

# Receitas com Tatarca



Empresa de Pesquisa Agropecuária  
e Extensão Rural de Santa Catarina



**GOVERNO  
DE SANTA  
CATARINA**

Secretaria de Estado da  
Agricultura e da Pesca



**Governador do Estado**  
João Raimundo Colombo

**Vice-Governador do Estado**  
Eduardo Pinho Moreira

**Secretário de Estado da  
Agricultura e da Pesca**  
Moacir Sopelsa

**Presidente da Epagri**  
Luiz Ademir Hessmann

**Diretores**

Ivan Luiz Zilli Bacic  
Desenvolvimento Institucional

Jorge Luiz Malburg  
Administração e Finanças

Luiz Antonio Palladini  
Ciência, Tecnologia e Inovação

Paulo Roberto Lisboa Arruda  
Extensão Rural



ISSN 1414-5219

Setembro/2015

BOLETIM DIDÁTICO Nº 118

# Receitas com Tatarca

Telma Tatiana Köene

Nelson Richter

(Organizadores)



Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina  
Florianópolis

2015

Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina (Epagri)  
Rodovia Admar Gonzaga, 1347, Itacorubi, Caixa Postal 502  
88034-901 Florianópolis, SC, Brasil  
Fone: (48) 3665-5000, fax: (48) 3665-5010  
Site: www.epagri.sc.gov.br

Editado pela Epagri/GMC (Gerência de Marketing e Comunicação)

Editor: Paulo Sergio Tagliari  
Revisão textual: Abel Viana  
Diagramação: Victor Berretta

Organização: Telma Tatiana Köene e Nelson Richter

Primeira edição: setembro 2015  
Tiragem: 1.000 exemplares  
Impressão: Dioesc

É permitida a reprodução parcial deste trabalho desde que citada a fonte.

#### Ficha catalográfica

KÖENE, T.T.; RICHTER, N. (org.). *Receitas com tatarca*.  
Florianópolis: Epagri, 2015. 41p. (Epagri. Boletim Didático,  
118).

Receita; Culinária; Tatarca.

ISSN 1414-5219



# Organizadores

## **Telma Tatiana Köene**

Nutricionista, Extensionista da Epagri/Escritório Municipal de Itaiópolis, responsável da UGT 4 pelo Programa Gestão de Mercados e Negócios da Epagri. Fone: (47) 3647-0362; e-mail: telmakoene@epagri.sc.gov.br.

## **Nelson Richter**

Engenheiro-agrônomo, Extensionista da Epagri/Escritório Municipal de Itaiópolis (aposentado).



# **Apresentação**

O cultivo da tatarca (trigo mourisco, trigo sarraceno) foi uma tradição forte nas famílias da região do Planalto Norte Catarinense até meados dos anos 80 do século XX.

Introduzida na região pelos imigrantes europeus, de fácil cultivo, essa cultura por muito tempo foi garantia de alimento para homens e animais. Relatos de moradores antigos afirmam que a maioria das famílias tinha pelo menos uma pequena área plantada, que era colhida de forma manual, descascada artesanalmente e armazenada para ser consumida em variados pratos da culinária local.

A partir de 2010 a equipe da Epagri/Escritório Municipal de Itaiópolis, num trabalho de resgate do uso de alimentos tradicionais, identificou no município, e também no entorno, propriedades rurais onde a cultura ainda era cultivada, dando-se continuidade ao seu uso na culinária tradicional.

Então, foi realizado trabalho de pesquisa das qualidades nutricionais desse alimento, ficando evidente que se trata de um alimento saudável e que seu consumo regular traz benefícios à saúde. Ao mesmo tempo, a equipe do Escritório local da Epagri intensificou ações de orientação na área produtiva, sendo constatada também a importância da cultura como pasto apícola. E assim identificou-se um ciclo muito interessante, que garante para os agricultores mais uma alternativa na rotação de culturas; para os apicultores, mais uma fonte de alimento para as abelhas; e para a população em geral, um alimento nutritivo.

Para propiciar a mais pessoas conhecer o uso culinário da tatarca, apresentamos este Boletim Didático, que reúne receitas tradicionais da culinária eslava do município de Itaiópolis, coletadas pela equipe da Epagri junto às famílias locais.

Bom apetite!

