

Memórias

Sobre a mesa



Marília Villela (Org.)



Memórias

Sobre a mesa

Marília Villela (Org)

Conceição do Coité, 2025
PG Editorial



Créditos de Produção

Design e formatação:

Diego Santiago, Luís Gustavo e Matheus Almeida

Entrevistas:

Eloah Rodrigues e Ana Clara

Revisão ortográfica:

Bianca Matos e Beatriz Martins.

Organização das receitas:

Maria Eloiza, Aryele Abreu.

Agradecimentos:

Naiele Sena, Aline Araujo

Sumário:

Lorena Oliveira, Raissa Mota, Natally Almeida.

Fotos:

Suellen Silva, Maiara Santos,
Maria Eugênia e Pérsida Cupertino.

Introdução:

Matheus Rios e Thaysla Vitória,
Ritamile Simões e Camilla Nogueira

Organizadora:

Marília Villela

ISBN:

978-65-80258-82-6

Conceição do Coité, 2025

PG Editorial

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1 - ENTRADAS E ACOMPANHAMENTOS

Caldo de Aipim com Frango.....	13
Cavaco	17
Fricassê de Frango.....	20
Purê de Batata.....	23
Vatapá.....	26

CAPÍTULO 2 - REFEIÇÕES:

Feijoada	29
Macarrão à Bolonhesa	32
Macarrão com Carne	36
Moqueca.....	38
Panqueca	40

CAPÍTULO 3 - SOBREMESAS:

Biscoito Amanteigado com Goiabada	43
Biscoitos de Nata	46
Bombom na Travessa	49
Brigadeiro de Leite em Pó.....	51
Cocada de Licuri.....	53
Doce de Leite	55
Quebra-Queixo.....	57
Mungunzá	60
Sorvete Americano.....	62

CAPÍTULO 4 - LANCHES:

Sanduíche Natural	65
Bolo de Laranja com Coco	68
Bolo de Leite	71
Bolinho de Chuva.....	74

PREFÁCIO

Dou-me por feliz em orientar a escrita desse livro. Através dele enfatizamos que o papel da nutrição vai muito além de nutrir. Importa também respeitar a cultura, o hábito, a tradição e o prazer de comer.

Alimentação nos remete a sensações incríveis e está presente nos mais diversos momentos, tornando-se comum e mesmo indispensável em eventos de socialização como um jantar entre amigos, familiares, ou em festas comemorativas. O ato de comer nos conforta e nos acalenta, para alguns é uma verdadeira terapia!

O comfort-food é um conceito que veio para teorizar nossas sensações e sentimentos ao comer. Afinal de contas, quem não tem uma lembrança agradável de algum momento ou de alguém relacionada a uma receita especial.

Nas próximas páginas desse livro vocês vão se deliciar com receitas, histórias e memórias, escritas e contadas com muito afeto. São receitas escolhidas com o fitro da nostalgia e do amor, selecionadas por alunos do curso de nutrição da FARESI.

Durante o projeto de construção do livro pude sentir o sabor de cada prato, mesmo sem comer, e não pude conter as lágrimas nos olhos ao me emocionar com a história por trás de cada receita. Momentos de nostalgia, felicidade e leveza foram compartilhados e muitos que já não estão mais aqui, foram lembrados através de receitas que lhes tornaram imortais.

Boa leitura!

Professora Marília Villela.

INTRODUÇÃO

Durante muito tempo, o conceito comida, foi estritamente ligado ao fato de se alimentar para suprir as questões fisiológicas do corpo e, juntamente, pensava-se em alimento considerado “saúdável” aqueles lights, diets, sem acréscimo de quaisquer itens que seriam considerados mórbidos ao corpo. Entretanto, hoje, é de percepção global e científica de que a alimentação tem o poder de nutrir não apenas o corpo, mas também o espírito. Mais do que uma simples necessidade, a comida está profundamente conectada às nossas emoções e lembranças.

Existem sabores e aromas que nos remetem a momentos especiais que nos trazem lembranças afetivas e, por consequência, aconchego.

Esse é o conceito de comfort food: “alimentos que vão além da nutrição e carregam afeto, acolhimento e tradição, proporcionando uma sensação de bem-estar que transcende o simples ato de se alimentar.”

Cada cultura tem seus próprios sabores de conforto, mas o que todas têm em comum é a forma como esses pratos nos envolvem em afeto e carinho. Pode ser o cheiro do bolo da vovó, a sopa quente nos dias frios ou aquele prato simples que lembra a infância. São histórias e emoções que se misturam em cada receita, em cada sabor e em cada vivência.

Conhecer um pouco do conceito de comfort food é entender como isso está ligado intimamente à nossa história familiar, cultural e de vida. Vamos descobrir como as receitas e os pratos tradicionais nos conectam com nossas raízes e nossos entes queridos. Esperamos que ao recriar essas receitas

em sua cozinha, você possa se reconectar com suas próprias histórias e vivenciar o poder transformador da comida.

Prepare-se para uma deliciosa viagem por sabores, aromas e lembranças que certamente aquecerão o seu coração.

CONTEXTUALIZAÇÃO

Em um mundo idealizado por perspectivas, rotinas, corpos e dietas consideradas perfeitas – e utópicas -, as pessoas foram se acostumando a contar calorias e macronutrientes a ponto de restringir a alimentação somente aos aspectos biológicos, voltados para o tratamento de doenças ou estratégias relacionadas à busca incansável pela estética.

Diante do exposto, percebeu-se ao longo do tempo, em parcela da população, a desvalorização do prazer de comer e o medo de ingerir alimentos que fugissem do padrão diet, light, fit ou zero, surgindo por vezes o sentimento de medo ou culpa ao sair da dieta rígida e padronizada.

Nesse cenário, surgiu o termo Comfort Food, que afirmava que adultos com dado nível de estresse emocional recorriam ao alimento como fonte de apoio. Ficou então conhecido no Brasil como “comida de conforto”, para descrever o ato de comer que se associa com sentimentos positivos de relaxamento, ou mesmo saudade de alguém querido. Esse conceito relaciona o comer a sensações de prazer e bem estar, remetendo a lembranças da infância ou outro momento bom vivenciado pela pessoa. Na prática, representa aquela sopinha quente da vovó no inverno, ou aquele brigadeiro de panela do lanche da tarde com os amigos, ou ainda aquela feijoada preparada pela mãe no domingo com todo o carinho para família. Esse misto de sensações gostosas geradas nesses momentos, se repetem sempre que a pessoa experimenta novamente essa comida, voltando a sentir as mesmas sensações reconfortantes.

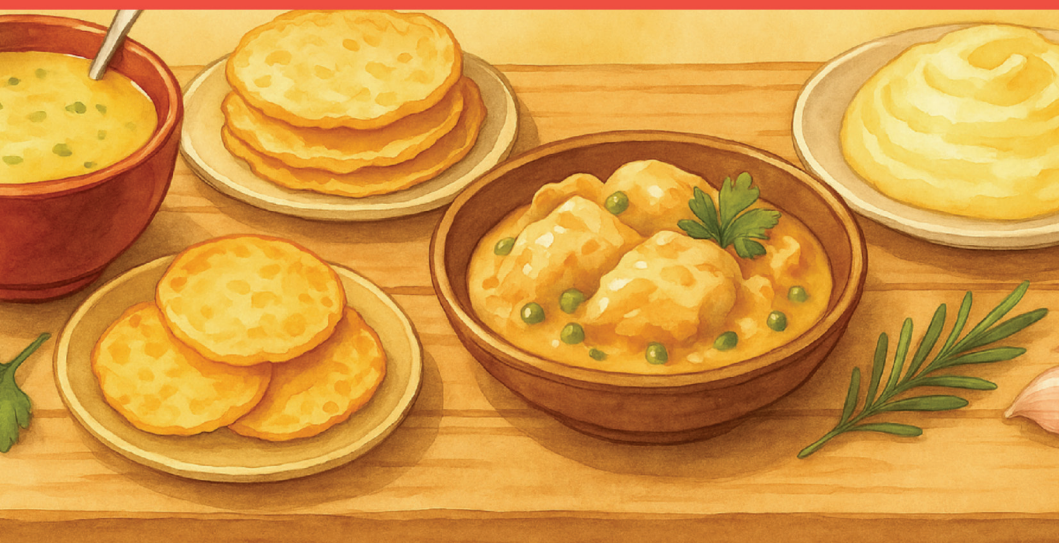
Esse conceito é estudado no campo da nutrição nas áreas que concernem à Psicologia do Alimento, Nutrição Emocio-

nal e Comportamento Alimentar. Dada tal contextualização, exemplifica-se com um dos principais e mais marcantes acontecimentos das últimas décadas, a pandemia de covid- 19, onde considerável parte da população foi obrigada a estar em casa, em contato com seus entes e afins. Diante tamanha angústia gerada por essa catástrofe mundial, um dos escapes para a mesma foi a criação de receitas e preparos, onde muitos encontravam conforto e alívio em alimentos que além de nutrir o corpo, nutriam o espírito. Com isso, confirmando que a relação entre comida e ser humano deve ir além da contagem de calorias, mas considerar todo o contexto em que se insere: relacionamento, conforto e conexão.

