

o livro de receitas das vovós

Memórias em forma de alimento

RECEITAS ESPECIAIS
PASSADAS DE GERAÇÃO
EM GERAÇÃO.

Por Fabia R., Izabella S., Laura M. e Viviane P.



Apresentação:

Nós, Fabia Resende, Izabella Schmittel, Laura Melo e Viviane Soares, somos alunas do 5º período de Nutrição, do Centro Universitário Unisaes, localizado em Vitória, Espírito Santo e elaboramos o livro de receitas a partir do Projeto Integrador da faculdade.



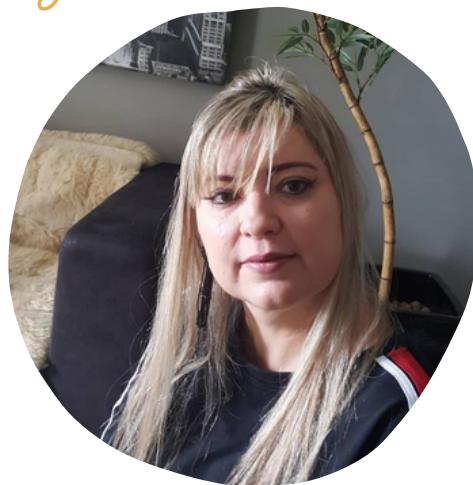
Fábiana T. Resende



Izabella Schmittel



Laura D. Melo



Viviane Pereira

Agradecimento:

Agradecemos a nossa professora e orientadora do projeto integrador, Paula Regina Campos, que nos ensinou, motivou e impulsionou na execução do livro de receitas.



Paula Regina Campos

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	5
AS RECEITAS DAS VOVÓS	7
CONHECENDO A VOVÓ GLAUCIA	8
Vovó Glaucia e seu bolinho de banana salgado	9
Bolinho simpático da vovó Glaucia	10
CONHECENDO A VOVÓ CLARICE	11
Vovó Clarice e seu bolinho de arroz	12
Biscoito de polvilho azedo da vovó Clarice	13
CONHECENDO A VOVÓ PERPÉTUA	14
Vovó Perpétua e seu pão de ló com cobertura de chocolate	15
Torta de coco e leite condensado da vovó Perpétua	17
CONHECENDO A VOVÓ HELENA	19
Vovó Helena e seu pudim de pão "dormido"	20
Mingau de carimã da vovó Helena	21
CONHECENDO A VOVÓ LEILA	22
Vovó Leila e seu bolo de morango	23
Bolo de banana com caramelo da vovó Leila	25
CONHECENDO A VOVÓ MARIA LUCIA	26
Vovó Maria Lucia e sua empadinha de queijo	27
Cuca de banana da vovó Maria Lucia	28

SUMÁRIO

AS RELEITURAS DAS ALUNAS	29
Releitura do bolinho de banana salgado	31
Releitura do bolinho de arroz	32
Releitura do pão de ló com cobertura	33
Releitura do mingau de carimã	35
Releitura do bolo de banana com caramelo	36
Releitura da cuca de banana	37
CONSIDERAÇÕES FINAIS	38

Introdução:

A memória é um processo psicológico responsável por adquirir, armazenar e recordar informações, ela é a responsável pela nossa identidade pessoal, sendo assim considerada um dos processos psicológicos mais importantes. (MOURÃO et al., 2015)

Nos idosos a memória já não é a mesma quando comparada a sua fase mais jovem e as queixas sobre memória começam a ser mais valorizadas. Os idosos podem ser mais experientes e sábios, mas a memória é, no geral, mais lenta, mais incerta e mais vulnerável (PINTO, 1999). O envelhecimento não é o único fator determinante do declínio da memória, outros fatores comportamentais, como um estilo de vida saudável, são co-determinantes da memória e importantes para o seu bom funcionamento. (ALMEIDA et al., 2007)

Poucos trabalhos abordam a relação dos treinos de memória na pessoa idosa e seus efeitos, contudo, é importante estimulá-los pois também estão relacionados à ressocialização, à integração, à autonomia e à independência (ARAÚJO et al., 2012). Por isso, o objetivo desse livro foi estimular a memória dos idosos participantes a partir do resgate de uma receita memorável do seu passado e do ato de cozinhar, reunin-

Introdução:

do receitas que foram passadas por gerações nas famílias e compartilhando culturas/costumes familiares, além de também estimular a aprendizagem de uma alimentação saudável na terceira idade.

Para que este livro fosse produzido as alunas convidaram seis idosas, Glaucia, Clarice, Perpétua, Helena, Leila e Maria Lucia, e suas famílias para participarem e se aventurarem em suas memórias mais antigas, buscando receitas afetivas que representassem e resumissem momentos marcantes de sua vida, desde a infância até os dias atuais. Para que esse livro se tornasse ainda mais especial, além das receitas escolhidas pelas vovós, houve a participação de alguns de seus parentes próximos (filha, filho, nora, primo, etc.) contribuindo com uma singela homenagem em formato de biografia. No final, dentre as duas receitas escolhidas por cada idosa, as alunas escolheram uma para fazer a releitura com substituições de alguns ingredientes, tornando-a mais saudável mas preservando suas características originais.