A Diretoria Executiva



# Sumário

Semente com sabor de tradição .....	9
<b>Receitas</b>	
<i>Bunzeke</i> – Bolinho de tatarca com aipim .....	15
<i>Haluske</i> ou <i>Holopchi</i> .....	20
Sopa de frango caipira com tatarca ( <i>Rocio</i> ) .....	25
<i>Kechke</i> – Chouriço com tatarca .....	27
Quadrado de tatarca .....	30
Bolinho divertido de tatarca (variação do Quadrado de tatarca) .....	33
Panqueca de tatarca .....	36
Tatarca cozida .....	39
Referências .....	41



# Semente com sabor de tradição

Planta rústica, que insiste em nascer mesmo sem ser plantada, que brota da terra trazendo vigor ao solo e alimento ao homem: assim é a tatarca, também conhecida como trigo mourisco ou trigo sarraceno (*Fagopyrum esculentum*).

Antes que você aprecie as receitas e prove os sabores aqui guardados, traçamos um breve histórico do trigo mourisco em Itaiópolis, cidade essencialmente agrícola do Planalto Norte do Estado de Santa Catarina, com 20.000 habitantes. Nesta cidade o trigo mourisco é conhecido principalmente como tatarca ou *Hretchka* – denominação usada mais comumente pelos Ucrânios.

A história começa com a chegada a Itaiópolis, que na época (1890) pertencia ao município de Rio Negro, dos imigrantes eslavos, que trouxeram consigo as primeiras sementes da planta. Por isso, dentro das famílias descendentes de eslavos, em especial os Ucrânios, a tatarca tem um lugar muito especial, numa tradição que vem sendo transmitida de geração em geração:

Meu avô, quando casou no Serzedelo, já plantava tatarca! Em 1895 meu bisavô trouxe semente da Europa. Antigamente não tinha arroz, era só *hretchka* na infância. Uma vez não tinha trigo. A mãe contava que por dois anos não deu trigo por causa de doença. Usava *hretchka* até pra fazer pão.

Leonides Chupel

Desde que eu me lembro é plantado tatarca.

Rafael Busco

Tatarca era comida de domingo, em casamento tinha que ter e nas festas de igreja.

Elvira Chupel

Esse alimento era e ainda é usado para consumo das famílias e para tratar a criação (sementes com casca para as galinhas e a própria planta verde para o gado).

O que nasce sozinho vai pros porco, vaca de leite, porque aumenta mesmo o leite! A farinha com casquinha damos pros porco. Só não aproveita a casca!

Frederico Ferreira

Na década de 1980 ainda era muito comum cada família produzir a tatarca para a subsistência. Porém, com a facilidade de adquirir alimentos nos mercados, foi-se perdendo a tradição de produzir tatarca para o consumo da família. Mesmo assim o consumo ainda é forte. Atualmente existem alguns poucos produtores que comercializam sua produção no município e fora dele, principalmente nas colônias ucranianas de Santa Catarina e do Paraná.

Meu avô e meu pai semeavam. Acho que os filhos não vão semear mais.  
Lauro Artim

Como suas sementes são pequenas, em formato triangular único, descascá-la sem quebrar é um desafio! Antigamente cada família tinha a sua jorna (descascador manual de cereais feito com pedra) e alguns ainda a usam para descascar a tatarca. Na jorna sempre se quebram muitos grãos, produzindo a farinha utilizada para receitas. No município vizinho, Santa Terezinha, existem alguns descascadores especialmente desenvolvidos para esse fim. Feitos artesanalmente com madeira, conseguem deixar o grão íntegro, que é o preferido para o consumo.



Tatarca com casca



Jorna



Descascador de tatarca

Trata-se de uma planta muito especial, que se levanta da terra até duas vezes ao ano para produzir generosamente. Não requer adubação específica, cresce na resteva de outras culturas. Na região de Itaiópolis pode ser semeada de setembro a fevereiro, já que seu ciclo é curto, de apenas 3 meses. Ela não tolera geada. Usada também como adubo verde e para rotação de culturas, é supressora de nematoides e muchadeira da soja (Andreoli, 2014; Agrobrasil, 2013).

*Hretchka* é boa pra afrouxar o chão.  
Isabel Vazelikovski

Minha mãe já dizia: com sete semanas tem tatarca!  
Rafael Demétrio

Suas pequenas flores brancas e delicadas, de apenas 3 milímetros, criam paisagens alvas com cheiro agradável e revoada de abelhas que delas produzem mel e grande quantidade de pólen. O campo de tatarca é mesmo lindo!

Se pegar muito clarão, raio, na flor, queima a flor, e não carrega. No outro dia a flor tá amarela.

Rafael Demétrio



Flores de tatarca com uma abelha



Campo de tatarca florido

O uso na culinária típica polonesa e ucraniana é o que mais motivou a produção deste livreto, pois as receitas são passadas tradicionalmente de geração em geração; não são registradas, podendo serem esquecidas, já que as novas gerações vêm perdendo o interesse pelo “fazer em casa”.

