

Receitas das Mulheres Mil

*Vanessa Oechsler
Ana Paula Kuczmynda
da Silveira
Janaína Aragão
Suzana Wascheck
(org.)*



Apoio financeiro para a realização do
projeto: IFSC – Instituto Federal de
Educação, Ciência e Tecnologia de
Santa Catarina

*às NOSSAS ALUNAS E AOS SONHOS QUE
APRENDEMOS A SONHAR JUNTO COM ELAS*

SUMÁRIO

DOCES

<i>Pãezinhos para um futuro feliz</i>	<i>14</i>
<i>Bolo cremoso com cheirinho de lembranças</i>	<i>16</i>
<i>Torta de Limão (Uma sugestão da Dona Erenilda)</i>	<i>17</i>
<i>Torta de coco (Cleusa)</i>	<i>17</i>
<i>Pudim de leite condensado - Banho Maria.....</i>	<i>18</i>
<i>Pudim de leite condensado modificado.....</i>	<i>19</i>
<i>Puxa-puxa</i>	<i>20</i>
<i>Bolo gelado de laranja</i>	<i>21</i>
<i>Bolo de chocolate</i>	<i>23</i>
<i>Nega maluca.....</i>	<i>24</i>
<i>Bolo de Milho.....</i>	<i>26</i>

<i>Bolo de limão</i>	<i>27</i>
<i>Doces de Natal.....</i>	<i>29</i>
<i>Pão de ló - Vó Laura (Zilda).....</i>	<i>31</i>
<i>Torta de Bolacha.....</i>	<i>33</i>
<i>Bolo úmido de maracujá.....</i>	<i>34</i>
<i>Receita da vó (Dona Catarina)</i>	<i>35</i>
<i>Bolo Carmelo.....</i>	<i>36</i>
<i>Bolo de Milho com Coco (Vita e Marisa)</i>	<i>37</i>
<i>Mousse de Maracujá</i>	<i>39</i>
<i>Bolo de farinha de rosca</i>	<i>40</i>
<i>Biscoitos de Natal com especiarias (Profa. Ana Paula)</i>	<i>42</i>
<i>Cookies de Natal.....</i>	<i>45</i>
<i>Torta de frutas (Esperança)</i>	<i>47</i>
<i>Sobremesa de chocolate e coco</i>	<i>49</i>
<i>Cupcakes</i>	<i>51</i>

SALGADOS

<i>Bolo da alegria</i>	<i>53</i>
<i>Roupa velha</i>	<i>56</i>
<i>Macarrão pene recheado com queijo.....</i>	<i>57</i>
<i>Minestrone com Especiarias a Minha Moda (Daniela).....</i>	<i>59</i>
<i>Orelha de gato salgada.....</i>	<i>61</i>
<i>Torta pizza fácil</i>	<i>63</i>
<i>Pão no Vapor</i>	<i>64</i>
<i>Pastelão de frango.....</i>	<i>65</i>
<i>Torta de frango diet.....</i>	<i>67</i>
<i>Empada três pingos de quatro queijos</i>	<i>69</i>
<i>Fricassê de frango</i>	<i>71</i>
<i>Nhoque com molho de frango.....</i>	<i>72</i>
<i>Carne de siri com leite de coco.....</i>	<i>74</i>
<i>Strudel de frango.....</i>	<i>75</i>

<i>Torta da felicidade</i>	<i>77</i>
<i>RELATOS</i>	
<i>Rocambole do abraço</i>	<i>79</i>
<i>Cantinho da Cida.....</i>	<i>80</i>
<i>Cantinho da Celita</i>	<i>81</i>
<i>Cantinho da Carla</i>	<i>83</i>
<i>Cantinho da Cleonice.....</i>	<i>84</i>
<i>Cantinho da Cleusa</i>	<i>85</i>
<i>Cantinho da Dani Nascimento.....</i>	<i>86</i>
<i>Cantinho da Doracy.....</i>	<i>87</i>
<i>Cantinho da Edinara.....</i>	<i>88</i>
<i>Cantinho da Eliane.....</i>	<i>89</i>
<i>Cantinho da Enedi</i>	<i>90</i>
<i>Cantinho da Carmem</i>	<i>91</i>
<i>Cantinho da Benzona</i>	<i>92</i>

<i>Cantinho da Lenir</i>	<i>93</i>
<i>Cantinho da Esperança</i>	<i>94</i>
<i>Cantinho da Maria Godri</i>	<i>95</i>
<i>Cantinho da Rose.....</i>	<i>97</i>
<i>Cantinho da Erenilda</i>	<i>98</i>
<i>Coquetel do amor amigo com cobertura de carinho</i>	<i>99</i>
<i>Cantinho da Geneci.....</i>	<i>100</i>
<i>Cantinho da Kátia.....</i>	<i>101</i>
<i>Cantinho da Dona Maria Catarina.....</i>	<i>102</i>
<i>Cantinho da Jô</i>	<i>103</i>
<i>Cantinho da Dona Maria Chaves</i>	<i>104</i>
<i>Cantinho da Graziela</i>	<i>105</i>
<i>Cantinho da Dona Maria de Lourdes</i>	<i>106</i>
<i>Cantinho da Marisa</i>	<i>107</i>
<i>Cantinho da Marlize</i>	<i>108</i>

<i>Cantinho da Meire.....</i>	<i>109</i>
<i>Cantinho da Dona Melita.....</i>	<i>110</i>
<i>Cantinho da Dona Ivone.....</i>	<i>111</i>
<i>Cantinho da Rosana.....</i>	<i>112</i>
<i>Cantinho da Vita</i>	<i>113</i>
<i>Cantinho da Zilda.....</i>	<i>114</i>
<i>Bolo da amizade.....</i>	<i>115</i>



APRESENTAÇÃO

Este livro de receitas é produto de um projeto de extensão desenvolvido no Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC) Campus Gaspar e financiado pela Pró-reitoria de extensão e relações externas do IFSC. O projeto foi desenvolvido com alunas do Programa Mulheres Mil, que faz parte de um conjunto de ações governamentais de inclusão educacional, social e produtiva de mulheres em situação de vulnerabilidade. As alunas do Programa participam de um curso de formação cidadã em que são ofertadas aulas de economia doméstica, saúde e meio ambiente, além de cidadania e direitos da mulher. Após concluída essa etapa, cada aluna faz um curso de qualificação profissional, de modo a estar apta a ingressar no mundo do trabalho.

A ideia de confeccionar o livro de receitas surgiu quando percebemos o interesse das alunas pelo tema, ao realizarem uma aula de culinária no curso de Gastronomia da Universidade Regional de Blumenau, como parte integrante do curso de Formação Inicial e Continuada Introdução ao Programa Mulheres Mil, primeiro módulo do programa.

Percebendo esse interesse, participamos de um edital da Pró-reitoria de extensão e relações externas do IFSC (edital APROEX/2012 de apoio a projetos de extensão) e fomos contempladas com o financiamento para editar, imprimir e distribuir este livro.

Inicialmente, a ideia era produzir um livro de receitas a partir das receitas que as alunas trouxessem para integrar o livro, mas, ao conversarmos com cada uma delas, percebemos que essas receitas tinham uma relação com a história de vida delas e que não havia como pensar as receitas, sem dar a elas “voz” no livro. Neste sentido, este livro foi muito mais do que uma compilação de receitas, foi uma troca de experiências entre as alunas e as professoras envolvidas. As alunas sentiram-se parte integrante desta atividade, trouxeram suas receitas, conversaram conosco, falaram de suas vidas, de seu trajeto no curso e, principalmente, contaram a história de suas receitas. Ainda, compartilhamos e saboreamos essas receitas em um momento especial, em que tiramos as fotos que integram o livro.

A produção do livro que ora apresentamos envolveu o trabalho desenvolvido dentro das disciplinas de Matemática, Língua Portuguesa, Informática e Artes, além de ter promovido a socialização de experiências de vida e de saberes construídos no dia a dia de cada uma das alunas.

Além das receitas, as alunas, em conjunto, escreveram poesias que falam um pouco sobre as “receitas de vida” que cada uma dessas mulheres compartilharam conosco a cada aula. Desta forma, ao longo do livro, você irá perceber uma mescla entre receitas e poesias, formando um verdadeiro cardápio para agradar os olhos e o coração. Além disso, você encontrará os relatos dessas mulheres, autoras desta obra, em que elas falam sobre a experiência de voltar à sala de aula e sobre a receita que trouxeram para o livro. Também, cada receita vem acompanhada de uma dica da Profa. Suzana – coordenadora do curso de Gastronomia da FURB, que dá uma graça especial ao livro.

Esperamos que você goste do livro assim como nós gostamos de elaborá-lo e de fazer parte deste Programa tão importante para a elevação da auto-estima e da renda dessas mulheres.

Vanessa Oechsler e Ana Paula Kuczmynda da Silveira

Gestoras do Programa Mulheres Mil no Campus Gaspar

Pãezinhos para um futuro feliz

Ingredientes:

- 1. Muitos amigos cultivados com carinho;*
- 2. Sonhos cobertos de açúcar;*
- 3. Duas colheres de paciência, três de perseverança e uma de coragem;*
- 4. Um pacote inteiro de planos traçados com cuidado;*
- 5. Uma colher do fermento da esperança.*

Ainda, a gosto, você pode adicionar: pedaços de chocolate, morangos, perfume de cravo e canela e tudo mais que te trazer à memória lembranças felizes.

Modo de fazer

No presente que ontem foi futuro e amanhã será passado, misture com carinho todos os ingredientes.

Deixe-os descansar até dobrarem de volume e, então, leve-os ao forno do tempo, até que fiquem dourados.

Aí você pode comê-los quentinhos, saboreando devagar, para que durem para sempre.



DOCES

Bolo cremoso com cheirinho de lembranças

Um presente especial da profa. Janaina para as Mulheres Mil

Ingredientes:

1 xícara cheia de boas histórias

5 xícaras de farinha de carinho

5 colheres de alegria

3 colheres de magia

2 xícaras de fermento, para crescer boas ideias

3 colheres de óleo da amizade

Pitadas de emoção com lembranças da Menina Bonita do Laço de Fita

Modo de Fazer:

Misture todos os ingredientes com carinho, aos poucos vá colocando as pitadas de emoção com lembranças da Menina Bonita do Laço de Fita. Coloque para assar e saboreie todo o aroma que sai do forno, aguçando suas memórias, seus sorrisos, suas lembranças. Deguste com alegria cada pedacinho.

Torta de Limão (Uma sugestão da Dona Erenilda)

Ingredientes

Massa:

- ✓ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ✓ 4 colheres (sopa) de manteiga
- ✓ ½ lata de creme de leite
- ✓ 1 colher (chá) de fermento

Recheio:

- ✓ 1 caixa de leite condensado
- ✓ 6 colheres (sopa) de suco de limão
- ✓ ½ lata de creme de leite
- ✓ 1 colher (sopa) de raspa da casca de limão

Cobertura:

- ✓ 3 claras
- ✓ 6 colheres (sopa) de açúcar

Modo de fazer

Massa:

Em uma tigela, misture a farinha com a manteiga, o creme de leite e o fermento em pó até saltar completamente das mãos. Deixe na geladeira por 30 minutos, coberto com filme plástico.

Forre com a massa o fundo e a lateral de uma forma de aro removível de 25cm de diâmetro. Fure com a massa com o auxílio de um garfo.

Leve ao forno médio a alto, pré-aquecido por cerca de 20 minutos.

Recheio:

No liquidificador, misture bem o leite condensado com o suco de limão até obter um creme consistente. Adicione o creme de leite e as raspas de limão e reserve.

Cobertura:

Na batedeira bata as claras em neve. Junte o açúcar aos poucos e bata mais um pouco até obter um merengue bem firme.

Recheie a massa com o creme de limão. Cubra com a cobertura e retorne ao forno por cerca de 10 minutos

*para dourar o merengue.
Sirva gelado.*



Dica da Suzana: No recheio, no lugar do creme de leite, pode-se usar nata ou creme de leite fresco da garrafinha, batido em ponto de chantilly para ficar mais leve.