Considerar o equilíbrio e a individualidade quando se trata de alimentação e nutrição sempre será o melhor caminho. A alimentação é imprescindível na área da saúde e estética, sem dúvida a nutrição contribui como fator indispensável para a promoção da saúde e a prevenção de doenças. Algumas vezes será necessário contar calorias e organizar a alimentação priorizando fontes de alguns macro e micronutrientes em detrimento de outros. Mas não se deve perder de vista que o ser humano é integral e complexo, a fisiologia do corpo humano para funcionar bem não se restringe a receber energia como se fosse uma máquina ou combustível de automóveis. O ser humano tem emoções e sentimentos que cantam e dançam juntos com a orquestra dos nutrientes e do contexto que está por traz do ato de comer, importando o ambiente, a companhia, as relações e as emoções sentidas e vivenciadas enquanto se come.

Esse livro pretende resgatar esses outros aspectos relevantes da nutrição: a valorização do prazer, do conforto, da cultura, das tradições e do comer sem culpa.

ENTRADAS/ACOMPANHAMENTOS



Caldo de aipim com frango

Caroline Lima

E quando bate aquele friozinho, hein? Caroline nos trouxe uma sugestão que se encaixa muito bem para a ocasião: Caldo de Aipim com Frango. Uma receita de família que costumam consumir como lanche. Além das lembranças da família reunida, a combinação dos ingredientes do caldo de aipim com frango e bacon resulta em um sabor rico e satisfatório, proporcionando uma sensação de bem-estar.

Existem diversas variações dessa receita, que nos permite a adaptação dos ingredientes ao gosto pessoal, o que reforça a conexão afetiva com o prato. Por ser um prato típico da culinária brasileira, o caldo de aipim está presente em diversas regiões do país, evocando lembranças de reuniões familiares e momentos especiais para várias pessoas, como é o caso de Carol.



Sua mãe é quem prepara a receita para ela. “O caldo de aipim é mais que um prato; é uma expressão de afeto e tradição que aquece nossos corações e nos reconecta com nossas origens” expressa belamente nossa colega.

Caroline conta que, num domingo frio, sua mãe fez um panelão de caldo de aipim. Sua tia, querendo “dar o toque dela”, encheu o liquidificador até a boca e esqueceu a tampa meio solta. Na hora que ligou, o caldo explodiu pra todo lado: teto, parede, chão... A cozinha virou um cenário de guerra amarelo. Sua mãe só disse: “Isso é um crime contra o aipim!” Desde então, o caldo de aipim em sua casa é tradição, mas ninguém deixa sua tia chegar perto do liquidificador!

A mãe de Carol ainda prepara a receita, porém não é com frequência. Alguns elementos que ela relaciona com o prato são a música “Tocando em Frente” de Almir Sater e Renato Teixeira, que possui aquela vibe de interior, fogão à lenha e calmaria, e o filme “O Auto da Compadecida” dirigido por Guel Arraes, uma famosa comédia nordestina, com aquela mistura de humor, fé e tradição, tudo a ver com o clima do caldo de aipim.

“Essa receita vai além do sabor, carrega memórias, risadas e o aconchego das reuniões em família. Que cada colher desse caldo de aipim aqueça o coração e traga à tona as melhores lembranças de quem amamos.”

Ingredientes:

- 500g de aipim (mandioca) descascado e picado
- 200 g de peito de frango sem pele e sem osso
- 100 g de bacon em cubos
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 pimentão verde picado
- 2 colheres de sopa azeite
- 1,5 litros de água
- Sal, oregano, paprica e corante
- Coentro picado para decorar

Modo de preparo:

1. Cozinhe o frango em agua com os temperos, ate ficar macio.
 2. Reserve a agua do cozimento.
 3. Cozinhe o aipim em agua, ate ficar mole. Reserve a agua do aipim.
 4. Bata o aipim cozido no liquidificador com o caldo do frango ate obter um creme homogneo e reserve.
 5. Em uma panela grande, aqueca azeite e frite o bacon ate dourar.
 6. Retire e reserve.
 7. Na mesma panela, refogue a cebola, o alho e o pimentao ate ficarem macios.
 8. Adicione o peito de frango desfiado e deixe recheir.
 9. Acrescente o creme de aipim e o caldo de galinha que foram batidos e reservado, misturando bem.
 10. Tempere com sal a gosto.
 11. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 30 minutos, mexendo.
 12. Finalize adicionando o bacon reservado e o coentro picado.
 13. Sirva quente.
- Tempo medio de preparo: 30 minutos.
 - Rende: 20 copos.

**Imagem ilustrativa*

** Fonte: <https://images.app.goo.gl/25XHXf1viwogHBYr8>*

Como todos nós presentes nas páginas desse compilado de memórias, Aline carrega com ela recordações da infância cheia de sabores. E o sabor que ela escolheu compartilhar conosco é um simples, mas que vinha acompanhado de muita diversão em família: cavaco.

Sua avó, Dona Erenita (ou Dona Nita, como muitos a chamavam) não gostava de ver ninguém com fome. Sempre dava um jeitinho de inventar um lanche, fosse comprado ou feito por ela mesma. Quando era dia de fazer cavaco, sua família amava, pois ela sempre deixava Aline e sua irmã participarem. Era um momento único, daqueles que nunca se esquece: mexer a massa, sujar as mãos, cortar em várias formas (quadrados, corações, triângulos, carinhas que muitas vezes saíam meio estranhas!). Tudo isso vinha com risadas e alegria.

Na hora de fritar, ela fazia questão de cuidar de tudo sozinha, não deixava as meninas chegarem muito perto do fogo para não se queimarem. Mesmo assim, elas sempre ficavam ali por perto, esperando ansiosas para pegar os primeiros cavacos, ainda morninhos. E ela avisava, rindo, que era para tomar cuidado com a dor de barriga por comer quente! Quando terminava, pegava uma vasilha grande, chamava os filhos, sobrinhos, a irmã... e todos comiam juntos. Era um momento de união e simplicidade, daqueles que se eternizam no coração.

Dona Nita amava cozinhar e muitas outras receitas feitas por ela hoje vivem nas memórias de Aline, como essas tardes de cavaco, o cheiro inconfundível de lanche de vó, as mãos na massa e os olhos brilhando de alegria. Hoje ela não está mais entre nós, mas sua presença é sentida em tudo o que seus familiares fazem juntos, em cada lembrança, no cuidado com as plantas, na ajuda ao próximo, no amor por Deus.



Sua avó dizia que nossa colega seria uma doutora. Quando esta ainda era pequena, brincava que era médica e sua avó, a paciente. Um dia, fez até um papel de “internamento” e, por coincidência, a internou por “intoxicação alimentar”, e ela guardou esse papel como um tesouro. Hoje está cursando Nutrição e percebe que esse sonho não era só seu, mas das duas. Em cada passo da sua caminhada, carrega um pedaço dela consigo.

Aqui vão algumas palavras vindas diretamente de Aline: “Dedico essa parte do livro a Deus por ter me permitido viver esses momentos ao lado da minha vó e me ter dado ela até a data que Ele planejou, aos meus pais, minha irmã, tios maternos e aos meus primos.

