

R e c e i t a s

# Pratos recheados de história...





R e c e i t a s

# Pratos recheados de história...



**SINPRO-MG**  
2005

Este livro é uma publicação do Sindicato dos Professores  
do Estado de Minas Gerais - SINPRO-MG.  
Os textos assinados são de total responsabilidade  
de seus autores.

**Coordenação:**

Marilda Silva  
Miriam Fátima dos Santos  
Nardeli da Conceição Silva

**Ilustração capa:**

Eunice Carattiero Paixão e Márcia Srbek

**Revisão:**

Heleno Célio Soares

**Projeto gráfico:**

Mark Florest

**Assessoria de comunicação:**

Simone Vieira  
Débora Junqueira

**Impressão:**

Gráfica do SINPRO-MG

Fevereiro de 2005

# Apresentação

De olhos fechados, busque em sua memória a comida mais gostosa que você já comeu. Tenho certeza de que se lembrou; o primeiro tempero, sem dúvida, foi o amor. Nesse trabalho, o segredo das receitas está justamente no jeitinho como elas foram preparadas.

As receitas vão seduzir você. Pratos recheados de histórias, de lembranças, lembranças dos nossos tempos de infância, ou de algum outro momento de nossa vida.

Quantas vezes, você já ouviu estas perguntas: tem comida mais gostosa que a comida da minha mãe? Tem comida mais gostosa que a comida da minha avó?

O tempo passou, crescemos, convivemos com as mudanças de comportamento, novos hábitos alimentares. Mas aquele cheiro gostoso do prato especial, o sabor incomparável sempre voltam às nossas vidas, principalmente quando precisamos do colo de nossos pais ou um carinho daquela pessoa que marcou a nossa história.

Queremos que você deguste cada prato deste trabalho com entusiasmo e muita calma para sentir o calor do amor e do carinho.

Nardeli da Conceição Silva

*A você que traz nas mãos o segredo de  
preparar as delícias que alimentam o corpo  
e a alma, o nosso carinho.*

**Autores**

## Índice

### **A Broa Inesquecível**

Leda Maria Lage Carvalho..... 11

### **A Multiplicação da Rosca**

Nardeli da Conceição Silva..... 13

### **“Amarula”**

Maria da Glória Moyle..... 15

### **Boas lembranças**

Mirtes Silva dos Santos Mendes..... 17

### **Bolinho de Carne com Batatas, ou Bolinho de Batatas com Carne**

Neide Monteiro de Morais Santos..... 19

### **Bolinhos de Chuva**

Antonietta Shirlene Mateus..... 20

### **Celebração da Vida**

Maria do Carmo Umbelino..... 22

### **Cheiro de Padaria**

Míriam Fátima dos Santos..... 28

### **Dá pra ser enganado e sair satisfeito...**

Mário José Lemos..... 30

<b>Doce Lembrança</b>	
Marilda Silva.....	32
<b>Doces Férias</b>	
Maristela Seabra R. J. Corrêa.....	34
<b>Farinha de amendoim nos “tempos da consideração”</b>	
Maria do Carmo Umbelino .....	37
<b>Feijão Prato Único</b>	
Vânia Linhares Diniz.....	40
<b>Formula de “Arroz Gaucho”</b>	
George Rafael Maia.....	42
<b>Macarrão de panela de pressão</b>	
Ivone Aparecida C. Oliveira.....	44
<b>Mangada de Ubá</b>	
Maria de Fátima Azevedo Mafra.....	46
<b>O Bonequinho Doce</b>	
Márcia Srbek.....	49
<b>Pão-de-ló – D’água da Tia Folô</b>	
Marília Faria Côrtes.....	51
<b>Pão de Mandioca</b>	
Maria Aparecida Carvalho Soares.....	53

<b>Pão de Regalo</b>	
Luiza Marilac de Pinho Marques França.....	56
<b>Peixe Dourado</b>	
Eunice C. Paixão.....	59
<b>Pudim de Pão do Joãozinho</b>	
Miriam Fátima dos Santos.....	60
<b>Recordar é viver...</b>	
Mário José Lemos.....	61
<b>Rosca da Maria Gonçalves</b>	
Maria de Lourdes César da Rocha Bueno.....	63
<b>Sandwichinhos de Salame</b>	
Eunice C. Paixão.....	65
<b>Torta de Abacaxi</b>	
<b>Ou melhor, torta das “comemorações”.</b>	
Maria da Conceição Ribeiro de Faria.....	66
<b>Torta Prática de Maçã</b>	
Vânia Linhares.....	68
<b>Vivendo Lembranças</b>	
Maristela Seabra R. J. Corrêa.....	71



# A Broa Inesquecível

## Leda Maria Lage Carvalho

As fazendas Água Limpa e Mata do Feijão, na região de Ferros (MG) eram os paraísos da minha vida, onde a gente passava as férias com os inúmeros primos...

Na “Água Limpa”, quando havia muitas visitas, nós mesmos fazíamos novos colchões, rasgando a palha de milho das espigas secas, com garfos de cozinha. Desfiávamos a palha, enchíamos os colchões e vovó Adélia costurava a parte aberta, numa máquina de costura com manivela, na rodinha de cima. À noite, era uma delícia virar na cama, sentindo o movimento, ouvindo os barulhos do corpo na palha fofa.

Mas o cheiro da despensa, na fazenda Mata do Feijão, de vovó Tieta era irresistível! Do doce de leite branquinho, quase sem açúcar, as “puxas” de rapadura na cuia... O cheiro quente do requeijão moreno com raspas de manteiga queimada também me vem, não só à memória, como também sinto esse cheiro, ao escrever o texto, de tão forte que é nossa memória sensorial.

E o cheiro da broa de melado saindo do forno?

Depois do banho de bacia à luz de lamparina, já de camisola, sentávamos para tomar o leite com farinha e escutar as histórias de seu Durval. E nesse cenário, a quitanda mais esperada da noite era a broa de melado e amendoim. Lá vinha ela rescendendo a casa toda! Enchíamos as barriguinhas e íamos dormir o sono dos anjos, ao som de sapos e mugido de bois.

Querem a receita? Pois aí vai ela pra matar as saudades e espalhar seu cheiro na memória de outras e outras gerações...

**Ingredientes:**

1/2 rapadura

1/2 litro de água

1/2 kg de fubá

3 ovos inteiros

1/2 kg de amendoim torrado e moído

1 1/2 colher (sopa) de manteiga

1 colher (sopa) de fermento em pó

**Modo de fazer:**

Ponha a rapadura e a água numa panela, leve ao fogo, deixe derreter e ferver até formar uma calda em ponto de bala mole. (Colocar um pouquinho da calda, na água fria, e, se formar uma balinha mole, está no ponto). Enquanto isso, torra levemente o fubá seco, numa panela, até cheirar (uns cinco minutos). Junte o fubá à calda, aos poucos, sempre mexendo, até ficar um angu bem cozido. Deixe esfriar. Depois junte os ovos, o amendoim, a manteiga e amasse até a massa ficar macia. Deixe descansar por duas horas. Faça bolas com a ajuda de uma colher, ou enrole como croquetes. Coloque numa assadeira untada e polvilhada com fubá. Forno quente até assar e corar. Bom apetite!

# A Multiplicação da Rosca

**Nardeli**

Minha avó era uma quitandeira muito conhecida. Sem medo de errar, posso até dizer que era uma das melhores daquelas bandas de Santa Luzia. Fazia coisas deliciosas: bolos e biscoitos dos mais variados. Seus doces... que delícia! A goiabada, a marmelada, o doce de figo em calda... e o doce de leite, então, chegava a derreter-se na boca.

Em todas as férias gostávamos de ficar com minha vó, eu e algumas primas. Era só as aulas terminarem e já estava eu juntando minha trouxinha e indo em direção do Engenho ou em direção à casa da Dona Antônia ou Sanantônia, como era conhecida. Se existe paraíso, ele então era lá. Já, na entrada da fazenda, era recebida pela beleza das flores, nascente de água por várias partes do terreno. A varanda da casa era como uma cortina verde cercada por plantas. O ar era diferente, perfumado. Minha avó cuidava de tudo com muito carinho, entusiasmo e capricho. Não se esquecia também dos cuidados pessoais, andava sempre bem cuidada. Tinha passos firmes e suaves, usava sempre um avental branco com babadinhos em volta. Seus cabelos eram longos, trançados e enrolados em coque preso por grandes grampos.

Mas era na cozinha que a Dona Antônia se sentia a própria rainha. Sabia agradecer a todos com seus pratos apetitosos.

De todas as lembranças que guardo de minha avó, a maior delas era o momento da multiplicação da rosca. Bastava um grito que logo estávamos em volta da mesa para ajudar no preparo e ver o milagre acontecer quando a rosca dobrava de tamanho. Minha vó separava as gamelas, uma para cada um, ditava os ingredientes e nós íamos colocando-os um a um, mexendo até terminar. Após a colocação dos ingredientes, era o momento de sovar. Esse trabalho

era para as mãos firmes e habilidosas de Dona Antônia. Em seguida, a massa era colocada para descansar. Após uma hora, eram feitas as tranças e novamente colocadas a descansar. Enquanto isso, saíamos à procura de gravetos para esquentar o forno de barro. Quando já estava bem quente, então era o momento de varrer com uma vassoura de alecrim e colocar a rosca para assar. Ela já havia dobrado de tamanho. Depois de pronta, saía do forno toda imponente e perfumando a casa com o cheiro de erva-doce. Daí, era só saborear com um suculento café-com-leite.

E, se você quer sentir o gosto desta maravilhosa rosca, siga a receita. Só não se esqueça de que, junto aos ingredientes, é preciso acrescentar amor, carinho e muita imaginação.

### **Ingredientes**

1 Colher (sopa) de sal

2 Tabletes (30 g) de fermento fresco para pão (esfarelado) ou

2 Colheres (sopa) de fermento seco

+ - 7 Xícaras de Farinha de Trigo

+ - 3 Xícaras de Água morna

1 Colher (sopa) Manteiga amolecida

1 Xícara de Açúcar

1 Ovo batido (para pincelar)

Em uma gamela grande, misture os ingredientes secos. Em seguida, junte a água lentamente e a manteiga, até obter uma massa macia, mas pegajosa. Deixe crescer por mais ou menos uma hora. Depois coloque, em uma superfície bem polvilhada com farinha de trigo, e amasse até ficar lisa e elástica, cerca de mais ou menos dez minutos. Forme rolos e vá trançando-os. Cubra com plástico untado e deixe crescer em lugar morno até dobrar de tamanho. Pincele com ovo batido e asse em forno quente.

Depois é só saborear.

# “Amarula”

**Maria da Glória Moyle**

Bebida derivada da Marula, fruta de origem australiana e muito apreciada pelos elefantes. Dizem, inclusive, que esta fruta funciona como afrodisíaco para estes enormes paquidermes. Passei esta receita para minha vizinha, usual consumidora de bebida original, e logo na primeira reunião, que aconteceu em sua casa, ela a preparou. Entre os convidados estava um amigo de seu marido que, habitualmente, a ajudava sorver esta maravilha de elixir. Assim que ele chegou, ela disse sem ao menos se importar com o cumprimento:

- André, ganhei a receita daquela bebida que você adora! Fica igualzinha à original!

- Amarula? – Ele disse de cara – Duvido!

- Eu fiz! Vou trazer pra você provar e duvido que consiga distinguir a falsa da verdadeira! Vou trazer das duas, tá bom?