Torta de coco (Cleusa)

Ingredientes

- ✓ 1 coco grande ou 2 pequenos
- ✓ 700g de açúcar
- ✓ 7 claras
- ✓ Uma colher de café rasa de sal

Modo de fazer

Junte o coco e o açúcar. Coloque-os em uma panela e leve ao fogo, mexendo sempre até que o coco fique seco e dourado.

Bata as claras em ponto de neve (bem firme) e junte o coco, quando este estiver frio.

Divida a mistura em duas formas iguais e leve para assar em forno quente.

Desenforme a mistura assada e monte a torta, colocando: uma camada da mistura assada, creme chantily e ameixas pretas cozidas, outra camada da mistura assada.



Dica da Suzana: O coco pode ser seco no forno pré-aquecido a 180°C e as ameixas podem ser colocadas de molho, com um dia de antecedência, no suco de laranja e processadas para virar uma pasta. O gosto fica muito bom, por causa do suco de laranja.

Pudim de leite condensado - Banho Maria (Dona Edinara e Cleonice)

Ingredientes

- 1 leite condensado
- 1 lata de leite
- 3 ovos
- açúcar para caramelizar a forma

Modo de fazer

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata em velocidade alta até a mistura ficar bem homogêna.

Despeje a mistura na forma já caramelizada e leve ao forno em banho-maria por mais ou menos 1 hora e meia.



Dica da Suzana: Para o pudim ficar aerado (cheio de furinhos) não precisa bater no liquidificador, só mexer com um garfo ou batedor de arame (fouex).

Pudim de leite condensado modificado (Graziela)

Ingredientes:

*1 lata de leite condensado
a mesma medida de leite
3 ovos inteiros
4 bolachas
1/2 pacote de côco*

Para calda:

1 1/2 xíc. de açúcar

Modo de fazer:

Bater os ingredientes no liquidificador por mais ou menos 3 minutos. Em uma forma própria para banho maria, levar ao fogo 1 1/2 xícara de açúcar para caramelizar, em fogo baixo e mexendo sem parar. Assim que o açúcar ficar totalmente derretido, colocar a mistura feita no liquidificador. Ao invés de cozinhar em banho maria, colocar direto no forno a 250° por aprox. 40 min.



Puxa-puxa (Celita)

Ingredientes

- ✓ 1kg de melado batido
- ✓ 2 colheres (sopa) de nata

Modo de fazer

Em uma panela, misture o melado e a nata. Cozinhe em fogo médio, mexendo com colher de pau para não grudar no fundo. Desligue quando a mistura começar a ficar espessa, no ponto de puxa-puxa.

Despeje a mistura quente em uma superfície fria, untada com manteiga.

Corte o puxa-puxa com faca enquanto ainda estiver quente.



Dica da Suzana: Para incrementar, podemos usar amendoim ou castanha do Pará grosseiramente picados e acrescentar no preparo antes de despejar na superfície fria, assim teremos uma espécie de pé de moleque.

Bolo gelado de laranja (Melita)

Ingredientes

Massa

- ✓ 4 gemas
- ✓ 4 claras
- ✓ 2 xícaras de açúcar
- ✓ 2 xícaras de farinha de trigo
- ✓ 1 xícara de suco de laranja
- ✓ 2 colheres de fermento

Recheio

- ✓ 1 lata de leite condensado
- ✓ 2 medidas de leite (use a lata de leite condensado vazia como medida)
- ✓ 3 gemas
- ✓ 1 colher de amido de milho

- ✓ 1 lata de creme de leite
- ✓ 1 lata de pêssego ou abacaxi

Modo de fazer

Massa:

Coloque todos os ingredientes na tigela da batedeira e bata em velocidade alta até obter uma massa bem homogênea. Depeje a massa em forma redonda, untada com manteiga. Asse-a em forno pré-aquecido até 180° por 20 minutos.

Recheio:

Em uma panela coloque o leite condensado, o leite, as gemas e o amido de milho. Leve ao fogo até engrossar, misturando para que não grude no fundo. Depois de frio, coloque uma lata de creme de leite e o pêssego ou o abacaxi para o recheio.

Montagem

Corte o bolo ao meio, dividindo-o em dois discos de massa. Coloque o recheio sobre um dos discos e cubra com o outro. Sobre o disco superior coloque uma calda feita no fogo com uma xícara de suco de

laranja e duas de açúcar. A calda deve cozinhar até engrossar um pouco.

Leve o bolo à geladeira e sirva-o gelado.



Dica da Suzana: Podemos usar para molhar o bolo a própria calda do pêssgo e do abacaxi caso sejam usados em conserva.

Bolo de chocolate (D. Ivone)

Ingredientes

- ✓ 100 g de margarina
- ✓ 2 ovos
- ✓ 1 copo de açúcar
- ✓ 200ml de leite
- ✓ 2 copos de farinha de trigo
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó
- ✓ 150 g de chocolate ou achocolatado
- ✓ 1 pitada de sal

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes com vigor até a massa abrir bolhas, colocando por último o fermento.

Despeje em forma untada com margarina e leve ao forno pré-aquecido para assar.



Dica da Suzana: Se possível, usar manteiga sem sal no lugar da margarina. O bolo vai ter um sabor especial.

Nega maluca (Profa. Vanessa)

Ingredientes

Massa

- ✓ 2 ovos
- ✓ 2 xícaras de açúcar
- ✓ 1 xícara de azeite
- ✓ 2 ½ xícaras de trigo
- ✓ 1 xícara de achocolatado em pó
- ✓ 1 xícara de água morna
- ✓ 2 colheres de chá de fermento

Cobertura

- ✓ 3 colheres (sopa) de margarina
- ✓ 3 colheres (sopa) de leite

- ✓ 3 colheres (sopa) de achocolatado em pó
- ✓ 1 colher (sopa) de açúcar

Modo de fazer

Massa:

Em uma batedeira misture todos os ingredientes menos o fermento. Após bater, acrescente o fermento e misture delicadamente. Ponha em uma forma untada e leve ao forno.

Cobertura:

Em uma panela, coloque todos os ingredientes e leve ao fogo até formar uma pasta, mexendo com uma colher de pau. Ponha sobre o bolo já frio.



Dica da Suzana: Você pode usar a mesma receita para fazer cupcakes.

Bolo de Milho

(Eliane)

Ingredientes

- ✓ 1 lata de milho verde (sem água)
- ✓ 3 ovos
- ✓ 1 xícara de açúcar
- ✓ ½ xícara de óleo
- ✓ 2 colheres pequenas de fermento de bolo

- ✓ 10 colheres de sopa de milharina

Modo de Fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador, unte uma forma com margarina e nela polvilhe canela em pó, despeje a massa. Asse até o bolo ficar dourado.

Dica da Suzana: Sirva esse bolo com uma fatia de queijo colono ou coalho ligeiramente derretidos. “Delicioso”!!

Bolo de limão (Marlize Demori)

Ingredientes

Massa

- ✓ 3 ovos
- ✓ 1/2 xícara de óleo
- ✓ 1 xícara de água (200 ml)
- ✓ 1/2 envelope de refresco em pó sabor limão
- ✓ 2 xícaras de farinha de trigo
- ✓ 1 xícara de açúcar
- ✓ 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura

- ✓ 1 xícara de chá de açúcar
- ✓ 3 colheres de água

- ✓ 1/2 envelope de refresco em pó sabor limão

Modo de fazer

Dissolva o 1/2 envelope de refresco em pó em 1 xícara de água e reserve. Em uma tigela funda coloque a farinha, o açúcar, os ovos, o óleo e o refresco concentrado. Misture vigorosamente até obter uma mistura bem homogênea. Por último coloque o fermento e torne a misturar.

Despeje a massa em uma forma/tabuleiro untado com margarina e leve ao forno pré-aquecido para assar.

Enquanto o bolo assa, dissolva o restante do envelope de refresco em 3 colheres de água. Dissolva uma xícara de açúcar no refresco concentrado. Você irá obter uma pasta.

Quando o bolo estiver assado e frio, desenforme-o e cubra com a cobertura de limão, espalhando-a com uma colher ou espátula.



Dica da Suzana: Se tiver em casa o limão galego (fruta) use no lugar do refresco concentrado.

Doces de Natal

(Doracy)

Ingredientes

- ✓ 2 colheres de sopa de banha
- ✓ 3 colheres de manteiga
- ✓ 4 ovos
- ✓ 4 xícaras de açúcar
- ✓ 1/2 xícara de leite
- ✓ 2 colheres de sopa de sal-amoníaco (não sódico)
- ✓ Farinha de trigo suficiente para a massa ficar no ponto para esticar

Modo de fazer

Na batedeira bata a banha, a manteiga, os ovos, o açúcar e o leite. Coloque o sal-amoníaco e, aos poucos, vá adicionando a farinha de trigo e amassando com as mãos até obter uma massa fina, que não grude nas mãos.

Coloque porções da massa sobre uma superfície enfarinhada e abra com o rolo até obter uma camada fina. Corte com formas de biscoito e leve ao forno em tabuleiro untado com manteiga para assar.

Quando retirá-los do forno você pode passá-los em uma mistura de açúcar e canela, ou decorá-los com glacê para decoração de biscoitos (explicamos como

fazer esse glacê na receita de biscoitos de Natal com especiarias).



Dica da Suzana: Use o glacê real para fazer as coberturas brancas e coloridas. 1 clara, suco de ½ limão e 300g de açúcar confeiteiro.

Pão de ló - Vó Laura (Zilda)

Ingredientes

Massa

- ✓ 5 ovos
- ✓ 2 xícaras de trigo
- ✓ 2 xícaras de açúcar
- ✓ 1 xícara de leite
- ✓ 1 colher de fermento em pó

Cobertura

- ✓ 1 pacote de nata
- ✓ 3 xícaras de açúcar
- ✓ 2 xícaras de morango picados

Modo de fazer

Massa

Na batedeira, bata as claras em ponto de neve dura, depois acrescente as gemas e misture o açúcar ao poucos sem parar de bater. Misture o leite morno, a farinha de trigo e, por último, o fermento.

Despeje em tabuleiro untado com manteiga e polvilhado com farinha de trigo. Leve ao forno para assar até que a massa fique dourada. O forno deve estar pré-aquecido.

Quando o pão-de-ló estiver assado e frio, desenforme-o e corte-o ao meio no sentido do comprimento. Recheie-o e cubra-o com a cobertura já preparada.

Cobertura

Na batedeira em velocidade média bata a nata e aos poucos acrescente o açúcar até obter uma consistência cremosa de chantilly.

Misture ao chantilly os morangos lavados, bem escorridos e picados em pequenos pedaços.



Dica da Suzana: Para incrementar a receita, use amoras e mirtilo quando estiverem na época.

Torta de Bolacha (Rosana)

Ingredientes

Creme

- ✓ 1 lata de leite condensado
- ✓ 2 latas de leite
- ✓ 4 gemas
- ✓ 2 colheres de sopa de maisena

Cobertura

- ✓ 4 claras em neve
- ✓ 1 lata de creme de leite
- ✓ 2 colheres de açúcar

- ✓ 100 gramas de coco ralado

Modo de fazer

Levar ao fogo o leite condensado, as duas medidas de leite, as 4 gemas e as 2 colheres de sopa de maisena.

Deixar em fogo baixo, mexendo sempre até ferver e desligar em seguida.

Molhar todas as bolachas no leite e arrumar camadas de biscoito, alternando com o creme. Por último colocar a cobertura, enfeitando com o coco ralado.

Dica da Suzana: Como cobertura, podemos usar ganache de chocolate feito com nata aquecida mais chocolate em barra picado, na proporção $\frac{1}{2}$ a $\frac{1}{2}$.



Bolo úmido de maracujá

Ingredientes

- ✓ 3 ovos
- ✓ 3 xícara de farinha de trigo
- ✓ 1 xícara de suco de maracujá
- ✓ 1 xícara de açúcar
- ✓ 4 colheres de margarina

- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de fazer

Em uma tigela, bata o açúcar com a margarina e as gemas, aos poucos adicione a farinha de trigo e o suco de maracujá, por último, misture delicadamente as claras em neve e o fermento.

