ISBN 978-65-6069-008-0

Alimentação, afetividades e aprendizados no cotidiano extensionista

Epagri
Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina

GOVSC
SECRETARIA
AGRICULTURA
E PECUÁRIA

ISBN 978-65-6069-008-0
Outubro/2024

Alimentação, afetividades e aprendizados no cotidiano extensionista

Rose Mary Gerber
Leonir Claudino Lanznaster
Maristela Soligo
Lilian Mortari Castelani
Aline Ulir Calliari
Cristina Ramos Callegari

Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina
Florianópolis
2024

Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina (Epagri)
Rodovia Admar Gonzaga, 1.347, Itacorubi, Caixa Postal 502
88034-901 Florianópolis, SC, Brasil
Fone: (48) 3665-5000
Site: www.epagri.sc.gov.br

Editado pelo Departamento Estadual de Marketing e Comunicação (Epagri/DEMC)

Revisores *ad hoc*: Catia Grisa – UFRGS
Clóvis Dorigon – Epagri/Cepaf

Editoração técnica: Márcia Cunha Varaschin e Paulo Sergio Tagliari
Revisão textual: Laertes Rebelo
Diagramação: Vilton Jorge de Souza
Capa: Flavia Maria de Oliveira Ott
Fotos: Aires Carmen Mariga

Primeira edição: outubro de 2024
Tiragem: 150 exemplares
Impressão: Gráfica CS

Ficha catalográfica

GERBER, R.M.; LANZNASTER, L.C.; SOLIGO, M.; CASTELANI, L.M.; CALLIARI, A.U.; CALLEGARI, C.R. **Alimentação, afetividades e aprendizados no cotidiano extensionista.** Florianópolis, SC: Epagri, 2024. 332p.

Aspectos antropológicos; Extensão social; Receitas; Segurança alimentar e nutricional.

ISBN 978-65-6069-008-0

AUTORAS/ORGANIZADORAS

Rose Mary Gerber (autora e organizadora)
Antropóloga, Dra.
Extensionista social, analista de extensão
Epagri, Departamento de Extensão Rural e Pesqueira
Avenida Admar Gonzaga, 1.347, Itacorubi
Florianópolis, SC
(48) 3665-5303
gerber@epagri.sc.gov.br

Leonir Claudino Lanznaster (autora e organizadora)
Pedagoga, MSc.
Extensionista social
Epagri, Escritório Municipal de Trombudo Central
Praça 22 de julho, s/nº
Trombudo Central, SC
(47) 3526-3091
leonirclaudino@epagri.sc.gov.br

Maristela Soligo
Assistente social
Extensionista social – Aposentada

Lilian Mortari Castelani
Nutricionista, Esp.
Extensionista social
Epagri, Escritório Municipal de São Carlos
Av. Santa Catarina, 945, Centro
São Carlos, SC
(49) 3462-4082
liliancastelani@epagri.sc.gov.br

Aline Ulir Calliari
Nutricionista, Esp.
Extensionista social
Epagri, Escritório Municipal de Fraiburgo
Rua Arnoldo Frey, 702, Centro
Fraiburgo, SC
(49) 3533-5469
acalliari@epagri.sc.gov.br

Cristina Ramos Callegari
Nutricionista
Extensionista social
Epagri, Escritório Municipal de Florianópolis
Rodovia Admar Gonzaga, 1.188, Itacorubi
Florianópolis, SC
(48) 3665-5203
cristinaramos@epagri.sc.gov.br

APRESENTAÇÃO

O trabalho com alimentação realizado pela extensão social na Epagri é histórico, sendo que o início das ações remete aos anos sessenta, primórdios da extensão em Santa Catarina. O objetivo norteador das muitas ações ligadas a esta área sempre foi o de contribuir com a segurança alimentar e nutricional de famílias agricultoras, pescadoras, indígenas, quilombolas, o que vem repercutindo em qualidade de vida, orientações assertivas no cotidiano extensionista e também na melhoria da renda familiar.

É com satisfação que apresentamos esta publicação que se constitui em um registro da memória da extensão social da Epagri, trajetória construída a muitas mãos, sempre com respeito às famílias. Ao mesmo tempo que agrega valor às diferentes culturas, esta parceria entre o extensionistas e produtoras leva profissionalismo, comprometimento e afetividade em uma troca de experiências constante.

Reconhecida por sua importância na Segurança Alimentar e Nutricional das famílias catarinenses, a extensão rural e pesqueira é uma atividade realizada há mais de 60 anos no Estado.

Esta publicação é uma forma de homenagear e promover este trabalho.

Diretoria Executiva

AGRADECIMENTOS

A quem se aquietou para escolher, em sua memória, uma entre tantas receitas que falam sobre afetividades e relações de confiança no cotidiano da extensão social.

Aos revisores, pelas sugestões e pelos questionamentos que contribuíram com a finalização da obra.

Às famílias com as quais interagimos e com as quais aprendemos diariamente.

Descrição da capa: arte de Flávia Maria de Oliveira Ott a partir de foto de Aires Carmen Mariga da obra “Fazendo polenta” do escultor Neuri Jorge Reolon, de Descanso. A imagem feita em um nó de pinho traz uma senhora com mais de 90 anos que faz a polenta. O banco vazio lembra seu marido que já partiu. O cano de cobre é quase um espelho que reflete seu sorriso amoroso e acolhedor. Ao fazer esta escultura o autor viajou às memorias de sua infância, ao cheiro dos porões, da cozinha, de quando era criança.

LISTA DE SIGLAS

ATER – Assistência Técnica e Extensão Rural e Pesqueira

ADM – Associação de Desenvolvimento da Microbacia

ATA – Agente Técnico de ATER

CHS – Capital Humano e Social

CMDR – Conselho Municipal de Desenvolvimento Rural

DERP – Departamento de Extensão Rural e Pesqueira

DHAA – Direito Humano à Alimentação Adequada

EAN – Educação Alimentar e Nutricional

FDR – Fundo de Desenvolvimento Rural

GERP – Gerência de Extensão Rural e Pesqueira

Mapa – Ministério da Agricultura e Pecuária

PAA – Programa de Aquisição de Alimentos da Agricultura Familiar

PDP – Plano de Desenvolvimento de Propriedade

PNAE – Programa Nacional e Alimentação Escolar

SAN – Segurança Alimentar e Nutricional

SAR – Secretaria de Agricultura e Pecuária

SPDH – Sistema de Plantio Direto em Hortaliças

UGT – Unidade de Gestão Técnica

SUMÁRIO

Introdução

Segurança Alimentar e Nutricional é um dos eixos trabalhados pelo Programa Capital Humano e Social (CHS) na Epagri, o que significa dizer que realizamos ações cujo foco é contribuir para que mais pessoas tenham acesso a informações e alternativas sobre produção, consumo, aproveitamento e processamento de alimentos. Os resultados esperados são a oportunidade de autonomia alimentar e financeira, a valorização da cultura local e o acesso a alimentos limpos, seguros e de qualidade.

As temáticas que orientam as atividades se mostram em sintonia com o previsto em vários dos 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS), como erradicação da pobreza, fome zero e agricultura sustentável, saúde e bem-estar, igualdade de gênero, redução das desigualdades, consumo e produção responsáveis.

Outra base do trabalho é o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014a) que, dentre suas diretrizes, preconiza o consumo preferencial de alimentos locais, *in natura* e minimamente processados, que valorizem a agricultura familiar e o desenvolvimento de habilidades culinárias e que proporcionem acesso à "comida de verdade", considerando a cultura alimentar e os diferentes saberes.

Uma constatação a ser destacada é que o saber-fazer popular permeia ações de alimentação, nutrição e saúde com base em troca de conhecimentos, receitas e experiências. Porém, nem sempre recebem a devida importância histórica e cultural correndo o risco de se perderem entre as gerações. Assim, uma das motivações para publicar este material é registrar receitas e contar narrativas sobre vida e comida.

As ações de extensão cotidianamente preconizam o anteriormente exposto, mas há que se deixar claro que esta publicação tem como foco afetividades e aprendizados alimentares sem oferecer readequação nutricional sobre as receitas originais que compõem a Parte II. Portanto, em relação ao conteúdo das receitas, um alerta precisa ser feito: nem sempre comida afetiva é comida saudável. Outros elementos estão aí inseridos além da equação que preconiza o equilíbrio nutricional, os aspectos de saúde e ambientais. Isso porque alimentar-se é mais do que nutrir o corpo, diz respeito a reproduzir aprendizados culturais, propiciar momentos de socialização e nutrir-se com reminiscências de memórias afetivas.

Como será possível constatar no decorrer do texto, algumas preparações culinárias não são equilibradas no que concerne à sua composição nutricional. Portanto, não destinadas ao consumo alimentar diário. Seu preparo deve ser reservado para momentos extraordinários, como ocasiões especiais, festividades, comemorações.

Além disso, a orientação é que adaptações sejam feitas para que cada prato se torne o mais adequado possível. Por exemplo, atualmente é possível manter a essência de uma receita substituindo o açúcar refinado por outros, a farinha branca pela integral ou por farinhas sem glúten, o leite por água ou sucos naturais e diminuir a quantidade de sal ou de gordura, o que resulta em um alimento menos calórico, mais saudável e acessível a pessoas que exigem preparações específicas.

Entra aqui um grande desafio: o de contribuir com aqueles que elaboram alimentos, como mulheres, merendeiras, mães, pais, tias, avós, pois "vemos que os hábitos alimentares das pessoas responsáveis pelo preparo interferem de forma significativa na aceitação das crianças" (Guimarães e Tonon, 2016). Desta maneira, substituir ingredientes de uma receita original por outros mais saudáveis é uma forma de contribuir com a aceitação de diferentes sabores desde a infância.

Ao dissertar sobre comida e afetividades – propositadamente no plural – falamos sobre lembranças despertadas nas conversas no contexto familiar, com nossas *nonas*, *omas*, avós, tias, mães, pais. Ou com agricultoras, pescadoras, caboclas, indígenas, quilombolas que, diariamente, nos ensinam.

As receitas que ilustram esta publicação, mais do que um norteador sobre ingredientes e modos de fazer, compõem um riquíssimo mosaico em Santa Catarina que remete a diferentes "origens". Herança de antepassados que queremos deixar às gerações futuras, seja de extensionistas, seja de famílias com as quais interagimos diariamente.

Esta não é uma publicação (só) de receitas. Diz respeito a sentimentos, afetividades, aprendizados e memórias cujo meio de transmissão e de continuidade é a comida.

PARTE I

EXTENSÃO SOCIAL E ALIMENTAÇÃO: PRÁTICAS, SAN, ASPECTOS SOCIOANTROPOLÓGICOS

1 Contextualização da trajetória da extensão social na Epagri

Leonir Claudino e Maristela Soligo

1.1 O início da trajetória

Reviver memórias afetivas sobre a contribuição da extensão social catarinense ao longo de mais de 60 anos, junto a famílias de agricultores, pescadores, indígenas, quilombolas, é uma forma de reconhecer e valorizar o papel de cada extensionista que, no decorrer do exercício de sua profissão, contribuiu e contribui com a segurança e a soberania alimentar de povos com os quais convivemos diariamente. Um longo caminho foi percorrido até os dias atuais. Conhecer e valorizar os fatos e os acontecimentos nos permite manter viva a memória de pessoas que contribuíram com sua escrita. A coragem e a determinação das profissionais que nos antecederam e das que partilham conosco essa caminhada são essenciais para a escrita dessa linda história de superação e transformação. Para melhor compreendê-la, vamos trazer trechos de diferentes momentos que permeiam a extensão social na Epagri.

O serviço de extensão rural em Santa Catarina teve sua origem no modelo americano que visava à introdução de insumos modernos com objetivo de aumentar a produtividade agrícola, de modo impositivo, não estabelecendo diálogo com as famílias. O mesmo foi efetivado no ano de 1956, quando os extensionistas, através de uma metodologia específica, começaram a visitar as primeiras famílias com objetivo de elevar o nível de vida das mesmas (Olinger, 1996; 2020). A equipe era composta por um engenheiro-agrônomo e uma extensionista de economia doméstica, que depois passaria a se denominar extensionista social.

A extensionista social tinha por missão pautar seu trabalho em três áreas:

1) Educação Sanitária: com foco em higiene da habitação, dos arredores e pessoal.

2) Educação Alimentar: voltada à produção de alimentos para autoconsumo – horta, pomar e pequenos animais, higienização dos alimentos, aproveitamento dos alimentos *in natura*, conservas de frutas e verduras, valor nutritivo dos alimentos e ordenha higiênica.

3) Melhoramento e Administração do Lar: com objetivo de orientar a confecção de móveis, colchões, vestuários e a contabilidade de despesas e receitas.

Naquela época os recursos eram poucos e as famílias numerosas. O índice de pobreza era retratado em escassez de alimentos, ausência de energia elétrica, doenças básicas, como verminoses causadas por águas contaminadas, desnutrição com origem na deficiência e qualidade de alimentos, a forte submissão de mulheres e jovens à figura paterna, fruto do modelo patriarcal e machista, construído ao longo da história. Este período é considerado pela extensionista social aposentada, Marlene Schaquetti, como duro, de muito aprendizado. De acordo com ela, parte das reuniões era realizada debaixo das árvores, com as pessoas sentadas na grama.

1.2 Demandas que exigem mudanças

Com o passar dos anos, novas demandas da sociedade foram surgindo, o que exigiu que as ações de extensionistas sociais atendessem outras áreas. Assim, na década de 1960, as atividades foram expandidas às escolas rurais, nas quais se trabalhavam questões referentes à alimentação, ao saneamento e à valorização da profissão de agricultores/as, além do incentivo à formação das associações de pais e professores. No final desta década uma pesquisa identificou as principais carências nutricionais das famílias e apontou caminhos para nortear ações futuras da extensão social com o objetivo de reduzir a insegurança alimentar e nutricional. Esta pesquisa foi realizada com, aproximadamente, seis mil famílias rurais e comprovou a necessidade do fortalecimento das ações voltadas à produção e à transformação de alimentos de autoconsumo.

As mudanças pelas quais o espaço rural vinha passando exigiram a expansão do trabalho da área social. Surgiu assim, na década de 1970, a linha de trabalho com foco na organização dos grupos de mulheres e outros aspectos ligados ao lar. Já na década de 1980 outras questões relevantes passaram a fazer parte da atuação das mesmas. Dentre elas destacamos a intensificação do trabalho com escolares. O Pró-criança, por exemplo, especialmente com a faixa etária de 0 a 6 anos, definiu como objetivo trabalhar a afetividade, o lazer e a participação do homem na educação dos filhos. Esta ação deu-se por meio de uma Política Estadual para a Infância através do programa “Pró-Criança Rural”, que também incluiu as famílias da pesca, com o “Pró-Criança Pesqueiro”.

As parcerias foram se fortalecendo e em 1984 o trabalho contou com apoio financeiro da Cia Souza Cruz para desenvolver ações com escolas rurais e pesqueiras, especificamente hortas escolares e clube da árvore. Ao intensificar o trabalho com hortas escolares e transformação de alimentos com cursos específicos com objetivo de melhorar a qualidade da alimentação das famílias e a comercialização do excedente, se abriram novas oportunidades de renda no espaço rural.

A ação da extensão social foi e é essencial no surgimento das pequenas agroindústrias rurais que nasceram, em sua grande maioria, como resultado do trabalho de base junto aos grupos de mulheres, tornando-se uma importante fonte de renda para as famílias rurais. Tal ação contribui diretamente e de forma decisiva com o empoderamento e a autonomia financeira de mulheres e como ingrediente fundamental para a segurança alimentar e nutricional das famílias.

O foco no saneamento ambiental foi intensificado a partir de 1985, momento em que se entendeu que este não poderia continuar dissociado da conservação do solo. Surge, assim, um trabalho de manejo integrado de solo e água, enfoque este que possibilitou firmar um convênio entre Acaresc e UFSC para capacitar os extensionistas. Este novo enfoque para as questões socioambientais possibilitou ampliarmos o olhar trazendo a visão sistêmica dos processos que, mais tarde, foi reforçada com a implantação do Programa Microbacias e a efetivação do trabalho de educação ambiental desenvolvido com escolas e famílias.

Na década de 1990, o conceito de saneamento básico evoluiu para saneamento ambiental. Atualmente, é tema de um dos quatro eixos do Programa Capital Humano e Social (CHS) intitulado Educação e Saneamento Ambiental e Tecnologias Sociais de baixo custo. Este novo olhar tem como foco a conscientização dos cuidados e da preservação do meio ambiente (ser humano como parte do ambiente), com ações em preservação da mata ciliar, proteção das nascentes, separação e destino dos resíduos sólidos e mudanças de hábito em relação às atitudes com o meio ambiente.

Em 1989 destacamos o início do trabalho com mulheres agricultoras e pescadoras buscando valorizar sua participação social, reconhecer os saberes locais e contribuição econômica. Esta busca também foi estendida às extensionistas no sentido da equiparação salarial de nível médio e a criação de carreira de nível superior. Outra frente importante do trabalho da área social de 1956 a 1990 foram as ações desenvolvidas com jovens 4S (cujo significado em português é Saber, Sentir, Saúde, Servir), muitos dos quais tornaram-se fortes lideranças.

Com a fusão das empresas Acaresc, Empasc, Emater-SC, Acarpesc e Iasc se criou, em 1991, a Epagri, voltada à extensão, pesquisa e difusão de tecnologia. Ocorreu um traumático processo de municipalização da extensão gerando dificuldades as quais foram superadas através do trabalho comprometido do corpo técnico. Fortaleceu-se a profissionalização com apoio da GTZ (empresa germânica cujo significado é Cooperação Técnica Alemã) com foco na indústria artesanal de alimentos (queijos, enlatados, panificados, pescados, frutas e hortaliças) e formação em Saneamento Ambiental. Mais tarde entraram os cursos de artesanato em lã de ovelha.

A metodologia historicamente utilizada pela extensão social privilegia ações grupais através de reuniões, cursos e atividades demonstrativas, buscando valorizar o conhecimento e os recursos locais. Nestes últimos anos se intensificou o trabalho com foco

na mulher, aprimorou e realizou pesquisas em Saneamento Ambiental vendo o ambiente como um todo, com a participação efetiva das comunidades nas decisões tomadas. Os cursos profissionalizantes avançaram bastante e pequenas agroindústrias de pães, biscoitos, doces e outros foram criadas. Ampliaram-se as ações com Turismo Rural e artesanato como fonte de renda. Estas atividades proporcionam a venda direta da produção aos turistas que circulam nas regiões do nosso Estado. Outra frente de trabalho diz respeito à valorização da autoestima, da cultura e da diversidade da área rural e pesqueira.

1.3 A Epagri, as restruturações e a continuidade da trajetória

O concurso de 2002 para ingresso na Epagri abriu oportunidade para que homens viessem a participar da área social que, até então, era exclusiva de mulheres. Na reestruturação dos trabalhos da EPAGRI em 2008, o programa que abrange as ações da extensão social passou a denominar-se "Atividades Não Agrícolas e Autoabastecimento", um dos nove priorizados com linhas de ação definidas com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das famílias. Com enfoque na produção de alimentos para consumo familiar e atividades não agrícolas, a busca era dar respostas à demanda da sociedade de se intensificar ações orientativas junto às famílias na produção para autoconsumo, venda do excedente e valorização de alimentos locais e da Agricultura Familiar.

Em 2015, nova mudança ocorreu com a extinção dos projetos Atividades não Agrícolas e Autoabastecimento e Gestão Social do Ambiente e Tecnologias Ambientais. O Programa CHS passou a ser composto com parte das ações advindas destes. Outra parte passou ao programa Desenvolvimento e Sustentabilidade Ambiental (DSA), que também absorveu ações do Programa Gestão Social do Ambiente e Tecnologias Ambientais.

Desde o início da trajetória da extensão social na Epagri, um dos principais eixos do Programa CHS é dedicado à Segurança Alimentar e Nutricional sendo foco de atuação a produção de autoconsumo em qualidade e quantidade, a soberania alimentar, a valorização das diferenças gastronômico-culturais que compõe o Estado, a produção orgânica ou em processo de transição, a transformação e o beneficiamento que repercutem em saúde e renda familiar.

Quando falamos em renda familiar consideramos não só o que se vende como excedente, mas também o que se economiza quando se deixa de comprar por produzir o próprio alimento. Como comprovação desta assertiva, uma pesquisa (Dorigon *et al*., 2020) realizada pela Epagri e Unochapecó em 2018, no Oeste de Santa Catarina, constatou que as famílias de agricultores familiares produziam, em média, R$ 1.351,99 em alimentos para o consumo familiar, produção esta extremamente diversificada que inclui frutas, hortaliças, plantas aromáticas e bioativas, produtos de origem animal e processados. Na ocasião da pesquisa,

este valor superava um salário mínimo, que era de R$ 954,00. A produção de autoconsumo não se resume à economia financeira. Ela garante Segurança Alimentar e Nutricional pela quantidade, diversidade e qualidade dos alimentos.

Com mais de 66 anos de caminhada, a atuação da extensão social esteve ligada a programas e projetos com diferentes denominações, enfrentou dificuldades, superou desafios e subsistiu seguindo a diretriz segundo a qual a família precisa produzir primeiramente para seu consumo; depois, para vender o excedente. Mais do que nunca, faz-se necessário desenvolver ações com foco no alimento de autoconsumo e na soberania e Segurança Alimentar e Nutricional. As pequenas propriedades rurais e pesqueiras têm papel relevante no fortalecimento da produção de alimentos limpos em quantidade e qualidade para suprir as necessidades nutricionais da família e da população urbana que, cada vez mais, vêm buscando alimentos diferenciados.