Dito e feito. Em pouco tempo ela chegou com duas taças e entregou, uma de cada vez, para que ele fizesse a degustação, dizendo:

- Vamos ver se você é realmente, um “expert” em bebidas.

Ele pegou uma das taças, levou-a aos lábios e deixou um pequeno gole deslizar sobre a língua.

Apurou bem o sabor, tomou ares de grande conhecedor e movimentou suavemente o rosto, deixando escapar um ar de aprovação. Após uma pequena pausa e sem nenhum comentário, ele repetiu o ato provando do conteúdo da outra taça. Seu semblante não escondeu a dúvida que o surpreendeu. Então ele fez tudo outra vez e após alguns segundos respondeu:

- A que eu provei primeiro é a legítima.

- Tem certeza? – perguntou minha vizinha.

- Absoluta!

- Então você só vai tomar dessa, disse ela sorrindo.

Ele logo desconfiou que havia comprado gato por lebre, mas tomou a “Amarula” numa boa e disse que gostou muito. Aliás, ele próprio me contou este caso no dia em que fomos apresentados. Deu-me os parabéns pela receita e disse que eu podia fazer uso da história, podia citar seu nome e até o sobrenome, o que eu omiti.

NMV: (Nota da Minha Vizinha)

Ela me disse, na mesma ocasião, que ambas as taças continham a mesma bebida, pois assim que aprendeu fazer a genérica, ela nunca mais comprou a legítima. Talvez isso explique o engano do André.

NA: (Nota da Autora)

Sempre que faço ou tomo Amarula me lembro de Ana, minha vizinha, do seu marido Rubens, e do André, a grande vítima do nosso engodo.

Eis a receita para quem quiser tirar a prova:

### **Ingredientes:**

2 Dannetes Chocolate

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite

1 medida de Conhaque Dreher (usar como medida a lata do creme ou do leite condensado)

### **Modo de Fazer**

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Servir em copinhos de chocolate ou em taças de vidro. Gelado, se preferir, ou com gelo moído, também fica uma delícia!

# Boas lembranças

## Mirtes Silva dos Santos Mendes

Ao longo do tempo, mudanças ocorrem, porém as boas lembranças da idade juvenil são interessantes e boas de se recordar.

Me recordo, neste momento, das datas natalícias, em que era costume a reunião da família, dos amigos e colegas de escola.

As comemorações eram singelas, mas carregadas de sinceridade e amizade. As conversas eram o ponto alto das comemorações. Havia as lembrancinhas, pequenos mimos de grande valor sentimental e, finalmente, o lanche, sempre com delícias feitas por minha mãe Almeirinda.

### **Receita de cenourinha doce**

2 xícaras de cenoura vermelha crua e ralada

1 xícara e meia das de chá de leite

4 xícaras das de chá de açúcar

1 coco ralado

### **Modo de preparo:**

Misture os três primeiros ingredientes e leve ao fogo até ferver bem. Em seguida, junte o coco e mexa até despreparar do fundo da panela.

Desligue o fogo e deixe esfriar. Depois de frio, enrole a massa em forma de cenourinha e passe no açúcar refinado. Se não tiver folhinhas de cenoura, coloque folhas de jabuticaba ou salsinha para finalizar.

## **Ponche de Chá**

### **Ingredientes**

- 2 litros de chá mate natural
- 2 litros de água mineral sem gás
- 2 litros de Coca-Cola
- 1 laranja
- 1 maçã

### **Modo de Preparar**

Faça o chá de maneira habitual, adoce e acrescente os líquidos, misturando com uma colher grande, em seguida extraí-se o suco da laranja e acrescente ao ponche, e finalmente pique a maçã com a casca, leve para gelar e sirva para acompanhar salgadinhos e canapés.

# Bolinho de carne com batatas ou Bolinho de Batatas com Carne

## Neide Monteiro de Moraes Santos

Naqueles dias difíceis, quando o salário era pouco e as crianças precisavam de uma alimentação balanceada, para que pudessem desenvolver e obter um melhor rendimento escolar, passei a inventar receitas utilizando pães dormidos, sobras de arroz, verduras, legumes e pequenas quantidades de carne.

Dentre todas as minhas invenções culinárias, o bolinho de carne com batata ficou na história, tanto que até hoje, já com os filhos adultos, e formados, sou solicitada, periodicamente, para fazer os famosos bolinhos de carne (que de carne mesmo tem pouco).

### **Receita de bolinho de carne com batata ou de bolinho de batatas com carne**

100 gramas de carne moída;

2 batatas médias cozidas e amassadas;

1 pãozinho (dormido, duro) ralado;

Temperos a gosto (Opções: sal, alho, cebola ralada, salsinha, pimenta entre tantos outros)

### **Modo de Fazer**

Misturar bem todos os ingredientes, fazer bolinhos e fritar em óleo quente.

Servir com arroz, feijão...

# Bolinhos de Chuva

## Lembranças Culinárias da Infância

**Antonieta Shirlene Mateus**

Eu sou de uma época em que não tinha MC Donald. Sanduíche era o de mortadela, que mamãe comprava fiado, na venda do senhor Joaquim para pagar no dia do pagamento. Aí era uma festa... Sanduíche de mortadela com k-suco, lembram-se?

Mas a minha melhor lembrança da infância não é sanduíche de mortadela e sim os deliciosos “bolinhos de chuva” que a minha tia Georgina, do interior de Barra Mansa, no RJ, fazia para mim e para os meus primos comermos no café da tarde.

A gente brincava a valer: chicotinho queimado, pula-corda, esconde-esconde e tantas outras brincadeiras. De repente, da cozinha vinha um cheirinho gostoso...

Já sabíamos o que era: “bolinhos de chuva”.

Não demorava muito e tia Georgina nos chamava:

- Olha os bolinhos de chuva!

Era uma alegria só! Apesar de nunca ter entendido o nome daqueles bolinhos – “bolinhos de chuva”. Mas esta preocupação passava assim que nós, felizes, começávamos a lanchar.

Que saudades de tudo isso! Que saudades dos “bolinhos de chuva” da tia Georgina.

### **Receita de Bolinhos de Chuva**

1 xícara de chá de farinha de trigo

1/2 xícara de chá de maisena

1 colher de pó Royal

2 ovos

1/2 xícara de chá de leite

4 colheres de sopa de açúcar

**Modo de fazer:**

Misture os ovos com o açúcar até dissolvê-los. Acrescente os outros ingredientes e misture bastante.

Frite em óleo bem quente. Coloque para escorrer em papel toalha e depois polvilhe com açúcar misturado com canela.

Tacho de cobre, colher-de-pau, ralo artesanal,  
Cheiro de cocada no ar.  
Cocada de goiaba vermelha  
Cocada de abacaxi  
Néctar adoçando o entardecer.

## Celebração da Vida

**Maira do Carmo Umbelino (Carminha)**

O aniversário ocorrerá daqui a três semanas. Desde já, ela começa o corre... corre para fazer logo os docinhos. É preciso pressa. Ela descobriu com o correr dos anos que a oferenda brotada de sua mãos é mais valiosa.

Antes, ficava aborrecida, não tinha dinheiro para tantos presentes. Filhos, netos, vizinhos...Natal...

Para quem já presenciou tantas dificuldades, improvisar parece coisa simples.

Os doces que fizera a vida toda sempre foram objeto de inúmeros elogios. Aprendera a fazê-los observando o trabalho da mãe.

Com o tempo, tornou-se exímia doceira. Os doces de figo, laranja-da-terra, mamão, cidra e goiaba, colhidas no quintal, causam suspiros. Mas, na hora de presentear, sabe-se bem como melhor agradecer. As verdadeiras prendas são as cocadinhas brancas, “cocadinhas” de goiaba vermelha e de abacaxis bem tenros, como também os pés-de-moleque. Em seguida lista, o material a comprar. Observa os mínimos detalhes, indica onde se deve adquirir ingredientes de boa qualidade. Sem muito esforço de memória lembra-se a data do aniversário.

Bem antes de fazer a sua oferenda, o objeto ofertado já se torna

delicioso, sagrado.

Os finais de tarde em sua casa são marcados pelo aroma de doces.

O cheiro do coco, goiaba vermelha, abacaxi, amendoim, e rapadura ultrapassa o tacho de cobre e atinge toda a extensão da rua.

Os vizinhos ficam extasiados...

Hoje ela está preparando docinhos!

Com a colher de pau, mexe-se, calmamente, o tacho. Tece sonhos, faz projetos, reproduz vida.

Dizem que as cocadas branquinhas (feitas sem leite de coco e creme de leite) são as mais deliciosas. Mas há os que teimam em afirmar que as “cocadas” feitas da mais pura goiaba e de abacaxi são as especialidades mais apreciadas.

Cocadas e pés-de-moleque são os escolhidos para os aniversários. Mas a véspera de Natal fica marcada pelo cheiro do figo, da laranja-da-terra e do mamão ao fogo.

Quando os filhos eram pequenos, esperava-os dormir para ir ao preparo dos doces. Parece que fazer doces para ela é mesmo um ritual sagrado. Exige-se tranqüilidade, ambiente harmonioso, nenhum outro afazer.

Sempre que sobrava um tempinho, entre os afazeres de casa e a leitura de um clássico da literatura universal, ela fazia os doces. Também ao final de uma tarde de costuras em sua casa, ela servia docinhos para as suas comadres costureiras.

Ainda, pacientemente, fabricava pequenos docinhos para as festas que os seus filhos organizavam com a meninada da rua - festas em noite de luar, com palanque, teatro, poesia, dança, música...

Fazer doces, recortá-los, arranjá-los em bandejas envolvendo-os em papel selofane. Passar a fita, dar um laço e por fim, ofertar.

Percebe-se, nesses simples gestos, a grandiosidade de

alguém que acumulou vivências, sabedoria, aquietou-se e usufrui da verdadeira paz. Só mesmo alguém que alcançou a serenidade plena, consegue seguir este ritual.

Para os mais próximos, o que era imperceptível, hoje, se torna claro – o ritual de preparo dos doces é uma alegria, prenúncio de vida, anúncio de “boa nova”.

## **Geléia de Groselha**

Outro dia ela me surpreendeu.

Tarde de novembro. Muito calor. Nenhum prenúncio de chuva.

Calor sufocante, não. Ela é mágica.

Creio que um pouco bruxa. Transforma o seu território em clima ameno, suave, aconchegante.

Dá mesmo vontade de ficar, espiar, observar e aprender logo a receita.

Desta vez levei um baita susto mesmo.

Não conhecia a groselha. Frutinha verde, pequenina, muito parecida com a pitanga quando madura.

De groselha só tinha mesmo a lembrança da infância. Aquela garrafa enigmática de rótulo rosa, conteúdo vermelho, espesso, algo carnal convidativo ao deguste – Raridade na casa de gente pobre. Objeto desejado pela criançada, mas privilégio usufruído apenas no dia de pagamento mensal.

Desconfiada perguntei-lhe:

- Tem certeza que isto não é veneno?

Ela serenamente respondeu-me:

- É groselha colhida no quintal de meu filho e dá uma geléia!

Levou os dedos na ponta da orelha e estalou a língua. A minha boca encheu-se d'água.

Ainda estupefacta, interpelei-a novamente:

- Nunca vi falar de tal geléia! Onde conseguiu a receita?

- Ah! Bem se vê que você nasceu ontem mesmo!

Não é preciso de receita para tudo. Sempre sigo a minha intuição e sei que se me orientar pelas minhas vivências culinárias, acertarei na mosca.

Conversas à parte, o certo é que a receita deu certo mesmo.

Não entendi nada.