AS RECEITAS

das vovós

Conhecendo a Vovô Glaucia

"Glaucia Maria Junqueira de Oliveira, nascida em 02/01/1944 em Além Paraíba, MG. Filha de Acyr Reis Junqueira e Gabriela Gaby Reis Junqueira, que por sua vez eram primos.

Primogênita numa família de cinco filhos, duas mulheres e três homens. Sendo a mais velha e formada como professora, começou a trabalhar cedo para ajudar sua mãe a cuidar e sustentar seus irmãos mais novos.



Com 21 anos conheceu Adilson e com 23 anos se casou. Aos 25 anos teve sua primeira filha, Anaxandra. Em seguida teve Nathalie e Adilson. E com o tempo, acabou se separando.

Glaucia sempre foi uma pessoa que se fazia presente na vida dos que a cercavam. Com muita fé em Deus, nunca abaixou a cabeça. Trabalhava fora, cuidava da casa, dos filhos, da mãe e ainda mantinha um sorriso acolhedor e meigo. Como sua mãe, sempre gostou de conversar, se tornando uma pessoa muito sábia e culta.

Hoje, com 77 anos, é uma mulher com uma alegria e entusiasmo invejável. Jovem na mente, atualizada na vida e com uma energia contagiante. Uma pessoa que alegra o ambiente onde está.

Segue sua vida de maneira intensa. Se curou de um câncer onde sua fé e otimismo foram seus maiores aliados, cuida bem da sua saúde física, mental e espiritual. Prepara seu próprio alimento, mora sozinha, frequenta salão de beleza semanalmente, vai ao supermercado, a feira e ainda sai aos finais de semana com seus amigos para tomar uma cervejinha que tanto adora.

Quem é Glaucia? Uma mulher, um exemplo a ser seguido."

Homenagem de sua filha, Anaxandra.

Vovô Glaucia e seu bolinho de banana salgado

Ingredientes:

- 3 bananas d'água
- 1 ovo
- 2 a 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- sal e temperos a gosto



Modo de preparo:

Inicialmente é necessário amassar as bananas com um garfo até formar um purê. Em uma tigela misturar as bananas amassadas, o ovo e os temperos, depois delicadamente incorporar a farinha de trigo. Colocar uma panela com óleo para esquentar e quando estiver bem quente, com a ajuda de uma colher, colocar a massa de pouco em pouco no óleo. Deixar fritar até que fique levemente dourado.



Depoimento:

"Minha mãe fazia essa receita para ela e seus 5 filhos quando não tinha carne em casa ou quando não tinha muito o que comer e queria fazer algo que rendesse e que além de agradável fosse saborosa..."



Biscoito simpático da Vovô Glaucia

Ingredientes:

- 1kg de farinha de trigo
- 450g de açúcar
- 4 colheres de sopa de manteiga ou
banha
- 6 ovos
- 1 colher de sobremesa de
bicarbonato
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Misturar tudo sem sovar. Enquanto molda os biscoitos do formato que preferir, pré-aquecer o forno a 180°C. Assa-los até que fique levemente dourado.



Depoimento:

"Essa receita me faz lembrar minha infância, na época que morávamos na roça. Um dia na semana mamãe fazia quitanda, fazia comidas que duravam e esse biscoito era feito demais porque duram de 15 a 20 dias e todo mundo adorava..."

Conhecendo a Vovó Clarice

"Clarice Silva Santos, nascida em 25/03/1937 em Tumiritinga, MG. Filha de Claudionor Silva e Maria Conceição Silva. Segunda filha de 4 irmãos, três mulheres e um homem. Sem condições de criá-la sua mãe de sangue a deu para adoção quando ela tinha 1 ano e 5 meses de vida. Desde então ela cresceu com sua mãe adotiva, Alvina Barbosa Farizelli.



Com 15 anos, conheceu seu primeiro namorado e único esposo, Arlindo Thomaz dos Santos, que casaram-se quando ela tinha seus 18 anos. Aos 19 anos foi mãe de sua primeira filha, Lilian, e em seguida Héber, Leila, Elizabeth, Elisangela e Elissandro.

Quando seu sexto filho tinha 5 anos, ela ficou viúva. Seu marido foi acometido com um grave câncer de garganta e não sobreviveu. A partir disso, ela e seus filhos passaram por diversas dificuldades financeiras, o que ocasionou até na perda de sua residência, precisando se dividirem para morar na casa de amigos. Nesse meio tempo, foi um tempo muito difícil para todos, onde foram muito humilhados. Mas com muito esforço, dedicação e fé, Clarice conseguiu reerguer a sua família e junta-los todos novamente na sua casa própria.