Aprendi com a minha mãe. Tinha que fazer um curso pra ensinar pros mais novos.

Teodósia Baka

Além das qualidades agrícolas e apícolas, as sementes desta versátil planta são ricas em proteínas, vitaminas, minerais, fibras e substâncias antioxidantes. Ela é semelhante ao grão de trigo, mas com forma piramidal e sabor que lembra o das nozes. Por não conter glúten, a tatarca também é recomendada para pessoas com intolerância ou alergia a essa proteína, além de apresentar um baixo índice glicêmico, ideal para os diabéticos (Rodrigues e Oliveira, 2010).



Tatarca descascada

Este alimento está presente na culinária de muitos povos como: poloneses, russos, ucranianos, ingleses (crepes) e japoneses (macarrão sobá).

A gastronomia da tatarca no município de Itaiópolis é, sem dúvida, uma lição de mistura inusitada de sabores, tradição e saúde, que não pode ser esquecida. As receitas aqui apresentadas em sua maioria são típicas do povo eslavo presente no município. Foram preparadas por agricultoras e são descritas passo a passo com fotos para facilitar o entendimento.

Essa obra não tem pretensão de explorar todas as receitas com tatarca, mas de despertar o interesse daqueles que sequer a conheciam e de contribuir com a perpetuação dos saberes populares da culinária dessa semente com sabor de tradição entre as comunidades de origem eslava e entre aqueles que buscam uma dieta saudável.

Telma Tatiana Köene

# ***Bunzeke***

**(bolinho de tatarca com aipim)**

Receita preparada por Teodósia e Estefano Baka

**Ingredientes:**

- 1,7kg de aipim cru ralado
- 250g de tatarca cozida com sal
- 1 colher (sopa) cheia de banha de porco
- 4 colheres (sopa) cheias de nata fresca
- 3 ovos
- 3 colheres (chá) cheias de sal

**Recheio:**

- 1 gema
- 200g de requeijão fresco (tipo colonial)
- 1 colher (chá) de sal

**Para pincelar:** 1 ovo

**Modo de preparo:**

- Descasque, lave e rale o aipim em ralo fino.



- Coloque 2 xícaras de água morna sobre o aipim ralado e coe em pano para extrair toda a água.



- Coloque a massa do aipim em uma bacia, acrescente a tatarca, a banha, a nata, os ovos e o sal.



- Com as mãos, misture bem os ingredientes até formar uma massa homogênea.



- Modele os bolinhos nas palmas das mãos, em formato ovalado, abra o centro com ajuda de uma colher e coloque o recheio. Feche o bolinho e coloque em forma untada.



- Pincele os bolinhos com ovo batido com 2 colheres de água e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 45 minutos (até que fiquem avermelhados).



- Servir quente ou frio, com nata fresca.

**Rendimento:** 22 unidades médias.





### **Variação 1**

Assar a massa sem recheio em bolo maior, depois de frio cortar em fatias como pão, fritar em frigideira untada (como panqueca). Colocar os pedaços em uma panela com um pouco de água, tampar e levar ao fogo por 3 minutos. Servir quente com nata. Esta variação era usada no café da manhã, pois a massa assada ficava conservada e era “renovada” rapidamente.

### **Variação 2**

Colocar os bolinhos em uma panela de ferro, cobrir com nata fresca, tampar e levar ao forno à lenha, depois que assou o pão, até que o forno esfrie.

# ***Haluske ou Holopchi***

Receita preparada por Elvira e Leonides Chuppel

## **Ingredientes:**

- 2 cabeças pequenas de repolho
- 2 xícaras de tatarca
- 2 xícaras de arroz polido
- 1 cebola de cabeça
- pimenta do reino moída
- sal
- óleo de soja
- molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de torresmo moído

## **Modo de preparo do recheio:**

- Em uma panela refogar  $\frac{1}{2}$  cebola picada com 2 colheres (sopa) de torresmo moído.
- Acrescentar a tatarca, o arroz, a pimenta, 2 colheres (sopa) de molho de tomate e o sal.
- Adicionar água e cozinhar até que a tatarca e o arroz estejam macios.
- Reservar.

## **Modo de preparo do repolho:**

- Retirar as folhas soltas do repolho e desprezar.
- Com uma faca, retirar o talo do repolho.
- Desmontar a cabeça do repolho soltando as folhas uma a uma. As folhas devem ficar inteiras.



- Retirar o talinho mais grosso de cada folha.



- Colocar em uma panela com água fervendo (que cubra as folhas) e cozinhar por aproximadamente 3 minutos, até que as folhas fiquem maleáveis.