Ingredientes:

- 500g de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal (a gosto) 1 ovo
- 250 ml de água morna 150 ml óleo

Modo de preparo:

1. Coloque a farinha e o sal em uma tigela
2. Coloque a água para ferver e quebra o ovo junto e misture
3. Despejar a água com o ovo na tigela e misturar todos os ingredientes
4. Deixar descansar por 20 minutos
5. Abra a massa e corte do jeito em que desejar
6. Coloque o óleo na panela em fogo baixo e deixe esquentar e frite a massa e está pronto para o consumo

Fricassê de frango

Lorena Oliveira

Se tem uma receita que carrega afeto no sabor e calor humano no tempero, é o Fricassê de Frango. E pra nossa colega Lorena, essa delícia vai muito além do prato principal. Ela representa um dos momentos mais especiais da sua vida.

Na sua família, o natal nunca foi uma data muito comemorada. Enquanto muita gente conta os dias pra montar a árvore e trocar presentes, pra ela o 25 de dezembro sempre passou batido, como qualquer outro dia. Mas isso mudou no ano de 2024, quando foi convidada a passar o natal na casa de uma amiga. Ali, entre risadas, vozes animadas e aquele cheirinho bom vindo da cozinha, ela viveu um momento inesquecível.

Foi lá que o fricassê a marcou para sempre. Preparado com carinho por uma das pessoas presentes, se tornou símbolo de acolhimento. Mesmo longe da sua família, Lory se sentiu parte de algo maior, cercada por pessoas que a trataram com todo amor do mundo. Uma verdadeira comfort food, capaz de aquecer o estômago e a alma ao mesmo tempo.

Hoje, mesmo sem preparar com frequência, esse prato remete automaticamente aquele natal cheio de afeto e filmes natalinos ao fundo, que ficou gravado no coração.

Ingredientes:

- 1 lata de creme de leite
- 1 copo de requeijão cremoso
- 2 peitos de frango desfiados 100 g de batata palha
- 1 pitada de sal
- 1 lata de milho verde
- 100 g de azeitona sem caroço 200 g de mussarela fatiada
- 1 xícara de água



**Imagem ilustrativa* Fonte: <https://www.artesanatopassoapas-soja.com.br/enfeites-de-natal-para-mesa/>*

Modo de preparo

(etapas detalhadas, incluindo truques pessoais):

1. Coloque o peito de frango para cozinhar com tempero a gosto
2. Cozinhou o frango na panela de pressão? Aproveite e já desfie por ali mesmo. Você só vai precisar escorrer a água, fechar a panela e sacudir bastante.
3. Bata no liquidificador o milho, o requeijão, o creme de leite e a água
4. Refogue o creme do liquidificador com o frango desfiado, as azeitonas e o sal até ficar com uma textura espessa
5. Coloque o refogado numa assadeira, cubra com mussarela e espalhe a batata palha por cima
6. Leve ao forno até borbulhar
7. Sirva

“Dedico esta receita a uma amiga muito especial, que sempre me fez sentir parte da família. A ela, todo o meu amor, gratidão e admiração.”

Purê de batata

Matheus Rios

Entre tantas memórias queridas, Matheus Rios guarda com especial carinho o purê de batata nos almoços de sexta-feira na casa da avó paterna, Maria Helena de Oliveira Rios. Em uma fase da vida em que seu pai havia aberto um comércio próprio no ramo agropecuário, o mesmo em que já trabalhava há mais de duas décadas, a rotina mudou: às sextas, dia de feira livre em Coité, a loja não fechava para o almoço. E foi assim que ele passou a se sentar à mesa da avó, acompanhado também do bisavô Roque (in memoriam), criando memórias que ainda hoje aquecem seu coração.

Naquela casa simples e cheia de afeto, o aroma do purê de batata preparado por Dona Maria Helena anunciava não apenas o almoço, mas também a certeza de cuidado, acolhimento e vínculo familiar. Era um prato simples, mas que tinha o poder de despertar felicidade. O purê era o favorito de Matheus, e também do primo Felipe Rios, que, mesmo sendo uma criança difícil para comer, se rendia ao sabor da receita, estimulado pela mãe, Edna Rios. “Ele chegava em casa com os sacos de batata!”, lembra a avó, com ternura e um toque de humor.

As cenas são vívidas: o cheiro na cozinha, os encontros familiares, o carinho servido junto à comida. O purê passou a significar muito mais do que batatas amassadas com tempero; tornou-se símbolo de um tempo em que a presença era constante e o amor se expressava nos detalhes. Embora hoje já não faça parte da rotina com tanta frequência, o prato ainda vive na memória do nosso colega com nitidez, como se bastasse fechar os olhos para reviver os momentos ao lado da avó, com a mesma intensidade de antes. Maria Helena nunca foi apenas avó, foi também mãe em muitos sentidos. E esta memória, compartilhada por Matheus, é um gesto de gratidão, carinho e reconhecimento por tudo que ela representa em sua vida.



“A Maria Helena de Oliveira Rios, que nunca foi obstante a cuidar de mim no papel de Avó e Mãe. Com amor, Matheus Rios.”

Ingredientes:

- 500g Batata inglesa
- 1 colher de manteiga
- ½ Leite
- Temperos a gosto (sal, pimenta do reino e orégano)

Modo de preparo:

1. Descascar as batatas e picar em rodelas, visando cozinhar mais rápido.
2. Quando estiverem bem molinhas, passar ainda quente na peneira.
3. Depois de peneirar, colocar uma colher de manteiga na panela.
4. Adicionar as batatas e pouco leite até dar o ponto. Adicionar sal, pimenta do reino e orégano.

Observação: Proporção de leite em relação a quantidade de batatas.

**Imagem ilustrativa **

Fonte: <https://images.app.goo.gl/qBNvwZU9jR5zDRf78>

Vatapá

Suellen Souza

Suellen nos traz um prato que carrega uma energia baiana que combina muito bem com a dela: o vatapá. Receita de família, conhecida também como “Vatapá da Têka”, preparada pela sua mãe e consumida como prato principal.

O vatapá é feito principalmente para festas de família em que todos estão juntos, onde se compartilham aqueles momentos cheios de carinho e alegria. A especiaria acompanha ela desde sua infância, estando presente em ocasiões muito boas, trazendo-lhe a sensação de felicidade e satisfação. Também remete ao bairro que Su morava na sua cidade natal, trazendo aquela conhecida nostalgia sempre que o consome.

Até hoje ela tem a sorte de comer o querido vatapá com frequência e só a sua mãe o prepara daquele jeitinho especial que ela tanto gosta. Suellen associa seu comfort food a músicas da Bahia, como as do gênero pagode e axé. A alegria é garantida ao saborear o vatapá que a nossa colega nos deu a honra de compartilhar conosco.

**Imagem ilustrativa* Fonte: <https://abrasoffa.org.br/culinaria-tipica/vatapa-baiano-2/>*



Ingredientes:

- 4 pães amanhecidos
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 500 ml de leite ou leite de coco
- ½ xícara de azeite de dendê
- 100 g de amendoim torrado e sem casca
- 100 g de castanha-de-caju
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate maduro picado
- ½ maço de coentro ou cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pitada de gengibre ralado (opcional, para um toque especial)

Modo de preparo:

1. Pique os pães e deixe de molho no leite ou leite de coco por cerca de 15 minutos, até amolecer bem.
2. No liquidificador, bata o pão amolecido com o amendoim, a castanha-de-caju e a farinha de trigo até obter um creme homogêneo.
3. Em uma panela grande, aqueça um pouco do azeite de dendê e refogue a cebola, o alho e o tomate até ficarem bem macios.
4. Acrescente o creme batido à panela e misture bem.
5. Adicione o restante do azeite de dendê e continue mexendo em fogo baixo até engrossar.
6. Tempere com sal, pimenta e se quiser, uma pitada de gengibre ralado.
7. Quando o vatapá estiver bem cremoso e soltando do fundo da panela, desligue o fogo e misture o cheiro-verde picado.

Cápítulo 2

REFEIÇÕES



Feijoada

Diego Santiago

Quando chegam aqueles momentos de almoço em família nos finais de semana, tem algo que combinaria mais com a ocasião do que uma Feijoada? Exatamente, a receita que Diego escolheu é uma queridinha de muitos. Criada por sua mãe e aperfeiçoada com o passar dos anos com todo o carinho para que agradasse ainda mais a sua família. Uma refeição completa, que sempre tiveram o costume de comer na hora do almoço ou do jantar.