Hoje com seus 83 anos, continua sendo uma mulher com uma fé inabalável, muita alegre e feliz. Mesmo com toda dificuldade que enfrentou desde a sua infância, ela nunca desistiu e se manteve firme na jornada da vida, e nunca deixou que seus filhos desistissem. E hoje, ela ensina essa mesma força para seus netos e bisnetos. Cuida bem da sua saúde física, mental e espiritual. Ela faz caminhadas pela manhã, é membra da igreja Cristã Maranata, faz suas próprias compras no supermercado, vai aos médicos sozinha pois gosta de preservar a sua independência.

Quem é Clarice? Tudo! Exemplo de mãe, mulher, serva, avó, forte, guerreira. Um exemplo a ser seguido. Palavras me faltam para falar sobre a minha mãe, mas sou muito grata pela vida dela e por tudo que ela já fez por nós."

Homenagem de sua filha, Elisangela.

Vovô Clarice e seu bolinho de arroz



Ingredientes:

- 3 xícaras de arroz cozido
- 2 ovos
- cebolinha e salsinha á gosto
- cebola picadinha á gosto
- 3 colheres de farinha de trigo
- 1/2 xícara leite
- 1 colher de chá de fermento químico
- óleo para fritar

Modo de preparo:

Inicialmente é necessário cozinhar o arroz da forma tradicional. Com o arroz cozido, em uma tigela, é necessário misturar os restantes dos ingredientes até criar uma consistência de bolinho. Após isso, molde no formato de bolinhas e frite no óleo quente.



Depoimento:

"Eu sempre fiz esse bolinho desde quando meus filhos eram crianças, fazia para o lanche da tarde deles pois eles amavam, sempre foi um sucesso na minha casa essa receita, e até hoje faço para meus filhos, netos e bisnetos..."

Biscoito de polvilho azedo da Vovô Clarice

Ingredientes:

- 2 xícaras de polvilho azedo
- 3 xícaras de aveia
- 2 colheres de chá de erva doce
- 1 1/2 copo de leite de côco
- Sal a gosto
- 3 xícaras de água fervendo

Modo de preparo:

Inicialmente é necessário esquentar o polvilho na água fervendo e mexo-lo. Após isso, juntar todos os ingredientes dentro da água fervendo. Mexer, e quando der consistência montar os biscoitos e assar. Asse por cerca de 20 minutos.

Depoimento:

"Essa receita eu aprendi com a minha filha que já faleceu, era um sucesso, todo mundo amava esse biscoito que ela fazia, vinham até aqui em casa tomar café para comer dele..."



Conhecendo a Vovô Perpétua

"Perpétua Socorro Pereira Soares nascida em 26/12/1945, em Vitória/ES. Filha de Antônio Frutuoso e Joveniana Miranda, filha mais nova de cinco irmãos. Estudou só até o ensino médio, pois aos 18 anos casou com seu primeiro namorado João Câncio Pinheiro Soares, este 15 anos mais velho que ela. Hoje já falecido no ano 2017 na véspera de Natal. Aos 19 anos teve seu primeiro filho João Luiz, dois anos depois veio o Fabio, logo mais tarde vieram outros 5, no total 7 filhos. Três homens e 4 mulheres.



Dona de casa, criou os filhos quase sozinha, pois o marido trabalhava muito, inclusive nos finais de semana. Mas isso não a fazia esmorecer. Nunca reclamava e dificilmente ficava doente.

Mae dedicada e atenciosa, não deixava faltar nada em casa.

Como herança culinária de sua mae, ela fazia paes deliciosos, biscoitinhos de nata, mentiras e sonhos recheados com doce de leite.

Na Páscoa sua Torta Capixaba era disputada pelos seus parentes. Ela tinha a fama de ser a Torta mais gostosa da família. Todos queriam sua receita e o segredo de torna la mais gostosa. E ela sempre respondia com simplicidade - "É só fazer com muito amor!"

Os anos se passaram, os filhos cresceram e se casaram, para as filhas ficaram o legado de uma boa cozinheira e uma ótima mãe.

No Natal e na festa de Ano Novo, não podem faltar suas especialidades, que são, seu salpicão com passas, carne de porco ao molho madeira e sua deliciosa farofa de nozes.

Hoje aos com seus 77 anos mora c seu único filho solteiro, sempre ativa, independente e prestativa. Adora passear, ir ao cinema, shopping e ler livros.

Mae guerreira, com coração enorme que não cabe no peito. Te amo!"

Homenagem de sua filha, Viviane.

Vovô Perpétua e o pão de ló com a cobertura de chocolate

Ingredientes do bolo:

- 2 xicaras de açúcar
- 2 xicaras de trigo
- 4 ovos
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 col. de sopa de pó Royal
- 1 xicara de leite
- 1 pitada de sal.



Modo de preparo:

Primeiro bater as claras, depois colocar as gemas acrescentando o açúcar. Colocar o trigo, o sal e bater.

Deve-se depois ferver o leite com a manteiga e despejar na massa. Bater novamente. Por último acrescentar o fermento químico misturando bem.

Pré-aqueça o forno, unte a forma e despeje a massa, deixe a assar em média 40 minutos.