- Escorrer a água e reservar.



**Modo de montagem:**

- Colocar uma folha de repolho, aberta, na palma da mão e acrescentar uma colher cheia de recheio.



- Dobrar os lados da folha no sentido do recheio.



- Enrolar firmemente a parte mais grossa da folha sobre o recheio, formando um “pacotinho”, até que toda a folha esteja enrolada no recheio.



- Dispor os *haluskes*, bem próximos uns dos outros, em uma panela untada com 2 colheres (sopa) de óleo. Acrescentar ½ cebola picada, 1 colher (chá) de sal, ½ copo de água quente e 3 colheres (sopa) de óleo.



- Levar para cozinhar por 20 minutos em panela tampada. Se usar a panela de pressão basta 5 minutos.



**Rendimento:** 33 unidades pequenas.

Obs.: quando o recheio é enrolado em folhas de couve o *haluske* é chamado de “periquito”.

# Sopa de frango caipira com tatarca (*rocio*)

Receita de Maria Demétrio

## Ingredientes:

- 1 frango caipira em pedaços
- 1 e 1/2 xícara de tatarca
- 1 colher (sopa) de sal
- 6 batatas picadas em cubos
- 1 cenoura grande cortada em cubos
- 1 maço de salsa
- 1 maço de cebolinha verde
- Pimenta do reino

## Modo de preparo:

- Leve o frango para cozinhar em um panela com  $\frac{3}{4}$  de água e sal, por aproximadamente 3 horas, até que a carne esteja macia.
- Depois de 1 hora de cozimento, acrescente a salsa e a cebolinha amarradas com um barbante.



- Descasque as batatas e a cenoura, pique em cubos e coloque em outra panela com a tatarca lavada. Acrescente a metade do caldo de frango da outra panela. Tempere com sal, pimenta, salsa e cebolinha picadas. Deixe cozinhar até a tatarca ficar macia.



- Esta sopa é servida em duas panelas: uma com o caldo e a carne e a outra com a tatarca e os vegetais.

**Rendimento:** serve 6 pessoas.



# ***Kechke***

**(chouriço com tatarca)**

Receita preparada por Francisca Artin

**Ingredientes:**

- 500ml de sangue de porco
- 1 pitada de pimenta do reino em pó
- 2 colheres (sopa) de sal
- 2 dentes de alho picado
- cebolinha verde miúda picada
- 1 caneca de arroz polido
- 2 canecas de tatarca
- 4 canecas de água
- tripas finas de porco limpas
- barbante para amarrar (tradicionalmente era usada palha de milho)

**Modo de preparo:**

- Temperar as tripas com 3 colheres (sopa) de sal e reservar.
- Colocar o sangue e os temperos em uma panela e mexer até desmanchar os coágulos.



- Acrescentar o arroz, a tatarca, a água e levar ao fogo, mexendo sempre para não grudar no fundo da panela.



- Levar ao fogo por aproximadamente 15 minutos, acrescentar água se necessário, até que o arroz e a tatarca estejam cozidos e com consistência cremosa.



- Amarrar uma ponta da tripa com barbante e com ajuda de um funil grande colocar o recheio ainda quente.



- Depois de encher a tripa, fechar a outra ponta com barbante e fazer alguns furos na tripa com uma agulha.

- Colocar em uma forma e levar para assar em fogo baixo (120°C) por 50 minutos.

- Servir quente, fatiado.



**Rendimento:** 6 tripas.

# Quadradinho de tatarca

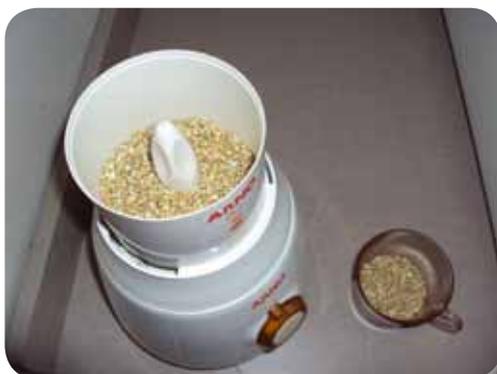
Receita de Maria Dernys Bossi

## Ingredientes:

- 2 xícaras de tatarca
- 4 xícaras de água quente
- 1 colher (sobremesa) de sal
- Óleo de soja para untar a frigideira

## Modo de preparo:

- Triture a tatarca em liquidificador ou processador, somente para quebrar os grãos. Triture meia xícara de cada vez, na velocidade “pulsar” 3 a 4 vezes. Reserve.



