

*Cozinhar é o mais privado e arriscado ato.
 No alimento se coloca ternura ou ódio.
 Na panela se verte tempero ou veneno.
 Cozinhar não é serviço.
 Cozinhar é um modo de amar os outros.*

(Mia Couto)

Degustando Saberes

Salvaguada das formas
 e expressões dos alimentos e da culinária
 tradicional do oeste catarinense



PROPONENTE



REALIZAÇÃO



APOIO

- | | | | | | | | |
|---|--|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|---|---|
| Secretaria de Educação e Cultura de Pinhalzinho | Departamento de Cultura de Pinhalzinho | Associação Cultural Mais Cultura | Fundação Cultural de Cunha Porã | Casa da Cultura Prefeito Paulo Pan | Departamento de Cultura de Maravilha | Departamento de Cultura de Formosa do Sul | Departamento de Cultura de Nova Erechim |
|---|--|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|---|---|

Degustando Saberes: salvaguarda das formas e expressões dos alimentos e da culinária tradicional do oeste catarinense

PROPONENTE



REALIZAÇÃO



APOIO

Secretaria de Educação e Cultura de Pinhalzinho
Departamento de Cultura de Pinhalzinho
Associação Cultural Mais Cultura
Fundação Cultural de Cunha Porã

Casa da Cultura Prefeito Paulo Pan
Departamento de Cultura de Maravilha
Departamento de Cultura de Formosa do Sul
Departamento de Cultura de Nova Erechim

EQUIPE TÉCNICA

Coordenação: Carmen Tereza Salvini

Pesquisa: Carmen Tereza Salvini, Diana Cristina dos Santos, Fernanda Ben e Luis Fernando Ferrari

Redação e organização do texto: Carmen Tereza Salvini, Denise Argenta, Diana Cristina dos Santos, Fernanda Ben, Leila Salvini, Luis Fernando Ferrari e Márcio Luiz Rodrigues.

Ilustrações: Marcos Bettú

Fotografia: Simone Nalin Barbieri e Carmen Tereza Salvini

Capa: Paulo Henrique Cruz sobre desenho de Marcos Bettú

Diagramação: Mariane Kerbes

Revisão Ortográfica: Adriana Kolling

Coordenação Editorial: Catavento – Gestão e Produção Cultural

FICHA CATALOGRÁFICA

S185e Salvini, Leila

Degustando saberes: salvaguarda das formas e expressões dos alimentos e da culinária tradicional do oeste catarinense / Denise Argenta, Fernanda Ben, Carmen Tereza Salvini, Márcio Luiz Rodrigues, Diana Cristina dos Santos, Luis Fernando Ferrari. – Pinhalzinho: Museu Histórico de Pinhalzinho, 2014.

36 p. : il.
Inclui bibliografia

1. Patrimônio cultural – proteção. 2. Culinária. 3. Hábitos alimentares.
I. Argenta, Denise. II. Ben, Fernanda. III. Salvini, Carmen Tereza. IV. Rodrigues, Márcio Luiz. V. Ferrari, Luis Fernando. VI. Título.

CDD 641.09

Catálogo elaborado por Karina Ramos CRB 14/1056

Referências

AZEVEDO, Elaine de. **A forma como você se alimenta é um ato político**. In.: Revista Carta Capital. Publicado em 12/06/2014. Disponível em: <<http://www.cartacapital.com.br/sustentabilidade/alimentacao-organica-um-ato-politico-460.html>>. Acesso em 29 de agosto de 2014.

BLEIL, Susana I. O Padrão Alimentar Ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. **Revista Cadernos de Debate**, Campinas/SP, Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação da UNICAMP, v. 6, p. 1-25, 1998.

BORNHAUSEN, Rosy. **As Ervas do Sítio**. 12. ed. São Paulo: IBE Comunicação, 2008.

BORNHAUSEN, Rosy. **As Ervas da Cozinha**. São Paulo: IBE Comunicação, 1998.

DORIGON, Clóvis; RENK, Arlene. **Juventude rural, produtos coloniais e pluriatividade**. Argos, Chapecó/SC. 2013.

KUMAR, Satish. **Comer, ato revolucionário?** In.: Blog Outras Palavras. Publicado em 12 de março de 2014. Disponível em: <http://outraspalavras.net/blog/2014/03/12/comer-e-o-comeco-ou-a-meta-esta-na-mesa/> Acesso em 29 de agosto de 2014.