Ingredientes da cobertura:

- 1 lata de leite condensado;
- 4 colher de sopa de achocolatado;
- 1 colher de sopa de manteiga.

Modo de preparo:

Em fogo baixo, acrescente o ingrediente mexa sem parar até ficar no ponto de calda.



Depoimento:

"Esta receita era a que minha mãe sempre fazia para receber as vizinhas. Então quando eu e meus irmãos víamos ela batendo o bolo já sabíamos que naquele dia íamos receber visita. Era uma alegria!..."

Torta de coco e leite condensado da Vovô Perpétua

Ingredientes da massa:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 1 ovo
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de chá de fermento químico

Modo de preparo:

Em uma tigela, misture os ingredientes até ficar uma mistura homogênea. Deixe descansar por 30 minutos coberta com plástico na geladeira.

Abra entre duas folhas de plástico e forre uma forma de fundo falso de 25cm de diâmetro. Deixe na geladeira enquanto prepara o recheio



Ingredientes do recheio:

- 3 xícaras de leite
- 3 gemas
- 1/2 xícara de açúcar
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 1/2 colher de sopa de essência de baunilha
- 1 clara batida
- 1 leite condensado
- 1 1/2 xícara de coco fresco ralado

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque o leite com as gemas, o açúcar e o amido. Misture bem e leve ao fogo, mexendo bem até engrossar. Retire do fogo, misture a baunilha e deixe esfriar.

Pincele o fundo da massa com um pouco de clara.

Espalhe o creme, polvilhe o coco e regue com o leite condensado.

Leve ao forno pré-aquecido por 40 minutos ou até dourar. Ao esfriar, desenforme e sirva.



Depoimento:

"Todo ano quando eu fazia aniversário o meu pedido era o mesmo: "mãe faz a torta de coco p mim?". Hoje eu faço para meus filhos e netos, e me lembro com muito carinho da minha mãe quando sinto o cheiro exalando do forno e na hora de saboreá-lo."

Conhecendo a Vovô Helena

"Maria Helena Valério de Lima, cearense, nascida em 25/07/1940, em sítio no município de Cascavel. Filha de Narcisio Valério dos Santos e Raimunda Reis Valério, descendentes de escravos negros e índios.

Foi a quarta de 10 filhos, a mãe faleceu no décimo parto, quando esta tinha 8 anos, causando-lhe grande sofrimento e poucas lembranças maternas. O pai casou novamente rapidamente e teve mais 20 filhos.



Aos 11 anos foi morar com uma tia em Fortaleza onde concluiu o ensino fundamental, permanecendo ali até os 19 anos, quando o pai reuniu toda a família e decidiu tentar um futuro melhor em Brasília/DF, a nova capital federal que estava em construção, segundo ela, ele colocou todos em um caminhão "pau-de-arara" e partiram rumo ao desconhecido, em uma viagem sofrida que durou 17 dias "intermináveis".

Em 1965, aos 25 anos, casou-se com o gaúcho e então policial militar José Antônio e tiveram 4 "cearúchos": Humphry, Glecy, Denise e Karla, dos quais nasceram 12 netos e 6 bisnetos.

Em 2015 teve a grande alegria de comemorar Bodas de Ouro, porém em setembro de 2016 seu marido faleceu. Em meio ao luto encontrou alegria na vida, pois no mesmo ano, nasceram duas bisnetas, essas novas vidas preenchem diariamente o seu coração, que deixou de fazer muitas coisas para si, escolhendo o árduo porém compensador caminho de se doar à família, dando e recebendo muito amor.

Hoje moram 4 mulheres, 4 gerações em uma casa, Maria Helena, Glecy, uma das 3 filhas de Glecy, Jéssika e sua filhinha Maya. A casa está sempre cheia de filhos, netos e bisnetos e mesmo com algumas debilidades de saúde, essa matriarca segue cheia de fé, sabedoria, força, paz e alegria, nos ensinando e aprendendo todos os dias, seu maior legado: Ser feliz!"

Homenagem de sua filha, Karla..

Vovô Helena

e seu pudim de pão "dormido"

Ingredientes:

- 8 pães francêss
- 2 litros de leite
- 4 ovos
- 3 colheres margarina
- 1/2 colher de sopa de canela em pó
- 2 xícaras de açúcar



Modo de preparo:

Inicialmente é necessário cortar o pão em fatias e esmaga com a mão, mesmo estando um pouco duro. Colocar o pão numa travessa, regar o leite e deixar o pão inchar.

No liquidificador bater a margarina, o açúcar, a canela e os ovos. Depois do liquido estar todo uniforme, despejar na travessa e levar para assar no forno pré-aquecido até que o palito ou faca saia limpo da travessa.



Depoimento:

"Nunca admiti jogar fora alimentos que poderiam ser aproveitados e este é um reaproveitamento diferente, além de rápido, barato e prático, rendia muito mais e os filhos amavam, pra eles parecia mesmo algo especial, aliás eles amam até hoje..."