Os processos educativos desencadeados pela equipe de extensionistas sociais têm contribuído com a melhoria da qualidade de vida da população nos espaços agrícola, pesqueiro e urbano fazendo diferença na vida das pessoas. Quando as ações buscam visibilizar diferentes saberes e fazeres sobre modos de comer e de se alimentar, promovemos uma conexão afetiva entre as pessoas, pois estamos trabalhando com o reconhecimento da diversidade sociocultural alimentar que advém das muitas etnias que compõem Santa Catarina. Publicar este material é uma forma de deixar um registro sobre a contribuição da extensão social em processos de ensino-aprendizagem ligados à alimentação, segurança e soberania alimentar.

2 Reflexões sobre Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e sua prática no cotidiano

Aline Ulir Calliari, Cristina Ramos Callegari e Lilian Mortari Castelani

Segundo a Lei nº11. 346, de 15 de setembro de 2006, Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.

A alimentação adequada e saudável é um direito humano que envolve a soberania alimentar e a SAN. O direito à alimentação está contemplado no artigo 25 da Declaração Universal dos Direitos Humanos, de 1948, e em outros dispositivos do Direito Internacional, como o Pacto de Direitos Econômicos, Sociais e Culturais e o Comentário Geral nº 12 da Organização das Nações Unidas (ONU).

Em relação ao Brasil, o reconhecimento e a inclusão do direito à alimentação como um dos direitos sociais disposto no artigo 6º da Constituição Federal aconteceu em 2010, através da Emenda Constitucional nº 64, resultante de amplo processo de mobilização social. No entanto, a garantia da efetivação desse direito, na prática, permanece como um grande desafio a ser enfrentado levando-se em consideração as diferentes realidades socioculturais que coexistem em nosso país (Conti e Schroeder, 2013).

2.1 SAN, gênero e autoconsumo

Com relação à SAN, percebemos o quanto a mulher tem se relacionado, ao longo da história, com a alimentação, seu preparo e as escolhas para a família. Tendo como base o espaço rural, Menasche *et al.* (2008), utilizam a expressão "segurança alimentar: substantivo feminino" em que demonstram que são as mulheres as principais responsáveis pela horta, pelas criações e pelos pequenos cultivos voltados ao autoconsumo familiar, assim como pelos serviços domésticos, aí incluindo o preparo das refeições.

No exercício do trabalho multiprofissional e interdisciplinar de extensão social desenvolvido no contexto da Epagri, principalmente por mulheres, com um olhar voltado à família, também é possível constatar, cotidianamente e de forma contundente, o protagonismo feminino na promoção da SAN.

A reflexão sobre a escolha de alimentos no espaço rural demonstra a importante função da produção alimentar para o autoconsumo no sentido de manter, na unidade familiar, a satisfação de uma das necessidades principais da reprodução social, a alimentação. Ao manter interna à família a atribuição de produzir a própria alimentação, asseveram-se outros princípios da segurança alimentar, como a adequação aos hábitos alimentares locais e a qualidade dos alimentos (Grisa, 2007).

Ainda que, em termos quantitativos, a produção para o autoconsumo não satisfaça, de modo suficiente, a demanda alimentar, ratifica-se sua relevância para a segurança e a soberania alimentar porque incentiva a independência externa e a qualidade do que se produz no contexto da propriedade (Grisa, 2007).

2.2 SAN, produção de alimentos e meio ambiente

Conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014a), o sistema de produção e distribuição de alimentos pode promover justiça social e proteger o ambiente. Ou, ao contrário, gerar desigualdades sociais e ameaças aos recursos naturais e à biodiversidade.

A biodiversidade desempenha um papel fundamental para garantir a diversidade alimentar porque a composição de nutrientes entre os alimentos e entre variedades e cultivares do mesmo alimento pode diferir dramaticamente (FAO, 2019).

Dentro do contexto da SAN é importante que a produção de alimentos seja sustentável. Isso implica cultivar e escolher alimentos limpos e tradicionais em uma perspectiva que proteja os recursos naturais, além de favorecer a relação do ser humano com os alimentos, com a terra e com os contextos locais.

Contudo, nem sempre a sustentabilidade pode ser percebida no consumo e na compra de alimentos. Fatores como a urbanização e a industrialização afastaram o consumidor dos alimentos locais e de hábitos alimentares tradicionais e culturalmente reconhecidos.

O pensamento de se alimentar com "comida de verdade" remete a estas origens e é uma tendência na promoção da saúde. Um exemplo é a citação de Michael Pollan "não coma nada que sua bisavó não reconhecesse como comida" (Pollan, 2008). Outro exemplo é a máxima, recentemente muito comum, "desembale menos, descasque mais", que tem trazido à tona discussões sobre a SAN, a produção de alimentos e o consumo.

Ao consumir alimentos, portanto, devemos fazer algumas reflexões, em uma perspectiva passada, presente e futura: qual o modelo de produção que sustenta a nossa alimentação? Como esse alimento chegou até nossa mesa? Como ele foi produzido? Qual a sua qualidade e vitalidade? Qual intenção foi colocada no preparo? Qual lembrança ou sentimento ele desperta? O que estamos deixando e ensinando às gerações futuras em termos de gostos, sabores, texturas?

As respostas para estas questões são diversas e multicausais, mas a análise delas remete à ideia estabelecida no Manifesto da Comida de Verdade, de Elaine de Azevedo, apresentada em 2016 (Azevedo, 2016), em que a autora considera o comer como um ato político. Este Manifesto evoca o movimento internacional do *Slow food* (Slow Food, 2023), criado em 1986 na Itália pelo ativista alimentar Carlo Petrini. O Manifesto da Comida de Verdade reúne diversas ideias. Entre as principais está a de que uma alimentação política pressupõe também atos agrícola-agropecuários, culturais, ambientais, sociais, de promoção de vida saudável, entre outros.

As alegações da autora são um convite para pensar que a política pode ser exercida de outra forma: emancipatória, impactante, pacifista, altruísta, ambientalista, comprometida, consciente, sem partido, na direção de um mundo melhor. Além disso, contribui para compreender que essa dinâmica auxilia na tomada de decisões para escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis.

2.3 SAN: práticas alimentares e saúde

A alimentação e a nutrição são primordiais para manter a saúde do ser humano, pois é através destes processos que podemos oferecer os nutrientes necessários para o funcionamento sadio de nosso corpo. Embora as necessidades básicas de nutrientes sejam específicas de cada indivíduo e faixa etária, em todas as fases da vida é preciso assegurar aporte de alimentos em quantidade suficiente, com qualidade adequada e equilíbrio na composição de nutrientes.

A alimentação diz respeito não somente à ingestão de nutrientes, mas é um processo bem mais complexo e amplo. Refere-se também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes; como estes alimentos são combinados entre si e preparados, às características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Estes distintos aspectos influenciam a saúde e o bem-estar, questões previstas no Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014a).

A qualidade dos alimentos também inclui as boas práticas de manipulação e fabricação em que é preciso buscar equilíbrio entre as normas sanitárias necessárias para evitar a contaminação (física, química e biológica) e uma nova perspectiva de qualidade. Conforme discutido por Cruz e Schneider (2010), os conceitos-chaves para entender a qualidade vão além da questão sanitária e envolvem confiança e práticas alimentares alternativas e socialmente enraizadas.

As práticas alimentares, completamente ligadas aos hábitos, são construídas ao longo da vida dos indivíduos e influenciadas pela região, pela cultura local, pela disponibilidade e pela variedade de alimentos, entre outros fatores. Cabe ressaltar que estes hábitos, em especial aqueles formados na nutrição infantil, são permeados de significados que acompanham o indivíduo durante a vida, incluindo gostos e preferências. Por isso, a importância de uma orientação familiar e social que favoreça a SAN desde o início da vida, pois é na infância que construímos e consolidamos preferências que irão impactar e direcionar nossas escolhas alimentares durante a vida.

2.4 SAN: dimensão cultural e social

O ato de se alimentar precisa ser visto de uma maneira mais ampla e complexa. Definitivamente, não nos alimentamos apenas de substância física. Há algo de uma natureza sutil, até suprassensível, que acompanha esta ação.

Segundo Buonavoglia (2021), nos alimentamos de percepções sensoriais, ideias, sentimentos, beleza, ar e alimentos. Na hora de comer, a companhia, o ambiente, o cheiro, o sabor e a afetividade também nutrem.

A comida fala de laços familiares e comunitários, expressa visões de mundo, enseja a sociabilidade, orienta processos de cura, diferencia socialmente, demarca territórios e estabelece identidades. Os cultivos, alimentos e formas de preparo que carregam estes diferentes sentidos variam de acordo com a cultura de cada grupo social, a qual orienta seus saberes e práticas alimentares (Ramos, 2007).

DaMatta, 1997, ao estudar a comida brasileira, defende que "toda substância nutritiva é um alimento, mas nem todo alimento é comida. Comida é, assim, o alimento transformado pelas representações sociais e culturais". Ao estudar o alimento como parte das manifestações culturais, DaMatta remete à relação intrínseca com o uso e o domínio do fogo e com o desenvolvimento de habilidades culinárias, fundamentais para a evolução humana.

Ao longo da história, as técnicas culinárias foram levadas ao espaço da cozinha, que se tornou importante não só no preparo do alimento, mas também no processo de socialização e fortalecimento das relações pessoais e sociais da humanidade.

Percebe-se a relação das cozinhas com o patrimônio cultural imaterial. Costa e Santos (2015) referenciam o conceito da Unesco que define o patrimônio cultural e imaterial como as "práticas, representações, expressões, conhecimentos e técnicas - junto com os instrumentos, objetos, artefatos e espaços culturais que lhe são inerentes - que as comunidades, os grupos e, em alguns casos, os indivíduos reconhecem como parte integrante de seu patrimônio cultural" (Unesco, 2022).

Um patrimônio cultural e imaterial que se transmite através de gerações, mas é também recriado em função da interação com o ambiente, sem perder o sentimento de identidade e respeito à diversidade cultural, sendo manifestado, assim, pelos usos sociais, rituais e atos festivos que se compreendem como tradições culinárias (Costa e Santos, 2015).

O ato de cozinhar está, na maioria das vezes, permeado por sentimentos de reverência e amor, mesmo que nem sempre conscientes. Sentimentos que são acionados, por exemplo, abrindo um livro de receitas. Como não evocar memórias de nossa família ao acessar um livro antigo deixado por uma avó? Há, ali, além de instruções de preparo, tradição, cultura, sabores, memórias afetivas alimentares e a possibilidade de transmissão desses saberes diversos. Portanto, podemos considerar os livros de receitas como um patrimônio material do conhecimento imaterial alimentar.

Ao longo dos anos é comum observar que algumas receitas sofrem alterações e adaptações. Este processo, no entanto, não quer dizer que se perca ou descaracterize a essência da receita original. Muitos são os fatores que levam a alterações. Às vezes, são particularidades de saúde, questões práticas, ou ainda por escolhas alimentares pessoais que levam a pequenas mudanças identificadas como necessárias. Ainda assim, é possível garantir um resultado final que remete ao sabor da memória afetiva.

2.5 SAN e extensão social

Historicamente na extensão rural, a área social sempre foi responsável pela promoção do bem-estar da família rural e pesqueira e a melhoria da saúde, com destaque para os trabalhos com a alimentação que incluíam desde o cultivo dos alimentos para o consumo até sua preparação para a família e a venda do excedente.

Destacava-se ainda a indústria caseira com a produção de compotas e conservas de frutas, fabricação de salames, linguiças, carnes defumadas, confecção de doces, bolachas, pães e a **educação alimentar** (Olinger, 2020), (grifo nosso).

Com o passar do tempo, mudanças significativas no modo de vida fizeram com que o hábito alimentar sofresse profundas alterações, com relevância para a diminuição de produção para o autoconsumo e a participação maior de produtos industrializados. Com isso, permanecem as demandas das famílias rurais e pesqueiras de orientações e incentivos para adotarem práticas de cultivo sustentáveis e hábitos alimentares saudáveis.

Os dados sobre Segurança Alimentar refletem essas transformações no meio rural. Turatti (2018) observou que a prevalência de Insegurança Alimentar na área rural é superior à urbana. Os resultados da Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional demonstraram que a Insegurança Alimentar grave, ou seja, a fome, dobra nas áreas rurais do país, especialmente quando não há disponibilidade adequada de água para a produção de alimentos e aos animais (Penssan, 2021).

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) está estabelecida como uma ferramenta na busca da garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e da SAN, sendo definida pelo Marco de Referência em EAN como “um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis” (Brasil, 2014b).

O marco de referência ainda destaca o uso de recursos educacionais, a consideração da alimentação em todas as fases da vida, a cultura e o comportamento alimentar, bem como todas as etapas do sistema alimentar. Neste ponto se dá a convergência da EAN com a extensão rural e pesqueira e as reflexões acerca da relação agricultura-pesca x alimentação.

Em sua pesquisa, Oliveira e Jaime (2017) buscaram a percepção de extensionistas no Rio Grande do Sul sobre a Educação Alimentar e Nutricional em seu cotidiano e encontraram diversos pontos de conexão:

a) modelo de produção centrado em alimentos e abordagens de trabalho com a produção diversificada de alimentos para abastecimento familiar;

b) trabalho ligado à comercialização direta agricultor-consumidor sendo enunciadas abordagens de trabalho como feiras, mercados institucionais e agroindústrias familiares rurais;

c) educação para as diversas possibilidades de usos culinários e de processamentos dos alimentos;

d) educação para o comer, com elementos discursivos da alimentação saudável, equilibrada e segura.

As práticas elencadas na pesquisa remontam ao exercício do dia a dia nos projetos de extensão rural social, que preconizam ações de consumo alimentar saudável, mas vão muito além do consumo em si. Pode-se adicionar ainda a estas práticas extensionistas em EAN questões relacionadas ao manejo da produção mais limpa e sustentável, incentivo ao uso de sementes crioulas e à biodiversidade, valorização da cultura alimentar, aproveitamento integral e qualidade sanitária dos alimentos, entre outras ações. Todos esses temas estão elencados nos trabalhos desenvolvidos pela extensão social na Epagri.

A EAN, praticada a partir dos métodos de extensão rural e pesqueira promove, com êxito, vivências, diálogos e reflexões entre teoria e prática na busca de um comportamento alimentar saudável e de hábitos alimentares que respeitem a diversidade alimentar, cultural e regional das comunidades.

Além disso, através de atividades grupais, especialmente com mulheres, o compartilhamento de saberes e experiências – que incluem receitas, alimentos, sementes e mudas – consiste em uma base para a consolidação da educação alimentar.

As receitas que compõem esta publicação privilegiam, eminentemente, estes saberes e alimentos produzidos, tradicionalmente, pela agricultura familiar e pela pesca artesanal, bem como compartilhados nos processos de ensino-aprendizagem no dia a dia da extensão social, como um caminho para garantir a SAN no cotidiano das famílias.

3 Aspectos socioantropológicos e alimentação: a cozinha, a comida, as receitas

Rose Mary Gerber

3.1 A cozinha: espaço de saber-fazer

Falar de cozinha implica falar de gênero, do ponto de vista de construção sociocultural. Neste processo, gênero pode ser considerado como uma dimensão de análise central aplicada a papéis sexuais cujo significado existe em relação a outro oposto (Butler, 2003). Ou seja, culturalmente nos deparamos com definições sobre o que caberia ao homem e à mulher, sendo que a esta, em muitas culturas, eminentemente emerge o espaço doméstico, a elaboração da comida e os afazeres circunscritos a casa como sendo sua responsabilidade.

Neste aspecto, Ariès (1981) fala de uma divisão de espaços que pode se constatar em contextos agrícolas e pesqueiros em Santa Catarina quando é possível observar uma divisão social-sexual de aprendizados de papéis repassados, preponderantemente, de pai para filho e de mãe para filha. A esse respeito, Héritier, ao discorrer sobre homens e mulheres terem criado espaços reservados, se refere ao saber-fazer como "corolário de uma repartição sexual de tarefas" (Héritier, 1987).

Maluf (1993) afirma que "o espaço doméstico permanece sendo preenchido, fundamentalmente, pela presença feminina". Trata-se de um território que dominam "desde que se conhecem como mulher" e que se compõe de uma sucessão laboral cuja temporalidade se alterna entre sossego e agito (Certeau *et al.*, 1997).

Para Certeau (1996), as artes de fazer implicam conhecimentos praticados no cotidiano em que saber é fazer. Assim, as mulheres – agricultoras, pescadoras, extensionistas, tendo em vista que são raros os homens nos domínios doméstico-culinários ou no quadro do extensionismo social – detêm segredos em seus saber-fazer, desde muito tempo.

A pista para detectar estes saberes, muitas vezes não está explícita nas receitas, mas é sutilmente percebida em explicações que se referem a como dar o ponto certo ao prato, algo que concerne ao "sentir com a mão" ou ao "fazer de olho". São conhecimentos contextualizados, compartilhados e passados entre gerações, não exclusiva, mas preponderantemente entre mulheres, e que implicam junção de memórias, sabores, afetos, especificidades.

São saberes que aludem a aprendizados passados oralmente entre gerações e resgatados da memória por meio de lembranças que o estímulo alheio provoca, seja a citação de uma colega de trabalho, seja a conversa despretensiosa na cozinha da família. Memória que se constitui em "poder de organização de um todo a partir de um fragmento vivido" (Durand, 2002).

Neste processo constante, um elemento inegável é a evocação de memórias que dão sentido (Maluf, 1999) a significados que dizem respeito a diferenças e semelhanças sobre saber-fazer distintos pratos que alimentam; diversidade e riqueza que compõem, em suas muitas formas e apresentações, a culinária multicultural no espaço rural e pesqueiro catarinense.

Por outro lado, estão os saberes repassados entre colegas da extensão, em cursos, oficinas, momentos do exercício profissional cujo aprendizado se mostrou tão especial que, além de ser incorporado ao cotidiano extensionista no compartilhar com outros grupos, foi incluído no cardápio familiar em uma mostra de que estamos em um constante e interminável movimento dialético de aprender-ensinar-aprender-ensinar-aprender.

Bachelard (1994) diz que nosso passado inteiro vela atrás de nosso presente. Na memória de diferentes extensionistas, o passado emerge em receitas repletas de lembranças que compõem trajetórias de aprendizados com a extensão social em que as memórias individuais contribuem para compor uma memória coletiva. Assim, uma narrativa, ao se juntar a outras, deixa de ser a memória de uma só pessoa, pois sendo um testemunho compartilhado, passa a compor um material ampliado, de um grupo. Neste caso, o grupo que se reconhece e é reconhecido como "extensão social".

A esse respeito, Halbwachs (2006) fala sobre nossas memórias individuais estarem enraizadas em diferentes contextos em que o "depoimento da testemunha" só tem sentido em relação ao grupo do qual faz parte. Portanto, falamos em memória coletiva quando evocamos algo que tem lugar na vida de um grupo, aqui nos referimos a uma publicação que ficará como parte da memória da extensão social epagriana.

Em relação às receitas, quem com elas lida aprende sutilezas sobre deixar a massa crescer, sentir a textura com as mãos, limpar, salgar, filetar, escalar peixes (Ribas, 2016). Acrescente-se aí reconhecer cortes de carnes, dosar temperos, acrescentar sal, açúcar, especiarias e dominar segredos cujo *locus* central de compartilhamentos e aprendizados são os espaços das cozinhas. Espaços estes em que se tecem sociabilidades, laços e afetividades, se aprende, se ensina, se troca; se constrói a memória de saber-fazer que são centralizados, na grande maioria, nas mulheres em processos contínuos de ensino-aprendizagem.

Desta forma, o trabalho cotidiano nas cozinhas constitui-se, dia após dia, em uma maneira de unir matéria e memória, presente e passado, invenção e necessidade, imaginação e tradição na forma de gostos, cheiros, cores, formas, consistências, sabores, especiarias e condimentos (Certeau *et al.*, 1997).

A cozinha é um espaço em que o ser humano se diferencia de outros seres desde o momento em que transformou a natureza em cultura a partir da domesticação do fogo. É, portanto, um espaço privilegiado de aprendizados que passam por relações inter e intrageracionais, de encontros entre extensionistas e grupos, pois ali se troca e se aprendem sutilezas ligadas à culinária como arte e à comida como resultado de um processo contínuo de transformação cultural.

3.2 A comida como espelho da sociedade

Segundo DaMatta (1997), a sociedade se manifesta por muitos espelhos e idiomas – e um dos principais é a comida. Woortmann (1986) diz que a comida fala da família, aí incluídos homens e mulheres, e que o gênero é construído no plano das representações, pois quando se constrói a refeição, se constrói o gênero.

Woortmann (1986) corrobora com a assertiva segundo a qual a cozinha é o espaço em que o domínio que emerge é o feminino. Nos muitos contextos de atuação da extensão social esta constatação faz sentido e, no que diz respeito à criatividade, às memórias e à tradição da culinária catarinense, são as mulheres, em grande maioria, suas detentoras.