A mãe de Diego tem o hábito de preparar esta receita nas viagens à praia ou em datas comemorativas, como em seu aniversário ou no aniversário de algum outro parente. Devido aos bons momentos que esse prato lhe proporciona, sempre unindo familiares ao redor da mesa com muitas risadas e alegria,

era óbvio que se tornaria uma comida de conforto para ele. A família inteira ama e muitos parentes, apesar de já terem experimentado feijoadas de diversos lugares, sempre elogiaram muito a receita da sua mãe. Não há como negar, não estamos falando de qualquer feijoada quando se trata da feijoada que Diego nos trouxe!

Di se lembra bem, cada vez que está sendo preparada, de sentir o cheiro do feijão e das carnes sendo cozinhados juntos, ficando cada vez mais ansioso para comer. Como sua mãe sempre se dedicou muito em fazer essa iguaria para a família, ela sempre o fez sentir como a sua família é amada e muito acolhedora. Até os dias de hoje ela nunca deixou de preparar a tão querida feijoada, mas não a consomem com tanta frequência, sendo geralmente por volta de quatro vezes por ano.

“Para minnha mãe, que sempre amou e cuidou de mim e de toda nossa família incondicionalmente”.

Ingredientes:

- 1kg de feijão preto.
- 2 calabresas de feijão.
- 500g de costela defumada.
- 500g carne de charque.
- 500g carne de porco.
- 500g de lombo de suíno.
- 1 cabeça de alho.
- 1 cebola.
- 2 folhas de louro.
- 100g coentro.
- suco de uma laranja.



Modo de preparo:

1. Numa panela grande adicionar o feijão e as carnes juntos, adicionar água até cobrir.
2. Bater no liquidificador a cebola, o alho e as folhas de louro jogar na panela antes de cozinhar por 30 minutos, faltando 10 minutos adicionar o coentro e o suco da laranja.
3. Recomenda-se fazer a noite e deixar descansando até a hora do almoço do dia seguinte para as carnes ficarem mais temperadas

Macarrão à bolonhesa

Eloah Rodrigues

A receita que Eloah escolheu atravessou o oceano para chegar até aqui: o famoso Macarrão à Bolonhesa. Originada lá na Itália, acredita-se que foi criada pela sua nona, mas é possível que tenha sido por mulheres que vieram antes dela. A nona, que no caso seria sua tataravó, a sogra da sua bisavó materna, ensinou a receita para a sua bisa, sendo então passada de geração em geração.

Eloah guarda várias lembranças dessa receita, seja comendo na casa da bisa, da avó ou da mãe. O amado macarrão se tornou uma tradição, onde as mulheres da família o preparavam para seus filhos, mas cada uma com suas pequenas adaptações. Até a própria Eloah o prepara atualmente para pessoas queridas. Ela aprendeu a amar massas desde muito pequena, e também como prepará-las da forma “correta” (ou que os italianos da sua família diriam que é). Sempre foi sua comida favorita e nem sempre era necessário uma data especial para ser consumida. Porém, quando uma parente podia finalmente visitar a outra, preparar o macarrão fazia parte da experiência desses reencontros.

O cheiro do molho, a visão das diferentes mulheres cozinando, a liberdade de poder comer e se sujar toda sem ligar, são algumas das imagens que Eloah nos traz com seu macarrão. Ela também o associa ao conforto e à admiração que sente pelas mulheres que precisaram existir para que hoje ela esteja aqui. “Me faz lembrar das minhas raízes, de quem sou, independente de onde esteja. Comer esse prato sempre vai me trazer de volta para onde tudo começou.”

A pequena Eloah, quando ainda não sabia dizer “talharim”, pedia o prato como “macarrão de fita” para a mãe. Como ela aprendeu a comer com garfo e colher, acaba sempre estranhando quando vê pessoas cortarem o macarrão. Alguns dos

seus primos paternos até hoje fazem piada quando se juntam para comer, se desafiando a comer com a colher.

Atualmente, nossa colega não prepara o macarrão à bolonhesa com frequência. Como mora longe da mãe, da avó e da bisavó, se sentir vontade de comer, precisa ser preparado por ela mesma. E como ela não gosta de cozinhar só para si, geralmente só acontece quando cozinha com pessoas que ama por algum motivo especial.

Ingredientes:

Molho:

- 750 gramas de carne moída magra*
- 3 cebolas grandes picadas
- 5 dentes de alho amassados
- 2 colheres rasas de sopa de sal (uma na carne e outra no molho de tomate)
- 1 colher de sobremesa de açúcar
- 3 folhas de louro
- 1 caixa de extrato de tomate de 500g puro (sem tempero)
- 1.5 kg tomate bem maduro
- 4 colheres de sopa de azeite
- 2 pitadas de pimenta do reino

• *Observação: Também se pode usar a mesma medida de coxim duro. Nesse caso a carne é mais dura e levaria mais tempo de cozimento.*

Macarrao

- Talharim com ovos (pacote de 500g) sal, azeite ou uma colher de sopa de manteiga.

Modo de preparo:

1. Refogar o alho no azeite em fogo medio e adicionar a cebola ate que comece a ficar transparente.
2. Adicione a carne moída e a pimenta do reino deixando que frite um pouco.
3. Em seguida adicionar água e sal, tampar e cozinhar por volta de 20 minutos.
4. Em outra panela: cortar os tomates e ferver com 1 xícara de água, sal e uma colher de açúcar até que amoleça.
5. Levar ao liquidificador e bater bem.
6. Adicionar a panela da carne moída o tomate batido, louro e extrato de tomate.
7. Deixar cozinhar por 1h em fogo baixo até ficar consistente e homogêneo.
8. Quando o molho estiver bem cremoso, verificar se precisa ajustar o sal e reservar.
9. Em uma panela grande, ferver água com um pouco de sal para preparar o macarrão de acordo com as instruções de preparo descritas na sua embalagem.
10. Quando estiver al dente, escorrer a água, colocar um fio de azeite ou uma colher de manteiga e misturar.
11. Consumir imediatamente para aproveitar a melhor qualidade da massa.



Macarrão com carne

Ritamile Simões

A receita escolhida por Ritamile foi uma original criada por sua querida tia, um delicioso macarrão com carne. Esta trabalhava como merendeira em escolas e foi aí, no seu trabalho, que surgiu o prato que é tão amado por toda a família. Se trata de um prato principal e pode ser servido tanto no almoço como no jantar.

O amor e capricho no preparo são inegáveis, tornando o macarrão o comfort food favorito de Rita. A receita passou a ser tradição de domingo da sua família, preservando junto com o seu sabor lembranças, aprendizados, o sentimento de aconchego e união familiar. Remete para ela e seus familiares aquela sensação boa de casa cheia, o som de risadas e o cheiro de comida caseira. Ela consegue se lembrar de várias ocasiões onde conseguiram reunir todos os familiares para desfrutarem do prato e da companhia um do outro. O macarrão com carne é consumido com bastante frequência geralmente em almoços aos domingos.

Ingredientes:

- 200g de carne bovina picada
- 1 pacote de massa de macarrão
- 1 sachê de molho de tomate
- Temperos verdes a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma panela, coloque a carne picada e deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos, até atingir o ponto ideal.
2. Adicione os temperos verdes e o molho de tomate à carne e misture bem.



3. Em outra panela, cozinhe o macarrão em água com sal, seguindo as instruções da embalagem.
 4. Após o macarrão está cozido, escorra e adicione à panela com a carne. Misture bem e deixe refogar por alguns minutos.
 5. Após refogar, sirva quente.
- Tempo de preparo: 45 minutos

*Observação: Para um prato mais cremoso, adicione batata cozida e queijo.
Pode ser servido tanto no almoço quanto no jantar!*

Moqueca

Matheus Almeida

A escolha é cheia de sabor e saudade: moqueca de arraia, prato principal regional que traz consigo o tempero das raízes e a doçura das lembranças. Para Matheus Almeida que a escolheu, essa receita é um verdadeiro símbolo de origem e pertencimento.

Desde que a família de Matheus se mudou da capital para o interior, uma tradição se formou: visitar anualmente a avó em Salvador. E com essa visita, vem também o ritual: a ida à feira de peixe com a avó, a escolha da arraia e dos temperos corretos, aquele cheirinho de mar misturado com o colorido da feira, e o dendê no ar. A moqueca de arraia, feita pela avó com todo carinho, virou um momento sagrado. É o seu prato preferido dos que sua avó cozinha, não só pelo sabor marcante, mas pela memória afetiva que carrega.

