocambole. Deixe crescer, aproximadamente, 1h. Pincele com ovo. Asse em forno médio.

Macarrão à pizzaiolo

Autor: José Vitorino Leão
Canoas/RS

Ingredientes:

500g de macarrão parafuso
500g maionese
3 tomates sem semente picados
300g presunto ralado
300g queijo mussarela ralado
1 cebola picada
100g queijo parmesão ralado
Orégano a gosto



Modo de preparo:

Cozinhe o macarrão e reserve. Em uma forma grande ou refratária, adicione todos os ingredientes, exceto o queijo parmesão e misture bem. Após misturar, coloque todo o macarrão e misture novamente. Salpique o queijo parmesão ralado por cima e leve ao forno preaquecido a 200°C. Retire do forno e sirva.

Sabe quando você abre a geladeira e a dispensa e começa a criar combinações com os ingredientes disponíveis e chega a um prato nunca pensando antes? José nos convida a buscar novas composições de sabores na cozinha.

Maionese sem gordura

Autor: Nadir Fátima de Souza
Ijuí/RS

Ingredientes:

6 batatas grandes
4 ovos cozidos
1 caixa de creme de leite
Sal e vinagre a gosto
1 pitada de salsa
1 pitada de cebolinha



Modo de preparo:

Coloque os ovos inteiros no liquidificador com o creme de leite e o sal, bata bem, adicionar os temperos na maionese e misture nas batatas, já descascadas. Sirva com acompanhamentos de arroz, carne grelhada e outras saladas verdes.

Buscando oferecer aquele sabor da maionese (salada de batatas) dos almoços de domingo de modo mais saudável, Nadir fez uma série de experimentações até chegar nessa receita que compartilha, obtendo uma mistura homogênea, cremosa e com sabor bastante semelhante ao modo com que tradicionalmente é preparada.

Sopão de mocotó

Autor: Elisa Dina Vieira Pinto
Santa Maria/RS



Esta receita tem mais de 60 anos. Elisa é artesã e voluntária em projetos sociais, lembra que seu pai fazia esse sopão de mocotó aos finais de semana para doar os moradores carentes da Vila Salgado Filho e toda sua família o auxiliava. Eram atendidas mais de 80 pessoas a cada domingo. Ela lembra-se de seu pai como uma referência de pessoa dedicada a ajudar os outros que a inspirou em ser voluntária. Pratos que carregam histórias nem sempre felizes. O tão apreciado Mocotó, por exemplo, é uma invenção dos povos africanos que foram escravizados no período em que o Brasil era colônia de Portugal. Ao criarem novas combinações de temperos e alimentos, os povos negros nos ensinaram uma grande lição de resistência: a de expressar na culinária os sabores e ensinamentos de seus antepassados.

Ingredientes:

1,5kg de mondongo
1 kg de linguiça de porco
2 patas suínas picadas
500g de feijão branco
2 cebolas médias bem picadas
10 dentes de alho (a gosto)
2 folhas de louro
4 tomates picados e sem pele
Extrato de tomate (opcional)

Modo de preparo:

Coloque o feijão de molho por pelo menos 4h. Cozinhe o mondongo, já cortado, em uma panela até ficar macio. Em outra panela cozinhe as patas, depois de tudo cozido despreze as águas do cozimento. Em uma panela grande coloque um fio de óleo e frite a cebola, o alho e depois coloque o mondongo, as patas, a linguiça já picada e o feijão sem a água que ficou de molho. Acrescente as folhas de louro e o tomate. Coloque água até que cubra tudo, ajuste o sal e deixe cozinhar até o feijão engrossar o caldo. Sirva acompanhado de pão, ovo cozido e tempero verde picados.

Palitinho

Autor: Águida Leocrecia Aita
Santa Maria/RS



Ingredientes:

- 1 ovo
- ½ xícara (chá) de linhaça
- 1 e ½ xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de sal
- ½ xícara (chá) de açúcar
- Farinha de trigo até dar o ponto

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, exceto a farinha de trigo, em uma bacia. Sove a massa e vá dando o ponto com a farinha. Quando a massa estiver homogênea passe no cilindro. Pode esticar a massa com rolo também até a massa ficar lisinha. Corte em tiras ou em formato de rosquinhas, da sua preferência. Asse em forno a 200°C por 10min ou até dourar. Atenção, pois eles assam rápido.