A comida implica afetos, memórias e diz respeito à valorização de diferentes modos de fazer, de segredos passados entre gerações, de elementos que, mais do que ingredientes, dizem respeito a aspectos socioculturais. A comida envolve emoção, trabalha com a memória e com sentimentos (Maciel, 2004).

É inegável que a comensalidade (Lima *et al.*, 2015), seja em nosso cotidiano ou em datas especiais está culturalmente contextualizada e evoca afeto, aconchego, segurança, reminiscências de tempos passados que guardamos como memória familiar. Uma memória que foi repassada oralmente entre gerações e que evoca aprendizados que vem de muito tempo, quando ainda se usava banha acondicionada em lata.

A oralidade se constitui como guardiã da memória de saber-fazer passados e trocados entre gerações e em diferentes contextos e, por isso mesmo, signos de identidades locais ou regionais. A comida constitui-se em patrimônio imaterial ao manifestar diferenças identitárias que mostram que o "patrimônio cultural não se atém somente ao que é tangível" (Caetano *et al.*, 2012, p. 41). Inclui o intangível traduzido em cada prato que nos alimenta cujo conhecimento é, muitas vezes, transmitido oralmente.

Sobre características alimentares regionalizadas, "cada região possui hábitos alimentares próprios, mas também pratos emblemáticos, que servem como marcadores identitários regionais" (Maciel, 2001). A alimentação é utilizada ainda para reforçar o que se reconhece como um "prato típico" de determinada descendência, seja alemã, italiana, açoriana, ucraniana, cabocla, quilombola, indígena.

É interessante lembrarmos que o que atualmente se reconhece como um prato emblemático italiano, alemão, açoriano é muitas vezes resultado de adaptações que os imigrantes fizeram quando aqui chegaram para sobreviver. Se adaptando, recriaram formas de viver reinventando culturas. Assim, um pão que na terra de origem tinha como base o trigo, incorporou o milho, o cará,

a mandioca. Hoje é reconhecido como tradicional. Um exercício contínuo para "reforçar e resgatar sua identidade comunicando passado e presente por meio da memória a ser preservada" (Caetano *et al.*, 2012, p. 52).

Na construção de diferenças a partir da alimentação, o tempero, os ingredientes, as especiarias, o jeito de cozinhar ou assar, constituem sutilezas que contribuem com a criação de hábitos alimentares e de elementos cuja identidade contribui para diferenciar uma região de outra (Sander *et al.*, 2018).

Em alguns contextos, basta o sal como realçador, enquanto em outros ervas e temperos são adicionados para que se possa afirmar que se trata daquele prato específico ligado a uma região em especial, ou um ícone reconhecido como representativo de determinada referência cultural.

No decorrer da coleta de material para esta publicação foi possível constatar que há casos em que o saber-fazer tradicional se manteve inalterado, fiel à ancestralidade da qual se originou. Outros, entretanto, trazem o exercício da reinvenção, seja no acréscimo de ingredientes, seja em formas inovadoras de fazer, o que se agrega ao que inicialmente se aprendeu, conforme será possível constatar em algumas narrativas. Assim, tradição, (re)invenção e inovação se misturam e constituem as diferentes possibilidades de ensinar e aprender sobre comida.

3.3 Da oralidade à escrita: os cadernos de receitas

Receita, em sua origem latina, refere-se à captura, à tentativa de sistematização, ao registro que objetiva orientar, prescrever. "Subentende uma ordem de ações concatenadas para um fim, razão pela qual é prescritiva. Traz o composto de uma linguagem escrita e sistemas matemáticos incorporados que estão no campo amplo das práticas sociais domésticas associadas ao provimento da comida e ao cuidado [...]" (Dutra, 2014, p.5).

Na antiguidade, egípcios, gregos e romanos faziam seus registros em papiro. Os primeiros cadernos foram criados na Mesopotâmia e serviam para registrar o cotidiano, a administração e a economia da época. Para tanto, eram utilizados pedra, argila, metal e madeira, dando origem a outra forma de registro da história. "A prática feminina de escrever cadernos de receitas é muito antiga, mas muito antiga. Talvez tenha séculos. Temos livros de receitas de damas da corte portuguesa no século XVII, ou de donas de casa inglesas do século XVIII" (Monteleone, 2015).

Os cadernos de receitas, mais do que descrever ingredientes e modos de fazer, são registros que remetem a um contexto historicamente datado. "São testemunhos de uma época, tratam de uma forma de vida centrada na vida familiar na medida em

que pretendem sistematizar a vivência alimentar deste grupo" (Dutra, 2014). Dizem respeito, portanto, a contextos, formas de fazer, hábitos alimentares, pratos que alegram um dia de chuva no cotidiano familiar ou que enaltecem datas especiais, como o Natal, o Ano Novo, a Páscoa.

Na atualidade, os cadernos de receitas tradicionais convivem com outras formas de compartilhamento de práticas alimentares "seja pela mídia impressa, televisiva ou virtual" (Silva, 2016, p.2). Especialmente com a facilidade que a virtualização da vida trouxe, temos programas televisivos que ocorrem ao vivo, além de blogs e canais na internet especializados.

Frente a este cenário, à primeira vista, poderia se deduzir que os cadernos de receita teriam perdido seu valor. Entretanto, "os manuscritos culinários domésticos incorporam [...] um saber coletivo, familiar, local, regional e o saber vivido, exercício da expressão e experiência pessoal" (Dutra, 2014, p. 2). Assim, olhando com mais profundidade, se constata que os cadernos de receita continuam a ser uma forma muito próxima de aprender e deixar registros sobre alimentação, um patrimônio cultural que se materializa em forma de comida.

Em relação a esta publicação, embora se tenha feito um exercício de separar didaticamente as receitas entre "eu aprendi" ou "eu ensinei", o próprio texto mostra que não há um sem o outro. As receitas disponibilizadas, além de discorrerem sobre elementos e formas de saber-fazer, trazem narrativas sobre afetos e relações de confiança, pois eu só me disponho a ensinar um prato que eu sei a quem, de alguma forma, me é caro, seja por um contexto familiar, seja pela proximidade que a extensão permite. É, portanto "uma maneira de unir matéria e memória, vida e ternura, instante presente e passado que já foi, invenção e necessidade, imaginação e tradição" (Certeau et al., 1997).

Cada narrativa constitui-se em evocação de aprendizado ou de ensinamento que não se encerra em si, pois um é transformado no outro durante a trajetória pessoal-profissional. Ou seja, o que se aprende, se ensina, e o que foi ensinado continua a ser processo de aprendizado no compartilhamento com outros grupos ou no contexto familiar, em um processo contínuo de trocas entre ensinar e aprender.

A seguir, na Parte II, as receitas são apresentadas, testemunhas que materializam diversidade sociocultural, relações intra e intergeracionais, afetividades e memórias.

PARTE II

RECEITAS E AFETIVIDADES NA EXTENSÃO SOCIAL NA EPAGRI

1 Metodologia na coleta de material

A metodologia diz respeito à forma que escolhemos para realizar um trabalho. Para a coleta do material que resulta nesta publicação, optamos por trazer o registro visual e a narrativa alusivos a cada receita. Isso porque esta publicação traz como propósito registar pratos que dizem respeito à diversidade sociocultural de Santa Catarina, com descrição de ingredientes, modos de fazer, notas dos sentidos, aprendizados e afetividades.

Em um primeiro momento, foi enviado um roteiro inicial orientador para a equipe de extensionistas sociais no qual decidiram participar 90 profissionais. O formulário, depois de preenchido, passou por uma leitura inicial e foi devolvido com sugestões e questionamentos visando esclarecer a redação e entender os meandros do processo da afetividade.

No momento anterior à produção das imagens, o texto era revisitado e lido em conjunto.

A coleta de narrativas foi guiada por uma postura atenta buscando exercitar o que Bourdieu (2003 [1993]) definiu como "uma escuta ativa e metódica [...]", o que propiciou trazer à tona momentos vivenciados em família ou na extensão social, explicitados à medida que a memória reverberava a afetividade que a receita trazia.

Durand (2002) afirma que "a memória é poder de organização de um todo a partir de um fragmento vivido [...]. A memória – como imagem – é essa magia vicariante pela qual um fragmento existencial pode resumir e simbolizar a totalidade do tempo reencontrado" (Durand, 2002) e vivenciado em casa ou no contexto profissional.

A escuta atenta e focada totalmente no momento da narrativa teve como propósito buscar, "além de olhar, ver; além de ouvir, escutar; além dos fatos, sentido" (Maluf, 1999), o que propiciou coletar narrativas densas. Estamos falando, portanto, de memórias potentes que, por vezes, traziam lembranças extremamente emotivas, seja por remeterem a momentos de alegria ou de dificuldades financeiras vivenciadas em família, seja por se ligarem a relações de extrema confiança e amizade como extensionistas sociais.

Depois de conferida e finalizada a narrativa, o momento seguinte era o de produção fotográfica com o intuito de registrar visualmente alguns dos elementos relacionados à receita e sua elaboração.

O antropólogo e teólogo Etienne Samain preconiza que a imagem é central na vida humana. As imagens nos fazem pensar e veiculam, além de pensamentos e memórias, memória de memórias. As imagens, na verdade, teriam vida própria, a exemplo da fotografia. "A fotografia nos leva, sequestra-nos. Toda fotografia é uma viagem, melhor ainda: um arrebatamento" (Samain, 2003, p.50).

Assim, a partir de pressupostos da antropologia visual, escolhemos a fotografia como forma de registro de pessoas, pratos e

detalhes do cotidiano nas cozinhas. Aliamos texto e imagem na composição da narrativa apresentada considerando que, do ponto de vista socioantropológico, a imagem registra formas de ser e de viver.

Neste sentido, o aspecto visual, mais do que ilustrar algumas páginas desta publicação, tem como propósito trazer representações sobre relações, aprendizados e afetividades. Recorrer a um aporte visual teve como objetivo fazer emergir espaços, saber-fazer, utensílios, louças, elaboração de receitas, pessoas e ângulos que falam sobre especificidades de relações construídas no dia a dia.

Sobre a dinâmica entre a fotógrafa e os/as fotografados/as, se inicialmente algumas se mostravam tímidas ou estáticas, rapidamente se familiarizavam aos comandos da fotógrafa: “solta o ombro; relaxa; sorri; para o lado; fica reta; isso. Assim... A última!”

Foi, de fato, uma produção exaustiva em que coletamos material, não apenas para esta publicação, mas que poderá ser utilizado em cursos, palestras, materiais diversos. Um acervo que fala sobre diversidade sociocultural que ficará para a memória epagriana.

2 As receitas: afetividades e saber-fazer

Receitas Doces

“Aia crans” (Pão de trança)

Sonia Maria Abatti, Aurora

Aprendi este pão com a agricultora Adelina Prim, 73 anos, em um de nossos encontros do grupo de mulheres, na comunidade rural de São Martinho, Aurora, Alto Vale do Itajaí. A partir daí levei esta receita para outras agricultoras. Em sua memória, dona Adelina traz a imagem de sua mãe que já fazia o pão de trança, principalmente na época do Natal. Era algo raro, pois, naquela ocasião, não se produzia farinha de trigo na região e para adquirir era muito caro. Então se utilizava a farinha de milho. Este pão é muito apreciado pelas famílias de origem alemã no município de Aurora. As comunidades rurais, em suas festas locais, promovem a venda de pães, cucas e bolos. O produto mais procurado e apreciado é o pão de trança (aia crans). Dona Adelina Prim aprimorou este pão e se tornou uma referência. Está sempre à frente da elaboração desta receita, na sua comunidade, em São Martinho. Já chegou a preparar 184 pães de uma vez para uma festa. É extremamente cuidadosa e definiu como critério de qualidade para homogeneizar o tamanho dos pães pesar cada porção de 1.200kg.

Com gratidão e respeito, repasso a receita que aprendi com ela, carinhosamente compartilhada comigo em uma relação de confiança e afeto. Em forma de verso, a história de dona Adelina me foi contada no Festival de Saberes e Sabores como Elementos da Cultura de Aurora, promovido pelo Escritório Municipal da Epagri, no ano de 2012, onde seu pão de trança competiu: “minha mãe, uma receita me passou. Para continuar a tradição em minha comunidade, sempre faço com muita dedicação. Minha receita é o pão de trança, com ovos, manteiga, leite, açúcar, sal, fermento e trigo. Juntando tudo e amassando com muito amor. Um pouco de paciência para crescer e depois, em forno a lenha, assar para um delicioso pão ficar. Servimos com nata e mel para nossa vida doce continuar (professora Adriania Strey)”. Guardarei como memória afetiva as imagens do aia crans e a receita, como símbolo de fartura e alegria de um povo desbravador e incansável na luta por construir uma nação próspera.

Notas dos sentidos: o visual é o que mais me atrai pelo formato de trança, pelo brilho, pela apresentação.

Ingredientes:
20 ovos
1 quilo de manteiga
2 colheres (sopa) de sal
5 xícaras de açúcar
16 xícaras de leite
5 colheres (sopa) de fermento biológico
7 quilos de farinha de trigo (em média) até dar o ponto

Modo de preparo:
Em uma bacia junte os ingredientes, menos o trigo. Misture bem e vá acrescentando a farinha de trigo até dar o ponto de sovar. Deixe crescer até quase dobrar de volume. Divida a massa. Faça rolos e trance. Deixe crescer novamente. Pincele com gemas. Asse em forno preaquecido, em temperatura média, por cerca de 30 minutos no forno a lenha. No forno elétrico, o tempo é de 35 a 40 minutos.

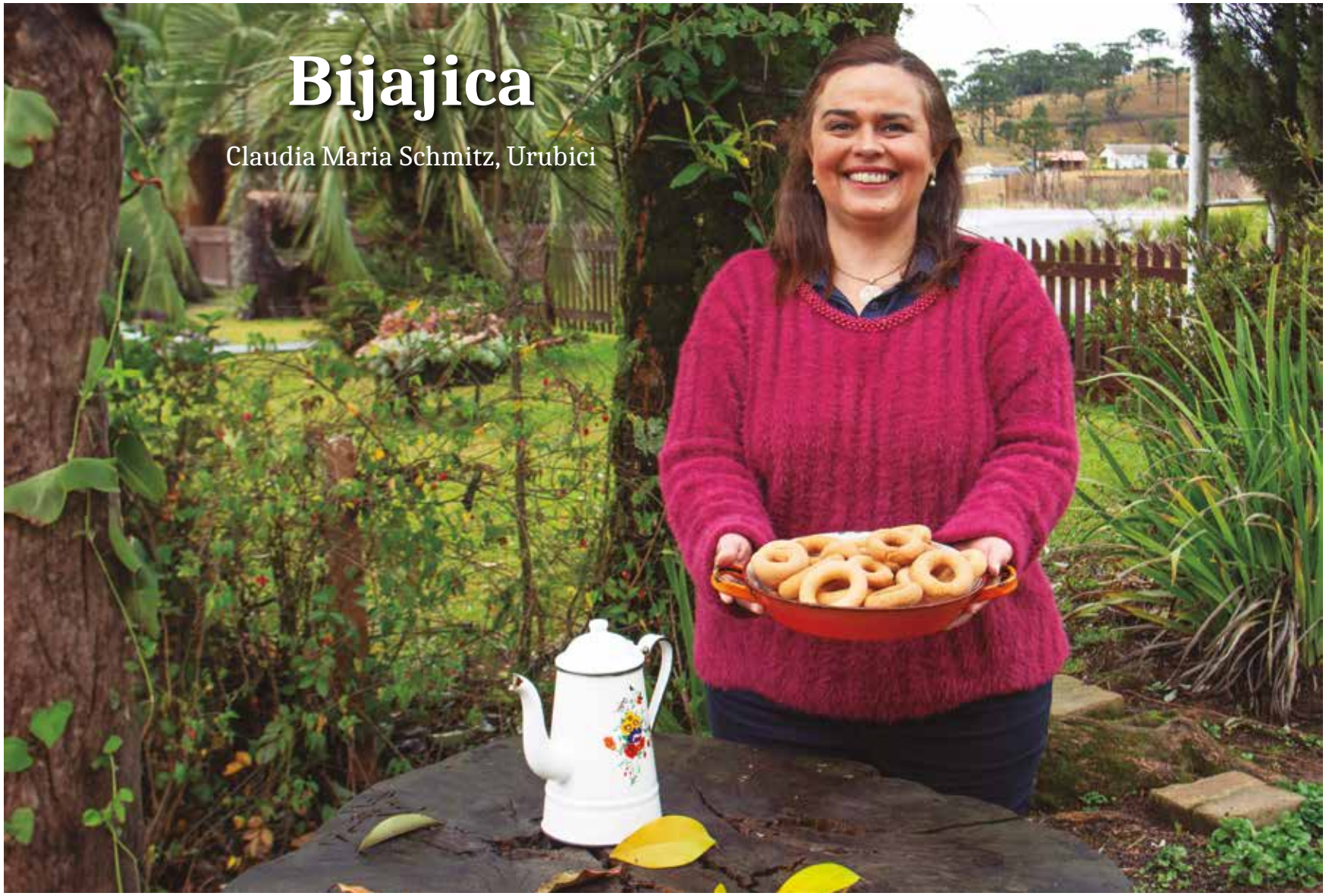
Dicas: o crescimento do pão dependerá da temperatura ambiente. Para fazer menos pães, você adequa a quantidade. A farinha de trigo é acrescentada até dar o ponto quando a massa solta da mão.

Tempo de preparo: cerca de três horas.

Rendimento: 15 pães grandes.

Bijajica

Claudia Maria Schmitz, Urubici



A bijajica é típica da região serrana. Não posso dizer que aprendi com minha família e levei para os agricultores, ou que aprendi com eles e trouxe para minha família. É uma tradição da Serra Catarinense desde tempos antigos quando o pessoal descia ao litoral. Levavam queijo e gado e trocavam por produtos da serra abaixo, como chamamos. Com o que traziam, vinha o polvilho. Quando eu era meninota, meu irmão era muito malandrinho. Nós íamos passear na casa da vovó e tinha uma tia que morava próximo. Ele pedia para a tia fazer dizendo que era para mim. Na verdade, era para ele, que adora bijajica até hoje. A tia tinha um jeito de fazer que enrolava e já ia fritando. Era muito ágil. Eu enrolo tudo primeiro, e depois frito. Fazer bijajica é um aprendizado que vem da família, mas que também vem da Serra, minha terra natal, pois é uma tradição de todos. É um aprendizado trocado entre as agricultoras e hoje é uma das atrações do café na Serra, nas pousadas, padarias, confeitarias.

Os agricultores costumam dizer que dia de chuva é perfeito para fazer bijajica para tomar com café, porque a família está reunida, dentro de casa. Em todo lugar que se vai aqui, é um prato típico. É um símbolo de união, afetividade, carinho com a família e com as pessoas que vêm nos visitar.

Notas dos sentidos: o olfato. O cheirinho da bijajica sendo frita é maravilhoso.

Ingredientes:
3 ovos
9 colheres (sopa) de açúcar
Polvilho azedo até dar o ponto

Modo de preparo:
Misture os ovos e o açúcar. Acrescente o polvilho, aos poucos, e mexa sentindo quando der o ponto. Quando soltar das mãos, estará pronto. Faça as roscas. Frite em óleo ou banha quente, em fogo médio, virando-as até ficarem douradas.

Dicas: você pode congelar para fritar quando quiser. Neste caso, o óleo não pode estar muito quente.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: 800 gramas.

Biscoito de canela

Ana Lúcia Ribeiro, Joinville

A região de Joinville tem uma tradição de grande consumo de biscoitos. Quando fomos montar o curso focado neste tema, eu e a colega Sigli (já aposentada), com o apoio da Sra. Marina Ortega, com quem construímos uma relação muito próxima de aprendizados e afetividades, buscamos receitas bem diferentes. O objetivo era dar mais opções para as mulheres que, além do consumo familiar, têm na venda deste alimento mais uma fonte de renda que contribui muito com o orçamento doméstico. O resultado é que o Curso de Biscoitos é composto de mais de 20 variedades e o mais apreciado é o de canela, que tem ingredientes e uma modelagem muito mais simples que os demais. É também o meu preferido pelo sabor resultante de uma especiaria tão marcante quanto a canela. Escolhi esta receita por ser muito significativa para mim pelo aprendizado que tive ao investir nesta temática e pelo processo de ensino com agricultoras e agricultores que passam pelos cursos.

Trabalhos com panificados e, em especial, o Curso de Biscoito, continuam sendo uma marca registrada do Centro de Treinamento da Epagri de Joinville (Cetreville). Sinto-me realizada e com muito orgulho de saber que venho contribuindo com o compartilhar de receitas que, além de afetivas, se tornam possibilidades de renda para as famílias com as quais trabalhamos no nosso dia a dia como instrutoras nos Centros de Treinamento da Epagri distribuídos pelo Estado.

Notas dos sentidos: já começa pelo fazer. Eu gosto da textura da massa do biscoito. Isso me remete à infância, quando minha avó me levava para a cozinha com ela. Ela dizia que minha mão era “boa para juntar massa”. Depois, o sabor. Eu gosto de sentir a canela. A canela me acolhe. Eu gosto de aspirar, de saborear, do aroma. Ela me preenche.