MACIEL, Maria Eunice; CASTRO, Helisa Canfield de. **A comida boa para pensar: sobre práticas, gostos e sistemas alimentares a partir de um olhar socioantropológico**. In.: Revista Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde, vol. 8, suplemento temático. UERJ, 2013.

MARCON, Telmo. **História, memória e cultura**. Chapecó: Argos, 2003.

MENACHE Renata. **Somos o que comemos?** In.: Revista Mundo Jovem, 2008. Disponível em <www.mundojovem.com.br>. Acesso em agosto de 2014.

MULLER, Silvana Graudenz; AMARAL, Fabiana Mortimer. **A preservação dos saberes e fazeres gastronômicos por meio da articulação entre o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina e espaços culturais**. In.: Revista Thema, vol. 9, nº1, 2012. Disponível em <<http://revistathema.ifsul.edu.br/index.php/thema>>. Acesso em 29 de agosto de 2013.

SEGUNDA SEM CARNE. **Segunda sem carne: pelas pessoas, pelos animais, pelo planeta**. Disponível em: <www.segundasemcarne.com.br>. Acesso em 28 de julho de 2014.

TEDESCO, João Carlos; ROSSETO, Valter. **Festas e Saberes: artesanato, genealogias e memória imaterial na região colonial do Rio Grande do Sul**. Passo Fundo: MERITOS, 2007.

THOMPSON, Edward P. **Costumes em comum**. São Paulo: Cia das Letras, 1998.

Fontes Orais consultadas:

SANTOS, José Irineu. **Entrevista concedida a Fernanda Ben e Márcio Luiz Rodrigues**. Acervo de História Oral do Museu Histórico de Pinhalzinho, 2010.

Entrevistados

Angelina Alves Machado, Nova Erechim-SC
Anna Tecchio Maróstica, Formosa do Sul-SC
Antonio Maróstica, Formosa do Sul-SC
Braziliano Nunes de Góis, Nova Erechim-SC
Carmen Tereza Salvini, Pinhalzinho-SC
Crista Renati Wolf, Cunha Porã-SC
Darci Fiorini, Pinhalzinho-SC
Darci Filipini e família, Formosa do Sul-SC
Gudrun Marta Pietzsch Christ, Cunha Porã-SC
Jacinta Rempel Wagner, Pinhalzinho-SC
João Batista Brancher, Pinhalzinho-SC
Jovelino Pereira da Cruz, Formosa do Sul-SC

Maria Dal Bosco Conte, Formosa do Sul-SC
Marli Fulber, Maravilha-SC
Marlice Mallmann Erthal, Pinhalzinho-SC
Milton Colisseli, Cunha Porã-SC
Olivete Fontana de Gasperin, Pinhalzinho-SC
Onório Fontana, Pinhalzinho-SC
Paulo Roberto Bach, Pinhalzinho-SC
Rafael Bach, Pinhalzinho-SC
Regina Knakiewicz, Nova Erechim-SC
Rosalina Nogueira da Silva, Chapecó-SC
Terezinha Maria Brancher, Pinhalzinho-SC

Já pensou na escolha do que comemos como um ato revolucionário? Pois o ambientalista indiano Satish Kumar afirma: “O grande desafio com o qual precisamos nos deparar é percebermos o principal objetivo dos sistemas alimentares, que é sustentar a vida. A principal responsabilidade dos governos e dos homens de negócios é desenvolver políticas e práticas que atendam às necessidades alimentares de todos, em todo o mundo, ao mesmo tempo em que garantam a integridade e a sustentabilidade do planeta terra em si” (2014, s/p).

“A gente tá contribuindo para o bem estar das pessoas e pra pessoas viverem mais felizes. Se alimentando adequadamente, com alimentos mais puros, usando mais as folhas e suas combinações [...] você está ensinando um hábito das pessoas se alimentarem melhor. E também, uma prática de que as pessoas podem entender como viver melhor, com mais saúde, se cuidando, preparando seus alimentos e vivendo bem”
(Rosalina Nogueira da Silva - Chapecó-SC).

Os sentidos da Comemoração: recordar e partilhar

A origem etimológica da palavra comemoração nos dá a dimensão dessa prática. Do latim, *commemorare*, significa trazer à memória ou, também, recordar junto com o outro.