Esta receita eu que inventei porque ela era no início bem diferente, ia mais açúcar, eu reduzi o açúcar, coloquei linhaça porque como os filhos que gostam de fazer regime ela fica bem mais nutritiva e menos calórica. É uma receita rápida e que eu faço rotineiramente.

Omelete colorido

Autor: Madalena Schimuneck Paulus
Venâncio Aires/RS

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 cenoura
- 1 tomate
- 1 porção de brócolis
- 1 porção de couve-flor cozido
- 1 porção de tempero verde
- 1 colher (café) de requeijão
- 1 colher (chá) de chimichurri



Modo de preparo:

Cozinhe a cenoura e a couve flor. Após, bata os ovos e pique todos os ingredientes, misture tudo e leve ao microondas por 3min

Madalena ao buscar memórias sobre o ato de cozinhar lembra com carinho dos doces de sua tia avó, de quando ela tinha 9 anos sua mãe lhe ensinar a cozinhar. Ao falar sobre a receita do omelete colorido reforça que sempre gostou de cozinhar e busca criar pratos diferentes com pelo menos um tipo de carboidrato e saladas verdes variadas.

Bolo de farelo de aveia

Autor: Rosani Martiny
Ijuí/RS

Ingredientes:

3 xícaras (chá) de farelo de aveia
1 colher (sopa) de canela em pó
3 ovos
1 e ½ xícara (chá) de açúcar mascavo
1 xícara (chá) de leite desnatado e sem lactose
1 colher (sopa) de fermento em pó
2 colheres (sopa) de manteiga
1 pitada de noz-moscada



Modo de preparo:

No liquidificador coloque os ovos, a manteiga, o açúcar e bata bem e, aos poucos, acrescente os demais ingredientes batendo até formar uma massa homogênea. Coloque numa forma untada e leve para assar em forno preaquecido a 200°C por cerca de 40min

Ao descobrir sua intolerância ao glúten, Rosani não se abateu, viu nesse episódio uma oportunidade de inventar suas próprias receitas substituindo a farinha de trigo por outras opções que, além de trazer novos sabores podem ser, inclusive, menos calóricas.

Bolo de brigadeiro

Autor: Nara França
Alegrete/RS



Esta receita foi inventada no período da pandemia, onde eu que gosto muito de passear, viajar me deparei com dificuldade para adaptar em ficar em casa, tive que me reinventar e surgiu a criação de uma receita em família, onde eu e minha filha criamos a receita do **Bolo Brigadeiro**, sendo o ingrediente principal o chocolate.

Ingredientes massa:

3 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de açúcar
1 xícaras (chá) de achocolatado em pó
3 ovos
2 colheres (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de fermento em pó
Água morna

Ingredientes cobertura:

1 caixa de leite condensado
2 colheres (sopa) de manteiga
1 xícaras (chá) de achocolatado em pó
Granulado de chocolate para decorar

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes na batedeira e a água morna vai colocando aos poucos até dar o ponto certo na massa, por último coloque o fermento em pó. Leve ao forno preaquecido em 200°C por 45min. Em uma panela coloque os ingredientes e ferva até dar o ponto para a cobertura. Por último, coloque chocolate granulado por cima.

Bolo de butiá

Autor: Elegântina Bueno
Santo Ângelo/RS

Ingredientes da massa:

- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de azeite
- 1 e ½ colher (sopa) de fermento em pó



Modo de preparo da massa:

Bata bem os ovos com o açúcar, acrescente o óleo e a farinha. Por último misture o fermento.

Ingredientes da calda:

- 1 xícara (chá) de calda butiá
- ½ xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de açúcar

Modo de preparo da calda:

Cozinhe em fogo brando até engrossar. Faça pequenos furos na massa cozida com um garfo e espalhe a calda.

Você já deve ter ouvido falar de cachaça e licor de butiá. Mas será que você já experimentou um bolo com uma calda especialmente preparada com essa especiaria que faz parte da paisagem do Rio Grande do Sul?

Bolo de chocolate e feijão

Autor: Aster Hartmann
Três de Maio/RS

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de feijão cozido
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 4 colheres (sopa) de achocolatado em pó



Modo de preparo:

Bata primeiramente o feijão no liquidificador, depois acrescente os ovos, o leite, o óleo, o achocolatado, bata até se misturar bem. Acrescente a farinha e bata novamente. Adicione o fermento e leve ao forno preaquecido a uma temperatura de 180°C, por 30min. Adicione a cobertura a gosto.