Ingredientes:
300 gramas de açúcar
500 gramas de manteiga
25 gramas de fermento químico
900 gramas de trigo
1 ovo
Canela a gosto
Açúcar para polvilhar

Modo de preparo:
Bata o açúcar, o ovo e a manteiga fazendo um creme. Acrescente o fermento e a farinha e vá misturando até obter uma massa lisa. Faça rolinhos pequenos. Corte em pedaços pequenos e marque levemente com um garfo. Asse em forno bem quente. Assim que tirar do forno, passe no açúcar com canela.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: 1,3 quilo.

Biscoitos Digestivos Saudáveis

Marly da Luz Pereira, Brunópolis

Esta receita eu aprendi na convivência na extensão em capacitações com colegas, algumas inclusive que já não estão mais na Epagri. A receita do biscoito digestivo saudável está disponibilizada na apostila de "Capacitação de Biscoitos e Bolachas" da Epagri. Passei a usá-la em meu dia a dia em casa e também ensinei a várias agricultoras. Faz muito sucesso e chama atenção sendo sempre a primeira receita escolhida nas capacitações no Centro de Treinamento de Campos Novos (Cetrecampos) e nas reuniões dos grupos nas diferentes comunidades. A partir da receita original, eu adaptei com substituição de ingredientes para torná-la mais saudável ainda. Por exemplo, tirei o farelo de trigo, que tem um gosto mais picante, e incluí aveia, sementes e farinha integral e transformei as medidas de gramas para xícaras, pois fica mais fácil para as agricultoras.

As agricultoras ficam sempre muito felizes, pois esta receita é um diferencial em seu dia a dia. Elas me dizem que costumam fazer sempre os mesmos biscoitos tradicionais e aprender este com ingredientes integrais e uso de menos açúcar é uma inovação que gostam, passam a incluir em seu cotidiano familiar e ensinam para filhas e noras. Ou seja, a partir do que aprendi com colegas da extensão, venho ensinando as agricultoras que, por sua vez, passam adiante, para outras mulheres de seu convívio.

Notas dos sentidos: paladar e olfato. O paladar é o que mais se evidencia devido à crocância resultante da mistura de sementes e demais ingredientes. O olfato, pois tem um aroma diferente de biscoitos comuns.

Ingredientes:
2 e ½ xicaras (chá) de farinha de trigo
1 xicara (chá) de farinha integral
1 xícara (chá) de farinha de aveia
½ xícara (chá) de aveia em flocos
½ xícara (chá) de farelo de trigo ou germe de trigo
1 xícara (chá) de sementes de sua preferência
1 xícara (chá) de açúcar mascavo
2 e ½ xícaras (chá) de manteiga sem sal
1 colher (sopa) de fermento em pó
8 a 12 colheres (sopa) de leite
1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Adicione a farinha de trigo, a integral, os flocos, a aveia, o fermento e misture. Acrescente a manteiga, junte o açúcar e misture tudo muito bem. Coloque os demais ingredientes e misture até obter uma massa firme. Faça bolinhas e coloque na assadeira já untada e aperte com um garfo. Asse em forno preaquecido a 180 graus, por 10 a 20 minutos. Deixe esfriar e guarde em recipientes bem fechados.

Dicas: vá colocando o leite aos poucos até dar o ponto da massa (poderá usar mais ou menos leite, dependendo do ponto). Pode usar sementes de gergelim, girassol, chia, linhaça, gotas de chocolate, castanhas, nozes, uvas passas, outras de sua preferência, até completar uma xícara.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: 800 gramas.

Bolacha de amendoim da nona Leopoldina

Cleonice Maria Trevisan Suttili, São Lourenço do Oeste

Minha mãe fazia essa bolacha recheada de amendoim quando éramos pequenos e morávamos na comunidade de São José das Tábuas, em Faxinal dos Guedes. Diferente da maioria das bolachas que são confeccionadas em formato pequeno e individualmente, esta é feita em uma forma. Mãe de sete filhos, dona Leopoldina, chamada carinhosamente de nona, se preocupava que a receita fosse suficiente para todos. A mãe espichava a massa e usava uma forma grande, ou várias formas para fazer a receita. O que sobrava de massa fazia bolachas pintadas modeladas em um copo. Naquela época, se fazia essa bolacha só na safra do amendoim. Eu tinha em torno de oito anos e ficava de olho como ela montava e pensava: um dia vou fazer sozinha! Mas não posso negar, a da mãe sempre teve um sabor especial. Nunca consegui fazer como ela. Como costuma se dizer, comida de mãe é única. Quando sabíamos que ela ia fazer, a gente ficava esperando. Levávamos para lanche na escola na embalagem de açúcar como uma grande novidade. A gente se exibia para os colegas, porque era um lanche diferenciado. Todos ficavam olhando com água na boca! Faço a receita sempre pensando nela. Fico imaginando se ela criou a receita a partir do que tinha ou se ouviu de alguém. Nunca perguntei. Em minha casa gostam muito, e ensinei para muitas famílias com as quais trabalho na extensão. E é sempre uma receita muito comemorada.

Notas dos sentidos: é o paladar, o sabor que se junta à maciez da massa com o amendoim.

Ingredientes da massa:
4 ovos inteiros
2 xícaras de açúcar
1 copo de leite
3 colheres de gordura: pode ser banha ou manteiga
1 colher (sopa) rasa de sal amoníaco
Erva doce e outros temperos a gosto
Farinha de trigo até dar o ponto de massa de bolacha.

Ingredientes da cobertura:
2 xícaras de açúcar mascavo
1 xícara de leite
1 colher (sopa) de manteiga
2 xícaras de amendoim torrado e moído

Modo de preparo da massa:
Misture os ingredientes. Sove bem e deixe descansar uns 20 minutos.

Modo de preparo da cobertura:
Leve para ferver em uma panela os três primeiros ingredientes. Acrescente o amendoim e cozinhe ao ponto de rapaduramole. Deixe esfriar. Quando ficar firme, acrescente leite e deixe ao ponto cremoso.

Rapadura – montagem:
Aqueça o forno em temperatura de assar bolacha. Unte uma forma de bolo retangular. Espiche a massa com o rolo e forre o fundo da forma com uma espessura de massa não muito grossa. Coloque a cobertura por cima da massa e espalhe bem. Enfeite com tiras de massa formando uma treliça. Leve para assar.
Corte em pequenos pedaços depois de frio e sirva.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: cerca de 30 pedaços.

Bolacha de colher

Leonilda Romani Villani, São Miguel do Oeste

Na lida diária da família rural, os dias da agricultora seguem uma rotina: acordar cedo, tomar café, tratar os animais e, após, seguir o caminho da roça. Retornar próximo ao meio dia, terminar o almoço e afazeres da casa, ir à lavoura, tratar os animais, preparar o jantar, organizar tudo e, finalmente, descansar um pouco. Assim, seguem-se os dias. Mas, no inverno, quando chove o dia todo, a dinâmica muda. Surge aí a Bolacha de Colher, feita com ingredientes da propriedade, receita rápida e nutritiva. Usava-se o que tinha: mel, melado, nata, ovos, leite. Não tinha medida específica. Naqueles dias de chuva minha mãe, Lourena (*in memoriam*), perto do almoço, com a família reunida ao redor do fogão a lenha, falava de fazer algo para tarde. Era um momento de confraternização e alegria. Alguém pegava uma bacia e começava-se a receita: um arrumava os ingredientes, outro untava a forma do forninho a lenha. Num instante, tinha cheiro de bolacha no ar. Consumida com chimarrão nas conversas em família, é uma receita simples e rápida que, da memória familiar, levei para a extensão social.

Notas de sentidos: olfato. A bolacha assando lembra momento de pausa e alegria familiar.

Ingredientes:
3 ovos
1 xícara de leite
1 xícara de mel, ou melado ou açúcar mascavo
2 colheres (sopa) de nata
1 colher (sobremesa) rasa de sal amoníaco
3 xícaras de farinha de trigo

Modo de preparo:
Misturam-se os ingredientes em uma bacia formando uma massa um pouco mais firme que a massa de um bolo. Unte a forma do forno do fogão a lenha, se tiver, ou uma forma a ser levada no fogão, com banha e coloque a massa às colheradas. Para a massa soltar da colher, use, como apoio, uma segunda colher. Em poucos minutos, as bolachas estarão assadas. Retire-as da forma e coloque-as em uma travessa para serem servidas.

Tempo de preparo: 30 minutos.

Rendimento: 50 unidades.

Bolacha de Melado

Salete Benvenutti Morello, Pinhalzinho

Esta receita é um resgate do passado, dos costumes, das histórias de como a gente convivia e sobre o que as famílias consumiam na minha infância. Nossa família, incluindo os tios, éramos vizinhos e plantávamos cana-de-açúcar para fazer açúcar mascavo e melado batido. Fazíamos isso em parceria na época do inverno para ser consumido o ano todo. O melado era feito perto do galpão, em um tacho e batido manualmente. Dificilmente se comprava açúcar branco. O pai sempre plantou trigo que levava no moinho. Com essa farinha de trigo fazíamos estas bolachas. Naquela época, nas receitas doces, se usava melado ou açúcar-de-cana.

A bolacha de melado era uma receita que minha mãe fazia sempre e nós ajudávamos a amassar e cortar. Era assada pela mãe no forno a lenha e guardada em latas. Era uma bolacha que a gente comia no café da manhã, oferecia às visitas junto com o chimarrão. No trabalho como extensionista social na Epagri, a bolacha de melado é uma receita que sempre repassei nos cursos, nas oficinas, nas visitas, como opção para o consumo caseiro e familiar. Aproveitando ingredientes naturais e nutritivos, é uma receita típica do Extremo Oeste, e hoje facilmente encontrada nas famílias e em padarias.

Notas dos sentidos: o sabor, por não ser tão doce. A textura, pois é macia. Ao ser mordida, dá uma sensação realçada pelo melado que está na massa.

Ingredientes:
2 e ½ xícaras de melado batido
½ xícara de banha ou manteiga
5 ovos
1 colher (sopa) de sal amoníaco
½ colher (chá) de cravo em pó
½ colher (chá) de canela em pó
1 xícara de leite
1 pitada de sal
Farinha de trigo até dar o ponto

Modo de preparo:

Bata os ovos. Coloque a gordura, o melado e continue mexendo. Coloque o cravo, a canela e o sal, sempre mexendo. Amorne o leite e desmanche o sal amoníaco em uma bacia separada. Depois misture com os demais ingredientes. Por último, coloque a farinha de trigo para dar o ponto. Deixe a massa bem mole. Deixar descansar de duas a (pelo menos) seis horas. A massa ficará firme em ponto de espichar. Abra a massa com o rolo cerca de ½ centímetro. Corte da maneira que desejar e asse com o forno bem quente a 200ºC, de 9 a 11 minutos. O corte tradicional era realizado transversalmente para que bolacha ficasse nesse formato (losango)

Dicas: caso queira, pode passar na máquina de bolacha em formato "estrela" ou assar em tiras de oito centímetros. Pode ser decorada com glacê italiano e açúcar colorido.

Tempo de preparo: 4 horas.

Rendimento: 80 unidades.

Bolacha de Natal

Leonir Claudino Lanznaster, Trombudo Central

Eu aprendi a Bolacha de Natal com minha mãe e minhas irmãs mais velhas. Na época fazíamos com banha e sem enfeites. A massa era aberta com garrafa de vidro e as bolachas eram cortadas com uma xícara e algumas formas com motivo natalino. Quando tinha, se usavam raspinhas de limão ou de laranja. Era um trabalho coletivo, feito pela mãe com nossa ajuda, uma forma de vivenciar a união da família na hora de preparar.

Durante o ano era aquela expectativa da chegada do Natal para fazer e comer a bolacha. Só se comia no Natal devido às condições financeiras. Já adulta, no final do ano, eu sempre levava para meus irmãos e sobrinhos, junto com os presentes natalinos, um pacote de bolacha feito por mim. Também distribuíamos na festa da Associação de Moradores no Natal das Crianças. Esperar pela época do Natal para saborear esta bolacha foi nos ensinando certos aspectos da vida que viriam depois, pois aprendíamos a não ser tão imediatistas, a respeitar questões que fugiam ao nosso controle. Em termos afetivos, até hoje, quando se fala em doce, o que me vem à memória é a Bolacha de Natal.

Na vida profissional, esta receita é uma das que sempre compartilhei. Uma das senhoras que eu ensinei a transformou em renda na sua agroindústria. Com as diferentes experiências na relação de troca e aprendizados entre mulheres, a receita foi tendo algumas alterações, entre as quais a inclusão de araruta e confeites e a substituição de banha por manteiga, que apresento aqui. Trazer esta receita neste material que fala sobre alimentação e afetividades é uma forma de reverenciar meus antepassados, especialmente minha mãe, com quem tanto aprendi. É ao mesmo tempo o registro de meu compartilhamento, como extensionista social, com as agricultoras familiares, mulheres fortes, que transformam aprendizados em conhecimento cotidiano e, sempre que possível, em aumento da renda familiar.

Notas dos sentidos: o visual é o mais significativo para mim. A lembrança visual é o que mais me remete a enxergar a pessoa a quem se está presenteando a Bolacha de Natal e o ritual da produção da bolacha que remete à infância e à família.

Ingredientes:
150 gramas de manteiga
400 gramas de açúcar
800 gramas de farinha de trigo
200 gramas de araruta
5 ovos
20 gramas de sal amoníaco
2 colheres (sopa) de licor a gosto
1 pitada de sal
Raspas de laranja ou limão

Modo de preparo:

Em uma bacia bata bem a manteiga, o açúcar e os ovos. A seguir, acrescente a araruta, o licor, o sal, as raspas de fruta e o sal amoníaco. Misture bem. Em seguida acrescente, aos poucos, o trigo, até obter uma massa no ponto de abrir. Abra a massa e corte as bolachas com forminhas. Coloque em forma untada e polvilhada e leve para assar em forno preaquecido em temperatura média de 200ºC. Leva aproximadamente 30 minutos para assar. Dependerá do forno.

Sugestão de glacê: 3 claras, 2 xícaras de açúcar, 1 xícara de água e suco de 2 limões.

Bata as claras em neve e reserve. Leve ao fogo e faça uma calda com o açúcar e a água em ponto de fio. Coloque esta calda sobre as claras em neve e bata na batedeira até ficar bem firme. Acrescente o limão aos poucos. Passe sobre as bolachas e coloque os confeites para decorar. Deixe secar bem antes de armazenar em potes.

Dicas: se não tiver forminhas, corte as bolachas com uma xícara ou um copo. Cubra com glacê a seu gosto.

Tempo de preparo: 2 horas.

Rendimento: 1,8 quilo.

Bolo com Yacon

Márcio Nunes Palhano, Itapema

Essa receita é um bolo que aprendi com a colega Natália (Natália Lúcia Knakiewicz Kominkiewicz) quando estávamos inserindo algumas receitas novas no curso de Panificação Nutracêutica, no ano de 2009. Naquela ocasião, fizemos alguns testes com a batata yacon, que tem muitos benefícios, entre os quais contribuir com o controle da glicemia. Desde então, para mim, elenquei-a como a melhor receita, pois estou falando de um bolo muito saboroso e nutritivo. Ele tem um significado importante para mim de amizade, companheirismo, partilha. Costumo fazer em minha casa rotineiramente e as pessoas que provam também se surpreendem. Hoje, minha mãe, minhas tias e outros parentes que moram no sul do Estado também fazem essa receita saborosa e a degustam com um chá ou café bem quentinho. No meu dia a dia da extensão social também é sucesso garantido, pois quando compartilho esta receita sempre surpreende pelo ingrediente, pelo valor nutritivo e pelo sabor!

Notas dos sentidos: o paladar pelo fato de sentir a textura da batata yacon com os demais ingredientes. O olfato também pelo aroma da essência que contém.

Ingredientes:
2 ovos
¾ xícara (chá) de óleo
2 xícaras (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de leite
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de canela em pó
1 colher (sopa) de açúcar de baunilha ou 5 gotas de essência de baunilha
1 colher (sopa) de fermento químico em pó
1 batata yacon grande ou 2 se forem menores
½ xícara de nozes ou castanhas picadas
Suco de uma laranja
½ xícara de frutas cristalizadas ou uvas passas

Modo de preparo:
Descasque e pique a batata yacon em cubinhos e regue com suco de laranja. Reserve.
Bata os ovos inteiros com o açúcar e o óleo até ficar uma massa esbranquiçada. Acrescente os ingredientes secos (menos o fermento), já misturados, intercalando com o leite. Por último, acrescente o fermento, as frutas e a batata yacon e misture tudo. Despeje em forma untada e asse em forno preaquecido.

Tempo de preparo: 60 minutos.

Rendimento: 1 unidade.

Bolo de abóbora

Márcia Frozza Drechmer, Rio das Antas

Lidar com alimentação implica exercitar a criatividade. Por exemplo, quando iniciamos o preparo de um prato e nos damos conta de que falta um item que, a princípio, seria imprescindível. Preparei esse bolo pela primeira vez quando faltou um ingrediente da receita original, que era a cenoura, o que me fez usar abóbora cozida, que naquele ano tinha tido uma boa colheita. Aquela safra de abobora teve a participação de minhas filhas pequenas que ajudaram no plantio mostrando o "dedinho verde" das crianças, pois foi uma bela colheita. O resultado é que o bolo ficou muito bom e foi bem aceito pelas crianças no lanche da tarde.

Então, quando fui trabalhar na extensão rural, passei a ensiná-lo para agricultoras e ele foi tão bem aceito que elas, além de incluí-lo no cardápio, passaram a receita adiante para amigas e conhecidas. Um detalhe interessante: uma das agricultoras adicionou mais farinha ao bolo melhorando a textura da massa em uma mostra de exercício da criatividade, adaptações e reinvenções que fazemos ao trabalhar com alimentação. Esta receita nos remete a uma mostra interessante do exercício da extensão de ensino e aprendizagem.

Notas dos sentidos: em primeiro lugar, o visual. É um bolo de um colorido muito bonito, fica uma cor de laranja mais vivo do que com a cenoura. Depois vem o paladar com um sabor mais suave. A textura também se destaca, pois fica macio e úmido.

Ingredientes:
2 xícaras (chá) de abóbora cozida
2 xícaras (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de óleo
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó químico
4 ovos

Modo de preparo:
Cozinhe a abóbora em pouca água (pode utilizar qualquer tipo de abóbora madura ou
moranga). Escorra a água. Bata a abóbora, os ovos, o açúcar e o óleo no liquidificador. Despeje em uma tigela e adicione a farinha de trigo, mexendo bem. Por último, coloque o fermento em pó. Misture bem e despeje em forma untada e polvilhada com farinha de trigo. Leve para assar em forno 180ºC por 35 a 40 minutos. Ao retirar do forno, cubra com a seguinte cobertura de chocolate:
4 colheres (sopa) de chocolate em pó
4 colheres (sopa) de açúcar
4 colheres (sopa) de água
2 colheres (sopa) de manteiga
Leve os ingredientes ao fogo e cozinhe até engrossar. Passe no bolo ainda quente.

Dicas: pode-se usar abóbora moranga ou de pescoço. A diferença é que a de pescoço tem mais fibras longas. Se quiser mantê-las, bata o bolo à mão para não perdê-las. Se você não tiver manteiga, use apenas uma colher de margarina. Os óleos mais indicados são de girassol ou de canola para não interferir no sabor. Se usar óleo de soja você pode colocar uma colherinha (chá) de açúcar de baunilha para tirar o sabor metálico da soja. Se você não tiver liquidificador, pode bater o bolo a mão, pois a abobora é bem macia.

Tempo de preparo: 60 minutos.

Rendimento: 1 unidade.

Bolo de Aipim da Nyka

Geisebel Cristine Patrício, Itajaí

Esta receita tem um sabor especial para mim, porque minha mãe, Ana, cujo apelido carinhoso é Nyka, sempre fez para nós. Até hoje, mesmo que eu tente fazer, não fica com o mesmo sabor, que é único feito pelas mãos dela. Acho que porque estou recebendo algo elaborado especialmente por minha mãe. Um fato inusitado aconteceu quando eu estava no final da gravidez de minha filha, com forte desejo de comer o bolo, mas não deu tempo, pois a cesariana foi marcada às pressas. Minha filha nasceu se lambendo. Com isso, minha mãe fez o bolo e passamos na boquinha de Maria Alice que, imediatamente, se acalmou. Parece crendice, mas funcionou. Hoje minha filha também é fã do "Bolo da Nyka".

Como extensionista, o incluí nos cursos que ministro. O aipim de Itajaí, município onde trabalho, se destaca pelas características do solo turfoso que lhe dão textura e sabor especiais. Juntando o que aprendi com minha mãe com o aipim maravilhoso de Itajaí, transformei esta receita em uma das que fazem parte do cardápio que ensino às mulheres com as quais trabalho. É uma receita que, para mim, junta aprendizado e afetividade. Aprendi com uma mulher que amo e ensino a outras que admiro na minha atuação como extensionista social.

Notas dos sentidos: primeiro, o paladar porque, ao colocá-lo na boca, volto à minha infância. Segundo, a textura porque ele é úmido e cremoso. Além disso, o visual dourado lindo que resulta do caramelado.