Dica da Suzana: quando usar o maracujá fruta, tirar as sementes da polpa usando a tecla pulsar do liquidificador. Pegar as sementes, lavar bem e levar para tostar no forno. Usá-las na massa do bolo.



Receita da vó (Dona Catarina)

Ingredientes

Massa

- ✓ 3 xícaras de açúcar
- ✓ 4 ovos
- ✓ 1 colher cheia de margarina
- ✓ 1 xícara de maisena
- ✓ 2 xícaras de leite
- ✓ 1 colher de fermento em pó
- ✓ 3 colheres cheias de trigo

Cobertura

- ✓ 1 suco de limão

- ✓ ½ xícara de açúcar
- ✓ 1 colher de maisena

Modo de fazer

Massa

Primeiro bata a clara em neve e reserve. Junte o açúcar com as gemas e bata bem, junte o restante dos ingredientes e, por último, acrescente as claras em neve.

Cobertura

Coloque os ingredientes da cobertura em uma panela e leve ao fogo brando até cozinhar. Antes de cobrir o bolo, umedeça-o com um pouco de guaraná.

Dica da Suzana: Sempre que fizer um bolo em que as claras vão ser batidas separadamente, deixe esse processo para o final, para que elas não voltem ao estado líquido.



Bolo Carmelo (Carmem Ribeiro)

Ingredientes

- ✓ 2 e ½ xícaras de farinha de mandioca
- ✓ 1 e ½ xícaras de açúcar
- ✓ 2 ovos
- ✓ 3 colheres de margarina
- ✓ 1 xícara de coco ralado
- ✓ 2 colheres de fermento royal

Cobertura:

- ✓ 250 gramas de goiabada derretida e canela em pó

Modo de fazer

Bata as claras em neve e reserve. Em outro recipiente, bata as gemas com o açúcar e vá acrescentando o restante dos ingredientes, adicionando, por último, as claras em neve. Despeje a massa em forma redonda untada com margarina, leve para assar por 30 a 40 minutos em forno pré-aquecido.



Dica da Suzana: Derreta a goiabada com um pouco de suco de laranja ou licor de laranja.

Bolo de Milho com Coco (Vita e Marisa)

Ingredientes

- ✓ 1 lata de milho verde em conserva (usar a lata como medida para os outros ingredientes)
- ✓ 1 lata de óleo
- ✓ 1 lata de leite
- ✓ 1 lata de açúcar
- ✓ 1 lata de milharina
- ✓ 3 ovos
- ✓ 1 colher de fermento em pó
- ✓ 2 pacotes de coco ralado

Modo de fazer

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do coco ralado. Bata por alguns minutos até obter uma mistura homogênea. Depois misture o coco. Unte uma forma com manteiga e nela despeje a massa. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C e asse até dourar.

Para dar um gostinho especial na receita, você pode polvilhar canela na forma logo após untá-la.



Dica da Suzana: para sentir bem o gostinho de coco, use o coco ralado fresco congelado de fios médios.

Mousse de Maracujá (Profa. Janaína)

Ingredientes

- ✓ 1 lata de leite condensado
- ✓ 2 caixas de creme de leite
- ✓ 2 maracujás (apenas a polpa)

Modo de Fazer

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata por alguns minutos e coloque em uma forma de sua preferência. Leve à geladeira pelo menos 1 hora antes de servir.

Dica da Suzana: Se quiser desinformar a mousse, use 10g de gelatina incolor sem sabor hidratada.



Bolo de farinha de rosca (Lenir)

Ingredientes

Massa

- ✓ 6 ovos
- ✓ 6 colheres de açúcar
- ✓ 6 colheres de farinha de rosca
- ✓ 1 colher de fermento em pó
- ✓ 1 xícara de amendoim moído

Cobertura

- ✓ 2 colheres de sopa de margarina
- ✓ 2 xícaras de açúcar
- ✓ 1 xícara de leite
- ✓ 1 xícara de chocolate em pó
- ✓ 1/2 caixa de creme de leite

Modo de fazer

Massa

Bata as claras em ponto de neve dura, a elas vá incorporando aos poucos as gemas, sem parar de bater. Adicione aos poucos o açúcar, a farinha de rosca (uma colher de cada vez), o fermento e o amendoim, mexendo delicadamente.

Coloque a massa em forma untada com margarina e leve ao fogo até dourar.

Desenforme quando estiver morno, cubra com a cobertura e polvilhe amendoim torrado e moído.

Cobertura

Em uma panela colocar a margarina, o açúcar, o leite e o chocolate. Levar ao fogo médio até começar a engrossar (até começar a adquirir consistência de calda). Misturar rapidamente o creme de leite e espalhar sobre o bolo.



Dica da Suzana: Essa massa, ao sair do forno, poderá ser regada com suco de limão e laranja misturados e polvilhada com açúcar confeiteiro.

Biscoitos de Natal com especiarias

(Profa. Ana Paula)

Ingredientes

Massa do biscoito

- ✓ 1 ovo inteiro
- ✓ 2 tabletes e meio de margarina culinária
- ✓ 1 e ½ xícaras de açúcar (de preferência de confeitiro, pois é mais fininho)
- ✓ 1 xícara de açúcar mascavo (se preferir, pode usar apenas 2 xícaras de açúcar refinado)
- ✓ Casca ralada de meia laranja ou de um limão
- ✓ 1 colher de sopa rasa de canela em pó
- ✓ 1 colher de chá de cravo moído
- ✓ 1 colher de café de gengibre moído
- ✓ 3 e ½ xícaras de farinha de trigo peneirada

- ✓ A gosto podem ser acrescentadas 2 colheres de nozes, castanhas ou avelãs moídas.

Se preferir, em lugar da casca de laranja e de limão, você pode colocar três colheres de chocolate em pó.

Glacê para decorar

- ✓ 1 clara de ovo
- ✓ 300 de açúcar de confeitiro
- ✓ 1 colher de café de suco de limão

Modo de fazer

Massa

Coloque a margarina e o açúcar em uma tigela funda e bata com a batedeira, em velocidade

máxima, até que adquira a consistência de um creme. Reserve.

Em um recipiente pequeno, bata o ovo até que ele fique levemente esbranquiçado e vá despejando sobre a mistura que se encontra na tigela, sem parar de bater.

Adicione as cascas de limão e laranja e as especiarias.

A essa mistura incorpore vagarosamente a farinha, misturando com colher de pau, até obter uma massa consistente que você precisará amassar com as mãos.

Adicione as avelãs, castanhas ou nozes (se desejar) e misture delicadamente.

Forme uma bola de massa, envolva em filme plástico e leve à geladeira por 30 a 40 minutos.

Abra a massa com rolo aos poucos sobre superfície enfarinhada. Os biscoitos não devem ficar muito grossos, mas também não podem ficar muito finos. Corte os biscoitos com cortadores apropriados e leve-os ao forno em tabuleiro untado com manteiga. Leve ao forno até dourarem.

Quando frios, você pode decorá-los.

Glacê

Na batedeira em velocidade baixa, bata a clara e uma colher de sopa de açúcar, aos poucos vá adicionando o restante do açúcar e o suco de limão.

Para tingir o glacê, use corante comestível (em gel) e para aplicá-los aos biscoitos, use bico de confeiteiro. Guarde cada cor de glacê em um saquinho de plástico para não ressecar enquanto você decora os biscoitos.



Dica da Suzana: Experimente acrescentar nas especiarias anis estrelado e noz moscada!!!

Cookies de Natal

(Profa. Ana Paula)

Ingredientes

- ✓ 2 xícaras de manteiga amolecida
- ✓ 2 xícaras de açúcar mascavo
- ✓ 2 xícaras de açúcar refinado
- ✓ 4 ovos inteiros
- ✓ 4 e 1/2 xícaras de farinha de trigo peneirada
- ✓ 4 xícaras de farinha de aveia
- ✓ 1 colher de café de sal
- ✓ 2 colheres de sopa de fermento em pó
- ✓ 2 colheres de sopa de sal amoníaco (não sódico)
- ✓ 1 colher de sopa rasa de canela
- ✓ 1 colher de sopa de baunilha

- ✓ 2 xícaras de nozes, ou castanhas ou amendoins picados
- ✓ 1 xícara de passas ou ameixas picadas (se preferir, usar frutas cristalizadas ou damasco)
- ✓ 2 barras de chocolate meio amargo picado, ou 200g de gotas de chocolate

Modo de fazer

Na batedeira misturar a margarina, o açúcar, os ovos e a baunilha. Despejar a mistura em uma tigela funda e acrescentar a farinha, a aveia, o sal, o fermento e o sal amoníaco. Amassar com as mãos até obter uma massa homogênea.

Misturar as frutas secas e, por último, o chocolate picado. Incorporar bem à massa.

Fazer pequenas bolinhas achatadas, colocá-las em tabuleiro untado com manteiga e levar ao forno alto.

Deixe um espaço entre uma bolinha e outra, pois elas crescem.



Dica da Suzana: Depois de pronto, deixar guardado por 2 dias em uma lata e levar ao forno novamente. Ficará crocante, parecendo um biscoito.

Torta de frutas (Esperança)

Ingredientes:

1 lata de leite condensado

1 litro de leite

2 colheres de margarina

2 colheres de amido de milho

1 lata de creme de leite

1 pacote pequeno de suspiros

frutas (morango e uva)

1 barra de chocolate)

Modo de fazer:

Junte o leite condensado, o leite, a margarina e o

amido de milho e leve ao fogo mexendo sempre até formar um pudim.

Em uma vasilha pique o morango, a uva, 1/2 barra de chocolate ralado, suspiros esmagados e 1/2 lata de creme de leite e misture tudo.

A outra metade do chocolate junte com o creme de leite e derreta no microondas formando um creme.

Agora é só montar 1 camada de pudim, 1 de frutas, alternadamente. Por último, despeje o chocolate derretido. Decore a gosto e leve pra gelar.



Dica da Suzana: Usar a criatividade usando várias frutas da estação para decorar.

Sobremesa de chocolate e coco

(Profa. Suzana)

Ingredientes

Massa:

4 ovos

2 xícaras de açúcar

2 xícaras de farinha de trigo

1 xícara de água fervente

1 xícara de óleo de milho

1 xícara de achocolatado

1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de fazer:

Misturar os ovos e o açúcar e bater bem. Peneirar a farinha de trigo, o achocolatado e o fermento.

Juntar água e óleo. Colocar alternadamente, os secos e os líquidos. Mexer até ficar uma mistura homogênea. Assar em forno médio (170°) por 30 a 40 minutos.

Recheio:

1 lata de leite condensado

100ml de leite

2 colheres de sopa de amido de milho

200g de côco ralado

100g de açúcar

Modo de fazer

Levar ao fogo todos os ingredientes menos o côco ralado, para ferver, mexendo sempre até engrossar. Quando estiver consistente, desligar e acrescentar côco ralado.

MONTAGEM: Colocar o recheio frio sobre a

massa e enrolar como rocambole.



Dica da Suzana: Usar essa massa para fazer cupcakes, mini rocamboles e mini bolinhos. Podendo ser recheados e trabalhados com a cobertura de brigadeiro adicionando 1 ou mais colheres de nata para ficar maleável e fácil de trabalhar. Colocar em saquinhos decorados e fechar com fitas decorativas.