Aster compartilha uma invenção que tem um significado muito especial - essa receita foi pensada especialmente para sua neta, que tinha um paladar meio restrito a alguns alimentos como feijão, por exemplo: "Pensei em fazer algo nutritivo e com sabor para que ela conseguisse se alimentar melhor. Ela gostou bastante, e desde então, faço para ela com frequência" - comenta a avó orgulhosa.

Torta de Brigadeiro

Autor: Carmem Lúcia da Silva
Centro Histórico - Porto Alegre/RS



Sabores que reúnem a família. Carmem nos conta que essa receita tem um gostinho especial, porque quando é feita nos encontros familiares todos fazem questão de comer.

Ingredientes massa:

2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de açúcar
150g de manteiga
4 colheres (sopa) de leite gelado

Ingredientes recheio:

1 lata de leite condensado
1 xícara (chá) de leite
2 colheres (sopa) de chocolate em pó
2 colheres (sopa) de achocolatado
1 colher (sopa) amido de milho
1 colher (sopa) de manteiga

Modo de preparo:

Para a MASSA: misture a farinha, o açúcar e a manteiga fazendo uma farofa. Adicione o leite misturando delicadamente com a ponta dos dedos. Deixe descansar por 15min na geladeira. Para a MONTAGEM: forrar uma forma que solte o fundo com metade da massa no fundo e a outra metade nos lados da forma, fure a massa com um garfo para tirar o ar. Leve ao forno preaquecido a 180°C até dourar, aproximadamente 30min. Retire do forno e deixe esfriar. Para a COBERTURA: misture o leite condensado, o chocolate, o achocolatado, a manteiga e 1/2 xícara de leite. Misture tudo e leve ao fogo. Quando começar a ferver junte o amido de milho dissolvido no restante do leite. Mexa para não empelotar, até dar o ponto (começar a soltar do fundo da panela). Deixe esfriar. Depois da massa esfria, cubra com o creme, coloque chocolate granulado em cima, leve a geladeira e sirva.

Rapadura de leite condensado

Autor: Marli Bertoncello
São Sebastião do Cai/RS

Uma ótima combinação para aquele momento do chimarrão da tarde. Inspirada no sabor dessa receita, Marli até se aventurou a compor uns versos sobre a arte de cozinhar durante sua experiência de cozinheira:

“COZINHAR é um sinônimo de AMAR.
Preparar um alimento com CARINHO
é o mesmo que ABRAÇAR,
Um alimento preparado com ESMERO
não tem como se contabilizar em DINHEIRO,
mas conquista UM BATALHÃO INTEIRO.
SACIAR a fome de uma pessoa
com um alimento feito com CARINHO,
Faz mais feliz nosso CAMINHO
Mesmo contendo ESPINHOS
Um dia decidi ser COZINHEIRA
O carinho e amor que recebi
Vou levar pra minha VIDA INTEIRA
A ALEGRIA de ver uma criança satisfeita com o alimento
que você preparou - compara-se à parábola dos tesouros.
FALO a vocês meus senhores com muita emoção:
Eu fui muito feliz e agradeço por minha PROFISSÃO
Por tanto carinho e amor, que recebi - PILOTANDO UM FOGÃO”.



Acesse aqui
o vídeo da autora
declamando
o poema.

Ingredientes:

- 500g amendoim cru
- 1 xícara (chá) de leite (pode ser leite em pó)
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de achocolatado em pó
- 1 caixa de leite condensado

Modo de preparo:

Em uma panela coloque todos os ingredientes, exceto o leite condensado. Leve ao fogo alto até conseguir ver o fundo da panela. Neste momento, acrescente o leite condensado. Deixe no fogo, sempre mexendo, até começar a desgrudar do fundo. Desligue o fogo e rapidamente, com uma colher, vá formando as rapaduras!



Para nutrir a **fome de felicidade**

utilize os temperos a gosto sem moderação:

100 t de afeto

50kg de bom humor

100kg de empatia

100 t de criatividade

Se, por acaso, acordares no meio da noite com fome sem saber de que, não procures na geladeira, pois o que teu corpo suscita ali não pode caber. Pense que talvez essa fome seja de saudade: dos abraços, dos amigos, dos domingos com os filhos, daquelas caminhadas e passeios temperados por longas risadas. Entenda que essa fome não se mata, ela se aumenta. Pois enquanto houver amor haverá fome de felicidade.