Mais assustada fiquei quando vi as pequenas frutinhas verdes serem transformadas, no grande tacho de cobre, em uma geléia vermelha, pastosa, picante, de um sabor divino.

### **Ingredientes:**

2Kg de groselha (porção que corresponde a mais ou menos 1 e 1/2 Kg de groselha em massa.

1 Kg de açúcar cristal

### **Modo de preparar**

Limpe as frutas tirando os seus talinhos.

Leve-as ao fogo para cozinhar.

Em seguida escorra toda água.

Passe-as na peneira a fim de retirar toda semente da massa

Coloque a massa compacta no tacho.

Em seguida, coloque o açúcar, leve ao fogo e mexa sem parar para que a mistura não queime.

Observe que a massa esverdeada vai adquirindo a coloração vermelha.

Quando ela fica vermelha (da cor da goiabada) e em ponto de geléia, retire o tacho do fogo.

- Espere esfriar, coloque em vidros esterilizados de véspera e presenteie.

Receita criada por Dona Efigênia Cláudia Ferreira

## **Doce de coco**

### **Ingredientes:**

2 cocos (sem casca) ralado  
1 Kg de açúcar refinado  
1 litro de leite integral

### **Como fazer:**

Em uma panela grande, coloque o leite, o açúcar e o coco já ralado que deve dar o equivalente a dois pratos fundos. Acenda o fogo e mexa sempre para não queimar. Mexa até engrossar e ver o fundo da panela. Retirar a panela do fogo, bater bem e depois virar a mistura no tabuleiro.

Cortar após esfriar.

## **“Cocada” de abacaxi**

2 cocos ralados sem a casca  
1 e 1/2 Kg de açúcar refinado  
1 caixa de leite integral  
1 abacaxi cortadinho em pequenos cubos (sem o miolo).

### **Como fazer**

Coloque na panela todos os ingredientes e deixe secar, sempre mexendo, para não queimar. Retire do fogo e bata bem. Vire a mistura no tabuleiro. Espere esfriar, corte e sirva.

## **“Cocadinha” de goiaba**

### **Ingredientes:**

2 cocos ralados (sem a casca).  
1 1/2 Kg de açúcar refinado.  
1 caixa de leite integral.  
1 kg de goiaba vermelha.

### **Como fazer:**

Corte as goiabas ao meio, retire as cascas.

Passe-as na peneira para retirar as sementes.

A esta mistura acrescentam-se os demais ingredientes que são levados ao fogo. (Deixe escorrer bastante a água da massa da goiaba)

O processo é o mesmo da “cocada” de abacaxi.

### **Pé-de-moleque**

#### **Ingredientes:**

1 rapadura.

500g de amendoim.

1 copo de leite.

1 colher (de sopa) de margarina.

1/2 colher (de chá) de bicarbonato.

#### **Como fazer**

Torrar o amendoim e limpar (tirando as cascas). Medir 1 copo de amendoim torrado e bater no liquidificador. Leve ao fogo a rapadura, o leite a margarina e bicarbonato. Quando a mistura se transformar em melado, acrescentar o amendoim batido e o restante inteiro. Mexer até adquirir o ponto (açucaramento nas bordas da panela). Bater e virar no tabuleiro untado com manteiga.

# Cheiro de Padaria

## Míriam Fátima dos Santos

O cheiro de padaria é mesmo muito especial, é uma viagem pelo tempo... Tempo de criança quando acompanhava minha mãe às suas reuniões semanais ou quinzenais não sei precisar.

Minha mãe junto com outras senhoras e amigas se reuniam para bordar e tricotar e também para fazer receitas culinárias. Como filha mais nova, com outros irmãos já bem mais crescidos, tive o privilégio de acompanhar minha mãe em todas as reuniões. Eram ótimas, mas a de culinária era especial. Ansiosa, sempre perguntava à minha mãe que dia iríamos à casa de “Dona Mariana”, a conterrânea e amiga, única senhora da redondeza que possuía aquele forno, “tipo cupim”, feito de tijolo e barro, com portinha verde e tudo mais, e que, sobretudo, cheirava a pão.

Enquanto elas iam enrolando os pães e a conversa, eu ia brincando debaixo de um abacateiro que, de tão alto, parecia tocar o céu cheio de nuvens. Nuvens que iam tomando formas variadas, até que os pães ficassem prontos e eu os saboreasse. Minha mãe já se foi, mas deixou no seu caderno de receitas culinárias, entre tantas, duas, que, mesmo na ausência do “forno de cupim”, podem ser feitas e assadas em forno convencional.

### **Pão de sal**

2 tabletes (ou 2 colheres) de fermento de padaria

1 colher de sopa de açúcar

2 copos de água morna

1 quilo de farinha de trigo

1/2 copo de óleo

1 colher de sopa de sal

## **Modo de fazer**

Em uma gamela ou vasilha funda, amassar o fermento e o açúcar junto com a água morna. Acrescentar um pouco da farinha de trigo, até formar um mingau grosso. Tampar com um pano de prato. Deixar crescer por 15 a 30 minutos. Acrescentar o resto da farinha de trigo, 1/2 copo de óleo e o sal, sovar bem. Armar os pães no formato desejado. Deixar crescer por mais 15 a 30 minutos. Pincele-os com a manteiga, óleo ou margarina. Coloque para assar.

## **Pão Doce**

4 colheres de açúcar

50 gramas de fermento de padaria

1 e 1/2 xícara de leite

2 ovos

1 colher de café de sal

2 colheres de sopa de manteiga

5 xícaras de farinha de trigo

Gemas para pincelar.

Modo de fazer

Em uma vasilha funda, coloque o fermento, o leite morno e, em seguida, os ovos, e os outros ingredientes, sendo por último a farinha de trigo. Armar os pães, deixar crescer por mais ou menos 20 minutos e assar.

# Dá pra ser enganado e sair satisfeito...

**Mário José Lemos**

Minha mãe adorava a cozinha e era bem criativa. Gostava de inventar pratos diferentes. Interiorana, sabia fazer aqueles pratos deliciosos, não muito comuns nas grandes cidades. Aprendeu a usar os recursos da região. Mesmo não tendo estudado e conhecido Lavoisier, sabia que “na natureza nada se perde, tudo se transforma”. É o que mais fazia no seu trabalho cotidiano. Aproveitando tudo o que lhe era possível, tanto na cozinha, quanto na costura e nos bordados.

Meu tio Olavo, seu irmão, costumava passar em nossa casa, de manhã, lá pelo horário do almoço. Ele era daquelas pessoas que não resistem ao cheiro de uma boa comida. Na maioria das vezes, estava com pressa, mas acabava por esperar o boião.

Numa dessas ocasiões, quando chegou, mamãe estava preparando um guisado apetitoso. Naquela época, ainda não havia gás de cozinha e talvez, por isso a comida fosse mais saborosa. Aproximou-se do fogão de lenha e disse-lhe:

- Está fazendo um guisado de abóbora?

Ao que ela respondeu:

- Fique para o almoço que você ficará sabendo.

Para ser mais breve: ele não resistiu, almoçou e repetiu aquele prato por várias vezes.

Depois, exclamou num tom muito feliz:

- Este foi o guisado de abóbora que eu mais delíciei.

Minha mãe, dando boas risadas se dirigiu a ele dizendo:

O que você acabou de comer não foi abóbora e sim buchinha daquelas de tomar banho.

Ele não acreditou e só o fazendo numa outra ocasião em que

minha mãe foi à sua casa para preparar aquele prato à sua vista.

Até agora, só falei do meu tio, mas era eu o que mais apreciava aquele prato. Sempre quando vinha da escola, ficava catando todas as buchinhas que encontrava pelas cercas das casas por onde eu passava. Até hoje, ainda me sinto um catador de buchas e fico bem triste quando a quantidade que encontro não é suficiente para se fazer um bom guisado.

## **Guisado de buchinha**

Esta receita é muito fácil. Tão fácil quanto deliciosa. Quer experimentar?

Conhece aquelas buchas de tomar banho? Daquela trepadeira cucurbitácea de flores amarelo-claras, muito comum nas cercas de arame e que são comestíveis, segundo citações contidas no Dicionário Aurélio, dentre outros.

A princípio, você pode estar assustada, imaginando ter de cozer aquelas bagas que chegam a ter mais de um metro de comprimento, de duras fibras usadas para confeccionar cestas e outras peças artesanais. Não são as grandes que se usam e sim as pequenas e novas, no tamanho máximo de uma salsicha, bem verdinha, tenra e quebradiça.

Depois de apanhada e lavada, deve ser raspada e ferventada para perder o gosto amaro que ela tem. A seguir, deve ser picada como abóbora, em fatias redondas ou de comprido. Depois, será refogada, nos moldes da abóbora. Por ser tenra, deve ficar pouco tempo no fogo. Tempero a gosto.

# Doce Lembrança

Marilda Silva

Hoje, sons, cores se misturam nas lembranças que trago do tempo das brincadeiras, de pés no chão no fundo do quintal, do faz de conta. Toda essa gostosura, vivi ao lado dos meus pais e sete irmãos, na cidade onde nasci, Três Corações, bem lá no sul de Minas.

A casa grande, naquela época muito maior para mim, enchia-se de delícias, quitandas, pãezinhos, biscoitos de polvilho, de nata... Hum! Só de falar me vem à lembrança aquele cheirinho impregnando toda a casa. Lançar as pequenas mãos sobre o tabuleiro, roubar alguns e sentir, nos lábios, ainda, o calor do forno no biscoitinho mais saboroso que já provei até hoje. Que delícia!

Maria e Sebastiana, lembro-me bem das duas, faziam parte desse cenário, pois auxiliavam minha mãe na feitura desses e de muitos outros quitutes deliciosos. As idas até a cozinha se intercavam com as brincadeiras. Quando a massa dos biscoitos ficava pronta, nos era permitido pegar uma pequenina parte para confeccionar os nossos próprios biscoitinhos, as quitandas, como minha mãe gostava de dizer. Até comer aquela massinha a gente comia, sob o olhar de censura da minha mãe, que nos advertia sempre: “isso vai dar dor de barriga!”. A gente não ligava, mas com certeza a tivemos. Depois ficávamos vigiando o forno a fim de identificar cada um o seu biscoitinho: “olha o meu ali !” “aquele do cantinho é meu” .

A história desses sequilhos, especialmente dos de nata, guarda muitos segredos, entre eles o do leite, que era vendido nas portas das casas. O leiteiro chegava logo pela manhã, não me lembro bem, mas parece que um sino o anunciava. Aquela imagem ficou gravada na minha lembrança, o moço despejando o leite branquinho, grosso, aquele cheirinho delicioso.

Era desse leite que minha mãe extraia a nata, o ingrediente mais importante desta receita que deixo para vocês. Ainda que o leiteiro não leve o leite até suas casas, vale a pena testar e saborear.

## **Biscoitinho de Nata**

### **Ingredientes**

14 colheres de farinha de trigo  
1 colher de sopa de pó Royal  
1 colher de chá de sal  
3 colheres de açúcar  
2 ovos  
1 xícara de chá de nata  
2 colheres de manteiga

### **Modo de Fazer**

Junte todos os ingredientes secos, depois os ovos, a nata e a manteiga. Misture bem até formar uma massa homogênea. Abra a massa com um rolo até que fique mais fina. Corte com uma carretilha em forma de losango (\*). Passe em açúcar cristal somente o lado do biscoito que não vai encostar no tabuleiro.

Asse em forno brando até que os biscoitos fiquem corados.

\* Se preferir, dê formatos variados com forminhas próprias.