Na região Oeste Catarinense, é possível encontrar manifestações desse exercício de rememorar nas festas típicas. Promovidas por teuto e ítalo brasileiros, caboclos, poloneses, indígenas, essas manifestações cumprem simultaneamente dois papéis distintos: um interno, de reforçar entre os integrantes daquela etnia valores, memórias e aspectos identitários caros àquela comunidade, e outro externo, com o objetivo de demarcar o lugar da comunidade étnica no espaço social local e regional.

Assim, a festa vale-se da culinária como forma de reforçar a “memória e a cultura [...] como prática e fenômeno socioeconômico e sociocultural” (TEDESCO; ROSSETO, 2007, p.31).

Espaços de pertencimento tais como o grupo familiar, instituições religiosas e comunidades étnicas tendem a reforçar e reproduzir representações capazes de conferir sentido à vivência do grupo, fortalecendo o sentido de pertença àquele grupo ou etnia.

Preparar um prato, sentar à mesa e compartilhar dos mesmos alimentos aproxima as pessoas e, além de nutrir o corpo, carrega o espírito de significado. Por isso, nas festas típicas, a culinária ultrapassa as dimensões temporal e espacial, remete à ancestralidade, tem a função de ativar a memória e reforçar elos de identidade e herança cultural.

Dentre as inúmeras festas típicas que envolvem culinária nos municípios de abrangência deste projeto, citamos:

Festas Juninas: Realizadas normalmente no mês de junho em homenagem aos San-

tos católicos Antônio, João, Pedro e Paulo. Acontecem na maioria das localidades do Oeste Catarinense. Dona Rosalina Nogueira da Silva de Chapecó - SC, conta: “nas festas juninas é diferente, porque se usa a pipoca, o pinhão. Também é uma época de fazer aqueles pães de trança, de-pois encher de enfeites. A gente faz essa festa aqui, [...] enfeita os pratos, as mesas, as bandeiras coloridas, a reza, o terço pro São João, [...] com a fogueira.”

Kolonie Fest: Festa típica alemã, realizada em agradecimento à colheita de alimentos, pelos colonos do município de Cunha Porã - SC. O Sr. Milton Colisseli relata que ela acontece geralmente no mês de setembro.

Kerbfest: Nascida da confraternização entre famílias teuto-germânicas, com o objetivo manter as tradições. O Sr. Milton Colisseli relata que as festividades duram três dias, no primeiro dia acontece o jantar típico e escolha da rainha, no sábado, baile animado por músicas típicas e no domingo almoço, composto por pratos como joelho de porco e carnes (suínica e frango) assada, acompanhadas com saladas, cucas e pão. A Kerbfest hoje é de caráter regional, tendo participação de grupos de outros municípios, dentro e fora do estado.

Festa do Queijo, Vinho e Salame: Acontece desde 2002, sempre no mês de julho em Pinhalzinho - SC. É um espaço de divulgação e comercialização de artesanato típico e alimentos coloniais como queijos, vinhos, salames, compotas e chimias.

Festa Típica Polonesa: Ocorre anualmente, em Nova Erechim - SC e consiste na apreciação de um jantar elaborado com comidas típicas da etnia, preparadas pelos descendentes que integram a Comunidade Brasileiro-Polonesa no Brasil (BRASPOL).

Sumário

I - Ingredientes: práticas de cultivo e conservação dos alimentos no oeste catarinense	05
1.1 Os segredos das receitas: Uma tradição passada de mãe para filha	07
1.2 Dos modos de guardar: Conservar e armazenar para a entressafra	12
1.3 Os ciclos da produção familiar de vinho	15
II - Modo de fazer: herança e sabedoria popular	19
2.1 Receitas da culinária alemã	19
2.2 Receitas da culinária italiana	24
2.3 Receitas da culinária polonesa	28
2.4 Receitas da culinária cabocla	29
III - Degustando...Aromas e sabores da cultura popular	33
Referências	35





Caro Leitor!

O Projeto *Degustando Saberes: salvaguarda das formas e expressões dos alimentos e da culinária tradicional do oeste catarinense* surgiu da percepção de que, os conhecimentos relacionados à produção de alimentos e à culinária tradicional dos grupos étnicos que vivem na região, estavam em risco de desaparecimento.