Ingredientes:
1 quilo de aipim (mandioca ou macaxeira)
3 xícaras (chá) de açúcar
100 gramas de manteiga
200ml de leite de coco
100 gramas de coco ralado
1 pitada de sal
1 xícara (chá) de leite
3 ovos

Modo de preparo:

Caramelize uma forma com açúcar e reserve. Descasque o aipim. Lave-o sob água corrente e rale usando um ralador grosso. No liquidificador, coloque o aipim, o leite, os ovos, o leite de coco e a manteiga. Bata tudo em velocidade média por um minuto. Acrescente o açúcar, o coco ralado e o sal e bata mais um pouco. Despeje o creme em uma forma redonda e leve ao forno por 35 minutos ou até que, colocando o palito, ele saia limpo.

Dicas: a forma caramelizada dá o toque especial e a cor linda do bolo.

Tempo de preparo: 35 minutos.

Rendimento: 1 unidade.

Bolo de aipim ralado

Dirce Volpato Sandrini, Orleans

Essa receita tem como elemento principal o aipim, raiz tradicional, domesticada pelas populações indígenas, povos originários de nosso território. Alimento que pode ser preparado de diferentes formas, logo foi incorporado ao cardápio por descendentes de imigrantes que aqui chegaram, tanto famílias de agricultores quanto de pescadores. O bolo de aipim ralado que apresento é uma receita compilada de anotações das extensionistas e vem sendo usada em oficinas de resgate e valorização de aipim e batata-doce. As oficinas incluem, sempre que possível, propriedades que utilizam práticas do Sistema Plantio Direto de Hortaliças (SPDH) na cultura da mandioca, o que contribui para valorizar o alimento e a forma de cultivo.

Em termos afetivos, esta receita se faz presente em minha família há anos. Eu não sei de onde vem, mas minha mãe fazia e eu recebi como herança alimentar. Considero o aipim especial, de fácil acesso, versátil e apreciado em pratos salgados e doces. É sempre bem aceito nas capacitações devido às possibilidades de consumo desta raiz tão presente em nossas vidas.

Notas dos sentidos: o olfato e a textura. Quando sai do forno, o aroma é muito bom. Quando se saboreia, é maravilhoso. Eu gosto do aipim de qualquer jeito.

Ingredientes:
1 e ½ xícara de açúcar
1 xícara de manteiga
2 xícaras de aipim ralado cru
1 xícara de leite
½ xícara de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento
3 ovos
100 gramas de coco ralado

Modo de preparo: rale o aipim no ralo médio e reserve. Bata o leite, os ovos, o açúcar e a manteiga no liquidificador. Junte esta mistura ao aipim ralado. Acrescente a farinha de trigo e o coco ralado. Bata até ficar um creme. Acrescente o fermento em pó. Unte e enfarinhe uma forma redonda e asse em forno preaquecido a 180°C por 35 minutos.

Tempo de preparo: 45 minutos.

Rendimento: 1 unidade.

Bolo de coco sem glúten

Josiane de Souza Passos, Jaraguá do Sul

O bolo de coco sem glúten é uma receita que aprendi em 2014 com a agricultora (rizicultora) Tânia Stolf, quando desenvolvi, com as rizicultoras da região de Joinville, o projeto de uma coletânea de receitas de pratos à base de arroz. O resultado deste trabalho culminou em um lindo livro com 99 receitas de família compartilhadas pelas rizicultoras. Naquela ocasião foram realizadas diversas oficinas para testar cada prato sugerido constituindo-se em momentos maravilhosos de partilha e diversidade cultural, com sabor especial: sabor de comida caseira, da mãe, preparada com muito amor e carinho para seus familiares e dividida conosco, técnicos da Epagri, nas relações de confiança que construímos.

A partir deste livro foi criado, no Centro de Treinamento de Itajaí – Cetrei, o curso de pratos à base de arroz com muitas receitas do livro cujo título é "Tudo com arroz, resgatando os saberes e sabores da agricultura familiar". A receita que escolhi representa momentos maravilhosos de um trabalho que teve como objetivo promover a segurança alimentar e nutricional das famílias envolvidas, ação que levou três anos, concluindo com o livro e que foi muito marcante para mim pelo entrosamento com as rizicultoras. Eram 38 mulheres. Realizamos muitas atividades em conjunto: curso, viagem e, especialmente, "a noite do arroz solidário", cuja renda era revertida para instituições municipais. As rizicultoras me incluíram em um grupo que, incialmente, era só de cooperadas. Eu me senti acolhida e parte do processo. Foi a partir daí que meu trabalho deslanchou em Massaranduba. Até hoje, embora eu esteja em outro município, elas me chamam para realizar atividades em conjunto. E eu, como extensionista, sigo compartilhando esta receita com outras agricultoras e colegas.

Notas dos sentidos: o paladar pela doçura do bolo e o sabor do coco.

Ingredientes da massa:
3 ovos
1 xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de amido de milho
1 colher (sopa) de fermento
2 xícaras (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de óleo
2 xícaras (chá) de farinha de arroz

Ingredientes da cobertura:
2 xícaras (chá) de açúcar
200ml de leite de coco
100 gramas de coco ralado

Modo de preparo da massa:
Bata os ovos com o açúcar até a mistura ficar homogênea. Acrescente o leite e o óleo. Em seguida, o amido de milho e a farinha de arroz. Para finalizar acrescente o fermento. Unte uma forma média e leve para assar em forno médio (180°C).

Modo de preparo da cobertura:
Misture o leite de coco com o açúcar aos poucos, até ficar consistente, então regue o bolo e polvilhe com coco ralado.

Tempo de preparo: 40 minutos.

Rendimento: 1 unidade.

Bolo da Nega

Suzana Corá, Chapecó

Esta receita é uma doce lembrança de minha juventude quando pude experienciar um novo paladar. É simples, mas que, naquele momento da minha vida, ficou como uma linda lembrança em minha memória de menina. Um sentimento de algo bom, um sabor que me fez feliz. Para mim, o preparo de doces por alguém da família tem o poder de fixar uma memória afetiva e feliz, de celebrar momentos e vínculos familiares. Esta receita conta a história de alguém que tem um grande significado em minha vida. Portanto, não é só uma sobremesa. É o "Bolo da Nega", Mercedes, minha irmã mais velha, que sempre foi uma figura materna em minha vida.

Quando eu tinha cerca de dez anos, ela se casou. Foi aí que surgiu esta sobremesa que ela fez e levou para nós lá em casa. Aquele momento de alegria e festividade ficou em minha memória. Segundo ela, tinha uma vizinha que fazia bolos para vender e aproveitava as sobras e os pedaços quebrados para fazer esta receita, que compartilhou com ela. Foi um marco em meu exercício de experimentar diferentes paladares. Estávamos habituados a sobremesas tradicionais, como sagu, arroz-doce. Essa novidade foi e ainda é deliciosa. Eu ficava sempre na expectativa de quando iria ter de novo o Bolo da Nega. Naquela época eu dizia que era bolo esbrugado, pois se trata de uma massa esmigalhada que compõe um sabor único com o abacaxi.

Como extensionista, esta sobremesa tem uma questão central que eu trabalho com as mulheres que é fazer o aproveitamento de um bolo simples. Por exemplo, comeu a metade e sobrou um pedaço; ou um bolo que não ficou muito bom, queimou um pedaço, se quebrou. Daí pode esfarelar e fazer esta sobremesa. É algo que as mulheres sempre recebem muito bem e gostam, pois evita o desperdício, aproveitando o que é feito em casa com um resultado maravilhoso.

Notas dos sentidos: o paladar. O sabor da mistura do bolo com abacaxi cai muito bem e aciona minha memória afetiva de menina.

Ingredientes:
1 bolo simples médio (ou pão de ló)
1 abacaxi grande picado
2 xícaras (aproximadamente) de açúcar
1 litro de leite
3 ovos
3 colheres (sopa) de amido de milho
100 gramas de coco ralado

Modo de preparo:
Esmigalhe/esfarele o bolo. Reserve. Cozinhe o abacaxi com uma colher (sopa) de açúcar. Reserve. Faça uma gemada bem batida com as três gemas e uma xícara de açúcar (ou misture as gemas com leite condensado, se preferir). Separe ½ xícara de leite para dissolver o amido. Aqueça o restante do leite. Em seguida, adicione a gemada (ou as gemas e o leite condensado) e o amido dissolvido.

Cobertura: faça um glacê usando as três claras e seis colheres (sopa) de açúcar.

Modo de montar:
Em uma travessa grande coloque o bolo esmigalhado e o abacaxi em camadas. Em seguida despeje o creme amarelo (não deve ficar duro para penetrar) ainda quente sobre o bolo e o abacaxi. Deixe esfriar bem ou leve ao refrigerador. Com o creme já frio, cubra com o glacê e salpique com o coco.

Dicas: esta sobremesa é ótima para aproveitar sobras de bolo ou quando "dá ruim" com o bolo. Se quiser, você pode substituir o açúcar da gemada por leite condensado.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: 1 travessa.

Bolo de laranja com casca

Lilian Mortari Castelani, São Carlos

Minha mãe sempre fazia bolos maravilhosos, receitas criativas, coberturas diferentes. Até hoje ela inventa e testa receitas de bolos. É uma comida "conforto" da casa de mãe. Minha avó paterna também fazia bolos de que tenho lembrança. Chegou a fazer para vender bolos de festa. O meu primeiro caderno de receitas começa com receitas de bolo. A maioria das receitas é de minha mãe e algumas têm o "sobrenome" de tias, primas e amigas. Os bolos também são as primeiras receitas que faço com meus filhos perpetuando este saber-fazer afetivo da família.

Escolhi o bolo de laranja com casca por ser uma receita que utiliza o aproveitamento integral de alimentos e a fruta que deixa a receita mais nutritiva, reunindo um pouco da nutrição e informações do trabalho de extensão social. É uma receita que, inicialmente, encontrei pesquisando receitas com laranja e já ensinei em muitos cursos da Epagri de aproveitamento integral de alimentos e de frutas cítricas. Entretanto, ao folhear o caderno de receitas que minha avó deixou para mim, me deparei com a emoção de identificar na contracapa a mesma receita.

Este bolo tem um cheiro incrível quando está assando, fica lindo numa forma de furo no meio e é muito saboroso. A herança que recebi de minha avó em forma de um caderno de receitas é algo que ficará para as próximas gerações, pois reúne diferentes bolos que dizem muito sobre os muitos saber-fazer culinários de infância, juventude, enfim, de minha vida. Esta receita me remete à valorização das coisas de avós e mães, com seus filhos e netos. Relembrar minhas avós, tanto a materna quanto a paterna, me desperta emoção, saudade, carinho. As duas demonstravam seu amor em forma de comida, mas comidas que tinham em si muita afetividade.

Notas dos sentidos: o aroma e o sabor. O aroma quando está assando é doce e cítrico, muito bom. O sabor realçado da laranja, que fica diferente de fazer com o suco, pois o óleo essencial está na casca, o que torna o sabor bem mais pronunciado.

Ingredientes:
1 laranja-de-umbigo, média madura, ou outra de sua preferência
4 ovos inteiros
¾ xícara de óleo de soja ou milho
2 xícaras de açúcar cristal
2 xícaras de farinha de trigo
½ xícara de amido de milho
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:
Higienize bem uma laranja madura. Retire as pontas e pique a laranja com casca retirando a parte central e as sementes. Bata no liquidificador juntamente com os ovos, o óleo e o açúcar. Bata até desmanchar a laranja. Passe para uma tigela e adicione a farinha de trigo, o amido de milho e o fermento. Asse em forma untada com furo no meio, aproximadamente 180°C por 30 minutos.

Dicas: unte a forma com óleo e polvilhe com açúcar. Fica mais fácil desenformar.
A laranja de umbigo (Bahia) é a melhor para a receita. Como cobertura opcional, você pode utilizar calda de suco de laranja ou açúcar de confeiteiro, ou calda de chocolate.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: 1 unidade.

Bolo de feijão

Marta Elizabeth Correia, Florianópolis

Em alguns municípios da Grande Florianópolis trabalhamos oficinas de elaboração de receitas com merendeiras. A pedido de nutricionistas para apresentar pratos à base de feijão como opções aos escolares, encontrei esta receita em uma pesquisa na internet. Preparei em casa e ofereci a familiares e outras pessoas para testar. Como foi bem aceito, apresentei às merendeiras. Na oportunidade, vários pratos foram feitos e este se destacou no momento da capacitação e depois na aceitabilidade dos escolares. É sempre bem aceito pelas merendeiras e pelos alunos que têm acesso à merenda escolar. Como o foco são as crianças e algumas têm dificuldade com alguns alimentos, a inovação é uma ferramenta para apresentar novidades e despertar a curiosidade e o interesse por provar algo diferente. As crianças nem imaginam que é um bolo feito com feijão. Elas pensam que é um bolo de chocolate. Provam, gostam e se nutrem.

Notas dos sentidos: o visual e o paladar. Sua apresentação fica bonita, parece um bolo de chocolate. O sabor porque a canela dá um toque especial.

Ingredientes:
1 xícara (chá) de feijão-preto cozido sem tempero
4 ovos
9 colheres (sopa) de água
1 xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de farinha de rosca
1 xícara (chá) de farinha de trigo
½ xícara (chá) de óleo
1 colher (chá) de fermento em pó
1 colher (chá) de canela em pó

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o feijão-preto com a água do cozimento. Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas com água. Adicione os ingredientes sólidos e, aos poucos, os líquidos. Junte o fermento e as claras em neve. Asse em forno preaquecido a 200ºC.

Tempo de preparo: 40 minutos.

Rendimento: 1 unidade.

Bolo de Nozes

Terezinha Franzon, Iraceminha

Sou natural de Ilópolis, Rio Grande do Sul. Passei dos três meses aos 10 anos de idade morando com minha avó materna e duas tias, pois minha mãe teve um sério problema de saúde que a obrigou a ir a Porto Alegre em busca de tratamento, o que se arrastou por um longo período. Aquela se tornou a minha família. Na verdade, convivi pouco tempo com meu irmão, meu pai e minha mãe. Na casa em que me criei, nós tínhamos somente um pé de noz que alguém da família tinha trazido da Itália. Um ano produzia, outro não. Era uma noz redondinha e dura, muito dura. Todos os anos, na safra de nozes, vi minha tia fazer este bolo. Lembro que eu ajudava a recolher as nozes.

É uma receita simples, mas muito gostosa. Naquela época, minha tia não tinha liquidificador. Portanto, o bolo era batido a mão e as nozes eram trituradas em uma toalhinha de prato com o rolo de madeira. O recolher, o descascar e o sentir o sabor das nozes lembram muito o meu tempo de criança. Somente com 18 anos conheci o açúcar mascavo. Assim, buscando um produto mais saudável, que contribuísse para diminuir o consumo de açúcar branco, substituí por açúcar mascavo. Com esta adequação incorporada à receita, ensino o bolo em grupos de mulheres, repassando um aprendizado que aprendi com minha tia.

Notas de sentidos: o gosto amendoado das nozes é o que mais aguça os sentidos, pois quando se come se sente o crocante das nozes no meio da massa.

Ingredientes:
3 ovos
1 e ½ xícara de açúcar mascavo ou 1 de açúcar branco
½ xícara de óleo
1 xícara de água
2 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de nozes
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:
Pique as nozes e reserve. No liquidificador, bata os ovos e o açúcar até ficar um creme. Em seguida, acrescente o óleo e a água e bata um pouco mais. Por último, inclua as nozes (dar só um pulsar). Despeje essa mistura em uma bacia. Coloque a farinha de trigo e o fermento e mexa a mão só com mexedor. Unte uma forma de sua preferência e leve ao forno a 180°C até assar.

Dicas: se quiser dar um toque final, pulverize açúcar de confeiteiro por cima. Pode-se substituir o açúcar mascavo por açúcar cristal e as nozes por amendoim torrado e moído.

Tempo de preparo: 40 minutos.

Rendimento: 1 unidade.

Bolo integral de maçã e castanhas

Liagreice P. de Medeiros Cardoso,
Santo Amaro da Imperatriz

Essa receita não é de mãe para filha. É de filha para mãe. Com a criação desta receita entendi que o aprendizado pode ter muitas vias: a gente ensina, aprende, ensina. Há algum tempo eu procurava uma receita que fosse saudável para oferecer para as minhas crianças. Após muita pesquisa, muito teste de paladar, muito bolo jogado fora, cheguei ao resultado aprovado pelos pequenos: bolo integral de maçã com castanhas. Com o passar do tempo fui levando este bolo, despretensiosamente, em todo evento que eu ia no trabalho de extensão social. Sempre tinha uma senhorinha, uma professora, alguém que estava no mesmo curso ou encontro que pedia a receita, pois o achava "bom demais para ser integral".

Ele entrou, com adaptações (sem as castanhas), para o Caderno de Receitas da Alimentação Escolar do município, e fez muito sucesso. Um dia minha mãe veio me visitar e o bolo estava quentinho, recém-saído do forno. Ela experimentou e se apaixonou! Detalhe: minha mãe não gosta muito de cozinhar. Não tenho essa memória de ter comido um bolo saboroso feito pelas mãos dela. Mas eu consegui fazer um bolo que agradou a minha mãe! Fiquei muito emocionada e feliz. A gente aprende, a gente ensina! Então, todas as vezes que eu sinto saudades e quero que ela venha em casa, eu digo: fiz aquele bolo de maçã hoje de manhã. Ficou tão gostoso. É a senha para ganhar a visita dela que, inclusive, traz um potinho para levar um pedaço. "Já vou levar para comer amanhã", diz sabendo que eu fiz todinho para ela. Meus filhos já o conhecem como "o bolo da vó", mesmo que ele não seja feito por ela, mas para ela. Minha filha mais velha já está aprendendo a fazer o "bolo da vó" com perfeição e a filha mais nova já quer seguir seus passos. Mais do que nunca, quero que "a vó" esteja conosco para apreciar o seu bolo. Quero fazer por longos anos o "bolo da vó" enquanto aguardo a sua visita e quero continuar compartilhando nos muitos momentos que a extensão me possibilitar.

Notas dos sentidos: o sentido que mais me aguça é o olfato, desde a hora do preparo. Quando vai ao forno, exala o aroma daquela mistura de canela com maçã: é fantástico! Eu costumo fazer o bolo também quando vou receber alguma visita que eu quero que se sinta como na "casa da vó", sabe. Mesmo que a pessoa não goste de bolo de maçã ou integral, eu faço porque o cheiro dele é o cheiro da casa da infância de muita gente.

Ingredientes:
3 ovos
1 e ½ xícara de açúcar mascavo
1 xícara de óleo
1 colher (sopa) de canela em pó
2 maçãs picadas com casca
2 xícaras de farinha de trigo integral
Castanhas quebradas grosseiramente a gosto
1 colher (sopa) de fermento

Modo de preparo:

Bata os ovos, o açúcar e o óleo no liquidificador até ficar uma cor clara. Transfira para uma tigela e acrescente as maçãs picadinhas, a canela, a farinha e as castanhas. A massa fica bem grossa. Por último, coloque o fermento. Unte uma forma redonda com óleo e despeje a massa.

Dicas: o forno não pode estar preaquecido. O bolo deve ser colocado para assar no forno ainda frio, por 50 minutos em média, em temperatura de 180°C. Eu coloco para assar e, após vinte minutos, ligo o dourador. Gosto de usar uma forma redonda com furo no meio.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: 1 unidade.

Broa

Cleide Zwirtes Hübner, Cunha Porã

Aprendi esta receita com minha mãe que, por sua vez, aprendeu com minha nona, que costumava fazer principalmente nas férias das aulas, quando os netos se reuniam em sua casa. A casa da nona, como descendente de italianos, era uma maravilha: tinha porão e sobrado. Era uma festa para os netos o encontro na casa da nona. Esta broa fazia parte deste encontro.

No modo de fazer, a broa era assada no forno de barro depois que se assava o pão, quando o forno não estava tão quente, para assar devagar. As bolachas e os panificados sempre estiveram presentes na minha família, tanto que minha mãe montou uma panificadora e esta receita era muito vendida. Na extensão social, sempre trabalhei muito com cursos de panificados, biscoitos, broas e bolachas.

A receita da broa, até hoje, costumo ensinar para as mulheres nos cursos no município onde trabalho e na região. É uma receita leve. As broas ficam crocantes e derretem na boca. Por isso, sempre têm uma boa aceitação.

Nota de sentidos: o crocante é o ponto alto. A broa fica crocante por fora e derrete na boca. Quando se morde, ela esfarela e explode seu sabor na boca.

Ingredientes:
2 claras
2 xícaras de polvilho doce
2 xícaras de açúcar
1 colher (sopa) de sal amoníaco

Modo de preparo:
Em uma bacia, coloque as claras, o sal amoníaco e, alternadamente, o polvilho e o açúcar, até dar o ponto de a massa soltar da mão. Faça bolinhas. Coloque bem separadas em forma untada, pois elas crescem bastante. Asse em forno preaquecido em temperatura baixa, cerca de 120ºC, por aproximadamente 20 a 30 minutos.
Cuidado para não assar demais. As broas devem ficar levemente douradas.

Dicas: não abra a porta do forno no início do tempo que colocou as broas para assar.
Pode-se substituir o polvilho por amido de milho.

Tempo de preparo: 1h30min.

Rendimento: 40 unidades.