Mingau de carimã (puba) da vovô Helena

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de carimã (puba)
- 1 coco grande
- 1/2 xícara de açúcar
- cravo e canela em pó a gosto

popular na região norte e nordeste, essa farinha é resultado da fermentação natural da mandioca. Embora possa comprar no mercado, ela também pode ser feita em casa.

Modo de preparo:

Ponha a carimã sobre um pano fino, faça uma trouxinha e lave em água corrente por alguns minutos, esfregando bem entre as mãos. Esprema bem e deixe secar em lugar exposto ao sol. Passe numa peneira apoiada numa panela e reserve.

Rale o coco e esprema para retirar o leite grosso e o leite fino. O leite grosso se obtém, juntando a água do coco com o coco ralado. Esprema num pano e reserve. Para o leite fino, junte 2 litros de água ao bagaço, ponha para amornar na tampa de uma panela e esprema num pano. Junte o leite fino à carimã, leve ao fogo e cozinhe, mexendo até a mistura engrossar, acrescentando um pouco de água se necessário. Junte o leite grosso, o açúcar, as especiarias, e continue o cozimento até o mingau ficar espesso. Tire do fogo e sirva em pratos fundos.



Depoimento:



"Por ser nordestina era muito comum ter em casa preparações com a carimã, como bolos e mingaus... Me lembro de comer esse mingau na casa dos meus avós quando eu era jovem..."

Conhecendo a

Vovô Leila

Leila Thomaz Vieira, nascida em Vila Velha-ES, filha de Arlindo Thomaz dos Santos e Clarice Silva Santos. Quando criança, menina meiga e bonita, com seus cachinhos dourados, gostava de brincar e passear na casa da avó Julia. Infelizmente perdeu seu pai, acometido de um câncer, quando ainda jovem, com 15 anos, o que lhe fez sentir bastante a falta da figura paterna em sua vida.



Na juventude conheceu o seu grande amor, Hélio Vieira de Aguiar, com quem se casou aos 19 anos. Ele carinhoso com ela, demonstrando publicamente seu amor por sua "princesa", e apaixonado até os dias de hoje. Da união tiveram 3 filhos: Talita, Filipe e Lucas. Tem um netinho de 10 anos, o João Pedro, que é sua paixão, bem como de toda família, pois ele veio para alegrar a todos. Tem uma mãe adorável, mulher de oração, valente e que muito ama seus filhos e netos. Possui 3 irmãos: Elizabeth, Elisangela e Elissandro, que são muito queridos por ela; tendo 2 irmãos que infelizmente faleceram e fazem muita falta: Liliam e Héber.

Ela ama ver a família reunida, especialmente nos almoços de domingo, todos saboreando da sua comidinha deliciosa, rindo, tirando fotos... sempre faz um bolinho para quem está aniversariando, sempre lembra de todos, inclusive até se colocando muito em último lugar, de tanto que se doa. Tem um coração muito bom, preocupa-se com o próximo e com seus entes. Sempre cuidadosa especialmente com os filhos, esposo, mãe, irmãos, sobrinhos e com todos que a rodeiam. .

Seus filhos e esposo são eternamente gratos por tudo que ela é e representa, pelo bem que sempre fez pela família, até mesmo passando por privações em prol dos mesmos, pelas conquistas, pela dedicação incondicional que sempre dispensou e ainda oferece, sendo fonte inesgotável de amor. Uma mulher incrível, de multifacetas e de uma grandiosidade e coração gigantes."

Homenagem de sua filha, Talita.

Vovô Leila

e seu bolo de morango

Ingredientes do bolo:

- 5 ovos
- 1 Copo de leite morno
- 1 xícaras e 1/2 de açúcar refinado
- 2 xícara e 1/2 de farinha de trigo.
- 1 colher de sopa cheia de fermento químico
- 1 caixa de Chantilly



Modo de preparo:

Bate se as claras em neve.

Depois adiciona as gemas bate se mais um pouco e depois joga-se o açúcar e bate até ficar fininha tipo gemada.

Acrescenta se o leite e depois o trigo. Bate mais até a massa dar bolha e depois acrescente o fermento químico e misture.

E o forno já deve estar pré-aquecido. E coloca se para assar até dourar.



Ingredientes do recheio:

- 1 lata de leite condensado.
- 1 caixa de creme de leite.
 - 1 e 1/2 de leite
- 1 e 1/2 de maisena.
- 1 caixa de Chantilly
- morangos

Modo de preparo:

Inicialmente deve-se o juntar o leite condensado, o leite e a maisena. Cozinhar até engrossar e ficar no ponto de mingau.

Cozinhe bem!

Quando estiver frio acrescentar o creme de leite e mexer até ficar homogêneo.

Com o bolo assado corte-o no meio e coloque o recheio. Corte os morangos pela metade e coloque por cima do recheio.

Decore com morango e chantilly.

Depoimento:



"Eu comecei a fazer meu bolos de morango através de uma receita de uma amiga, aprendi a fazer e fui aperfeiçoando a receita fazendo para meus filhos, parentes e conhecidos. Foi um sucesso, as pessoas adoraram e comecei a expandir fazendo encomendas para fora..."