- Leve uma panela com a água quente ao fogo. Acrescente o sal e a tatarca triturada aos poucos, mexendo sempre para não embolar.
- Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar na panela.
- Quando ficar com consistência cremosa e desgrudar da panela está no ponto.



- Ainda quente, espalhe o creme em um refratário untado para esfriar.



- Depois de bem frio (ideal é fazer no dia anterior e manter em geladeira), corte os quadradinhos e leve para tostar em frigideira com *teflon*, untada com óleo de soja.



- Toste dos dois lados e sirva quente ou frio.



**Rendimento:** 8 quadradinhos médios.

# **Bolinho**

## **divertido de tatarca**

(variação do quadradinho de tatarca)

Receita de Telma Köene

### **Ingredientes:**

- 2 xícaras de tatarca
- 4 xícaras de água quente
- 1 colher (sobremesa) de sal
- ½ cebola picada
- 150g de linguiça pura tipo patê
- Óleo de soja para untar a frigideira

### **Modo de preparo:**

- Refogue a cebola e a linguiça e reserve.



- Leve uma panela com a água quente ao fogo, acrescente o sal e, aos poucos, a tatarca triturada, mexendo sempre para não embolar.
- Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar na panela.
- Quando ficar com consistência cremosa e desgrudar da panela, acrescente a cebola e a linguiça refogadas e misture bem.



- Ainda quente, espalhe a mistura em uma assadeira untada para esfriar. A massa deve ter a espessura de 1 dedo. Deixe esfriar.



- Depois de bem frio (ideal fazer no dia anterior e manter em geladeira), com ajuda de forminhas de bolacha, corte a massa e leve para tostar em frigideira untada com óleo de soja.



**Rendimento:** 18 bolinhos pequenos.

# Panqueca de tatarca

Receita preparada por Telma Köene

## **Ingredientes:**

- 2 xícaras de tatarca
- 3 ovos
- 2 xícaras de leite
- 1 colher (sobremesa) de sal
- Óleo de soja para untar a frigideira

## **Modo de preparo:**

- Triture a tatarca em liquidificador ou processador, aos poucos, até virar farinha.



- Coloque no liquidificador o leite e os ovos, bata bem e acrescente a farinha de tatarca e o sal. Misture bem.



- Unte uma frigideira pequena com óleo de soja e leve ao fogo.  
- Derrame a massa na frigideira fazendo movimentos circulares para espalhar a massa por todo o fundo da frigideira.



- Doure a massa dos dois lados, retire do fogo e recheie.



**Recheio:**

O recheio pode ser doce (geleia, frutas com creme de leite, mel, doce de leite) ou salgado (queijo, presunto, carne moída, requeijão fresco tipo colonial) de acordo com sua preferência.



**Rendimento:** 12 panquecas médias.

# Tatarca cozida

Receita preparada por Maria Dernys Bossi

## **Ingredientes:**

- 2 xícaras de tatarca
- 4 xícaras de água quente
- 1 colher (sobremesa) de sal

## **Modo de preparo:**

- Lave a tatarca e coloque em uma panela, acrescente a água e o sal e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 40 minutos.



Dica: para ficar bem soltinha misture um ovo cru na tatarca e depois cozinhe.

## **Tatarca com leite**

Cozinhe a tatarca com menos sal. Depois de cozida, acrescente leite e sirva quente ou gelada. Esse é um prato bastante consumido pelos descendentes de ucranianos, como lanche e até mesmo jantar.



### **Tatarca doce com leite**

Cozinhe a tatarca com menos sal. Depois de cozida, acrescente leite e açúcar ou mel ou geleia de fruta e sirva gelada.

# Referências

ANDREOLI, L. Trigo mourisco reaparece e chama a atenção. **O Nacional**, 13 mar. 2014. Disponível em: <http://www.onacional.com.br/regiao/47596/trigo+mourisco+reaparece+e+chama+a+atenca>>. Acesso em: 23 jun. 2014.

EMBRAPA APRESENTA TECNOLOGIAS NA AGROBRASÍLIA 2013. Agrobrasília: Feira Internacional dos Cerrados. Disponível em: <<http://www.agrobrasil.com.br/ultimas-noticias/342-embrapa-apresenta-tecnologias-na-agrobrasil-2013.html>>. Acesso em: 23 jun. 2014.

RODRIGUES, C.M.; OLIVEIRA, V.R. Utilização de farinha de trigo sarraceno em associação com farinha de arroz e soja na elaboração de minipizzas. **Alim. Nutr.**, Araraquara, v.21, n.1, p. 21-24, jan./mar. 2010. Disponível em: < <http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/viewFile/1384/906>>. Acesso em: 23 jun. 2014.