Com essa preocupação, o Museu Histórico de Pinhalzinho, vinculado à Prefeitura Municipal, apresentou a proposta à edição 2013, do Edital Elisabete Anderle de Estimulo à Cultura. Este edital é promovido pela Fundação Catarinense de Cultura (FCC), vinculada à Secretaria de Turismo, Cultura e Esporte de Santa Catarina, e tem como objetivo premiar ações relevantes no âmbito da cultura catarinense.

A iniciativa mapeou e inventariou os principais pratos típicos e alimentos dos grupos – caboclos, gaúchos, poloneses, teuto-brasileiros, ítalo-brasileiros – que, a partir de fins do século XIX até a primeira metade do século XX, povoaram esta região. A pesquisa foi realizada em seis municípios: Cunha Porã, Maravilha, Pinhalzinho, Nova Erechim, Chapecó e Formosa do Sul.

Nesta publicação, você encontrará informações sobre o processo de pesquisa e o inventário de receitas preparadas por herdeiros e herdeiras da sabedoria popular, que residem no oeste catarinense. Além disso, você terá a oportunidade de aprender mais sobre:

- as práticas antigas de plantio, cultivo, colheita e conservação dos alimentos;
- o preparo e o contexto de cada prato típico;
- os sabores e cores das receitas de antigamente;
- o ato de cozinhar e as especialidades de cada mestra e mestre de sabedoria popular;
- o alimento e sua importância no que se refere a valorização da memória e a preservação do patrimônio cultural imaterial.

Esta publicação se destina a adultos, crianças, professores, estudantes, pais e filhos e pretende contribuir para a socialização dos saberes relacionados ao patrimônio cultural imaterial que envolve os sabores, saberes e fazeres das receitas e dos alimentos.

Sobre o projeto

A primeira etapa do projeto foi identificar por meio de pesquisa de campo os principais mestres de sabedoria popular que ainda guardam e praticam as receitas de antigamente. Durante a pesquisa, contamos com a colaboração de lideranças comunitárias, agentes e instituições culturais de cada município, que nos indicaram os nomes de pessoas para entrevistar. As entrevistas procuraram investigar como a receita é preparada, como o entrevistado aprendeu a cozinhar e que memórias são lembradas durante o preparo do prato.

Todas as entrevistas foram filmadas e o processo de preparo dos pratos também foi fotografado. Ao final da pesquisa, o material coletado resultou em:

- Um documentário audiovisual de 45 minutos;
- Uma exposição itinerante, que apresenta as memórias dos entrevistados sobre a elaboração de algumas receitas;
- Oficinas de ação educativa para alunos e professores dos municípios de abrangência do projeto;
- Um livro de receitas contendo o inventário dos pratos típicos e dicas de preparo e conservação dos alimentos;
- Oficinas de preparação de pratos típicos disponibilizadas à comunidade local e regional;
- Uma Mostra Cultural evidenciando as formas e expressões da culinária regional com apresentações culturais e artísticas, degustação de pratos típicos e comercialização de produtos preparados artesanalmente.

Este projeto busca contribuir para o registro e a salvaguarda das expressões, saberes e fazeres do preparo, conservação e produção artesanal de alimentos e culinária popular do oeste catarinense, demonstrando traços históricos e representações das experiências humanas, que estão associadas às formas de alimentação.

A sustentabilidade e a perspectiva de continuidade da iniciativa estão asseguradas pelas parcerias com museus, centros culturais, secretarias municipais de educação/cultura e instituições de ensino, permitindo a itinerância da proposta em cinco municípios da região oeste catarinense.

Após a execução do projeto os produtos da proposta – exposição, documentário, caderno de receitas, oficina de formação de multiplicadores – serão disponibilizados para empréstimo, aos museus e centros culturais de Santa Catarina, Paraná e Rio Grande do Sul.



III Degustando... Aromas e sabores da cultura popular

A sabedoria dos antigos nos lembra, *somos o que comemos*. Hoje, mais do que nunca, as escolhas sobre como acessar, preparar e consumir os alimentos, vai muito além da necessidade física.