Bolo de banana com caramelo da

Vovô Leila

Ingredientes:

- 5 Bananas nanicas maduras.
- 3 ovos.
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara e 1/2 de leite
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher e 1/2 de fermento químico.



Modo de preparo:

Faça uma calda de caramelo e coloque na forma.

Bater as claras em neve e depois adicionar as gemas e bater mais um pouco. Logo após joga-se o açúcar e continue batendo.

Nesse momento acrescente o leite e depois a farinha de trigo. Bater até a massa dar bolha, depois acrescente o fermento químico e misture.

Colocar a massa na forma e levar ao forno até que esteja com a superfície dourada

Depoimento: 

"Sempre gostei de fazer bolos, e o meu bolo de banana com caramelo é um sucesso, procuro fazer com bastante carinho e amor, procuro usar produtos de qualidade, para que as pessoas continuem gostando dos meus bolos..."

Conhecendo a

Vovô Maria Lúcia

Maria Lúcia Baeta Neves, nascida no Rio de Janeiro, filha de Francisco da Rocha Baêta Neves e Melcides Baêta Neves, sendo sempre uma filha cuidadosa e amorosa.

Aos 21 anos, na cidade maravilhosa casou-se com José Luiz Onaissi de Souza, e da união nasceram 3 filhos, George Luiz, Guilherme e José Luiz. Infelizmente perdeu seus amados pais quando seus filhos ainda eram crianças, e assim a vida retirou-os de seu convívio, porém fazendo constantemente menção honrosa, lembrando e respeitando a memória de seus pais.



Administradora, professora e guia de turismo, tem sua maior paixão no Turismo e em lecionar. Assim, iniciou sua carreira no Rio de Janeiro, mas mudou-se para o Estado do Espírito Santo, onde começou uma nova vida, inclusive fundando a Escola Técnica de Turismo (ETTCA), primeira escola de formação de guias de turismo no Espírito Santo, tendo formado centenas de outros guias de turismo através da mesma. Sempre foi referência nacional na área, acumulando diversos títulos e honrarias.

Com seus 74 anos é bem ativa, atuando até os dias de hoje na área do turismo, bem como promovendo diversos eventos e ações em prol da categoria.

É independente, dirige pra todo canto, gosta praia, piscina... Aprecia os momentos em família e, é claro, inclusive viajando. Gosta de sempre ter uma comidinha para oferecer para seus queridos, especialmente para seu filho caçula que é o único que reside próximo a ela.

Inclusive, sofreu muito por ocasião de uma enfermidade séria que seu filho foi acometido, porém sempre buscando forças em Deus para suportar as provas, e felizmente sendo alcançada a vitória.

Muito comunicativa, gosta de conversar, contar casos e histórias da vida, alegre, mas também sabe ser bem "brava", chegando a ser engraçada por tal característica.

É também uma pessoa amiga, companheira, disposta a ajudar o próximo. Enfim, uma professora nata, que ensina profissões, mas também lições da vida.

Homenagem de seu filho José Luiz e nora Talita.

Vovô Maria Lúcia e sua empadinha de queijo

Ingredientes:

MASSA:

- 1 xicara de farinha de trigo
- 1 gema (sem clara)
- 1 colher de manteiga
- 1 pitada de sal

RECHEIO:

- 1 copo de leite
- 1 ovo inteiro
- 1 saquinho de queijo parmesão
- Sal a gosto
- Queijo minas em pedaços
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 colher de sopa de maisena



Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes até que massa tem que desprender das mãos, posteriormente colocar nas forminhas de empadinhas. Para o recheio é necessário bater todos ingredientes e colocar dentro de cada forminha já com a massa modelada nas formas. Colocar para assar em um forno pré-aquecido em média 25 a 30 minutos.



Depoimento:

"eu aprendi essa receita com a minha mãe que já faleceu a muitos anos, ela fazia para nós nas festinhas, pros lanches, pras visitas e era uma festa porque todos adoravam essa empadinha de queijo..."

Cuca de banana da Vovô Maria Lúcia

Ingredientes:

- Banana (quantidade que desejar)
- 1 xícara e 1/2 de farinha de trigo
 - 1 xícara e 1/2 de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 tablete e 1/2 de manteiga (350g)
 - 3 ovos
- açúcar e canela a gosto



Modo de preparo:

Inicialmente é necessário untar uma forma com bananas em tiras. Em uma tigela misturar a farinha de trigo, açúcar e fermento e jogar acima das bananas. Em outra tigela derreter a manteiga e jogar na forma, por cima da mistura de farinha e açúcar.

Bater 3 ovos inteiros até que estejam homogêneos e também jogar por cima da manteiga derretida.

Por fim, misturar açúcar e canela a gosto e polvilhar por cima da forma, assar a cuca em um forno pré-aquecido e tirar quando estiver com uma aparência levemente dourada.

Depoimento: 

"Ela vem da minha vó, que fazia para nós, é uma delícia é muito fácil de se fazer, e até hoje eu faço muito essa receita na minha casa, principalmente quando as bananas estão maduras. Cuca de banana é um doce para toda família e para todas as horas..."