Chimia de ovo

Gerusa Aparecida Rossi, Videira

Demonstração de carinho, respeito e amor é o que sentimos, quando chegamos à casa de nosso pai com 90 anos. Mesmo com idade avançada, logo ele acha uma forma de oferecer um café regado ao pãozinho feito por minha mãe. A ele, cabe a parte de "fritar" a chimia de ovo, que ninguém consegue fazer igual. É perceptível ver o quanto meu pai se sente bem em levá-la à mesa e dizer: "sentem-se filhos, que hoje temos chimia de ovo que fiz para nosso café da tarde".

Sentadinho na cabeceira da mesa, lugar cativo e de padrão para o "chefe" da casa, ele nos conta que aprendeu a fazê-la com sua falecida mãe, quando tinham dificuldades financeiras e de acesso às "vendas" para comprar misturas para o café. Mesmo sem ter aparentemente esta percepção, ele consegue construir relações entre afeto, comida e hospitalidade. Da sua longínqua memória, a ênfase é aos sentimentos arraigados na lembrança, como o afeto em relação à comida traduzido quando ele demostra um prazer real em fazer a chimia. Uma via de mão dupla: ao mesmo tempo que mostra seu amor ao fazer e servir o alimento aos filhos, suas memórias o remetem ao carinho recebido dos pais.

Como seus filhos, vamos levar adiante este momento de servir a chimia de ovo, não tão bem quanto ele, mas como alimento que une afeto e carinho. Como extensionista, sempre que posso, eu compartilho esta singela e afetiva receita com os grupos com os quais trabalho.

Notas dos sentidos: primeiro é o carinho. Depois, é saudade. Em terceiro, é o paladar que me traz à lembrança meu pai em seu lugar cativo.

Ingredientes:
3 ovos
1 xícara de açúcar (mascavo, banco ou de sua preferência)
5 gotas de baunilha (opcional)
1 fio de óleo para fritar

Modo de preparo:

Separe as claras das gemas. Bata as claras em neve. Misture o açúcar e bata bem. Depois misture as gemas e as gotas de baunilha e bata por cinco minutos. Leve ao fogo baixo com a frigideira já quente untada com o fio de óleo.

Tempo de preparo: 15 minutos.

Rendimento: 150 gramas.

Cricri de casca de laranja

Graziele Paula Dal Toé Schnorr, Princesa

O cricri de casca de laranja é uma opção para aproveitar a fruta por inteiro e valorizar seus nutrientes. É uma excelente opção para acompanhar um delicioso chimarrão e uma boa prosa! Aprendi essa receita na infância com minha avó paterna. Fazer o cricri era um momento em família, que acontecia, principalmente, no inverno quando a produção de laranja atingia a maturação.

O preparo da receita era realizado ao redor do fogão a lenha nos dias frios e chuvosos. Como criança, o meu serviço era sentar, com uma faquinha sem ponta, e cortar a laranja em pedacinhos bem parelhos. Tudo tinha que sair o mais uniforme possível. A gente escolhia as laranjas mais lindas, lisinhas, sem manchas, e fazia este processo. Resgatei esta receita tradicional em minha família e ensino muito na extensão rural em oficinas de aproveitamento de frutas cítricas com grupos de mulheres. O cricri de casca de laranja é uma memória afetiva, assim como outras receitas mais que aprendi com minha avó. Apresentá-la nesta publicação significa valorizar os alimentos produzidos na propriedade, com simplicidade, mas sempre com objetivo de aproveitar, ao máximo, a produção para o autoabastecimento.

Notas de sentidos: o cheiro da casa de laranja que a gente usa no cricri e no chimarrão é o que mais me desperta. É um gosto e um cheiro que lembra o chimarrão de minha avó.

Ingredientes:
3 medidas de cascas de laranja higienizadas e picadas
2 medidas de açúcar cristal
1 e ½ medida de água de boa qualidade

Modo de preparo:
Escolha laranja bem madura e com a casca saudável, sem manchas ou marcas.

Higienize as laranjas com água. Após, deixe de molho por 15 minutos em solução de água e água sanitária na proporção recomendada pelo fabricante para higienização de alimentos. Enxágue. Descasque as laranjas e corte as cascas em tiras finas. Coloque as tirinhas de casca de laranja de molho em água de boa qualidade por, aproximadamente, 24 horas, cobrindo totalmente as mesmas. Troque a água seguidamente até atingir o ponto ideal de preparo. Escorra a água. Meça a quantidade de tirinhas de casca de laranja e coloque para ferver em uma panela, acrescentando proporcionalmente a água e o açúcar. Deixe apurar, mexa de vez em quando, até açucarar as bordas da panela. Desligue o fogo e mexa até secar por completo. Deixe esfriar e guarde em vidros ou potes bem fechados. Sirva frio.

Dicas: o segredo para saber o ponto ideal para retirar as tirinhas de casca de laranja do molho com água e preparar a receita é experimentar (morder a casca). Se não arder mais a boca, estará no ponto de preparar o cricri. Dependendo da quantidade de casca, da variedade da laranja e do ponto de maturação, o tempo pode variar para mais ou para menos.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: rende o peso do açúcar mais 30% do peso inicial da casca.

Cuca Alemã

Alésia Inês Lauschner, Itapiranga

Aprendi a Cuca Alemã com minha mãe ainda na primeira infância e continuo fazendo até hoje. Normalmente era feita para os dias de festa, como aniversários, 1ª eucaristia e encontros de família. Tradicionalmente assada em forno a lenha, deixava um perfume delicioso no ar. Esta receita me remete a boas memórias, à comida afetiva, a gosto de infância e a saudades da família reunida em torno da mesa e do fogão a lenha na cozinha, que era a alma da casa. De uma infância que faltava de tudo, mas nunca comida na mesa, a cuca era uma presença constante. A mãe amassava a cuca à noite, pois era uma quantidade muito grande para assar no outro dia. Lembro que ela costumava dizer, sempre em alemão, o que vou traduzir: "a cuca para ficar boa precisa apanhar".

Nós, como crianças, adorávamos roubar as bolinhas de açúcar que ficavam em cima da cuca. Casa da infância grande, com porão e sótão e um poço de água na área perto da cozinha. Infância, de cicatrizes que contribuíram para me tornar o que sou, extensionista com orgulho. Foi no espaço da extensão rural que pude compartilhar com outras mulheres esta receita que aprendi com minha mãe, uma mulher muito guerreira, exemplo de fibra e coragem.

Notas de sentidos: o cheiro da cuca ao ser assada é a lembrança de minha mãe.

Ingredientes da massa:
500 gramas de farinha de trigo
½ meia xícara de açúcar
¼ colher (sopa) de sal
1 colher (sopa) de fermento biológico
1 pitada de noz-moscada ralada
2 ovos
½ xícara de manteiga derretida
250ml de leite morno
Raspas de uma laranja ou limão

Ingredientes do recheio:
1 xícara de chocolate em pó (50% cacau)
1 xícara de açúcar (pode ser substituído por leite condensado)
2 xícaras de leite integral
2 colheres (sopa) de amido de milho
1ml ou uma colher de essência ou açúcar de baunilha

Ingredientes da farofa:
1 xícara de açúcar cristal
1 xícara de farinha de trigo
3 colheres (sopa) de manteiga amolecida ou banha de porco, nova
2 colheres (sopa rasa) de nata
Canela, raspas de limão, açúcar de baunilha

Modo de preparo da massa:

Coloque os ingredientes secos em uma vasilha e mexa com uma colher. Misture os ovos com a manteiga e acrescente aos ingredientes secos. Mexa um pouco. Acrescente o leite aos poucos e vá misturando com a mão. A massa deve ficar mole e grudenta. Bata a massa um pouco com a mão até ficar lisa. Deixe descansar até dobrar de volume. Depois que dobrou de volume, espalhe a massa em uma forma retangular grande ou em duas médias, molhando levemente os dedos na água para ajudar a distribuir a massa nas formas. A massa é elástica e é preciso fazê-la ocupar toda a extensão da forma. Deixe voltar a crescer (uns 10 minutos). Pincele com gema de ovo e distribua o recheio colocando apenas em algumas fileiras e salpique a farofa. Leve para assar em forno médio por cerca de 30 minutos ou até ficar levemente dourada. Para a farofa não ficar dura, ao retirar do forno salpique um pouco de água sobre a cuca. Desenforme depois de frio.

Modo de preparo do recheio:

Misture tudo e leve ao fogo. Quando levantar fervura, baixe o fogo e deixe cozinhar por, no mínimo, 10 minutos, mexendo sempre.

Modo de preparo da farofa:

Coloque em uma bacia o açúcar e a farinha, a canela, as raspas de limão e laranja e o açúcar de baunilha. Misture com uma colher. Em seguida, acrescente a manteiga ou banha e misture com as pontas dos dedos. Adicione uma colher de nata e continue misturando com as pontas dos dedos formando pequenos grumos. Se ainda não estiver formando pequenas bolinhas (grumos), adicione a outra colher de nata.

Dicas: você pode adequar o recheio ao seu gosto. Pode ser banana em rodelas, doce de frutas, requeijão, maçã com canela, framboesa, uva, etc.

Tempo de preparo: 1h30min.

Rendimento: 1 unidade.

Cuca de queijinho

Lúcia de Fátima Alves Meyer, Anitápolis

A cuca de queijinho fez parte de minha infância na comunidade Maracujá, município de Anitápolis, onde eu morava. Ela era preparada para ser servida e vendida na festa tradicional da comunidade, e continua sendo feita até hoje. Lembro-me daqueles momentos de alegria, encontros e expectativa para saborear a tão esperada cuca. Todos aguardavam pela cuca de queijinho e comigo não era diferente! O sucesso foi tamanho que outras comunidades do município adotaram a receita para servir e vender em suas festas. Assim, não só na comunidade onde me criei, mas em muitas outras a cuca de queijinho se tornou uma iguaria esperada a cada comemoração.

Atualmente, mulheres de diferentes comunidades se encontram e juntas confeccionam a cuca que é vendida em festas e nas feiras que ocorrem na praça central de Anitápolis. Visitantes e turistas que já se tornaram "fregueses" da cuca, anualmente visitam a cidade e sempre a escolhem para levá-la como uma lembrança gastronômica para suas casas. Sem dúvida, esta receita faz parte de minhas memórias afetivo-alimentares, sendo uma ótima opção a ser compartilhada com agricultoras no trabalho de extensão social.

Notas dos sentidos: o sabor da cuca e seu cheirinho sendo assada.

Ingredientes da massa:
1 xícara de leite morno
½ xícara de água morna
1 colher (sopa) de fermento biológico
1 pitada de sal
1 ovo
½ xícara de açúcar
1 colher (sopa) de manteiga
Trigo até dar o ponto que solte da mão

Ingredientes da cobertura:
500 gramas de queijinho (queijo quark)
3 ovos
2 colheres (sopa) de manteiga
2 xícaras de açúcar
2 colheres (sopa) de trigo
Açúcar de baunilha a gosto

Modo de preparo da massa:
Misture os ingredientes e acrescente trigo até dar o ponto de soltar a massa da mão. Deixe crescer até dobrar de tamanho.
Coloque em uma forma e cubra com a cobertura.
Leve ao forno preaquecido e asse por 40 minutos (temperatura 200ºC).

Modo de preparo da cobertura:
Misture bem os ingredientes formando uma mistura que solte das mãos. Cubra a massa antes de levá-la ao forno, conforme orientado.

Tempo de preparo: 60 minutos.

Rendimento: 1 unidade.

Cuscuz de pano

Vanessa Aparecida Melo, Lages

Esse cuscuz a gente fazia na casa da minha avó. Não tinha cuscuzeira como conhecemos hoje. Em janeiro ou julho a gente ia passar as férias com ela. Íamos cinco a sete crianças. Como era no sítio, não tinha armazém próximo. A gente ajudava a vó e o vô a colher batata. No final da tarde voltávamos para casa e a vó preparava o cuscuz para o café. Era uma forma de a vó fazer uma coisa diferente. Em minha lembrança, demorava muito tempo para o cuscuz cozinhar, pois a gente já vinha com fome da roça. É uma receita que eu gosto muito e faço até hoje embora não use mais o pano, pois utilizo a cuscuzeira.

No trabalho da Epagri, nos cursos com dois dias de duração, aproveitamos o momento do almoço para fazer uma troca de receitas. Em uma destas oportunidades, eu ensinei o cuscuz de pano e as agricultoras me ensinaram outros pratos como, por exemplo, a ramiola. A ramiola também é feita de fubá, mas é diferente do cuscuz, vai diretamente a uma panela umedecendo, aos poucos, até cozinhar.

Notas dos sentidos: o paladar! O paladar do cuscuz é a lembrança da infância, casa de vó. Lembranças de tempos bons, brincadeiras ao ar livre sem ficar preso a um celular, de criar suas próprias brincadeiras com o que tínhamos na época (perna de pau, caminhar com latas amarradas com barbante). Quando como ou falo sobre o cuscuz, me traz essas ótimas lembranças.

Ingredientes:
500 gramas de farinha de milho
Água suficiente

Modo de preparo:
Em uma bacia, coloque a farinha de milho e vá umedecendo aos poucos com água. Misture com as mãos até formar uma farofa úmida. Transfira esta mistura para um prato. Envolva-o com um pano de louça. Vire o prato de cabeça para baixo segurando bem as pontas do pano. Junte bem o pano e dê um nó para fechá-lo. Coloque o cuscuz em cima de uma panela que deve ter um pouco de água fervendo para cozinhar no vapor. Deixe o cuscuz cozinhando por 20 a 30 minutos. Vai depender da intensidade do fogo. O ponto do cuscuz é quando a farinha estiver cozida. O cuscuz é servido colocado em um prato acompanhado com leite e açúcar a gosto.

Tempo de preparo: 60 minutos.

Rendimento: 1 unidade.

Doce de Abóbora

Francisca Freiberger, Bandeirante

Ao olhar uma abóbora ou moranga minha memória gustativa me remete, involuntariamente, ao passado. São sensações imortalizadas em minha memória, época da minha infância observando minha mãe preparar abóbora em forma de doce, um jeito mais atrativo e saudável para nossos lanches. A gente ajudava a descascar a abóbora, picar e provar para ver se estava no "ponto" (essa era a etapa preferida). Meu pai era agricultor e a mãe professora e este doce sempre esteve presente, no contexto da família e na escola também, especialmente em dias festivos, como o Dia das Crianças. Depois que fazíamos o doce de abóbora, ela escondia para que, eu e meus irmãos, não comêssemos tudo de uma vez. Cresci e, por uns tempos, usei alternativas mais fáceis de lanches práticos neste mundo acelerado.

Comecei a trabalhar na extensão rural e, conscientemente, busquei por alternativas mais saudáveis; e nada melhor do que o "feito com amor" pela minha mãe. Resgatei a receita e, há anos, faço e repasso para as famílias rurais, que a aceitam bem e incorporam em suas vidas. Nossa identidade social e nosso comportamento alimentar atual têm referências nas memórias do lugar onde crescemos e das pessoas com quem convivemos em nossa infância. Apresentar esta receita é um desejo de contribuir para que as gerações futuras tenham também uma memória e referências mais saudáveis.

Notas dos sentidos: o aroma. Quando está sendo feito a casa fica perfumada com o aroma das especiarias. Mas o que mais me deixa feliz é quando ofereço a uma pessoa e ela diz: nossa, que delícia!

Ingredientes:
1 abóbora (média)
1 quilo de açúcar
1,5 litro de água
2 colheres (sopa) de cinza de fogão ou cal

Modo de preparo:
Lave e descasque a abóbora retirando as sementes e cortando em pedaços pequenos. Coloque na água com a cinza (ou a cal) de seis a oito horas. Após, lave em água corrente retirando o excesso de cinza/cal. Coloque os pedaços em água fervente para o pré-cozimento. Faça a calda com a água e o açúcar. Coloque os pedaços de abóbora na calda e deixe ferver em fogo baixo por cerca de trinta minutos. Vá observando a textura. Coloque os pedaços de abóbora nos vidros (previamente esterilizados) e despeje a calda até a borda para não ficar espaço para ar. Feche os vidros e ferva em banho Maria. Coloque etiqueta com a data do preparo.

Tipos de calda:
Leve: 1 litro de água para 500 gramas de açúcar.
Média: 1 litro de água para 750 gramas de açúcar.
Forte: 1 litro de água para 1 quilo de açúcar.
Particularmente, prefiro a média porque ela não é tão doce e o ponto fica melhor.

Dicas: substitua a cinza de fogão por cal. A abóbora pode ser substituída por moranga cabutiá. Use cinza de lenha de fogão evitando cinza de churrasqueira, pois pode conter sal. Para tirar o ar do vidro da compota, antes de fechar, use uma faca de inox e introduza entre os pedaços para o ar sair. Você observará que pequenas bolhas emergem durante este processo de tirar o ar.

Tempo de preparo: 9 horas no total (8h para o molho na cinza/cal e 1h para o restante).

Rendimento: 3 vidros de 350ml.

Doce de Gila

Andréia Meira Batista Schlickmann, Lages

Um doce saber-fazer típico da Serra Catarinense, este é o Doce de Gila. A gila é um produto nativo das Américas, muito comum na Região do Sul do Brasil. Na maioria das propriedades nasce de forma espontânea, sem ser plantada. Minha família é do Rio Grande do Sul e, tanto minha avó quanto minha mãe sempre utilizaram a gila nos períodos de produção (outono) para fazer o doce, geralmente servido como sobremesa. Eu cresci convivendo com o Doce de Gila, mas foi na extensão rural que despertei o olhar para o seu valor gastronômico e a riqueza de sua identidade única.

Este despertar se deu após o doce aparecer em um concurso que organizamos no município de Capão Alto. Além da forma de doce de colher, que eu conhecia, a agricultora apresentou-o em forma de doce de corte, que é muito saboroso e prático. Com a receita desta agricultora, depois de realizar alguns testes para apurar o tempo correto do ponto, aprendi a fazer. Fiquei muito feliz em levar um saber-fazer que aprendi a partir da extensão e poder ensinar para minha mãe, que ainda não sabia. Como extensionista, sempre compartilho esta receita com colegas e agricultoras. Em minha família, hoje, é a forma que minha mãe mais faz e sempre vou ter essa lembrança das tardes de frio que passo na casa dela fazendo Doce de Gila no fogão a lenha, temperado com nossas histórias e risadas.

Notas dos sentidos: o paladar é o mais forte. É um paladar afetivo, sabor de boas lembranças, saudade.

Ingredientes:
500 gramas de polpa de gila
500 gramas de açúcar
Cravo e canela a gosto
3 a 4 xícaras de água (para o doce em calda)

Modo de preparo:
Quebre a gila jogando no chão (a faca pode oxidar). Retire as sementes. Quebre o resto com a mão. Leve ao fogo e cozinhe (testando o ponto de cozimento com um garfo). Retire a polpa com um garfo para que fique desfiada. Lave (para tirar o gosto de porungo) ou não. Pese a polpa e leve ao fogo com açúcar, cravo e canela. Deixe ferver até que desprenda da panela. Unte um pirex ou tabuleiro com manteiga, despeje a massa, espalhe e espere amornar e corte como desejar. Pode ser congelado. Para o doce em calda: leve a massa desfiada ao fogo com açúcar, cravo e canela e água. Mexa até o ponto desejado.

Tempo de preparo: 60 minutos.

Rendimento: dependendo o tamanho; 500 gramas de gila rendem uns 20 docinhos pequenos (uma colher de medida).

Esfregolá de fubá

Elizandra Graczk, Modelo

Esfregolá significa algo como esfarelar. Ao rememorar o significado afetivo desta receita, Elizandra, tal qual o esfregolá, se esfarela, se desmancha, em emoção ao recordar os momentos de sua infância passados com sua nona. Esfregolá é um delicioso bolo de milho típico da culinária italiana, fácil de fazer, saboroso e está presente na mesa das famílias, especialmente no café da manhã e no lanche da tarde. Esta é uma receita passada de geração para geração e minha memória vai aos momentos em que minha nona, nos finais de semana, preparava quando seus netos se reuniam na casa dela. Era uma festa só! Era tudo feito com carinho e servido em um jogo de louça decorado com rosas que a gente sempre queria. Tinha que comer com aquela louça. Eu morei com minha nona por quatro anos, dos sete aos dez anos, durante um período difícil de minha família. Foi ela quem me acolheu, o que faz com que ela, mais do que uma nona, seja uma mãe para mim.

Na extensão social compartilhei essa receita com Grupos de Mulheres, especialmente de origem italiana, como forma de valorizar, resgatar e incentivar o consumo na alimentação das famílias. Apresentar esta receita é uma forma de valorizar a cultura de origem italiana, ao mesmo tempo que é uma homenagem à minha nona. Uma coisa que eu adaptei a partir da receita original é cortar goiabada em cubinhos pequenos e decorar antes de levar para assar.

Notas dos sentidos: o sabor e o crocante. Ele fica bem sequinho, o que faz com que a crocância fique realçada. O sabor valoriza o milho.

Ingredientes:
3 ovos
1 xícara de amido de milho
1 xícara de açúcar
1 xícara de farinha de milho fina
2 colheres (soa) bem cheias de banha bem dura
3 colheres (chá) de fermento químico
Farinha de trigo até o ponto (se precisar)

Modo de preparo: amasse e, com as mãos úmidas, espalhe a massa em uma forma levemente untada. Pode-se espalhar na superfície açúcar cristal, granulado colorido ou pedaços de goiabada. Leve para assar.