Comida também é “boa para pensar”, nos diz a antropóloga Renata Menache. Prova disso, são os movimentos que questionam o monopólio de grandes empresas, sobre a produção de sementes e sobre as técnicas de cultivo e preparo dos alimentos. Para muitos pesquisadores, a forma com que o alimento é produzido também possui uma profunda relação com estratégias de dominação econômica. A nutricionista Elaine de Azevedo é uma das pessoas a propor outros olhares sobre o tema. Para ela, “o orgânico de origem familiar [...] é uma opção política. 80% da produção orgânica é de origem familiar [...] o ato ambiental é um ato político. E você cuidar da saúde, comprar alimentos locais, que tem a ver com a sua cultura. [...] A alegação de que precisaremos de agrotóxicos é uma estratégia da indústria [...] a gente quer comprar remédio ou quer comprar saúde?” (2014,s/p).

A relação que temos com a comida é a relação que temos com a vida, com quem nos cerca, e reafirma nossos princípios e valores. Nessa mesma linha de pensamento, a pesquisadora Susana Bleil lembra que “a comida é uma forma de comunicação, na qual o indivi-



duo vai explicitar inclusive sua visão de mundo, ou seja, comer é revelar-se” (1998, p. 3).

Nas entrelinhas da sabedoria popular, da convivência com os mais velhos, encontramos a essência desse conceito. As receitas que apresentamos aqui reproduzem conhecimentos que atravessam gerações e expressam traços da nossa identidade cultural. Por isso, lembrar e preparar as receitas de mães e avós é uma forma de manter vivas as tradições e perpetuar heranças culturais únicas, de uma riqueza ímpar.

Desejamos que as receitas aqui registradas, possam acrescentar tempero ao seu cotidiano. Que você possa experimentar o delicado processo de preparar um prato e vivenciar a alegria de compartilhar. Porque cozinhar é um pouco alquimia, na lenta transformação da uva em vinho, de leite em queijo e de farinha em polenta... Mas é também um ato de doação de tempo e energia e, como bem definiu o escritor Mia Couto, *um modo de amar os outros*.

“Comer bem é mesmo uma filosofia de vida. Nosso corpo é sagrado e deve ser respeitado. E o respeito ao corpo começa com a alimentação. Comer de acordo com as estações é muito importante. Tudo é muito mais saboroso: a fruta que amadureceu na hora certa, a alface repolhuda que não sofreu os rigorosos invernos, a carne que não ficou meses e meses no congelador” (BORNHAUSEN, 2009 p.22).

VIRADO DE RAPADURA (Tiririca)



Ingredientes

- 4 xícaras de açúcar mascavo
- 2 ovos (para cada duas xícaras de açúcar mascavo coloca-se 1 ovo)
- 1 colher de linhaça
- 1 colher de Gergelim
- 1 colher de banha
- Farinha de mandioca até dar ponto

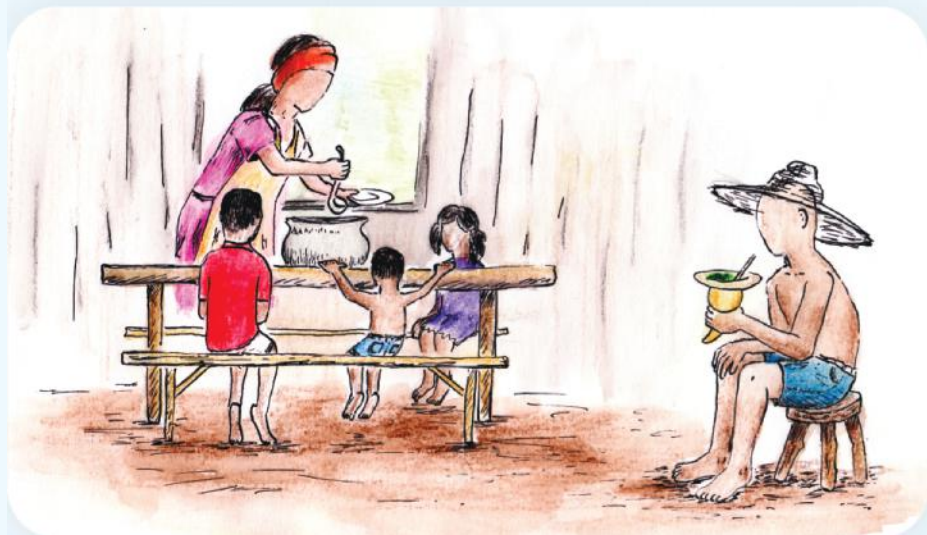
Modo de preparo: em uma bacia coloque o açúcar mascavo, os ovos, a linhaça e o gergelim. Em uma frigideira, aquecer uma colher de banha e acrescentar à mistura de ovos e açúcar. Mexer até desmanchar bem o açúcar. Quando a fervura atingir o ponto de fio, acrescentar a farinha de mandioca, sempre mexendo para não grudar no fundo. Quanto mais farinha de mandioca for acrescentada, mais dura a rapadura ficará. Ao ficar no ponto desejado (mais ou menos dura), retirar do fogo e despejar em travessa, após frio cortar em quadradinhos ou quebrar em pedaços.