AS RELEITURAS

das alunas

AS RELEITURAS

das alunas

A seguir estarão as receitas que nós alunas escolhemos fazer a releitura. Decidimos escolher uma dentre as duas receitas de cada vovó para fazer substituições de ingredientes que tornem a receita um pouco mais saudável, com ingredientes mais nutritivos. A intenção é fazer uma releitura da receita original preservando suas características iniciais.

Releitura do bolinho de banana salgado da Vovô Glaucia

Ingredientes:

- 2 bananas prata
- 2 ovos
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 1/2 colher de sopa de linhaça
- sal e temperos a gosto



Modo de preparo:

Inicialmente é necessário amassar as bananas com um garfo até formar um purê. Em uma tigela misturar as bananas amassadas, o ovo, os temperos e a linhaça, e por fim a aveia em flocos finos. Se a massa estiver mole, colocar um pouco mais de aveia até ficar mais consistente.

Em uma frigideira antiaderente ou untada com azeite, colocar porções da massa com a ajuda de uma colher de sopa cheia. Quanto mais alto o bolinho ficar, mais fofo ficará por dentro.

Se quiser tornar seu bolinho ainda mais saboroso é só cortar queijo minas em retângulos, colocar um pouco da massa na frigideira, no meio inserir o pedaço de queijo e cobrir com o restante da massa.

Você sabia?



A linhaça é considerada um alimento funcional, trazendo benefícios para o coração, intestino e seu uso contínuo pode ajudar a prevenir diversas doenças. Contendo diversos nutrientes, a fibra é o que mais predomina.

Releitura do bolinho de arroz da Vovô Clarice

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz integral cozido
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha integral ou de arroz
- 1 colher de sopa de queijo ralado
- 1 colher de café de fermento químico em pó
- sal e temperos a gosto



Modo de preparo:

Junte todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. Unte uma assadeira com um fio de azeite ou forre com papel manteiga. Faça bolinhas com a massa, com ajuda de duas colheres de sopa, e disponha na assadeira.

Asse por 20 minutos em forno pré-aquecido à 200°C.



Você sabia?

O arroz integral apresenta algumas vantagens em relação ao arroz branco, como:

- A presença de fibras, que melhora o funcionamento do intestino, aumentam a sensação de saciedade e fazem com que a absorção de açúcar diminua.
- Apresenta mais vitaminas do complexo B, que estão relacionadas com as funções do sistema nervoso e muscular e por estimular o metabolismo.

Releitura do pão de ló com cobertura da Vovô Perpétua

Ingredientes do bolo:

- 6 ovos
- 6 colheres de sopa de açúcar de coco
- 3 colheres de sopa de farinha de arroz
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó



Modo de preparo:

Primeiro separe as claras e bata em neve até ficarem bem firmes. Reserve. Depois bata bem as gemas com o açúcar de coco, até ficar amarelo claro. Vá acrescentando a farinha de arroz e a farinha de aveia aos poucos. Acrescente e misture à mão o fermento em pó e depois misture as claras em neve, delicadamente. Leve para assar numa forma untada e enfarinhada por 20 minutos ou até dourar.

Você sabia?

Ao contrário do açúcar tradicional, devido ao processo de coleta e produção, o açúcar de coco contém uma quantidade significativa de nutrientes derivado da seiva, que incluem zinco, potássio, magnésio, cálcio, cobre, compostos polifenólicos, fibra, vitamina C e outros antioxidantes, em vez das “calorias vazias” do açúcar tradicional.



Releitura do pão de ló com cobertura da Vovô Perpétua

Ingredientes da cobertura:

- 300g de chocolate 70% cacau
- 200g de bananas maduras

Você sabia?



O chocolate amargo tem inúmeros benefícios como:

- Melhorar o metabolismo;
- Aumentar a sensação de bem estar;
- Estabilizar os níveis de glicose
- É rico em antioxidantes

Entre outros....

Modo de preparo:

Inicialmente será necessário amassar as bananas em um prato, quanto mais amassadas estiverem, mais lisa a ganache vai ficar.

Em uma tigela derreter o chocolate em banho maria ou no micro-ondas. Se for derreter no micro-ondas colocar de 30 em 30 segundos e ir mexendo para o chocolate não queimar.

Com as bananas bem amassadas e o chocolate derretido, é só misturar os dois até que fique uma mistura bem homogênea.

OBS: se quiser uma ganache ainda mais lisa, basta bater com um mixer.



Se quiser complementar sua receita, corte bananas em rodelas e coloque em uma frigideira. Jogue um pouco de açúcar de coco e deixe-a caramelizar. Fica uma tentação.

Releitura do mingau de carimã (puba) da Vovô Helena



Se quiser complementar sua receita, coloque canela na mistura e polvilhe por cima quando o mingau estiver pronto.