Com a praia como cenário, a presença da avó e a alegria do reencontro familiar, essa receita se torna uma verdadeira comfort food: aquece o estômago, mas principalmente o coração. Para a sorte do nosso colega, ainda é uma receita preparada com frequência por ela.

“Que nunca venhamos esquecer dos aromas e sabores de nossas memórias” enfatiza Matheus. Porque às vezes, tudo que a gente precisa para se sentir em casa é o cheiro do dendê no ar e uma colherada de moqueca feita com amor.

Ingredientes:

- 1 kg de arraia (lavada e cortada em postas)
- 2 cebolas
- 4 dentes de alho 2 pimentões
- 1 tomate
- Suco de 3 limões
- 200 ml de leite de coco
- 200 ml de azeite de dendê Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Bater no liquidificador os alhos, 1 cebola, 1 pimentão e suco dos 3 limões.
2. Acrescentar em uma panela a arraia em postas e o tempero batido.
3. Adicionar rodela de 1 tomate, 1 pimentão e 1 cebola grande, fios de azeite de dendê e o leite de coco a quantidade que desejar.
4. Ligue o fogo baixo e deixe cozinhar, quando estiver fervendo adicione mais leite de coco e deixe no fogo por mais 10 minutos.
5. Tempo de preparo: 1 hora

Observação: Servir com arroz branco.



Panqueca

Maria Eugênia

A panqueca de frango foi a receita escolhida por Maria Eugênia, uma adaptação da versão clássica que, para ela, tem gosto de carinho e acolhimento. É um prato que a faz lembrar dos almoços em família e da alegria de estar todos reunidos à mesa, sempre preparado a seis mãos: ela, a mãe e a avó, todas juntas na cozinha da vovó. Três gerações dividindo risadas, molhos, histórias e afeto. Essas memórias da infância aquecem seu coração até hoje, trazendo uma sensação de aconchego.

Desde pequena, a panqueca de frango é o prato preferido da Eugênia, e não só pelo sabor, mas por tudo que ele representa. Com o passar do tempo, a rotina mudou, e hoje o prato não é feito com tanta frequência. A receita continua presente, mas agora é feita só por ela e a mãe. A avó, que sempre esteve presente nesses momentos, agora enfrenta o Alzheimer e já não pode mais cozinhar ao lado delas. Ainda assim, sua presença é sentida em cada ingrediente e em cada lembrança.

“Seja paciente, viva cada momento e lembre-se: mesmo que eles esqueçam quem você é, seu coração nunca esquecerá quem eles foram para você.”

Uma dedicatória que diz tudo. Como a própria Maria Eugênia resume com ternura: “Cada vez que ela esquece um pedaço de nós, eu me esforço para lembrar por nós duas.”

Essa receita vai muito além da comida. É memória viva, é abraço em forma de massa recheada.



Ingredientes:

Massa:

- 3 ovos
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara de óleo, um copo de leite.

Recheio:

- Frango desfiado
- Lata de molho de tomate pronto
- Tempero a gosto (salsinha, cebola, alho e orégano)

Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa durante 3 minutos.
2. Cozinhe o peito de frango em um pouco de água com o caldo de galinha, até ficar bem cozido.
3. Retire da panela em que foi cozido e comece a desfiar com um garfo. Leve uma panela ao fogo, coloque a cebola picada e o alho, deixe dourar. Acrescente o frango desfiado e tempere com salsinha e orégano.
4. Deixe refogar por 5 minutos mexendo de vez em quando, agora acrescente um pouco de molho de tomate só para dar um corzinha no frango e retire do fogo e reserve.
5. Para fazer a panqueca, use uma frigideira e coloque um pouco de óleo, Coloque uma quantidade razoável de massa da frigideira que não fique grossa, vá fazendo até acabar a massa.
6. Agora coloque um pouco de recheio na ponta da panqueca e enrole, depois coloque o molho de tomate e derrame em cima das panquecas, leve ao forno pré-aquecido por 5 minutos.
7. Depois de 9 minutos, retire do forno e sirva em seguida.

Cápítulo 3

SOBREMESAS



Biscoito amanteigado com goiabada

Natally Almeida

Com base na culinária brasileira, Natally trouxe pra gente algo que até o nome adoça nossa boca ao dizê-lo: Belisquinhos de Goiabada. Uma receita de família que pode servir como lanche, tratando-se de um biscoito caseiro.

O biscoitinho a faz recordar sua infância, quando sua mãe os fazia para vender ou para visitas, e ela e sua irmã não podiam evitar de tentar pegar alguns escondidos para que elas mesmas pudessem degustar. “Minha irmã e eu pegávamos os biscoitos escondidos, mesmo sabendo que, se fôssemos pegas, levaríamos uma bronca ou até uma surra. O perigo tornava tudo ainda mais gostoso!”

O sabor do docinho lhe traz lembranças da sensação de adrenalina e a cumplicidade com sua irmã. Aquele gostinho de infân-

cia e travessura, sabe? E o cheirinho de goiabada derretendo e dos biscoitos assando tomando toda a casa é, sem dúvidas, uma fonte de conforto para ela.

Quando nossa colega ainda era criança, a receita era sempre feita pela sua mãe, mas hoje é a irmã que mantém a tradição, fazendo questão de prepará-los para ela sempre que vai visitá-la. Os biscoitos continuam deliciosos, porém nunca têm o mesmo gosto da infância, quando eram surrupiados, detalha Natally.

“Para minha irmã, minha cúmplice de travessuras e dona da melhor versão dos belisquinhos de goiabada.”

Ingredientes (60 porções):

- 1 xícara e ½ de chá de farinha de trigo
- ½ xícara de chá de açúcar
- 4 colheres de sopa bem cheias de manteiga gelada
- 1 pitadinha de sal

Recheio:

- Pedacinhos de goiabada Para polvilhar:
- Açúcar de confeiteiro

Modo de preparo:

1. Misturar os ingredientes da massa.
2. Sovar até ficar bem lisinha.
3. Levar à geladeira por 20 minutos.
4. Após esse tempo abrir a massa com rolo.
5. Cortar com cortador, colocar um pedacinho de goiabada no centro.
6. Feche as duas pontas, dando um leve “ beliscão”.
7. Levar ao forno preaquecido médio por 10 a 15 minutos.
8. Retirar, esperar esfriar e polvilhar o açúcar de confeiteiro.



Biscoitos de nata

Naiele Sena

Biscoito de Nata. Um lanche simples, mas repleto de significados e memórias afetivas. Para Naiele, essa receita tem o poder de transportar sua mente e coração diretamente para os momentos vividos ao lado da avó.

Desde pequena, ela via sua avó preparar os biscoitos com tanto carinho, e em cada ocasião, Nai fazia questão de ajudar, criando momentos de conexão e aprendizados na cozinha. Em ocasiões como essa que ela sentia ainda mais o amor e acolhimento da avó, e hoje, ao preparar ou pensar no biscoito de nata, essas memórias surgem, trazendo um conforto imensurável.

O cheiro da nata sendo incorporada à receita, o som da cozinha movimentada e o clima de união familiar se tornaram imagens indeléveis em sua memória. Naiele cresceu e agora, embora a receita ainda seja querida, ela não é mais preparada com tanta frequência, principalmente devido à dificuldade em encontrar nata natural como antigamente. Ainda assim, sempre que ela consegue fazer os biscoitos, é como se o tempo voltasse, e a cozinha de sua avó estivesse novamente repleta de aconchego e bons momentos.

“Para minha avó, que me ensinou o verdadeiro sabor do carinho e da tradição. Que nunca deixemos de nos reunir e compartilhar esses momentos de amor.”



Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de açúcar refinado
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal
- 100g de manteiga sem sal em temperatura ambiente (meio tablete)
- ½ xícara (chá) de nata

Modo de preparo:

1. Em um recipiente, misture a farinha de trigo, o açúcar, o fermento em pó e a pitada de sal. Adicione a manteiga e a nata, e misture até obter uma massa homogênea e macia, com a ponta dos dedos ou com uma espátula.
2. Faça bolinhas de massa com cerca de 2cm de diâmetro e coloque sobre uma assadeira forrada com papel manteiga ou untada com manteiga e farinha de trigo, deixando espaço entre cada biscoito. Use um garfo para pressionar levemente cada biscoito, formando uma marca de losangos.
3. Leve ao forno médio (180°C), pré-aquecido, por cerca de 20 minutos ou até que os biscoitos estejam dourados.
4. Retire, deixe esfriar e sirva.