# Doces Férias

**Maristela**

As férias de dezembro chegaram!

Logo que o sol despertava, entre as nuvens esbranquiçadas, por volta das cinco horas, papai levantava calmamente. Fazia suas orações, próximo ao quadro do coração de Jesus e em seguida mamãe passava pelos quartos dos queridos filhos e acordava um a um, com sua voz alta e firme, para passarmos as férias na fazenda.

Nessa noite, com a agitação de viajar, era impossível dormir com tranquilidade.

Entrávamos na Rural verde e branca, com os olhinhos vermelhos de sono, mas logo que papai contornava a rua Jacuí, já estávamos todos novamente embalados no sono feito anjos. Um encostado no outro até chegarmos à fazenda.

Engenho, a fazenda que ficava depois de Santa Luzia, a poucos quilômetros de Belo Horizonte. Para nós era longe e distante de nossa casa.

Ufa, como era bom estarmos lá!

Atordoados, carregávamos as sacolas pesadas, subindo as escadas até os cômodos da moradia.

A casa era grande e espaçosa!

Estávamos felizes e saudosos, correndo de um lado para o outro pois, ali ficaríamos vários dias.

Depois de sentirmos em casa, cada pedacinho da fazenda era marcada pela nossa presença.

No outro dia, de manhãinha, ao acordarmos cada um pegava sua canequinha e ia até o curral beber o leite da “Floresta” tirado pelo vaqueiro.

O dia era pequeno para participar das coisas da fazenda: visitar o gigante sobrado de dois andares que vivia fechado (seus moradores eram famílias de morcegos); sentir o cheiro do curral dos

animais; galopar nos cavalos; beber a água fresquinha da bica, onde nos molhávamos da cabeça aos pés; subir nos pés de goiaba, manga, pêssego; correr atrás das galinhas.

Os matizes das flores e o colorido das borboletas, tudo aquilo se transformava num verdadeiro arco-íris na estrada.

A vida nos deu a oportunidade de conhecer de pertinho a simplicidade da natureza, o cheiro do mato, o balanço das árvores ao nosso redor, parecendo uma varinha de condão, tocando no coração da molecada.

Enquanto corríamos, brincávamos. Minha mãe e suas ajudantes colhiam os frutos e o leite para fazer variados tachos de doces.

Ah! Como foi bom esse período doce e amável da minha infância.

No verão, a chuva, ao cair na terra seca, logo exalava seu perfume. Ao andar nas enxurradas, o barro marron impregnava nas roupas da meninada.

À noite, exaustos e cansados de tantas peraltices, todos riam das conversas infantis e aos poucos adormeciam.

No final das férias, reunidos à mesa do almoço, recebíamos a notícia de que era hora de voltar. À tardinha, mamãe e sua amiga e companheira ajeitavam a cozinha, juntavam os vasilhames, as roupas sujas e levávamos para o carro.

Ao fechar os olhos, ainda hoje, me lembro das caixas de madeira de uva, forradas com papel manteiga onde se colocavam a goiabada, marmelada e pessegada. Não podia faltar o doce de leite na tigela azul esmaltada.

Não posso me esquecer de mencionar o sibilar do vento, a doçura do gorjeio dos pássaros que pareciam uma orquestra e que encantavam ainda mais nossos ouvidos.

Passavam dias, semanas e amanhecíamos animados correndo de um lado para outro, lambuzados de frutas, a boca suja com a espuma do leite, rindo a todo vapor.

Momentos fascinantes guardados na memória.

Em casa, mamãe separava as caixas de doces para presentear vovô Rocha e os tios.

Era hora de deliciar com os olhos e sentir o sabor dos doces da fazenda.

Para quem ainda não descobriu o prazer de escrever uma história vivenciada por si mesmo é só mergulhar nas lembranças de sua infância e, de repente, começar a viajar na fantástica aventura da criança.

Experimente! Eu recomendo.

Para vivenciar um pouquinho da minha experiência, então é a sua vez de fantasiar. Comece a preparar os ingredientes para fazer o doce de leite de fazenda.

## **Doce de Leite**

### **Ingredientes**

1 litro de leite

1 xícara de chá de açúcar

Canela em cavaco

Canela em pó

### **Modo de fazer**

Misture numa panela grande e leve ao fogo baixo. Mexa bem até engrossar e retire do fogo. Despeje em uma vasilha para esfriar normalmente. Sirva com canela em pó e um pedaço de queijo Minas.

É mesmo uma delícia!

# Farinha de amendoim nos “tempos da consideração”

**Maria do Carmo Umbelino (Carminha)**

Ah! Era criança!

Naqueles tempos, ser criança tinha a ver com silêncio, escuta, quietude, observação e muita obediência.

Era comum acompanharmos os rituais dos mais velhos, sem muitas perguntas. Sabíamos que a maior parte das nossas indagações ficariam sem repostas. Aliás, criança não valia quase nada mesmo – criança era bicho bobo, que não sabia nada”.

Todo gesto que fora significativo, logicamente, a memória guardou.

Ficaram registrados, e justamente, os preparativos para a Semana Santa. Aliás, a “Semana das Dores”, em Sabará sempre foi celebradíssima.

Dentre tantos preparativos, registrei para nunca mais me esquecer a feitura da FARINHA DE AMENDOIM.

Preparada na quinta-feira, dia em que o Senhor Jesus instituiu a Eucaristia, ela era feita com muita cerimônia.

Nunca me explicaram, mas acabei deduzindo que o objetivo de fazer a tal farinha era distribuí-la para a vizinhança na Sexta-feira da Paixão.

Motivo? Oh! É o que não faltava.

As explicações eram simplistas, mas vinham de encontro às crenças da época:

Os mais velhos diziam que, quando Cristo foi crucificado até a morte na cruz, o demônio sorriu e disse que, a partir daquele dia, a fome e a miséria iriam perpetuar sobre a terra.

Outros iam mais longe e afirmavam que a oferta de um prato de guloseima aos mais conhecidos, na sexta-feira santa, traria a fartura durante todo o ano no seio da família que fez tal oferenda.

Crendices à parte, o certo é que, nas tardes de Quinta-feira Santa (dia do “Lava-pés”), a criançada corria para a velha morada do Sô Antônio Rondeiro.

Entrávamos correndo pela casa, atravessávamos parte do quintal e íamos de encontro aos barracões do fundo.

O Sô Rondeiro era homem de poucas palavras, cabeça baixa, taciturno.

Creio que o mesmo vendia essa imagem porque era o vigia da mata da Chácara do Lessa.

Por esse motivo, tinha que ser bravo, rude, temido, senão as pessoas invadiriam a área de preservação ambiental da prefeitura.

Na quinta-feira santa, o Sô Antônio Rondeiro despia-se da máscara e mostrava-nos a pessoa carinhosa e carismática que era.

Pacientemente, ele ia explicando como se preparava a farinha de amendoim.

Minha boca enchia-se d’água. Mal podia esperar o demorado momento em que ele iria separar o pequeno quinhão reservado à nossa família.

Pena que o ato de entregar à minha mãe a encomenda, não significaria que iria degustá-la logo. Naquela época, “criança não podia ser “golosa” (em Sabará era este o tratamento que se dava às crianças que manifestavam o desejo de comer algo). Gula era pecado. Ainda mais na Semana Santa. Era preciso JEJUAR, fazer penitência...esperar..

A criançada fazia roda em torno do pilão de madeira de lei, onde o Sô Antônio, com destreza, socava o amendoim debulhado e torrado de véspera.

Quando o amendoim se transformava em uma farinha compacta, iam-se colocando, aos poucos, os pedaços de rapadura e o

fubá torrado. Este processo tinha de ser bem controlado para que a farinha não ficasse nem muito seca e nem muito molhada. Todo o trabalho era bastante minucioso. A mistura era lenta. Com o soquete de madeira bem polida, o nosso velho amigo ia fazendo movimentos giratórios e com esmerado esforço, deixava a farinha pronta.

Para conseguir um sabor perfeito, colocavam-se ainda umas pitadinhas de sal na mistura.

O Sô Antonho apossava-se de uma cuia pequena (cabacinha), feita de abóbora d'água e caminhava dentro do círculo vagarosamente, oferecendo a cada criança uma "provadinha".

Achávamos a farinha de amendoim ou "farinha de pilão" a maior delícia do mundo.

Acredito que o gosto saboroso vinha acrescido de um ingrediente especial: a ternura.

As mãos calejadas de Sô Antônio Rondeiro manuseavam o pilão, sabiamente, e com a dose de afeto comum àquela gente desprovida de egoísmo, era distribuída à vizinhança a porção de farinha de pilão.

Degustávamos vorazmente aquele manjar, certos de que no próximo ano, o ritual sagrado se repetiria.

# Feijão Prato Único

Vânia Linhares Diniz

Minha tia Edith era uma pessoa muito caprichosa e grande conhecedora de culinária e de etiquetas. Eu gostava muito de conversar com ela sobre coisas de cozinha e do serviço de mesa, pois ela era bem criativa e cheia de detalhes. Certo dia, perguntei se não tinha algum prato fácil, saboroso, que não sujava muita vasilha e fosse interessante para agradar ao meu marido, variando um pouco a comida. Foi então que ela me ensinou este feijão que não ficou só em um prato, pois fiz o acompanhamento com arroz branco. Foi um sucesso tão grande que valeu muitos beijos. Sempre que o faço, surge a brincadeira: é para lembrar da primeira vez que foi feito? E a história sempre é repetida.

## **Ingredientes**

Farinha de mandioca

Feijão cozido

Bacon

Lingüiça

Couve

Batata Palha

## **Modo de preparo**

Torrar a farinha de mandioca, previamente, em um pouco de manteiga

### **Em um pirex:**

1º - forrar o pirex com a farinha já torrada

2º – colocar o feijão cozido e refogado, quase sem caldo e bem quente;

3º - acrescentar o bacon frito e as rodelas de linguiça cozida

4º - espalhar couve picadinha e refogada;

5º - cobrir com batata palha

Obs. O feijão e a couve devem ser preparados na hora de servir, para que tudo chegue bem quentinho à mesa.

# Formula de “Arroz Gaucho”

**George Rafael Maia**

Recém saído de um casamento, eu estava como a maioria dos separados de pouco: com uma liberdade relativa e uma absoluta falta de dinheiro. Sem carro e morando num apartamento mobiliado apenas com um colchão de casal, dois de solteiro, uma geladeira, um fogão, uma mesa de madeira e apenas um banquinho, meu patrimônio se completava com dois pratos, alguns copos (de requeijão), duas panelas e um punhado de garfos, facas e colheres. Nada de rádio ou aparelho de tv e nenhum saldo na conta bancária. Dentro da geladeira apenas água, margarina e, às vezes, uma caixa de leite. De fato, minha nova casa era de dar inveja a qualquer monge que desejasse purgar na terra os seus pecados (originais, óbvio!) para depois ir ter conforto eterno onde ele achasse que tivesse. Ainda assim, nesse cenário, eu recebia minhas duas filhas, quinzenalmente, para passarem comigo o sábado e o domingo. Nessa época elas estavam com oito e cinco anos de idade, respectivamente.

Normalmente nós tínhamos de almoçar fora, em geral uma pizza que era do gosto delas e porque era mais barato. À noite lanchávamos pães, leite e frutas. Entretanto, houve um domingo em que o dinheiro que eu tinha não dava nem para a pobreza da pizza, consequência do dia anterior, quando levei-as para comer peixe. Como a conta do restaurante tinha sido muito alta, mal tive dinheiro para voltar com elas para (minha) casa de ônibus. Fazer o quê? Deixá-las sem almoçar é que não podia, muito menos pedir ajuda à mãe delas.