Ingredientes:

- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 e 1/2 xícaras de leite de coco
- 1/2 xícara de água
- 2 colheres de sopa de açúcar de coco, mascavo ou 1 colher de mel
- 1 banana prata

Modo de preparo:

Inicialmente é necessário amassar a banana em um prato até que vire purê. Em uma panela colocar o restante dos ingredientes e misturar, depois incorporar a banana amassada. Colocar no fogo médio e mexer até engrossar. Polvilhar canela por cima se quiser.

Você sabia?

O leite de coco pode ser feito em casa e de forma bem simples, a partir da polpa do coco seco batido com água, resultando em uma bebida rica em gorduras boas e nutrientes como potássio, cálcio e magnésio. Ou a partir do creme da versão industrializada.

Releitura do bolo de banana da Vovô Leila

Ingredientes:

- 2 bananas
- 2 ovos
- 1 maçã pequena
- 3 ameixas ou tâmaras desidratadas e sem caroço
- 1/3 de xícara de açúcar de coco ou mascavo
- 1/4 de xícara de óleo de coco ou de girassol
- 130g de aveia em flocos finos
- 1 colher de sobremesa de fermento químico



Se quiser complementar sua receita, parta as bananas em tiras, coloque por cima da massa e polvilhe um pouco do açúcar de coco.

Modo de preparo:

Inicialmente é necessário bater no liquidificador as bananas, os ovos, a maçã, as ameixas, o açúcar de coco e o óleo de coco. Bater até a mistura ficar lisa e homogênea. Em uma tigela juntar a aveia e o fermento, depois colocar a mistura do liquidificador e misturar só até tudo incorporar. Colocar a massa em uma forma untada com óleo de coco e aveia e levar para o forno pré-aquecido até enfiar um palito e ele sair limpo.

Você sabia?

A tâmara é um ótimo substituto do açúcar nas receitas, como bolo e biscoitos. Além disso, esta fruta é uma excelente fonte de antioxidantes, vitaminas do complexo B e minerais, como potássio, cobre, ferro, magnésio e cálcio. Porém, cuidado com o excesso, consumir com excesso diminui seus benefícios!



Releitura do cuca de banana da Vovô Maria Lúcia



Ingredientes:

- Banana (quantidade que desejar)
- 1 xícara e 1/2 de farinha de trigo integral
- 1 xícara e 1/2 de açúcar de coco
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 tablete de manteiga (200g)
- 3 ovos
- açúcar de coco e canela a gosto
- castanha do Pará a gosto

Modo de preparo:

Inicialmente é necessário untar uma forma com bananas em tiras. Em uma tigela misturar a farinha de trigo, açúcar e fermento e jogar acima das bananas. Em outra tigela derreter a manteiga e jogar na forma, por cima da mistura de farinha e açúcar.

Bater 3 ovos inteiros até que estejam homogêneos e também jogar por cima da manteiga derretida.

Por fim, misturar açúcar e canela a gosto e polvilhar por cima da forma, assar a cuca em um forno pré-aquecido e tirar quando estiver com uma aparência levemente dourada.

Você sabia?



A castanha do Pará tem poderosa ação antioxidante, promovendo pele, unhas e cabelos mais saudáveis. Além disso, ajuda no fortalecimento da saúde cardiovascular e cerebral, ajuda no trânsito intestinal e fortalecem a imunidade do organismo.

Considerações Finais

O livro de receitas das vovós destaca receitas memoráveis, passadas de geração em geração, em forma de alimentos.

A ideia desse livro nasceu a partir do desejo coletivo do nosso grupo em partilhar receitas memoráveis, particularidades e ideias que agregariam valores nutricionais nas receitas das vovós. Nasceu, quando um grupo de 4 alunas se juntaram para discutir a importância da alimentação saudável dos idosos através de suas memórias, e descobriram que para eles, a cozinha é um lugar de potência, de encontro, de lembranças com o passado, de felicidade, de emoção, de lembrar da comida que eles faziam quando o filho estava doente, da receita que era sucesso entre os vizinhos, da receita que suas mães faziam quando não havia muito o que se comer, receitas que lembravam desde a sua infância até todos os processos que passaram em todo o decorrer de suas vidas até a vida adulta já conquistada.

O livro conta com receitas de 6 vovós, todas com suas particularidades, e foi no compartilhar dos seus

Considerações Finais

cadernos de receitas, que histórias de vida, dores e resistências se misturaram no nosso livro afetivo, que carrega muito mais do que somente receitas. Histórias ganharam cara e muito sabor... umas mais doces e outras mais salgadas. Mas com a junção desses cadernos, conseguimos reunir receitas que continham histórias memoráveis, as fortalecendo. E para nós alunas: a alegria de estar juntas nesse momento, ouvindo e se emocionando com cada detalhezinho que era lembrado por elas.

Portanto, pode-se concluir que esse livro conseguiu atingir o seu principal objetivo, que era trabalhar a memória das idosas através de receitas memoráveis. Esperamos que, assim como nós, você ao ler possa se emocionar com as histórias de vida, e claro, disfrutar das receitas e releitura das receitas, da melhor forma possível.