Cupcakes

(Profa. Ana Paula)

Ingredientes

Massa do cupcake

- ✓ 2 xícaras de farinha de trigo
- ✓ 1 colher de (chá) fermento em pó
- ✓ 1 colher de (chá) bicarbonato de sódio
- ✓ 2 xícaras de açúcar mascavo
- ✓ 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- ✓ 4 ovos
- ✓ 1/2 xícara de óleo
- ✓ 1 xícara de nozes picadas

Modo de fazer

Em uma tigela, misture a farinha de trigo, o fermento, o bicarbonato, o açúcar e o chocolate em pó. Aos poucos, acrescente os ovos batidos, o óleo e as nozes picadas. Distribua a massa em pequenas formas de papel dentro de formas próprias para cupcake e leve ao forno para assar. (rendimento 16 unidades)

Ingredientes

Pasta americana (de leite em pó)

3 xícaras de chá de leite em pó peneirado

3 xícaras de açúcar de confeitiro peneirado

Leite condensado até dar o ponto

Corantes em gel

Confeitos coloridos

Modo de fazer

Misture o leite em pó com o açúcar e vá juntando o leite condensado aos poucos, comece misturando com um colher, depois misture com as mãos, sove a massa até dar o ponto.

Depois coloque o corante e sove bem para que a cor fique uniforme.



Bolo da alegria

Uma dica da Rose, da Cleusa, da Jô e da Dona Ivone para afastar a tristeza e colorir os dias mais cinzentos

Ingredientes

3 medidas de paciência

2 medidas de carinho

1 medida de amizade

1 medida de fé

1 pitada de esperança

Amor até ficar no ponto e exagerar na compreensão

Modo de fazer

Em uma tigela funda, junte a paciência, o carinho e a fé. Misture bem e adicione esperança, compreensão e muito amor.

Lembre-se de que é ele que dá o ponto da receita.

Coloque em tabuleiro untado com os melhores sonhos e os mais lindos desejos. Leve ao forno e, depois de desenformar, sirva com muito entusiasmo.

SALGADOS



Roupa velha (Maria Chaves)

Ingredientes

- ✓ *Carne assada (frango, pernil)*
- ✓ *Pimentão*
- ✓ *Pepino*
- ✓ *Cebola*
- ✓ *Cenoura*
- ✓ *Maionese*

- ✓ *Batata palha*

Modo de fazer

Corte as carnes em tiras. Corte o pimentão em tiras. Corte o pepino, a cenoura e a cebola. Misture tudo com a maionese e coloque em uma travessa para servir. Salpique com batata palha. Sirva frio.



Dica da Suzana: Sirva também com um vinagrete e pão francês.

Macarrão pene recheado com queijo

(Carla)

Ingredientes

- ✓ 2 potes de requeijão
- ✓ 2 pacotes de macarrão pene
- ✓ 2 cebolas picadas
- ✓ Cheiro verde a gosto
- ✓ Noz moscada
- ✓ 2 tabletes de caldo de galinha
- ✓ 2 caixas de creme de leite
- ✓ 1kg de presunto fatiado bem fininho e cortado em tiras
- ✓ 1kg de queijo mussarela fatiado bem fininho e cortado em tiras

Modo de fazer

Refogue as cebolas com 4 colheres de óleo. Depois, acrescente as duas caixas de creme de leite, raspe a noz moscada, junte o caldo de galinha. Se precisar, acrescente um pouquinho de água no refogado para dar uma leveza no molho branco. Desligue o fogo e junte o cheiro verde e o presunto fatiado e cortado em tirinhas e deixe descansar.

Cozinhe o macarrão e deixe no ponto al dente. Escorra e deixe esfriar. Depois de frio, você vai rechear o pene um por um com o queijo mussarela fatiado em tirinhas. Reserve num refratário untado com requeijão. Quando estiver pela metade você joga um pouco do molho branco e continua recheando o macarrão. Quando completar o refratário, jogue mais molho e leve ao forno por 10 a 15 minutos. Quando começar a borbulhar, pode tirar do forno e servir.



Dica da Suzana: Faça um molho de tomates com manjeriço e tomates secos e alterne com as camadas de molho branco, salpique parmesão ralado e leve ao forno para gratinar.

Minestrone com Especiarias a Minha Moda (Daniela)

Ingredientes

- ✓ 500g de carne moída
- ✓ 2 colheres de sopa de óleo
- ✓ 1 cebola pequena cortada bem pequeno
- ✓ 1 dente de alho
- ✓ 500g de batata (4 unidades médias)
- ✓ 300g de batata doce (2 unidades)
- ✓ 200g de abobrinha (1 unidade grande)
- ✓ 300g de cenoura (1 unidade grande)
- ✓ 300g de batata baroa (mandioquinha)
- ✓ tomate (2 unidades)
- ✓ azeite

- ✓ gengibre - 1 pedaço pequeno (ralado fino - uma colher rasa de sopa)
- ✓ 4 ou 5 cravos da Índia
- ✓ ervas diversas -
salsa/louro/cebolinha/manjericão/orégano
- ✓ sal e pimenta 5 baías
- ✓ 1 litro de água quente
- ✓ parmesão ralado (ou outro tipo de queijo, mussarela fica ótimo)
(pode ser colocado macarrão ou feijão branco se desejar mais volume)

Modo de fazer

Pique todos os legumes no tamanho que desejar. Aqueça uma panela grande, acrescente o óleo, a cebola e o alho. Deixe dourar. Acrescente a carne, tempere e frite bem, até ficar bem sequinha e dourada.

Depois junte as batatas, a cenoura e acrescente água (se desejar fazer na pressão, preste atenção ao tempo de cozimento).

Depois acrescente o restante dos ingredientes: abobrinha, tomate, ervas e o gengibre. Deixe

cozinhar até ficar macio, por último acrescente o cravo e um fio de azeite

Ajuste o sal se necessário.

No momento de servir, acrescente o queijo ralado.



Dica da Suzana: Use no lugar da carne moída, músculo picado bem pequenininho, irá dar um sabor especial no caldo.

Orelha de gato salgada (Meire)

Ingredientes

- ✓ 2 ovos
- ✓ 1/2 xícara de óleo
- ✓ 1 xícara de leite morno (se o leite estiver muito quente, a orelha não crescerá como deve)
- ✓ 1/2 colher de orégano
- ✓ salsinha e cebolinha a gosto
- ✓ 1 cebola média picadinha
- ✓ 1 colherinha de sal
- ✓ 1 colher (sopa) rasa de açúcar
- ✓ 1 colher (sopa) de fermento para pão
- ✓ Restos de presunto, queijo, salsicha, sempre muito picadinho.
- ✓ Farinha de trigo suficiente para deixar a massa desprender das mãos

Modo de fazer

Em uma travessa funda misture todos os ingredientes líquidos colocando por último o fermento. Aos poucos vá incorporando a farinha de trigo e misturando-a aos outros ingredientes. Você deve acrescentar farinha suficiente apenas para a massa desprender das mãos.

Divida a massa em pequenos bocados, enfarinhe as mãos e enrole a massa como croquetes e torça a massa no meio para dar o formato das orelhas. Coloque sobre um tabuleiro untado com manteiga. Cubra e deixe crescer por meia hora.

Pincele as orelhas com gema, salpique orégano, salsinha ou alho torradinho e asse em forno quente até dourar.



Dica da Suzana: Faça pequenas porções de molhos, remoulade, tártaro e outros e sirva com um entradinha para um jantar.

Torta pizza fácil (Enedi)

Ingredientes

- ✓ 2 ovos
- ✓ 1 copo de leite
- ✓ ½ copo de óleo de soja
- ✓ 1 copo de farinha de trigo
- ✓ 1 pacote de creme de cebola
- ✓ 1 colher(de sopa) de fermento para bolo

Modo de fazer

Dica da Suzana: Coloque um pouco de molho de tomate e queijo branco picado antes do recheio e leve para assar.

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Unte uma forma, e despeje a massa nela.

Faça o recheio a seu critério. Nesta receita faremos com frango desfiado. Refogue a cebola, quando ela estiver dourada, junte o tomate, o milho, a ervilha, o frango desfiado e sal a gosto.

Junte o recheio com a massa que já está na forma, e, por último, acrescente orégano e queijo ralado.

Leve ao forno pré-aquecido por 30 a 40 minutos ou até dourar.



Pão no Vapor (Geneci)

Ingredientes

- ✓ 1/2 copo de água morna
- ✓ 1 colher de fermento seco pra pão
- ✓ 1/2 colher de óleo
- ✓ 1 colher de açúcar
- ✓ 1/2 colher de sal
- ✓ Farinha de trigo suficiente para a massa ficar firme para ser modelada

Modo de fazer

Misture a água com o sal, o açúcar e o óleo. Coloque um pouco de farinha e fermento e misture

bem. Vá adicionando farinha até a massa poder ser sovada e não grudar na bacia. Sove bem a massa.

Unte uma panela com bastante óleo nas laterais e no fundo, reserve. Pegue a massa já descansada por 10 minutos, e divida-a, fazendo 6 a 8 bolinhas. Distribua as bolinhas na panela.

Deixe crescer bem, depois coloque dois dedos de água na panela (a água precisa ser colocada com cuidado, pelas laterais para que as bolinhas não murchem). Quando as bolinhas já tiverem crescidas, elas irão para cima.

Leve ao fogo alto por no máximo 15 a 18 minutos sem abrir a tampa. Desligue o fogo no tempo certo e retire a panela do fogão. Só abra a panela quando ela estiver morna. Sirva em seguida.

Dica da Suzana: Faça um molho agri-doce para comer com o pão.

Pastelão de frango

(Maria de Lourdes de Oliveira)

Ingredientes

Massa

- ✓ 1 copo de azeite
- ✓ 3 ovos
- ✓ 1 copo de leite
- ✓ 2 colheres de fermento de bolo
- ✓ sal a gosto
- ✓ queijo a gosto
- ✓ 12 colheres de trigo

Recheio

- ✓ 1 peito de frango
- ✓ 4 cebolas
- ✓ 5 tomates

- ✓ 2 cenouras
- ✓ 1 vidro de palmito
- ✓ 1 lata de milho verde
- ✓ 1 lata de massa de tomate
- ✓ sal

Modo de fazer

Massa

No liquidificador, coloque todos os ingredientes líquidos da massa. Bata por alguns minutos e acrescente a farinha (uma colher por vez) e o queijo ralado. Por último acrescente o fermento e bata mais um pouco.

Em uma forma untada com margarina ou óleo, coloque metade da massa, o recheio e cubra com a outra metade da massa.

Polvilhe queijo parmesão ralado e leve ao forno pré-aquecido até dourar.

Recheio

Em uma panela, coloque um fio de azeite, refogue a cebola e o tomate bem picado, adicione o extrato de

tomate e duas xícaras de água. Cozinhe até obter um molho grosso. Misture o frango desfiado e os demais ingredientes, colocando por último o palmito bem escorrido.

Deixe secar um pouco para que o recheio não fique aguado. Se desejar, pode acrescentar creme de leite ou requeijão.



Dica da Suzana: Se preferir use o recheio por cima da massa e asse. Ficará parecido um foccacia.

Torta de frango diet (Maria Josina)

Massa

- ✓ 250 ml de leite
- ✓ ½ xícara de óleo
- ✓ 2 ovos
- ✓ 1 e ½ xícara de farinha de trigo integral
- ✓ sal a gosto
- ✓ 1 colher de sopa de fermento

Recheio

- ✓ 1 peito de frango sem pele
- ✓ ½ litro de caldo de galinha
- ✓ 4 colheres de sopa de óleo
- ✓ 2 dentes de alho amassado
- ✓ 1 cebola picada
- ✓ 3 tomates sem pele e sem semente picados
- ✓ 1 xícara de ervilha

- ✓ sal e pimenta do reino a gosto

Modo de fazer

Massa

Bata o leite, o óleo e os ovos no liquidificador em velocidade baixa. Junte aos poucos a farinha, o sal e, por último, o fermento.

Despeje a metade da massa em forma refratária untada.

Coloque o recheio sobre a massa.

Cubra com o restante da massa, coloque queijo ralado e leve ao forno pré- aquecido até dourar.

Recheio

Cozinhe o frango no caldo até ficar macio. Reserve 1 xícara de chá do caldo de cozimento.

Desfie o frango e reserve.

Faça um refogado com os demais ingredientes do recheio, colocando as ervilhas por último.

Adicione o frango e o caldo

Misture e deixe cozinhar até quase até secar



Dica da Suzana: No lugar da ervilha podemos usar o quiabo refogado que é pouco usado, mas é muito saboroso.