Tempo estimado para o preparo: 40 minutos Rende 20 porções

Bombom na travessa

Camilla Nogueira

Bombom na Travessa já é uma sobremesa irresistível por si só, mas pra Camilla, ela tem um sabor ainda mais especial: o sabor da tradição. Essa receita tem presença garantida no natal da família, preparada religiosamente por ela mesma todo ano, não podendo faltar de jeito nenhum nessa data tão cheia de significado.

Só de começar a fazer o docinho, Milla já visualiza a cena completa: a família reunida, risadas, conversas e aquela energia boa que só o natal tem. A receita vem carregada de lembranças nostálgicas, especialmente dos natais de 2022 e 2023. O primeiro, marcado pelo último natal ao lado da avó, e o segundo, o primeiro sem ela.

Mais do que um doce delicioso, o bombom na travessa virou uma forma de homenagear quem fez parte de tantos momentos especiais. E é com carinho que Camilla deixa sua dedicatória: “Que todos os natais sejam felizes e repletos de amor.”

Ingredientes:

- 700 g de uva thompson 2 cx de creme de leite
- 2 cx de leite condensado
- 200g de chocolate meio amargo 1 colher de margarina

Modo de preparo:

1. Solte as uvas do cacho, lave-as, seque bem e reserve.
2. Em uma panela, coloque o leite condensado e a margarina e leve ao fogo médio, mexendo sempre até soltar do fundo da panela.
3. Deixe esfriar, adicione 1/2 caixinha de creme de leite e reserve.

4. Em uma panela, quebre o chocolate em pedaços e leve ao fogo em banho-maria até que esteja completamente derretido.
5. Acrescente o creme de leite e misture bem
6. Em um refratário, coloque todo o creme branco, forre o creme com as uvas e despeje a ganache de chocolate por cima.
7. Leve à geladeira, decore como desejar e sirva gelado.

Tempo médio de preparo: 1:00 - 1:50 hora



Brigadeiro de leite em pó

Ana Clara Oliveira

Para as formiguinhas, trazemos boas notícias: a receita escolhida por Ana Clara é o Brigadeiro de Leite em Pó. A sobremesa marcou o casamento dos seus pais e a receita curiosamente foi por anos um mistério para a família. Mas, num belo dia, quase que por acidente, finalmente foi desvendada pela sua mãe. Hoje esta é a responsável por prepará-la em aniversários da família. Quando Ana come o tal do brigadeiro, sua mente a leva de volta exatamente para esses dias comemorativos, quando está rodeada de pessoas especiais.

Quando seus pais se casaram, sua mãe fez uma encomenda de vários docinhos e esse estava entre eles. Como sobrou bastante coisa da festa, Ana se lembra de, no dia seguinte, esperar seu tio chegar do trabalho para que pudessem comer as sobras juntos. Dentre as guloseimas, esse foi o doce que mais se destacou entre todos. Sendo preparado por outra pessoa, não se sabia exatamente o que era e, infelizmente, todos passaram alguns anos sem comer esse doce. Mas tudo mudou quando sua mãe resolveu fazer os docinhos para o aniversário da sua prima. Ela procurou novas receitas e, coincidentemente, o brigadeiro de leite em pó estava entre elas. Agora, com a receita descoberta, os brigadeiros nunca faltam às comemorações em família.

Preparada por sua mãe com certa frequência, especialmente em aniversários, a receita sempre será associada para Ana Clara aos bons momentos que viveu em família.

“Essa receita não é somente importante pra mim pelo sabor, mas sim porque remete aos momentos bons em que toda família está reunida em comemoração.”

Ingredientes:

- 1 leite condensado 1 creme de leite
- 1 colher de manteiga
- 4 colheres de leite em pó
- Leite em pó para enrolar os brigadeiros

Modo de preparo:

1. Em uma panela, adicione o leite condensado, o creme de leite, a manteiga, as 4 colheres de leite em pó e mexa bem.
2. Leve ao fogo médio e continue mexendo até desgrudar do fundo da panela.
3. Desligue o fogo e deixe esfriar, enrole os brigadeiros e passe-os no leite em pó.
4. Sirva

Rendimento: 30 porções



Cocada de licuri

Maiara Santos

Maiara decidiu nos brindar com aquele sabor mais do que regional: a Cocada de Licuri. Uma receita carregada de afeto, tradição e identidade, conhecida entre o “povo da roça” e passada de geração em geração. Vinda da sua bisavó, ensinada à avó, que repassou para a mãe e tios, hoje é um preparo que até os mais novos da família dominam.

A cocada de licuri é mais do que uma sobremesa, ela é o cheiro doce do açúcar no ar, a diversão da infância, o som das crianças correndo pela casa, e o riso fácil de uma família reunida em torno de panelas, histórias e abraços.

“Vamos se reunir pra fazer cocada de licuri” não é só um convite para cozinhar, é o anúncio de que a casa vai estar cheia, barulhenta, cheia de vida. É o retorno a uma cena simples e encantadora: pessoas vestidas confortavelmente, jogando conversa fora enquanto quebram licuri, e o doce começa a tomar forma.

Um episódio marcante na história da família de Mai aconteceu quando foram viajar para Brasília. A avó, querendo garantir o lanche da estrada, fez nada menos que 72 cocadas! “Não comemos tudo, mas rimos muito com o exagero”, lembra Maiara entre risos. A cocada virou símbolo de carinho exagerado, mas também de cuidado e união familiar.

Hoje, a receita não é consumida com tanta frequência, mas o sabor, o cheiro e principalmente as memórias continuam vivas, como a essência desse doce que acolhe, alegra e conecta gerações.

Ingredientes:

- 1 copo de licuri quebrado
- 1 copo de açúcar
- 1 copo de água

Observação: A quantidade de água e açúcar sempre vai depender da quantidade de licuri (exemplo: 2 copos de licuri, também seriam 2 copos de água e 2 de açúcar).

Modo de preparo:

1. Em uma panela, misture todos os ingredientes e mexa até começar a engrossar (O ponto certo é quando começar a desgrudar da panela).
2. Molhe uma sacolinha plástica e use para colocar o caldo da cocada em pequenas porções até que ela endureça
3. “Desenforme” a cocada do plástico, e está pronta para ser servida.



Doce de leite

Maria Eloiza dos Santos

A escolha da Maria Eloiza é doce no nome, no sabor e nas memórias: o famoso Doce de Leite da vovó. Uma receita de família que já virou tradição, daquelas que todo mundo espera ansiosamente para comer nas reuniões em volta da mesa.

Quem comanda o preparo é a avó, que mesmo não sendo muito fã de doces, faz questão de preparar essa delícia só para agradar todo mundo. É aquele tipo de gesto que fala mais que mil palavras: carinho em forma de colherada. E o cheirinho de cravo e canela que toma conta da casa? Ah, esse tem o poder de transportar a Elo direto para a infância, quando tudo parecia mais leve.

Um dia, a mãe dela resolveu tentar fazer a receita, confiante de que ia ficar igualzinha à da sua avó. O resultado? Um doce de leite com um toque especial de limão. Mas muito limão. A tentativa foi válida, mas a receita original continua insubstituível.

Apesar de não ser feita com tanta frequência, o doce de leite tem um lugar especial no coração da Eloiza. É sobremesa com cheiro de infância e gosto de família reunida. Também a lembra aquele clima acolhedor do livro “Teto Para Dois”, sendo doce, nostálgico e cheio de afeto.

Ingredientes:

- 3 litros de leite
- 6 ovos inteiros
- 2 limões
- 700 gramas de açúcar
- 12 cravos da índia (opcional)
- 1 canela em pau (opcional)

Modo de preparo:

1. No leite ainda frio, coloque o suco de 1 limão inteiro espremido, para talhar o leite.
2. Bata no liquidificador os 6 ovos inteiros, 350 gramas de açúcar e o suco de 1 limão inteiro espremido.
3. Com o já leite talhado, coloque em uma panela junto com 350 gramas de açúcar, coloque no fogão em fogo baixo, com auxílio de uma colher fique misturado até o açúcar se dissolver por completo.
4. Depois de mexer, espere o leite ferver.
5. Agora com o fogo alto, misture os ovos que foram batidos anteriormente e deixe cozinhar por aproximadamente de 3h a 3h e 30min, sempre supervisionando o doce.
6. Opcional: Antes de cozinhar por completo, acrescente os cravos e a canela.