BRIGADEIRO DE MANDIOCA

Ingredientes

- 2 xícaras de mandioca
- 2 colheres de margarina
- 12 colheres de açúcar
- 1 xícara de leite em pó
- 3 colheres de chocolate em pó
- Chocolate granulado para passar nos docinhos



BISCOITO DE BATATA DOCE



Ingredientes

- 6 colheres de fermento em pó
- 6 colheres de manteiga
- 2 xícaras de batata doce cozida e amassada
- 2 xícaras de açúcar
- 2 ovos
- 1 xícara de amido de milho
- Farinha de trigo

Modo de preparo: Cozinhar as batatas até estarem bem macias (cerca de 45min). Em um recipiente, juntar a manteiga com o açúcar e misturar bem. Em outro recipiente, amassar a batata doce com o auxílio de um garfo. Juntar as batatas, a manteiga, os ovos e o açúcar e misturar tudo com as mãos. Acrescentar o amido de milho, a farinha e o fermento. Amassar todos os ingredientes até a massa ficar homogênea. Acrescentar farinha de trigo aos poucos, até dar o ponto. Enfarinhar uma mesa e abrir a massa em partes, com um rolo, delicadamente. Modelar os biscoitos conforme desejar. Levar ao forno pré-aquecido a 200 graus, por 10 minutos em forma previamente untada.

Modo de preparo: colocar a mandioca cozida e amassada em uma panela, acrescentar os demais ingredientes e cozinhar até desprender da panela. Fazer os docinhos e passar no chocolate granulado.

I

Ingredientes: práticas de cultivo e conservação dos alimentos no oeste catarinense

*“Que saudade da comida da mamãe!”
“Ainda me lembro daquele prato que a vovó preparava!”*

Você também recorda de momentos de dar água na boca?

Lembranças que fazem lembrar de sabores e saberes preparados por pessoas queridas, amigos ou familiares. Momentos de se postar ao redor da mesa para degustar os alimentos, falar da vida, ouvir conselhos, trocar ideias, ou simplesmente relatar casos e vivências.

O preparo dos alimentos expressa a sabedoria herdada, aprendida, aperfeiçoada e adaptada com a passagem do tempo e as mudanças nos costumes e nas formas de produzir, adquirir e preparar o alimento. Revela também ingredientes da cultura de um povo ou grupo social. Ou seja, a comida que alimenta, também faz recordar histórias, épocas e contextos em que o homem precisava manter a sobrevivência produzindo seu

próprio alimento.

Há cerca de um século, no oeste catarinense, não existia energia elétrica, tão pouco estradas, veículos, meios de comunicação de massa ou oferta de alimentos industrializados como hoje.

Nesse cenário, a floresta densa ia dando lugar às primeiras casas em madeira bruta, que abrigavam os migrantes de origem italiana, alemã e polonesa – em sua maioria vindos do Rio Grande do Sul. Junto aos nativos da terra – povos kaingangue e guarani – caboclos e migrantes vivenciaram um lento processo de adaptação que envolveu os mais variados aspectos do cotidiano, desde as primeiras moradas, até as questões relacionadas ao cultivo manual e à produção artesanal de alimentos, abrangendo ainda os processos de armazenamento e conservação.



“[servia pra salgar carne até] lavar a louça, era para tudo. Por isso, nós fazia a gamela”. (João Maria Ferreira – Nova Erechim-SC)

“[o pilão] era para tudo, era para socar arroz, canjica [...] socar erva-mate; a gente utilizava para tudo que tipo de coisa. Tinha até pilão com duas mãos [...] e aí socava com duas pessoas, quando uma levantava a mão de pilão, a outra descia”. (Angelina Alves Machado – Nova Erechim-SC)

Antigamente as famílias eram numerosas – até dez ou doze integrantes eram comuns – e a subsistência era uma das preocupações cotidianas. Sem a diversidade de utensílios e equipamentos domésticos que facilitassem o preparo e de eletrodomésticos e estratégias que permitissem a conservação prolongada dos alimentos, as formas de cultivo, armazenagem e conservação, eram parte da rotina diária das famílias e revelam saberes e fazeres domésticos herdados das gerações passadas.