Empada três pingos de quatro queijos

Ingredientes

Massa

- ✓ 2 xícaras de farinha de trigo
- ✓ 1 xícara de queijo parmesão ralado
- ✓ 4 ovos inteiros
- ✓ 1 colher de sopa de fermento
- ✓ 1 copo de leite
- ✓ Sal a gosto
- ✓ 1 xícara de óleo

Recheio

- ✓ 2 copos de requeijão
- ✓ 100 gramas de mussarela bem picadinha
- ✓ 100 gramas de provolone picadinho

- ✓ 150 gramas de queijo minas amassado
- ✓ Cebola ralada
- ✓ Cebolinha e salsa

Modo de fazer

Unte forminhas de empada como margarina.

Em uma tigela misture todos os ingredientes do recheio e reserve.

No liquidificador, colocar todos os ingredientes na massa e bater até obter uma mistura homogênea.

Despejar nas forminhas um pouco da massa, um pouco do recheio e mais um pouco da massa.

Levar ao forno quente até dourar.

Se desejar, pode polvilhar queijo parmesão sobre as empadinhas.



Dica da Suzana: Se preferir coloque a massa por cima do recheio, assim ficará parecendo uma quiche.

Fricassê de frango (Rose e Kátia)

Ingredientes

- ✓ 1 kg de peito de frango cozido e desfiado
- ✓ 1 vidro de palmito
- ✓ 1 cebola média picada
- ✓ 2 dentes de alho
- ✓ 2 cubos de caldo de galinha
- ✓ 400 g de requeijão cremoso
- ✓ 2 colheres de extrato de tomate
- ✓ 2 tomates picados

Dica da Suzana: Podemos usar o frango defumado para incrementar o sabor.

- ✓ 2 pacotes pequenos de batata palha

Modo de fazer

Refogue o frango, a cebola, o alho e o tomate. Acrescente o extrato de tomate, o caldo de galinha, o palmito e $\frac{1}{2}$ copo de água. Deixe ferver por 5 minutos.

Em uma travessa refratária, coloque o requeijão, espalhando-o bem. Depois coloque o frango e cubra com batata palha. Leve ao forno por 30 minutos.



Nhoque com molho de frango (Rô)

Ingredientes

Massa

3 ovos

5 xícaras de farinha de trigo

3 xícaras de água

1 pitada de sal

Salsa e cebolinha a gosto.

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes. Amasse até obter um massa bem homogênea e que desprenda das mãos. Faça o molho de frango como ele é feito para o fricassê.

Modele os nhoques em superfície enfarinhada, corte-os bem pequenos.

Coloque uma panela de água para ferver. Quando a água estiver fervendo, vá aos poucos mergulhando nela os nhoques. Conforme os nhoques forem cozinhando eles irão subir. Retire-os então com uma escumadeira e transfira para um refratário.

Vá alternando, uma camada de nhoque com uma de molho de frango. Termine polvilhando queijo parmesão ralado.



Dica da Suzana: Podemos fazer um molho branco, colocar por cima, polvilhar queijo parmesão e gratinar.

Carne de sirí com leite de coco

Ingredientes

- ✓ 1/2 kg de carne de sirí
- ✓ Salsinha e cebolinha
- ✓ 5 dentes de alho picados
- ✓ 1 colher de páprica picante
- ✓ 2 tomates picados
- ✓ 4 folhas de alfavaca
- ✓ 4 folhas de manjerona

Dica da Suzana: Podemos servir essa mistura na própria casquinha do Sirí e incrementar com uma salada verde.

- ✓ 1 Sazon para peixe

Modo de fazer

Refogue bem a carne de sirí com o alho, a cebola e o tomate. Aos poucos vá acrescentando os outros temperos. Cozinhe até ficar bem seco.

Adicione o leite de coco e deixe cozinhar por mais 15 minutos.

Você pode servir com arroz branco e filé de pescada (ou do peixe de sua preferência).



Strudel de frango

Ingredientes

Massa:

250g de farinha de trigo

1 ovo

125ml de água morna

1 colher de óleo de milho

Modo de fazer

Amassar tudo junto e reservar por 1 hora. Abrir sobre uma mesa redonda forrada com toalha de pano, até que a massa fique bem transparente.

Recheio de frango:

500g de coxa e sobrecoxa ou peito de frango

2 colheres de extrato de tomate

1 cebola pequena

1 dente de alho

água

temperar o frango om sal e pimenta do reino

Modo de fazer

Colocar duas colheres de óleo na panela e refogar o frango. deixar dourar. acrescentar a cebola e o alho.

Deixar dourar, juntar o extrato de tomate, acrescentar água aos poucos para cozinhar o frango. Quando estiver macio retirar do fogo e desfiar. Usar para rechear o Strudel.



Dica da Suzana: Essa massa poderá ser usada tanto para Strudel salgado, quando para doces de maçã, bananas, pêssegos.

Torta da felicidade

Uma dica da Carmem para nos acompanhar por toda a vida.

Ingredientes

1 xícara de amizade

2 colheres de sopa de compreensão

1 pitada de paciência

1 copo de humildade

1 xícara de café de alegria

1 colher de chá de bom humor

1 colher do fermento da solidariedade

Modo de preparo

Meça as palavras cuidadosamente, junte a compreensão, a humildade e a paciência, misturando tudo com muita calma.

Use o fogo brando, nunca esquite demais ou ferva! Tempere com alegria, bom humor e solidariedade e sirva em porções generosas, sempre com muito amor. Não deixe esfriar, a temperatura ideal é a do coração. Esta receita nunca falha!

RELATOS

Rocambole do abraço

Dica da Benzona, Rosana e Celita

Ingredientes

4 xícaras de sinceridade

2 xícaras de doçura

2 tabletes de fraternidade

½ litro de amizade

1 boa porção de amor ao próximo

1 pitada de tolerância

Modo de fazer

Uma boa porção de amor ao próximo, acompanhada de uma pitada de tolerância e regada com um litro de amizade. Tudo isso servido com um tablete de fraternidade de adoçado com uma xícara de sinceridade.

Leve a mistura ao forno em tabuleiro bem untado, enquanto prepara o recheio.

Ingredientes do recheio

2 colheres de chocolate misturadas com 4 colheres de nata

Modo de fazer o rocambole

Vire a massa sobre um pano úmido, espalhe o recheio e enrole num abraço. Cubra com creme de paz e compreensão e corte em fatias saborosas que você dividirá com quem você ama.

Cantinho da Cida

Falando sobre o Mulheres Mil...

“[...] cada dia que eu vim aqui, que a gente chegava aqui, uma coisa diferente ia aprendendo. Um pouquinho mais eu aprendi, uma coisinha a mais no meu currículo [...]. Poxa, antes eu não sabia, o conhecimento... e agora eu quero ver se eu consigo aprender mais, quero aprender mais.”

“[...] antes eu era assim, apagada, porque eu era o quê? Dona de casa, mãe, dona de casa... Aqui fora, como eu te falei, cheguei aprender a fazer unha, a fazer lá fora, mas eu quero algo mais. Eu quero aprender uma coisa diferente, que não que eu nem imaginava. Eu quero aprender...”

Falando sobre o “cachorro-quente de forno”, contribuição da Cida para o livro...

“[...] eu pensei, bolei: poxa, vou fazer uma massa de pão ou pizza, eu sempre gostei de fazer pizza para meus filhos em casa, [...] vou pegar dessa massa e vou fazer um cachorro quente. [...] Assim, eu bolei essa massa. Assim eu fiz e deu certo.”

Cantinho da Celita

Falando sobre o Mulheres Mil...

“[...]Eu me matriculei quando fiquei sabendo [do curso]. Eu até perguntei o que significava, o que que era. E disseram: é muito importante, é o básico. Então vim, me matriculei, me informei, fiz matrícula. Apreendi muitas coisas boas, muitas coisas boas mesmo. [...] É uma escola que é aqui no nosso bairro, que é pertinho da minha casa. Foi muito bom. Pena para aquelas pessoas que não ficaram sabendo e não se matricularam ou que não ficaram presentes nessas aulas.”.

“Assim, sabe, não chega o dia de eu ter a minha aula. Para a gente conversar, aprender coisas diferentes, entre colegas. Os professores são muito amigos também. [...] eles falam que aprendem da gente, a gente com eles também. Não é só escrever, [é] uma troca de experiências da vida sabe. A gente é muito chegada, amiga não é só como professora, como profissional, [...] que uma escuta a experiência da outra, que uma conversa com a outra assim sobre os problemas. [...] Parece que depois que a gente parou de estudar, parece que a gente teve um fim, né. E parece que agora eu tenho o recomeço do meu caminho, que eu continuo o meu caminho, a conhecer coisas novas. Conhecer outras coisas me faz assim pensar muito para frente, sabe?”.

Falando sobre o “puxa-puxa”, contribuição da Celita para o livro...

“Eu escolhi essa receita porque quando eu era criança, meu pai fazia esse puxa-puxa para nós. Dia de chuva a gente não podia ir para a lavoura, não podia ir para a roça. Meu pai fazia esse puxa-puxa [então].”.

Cantinho da Carla

Falando sobre o Mulheres Mil...

“[...] até então eu não tinha amizade quase nenhuma. Era do serviço para casa, de casa para o serviço [...]. Depois que eu comecei a vir para o curso, eu tive mais amizades. Pessoas que eu já conhecia só que não conseguia... não conversava, porque com o tempo você se acostuma tanto a ir para casa e voltar para o serviço, que a pessoa se acostuma a falar com o pessoal lá do serviço mesmo. Como eu atendo o público, então eu converso mais ali. Quando eu comecei no curso, eu na realidade não sabia o que eu queria fazer ainda. Mas como eu sempre gostei de cozinhar, foi ali que eu me identifiquei mais: na área da gastronomia [...].”

Falando sobre o “macarrão penne recheado com queijo”, contribuição da Carla para o livro...

“A gente se acomoda tanto no dia a dia de ir de casa para o serviço, do serviço para casa, que um dia nós fomos convidados para um encontro de casais. Aí chegando lá uma amiga [...] fez essa receita e eu gostei dessa receita, [...] foi tão aconchegante aquele dia. Não sei se é porque eu gosto dessa receita que, sei lá, eu me identifiquei com ela. Me identifiquei, porque é a comida que eu gosto.”

Cantinho da Cleonice

Falando sobre o Mulheres Mil...

“[...] eu me matriculei nesse programa, pois surgiu a oportunidade para aprender melhor e para fazer coisas novas também. Para se distrair, para sair um pouco de casa, também. Eu aprendi um pouco mais o que eu não sabia. As professoras são muito queridas, né, elas me ajudaram bastante a aprender coisas que nós não sabíamos. E está nos ajudando bastante. Até em casa.”.

Falando sobre o “pudim de leite condensado”, contribuição dela para o nosso livro de receitas...

“ É uma receita fácil, que final de semana dá para fazer e não tem nada de importante assim [...], a maioria eu acho que já conhece, mas eu faço quando vem alguém de visita eu faço em aniversário...”.

Cantinho da Cleusa

Falando sobre o Mulheres Mil...

“[...] o que eu mais gostei mesmo, tipo paixão a primeira vista, foi o negócio do meio-ambiente, as aulas que envolviam o meio ambiente. [...] o que me chamou atenção foi que a gente fazia muita coisa errada, principalmente com reciclagem. Isso foi o que mais marcou. Me chamou atenção para uma coisa bem grave que está uma bola de neve, está aí e a gente não está dando bola. E também eu passei para as pessoas, porque onde eu trabalho, as pessoas também não tem muita consciência. Lá se gasta quarenta mil litros de água por dia.”.

Falando sobre a “torta de coco”, contribuição da Cleusa para o nosso livro de receitas...

“[...]eu trabalho num lar de idosos, [e esse] é um bolo que a gente gosta muito. Que é feito no café colonial e todo mundo quer comprar. É o bolo que nunca sobra. [...] Um bolo caseiro, mas ele é muito gostoso. Parece uma cocada.”.

Cantinho da Dani Nascimento

Falando sobre o Mulheres Mil...