Observação: deixe esfriar antes de levar para geladeira, deixe na geladeira de um dia para o outro e aproveite.



Quebra-queixo

Thaysla Vitória Oliveira

O quebra-queixo, um doce típico e regional, esteve presente durante a infância e adolescência de Thaysla. Atualmente, já na sua fase adulta, a receita segue fazendo parte da sua vida, mas agora pelas mãos de uma pessoa muito especial: seu marido. Tatá comentou com ele o quanto gostava do doce e é ele que prepara a receita para ela com todo o amor que só um marido pode proporcionar.

O quebra-queixo lhe traz várias memórias afetivas para Thaysla, fazendo-a lembrar da sua infância, quando consumia com a família, e também do ensino médio, quando durante os intervalos das aulas se reunia com os colegas para comprar. Degustavam o doce enquanto jogavam conversa fora, daquele jeito descontraído e leve que essa fase da adolescência nos proporciona. Além disso, é uma receita muito marcante nas festividades de São João, remetendo a diversos momentos especiais da sua história.

Para ela, a melhor parte do preparo é quando o cheiro de caramelo se espalha pela casa juntamente com o barulhinho do doce desgrudando do fundo da panela. Esse cheirinho característico é de deixar qualquer um com água na boca, não é mesmo? Thaysla também ama a textura puxa-puxa e o brilho do caramelo, quase nos permitindo sentir o seu sabor antes mesmo de provar.

“A primeira vez que Jairan fez o quebra-queixo, ficamos impacientes esperando esfriar e acabamos queimando a língua porque não resistimos!” Compartilha ela, uma das várias experiências divertidas onde a receita aparece na sua história. O doce ainda é frequentemente consumido e não pode faltar em momentos especiais e em reuniões de família.



Ingredientes:

- 2 xícaras de açúcar 1 xícara de água
- 1 xícara de coco fresco ralado
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de manteiga (opcional, para um doce mais macio)

Modo de preparo:

1. Em uma panela, misture o açúcar e a água e leve ao fogo médio. Mexa até o açúcar dissolver.
2. Adicione o suco de limão e deixe ferver sem mexer, até formar um caramelo dourado.
3. Acrescente o coco ralado e misture bem. Cozinhe até começar a desgrudar do fundo da panela. Por fim despeje o doce em uma superfície untada com manteiga e espalhe rapidamente.
4. Deixe esfriar um pouco e corte em pedaços antes que endureça completamente.

Aproximadamente 10 a 12 pedaços, dependendo do tamanho dos cortes.

Observação: Se quiser fazer uma quantidade maior, basta dobrar, triplicar ou ajustar proporcionalmente os ingredientes.

A escolha da Bianca é daquelas que têm cheiro de aconchego e gosto de tradição: o famoso Mungunzá. Por aqui, essa delícia é figurinha carimbada nos lanches das famílias da região e, na casa dela, quem geralmente comandava o preparo era o avô, com seu toque especial de carinho e sabor.

Na infância, Bia lembra com carinho das noites em que o vovô reunia toda a família para ficarem juntos, e era nesse clima gostoso de união que o mungunzá tomava conta da cozinha. O cheiro de milho cozinhando é suficiente para levá-la de volta para esses momentos, como se o tempo desse uma pausa só para que ela pudesse reviver tudo de novo.

Às vezes, a avó assumia a panela, mas era o avô quem dava o tom daquela tradição. Apesar de não comer com tanta frequência hoje em dia, o mungunzá da infância segue ocupando um lugar especial no coração de Bianca. Para ela, mais do que um prato típico, ele representa a beleza de estar rodeada por quem se ama.

Ingredientes:

- 1 pacote do milho de mungunzá
- 1 litro de leite
- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- ½ do pacote de cravo
- ½ pedaços de canela em pau
- 1 xícara de açúcar
- 2 litros de água

Modo de preparo:

1. Lave o milho, logo após coloque para cozinhar com água, cravo, açúcar e a canela por aproximadamente 50 a 60 minutos.
2. Quando ele estiver mole coloque o leite de coco, depois que ele estiver cozido coloque o leite de gado, deixe mais uns cinco minutinhos e está pronto.

Tempo médio de preparo:

- 70 minutos

**Imagem ilustrativa*

** Fonte: <https://images.app.goo.gl/gTFH2A4SSAMpaeiq8>*



Sorvete americano

Beatriz Martins

Para quem adora uma sobremesa com gosto de memória e afeto, o Sorvete Americano é a escolha de coração da Beatriz. A receita de família é especial não só pelo sabor, mas pelo significado: ela carrega o jeitinho que a sua mãe encontrou de dizer “eu te amo” sem palavras, usando panelas e colheres como linguagem de amor.

A frequência? Baixinha. Ela e as irmãs nunca comiam quanto queriam, pois o sorvete era dividido com precisão matemática para durar o máximo possível entre todos da família. Isso só fazia o momento de saboreá-lo ainda mais especial. As lembranças mais marcantes envolvem os sábados à tarde, quando ela se sentava em cima da mesa comendo o sorvete enquanto a mãe finalizava a faxina. Ali, entre colheradas e cheiro de casa limpa, ela se sentia muito especial. A maneira com que a mãe a olhava enquanto servia os três sabores com as três diferentes cores era de um amor que não se pode medir. “Essa receita tem o gostinho do amor que nunca deixou faltar”, Bia diz cheia de carinho. Seus olhos brilhavam como se fosse a primeira vez sempre que via a receita pronta.

E para fechar com chave de ouro, a música “Por Enquanto”, da Cássia Eller, é dedicada à mãe, essa mulher incrível que cozinhava com alma.

“Que eu seja uma mulher com o mesmo brilho e amor dos teus olhos.”

la Parte:

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite de vaca
- 3 gemas
- 2 colheres de margarina



Modo de preparo:

1. Cozinhe os ingredientes ate que solte da panela e coloque em uma tigela.

2a parte:

Ingredientes:

- 1 lata de leite de vaca
 - 6 colheres de sopa de ac;ucar
 - 6 colheres de sopa de Nescau
 - 2 colheres de sopa de maisena
- Modo de preparo:

2. Cozinhe agora os ingredientes da 2º parte e coloque em cima da 1º parte ja cozida na tigela.

3a parte:

Ingredientes:

- 1 lata de creme de leite
 - 6 colheres de ac;ucar
 - 3 claras (batidas em neve)
- Modo de preparo:

3. Misture bem esses ingredientes e despeje por cima das outras camadas que esta reservada na tigela.

- Observacao: Esses ingredientes da 3a parte nao cozinha. Deixe esfriar e depois leve ao congelador. Sirva bem gelado. Born appetite.

nutrição, alimentação e bem-estar, e assim, nasceu a resposta para uma dúvida que parecia impossível de resolver: qual curso escolher na faculdade? O sanduíche natural, de forma simples, acabou fazendo parte da mudança de rumo do seu futuro.

Ele mesmo prepara, com aquele jeitinho especial que só quem tem carinho pelo próprio processo sabe fazer. E mesmo sendo um lanche rápido, carrega um peso emocional enorme. Uma verdadeira comfort food, que traz à tona a sensação de bem-estar e motivação por tudo que foi conquistado até aqui.

Hoje, vira e mexe, mais ou menos a cada 15 dias, essa receita aparece na rotina. E com ela, sempre vem junto a lembrança boa de um caminho que começou com uma escolha pequena... mas que mudou tudo.

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma
- 90g de peito de frango desfiado
- Cenoura crua ralada (a gosto)
- 1 colher (sopa) de milho verde (a gosto)
- 1 colher (sopa) de azeitona fatiada (a gosto)
- 1 colher (sopa) de requeijão
- 1 folha de alface lavada

Modo de preparo:

1. Cozinhe o peito de frango, desfie e reserve.
2. Rale a cenoura e fatie as azeitonas.
3. Lave e seque a folha de alface.

Monte o sanduíche:

1. Espalhe o requeijão nas duas fatias de pão.
2. Em uma das fatias, coloque a folha de alface.

3. Acrescente o frango desfiado, distribuindo uniformemente.
 4. Adicione a cenoura ralada, o milho verde e as azeitonas fatiadas.
 5. Feche com a outra fatia de pão, pressionando levemente.
- Tempo médio de preparo: 7 minutos, se o frango não estiver pronto, média de 25 minutos.