Dicas: quando estiver assado, corte em pedaços ainda quente e leve novamente ao forno por mais uns minutinhos para ficar crocante.

Tempo de preparo: 30 minutos.

Rendimento: 20 pedaços.

Esfregolá, ou Sfregola

Lilian Maria Sbecker, Praia Grande

Bolo de fubá, açúcar, banha e trigo que aprendi com minha avó paterna, Dorvalina. Esta receita é derivada de um bolo com farofa de origem italiana (sfregola significa “esfarelado”) e no Brasil foi adaptada para o uso da farinha de milho. Representa, para mim, minha origem e minha trajetória profissional. Minha mãe, de origem italiana do Sul de Santa Catarina, meu pai o legítimo serrano de “origem mista” (açoriano, alemão, índio e português).

Essa receita era preparada, na infância, para o café dos trabalhadores na roça. Encontrei o bolo novamente quando iniciei na Extensão em Celso Ramos, em 1989, pelas mãos da colega Sandra Campos que estava ensinando receitas tradicionais para as agricultoras. Depois de muitos anos, reencontrei-a em um concurso de receitas em Anita Garibaldi, em 2019, promovido pela colega Fátima Beatriz Matos, que me convidou a ser jurada. Quem apresentou foi uma agricultora de Celso Ramos. Nunca preparei esta receita em cursos, mas sempre a usei como exemplo do entrelaçamento de culturas, de como as tradições se adequam para garantir a subsistência.

Esfregolá para mim significa as idas e vindas em nosso caminho, marcado por farelos de sonhos, realizações, heranças que recebemos e que deixamos. Apresento o Esfregolá como lembrança de família, como aprendizado que reforcei com as colegas da extensão social e, especialmente, com as agricultoras. Aqui representando esta relação de aprendizados trago a receita da agricultora Maristela Fontana Martinelli, do município de Celso Ramos.

Notas dos sentidos: a textura porque é um bolo e se espera que seja macio, mas não é. É crocante. A textura foge ao padrão do que se espera de um bolo. Além disso, a crocância me remete ao tempo de infância, ao sabor do fubá.

Ingredientes:
8 ovos inteiros
400 gramas de açúcar cristal
400 gramas de banha de porco
400 gramas de farinha de trigo
1 quilo de farinha de milho (fubá)
1 colher (sopa) de fermento químico

Modo de preparo:

Em uma bacia média, coloque os ovos, o açúcar, a banha (em temperatura ambiente) e a farinha de trigo, nas medidas especificadas. Adicione o fermento e misture com as mãos. Acrescente a farinha de milho, aos poucos, até que a massa fique dura e liguenta (mais ou menos 1 quilo de fubá). Preaqueça o forno elétrico em 200ºC. Unte uma forma grande com banha e reserve. Despeje a massa e vá nivelando com a mão para ficar bem distribuída (para facilitar, molhe as mãos). Asse por 45 minutos (aproximadamente). Teste com um palito. Se ele sair sequinho, o bolo estará no ponto certo. Retire do forno. Corte em cubinhos pequenos. Leve ao forno novamente, na temperatura de 150ºC, para torrar, por 1hora (aproximadamente).

Dicas: pode acrescentar sabores como erva-doce, canela, casca de laranja, noz-moscada.

Tempo de preparo: 2 horas.

Rendimento: 50 fatias, aproximadamente.

Estendido

Ângela Maria Kloppel, Correia Pinto

Esta receita, até hoje, em nossa família, a gente só faz na época do Natal. Quando se sente o cheirinho da massa e da cocada, são cheiros que me lembram, imediatamente, o Natal da minha infância. Quando a gente era pequena, o estendido era a grande atração do Natal, junto com o pinheirinho. Era o doce principal. Naquela época, não se tinha coco à vontade, pois o acesso era muito difícil. Eu aprendi a fazer o estendido com minha mãe, que aprendeu com a sogra, minha avó paterna. Então, esta receita está na nossa família há mais de 70 anos.

No meu trabalho de extensão eu ensinei muito. Ensinei mais nos municípios de Cerrito e Painel para as agricultoras. Elas acham uma receita muito fácil, rápida e econômica. Se chegar uma visita inesperada, em uma hora está pronto o estendido. Na época de minha infância, era feito e guardado em latas. Hoje, se armazena de outras formas, como em vidros. Poder comer o estendido era uma festa, era alegria, porque só tinha no Natal. Não era Natal, se não tivesse. Para o pai, tinha que ter o pinheirinho e o estendido. O café da manhã do dia 25 de dezembro era muito bom porque a gente podia comer o estendido à vontade.

Notas dos sentidos: olfato e paladar, pois só de lembrar sinto o sabor e o cheiro.

Ingredientes da massa:
6 ovos
3 xícaras de açúcar
3 colheres (sopa) de manteiga
6 xícaras de farinha de trigo
2 xícaras de leite
1 colher (sopa) de fermento de bolo

Ingredientes cobertura:
200 gramas de coco ralado
6 xícaras de açúcar
2 xícaras de água

Modo de preparo da massa:
Bata os ovos com o açúcar e a manteiga até ficar bem cremoso. Vá acrescentando o trigo e o leite aos poucos. Por último, mexendo com uma colher, coloque o fermento. Coloque a massa em uma forma espalhando com uma colher que fique uma camada bem fina, cerca de meio a um centímetro. Leve ao forno para assar por cerca de 10 a 15 minutos, dependerá do forno.

Modo de preparo da cobertura:
Em uma panela, misture tudo e deixe ferver até o ponto de calda média. Quando está quase formando o fio, está no ponto. Coloque a cocada e estenda sobre a massa já fria. Não necessariamente precisa estar fria.

Tempo de preparo: 60 minutos.

Rendimento: três formas.

Geleia de Hibisco (*Hibiscus sabdariffa*)

Aline Hahn Fernandes, Jacinto Machado

Aprendi esta receita há mais de 15 anos através de uma integrante dos grupos de mulheres trabalhados no município de Jacinto Machado, sendo que esta agricultora faz parte da Pastoral da Saúde Municipal. Hoje são mais de 100 participantes envolvidas que incluem também a Cooperativa Agroaceleradora de Jacinto Machado (Cooperja), através de seu setor social e dos núcleos femininos. Neste trabalho em parceria formamos um Grupo Temático de Plantas Bioativas com um horto de plantas que tem como principal objetivo resgatar o conhecimento das antigas gerações e repassá-lo às gerações atuais.

De lá para cá, repasso este conhecimento em várias capacitações e também aos integrantes de minha família, pois gostei tanto desta geleia que a trouxe para meu cotidiano familiar. Assim, sigo divulgando os benefícios que ela oferece, seu sabor delicioso e inigualável, além do fato de o hibisco (*Hibiscus sabdariffa*) ser uma Planta Alimentícia Não Convencional (PANC) com grande potencial. É um cálice que se transforma em uma geleia linda, de cor atrativa, saudável e deliciosa! Na verdade, o hibisco rende pouco, mas é muito saboroso. Às vezes as pessoas procuram e não encontram porque ele não é perene, é anual. Na beleza de sua transformação, é uma forma de aprendermos que tudo tem seu tempo.

Notas dos sentidos: a visão e o paladar. A visão, porque a cor é linda. O paladar, pelo sabor marcante que resulta da mistura do ácido com o doce.

Ingredientes:
150 unidades de cálices de pétalas de hibisco
600 gramas de açúcar
200ml de água
10 unidades de cravos da Índia

Modo de preparo:
Colha os maiores cálices da planta. Após a colheita, retire as pétalas separando-as da parte interna (cápsula de sementes que serão utilizadas para plantio posteriormente). Faça a higienização das pétalas utilizando uma solução de um litro de água para uma colher de hipoclorito de sódio. Deixe de molho por 15 minutos. Lave bem em água corrente. Coloque as pétalas e a água em uma panela e ferva como se fosse preparar um chá. Após levantar fervura, aguarde três minutos e desligue o fogo. Deixe esfriar um pouco e liquidifique metade do conteúdo da panela (as pétalas inteiras dão uma textura diferenciada à geleia). Misture a polpa liquidificada com as pétalas inteiras e acrescente o açúcar misturando o conteúdo. Acrescente dez cravos (ou a gosto). Cozinhe em fogo baixo mexendo aos poucos até dar o ponto, retirando a espuma gerada com uma escumadeira para ficar mais brilhante. Envase em vidros esterilizados com a geleia ainda quente.

Dicas: alguns cálices podem estar passados. Quando a cápsula que envolve as sementes estiver com coloração marrom ou com aspecto ruim, descarte-os utilizando somente cálices em perfeito estado. O *Hibiscus sabdariffa* já possui pectina. Não é necessário acrescentá-la de outra fonte. O ponto da geleia é observado quando, ao cortá-la ao meio com uma colher, as duas partes se juntam devagar. Não apure demais para não açucarar.

Tempo de preparo: 2 horas.

Rendimento: 1 quilo.

Geleia de morango com pimenta

Adreane Maria Scopel, Garopaba

Na minha caminhada de extensionista social destaco a oportunidade que tenho de trabalhar com a Comunidade Quilombola Morro do Fortunato, em Garopaba, que conquistou meu coração pelo trabalho com as mulheres. Herdeiras de conhecimentos ancestrais, um dos destaques é a transformação alimentar na agroindústria com uma produção diversificada e cheia de saberes. A produção de geleias, doce de banana e biscoitos é uma conquista da história local e da força que essas mulheres possuem, tanto no enfrentamento de questões sociais diárias, quanto nas reinvenções que realizam para continuar sua existência como uma comunidade diferenciada. Na relação de aprendizados com elas, conheci e acrescentei no cardápio familiar as geleias que têm por ingrediente a pimenta.

Hoje meu filho (adolescente) é um apreciador desses produtos. Sempre que termina o pote de geleia, ele pede para eu comprar: "mãe, acabou a geleia do Morro do Fortunato, compra, por favor!" Eu aprendi a receita desta geleia com mulheres maravilhosas e batalhadoras e a apresento aqui como uma forma de reverenciá-las e enaltecer trajetórias pautadas por crescimento, conquistas e valorização cultural.

"Nós produzíamos geleia de frutas. O doce tradicional é o de banana com o qual tudo começou. A pedido de clientes acrescentamos a pimenta. Hoje fazemos geleia de laranja, butiá, tangerina, morango com pimenta. Nossa geleia já foi até para a Itália. Produzimos também pães. Nossa produção vai para o PNAE, PAA e vendemos no mercado do produtor, na região e para clientes que nos conhecem. O meu sonho é que a gente viva com qualidade de vida, tenhamos orgulho de nossa cultura, de sermos quem somos, com a renda exclusiva da produção de doces, geleias, panificados" (Mercedes Machado).

Notas dos sentidos: em primeiro lugar, o paladar porque para mim é uma construção. Este gosto que vem da mistura de ingredientes e pimenta vem de meu filho para mim. Eu estou inserindo a pimenta na alimentação. E o olfato pelo perfume que a geleia exala.

Ingredientes:
1 quilo de polpa de morango
400 gramas de açúcar demerara
50 gramas de pimenta dedo de moça
1 colher (sopa) de limão

Modo de preparo:
Coloque tudo em uma panela e deixe ferver até ficar em ponto de fio. Quando ficar pronto, coloque a pimenta triturada e processada.

Dicas: Este alimento não contem glúten, lactose, ovos nem conservantes.

Tempo de preparo: ponto de geleia (30min).

Rendimento: 1,2 quilo.

Mané Pança

Jerusa Rodrigues Pereira,
Treze de Maio

O Mané Pança é considerado um pão rústico e antigo. Era o pão que as famílias rurais levavam para comer na roça, também chamado de pão de inverno, pois era no inverno que os engenhos processavam a mandioca e as famílias adquiriam a massa. Feito tradicionalmente em um cuscuzeiro de barro com furos no fundo e acondicionado sobre uma panela com água que ia ao fogo para ser cozido no vapor no tradicional fogão a lenha.

Aprendi esta receita com a agricultora Zoe Laídia de Souza Serafim, da comunidade Linha Areão, em Treze de Maio. Uma mulher maravilhosa, descendente de açorianos e italianos. Nas visitas à propriedade, dona Zoe sempre preparava um café delicioso com o Mané Pança e outros pratos. Além de saborear suas delicias feitas com tanto carinho, ali na mesa conversávamos sobre as orientações técnicas da Epagri, construindo uma relação de confiança e afetividade.

De 2007 a 2010 promovi no município o resgate e a valorização da culinária à base de mandioca e derivados para, ao mesmo tempo, incentivar seu cultivo nas propriedades rurais. Através de quatro concursos de culinária com as mulheres agricultoras, foram resgatadas 84 receitas de família, reunindo receitas quase esquecidas ao longo do tempo e também receitas atuais, sendo publicados três livros de culinária, frutos deste trabalho. O Mané Pança foi uma destas receitas antigas. Ela faz parte da minha vida pessoal e profissional. Eu a ensino nas oficinas de culinária pela importância histórica que tem, por ser prática de fazer e também por ter disponível na região o ingrediente principal: a massa da mandioca encontrada nos engenhos.

Notas dos sentidos: ele já me emociona pelo formato rústico e pela história. Já sinto o cheiro dele. O sabor é maravilhoso. Eu posso dizer que todos os meus sentidos são aguçados quando penso no Mané Pança.

Ingredientes:
2 medidas de massa de mandioca
1 medida de amendoim cru e triturado no liquidificador
1 medida de açúcar branco
1 a 2 pitadas de sal
1 xícara de farinha de mandioca para vedar a panela
Obs.: Dona Zoe utiliza como medida um prato fundo.

Modo de preparo:
Em uma bacia, misture os ingredientes, menos a farinha de mandioca. Forre a cuscuzeira de barro com um tecido de algodão. Sobre o tecido, coloque a massa de maneira delicada e uniforme. Cubra com as bordas do pano sem apertar. Acondicione a cuscuzeira sobre uma panela que dê encaixe. Coloque água nesta panela, mas essa água não pode encostar no fundo da cuscuzeira. É necessário vedar o vão do encaixe entre a cuscuzeira e a panela para não escapar o vapor com a massa de mandioca. Para fazer esta massa, misture a farinha de mandioca com água até formar bolinhas firmes e espalhe no vão do encaixe. Leve para cozinhar por 40 minutos. Ainda quente, retire o Mané Pança da cuscuzeira e desenrole do pano. Pode ser servido quente.

Dicas: na falta do cuscuzeiro de barro, pode-se utilizar um cuscuzeiro comum ou adaptar em uma tampa de panela.

Tempo de preparo: 50 minutos.

Rendimento: 400 gramas, aproximadamente.

Mbytá

Cilana Actéia Bertoncini, Biguaçu

Mbytá é uma receita típica, tradicional da cultura guarani. Tive oportunidade de aprendê-la nos trabalhos de extensão social junto à Terra Indígena Tekoá Itanhaém, localizada no município de Biguaçu. Devo dizer que, inicialmente, tive receio em trabalhar com o povo Guarani por não conhecer a cultura, mas aceitei o desafio com a humildade de quem não conhece, mas se propõe a contribuir. Com o tempo, a convivência me propiciou admiração, muitos aprendizados, respeito mútuo e confiança.

A indígena que me ensinou a receita é Julia Graciele Pereira Narciso demonstrando que havia sido criado entre nós um forte laço. Júlia é uma liderança comprometida com sua terra e seu povo, sempre disposta a contribuir e confia muito no trabalho da Epagri. Pede opinião e compartilha suas percepções em uma troca contínua de conhecimentos e experiências. No processo de aprendizado desta receita, logo gostei e considerei muito interessante por se tratar de algo saudável e ter um modo de fazer diferenciado.

Quando conheci o Mbytá, imediatamente me chamou atenção e perguntei sobre detalhes, ingredientes, forma de fazer em um interesse genuíno de quem quer conhecer um pouco mais sobre uma cultura diferenciada com a qual trabalha. O que mais me cativou no prato que aqui compartilho é o fato de ser natural, saudável e destacar o poder nutritivo do milho, além da simplicidade de ser assado na cinza quente. Não há mistura de outros ingredientes em uma mostra de que o simples pode ser nutritivo e atender a comensalidade.

Notas dos sentidos: o paladar pelo gosto do milho. O visual pela simplicidade do prato.

Ingredientes:
Milho Verde
Sempre fazem em grande quantidade. Não tenho como definir com exatidão.

Modo de preparo:
Rale o milho formando uma massa. Coloque a massa na casca de milho, como é feito com a pamonha. Para assar, coloque o Mbytá na cinza quente por quatro horas.

Dicas: segundo a tradição, a forma de assar na cinza quente é para o alimento ficar mais gostoso e não fazer mal ao corpo.

Tempo de preparo: cerca de 5 horas.

Rendimento: depende da quantidade de espigas de milho usadas.

Paith Strolle (Mandolate caseiro)

Flavia Maria de Oliveira Ott, Descanso

A receita do *Paith Strolle* é encontrada nos municípios da região do Extremo Oeste catarinense, colonizados por descentes de alemães. Cada um tem seu próprio jeito de fazer. É um doce confeccionado no período de Páscoa e compõe os presentes dados às crianças nesta época festiva. A doce lembrança produzida em minha memória afetiva relaciona-se à minha infância. Não sou de origem alemã, portanto, na minha casa não tinha o *Paith Strolle* na Páscoa. Tinha o pé de moleque, o cartuchinho de amendoim. Quando eu ia às casas das vizinhas tinha este doce que me enchia os olhos quando chegava pelo colorido dos papéis. Daí eu trocava os doces que tinha em minha casa com os das casas das amiguinhas.

Fazíamos um verdadeiro escambo. Mesmo não sendo descendente de alemães, comi muito desses docinhos na cidade de Tunápolis, onde vivi parte da minha infância, em um compartilhar entre amigos e familiares. O *Paith Strolle* é um doce de amendoim, enroladinho nas mãos (como um croquete), embalado em papel laminado e, posteriormente, em papel de seda, ou de crepom, sempre bem colorido e picotado nas pontas, numa embalagem artesanal que lembra um bombom, porém, em dimensões retangulares. O nome da receita relaciona-se ao formato "strolle".

A extensão social me levou até agricultoras que conhecem a receita, na cidade de Tunápolis, onde atuei por mais de cinco anos. Entretanto, foi Sheila Bieger, filha de uma das agricultoras, quem me ensinou a receita. Após aprender, degustar e rememorar as lembranças infantis, eu venho ensinando esta doce receita em minha trajetória como extensionista social. Chegou a hora de compartilhar com mais pessoas o *Paith Strolle*.

Notas dos sentidos: muito mais do que qualquer sentido, a visão é a mais aguçada pelo colorido e picote do papel de seda que referencia à criança. Outro sentido é o paladar pelo doce acentuado.

Ingredientes:
2 xícaras de açúcar
½ xícara de leite
3 colheres de nata
¼ de xícara de leite condensado
2 e ½ xícaras de amendoim moído

Modo de preparo:
Em uma panela, misture o açúcar, o leite, a nata e o leite condensado. Deixe ferver. Quando estiver desprendendo do fundo da panela, acrescente o amendoim. Deixe cozinhar por mais dois minutos, mexendo sempre. Tire do fogo e continue mexendo até a massa ficar densa. Faça os montinhos e leve ao *freezer* por cinco minutos. Na sequência, molde os mandolates, enrolando nas mãos em formato de croquetes. Finalize enrolando em papel alumínio e papel colorido picotado nas pontas.

Dicas: o segredo é não parar de mexer até a massa ficar no ponto.

Tempo de preparo: 60 minutos.

Rendimento: 30 unidades.

Panqueca Integral de Banana

Elisiane Casaril Friedrich, Chapecó

Aprendi esta receita com a minha mãe, dona Rita Jurema Casaril. Ela sempre fazia panquecas para nós desde pequenas. Somos três filhas. Eu e minhas irmãs adorávamos comer a massinha da panqueca antes do almoço. A mãe preparava tudo e, no momento de enrolar a massinha, ela nos chamava e incentivava nossa participação. Ela sempre fez tudo em casa. Nunca foi de comprar nada pronto. Então, é um encantamento que trago comigo desde uns seis, sete anos de idade. Ela sempre teve muita vontade de fazer as coisas e passou para nós este gosto.

Eu recordo que adorava ajudar a rechear e enrolar as panquecas. A massa era com farinha branca. Recentemente, eu e minha mãe testamos com farinha integral e ficou maravilhosa. Meus filhos adoram comer. Pode ser feita com recheios salgados, como frango, carne moída, brócolis, espinafre, ou doce, como banana, chocolate, maçã, doce de leite. É uma receita fácil, saudável, que propicia momentos de compartilhar e fazer junto com a família, principalmente despertando nas crianças a curiosidade e o prazer de participar do preparo de alimentos caseiros. Em termos nutricionais, é um alimento rico, especialmente em fibras, potássio, cálcio. Uma excelente opção de lanche para as crianças levarem para a escola.

No que se refere à Epagri, além do forte trabalho com mulheres, a panqueca integral de banana é uma excelente receita que pode ser compartilhada em muitos espaços da extensão social como, por exemplo, oficinas de segurança alimentar e nutricional com escolares e crianças.

Notas dos sentidos: olfato e paladar. Eu fico entre o cheiro e o gosto porque, além do sabor, o cheirinho de massa cozinhando é muito agradável.