“Eu obtive muita coisa com esse curso - aprendizado. Vi que podemos ser diferentes - mulheres únicas! Mas sempre há um lugar em que seremos iguais diante das oportunidades que nos apresentam.”

“E o Programa Mulheres Mil fez isso, tratou todas nós, se interessou pelas nossas histórias, vivências, quis fazer parte dessa vida ainda que seja uma parte bem pequena, mas que fizesse a diferença para melhor. Transformando e mudando nossas vidas para sempre!”.

“Me perguntaram uma vez o que eu fazia quando ia para o IFSC, eu respondi que eu esquecia de mim.... Como assim? É eu "esquecia" da minha rotina (e olha a minha vida é boa, não tenho do que reclamar) e me empenhava em aprender o que quer que fosse ensinado. Conheci pessoas legais, professores UNICOS!”.

Falando sobre o “minestrone com especiarias a minha moda”, contribuição da Dani para o livro...

“A receita que eu escolhi, faz parte da minha vida, porque traz boas recordações. Sempre gostei de cozinhar e inventar (também) na cozinha. E essa receita foi elaborada com o que eu tinha na geladeira, fazendo algumas adaptações da versão original.

Sempre que nos reunimos para uma refeição com amigos ou apenas a família é sempre muito bom, e essa receita aqueceu nossos corações em diversos momentos e sempre deixou um gostinho de quero mais.”.

Cantinho da Doracy

Falando sobre o Mulheres Mil

“A gente lembra e pensa outras coisas também. O que a gente, né, pode viver e aprender. Fazer amizade com um e com outro. Nossa, eu só tenho coisas boas para lembrar: das aulas de italiano, de inglês também lá na FURB, de gastronomia. De tudo assim. Só coisas boas.”.

Falando sobre o docinho (biscoito) de Natal, contribuição da Doracy para o nosso livro...

“Eu me lembro dos Natais lá na casa dos meus pais, quando chegava o dia... nós só enfeitávamos o pinheiro no dia 24 à tarde. Era um dia meu, de muita alegria. Daí nós cantávamos de noite e daí vinha o Papai Noel. Nós ganhávamos os presentinho. Assim, coisas que eu lembro de lá da infância, que até hoje eu não esqueci... do pinheiro na sala, em cima da mesa. Nossa, até da casa da minha vó eu me lembro do pinheiro assim, na casa dela. Por isso eu trouxe uma receita de docinho de Natal.”.

Cantinho da Edinara

Falando sobre o Mulheres Mil...

“Me matriculei nesse programa por expectativas novas, conhecer novas pessoas, era isso que eu esperava e eu consegui. Eu acho que a minha expectativa foi boa. Apreendi bastante coisa, conheci várias pessoas, Eu achei que ia ter só uma matéria para fazer várias coisas, mas foram vários temas. Cada aula que a gente vinha, a gente se surpreendia, aprendia algo a mais, gostei bastante.”.

Falando sobre o “pudim de leite condensado” (banho-maria), a contribuição da Edinara para o nosso livro...

“[...] é uma receita de que o meu marido gosta muito. Ele adora doce. É uma receita que, cada vez que tem um aniversário, alguma coisa, tem que ter na família, porque a família dele adora esse pudim. [...] segunda eu fiz uma festinha de aniversário dele. Ele vai fazer agora sexta-feira, mas eu antecipei, né. Então na hora do café, o que mais chamava a atenção era o banho-maria de que todo mundo gosta.”.

Cantinho da Eliane

Falando sobre o Mulheres Mil...

“[...]O cooperativismo, aprender a escutar, aprender o horário de falar. Tudo isso a gente acaba aprendendo. Teve línguas, inglês a gente teve, teve o espanhol, o italiano. [...] E a gente acaba, querendo ou não, sabendo a história, um pouquinho de cada uma e a gente vai convivendo. Nós temos uma amiga que teve câncer... que não tinha um seio. Então, a gente acaba querendo ou não se apegando. A gente olha com outros olhos para essas pessoas. Essas senhorinhas que não sabem ler, nem escrever, mas estavam aqui junto conosco [...]. O mesmo potencial que eu tenho, que eu sei ler e escrever, ela também tem. A única diferença é que ela não sabe ler e escrever, mas ela fazia a mesma coisa que eu fazia. O que a professora pedia, do jeito dela, ela fazia. Então me emocionou muito. Me emociona quando eu lembro.”.

“Então assim, a gente quietinha escutando a história das outras, então a gente pensa, [...]ela tem um problema bem maior que o meu. O meu é tão pequeno! Então você se sente mais forte, mais corajosa, buscar o eu que está dentro da gente. Acabei encontrando ele [esse potencial] nesses seis meses. [...] Então, me ajudou bastante a buscar o meu eu.”.

Falando sobre o “bolo de milho”, contribuição da Eliane para o nosso livro...

“Essa receita [...] veio desde quando eu me entendia por gente. Minha madrinha fazia [...], ela vem de perto de Ponte Cerrada.”.

Cantinho da Enedi

Falando sobre o Mulheres Mil...

“Eu me matriculei neste programa para conseguir crescer mais, [...] cada aula que teve aqui foi uma escola para gente. No momento, na época em que a gente era mais nova não tinha como estudar e aqui tinha muito benefício, muitas oportunidades de aprender.”.

“[O programa] me despertou mais, sei que me despertou, [...] eu entro assim nos sites e eu quero ver como são feitas as coisas recicladas, flores, artesanato, até culinária agora, né, no caso gastronomia. Eu tenho interesse, eu procuro, eu quero ver. [...] inclusive, eu já estou fazendo até um pufe, eu quero apresentar logo meu primeiro trabalhinho de pufe reciclado.”.

Falando sobre a “pizza fácil”, receita especial da Dona Enedi para o nosso livro...

“Essa receita que eu escolhi foi uma receita que marcou muito a gente, [...] trabalhando muito na comunidade, tendo sempre a presença do café colonial maravilhoso aqui na nossa comunidade. É uma receita muito valiosa, [...] dá de aproveitar muitos ingredientes: as sobras de carne, outros legumes a gente não sabe onde colocar. Dá para acrescentar nessa receita e ela se torna barata e fácil de fazer.”.

Cantinho da Carmem

Falando sobre o Mulheres Mil...

“[O curso] está ajudando bastante, quero fazer curso de modelagem, cozinha, quero ser alguém na vida, eu penso assim: Meu Deus, vai ajudar muito, e como tem me ajudado este curso, até os meus filhos estão me dando a maior força para eu fazer o curso.”.

Falando sobre o “bolo caramelo”, uma delícia que a Carmem trouxe para o nosso livro...

“Bom eu comecei a fazer essa receita porque o meu genro estava desempregado, minha filha estava morando junto conosco, tenho meus dois netinhos, e tinha água sem pagar, luz sem pagar e aí eu fui trabalhar de diarista. [...] quando eu estava terminando um serviço, eu caí da escada, [...] quebrei o meu braço e fiquei recebendo a cesta básica. Vinha aquela farinha de mandioca, e eu pensei: vou fazer, vou inventar um bolo de farinha de mandioca, foi então que eu fiz o bolo de farinha de mandioca pela primeira vez.”.

Cantinho da Benzona

Falando sobre o Mulheres Mil...

“[...] cada aula fez eu me interessar por alguma coisa e fez eu descobrir que eu estou e estive na profissão errada, porque eu sou costureira, estou afastada da profissão por causa de uma doença no meu braço [...] e com esse curso Mulheres Mil eu descobri uma coisa de que eu nunca pensei que eu fosse gostar. [...] sempre gostei do meio ambiente, sempre gostei de trabalhar com o meio ambiente. [...] eu sempre reciclei e nunca fui de botar todas as coisas no lixo [...], mas com o curso Mulheres Mil, eu surpreendi a mim mesma com os trabalhos, eu estou adorando eu estou direto na internet descobrindo as coisas para fazer com reciclado. Estou me apaixonando cada dia mais e esse curso para mim não devia parar, devia continuar por muito e muito tempo até nós decidirmos que estamos satisfeitas, podemos parar porque agora deu, chegou o nosso limite.”.

Falando sobre a “carne de sirí com leite de coco”, uma especialidade da Elisabet neste livro...

“[...] o meu segundo esposo é filho de pescador e lá com a família dele eu aprendi a degustar tudo, eu não gostava de camarão, eu não gostava de marisco, eu não gostava de nada disso. Eu gostava de peixe, mas não gostava desse tipo de coisa, e com eles eu aprendi a comer tudo isso. Essa receita que eu desenvolvi, desenvolvi não porque eu aprendi com eles, eu só aperfeiçoei um pouquinho e vou aperfeiçoando cada vez um pouquinho mais, [pois] é muito gostosa de saborear.”.

Cantinho da Lenir

Falando um pouco sobre o Mulheres Mil...

“ [O curso] refletiu em muitas coisas, a comunicação entre uma pessoa e outra, tive várias amizades [...] e também foi uma surpresa, porque como eu vou te dizer, [...] estava além da minha expectativa e eu vou continuar o curso e, se der, ainda vou fazer uma faculdade aqui.”.

Falando sobre o “bolo de farinha de rosca”, uma delícia que a Lenir traz para o nosso livro...

*“Bom essa receita eu escolhi [...] porque ela é fácil de fazer, rápida e os ingredientes são econômicos e simples.
“*

“Olha pra mim dá para acrescentar várias coisas, fazer com nozes, dá para fazer com amendoim, [...] dá para você fazer o recheio com margarina e açúcar ou com creme de leite (que é a nata né?). [...] Você pode rechear todo, eu acredito que com nozes e até com morango se quiser fazer no meio recheado também dá, porque ele fica bem macio, excelente.”.

Cantinho da Esperança

Falando sobre o Mulheres Mil...

“Eu sou lá do Acre, eu tinha vinte e dois anos quando eu vim para trabalhar na companhia Hering, vim eu e mais duas amigas, só que eu fiquei e minhas amigas não, elas não se adaptaram, porque na época era mais frio do que é hoje em dia. Antigamente a gente levantava e o telhado estava branco, hoje em dia não existe mais isso, então elas voltaram por causa do frio e eu fiquei.”

“Nós fomos para a Furb e fizemos dois pratos gostosos, aqui veio uma professora da FURB e fez sabão para nós vermos e fizemos sabonete também. Assim aprendemos muitas coisas que eu pensei que nunca iria aprender, eu nunca pensei que eu iria fazer [...] a gente não perdeu tempo foi muito útil.

Dona Maria da Conceição, a Conceição, não falou muito sobre a receita dela, mas ela nos presenteou com a receita da “torta de frutas”...

Cantinho da Maria Godri

Falando sobre a experiência no Mulheres Mil...

“ Aprendi muito, em primeiro lugar a como cuidar da roupa, teve uma aula de como a gente cuida da roupa para passar, a economia. [...] sempre fui econômica, mas [aprendi a ser] um pouco mais. E o reciclado? Também aproveitar o reciclado, fazer aquelas garrafinhas. Teve mais, gostar mais de história, a gente teve uma aula de história, que também foi muito bom... “.

Falando sobre o “bolo úmido de maracujá”, dica da Dona Maria Godri para o livro...

“Eu escolhi essa receita do bolo de maracujá, [...] pela profissão que tenho agora, porque amo, eu gosto muito, muito, muito de ir para a cozinha, fazer comidinha para as crianças. [...] então sabe que aquele bolo de maracujá quando a gente faz todo mundo gosta. É muito bom.”.

Cantinho da Rose

Falando sobre o Mulheres Mil...

“[...] agora [com o Programa Mulheres Mil], eu pensei em voltar, acabar meu segundo grau para fazer outros cursos e antes não, antes eu não queria nem ouvir falar em voltar a estudar. Então [...] isso é bom, porque a mulher fica em casa, é da casa para o trabalho e do trabalho para casa. Limpa, passa, cozinha, essa é a vida né? Então a gente pensa assim: eu não vou poder estudar, eu não vou ter tempo para isso, eu não vou conseguir e não é isso, todo mundo consegue, é só querer. Eu tiro por mim, jamais pensei que ia ter essa cabeça de voltar a estudar de novo, porque eu achava que não ia dar conta que sei lá, não era mais para mim. Hoje eu mudei a minha opinião, acho não, tem que voltar a estudar que é bom, eu quero voltar a estudar ano que vem, eu vou me preparar para voltar a estudar, vou acabar meu segundo grau e vou fazer outros cursos, porque é bom, é muito bom sair de casa para fazer uma coisa diferente, é muito bom isso.”.