**Imagem ilustrativa* Fonte: <https://guiadacozinha.com.br/receitas/sanduique-natural-saudavel/am>*

Bolo de laranja com coco

Pérsida Cupertino

O cheirinho de bolo no forno causa aquela sensação de conforto para vários de nós, e com Pérsida não é diferente. A receita escolhida por ela foi Bolo de Laranja com Coco. Consumida como lanche por toda sua família, mas pode se encaixar também como sobremesa para os que preferem deixar os doces para depois.

Trata-se de uma receita de família, a qual foi passada da sua avó para sua mãe e é preparada por esta desde quando Pérsida ainda era criança. Esse bolo marcou diversos momentos bons na sua história, podendo ser considerado como um comfort food. O cheiro do bolo assando enquanto conversava com sua mãe, ao mesmo tempo em que um café era preparado para acompanhar, são apenas algumas das cenas que a receita traz de volta para os seus sentidos.

É como sentir o cheiro de infância e o carinho da sua mãe, descreve Pérsida. O bolo de laranja com coco ainda é preparado até os dias de hoje, mas apenas pela sua mãe, e o evento não acontece com tanta frequência.

“Mãe, o cheiro de sua receita sempre me leva de volta para as boas lembranças, cada tarde da minha infância, seu amor e aconchego, que transformou a simplicidade e memórias inesquecíveis. Te amo muito Pérsida Cupertino”

Ingredientes:

Massa:

- 1 xícara de açúcar
- 3 ovos
- 1 xícara de suco de laranja

Imagem ilustrativa Fonte: <https://pin.it/56CorXA6q>



- 2 colheres de sopa de margarina
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento
- 1/2 xícara de coco ralado fresco

Calda:

- 1 xícara de suco de laranja
- 1 xícara de açúcar

Modo de preparo:

Massa:

1. Em uma tigela, coloque as três claras e bata em neve até ficar firme. Reserve.
2. Em uma tigela, coloque as 3 gemas, 2 colheres de sopa de margarina e 1 xícara de açúcar.
3. Bata até formar um creme bem lisinho.
4. Em seguida, acrescente 2 xícaras de farinha de trigo, o coco e misture novamente.
5. Depois, despeje 1 xícara de suco de laranja na tigela e misture novamente.
6. Por fim, adicione 1 colher de sopa de fermento e misture novamente.
7. Transfira a massa para uma forma redonda com furo untada e polvilhada com farinha.
8. Leve para assar em forno preaquecido a 180 graus Celsius por 30 minutos.
9. Calda:
10. Cozinhe até dissolver completamente o açúcar
11. Depois do bolo assado, desenforme e despeje a calda ainda morna sobre o bolo para deixá-lo bem molhadinho

Bolo de leite

Raissa Mota

Para quem gosta daquele sabor doce mais suave, mas não menos especial, o prato escolhido por Raissa foi o bolo de leite. Receita esta aprendida com seu pai e a qual costumam consumir como aquele lanchinho da manhã ou da tarde.

O bolo de leite vem sempre acompanhado daquele cheirinho de café recém coado em suas memórias, assim como imagens de belos momentos em família. Este se tornou uma comida especial para Ra porque é algo que ela prepara para o seu pai como um ato de demonstração de carinho e cuidado por ele, mas também uma representação de gratidão, pois quem inicialmente a preparava era ele. “Sempre que preparo esse bolo, não é só sobre a receita em si, mas sobre o momento que criamos juntos, sentando à mesa para tomar café em família. É um instante simples, mas cheio de significado, onde podemos conversar, compartilhar histórias e fortalecer nossos laços”.

Cada fatia desse bolo carrega não apenas seu sabor delicado, mas também o amor e a conexão que esse gesto representa para cada um dos familiares de Raissa. O suave cheiro do bolo de leite lhe desperta o sentimento de carinho pelo seu grande pai. Cozinhar com ele sempre foi sinônimo de muita diversão e bagunça, mas no final tudo saía uma delícia. Nossa colega não prepara a receita com uma grande frequência, então ela tenta aproveitar ao máximo cada vez que o faz.

“Com todo meu amor e gratidão, dedico esta homenagem ao meu pai, exemplo de força, sabedoria e bondade. Seu apoio incondicional e seus ensinamentos são os pilares que guiam minha vida. Obrigada por tudo!”



**Imagem ilustrativa* Fonte: <https://www.sabornamesa.com.br/bolos/bolo-de-leite-mole-simples>*

Ingredientes:

1 caixa de leite condensado

3 ovos inteiros

4 xícaras de leite

2 xícaras de farinha de trigo

3 colheres cheias de manteiga ou margarina

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 200°C e asse por aproximadamente 45 a 50 minutos em 230° C, (dependendo do seu forno o tempo pode variar).

Quando o bolo crescer, formar uma crosta dourada por cima e estiver bem assado, pode desligar.

Deixe esfriar para que termine de cozinhar por dentro, e, já frio, ele endurece mais. (Pode confiar! No início, pode parecer que não vai dar certo por ser muito líquido, mas seguindo o passo a passo da receita direitinho, vai ficar ótimo).

Bolinho de chuva

Aryele Abreu

Nossa colega Aryele nos trouxe uma receita clássica: Bolinho de Chuva. Uma receitinha de família, daquelas que encaixa perfeitamente como lanchinho da tarde.

Toda vez que visitava sua avó, nos conta Aryele, ela sempre preparava os deliciosos bolinhos para que pudessem lancha pela tarde. Isso após passarem horas juntas fazendo roupinha para suas bonecas barbie. Uma lembrança que nos enche de ternura só de imaginar, não é mesmo?

A avó de Ary não só fazia os bolinhos, como também seus sucos favoritos para acompanhá-los. O cheiro de canela ficou bem marcado em sua memória desses momentos afetuosos compartilhados com ela e, até hoje, quando come seus bolinhos, se sente como aquela mesma criancinha novamente, fazendo peças de roupas para suas bonecas. O que, por sorte, não é raro para ela, já que sua avó prepara a receita com frequência até os dias atuais.

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 2 ovos
- Meia xícara de leite Óleo para fritar
- Açúcar e canela para polvilhar

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture a farinha, o açúcar e o fermento
2. Adicione os ovos e o leite, misturando bem até obter uma massa até ficar homogênea

3. Aqueça o óleo em fogo médio e, com a ajuda de uma colher, despeje pequenas porções da massa no óleo quente.
4. Frite até os bolinhos ficarem dourados por igual. Retire e escorra em papel toalha
5. Misture açúcar e canela em um prato e passe os bolinhos ainda quentes nessa mistura





AGRADECIMENTOS

Nosso sincero agradecimento a todos os envolvidos nesse projeto, a nossa professora, aos nossos familiares e a cada um de nós que fez deste livro um verdadeiro prato de memórias. Cada um de nós trouxe para este projeto uma receita especial, carregada de história e memórias afetivas que atravessam gerações, que nos conectam aos nossos familiares e resgatam momentos de carinho e tradição.

Esse projeto é fruto do trabalho coletivo e da dedicação dos alunos do terceiro semestre do curso de nutrição da Faculdade da Região Sisaleira.

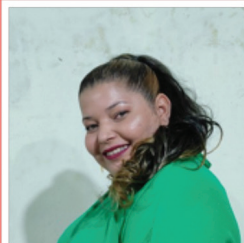
ALGUNS DE NOSSOS FAMILIARES E AUTORES DAS RECEITAS



*Dona Maria
José, avó de
Maiara*



*Dona Erenita,
avó de Aline*



*Eloah e sua
família*



*Dona Nete, mãe
de Ana Clara*



*Dona Clara,
avó de Aryele*



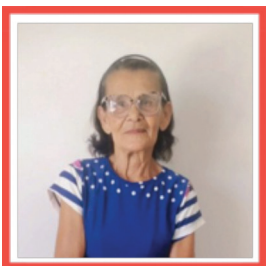
*Beatriz e
sua família*



*Dona Marizete,
avó de Maria
Eugênia.*



*Seu Rael,
avô de Bianca*



*Dona Nilza, tia
de Ritamille.*



*Dona Tereza,
avó de Naiele.*



*Dona Marivalda,
avó de Maria
Eloiza.*



*Dona Maria
Helena, avó de
Matheus.*



*Priscila, irmã
de Natally*



*Pêrsida e
sua família*



*Jairan, marido
de Thaysla*