Aí lembrei-me de que havia arroz cru na despensa, além de duas latas de sardinhas.

Mãos à obra, anunciei às duas pequenas vítimas que iríamos comer arroz com sardinha.

Preparei o arroz assim: (fórmula)

**Numa panela, coloque um copo (de requeijão) de arroz e água em quantidade suficiente para ferver durante muito tempo. Adicione pouco sal, tampe a panela, acenda o fogo e saia da cozinha por uma meia hora.**

Quando fui verificar se o arroz estava cozido, ao destampar a panela o que vi foi de entristecer. Era uma massa extremamente compacta, tal qual um angu branco. Quase entrei em desespero, pois não tinha dinheiro e desperdicei o arroz que seria a salvação. Como as meninas se encontravam entretidas com alguma coisa em outro cômodo, tive tempo de pensar em como resolver aquela situação. E eu não tinha opção: era resolver ou resolver.

Numa última tentativa, polvilhei... Acompanhe a fórmula:

**Sobre a massa compacta e branca, ainda na panela quente, polvilhe boa quantidade de queijo ralado. Tampe a panela e aguarde.**

Retirada a tampa da panela novamente, pude verificar, não sem alguma ansiedade, que a “coisa” tinha melhorado. Enchi-me de coragem e chamei as meninas.

Como só havia dois pratos, servi-as com o tal arroz com queijo acompanhado de duas sardinhas para cada uma. Observei-as levar a primeira porção à boca, mastigar, engolir e...

UEBA! ELAS GOSTARAM! Comeram tudo e pediram mais.  
Alívio.

Resultado: até hoje, e lá se vão alguns anos, de vez em quando elas me pedem para fazer o tal “arroz gaúcho”, assim batizado, por absoluta falta de referências.

# Macarrão de panela de pressão

Ivone Aparecida C. Oliveira

Antes de informar a receita tenho a declarar que:

1º - Não sei cozinhar.

2º - Louvo quem sabe fazer coisas gostosas na cozinha que para mim é uma obra de arte.

3º - Quando ousar fazer algum prato, tenho que seguir a receita tim-tim por tim-tim. Ufa!

Uma verdadeira aula de química!

Bem, vejamos: um belo dia, estava fazendo caminhada com uma amiga e conversa vai e conversa vem... surgiu, assim, a cozinha. Cozinhar... E confessei minha fraqueza de não gostar e nem saber cozinhar. Então ela disse-me: meus netos que gostam muito de “acampar” ensinaram-me fazer um macarrão que é uma delícia... “macarrão de panela de pressão”. Até as duas utilidades da “panela de pressão”... e aprendi uma terceira. Ela foi falando apressadamente como fazia e eu não entendi nada. Em seguida, eu disse que ligaria para ela mais tarde, a fim de anotar a receita.

Do jeito que ela ditou, segue para vocês cozinhareis e degustareis. Realmente é uma delícia! Esta fórmula química já foi testada por mim várias vezes e funciona mesmo! Eis:

## **Ingredientes:**

1/2 quilo de macarrão (penne)

2 latas de pomarola ou (outro molho de tomate)

1 caixa de creme de leite

2 tabletes de caldo de carne ou galinha

200 gramas de mussarela (se desejar pode acrescentar presunto ou peito de frango desfiado).

1 litro de água

Queijo parmesão ralado

### **Modo de fazer:**

Colocar, em uma “panela de pressão”, um litro de água para ferver com um pouco de óleo. Depois de ferver acrescentar o macarrão, a pomarola, o creme de leite e os tabletes de caldos. Tampar a panela e, quando começar a chiar, marcar cinco minutos e desligar. Após o cozimento montar o macarrão numa vasilha (pirex grande) assim:

Uma camada de mussarela. Uma camada de macarrão, Outra de mussarela, mais uma de macarrão, outra de mussarela e por último o queijo ralado Servir quente! Ótimo! Assim é fácil cozinhar! Experimentem. Usem a criatividade

Convidem os amigos para a degustação acompanhada de um bom vinho tinto seco.

# Mangada de Ubá

**Maria de Fátima Azevedo Mafra**

Os preparativos começavam ali, à meia noite do dia de São João, 24 de junho. Então, chegava o Clarindo, um serviçal muito alegre, com um machado na mão. Todo animado, já sabia o que o meu pai queria. Ritual que fazia há anos. Durante o dia, já havia subido na grande mangueira e limpado a bela copa da árvore de alguma erva de passarinho que sempre crescia entre as folhas, após as chuvas. Tinha que fazer tudo com carinho porque os frutos iriam corresponder ao bom trato que a velha árvore, com mais de 12 m de altura, recebia.

O relógio fazia tique-taque e seu belo pêndulo dourado parecia dançar. Os ponteiros deslizavam lentamente e a hora não chegava. Enquanto isso, meu pai, Mário, e o Clarindo batiam papo e tomavam um quentão, no quintal, onde outras árvores frutíferas de pequeno porte pareciam reverenciar a majestosa mangueira.

Enfim, o relógio começou a soar as doze badaladas, tão esperadas! Então, o grosso tronco recebeu doze talhadas, feitas com firmeza e o machado bem afiado. Em seguida, uma brocha umedecida em cal foi passada no tronco, numa altura de 1 m, aproximadamente.

Ao amanhecer, a mangueira estava mais linda que no dia anterior com aquela saia branca, como diziam as crianças. Muita água era necessária para regar aquela árvore tão frondosa a fim de que seus frutos fossem saborosos, como nos anos anteriores. Alguns dias depois, os cachos de miúdas flores despontavam e as frutinhas começavam a crescer até se tornarem lindas e cheirosas mangas, pintadinhas e doces. E a mangueira agradecia ao trato recebido e suas galhas abaixavam em razão do peso dos frutos. Eram tantos e tantos que nós e os amigos da vizinhança não conseguíamos esgotá-los.

Então minha mãe, Sylvia, decidia fazer a deliciosa mangada. Improvisava, no quintal, um rústico e firme fogão à lenha. Sobre ele colocava um enorme tacho, previamente lavado com limão. O tacho tinha de ser de cobre, brilhando.

As mangas mais maduras eram colhidas uma a uma, apanhadas com um caneco amarrado na ponta de um bambu bem comprido. A meninada subia a escadaria até a porta da cozinha para apanhar aqueles frutos que se encontravam mais altos. O delicioso perfume de manga ubá era irresistível. Depois de colhidas, eram levadas à cozinha, descascadas uma a uma.

Minha mãe passava logo as mangas na peneira de taquara para tirar a polpa. A meninada passava para lá e para cá e pegava os caroços para chupar, de tão docinhos que eram. Tanta doçura tinha que ser aproveitada até o fim. Dali, a polpa era colocada no tacho, já preparado, e acrescentado um pouco de açúcar. O fogo crepitava e minha mãe, com sua ajudante, mexiam o tacho com uma longa colher de pau, e ficavam assim um pouco distante, para não se queimarem, porque o doce espirrava muito. Não podiam parar de mexer um minuto para o doce não agarrar no fundo e queimar. A medida em que aquele mingau fervia, as bolhas estouravam e espirravam alto. As crianças, de longe, assistiam a tudo com água na boca, esperando ansiosamente a hora de saborear o delicioso doce. E o conteúdo do tacho ia aos poucos diminuindo, à medida em que a água da própria fruta secava. A coloração também se modificava: de amarelo passava a dourado, e ia tomando aos poucos aquela cor de ouro queimado, cor que as mangadas de hoje não têm, porque não são mais feitas em tacho de verdadeiro cobre.

Depois de algum tempo, o fundo do tacho começava a aparecer com os movimentos da longa colher de pau. Uma parte era tirada para atender àqueles que gostam do doce em compota, isto é, mais mole. Continuavam a mexer, a água ia secando mais, e quando a polpa se soltava do fundo do tacho, a mangada estava pronta.

Do tacho ela era derramada em caixas de madeira, forradas com papel impermeável branco. Depois de frio, o doce era apreciado por todos da família. Eu presenciava tudo, no meio da criançada e, às vezes, nem esperava o doce esfriar. Pegava a ponta da faca e tirava um pedacinho. Mamãe dizia: “doce quente dá dor de barriga, cuidado”. Eu pouco ligava. Nada poderia tirar meu prazer de saborear aquela mangada, docinha e cheirosa, esperada há tantos meses.

# O Bonequinho Doce

Márcia Srbek

Houve um tempo em que tarefas, numa escola, pareciam ao olhar de muitos uma bagunça: uma maneira de matar o tempo, criar novas tarefas, fazer a interdisciplinariedade, criando projetos ousados e educativos. Parecia uma utopia. Esse desafio de inovar, sem perder do rumo do estabelecido, mostrou uma nova era nas escolas. Experimentar o novo assusta e até leva muitos à rejeição por medo ou comodidade. Manter um novo rumo exigiu muito esforço. Assim baseada, na minha vivência e credibilidade, sempre procurei levar aos meus educandos o melhor de mim, pautada em muitas lembranças de minha infância, cheia de fantasias. Criações levaram-me junto com minhas turmas, ousar grandes vôos em nossa caminhada, levando-os a serem pessoas capazes de viver, sem medo, significativa e festivamente, a projetos que envolviam todos os materiais. Assim foram feitos em vários trabalhos que vou relatar.

Na minha infância, duas histórias me marcaram muito: A Bonequinha Preta e O Bonequinho Doce de Alaíde Lisboa de Oliveira. Sempre gostei de contar estas histórias para a turma pelo conteúdo das mesmas que levariam a grandes reflexões como no caso do Bonequinho Doce a pensar no irmãozinho que ia nascer, a importância do amigo que chegava, por que o bonequinho doce fugiu? Será que ele estava sendo amado, querido por todos? O final trágico que poderia ser diferente se o bonequinho tivesse se sentido amado enquanto se preparava a massa. Tudo onde colocamos amor tudo é mais verdadeiro, traz felicidades.

Enfim, a segunda tarefa seria colocar avental, touca e preparar a massa, pesar ingredientes, misturar, modelar e levar ao forno. E depois perguntar: “será que nosso bonequinho vai fugir”? “O que poderíamos fazer para ele não fugir”? Após conclusões sobre estes e outros pontos, era hora de assar o nosso bonequinho.

## **Ingredientes**

1 quilo de farinha de trigo

Dois copos de leite

Uma colher de pó Royal

Uma xícara de açúcar refinado

2 ovos

## **Preparo**

Após misturar bem todos os ingredientes até ficar no ponto de modelar o boneco, levar ao forno durante uns 20 (vinte) minutos. Após pronto, todos levavam para casa sua obra de arte.

# Pão-de-ló – D'água da Tia Folô

**Marília Faria Côrtes**

“Abençoe senhor a mesa do nosso lar e na mesa do céu, reserve-nos um lugar”

“Por este pão, por esta união, obrigado Senhor”

*Folô*

Me encantou a idéia de poder participar do projeto deste livro de receitas. Veio-me à lembrança a figura sempre sorridente e charmosa de minha tia Folô – Euphrosina Faria Pereira Botelho – que além de uma excelente pintora, era também uma exímia “quituteira”.

Sua “GOIABADA DE CAIXETA” e seu “PÃO-DE-LÓ-D'ÁGUA” nos deixavam a todos com água na boca. Onde ela estiver, tenho certeza, estará dando o seu aval, para que eu, passe para frente estas receitas, dentre tantas, que ela fazia com tanto amor e carinho.