Falando sobre o “fricassê de frango”, uma especialidade da Rô...

“Eu escolhi essa receita porque é a receita lá em casa que todo mundo gosta. Pedem para eu fazer aos domingos. Quando meu irmão e minha cunhada vão lá almoçar, ela já pede: - faz um fricassê que nós vamos lá comer no domingo e daí é o que eu faço, porque eles gostam, todo mundo adora.”.

Cantinho da Erenilda

Falando sobre o Mulheres Mil...

“. Primeiro eu vim porque eu ganhei um convite lá na escola onde eu estudo. Aí eu vim, e ela disse assim: vai pra ver se tu gosta. Aí eu vim a primeira aula, gostei. Aí eu queria também aprender informática e eu comecei a vir e aprendi bastante a informática. E as outras aulas que a gente também teve eu amei, amei os professores.”

“Assim, tanto é que eu disse pro meu marido: Esse mês graças a deus vai dar pra gente abrir uma caderneta de poupança, porque a gente não tinha. E eu disse pra ele: vai que um dia a gente precisa, alguma coisa, aí ele disse, agora dia 5, porque graças a deus a gente tá saindo mais das dívidas, mas tudo por causa daquele curso que a gente fez, que eu fiquei refletindo que realmente tem coisas que a gente pode... como se diz... eu não preciso tá gastando aquilo.”.

Falando sobre a “torta de limão”, a contribuição da Dona Erenilda para o nosso livro...

“Eu escolhi essa receita porque desde o primeiro dia que foi feita, eu vi que todo mundo ama. Quando a gente faz não sobra nada. Se fizesse duas, iria as duas.”.

Coquetel do amor amigo com cobertura de carinho

Uma dica da Dani Nascimento, da Marisa, da Rô e da Edinara para adoçar a vida.

Ingredientes:

50 doses de amor

100 doses de respeito

80 doses de confiança e lealdade

Quantidade suficiente de diversão

O quanto puder de doação

Modo de fazer

Escolha uma pessoa especial, adicione doses de amor, combinadas com a dose de respeito. Agite bastante para adquirir consistência. Adicione a confiança e a lealdade. Espere um problema surgir e observe se houve decantação. Em seguida, coloque a quantidade suficiente de diversão e o quanto puder de doação.

Mexa, remexa, jogue para cima e para baixo. Compartilhe com um amigo em um momento regado de emoção.

Cantinho da Geneci

Falando sobre o Mulheres Mil...

“Amadureci bastante. Eu sou faccionista agora. A gente aprendeu bastante sobre administração... abriu bastante ideia, bastante portas de conhecimento. A gente teve algumas aulas, lá nos cálculos, em que aprendeu a fazer planilha, essas coisas assim. Isso ajudou bastante. Ajudou bastante também o fato de a gente conhecer a história da mulher, como ela é sofrida nesse mundo. A mulher batalha e, graças a Deus, como ela está conseguindo chegar lá.”

Falando sobre o “pão no vapor”, uma receita especial da Geneci neste livro...

“[...] eu gosto de ser bem prática. Sendo ágil e fácil de fazer é comigo. Até mesmo pelo meu tempo que é bastante corrido, entre trabalhar, cuidar de filho, casa, é bastante coisa pra gente administrar, então acho que tem que procurar o que for prático e gostoso. É uma receita que eu aprendi com a minha sogra, falecida já. Era uma mulher com uma história muito bonita, que criou, na roça, 10 filhos.”

Cantinho da Kátia

Falando sobre o Mulheres Mil...

“Porque eu disse: tenho que aproveitar a minha vida, tenho que aprender mais. Eu quero aprender e foi muito bom, muito bom, porque aí a gente vê as experiências dos amigos, todo mundo tem sofrimento, todo mundo tem problemas na família, né? E, todo mundo passa. É muito alegre, é muito bom estar com as amigas, como se a gente estivesse estudando no primário de novo.”

Falando sobre o “pastelão de frango com requeijão” ou “fricassê de frango”, receita da Kátia neste livro...

“[Escolhi essa receita porque é fácil, é prática e sempre quando tem festa de aniversário todo mundo gosta. Eles adoram. Pedem, mãe, faz o pastelão. Os amigos também, aí Kátia, faz aquele teu pastelão de requeijão.”

“Sempre que puder botar mais requeijão, fica mais gostoso. Botar palmito, o que tiver de melhor pode acrescentar, [...] cenourinha...”.

Cantinho da Dona Maria Catarina

Falando sobre o Mulheres Mil...

“Eu gostei das aulas. Como eu falei, eu queria as pinturas, mas como não deu, gostei do que eles falaram, do que eles apresentaram pra nós. Tudo pra mim foi uma alegria, porque aprendi mais coisas, sempre à frente, porque a gente não conhecia nada disso. E chegou a conhecer um pouco mais, como se diz, a atividade, uma coisa assim. Aprendeu mais a se enturmar com o povo. Assim, com as professoras, eu fiquei querendo bem as professoras, queria tão bem eles e quero, porque é uma coisa que a gente entrou e parecia uma irmandade. Vivíamos como irmãos brincando, caçoando e chegamos nessa parte. Eu fiquei feliz da vida, fiquei alegre, fiquei contente com essa aula que nós recebíamos. Fomos na FURB. Aquilo ali alegrou bastante. A gente conheceu a professora Márcia, as outras professoras. Também aprendeu a fazer sabão. Tudo essas coisas que a gente não sabia, aprendeu a fazer.”.

Falando sobre a “receita da vó”, contribuição da Dona Catarina para o nosso livro...

“[...] a minha mãe fazia muita coisa, então por isso a minha filha diz, mãe, foi a vovó, né? Era a vovó que fazia esse bolo e ensinou para a mãe. Então quer dizer que eu aprendi com ela. Então por isso que eu coloquei ali a vovó. Aquele bolo pra mim é uma alegria, porque a mãe me ensinou.”.

Cantinho da Jô

Falando sobre o Mulheres Mil...

“[Com o curso] principalmente percebi que eu sou capaz. Eu já me achava com 52 anos, [...] eu ficava pensando, será que eu posso? Eu posso sim. Eu ainda posso continuar a fazer cursos, eu posso quem sabe até voltar a estudar. Me despertou novamente, porque o ninho ficou vazio. Quatro filhos, todos casaram, e o que eu vou fazer agora? Vou fazer alguma coisa pra alegrar a minha vida, para me ocupar, para ser mais útil, para eu me sentir mais útil. Me sentir melhor mesmo.”.

Falando sobre a “torta de frango diet”, uma delícia que a Jô trouxe para o nosso livro...

“eu escolheria sempre esse tipo de receita atualmente, porque faz dois anos que eu descobri que sou diabética por ser sedentária mesmo. Antes eu não era sedentária, mas durante sete anos eu trabalhei num salão de beleza aqui do Bela Vista e ali todas as pessoas são sedentárias. Antes disso eu caminhava por uma hora e meia, eu jogava vôlei por horas muitos dias, praticamente todos os dias. Aí eu estava sempre bem. Depois que eu fiquei sedentária, eu comecei a ficar ruim[...]. Fui reclamar para o médico, eles fizeram um examezinho de furar o dedinho, de glicose. Aí viram que estava altíssima a diabetes e eu não sabia. Daí então a gente tem que começar a comer só comidas integrais, se cuidar muito, saladas, frutas e verduras, e evitar o que tem colesterol, triglicerídeos, que afeta a própria diabetes. Eu só faço comidas dietéticas. Algumas até inventei com bastante legumes, até essa receita inclusive ela pode ser trocada. Em vez de frango posso colocar brócolis ou qualquer outra verdura de recheio, essa torta de frango.”.

Cantinho da Dona Maria Chaves

Falando sobre o Mulheres Mil...

porque eu queria ter uma aprendizagem de alguma coisa. Como eu tenho uma menina síndrome de down, matemática, essas coisas, era pra mim aprender pra passar pra ela. Porque ela em casa a gente fica sozinha, só nós duas, então a gente podia aprender pra ensinar pra ela.

Falando sobre a “roupa velha”, contribuição da Dona Maria Chaves para este livro...

É que eu trabalhei num restaurante, e lá a gente fazia muito. Como o pessoal mais conhecido, colega, amigo, parente, nunca foi feito, então eu pensei vou levar essa que é uma receita mais desconhecida.

Cantinho da Graziela

Falando sobre o Mulheres Mil...

“[Me amtriculei no curso] porque estou disposta a aprender cada vez mais.

Falando sobre a receita do pudim de leite condensado com bolachas, com a qual a Graziela colaborou com nosso livro...

“Adoro esse doce, via minha vó/mãe fazendo e é bem simples de fazer. O nosso toque é fazer direto no forno, sem banho maria e adicionar umas bolachas "tipo maria", para dar mais firmeza ao pudim.”.

Cantinho da Dona Maria de Lourdes

Falando sobre o Programa Mulheres Mil...

“ah, eu gostei de todas as coisas que eu aprendi a fazer. Aprendi a fazer aquele balero, a fazer um monte de coisas... [...] eu não sei ler, estou indo na escola também, [então] isso aí ajudou mais ainda para a gente ter mais força para estudar.”.

Falando sobre o pastelão de frango, contribuição da Dona Maria de Lourdes para o livro...

“[Eu faço essa receita] por causa de uma grande amiga minha que ia lá em casa. Quando ela fazia aniversário, eu ficava olhando ela fazer essa receita, e só ver ela fazer, eu aprendi a fazer sozinha pela cabeça, porque eu não sei ler, né? Daí eu guardei tudo na cabeça; fui tirando tudo da cabeça.”.

“[...]quando eu vou lá para a casa dos meus parentes, lá para mãe, todos eles vêm e pedem para eu fazer esse pastelão, por que eles não conseguem fazer. Eles fazem, mas não fica que nem o meu. A minha própria amiga que fez essa receita, ela prefere comer o meu pastelão do que o dela.”.

Cantinho da Marisa

Falando sobre o Programa Mulheres Mil...

“[...] a gente tem muita força como mulher.... muita força. Eu até falava com a minha mãe esses tempos atrás [...]. Eu disse: mãe, como devia ser difícil naquela época, porque tudo era muito difícil. Hoje a mulher se sustenta sozinha, dá conta da vida. Se duvidar, é ela que sustenta a casa. E naquela época tudo era mais difícil. [...] A mulher dá um banho em qualquer homem. E assim, o curso Mulheres Mil vem só acrescentar a tudo isso, porque deixa bem claro qual é o papel da mulher na sociedade, que ele está mudando, graças a Deus, que a cabeça dos homens e a cabeça do pessoal um pouco mais antigo vem mudando. Esses cursos que a gente recebe, [...]quem leva a sério e precisa, às vezes não tem uma profissão, é muito legal. [...]E eu... a gente não está aqui pelos 100 reais, isso é o de menos. [...] É cansativo? Claro que é, mas é muito gratificante. Eu gosto. Cada vez que a gente aprende, é uma coisa que pode passar para frente.”.

Falando sobre o bolo de milho com coco, contribuição da Marisa para o nosso livro...

“Eu sou um desastre na cozinha, mas eu trouxe, uma receita da minha mãe [...]. A gente é italiano, [...] então fubá tinha sempre em casa e coco era uma coisa que sempre tinha, então ela sempre fazia esse bolo para gente. E veio passando, de geração em geração. Ficou um tempo muito esquecido, esses tempos eu estava olhando no meio dos papéis dela e disse: mãe, olha aqui aquela receita do bolo de fubá, de milho. E o milho com que ela fazia o bolo era aquele milho de soca, que a gente já bota de lado. É bem fácil, porque é de liquidificador ainda. Eu estou trazendo uma coisa bem prática, para quem não tem muito jeito na cozinha como eu.”.