Naquele tempo, dentre os principais

Um bom exemplo de armazenamento de alimentos são as tuias e as gamelas – objetos confeccionados artesanalmente com madeira. A tuaia é uma espécie de baú que pode ter uma ou mais divisórias internas. Era usada para armazenar arroz, feijão, farinha, erva-mate, milho e seus derivados. Já a gamela, era uma espécie de bacia confeccionada manualmente em diversos tamanhos e servia tanto ao acondicionamento e ao preparo quanto ao transporte de alimentos sólidos ou líquidos.

alimentos cultivados estavam milho, feijão, arroz, trigo, mandioca, batata-doce, abóbora, batatinha, amendoim... A maioria das famílias tinha ainda o hábito de cultivar uma pequena horta com vegetais e temperos tais como: alface, radiche, repolho, couve, manjerona, alecrim, sálvia, alho, cheiro verde, entre outros. Além disso, era comum plantar, nas proximidades da casa, nos quintais, árvores frutíferas como laranjeira, bergamoteira, jabuticabeira, pessegueiro, bananeira, parreiras, entre outros.



PÃO VERDE COM ORA-PRO-NÓBIS



Ingredientes

- 1 colher ou um tablete de fermento de pão
- ½ copo de água morna
- ½ copo de água fria
- 2 colheres de margarina
- 2 ovos inteiros
- 1 colher rasa de açúcar
- 1 colherinha de sal
- 500g de farinha de trigo (pode ir um pouco a mais ou a menos dependendo do ponto da massa)
- 100 gramas de folhas de ora-pro-nóbis

Modo de preparo: dissolver o fermento com o açúcar em água morna. Em seguida, misturar os ovos, a margarina e o sal e reservar. Bater as folhas de ora-pro-nóbis no liquidificador com água fria. Juntar os ingredientes reservados, adicionando a farinha até que a massa comece a soltar da mão. Sovar bem e deixar descansar até que dobre de volume. Dividir a massa em dois pães e colocar novamente para crescer. Levar para assar em forno aquecido.

Saiba mais!

Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*) é uma hortaliça de alto valor nutricional bastante comum na maior parte do Brasil. Seu nome, em português significa “órai por nós” e, de acordo com a lenda, passou a ser chamada assim em virtude de ser colhida no quintal de uma igreja, enquanto o padre iniciava a reza final da missa.

ARROZ DOCE

Ingredientes

- 2 xícaras de arroz cozido sem tempero e sal
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- Noz moscada
- Cravo da Índia
- Canela em pó
- 1 litro de leite

Modo de preparo: em uma panela colocar o arroz cozido com o açúcar mascavo e o leite. Ralar um pouco de noz moscada, adicionar cravo a gosto e uma colher de canela em pó. Em fogo brando, mexer e ferver até misturar bem os ingredientes. Pode ser servido quente, morno ou frio.



PANQUECA VERDE



Ingredientes

- 1 xícara de talos e folhas (espinafre, beterraba, cenoura) cortados e cozidos.
- 1 xícara de leite
- 2 ovos
- 1 xícara de farinha de trigo
- Sal

Modo de preparo: bater o leite, os ovos, o sal e a farinha de trigo no liquidificador. Depois, em uma frigideira quente e untada, fazer a massa das panquecas. Em outra panela, dourar a cebola e o alho em um pouco de óleo e acrescentar os talos e as folhas para dar uma leve fritada, se for necessário acrescentar água. Juntar o sal, tampar a panela e deixar cozinhar.

BOLO DE FEIJÃO



Ingredientes

- 4 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 ½ xícara de farinha
- 1 xícara de feijão cozido sem sal
- ½ xícara de óleo
- 1 colher de fermento em pó

Modo de preparo: bater no liquidificador o feijão e o óleo. Bater as claras em neve, colocar as gemas uma por uma. Acrescentar o açúcar aos poucos. Misturar os ovos batidos com o feijão e, por último, acrescentar a farinha e o fermento em pó. Assar em forno a 200 graus.