Aproveitem!!!

## **Ingredientes**

- 2 chávenas de açúcar
- 1 copo de água não muito cheio
- 2 chávenas de farinha de trigo
- 1 colher de pó Royal
- 1 chávena de maisena
- 4 ovos
- 1 pitada de sal

## **Modo de preparo**

Separe as gemas batendo as claras em neve. As gemas são batidas, por sua vez, com o copo d' água até fazer espuma. Junte a elas uma chávena de açúcar. Adicione as claras em neve, batendo também a outra chávena de açúcar. Misture tudo: as claras em neve, as gemas, a farinha de trigo, a maizena e, por último, o fermento e a pitada de sal.

Pronta a massa, coloque em uma forma ou tabuleiro, untada e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno médio. Depois de frio, polvilhar com açúcar e canela.

**Obs.:** Se quiser, recheie com doce de leite ou geléia.

## **Goiabada de Caixeta da Tia Folô**

### **Ingredientes**

3 Kg de goiaba;

1 Kg de açúcar cristal

### **Modo de preparo:**

Partir as goiabas ao meio, retirar a semente – pesar antes de lavar. Levar ao fogo e colocar açúcar e água suficiente para cozinhá-las. Depois de cozidas e frias, passar na peneira de taquara mais grossa e depois na mais fina. Levar a massa ao fogo, junto com o restante do açúcar e água suficiente para o cozimento, mexendo sem parar.

Detalhe – a semente é ferventada em água – passada na peneira e após em um pano fino. O caldo é adicionado à goiabada. Mexer sem parar até chegar no ponto de aparecer o fundo do tacho.

Dica: Ponto do Doce – molhar uma faca em água fria e mergulhá-la no doce. Se sair limpa, o doce está no ponto de ser retirado do fogo, e ir direto para a caixeta onde será acondicionada.

# Pão de Mandioca

**Maria Aparecida Carvalho Soares.**

De repente, de cabelos despenteados, roupas sujas, olhos negros, arregalados de contentamento, suor caindo pelo corpo, correndo sala adentro, me abraçam já gritando.

- Bença vó, onde tá o pão-de-mandioca?

- Calma, meus netos, onde vocês estavam? Que aconteceu?

Minha filha e genro, cheios de sorrisos, se aproximavam e ratificavam o pedido dos filhos.

- Ei, minha sogra, queremos pãozinho-de-mandioca.

E já faziam coro com os meninos, pequenos ainda, cinco e seis anos, dirigindo-se ao fogão, depois ao móvel onde se guardavam as quitandas.

- Esperem! Vocês querem pão-de-mandioca, não é mesmo?

- Engraçado, mamãe, e não tem pronto?

- Vão passear pelo jardim ou conversar lá fora que eu e meus dois netos faremos o que desejam.

Os netinhos não esconderam sua alegria e foram logo lavar as mãos.

- Heleno, vai lá fora e traga-me uma boa mandioca! De preferência daquelas amarelas.

Rafael e Lucas, os netos, acompanharam o avô e com uma boa enxada dirigiram-se à pequena plantação.

- Sacode o pé, Rafael.

O engraçadinho começou a sacudir o pé direito, morrendo de rir.

- O pé de mandioca, “ô pedaço de bambu!”.

Após brincadeiras, a enxada retirou a terra e as primeiras raízes apareceram.

- Ei, vovô! Essa está bonita!

Levamos para casa, sala espaçosa que era também a cozinha desta casa de descanso da família.

- Pois bem! Disse Aparecida. Agora prestem atenção! Quero ajuda de vocês para irem aprendendo o que é tradição em minha família há mais de mil anos!

- Que é tradição, vó? É quando o pãozinho tá pronto?

- Ah! Vamos lá!

- Primeiro, vamos cozinhar a mandioca para depois moê-la. Atenção, gente!

São três (3) xícaras de mandioca cozida.

- Me dá um pedacinho dela, minha barriga tá roncando. – Pediu Lucas.

A farra pedagógico-culinária continuava e logo depois, a voz grossa do vovô.

- 3 (três) xícaras de polvilho. Meça para mim, Rafael! E agora, Lucas, jogue tudo aqui, na mandioca cozida e moída.

- Calma gente! Vá ao armário, traga o queijo canastra. O que estiver mais curado. Ralem 3 (três) xícaras!

- Falou vovó.

Ô vó, se a gente ralar as xícaras, elas não estragam?

E os pentelhos riam satisfeitos, com a aprovação do avô.

- Vamos! Ralem o queijo! 3 (três) xícaras. Se não fizerem isso, não tem pão-de-mandioca.

- É pra já! Gritaram todos.

- Agora, três (3) colheres de sopa de óleo. Busque lá, Lucas! Está no armário, perto da pia.

E mais! Pedia a vovó Aparecida.

- Agora, preciso de 3 (três) ovos, sal e leite.

- Ainda bem que tem muito leite em casa, né vovó?

- É! Mas se não tiver, pode pôr água mesmo.

- Não! Queremos com leite.

- Aparecida, - perguntou o marido. – O recheio só pode ser com queijo?

- Para ficar gostoso, sim! Queijo ou requeijão.

- Agora, gente, mãos à obra! É só amassar, assar ou então fritar.

Algum tempo depois, a sala-cozinha cheirava e o perfume do pão-de-mandioca exalava ambiente adentro.

- Esperem esfriar, esfomeados!

Depois... Toalha sobre a mesa, café fresquinho, leite, suco de laranja, guaraná e lá no meio, imponente e devorável, o tradicional pão-de-mandioca.

# Pão de Regalo

**Luiza Marilac de Pinho Marques França**

Pão que se desenrola, depois de assado... mas que nome estranho... por que regalo? O que é regalo? Será porque é muito gostoso e quem come fica com os olhos arregalados, ou regalo é uma festividade? E se regalo for nome de quem inventou esse pão? Esse nome é muito esquisito, mas o pão é delicioso.

A receita é de mãe Carlota. Ela não era minha mãe. Era minha avó materna, mas todos nós, os netos, sempre a chamávamos de mãe Carlota, ela tinha nome de rainha, Maria Carlota. Era a rainha da fazenda. O seu trono, - a cozinha. Era na cozinha onde ela passava a maior parte do tempo. Aliás, nas cozinhas, porque a fazenda tinha quatro cozinhas. Em uma delas, onde as pessoas da família faziam suas refeições, tinha uma cadeira em um dos cantos, onde mãe Carlota se assentava para costurar. Uma cadeira larga, com o encosto alto, revestida com almofadas. Em outro canto uma pequena mesa, sempre com um forro branco e o ferro de brasa que ela usava para passar e engomar as roupas. Engomam-se muitas roupas, punhos e colarinhos das camisas do meu avô, toalhas de mesa, tudo feito de linho fino.

Minha avó era uma artista. Tinha tantas habilidades...

A casa da fazenda tinha sido um mosteiro, onde viveram alguns frades em clausura, e por isso, ficou esse nome, “os frades”. Era um casarão imenso, portas e janelas amplas. O que mais me impressionava era o tamanho das chaves das portas e dos buracos das fechaduras.

Minha avó, ora cozinhava, ora passava e engomava roupas, ora costurava, além de outras tarefas de menor importância que se alternavam entre essas três mais importantes.

A capela da fazenda, os santos tão íntimos de minha avó... ela sempre se referia a eles em primeira pessoa: minha Santa Terezinha,

meu São Benedito, minha Nossa Senhora das Graças, e eu sempre admirando as imagens: São Sebastião, morto com as flechadas, Nossa Senhora das Graças, esmagando uma serpente com os pés descalços. Que poderes tinham os santos! Eram capazes de coisas que nós mortais, simples humanos, limitados, jamais poderíamos suportar. A minha mente de criança ficava avaliando o sofrimento de Jesus, todo sujo de sangue, pregado na cruz e com uma coroa de espinhos cravada em sua cabeça, os santos tão íntimos de minha avó e ao mesmo tempo tão superiores a todos nós.

Os jardins, adálias, amores-perfeitos, rosas, cravos, copos de leite, crisálidas, begônias, lírios, margaridas, todas plantadas pelas mãos habilidosas de mãe Carlota. Foi o jardim mais belo e cheiroso que já conheci. Não foi feito pelas mãos de um jardineiro ou criado por um paisagista, mas pelo coração sensível de mulher, e por isso tão diferente dos demais.

Depois do terço, à noite, ela ia até a cozinha, pegava uma das gamelas. Não era a menor, nem a maior. Uma daquelas do meio, porque elas sempre ficavam empilhadas em um canto da despensa. Uma colher de pau, que também não era nem a maior nem a menor. Colocava um copo de água, dois tabletes de fermento, 2 colheres de farinha de trigo e 2 colheres de açúcar, misturava-se tudo. Depois cobria com um pano e íamos dormir. Eu ia para a cama pensando nos santos, nas flores do jardim e no pão de regalo. Nem minha avó sabia por que o pão tinha esse nome, porque ela aprendeu a fazer esse pão com minha bisavô mãe Dona Ana, que era sua sogra, mãe do meu avô. Acho que minha avó nunca tinha pensado muito nesse nome. Só na gostosura que era o pão depois de assado, quentinho com café com leite de rapadura nas manhãs frias da fazenda.

Na manhã seguinte, o fermento já tinha crescido tanto que ocupava até a borda da gamela. Ela acrescentava quatro ovos, duas colheres de manteiga, sal e um quilo de farinha de trigo. Cobria novamente com o pano e ia para o jardim, regava as plantas, arrancava

os matos, e nós duas nos misturávamos às borboletas e beija-flores, personagens tão pequeninos em um universo de tantas belezas.

Depois retornava à cozinha, e novamente a massa crescia, enchendo a gamela. Ela a dividia em vários pedaços, ia pegando-os um a um e abrindo em uma tábua de madeira, com um rolo também de madeira, e a cada pedaço de massa que abria, passava uma leve camada de manteiga. Enrolava-os, arrumava-os em assadeira e levava-os ao forno de barro aquecido com lenha, e quando os retirava, o cheiro do pão fresco enchia toda a cozinha, e eu os comia, desenrolando-os, no sentido contrário. Primeiro a casca, depois as camadas que se desenrolavam, até ficar uma última que parecia um pavio de tão fina.

Mas por que regalo? Regalo estava no cheiro? No sabor? Na dor-de-barriga quando se comia muito desse pão amanteigado e quente?

Muitos anos mais tarde, aluna da Faculdade de Letras – na UFMG, já tão distante da fazenda e ao mesmo tempo com a fazenda tão perto de mim, a palavra regalo me encontrou, em uma lição do curso de italiano, que falava do Natal de uma mãe de família que comprava “I regali per sue bambini”.

# Peixe Dourado

**Eunice C. Paixão**

Minha mãe, como boa paraibana, era danada para preparar uma peixada com leite de coco. Tinha que ter aquele ritual: comprar o coco, raspar, espremer até tirar todo o leite, para dar aquele paladar natural do coco.

O peixe tinha que ser o Dourado, em postas, limpo e temperado de véspera.

Meu pai não gostava, pois era italiano, mas ela fazia questão de preparar para amigos e filhos.

## **A receita era assim:**

1 peixe médio – Dourado

1/2 litro de leite natural

1 colher de maisena

1 colher de azeite de dendê

1 cebola média picadinha

Cheiro verde a vontade (cebolinha, pimenta do reino ou vermelha, etc.)

Peixe já temperado, passado na farinha de trigo e frito até dourar.