Cantinho da Marlize

Falando sobre o Programa Mulheres Mil...

“Eu me matriculei no curso para aprender, porque é tão bom... aprender nunca é demais, né? [...] eu não sabia nem falar direito e agora nossa... Aprendi, aprendi muito né, a falar... e até agir de uma maneira diferente... até com os meus filhos. A gente aprendeu tanta coisa, até para a família em casa é melhor. Saber o que falar, na hora em que falar. Meu, eu estou muito contente com esse curso. Agradecida também, porque mudou muito a minha história. [...] Eu vim uma vez por semana, mas valeu a pena.”.

Falando sobre o bolo de limão, uma delícia da Marlize para o nosso livro...

“Eu fiz essa receita e todo mundo da minha família gostou, e já era tradição da minha mãe, foi passando para minha patroa, depois para mim... então é [coisa de família].”.

Cantinho da Meire

Falando sobre o Programa Mulheres Mil...

“Vim pra fazer curso de informática. A minha, o que eu mais almejava mesmo era fazer esse curso de informática. Mas a gente sabia que tinha que acompanhar esses seis meses de curso, porque pra mim foi bem válido. Eu aprendi muito. E gostei muito da aula de fazer sabão, sabonete. Pra mim que já gosta de economizar foi uma boa, porque eu já junto tudo, guardo tudo, não coloco nada fora. Então pra mim foi... aprendi muita coisa, aprendi a economizar mais ainda.”.

Falando sobre a orelha de gato salgada, que a Meire nos ensina neste livro...

“escolhi porque ela é bem básica, fácil de fazer. E é uma receita antiga que eu peguei de uma amiga minha. Então faz parte da minha história de vida, porque desde os meus 13 anos que eu tenho essa receita. E ela é bem gostosa. É bem prática de fazer. [...] Ela é bem vinda em dia de chuva. Também dá para ir trabalhando ela em forma de pastel [...] para rechear.”.

Cantinho da Dona Melita

Falando sobre o Mulheres Mil...

“eu aprendi a lidar com o computador, e eu não sabia, não tenho em casa, mas minhas filhas têm e eu não sei, não sabia mexer, né? Eu tenho assim um pouco de medo e aí eu criei coragem com o professor ensinando [...].

Falando sobre o bolo gelado de laranja, receita da Dona Melita neste livro...

“Eu gosto muito de trabalhar assim, fazendo bolo, essas coisas... cucas... e [...] essa receita de laranja sem gordura me interessou, porque eu estou cuidando da minha saúde, né? É bem light [...].”.

Cantinho da Dona Ivone

Falando sobre o Programa Mulheres Mil...

“ [O curso] incentivava a gente, mexe com a memória da gente, [...] eu gostei apesar de eu não saber ler e nem escrever nada, mas eu adorei estar aqui participando junto com a professora, junto com os alunos, a gente conheceu mais gente, isso foi uma alegria imensa para mim.”.

Falando sobre o bolo de chocolate, receita da Dona Ivone para este livro..

“Nós sempre fazíamos esse bolo, fazia um café para a família um sábado à noite e eu tinha alegria para fazer isso né, vinham os netos também na casa da gente, eu me incentivava e fazia isso com muito gosto.”.

Cantinho da Rosana

Falando sobre o Mulheres Mil...

“[Durante o curso] conheci a história das pessoas, de mulheres batalhadoras. Toda aula é uma coisa diferente e... assim... tudo foi muito bom, muito proveitoso, tem tudo a ver com os nossos dias de hoje, tudo o que a gente precisa. [...] uma aula que me marcou bastante foi com a delegada. [...] foi assim uma reflexão e até hoje eu penso nisso. Porque às vezes as pessoas vêm, te machucam e você vai se acostumando com aquilo e não é normal, eu não tenho que passar por isso. Eles também têm que me dar o respeito, assim como eu respeito as pessoas. Então é uma coisa que hoje eu bato muito em cima: não, eu não quero isso, porque eu quero ser respeitada.”.

Falando sobre a torta de bolacha, “o bolo azul”, a deliciosa contribuição da Rosana para o nosso livro...

“Eu ganhei essa receita da minha tia e todo ano eu fazia. Eu vejo que hoje já estou com três filhos, tem um que já é um moço, mas quando a gente se reúne em família, [...] a minha irmã já liga para mim quando a gente vai se reunir no dia dos pais: Oh, faz a torta! Às vezes eu quero me escapar, né, a gente vai na padaria, compra um bolinho, aquelas coisas gostosas, mas não adianta. [...] Quando eu ganhei esse meu último filho, eu comprei um marinex azul e quando ele era pequeno ele dizia: Mãe, faz aquele bolo azul? Então... assim... é uma coisa que eles gostam, [...] até hoje é o preferido da família.”.

Cantinho da Vita

Falando sobre o Mulheres Mil...

“[Com o curso] eu comecei a pensar diferente, porque eu fazia meus bolos e as coisas que eu faço, por exemplo, então eu não somava: gastei isso, gastei isso, gastei isso. Entendeu? Eu imaginava assim e jogava um preço em cima. Mas aí depois que eu vim aqui na aula, a gente teve aula de matemática, de administração, aí foi ensinado como você faz o preço. [...] Essa parte foi a melhor pra mim. E teve também informática. Eu não sabia nem ligar um computador, né? Agora eu já sei.”.

Falando sobre o bolo de milho com coco, receita da Vita em nosso livro...

“[...] eu escolhi essa receita, porque eu ganhei ela de uma amiga, eu fiz em casa e todo mundo gostava [...]. É uma receita boa, é uma receita fácil, econômica, e as pessoas gostam.”.

Cantinho da Zilda

Falando sobre o Programa Mulheres Mil...

“ [Depois que eu comecei no Programa], eu pensei que eu queria fazer um tipo de curso técnico, [...] para que eu pudesse trabalhar numa coisa mais melhor.”.

Falando sobre o Pão de ló vó Laura, receita da Zilda em nosso livro...

“[...] quando eu vim morar de lá [do Paraná] para cá, eu vim morar com uma senhora. Ela sempre fazia essa receita. Aí, como eu gostei bastante, eu sempre faço, e todo mundo gosta. E botei o nome dela: pão de ló vó Laura.”.

Bolo da amizade

Uma dica da Vita, de Esperança e de Amor

Ingredientes

1 xícara de carinho

1 xícara de amor

4 xícaras de amizade

3 xícaras de paciência

2 xícaras de cumplicidade

2 colheres de alegria

1 colher de bom-humor

Modo de fazer

Misture todas as palavras com calma. Adicione um pouco de carinho e depois a paciência e a alegria.

Asse em forno moderado aquecido a 18 graus de amor, depois de dourado, saboreie com humildade.

Nosso agradecimento especial a essas mulheres que fizeram o ano de 2012 tão especial para todas nós:

Aparecida Delfina Cardoso Cunha

Carla Michelly Helena Hostert Medeiro

Carmem Cardoso dos Santos Ribeiro

Celita Neumann

Cleonice Carvalho Moura da Silva

Cleusa Maria de Oliveira Gomes

Daniela Cardoso Ribeiro da Nascimento

Doracy Skerke

Edinara Cleusa Duarte Sacani

Eliane Bispo

Elisabet Pereira (Benzona)

Enedi Ferrari

Erenilda Aparecida Mendes Riffel

Geneci dos Anjos

Graziela Aparecida Evaristo

Ivone Matilde Inácio

Kátia Cilene Roncalho Vieira

Lenir de Aguiar Rodrigues

Maria Catarina Cidral
Maria Chaves
Maria da Conceição de Souza (Esperança)
Maria de Lourdes de Oliveira
Maria Godri
Maria Josina Morais Schneider (Jô)
Marisa Migliori Papst
Marlize Demori
Meire Aparecida Palhano
Melita Veronica Wollmann
Rosana Regina Batista Poli
Rosângela Aparecida Barea (Rose)
Rosângela Locatelli (Rô)
Vitalina Teixeira do Amaral (Vita)
Zilda Aparecida de Souza

A equipe que organizou o livro

Vanessa Oechsler

Vanessa é professora de Matemática do Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC) Campus Gaspar. Possui licenciatura em Matemática pela Fundação Universidade Regional de Blumenau (FURB), especialização em Matemática – Formação de Professor pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) e Mestrado em Ensino de Ciências Naturais e Matemática pela Universidade Regional de Blumenau (FURB). Tem experiência em ministrar aulas para o Ensino Fundamental e para o Ensino Médio. Atualmente, no IFSC Campus Gaspar é gestora do Programa Mulheres Mil, coordenando o projeto APROEX que deu origem a este livro, e coordenadora de extensão e relações externas.

Ana Paula Kuczmynda da Silveira

Ana Paula é professora de Língua Portuguesa e Língua Inglesa do Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC) Campus Gaspar. Possui licenciatura em Letras Português/Inglês e respectivas literaturas pela Fundação Universidade Regional de Blumenau (FURB), mestrado em Linguística pelo Programa de Pós-graduação em Linguística da Universidade Federal de Santa Catarina e está finalizando o doutorado no mesmo programa. Tem experiência com ensino fundamtnal, médio e superior. No momento, atua como gestora do Programa Mulheres Mil no campus Gaspar juntamente com a professora Vanessa.

Janaína de Souza Aragão

Janaína é professora de Artes no Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC) Campus Gaspar. É licenciada em Artes Cênicas, Especialista em Educação e Cultura e Mestre em Teatro pela UDESC. Trabalha a disciplina de Contação de Histórias e Oficina de Artesanato com o Programa Mulheres Mil.

Nossa especialista em gastronomia: **Suzana Wascheck**

Nascida em Goiânia/Go, Suzana Wascheck se formou em Direito pela Universidade Federal de Goiás. Mas logo no início dos estudos percebeu que estava no lugar errado. Mas mesmo assim terminou seu curso aos 21 anos de idade, percebendo mais tarde que esse curso lhe facilitaria a entrada no magistério, e assim começou uma longa jornada em busca da verdadeira vocação

De uma família de doceiras por parte de pai e avós árabes por parte de mãe a cozinha sempre fez parte da sua vida. Mas somente quando se mudou para Blumenau, apenas de férias começou a fazer pequenas encomendas para amigos e não foi mais embora. Fixou-se na cidade e começou sua jornada na gastronomia.

Primeiro se dedicou a fazer salgadinhos para festas, seguindo de jantares e por fim ingressou no curso de gastronomia da FURB, onde pode se aprimorar e seguir de vez com sua vocação: “A Gastronomia”.

Durante 3 anos trabalhou como assistente do Professor Chef no curso de gastronomia, onde pode executar vários trabalhos, como as jornadas de gastronomia, em que conheceu vários Chefs brasileiros e estrangeiros, colocando Blumenau na rota da alta gastronomia do Estado de Santa Catarina. Nas jornadas, Suzana pode conhecer Chefs como Francesco Carli, Fabrice Lenud, Roland Villard, David Jobert. Surgiram assim oportunidade de estágios como a confeitaria Douce France /SP de Fabrice, descobrindo um grande talento para confeitaria.

Em 2006 Suzana Wascheck partiu para Brasília para comandar o Restaurante Lennox, onde ficou por 2 anos , voltando para assumir o cargo de professora e Coordenadora no Curso de Gastronomia Furb, onde vem desenvolvendo um trabalho de divulgação dos cursos de gastronomia , prestando assessoria a restaurantes e realizando junto com o Shopping Neumarkt o evento Neumarkt Gourmet, que já é uma referência em encontros gastronômicos.

Ainda contando com as parcerias dos Chefs amigos realizou em 2009 o “LES AMIS GOURMET”, evento beneficente que arrecadou fundos para a entidade Nossa Casa de Blumenau.

A partir de 2009 assumiu a coordenação do Curso Sequencial de Gastronomia da FURB (Universidade Regional de Blumenau), e a participação em 2 edições da Oktoberfest, 2011 e 2012.