Dourar a cebola no óleo, colocar o leite de coco dissolvido com a maisena. Quando começar a engrossar, colocar o azeite de dendê e mexer. Colocar o peixe já frito, deixar cozinhar uns 5 minutos e colocar o cheiro verde quando desligar o fogo.

# Pudim de Pão do Joãozinho

**Miriam Fátima dos Santos**

Os sábados da minha infância cheiravam à feira, padaria, e quitandas. Meu pai, menino de “Engenheiro Corrêa”, pequeno distrito de Ouro Preto, cresceu ajudando os pais nos afazeres de casa, cenas típicas da vida no campo. Entre tantos afazeres, ajudava no preparo de quitandas que eram vendidas no “Bar do Aprígio”. Era como se chamava o meu avô paterno, que mantinha o seu bar na Estação da Central do Brasil do referido distrito. O tempo passou, meu pai cresceu, veio para Belo Horizonte, mas carregou consigo o dom da culinária. E aos sábados, em minha casa, final da tarde, começavam os preparativos para os comes e bebes especiais de domingo.

As receitas, ah... daria um bom livro, porém o pudim feito com as sobras de pão da semana era bom demais. Quando via meu pai pegando a bacia da cozinha, a colher e a sacola de pão, largava o que fosse e corria para “ajudar”. Afinal era o preparo do pudim cheiroso e saboroso. Vejam como é fácil.

Em uma bacia de cozinha, junte sobras de pão de sal (dormido), ovos, manteiga, leite, açúcar. Tudo na proporção da quantidade de pão, 1 pitadinha de sal. 1 colher de (chá) de achocolatado. 1 colher de (café) de canela em pó. Se julgar necessário acrescente 1 colher de (sopa) de farinha de trigo. Amasse tudo muito bem, ou se preferir bata no liquidificador. Unte um tabuleiro com manteiga, polvilhe com farinha de trigo despeje a massa e leve ao forno pré-aquecido pelo tempo necessário para assar. Espere esfriar, corte em quadradinhos e sirva.

# Recordar é viver...

**Mário José Lemos**

Aprendemos que não se deve apegar ao “passado”. Temos que nos desfazer dele para usufruirmos o máximo desse “presente” que nunca passa e que sendo o “agora” é o momento mais importante de nossa vida.

Mas será que aqueles instantes já idos, tão marcantes por que passamos, não possam ser revividos? A história nos mostra momentos emocionantes vividos por povos de outras épocas e que nos encham de inveja, porque já não se pode trazer aos dias de hoje, a reprise de muitos daqueles acontecimentos.

Hoje, estou relembando com muitas saudades, aqueles dias, quando eu ainda era criança e que mamãe nos deliciava com aquelas gostosíssimas “pororocas” feitas para nós, especialmente nos dias de frio ou mesmo de festejos. Posso fechar os olhos e visualizar meus irmãos e eu enchendo as nossas mãos e levando tudo à boca. O que eu mais gostava mesmo era apertá-las entre a língua e o véu palatino e, numa fração de segundos, elas se dissolviam como num lance de mágica, deixando aquele gostinho salgado por algum tempo. Eram pequenas e leves e assim podiam-se comer centenas ou quem sabe, milhares de pedacinhos. Lembro-me de que minha mãe mal acabava de fazer um grande porção e esta desaparecia rapidamente. Causava-nos ansiedade ficar esperando, enquanto se cozinhava mais. Assim, a gente passava horas comendo sem parar, mas nunca enchia a barriga.

Fico muitas vezes a pensar: quanta comida antiga e apetitosa não se faz hoje e quanta alegria poder-se-ia proporcionar às crianças que se alegram indo aos bares e padarias para comprar “chips” e outras guloseimas dos dias atuais.

Que bom seria se, através desta receita, as artistas da culinária pudessem fazer reviver, pelo menos por algum instante, alegrias e prazeres daqueles tempos que não voltam mais.

### **Pororoca**

1/2 kg.de polvilho azedo

1 batata doce (média) cozida e amassada

1 colher (de sopa) rasa de sal

2 xícaras (de chá) de água

### **Modo de fazer:**

Ferver a água com o sal e esquentar o polvilho como para biscoito. Depois de morno, sovar o polvilho. Juntar a batata já preparada e amassar bem. Abrir a massa como para pastel numa mesa polvilhada, cortar em retângulos de 5x3 cm. Cozinhar os retângulos em bastante água como se fossem nhoques (colocar na água fervendo). Logo que subirem à tona, retirar, escorrer com escumadeira e colocar em assadeira untada, levando em seguida ao sol ou forno para secar muito bem.

**Obs.** Se o tempo estiver úmido e elas amolecerem, basta levar ao sol novamente.

Receita de Leone

# Rosca da Maria Gonçalves

**Maria de Lourdes César da Rocha Bueno**

Me lembro bem dela, a nossa Maria, aquela que ajudou a nos criar e de tudo que fazia na cozinha com capricho e bom gosto. Ela não sabia ler nem escrever, mas tinha inteligência aguçada, senso de humor e alegria. Uma das mãos... havia nascido sem ela: era o seu “toquinho” como as crianças chamavam, cheio de “bolinhas” na ponta. A outra era mal formada e com dedos encolhidos, mas ninguém amassava melhor um pão de queijo e a famosa “rosca de batatas”. No sábado das quitandas, todo mundo ficava esperando a “hora da merenda”. Ela punha a mesa com capricho e ficava “sapeando” a “turma” comer, acrescida muitas vezes dos meninos da vizinhança e dos amigos. Encostada no portal gostava de ouvir, como de costume, os elogios com os quais ficava toda orgulhosa. Bons tempos aqueles... quantas saudades de tudo e, principalmente, da rosca de batatas da MARIA.

## **Rosca de Batatas (de Maria Gonçalves)**

### **Ingredientes**

4 tabletes de fermento biológico

1 copo de leite bem quente

1 Kg de farinha de trigo especial

4 ovos

1 xícara de chá de gordura líquida

2 colheres de sopa de manteiga ou margarina

4 batatas grandes cozidas e passadas no espremedor

2 1/2 xícaras de açúcar refinado

3 colheres de sopa de maisena (se quiser, passas, frutas cristalizadas e nozes picadas e uma pitada de sal)

## **Modo de Fazer**

Numa vasilha grande e funda, dissolver os 4 tabletes de fermento em um copo de leite quente. Acrescentar cerca de 400 gramas de farinha de trigo; misturar bem e colocar para crescer por cerca de 30 minutos; Depois de bem crescido, acrescentar:

3 ovos inteiros mais:

1 clara (reservar a gema), a xícara de gordura, as 2 colheres de manteiga, o açúcar refinado, as batatas amassadas, a maisena, o restante da farinha de trigo, a pitada de sal e as frutas cristalizadas e nozes (se quiser).

Amassar bem tudo, sovando bastante a massa até desprender da mão. Em um copo com água, mergulhar uma bolinha da massa que deverá permanecer ali até que suba.

Enrolar então as roscas (em tamanho grande ou pequeno individual), pincelando-as com a gema que ficou reservada.

Colocar em tabuleiros untados, com bom afastamento uma da outra, pois as mesmas serão colocadas para crescer novamente até quase dobrarem de tamanho. Logo que a bolinha subir na água, pode-se levar as roscas ao forno quente. Elas estarão prontas quando estiverem coradas.

Obs.: São deliciosas para o café da manhã e café ou chá da tarde.

# Sanduichinhos de Salame

**Eunice C. Paixão**

Vira e mexe, me deparo com um cheiro que me faz lembrar festas de aniversário. Cheiro simples, mas nem todos cheiram assim como do meu tempo.

Sabe o que é?

Salame, era assim que, quando criança, se chamava. Coisa boba, comum. Hoje todos podem comer à vontade. Só que, na minha casa, comprava-se em ocasiões especiais. Por isso ficou em minha memória.

Este cheiro tão saudoso, que diz respeito à festa de aniversário.

Meu aniversário é próximo à Semana Santa. Então minha mãe preparava os docinhos, salgados e lá estava entre eles o sanduichinho de salame, em seu formato triangular, enfeitados com salsinhas. Cheirava a casa toda, até o dia seguinte depois da festa, quando, às vezes, era dia da ressurreição de Cristo.

Sáíamos cedo para a procissão e o cheiro do salame lá estava, fazendo parte dessa festividade, que foi muito importante para que hoje recordemos os momentos felizes de minha infância.

# Torta de Abacaxi

## Ou melhor, torta das “comemorações”.

**Maria da Conceição Ribeiro de Faria**

Esta receita me faz voltar aos meus quinze anos, quando estava aprendendo a datilografar. Era como se fosse aprender hoje computação. Minha mãe deu-me o seu caderno de receitas para eu treinar datilografia, passando a limpo as suas receitas preferidas. Esta era a preferida, porque era feita só nas datas comemorativas como: dia dos pais, dia das mães, aniversários, etc.

Era muito divertido e alegre fazer esta “torta de abacaxi”, pois cada uma de nós, as filhas, tinha sua tarefa de participação: uma ralava o coco, uma descascava e picava o abacaxi, outra fazia o creme, outra molhava os biscoitos champagne na calda do abacaxi e ia montando as camadas até formar a torta e uma outra lavava as vasilhas que eram usadas para fazer a famosa e saborosa torta que seria servida bem gelada no dia seguinte, “dia da festa”.

E com isto ficou sendo a torta preferida de todos da família, passando a receita de mãe para filhas.

### **Ingredientes:**

1 coco grande  
4 gemas  
2 latas de creme de leite  
2 latas de leite condensado  
Leite de vaca  
1 abacaxi grande  
1 quilo de biscoito champagne  
maisena  
Açúcar (refinado)

### **Modo de fazer:**

Descascar e picar o abacaxi em pedaços pequenos, cozinhar com água e açúcar, deixar esfriar e depois separar (coar) a calda dos pedaços.

Fazer o creme, medindo a mesma quantidade na mesma lata do leite condensado, o leite de vaca, colocar as 4 gemas, 2 colheres de maisena e mexer sem parar em fogo baixo até cozinhar.

O creme de leite, depois de estar bem gelado, tirar (separar) o soro e bater ou misturar bem com 2 colheres de açúcar refinado ou a gosto.

Ralar, depois de descascado o coco, na parte mais grossa do ralo.

Montagem da torta em uma vasilha

Molhar os biscoitos, aos poucos, na calda de abacaxi e colocá-los na vasilha, formando a 1ª camada.

Cobrir os biscoitos com uma camada de creme de leite condensado (que já foi feito).

Colocar uma camada com os pedaços de abacaxi cozido (doce).

Colocar uma camada de creme de leite sem soro.

Finalmente (última camada), espalhar o coco ralado cobrindo toda a torta.

Obs. Sirva bem gelado.

# Torta Prática de Maçã

**Vânia Linhares**

Esta torta de maçã tem uma história interessante:

Minha irmã, Lígia, aprendeu a fazê-la quando morava em Brasília. Sabendo do meu interesse por culinária e apreço por torta de maçã, me passou a receita. Gostei muito por ser barata, prática e muito fácil, além do sucesso que fazia entre as pessoas que provavam.

Certo dia, lendo uma revista, vi sobre um concurso de culinária que a Brastemp estava promovendo e para participar, bastava enviar uma receita. Resolvi mandar cinco receitas e uma delas era a “Torta Prática de Maçã”.

Dois meses depois, recebi um telefonema da Cozinha Experimental da Brastemp, questionando se minha receita estava errada, pois, o pão-de-ló não tinha fermento. Respondi que estava correto e que o pão-de-ló de Minas, realmente não tinha fermento.

Fiquei esperançosa, achando que a receita poderia chegar ao prêmio.

Passados alguns dias, recebi a notícia de que a receita havia sido escolhida a melhor do Brasil e eu ganhei uma lava-louças, logicamente, da marca Brastemp.

Esta receita foi publicada na revista “Cozinha Fácil” que tinha uma parceria com a Brastemp.

Como eu nunca havia ganhado algo em sorteios ou concursos, foi realmente muito emocionante.

O mais emocionante de tudo foi saber que o nome da minha terra juntamente com o meu, foi visto em todo o país.

## **Ingredientes da primeira parte**

- 1 xícara de chá de açúcar refinado
- 2 maçãs grandes (ou 3 maçãs pequenas)
- 1 lata de leite condensado
- 11/2 latas de leite comum (utilizar a medida da lata do leite condensado)
- 4 colheres (de sopa) de amido de milho (maisena)
- 3 gemas

## **Modo de fazer a primeira parte**

1 – Levar o açúcar refinado ao fogo, mexendo sempre, até que se transforme em uma calda.

Cobrir o fundo de uma forma redonda com esta calda;

2 – Cortar as maçãs em fatias e distribuí-las sobre a calda no fundo da forma.

3 – Juntar, em uma panela, o leite condensado, o leite comum, o amido de milho e as gemas e cozinhá-los até virar um creme de consistência dura.

4 – Despejar o creme sobre as maçãs e deixar esfriar.

## **Ingredientes da segunda parte (Pão-de-ló)**

- 4 ovos
- 4 colheres (de sopa) de açúcar refinado
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo

Modo de fazer a segunda parte (Pão-de-Ló)

1 – Bata as claras em neve, depois coloque as gemas e continue batendo. Então coloque o açúcar e bata mais um pouco. Por último, pare de bater, coloque a farinha de trigo e apenas misture até que a massa esteja uniforme.

2 – Coloque a massa do pão-de-ló sobre o creme já frio e leve ao forno para assar.

3 – Quando estiver assado, retire do forno, deixe esfriar, coloque na geladeira e deixe até o dia seguinte, para facilitar na hora de tirar a forma.

Obs.: Depois de desenformar, você pode decorá-la com gelatinas feitas em fôrmas de empadinha, ou ameixas pretas, ou cerejas, morangos, etc.

# Vivendo Lembranças

## Maristela Seabra R. J. Corrêa

Ainda bem pequena, por volta dos meus seis anos, muitas histórias e acontecimentos estão presentes em mim como se fosse hoje.

Comecei, então, anotar numa folha de papel alguns emaranhados de lembranças perdidas no meu pensamento.

Eis que surge, portanto, uma vivência gostosa do tempo de criança que me marcou para sempre.

Nos finais de semana, eu e meus irmãos, após encermos e lustarmos a casa – numa farra só – íamos para a cozinha onde minha mãe que gostava tanto de fazer quitanda, colocava seu avental xadrez. Sobre a mesa, os ingredientes espalhava e, em volta, olhávamos até a massa ficar consistente.

E, de repente... tudo se transformava em deliciosas guloseimas da minha tenra idade.

Massa pronta! Letras, números, corações e palavras queridas nos tabuleiros se instalavam.

Lembro-me do orgulho que senti quando consegui pela primeira vez, juntando as duas mãozinhas trêmulas de um jeito esquisito, um pequeno pedaço de massa e comecei a fantasiar.

Conseguí fabricar letras do meu nome. Outros pedaços surgiam. Todos eles, de várias formas e tamanhos diferentes, temperados por saboroso toque de mistério.

Parecia uma magia. Eram os biscoitinhos do amor!

Logo, ficavam prontos e assados. Sentávamos à mesa e soboreávamos com alegria os biscoitos feitos por nós.

Ali eram passados ensinamentos de respeito, carinho, amizade, solidariedade, generosidade e de fé.

Com aguçada sensibilidade e alegria de viver, minha mãe, ao deixar meus irmãos e eu manusearmos a mistura, dava lição de

amor, simples, mas intensa, que extrapolava as páginas dos livros para nos conduzir pelos caminhos da vida.

O tempo passou e eu precisei recordar momentos tão agradáveis!

Hoje, eu não sei mais que jeito é esse de fazer os biscoitinhos, mas tento passá-los para os meus filhos Luciano e Matheus com os mesmos ensinamentos que aprendi com a minha genitora.

Esta singela brincadeira ficará guardada comigo para sempre!

Para deixar seus filhos ou netos ainda mais felizes, que tal uns biscoitinhos de amor para o café?

É simples, rápido e dá pra fazer brincando.

Veja como preparar os deliciosos biscoitinhos...

## **Biscoitos do Amor**

### **Ingredientes**

1 kg de farinha de trigo

1/2 kg de açúcar cristal

2 colheres de sopa de manteiga

2 ovos

1 colher de sopa de fermento em pó

1 colherinha de nóz moscada

1 pitada de sal

Leite

### **Modo de Fazer**

Misture todos os ingredientes, amasse bem e coloque o leite aos poucos até dar consistência. Enrole formando letrinhas, argolas, corações, trancinhas...

Assar em forno moderado, em tabuleiro untado por volta de 20 a 30 minutos.

Agora é só saborear!

## SINDICATO DOS PROFESSORES DO ESTADO DE MINAS GERAIS

**SEDE: Belo Horizonte** - Rua Jaime Gomes, 198 - Floresta - CEP: 31015.240

Fone: (31) 3465 3000 - Fax: (31) 3465 3008

HP: [sinpromg.org.br](http://sinpromg.org.br) - E-mail: [sinpromg@sinpromg.org.br](mailto:sinpromg@sinpromg.org.br)

### SEDES REGIONAIS:

**Além Paraíba** - Rua José Tepedino, 80 - Praça da Bandeira- CEP: 36660000- Fone: (32) 3462 1528; **Barbacena** - Av. Bias Fortes, 694 - sala 102 - Centro - CEP: 36200000 - Fone: (32) 3331 0635; **Divinópolis** - Rua Minas Gerais, 655 - sala 710 - Centro - CEP: 35500007 - Fone: (37) 3221 8488; **Coronel Fabriciano** - Rua José Cornélio, 134 - Sala 203 - Centro - CEP: 35170000 - Fone: (31) 3841.2098; **Governador Valadares** - Av. Brasil 2.507 - Centro - CEP: 35020070 - Fone: (33) 3271 2458; **Montes Claros** - Rua Januária, 672 - Centro - CEP: 39400077 - Fone: (38) 3221 3973; **Muriáe** - Rua Barão Monte Alto, s/nº - sala 103 - Centro - CEP: 36880000 - Fone: (32) 3721 1053; **Poços de Caldas** - Rua Rio de Janeiro, 314 - sala 304 - CEP: 37701011 - Fone: (35) 3721 6204; **Ponte Nova** - Av. Dr. Otávio Soares, 41 - sala 406 - Palmeiras - CEP: 35430229 - Fone: 3817 2721; **Pouso Alegre** - Rua Bueno Brandão, 105 - Centro - CEP: 37550000 - Fone: (35) 3423 3289; **Uberaba** - Av. Doutor Fidélis Reis, 557 - Piso C - sala 13 - Centro - CEP: 38010030 - Fone: (34) 3332 7494; **Uberlândia** - Av. Floriano Peixoto, 615 sala 1.206 - CEP: 38400102- Fone: (34) 3214 3566; **Varginha** - Av. Cel. José Alves, 361 - sala 202 - Vila Pinto CEP: 37010540 - Fone: (35) 3221 1831.

### Diretoria

**Belo Horizonte:** Aerton de Paulo Silva, Albanito Vaz Junior, Alexandre Geraldo, Andrea Luiza Drumond das Chagas, Angelamária S. Burgarelli A. Kneipp, Antônio de Padua U. e Silva, Bruno Burgarelli Albergaria Kneipp, Carlos Afonso de Faria Lopes, Celina Alves Padilha Arêas, Cláudia Simone Elias Soares, Clóvis Alves Caldas Filho, Débora Goulart de Carvalho, Décio Braga de Souza [Presidente], Dulce Aparecida Maia de Pádua, Edward Neves Monteiro de B. Guimarães, Eliane de Andrade, Elizabeth do Nascimento Mateus, Elmindo de Rezende, Eni de Faria Sena, George Rafael Lima Souza Maia, Gilson Luiz Reis, Heleno Célio Soares, José Alves Pereira, José Antônio Carlos Pimenta, José Carlos Padilha Arêas, José Flávio Perpétuo, Lavinia Rosa Rodrigues, Marcus Vinícius Araújo, Maria Alba Guedes Torres, Maria da Conceição Miranda, Maria das Graças de Oliveira, Maria de Lourdes César da Rocha Bueno, Marilda Amaral Ramalho de Castro, Marilda Silva, Mark Alan Junho Song, Miguel José de Souza, Miriam Fátima dos Santos, Mônica Botelho Maldonado, Nacib Rachid Lauar, Nardeli da Conceição Silva, Natália Pereira Chagas, Newton Pereira de Souza (licenciado) e Terezinha Lúcia de Avelar; **Além Paraíba:** Welber Salvador Zóffoli, Fábio dos Santos Pereira; **Alfenas:** Wagner Ribeiro; **Araçuaí:** Evangelina Sena Fulgêncio Jardim; **Barbacena:** Dimas Enéas Soares Ferreira e Sandra Lúcia Magri; **Caratinga:** Sebastião Geraldo de Araújo; **Contagem:** Maria da Glória Moyle Dias e Rui da Silva Sales; **Divinópolis:** Edson de Paula Lima, Lenir Rosa André Prada e Valéria Peres Morato Gonçalves; **Formiga:** Maria Irene Pereira Vale; **Governador Valadares:** Altino Barbosa Neto, Clélio Matos de Carvalho, Jones Righi de Campos, Luiz Carlos da Silva e Maria Aparecida Ribeiro; **Itabira:** Catarina Maria Souza Cruz; **Itajubá:** Gilberto Alves da Cunha e Edson de Oliveira Lima; **Lavras:** Murilo Ferreira da Silva; **Leopoldina:** Josianna Pacheco Silva Martins; **Machado:** Leda Gonçalves Fernandes e Pitágoras Santana Fernandes; **Montes Claros:** Geraldo Santos Oliva Júnior, José Germano Cardoso Ferreira, Nalbar Alves Rocha e Samuel Couto de Oliveira; **Pará de Minas:** Maria César Ferreira Barbosa; **Paracatu:** Benedito do Carmo Batista; **Passos:** Renato Sérgio Pereira Pina; **Patos de Minas:** Altamir Fernandes de Sousa e Marcos Paulo da Silva; **Poços de Caldas:** Rozana Maris Silva; **Ponte Nova:** Fátima Amaral Ramalho e Paulo Augusto Malta Moreira; **Pouso Alegre:** Carla Alfonsina D'auria, Jandira Aparecida Alves de Rezende e Marcos Ribeiro dos Reis; **Santos Dumont:** João Marcos Netto; **Sete Lagoas:** Juliana Maria Almeida do Carmo, Roziana Gonçalves Camilo Lemos; **Teófilo Otoni:** Marilda de Souza Lima, Mauro Gomes da Fonseca; **Timóteo:** Isabel Cristina de Souza Ribeiro; **Ubá:** Maria Julieta Martins de Albuquerque; **Uberaba:** José Armando Borges; **Uberlândia:** Cecília Maria Vieira Abrahão; **Varginha:** Aristides Ribas de Andrade Filho.