Ingredientes:
3 ovos
1 e ½ xícara de farinha de trigo ou integral
3 colheres de óleo
1 e ½ xícara de açúcar
1 pitada de sal
1 colher pequena de açúcar
4 bananas médias
Canela a gosto

Modo de preparo:
Misture os ovos, o leite, o óleo, açúcar, sal, farinha e bata no liquidificador. Unte uma frigideira redonda e despeje a massa em formato circular. Vire assim que estiver ao ponto. Retire a massa e recheie com as bananas (pique em pedaços pequenos. Esmague levemente mantendo os pedaços). Coloque canela a gosto.

Dicas: pode consumir quente ou fria. Fica deliciosa servida com sorvete de baunilha.

Tempo de preparo: 60 minutos.

Rendimento: 20 panquecas.

Pão Colorido

Marinesa Aparecida Freitas da Silveira,
São João do Sul

Quando iniciamos a coleta das receitas, nossa colega Marinesa estava afastada para tratamento médico. A colega de trabalho Vanessa insistiu que Marinesa não poderia ficar fora da publicação por ser uma referência em panificação e que, se fosse necessário, faria a receita em sua homenagem. Entre o início da coleta de material e a produção, Marinesa, mais uma vez, superou a doença e, para nossa alegria, estava de volta.

Vamos ao seu relato: conheci a receita do pão colorido com a extensionista Lenir Pirola (2015) e outra colega extensionista social da região de Tubarão, quando entrei na Epagri há 32 anos. Foram muitas oficinas nos municípios de Grão-Pará e São Martinho. A receita original veio das extensionistas de Joinville e Blumenau e tinha cinco ovos. Como era massa demais para ser trabalhada, adaptei a receita diminuindo para dois ovos, equilibrando também as quantidades de fermento, farinha, sal e açúcar para ter textura e ponto ideal. Esta receita afetiva foi amplamente testada e aprovada. É um pão fácil em que se usam as hortaliças que se plantou e acompanhou o crescimento, valorizando assim o plantar e colher dos saberes de mulheres agricultoras. O colorido é afetivo, é bucólico, pois me lembra quando a gente caminha pelas hortas domésticas tão bem feitas, sentindo o cheiro da terra e colhendo o que vem do solo vivo para produzir a alimentação da família. Traz uma beleza aos olhos pelas suas lindas cores, seu perfume e sabor. O colorido é algo frugal, mas ao mesmo tempo emocionante.

Neste pão podem ser adicionadas sementes, fibras e farelos, que a receita não irá alterar seu ponto. Em termos profissionais e afetivos, é sempre muito emocionante reencontrar agricultoras que participaram dos cursos e ver que aquele pão colorido foi uma das receitas que ficaram mais marcadas em suas vidas nas capacitações da Epagri. Poder contribuir com esse ensinamento é uma satisfação e uma alegria, lembrando e sensibilizando sobre a importância da saúde através da alimentação.

Notas dos sentidos: o paladar e a visão. Em primeiro lugar o paladar. O sabor me remete às hortas domésticas das famílias de agricultoras e à minha infância. Minha avó plantava beterrabas e cenouras doces demais! O verde entrou depois com espinafre e, mais recentemente, com a ora-pro-nóbis. O colorido enche os olhos porque traz nas cores a vida que o solo nos dá.

Ingredientes:
200 gramas de cenoura cozida
2 ovos
100ml de óleo de soja
500ml de água ou leite
150 gramas de açúcar
30 gramas de sal
10 gramas de fermento biológico
1,2 quilo (aprox.) de farinha de trigo

Modo de preparo:

1º Passo - fazendo o fermento: em um recipiente coloque 200 gramas de farinha de trigo, 12 gramas de açúcar, 400ml de água morna e 10 gramas de fermento biológico. Misture o fermento na água morna e coloque a farinha de trigo. Deixe crescer por 15 minutos.

2º Passo - usando o liquidificador: bata bem dois ovos, 100ml de óleo, 100ml de água,138 gramas de açúcar e 200 gramas de cenoura cozida.

3º Passo - colocando na bacia: coloque em torno de 700 gramas de farinha de trigo. Adicione o fermento crescido e mais o que foi batido no liquidificador. Acrescente o sal. Sove a massa e deixe descansar por uma hora. Passe no cilindro e modele os pães.

Faça mais duas massas de cores diferentes para trançar os pães. Como sugestão: beterraba, ora-pro-nóbis ou espinafre e cenoura.

Dicas: além do formato de trança, utilize sua criatividade para fazer formatos diferenciados. Por exemplo, croissant, rolinhos e tudo o que sua imaginação criar.

Tempo de preparo: cerca de 4 horas.

Rendimento: 3,5 quilos.

Pão de Arroz

Marta Maria Mendes de Oliveira, Gravatal

O arroz é um produto de nosso Estado e, em especial na Região Sul, onde atuo. Destaco aqui o município de Gravatal, onde construí uma relação de afetividade pessoal e profissional nos últimos anos. O arroz é um produto que tem história na cultura e na economia deste município onde, inicialmente, era produzido em áreas altas e sem irrigação para o autoconsumo. Posteriormente, se tornou uma cultura comercial.

Quando instrutora do Curso de Panificação, há alguns anos atrás, percebi que utilizavam o arroz apenas em bolinho frito. Então, como extensionista social que atua com processos de ensino-aprendizagem e por minha inquietação em buscar inovar, me despertou o interesse em adaptar uma receita de pão que não utilizasse só farinha de trigo, pois podemos usar produtos que temos em grande disponibilidade, como batata, aipim e outras farinhas.

O arroz é de fácil acesso. Todas as famílias têm em casa, sendo consumido de diferentes formas. Assim, criei/adaptei o que vim a batizar de pão de arroz. Em termos de digestão, há pesquisas que indicam que, ao se usar o arroz cozido e congelado, isso favorece a digestibilidade. Como receita prática e com aproveitamento de um produto tão facilmente disponível, sendo bem aceita quando apresento em diferentes momentos de capacitação. Sempre desperta interesse, faz sucesso e passou a ser utilizada por famílias que comercializam pão, pois pode ser produzido com os mais variados tipos arroz. Particularmente, faço constantemente e minha família adora. O pão de arroz que aqui apresento vem contribuindo para criar laços de aprendizados e afetos por onde passo. Este é o resultado de minha inquietude e criatividade extensionista.

Notas dos sentidos: a textura pela maciez do pão. O arroz ajuda na fermentação da massa, o que a torna especial.

Ingredientes:

1ª massa:

½ xícara de farinha de trigo
2 colheres rasas (sopa) de fermento biológico seco
1 xícara de água ou leite

2ª massa:

2 xícaras de arroz cozido
½ xícara de açúcar
1 ovo
½ xícara de óleo (de soja, girassol ou de sua preferência)
1 colher (sopa) rasa de sal
1 quilo de farinha de trigo
Água ou leite se for necessário

Modo de preparo:

1ª massa:

Misture a farinha de trigo e o fermento. Junte a água e misture bem. Deixe crescer, ou fermentar.

2ª massa:

Bata bem no liquidificador o arroz, o ovo, o açúcar, o óleo (se precisar acrescente líquido aos poucos). Em uma bacia com a farinha e o sal, junte a primeira massa e a mistura do liquidificador. Junte, aos poucos, a água e o leite até dar ponto. Misture bem e deixe descansar de 5 a 10 minutos. Sove a massa e deixe repousar por 20 minutos. Unte e polvilhe três formas, molde os pães e deixe dobrar de volume. Leve para assar em forno preaquecido por 40 minutos. Ao retirar do forno, pincele água fria e desenforme.

Dicas: ao colocar o arroz na xícara, aperte bem. A farinha de trigo utilizada corresponde a um quilo. O arroz utilizado pode ser arroz branco, parboilizado, integral, vermelho ou outro de sua preferência. Parte da farinha de trigo pode ser substituída por farinha de trigo integral. Caso deseje o pão mais doce, poderá acrescentar mais meia xícara de açúcar.

Tempo de preparo: 2 a 3 horas.

Rendimento: 3 pães de 650 gramas cada.

Pão de Beijo

Eloísa Rovaris Pinheiro, Imbituba

Aprendi a receita de “Pão de Beijo” na internet e passei a preparar, inicialmente, em casa para a família. Depois, meu lado extensionista se manifestou e adaptei-a para usar nos cursos para merendeiras, pois é muito simples e utiliza a batata-doce que, normalmente, as escolas recebem da agricultura familiar. Naquela ocasião, estava sendo realizada na Epagri uma pesquisa com algumas variedades de batatas-doces e o repasse de mudas aos agricultores para autoconsumo das famílias. Entre elas, se incluía a variedade Luiza, de polpa roxa que, por esta característica, dá uma cor arroxeada ao pãozinho. Assim, a mistura de variedades nos permitiu obter pãezinhos de cores diferentes, além de mais nutritivos e atrativos para as crianças.

Há outros dois ingredientes especiais nesta receita: a mandioca e o polvilho. O cultivo da mandioca pela agricultura familiar e a produção do polvilho também são característicos de Santa Catarina, sendo produzidos principalmente no sul do Estado. Com isso, esta receita tem relação com a minha trajetória profissional, ligando as áreas de segurança alimentar e nutricional, alimentação escolar à agricultura familiar e aos processos de ensino-aprendizagem como forma de trocar conhecimentos e saberes.

Notas dos sentidos: se pensar nas cores das variedades das batatas, tem destaque o visual, que desperta o interesse das crianças para experimentarem. A textura surpreende, porque é uma imitação do pão de queijo, mas tem o seu sabor especial da mistura de batata-doce e polvilho.

Ingredientes:
1 e ½ xícara de batata-doce (bem cozida e sem esfarelar)
1 xícara de polvilho doce
1 xícara de polvilho azedo
¼ de xícara de óleo de girassol ou outro de sua preferência
¼ de xícara de água morna
1 colher de chá de sal

Modo de preparo:

Junte a batata-doce amassada com o óleo e a água morna e misture bem. Acrescente o polvilho doce, o polvilho azedo e o sal. Misture bem, até a massa desgrudar totalmente das mãos. Unte as mãos e modele em bolinhas. Não necessita untar a forma. Asse em forno preaquecido a 200°C por uns 30 minutos.

Dicas: se a massa ficar muito seca, coloque água aos poucos até dar o ponto. Se estiver muito mole, adicione um pouco mais de polvilho. Pode substituir a batata-doce por batata-salsa, batata-inglesa, aipim, inhame ou taiá. Pode acrescentar temperos a gosto, como orégano, açafrão, alho, cebola e sementes, como chia ou linhaça. É necessário usar os dois tipos de polvilho, pois o polvilho doce dá a liga e o polvilho azedo dá a expansão. Podem ser congelados antes de assar, sendo recomendado congelar em uma forma, deixando espaço entre eles. Depois de congelados, acondicione em saquinhos.

Tempo de preparo: 1h20min.

Rendimento: cerca de 30 bolinhas.

Pão de Cará do Ar e Batata-doce

Sônia Maria de Medeiros, Gaspar

Na minha infância, o pão de cará e batata-doce era servido nos cafés aos domingos para nossa família e visitas. Minha mãe fazia, mas nunca aprendi com ela, pois eu era muito pequena. Desta forma, aprendi esta receita com a agricultora Regina Kovalski Nicoletti. De origem polonesa, ela reside na Comunidade Alto Gasparinho, município de Gaspar.

Dona Regina relembra que aprendeu a fazer este pão ainda pequena: "quando eu tinha oito anos já ralava o cará e a mãe amassava. Com nove anos passei a amassar, porque a mãe ficou doente. Este pão era feito aos sábados porque durante a semana a gente trabalhava na roça e não sobrava tempo. Fazia oito, nove pães porque éramos em 11 filhos. A gente usava açúcar escuro (que hoje se chama mascavo). Este açúcar a gente fazia no engenho do vizinho, em casa espalhava numa mesa e colocava no sol, para não estragar. O trigo era comprado só para o Natal, quando dava. Pão de trigo só se via no Natal. Daí a gente se sentia rico e dizia alegre: vamos comer pão de trigo!"

Com este conhecimento dona Regina me encantou com este pão que amo. Ela levava para nossas reuniões e todos amavam. Ela é uma liderança e foi coordenadora do Grupo da Terceira Idade, espaço onde também compartilhava este pão. Um dia fiz uma proposta para ela: dona Regina, vamos ensinar para as agricultoras? Ela imediatamente aceitou. Assim, capacitamos, motivamos e divulgamos a receita e o modo de fazer em grupos de agricultoras. Foram várias comunidades. Todo mundo ficava encantado com o sabor do pão. Com a ação da extensão social, hoje o Pão de Cará do Ar e Batata-doce, acompanhado com queijinho, nata, melado, açúcar mascavo, mel, geleias e mousse de vários sabores, embutidos e café com leite, por solicitação dos clientes, faz parte do cardápio dos cafés coloniais nas rotas de turismo rural (hotéis, pousadas, restaurantes, cascatas), nas festas religiosas e no Café da Mulher Rural, promovido anualmente pela Epagri.

"Esse é um pão muito simples, mas todo mundo gosta" (dona Regina); "É um pão de quando a gente era da pobreza" (Seu Arthur, esposo de dona Regina). Sônia complementa dizendo: Para vocês terem uma ideia, esta comunidade era chamada Miserinha, de tão pobre que era. Com o trabalho da extensão social de incentivo, divulgação e valorização dos saberes locais, este pão tornou-se um ícone e contribuiu para torná-la referência e parte da Rota Turística D' Itália, de Gaspar. É preciso dizer também que esta é uma receita que atende muito bem pessoas que têm intolerância a glúten e lactose, pois é livre destes ingredientes.

Notas dos sentidos: O Pão de Cará do Ar e Batata-doce me desperta os sentidos do olfato e paladar, porque na minha infância, na nossa casa do sítio, éramos atraídos à mesa para tomar café, através do cheiro e do sabor do pão assado na folha da bananeira no forno a lenha. Era uma festa saciar a fome com pão de cará e batata-doce, acompanhado com queijinho, nata, mousse e café com leite.

Ingredientes:
6 batatas-doces médias
4 carás do ar
500 gramas de fubá fino
1 colher (sopa) de melado ou açúcar
1 colher (café) de açúcar mascavo
1 colher (sopa) de sal
1 xícara, aproximadamente 240ml, de fermento biológico
Água (somente para escaldar)

Modo de preparo:

Descasque e rale o cará do ar e a batata-doce. Bata muito bem com as mãos o cará do ar e a batata-doce ralados. Acrescente, no meio da massa, cerca de 250 gramas de fubá fino e escalde, aos poucos. Adicione mais 250 gramas de fubá fino, o melado, o sal e o fermento biológico. Misture o fermento em meia xícara (120ml) de água morna. Amasse muito bem e deixe crescer na bacia até dobrar o volume da massa, o que vai depender do tempo (se está quente, aumenta mais rápido). Coloque em uma forma. Leve, imediatamente, ao forno a 300°C, durante cerca de uma hora.

Dicas: rale e bata muito bem a massa com as mãos. Os ingredientes (cará do ar e batata-doce) deixam o pão macio. Você pode substituir o melado por açúcar mascavo. Ligue o forno a 300°C, 20 minutos antes de colocar o pão para assar. Sirva o pão com café com leite, queijinho, nata, melado, geleia, mel, embutidos.

Tempo de preparo: 2 horas.

Rendimento: um pão = 15 a 20 fatias.

Pão de Milho Verde

Luciana Serafim Mees, Santa Helena

Aprendi essa receita com minha avó paterna (*in memoriam*), de quem tenho boas lembranças, pois tinha contato com ela desde pequena até a adolescência. Todo final de semana era com ela. A casa dela era de fartura alimentar: tinha pão, bolacha, muitas sobremesas. Ela costumava fazer o pão de milho verde para os fins de semana para nos receber, pois que era quando os filhos mais próximos se reuniam em sua casa. Eu já ia na sexta-feira, porque minha avó era uma pessoa extremamente carinhosa, não tenho palavras para explicar. Ela foi um doce com todos até os últimos momentos de sua vida.

Resgatei esta receita para as oficinas de culinária com grupos de mulheres em meu trabalho de extensionista social. Este pão é uma ótima opção para quem tem dificuldade digestiva com o pão de milho feito só com a farinha de fubá. O pão que apresento nesta receita utiliza o milho verde, o fubá e a farinha de trigo. Ele se tornou um sucesso porque é diferente, é mais leve e fácil para fazer.

Notas dos sentidos: o que mais marca é o paladar e a textura, porque não é um pão de massa lisa. Como a gente não bate muito, sente os pedacinhos de grãos na massa.

Ingredientes:
3 ovos de galinhas caipiras
1 xícara de milho verde cozido (grãos)
1 xícara de água
1 xícara de leite integral
½ xícara de óleo
6 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (chá) de sal
1 xícara de fubá
Mais ou menos 1,5 quilo de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de fermento seco

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata os ovos inteiros, o milho verde cozido, a água, o leite e o óleo, juntamente com o açúcar e o sal. Por último, bata por alguns segundos o fermento seco. Passe a mistura para uma bacia grande, acrescente a xícara de fubá e o trigo aos poucos, até dar o ponto de massa de pão (mais ou menos um quilo e meio). Deixe a massa descansar por mais ou menos meia hora. Após, divida-a em três. Sove em mesa enfarinhada ou cilindro. Coloque em forma untada e espere crescer. Asse em forno preaquecido a 180°C.

Dicas: para quem gostar, pode acrescentar erva doce depois de a mistura estar batida.

Tempo de preparo: 2 horas.

Rendimento: 3 unidades.

Pé de Moleque

Ivonete Weber, Agronômica

O pé de moleque é uma iguaria feita de rapadura ou açúcar e amendoim. Moleques arteiros: pede moleque, pede moleque. O batismo se deu por ser tão corriqueira esta peraltice das crianças. Esta receita me remete à infância, especialmente aos dias chuvosos, quando a mãe aproveitava o amendoim produzido para fazer o pé de moleque. Enquanto chovia, tínhamos que "faxinar e organizar" os ranchos, os paióis e os galpões, descascar e debulhar milho e, quando estiava, íamos limpar o pasto nas proximidades das mangueiras onde o gado ficava. Não adiantava choramingar, reclamar. Era só estiar que lá íamos nós com enxada e foice, torcendo para dar uns pingos de chuva, uma garoa que fosse, para voltar, pois sabíamos que, ao terminar, sobraria um tempinho para brincar, assistir televisão, ou não fazer nada. Dificilmente ficávamos dentro de casa, pois nos dias de sol tínhamos que ir para "roça".

Esse trabalho também era acompanhado por uma tia, que morava com a gente. Nos dias chuvosos, a mãe ficava dentro de casa na lida doméstica, remendando roupas e preparando o pé de moleque quando tinha amendoim disponível, entre muitas outras atividades. No dia que tinha este doce, uma de nossas tarefas, logo cedo, era descascar o amendoim que levávamos para dentro de casa, onde a mãe colocava no forninho do fogão a lenha para torrar. Nosso lanche da tarde era o Pé de Moleque. Lembro, até hoje, do prato que ela usava: um *colorex* grande.

Não teve um momento de a mãe nos ensinar, não era costume. Raras vezes a gente a via fazer, pois quando chegava dos ranchos já estava tudo pronto. Quando tinha oportunidade, eu observava e um dia perguntei as quantidades e o modo de fazer. Testei e ficou parecido com o dela, que para mim é inigualável. Era uma guloseima que agradava a todos pelo doce do açúcar tão bem harmonizado com o crocante do amendoim. Apesar de tanto trabalho naquela época, tenho boas lembranças que incluem esta receita que levei para a extensão social e que apresento aqui.

Notas dos sentidos: o visual é o que mais me marca na lembrança: aquele *colorex* com as porções distribuídas dentro dele. Depois vem o olfato pelo adocicado do cheiro que enche o ar.

Ingredientes:
1 medida de amendoim
2 medidas de açúcar
1 medida de água

Modo de preparo:
Torre o amendoim. Abane para limpar. Amasse com rolo deixando-o bem miúdo. Coloque a água com açúcar em uma panela e ferva até ponto de fio. Misture o amendoim, mexendo até secar mais a calda, cuidando para não caramelizar. Unte um prato e coloque as colheradas formando os doces.

Dicas: moa o amendoim miúdo**.** Cuide para o amendoim ficar clarinho e para não caramelizar o açúcar.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: de acordo com a quantidade de amendoim e o tamanho das colheradas.

Rosca de Coalhada

Elenice Bernardina Coelho Almeida, São Joaquim

Esta receita é afetiva para mim por dois motivos: pessoal e profissional. No aspecto pessoal, eu conheço polvilho e coalhada desde pequena em São José do Cerrito, de onde venho. Sou descendente de indígenas e mestiços e cresci vendo minha avó materna fazer o polvilho. No lado profissional, faz 35 anos que estou na extensão e 31 em São Joaquim. Aqui, o povo é muito acolhedor e hospitaleiro. Cada família que a gente visita oferece um café com rosca de coalhada, além de outros quitutes.

A rosca de coalhada é uma marca e memória daqui. Quem vem a São Joaquim quer a rosca de coalhada e a leva em sua lembrança. Na memória do município, ela vem da época dos tropeiros que iam levar charque e traziam polvilho. Como aqui sempre se produziu leite para o consumo fazendo queijo ou coalhada, se juntou o polvilho, trazido pelos tropeiros, com a coalhada, que se encontra com fartura. Aprendi esta receita com minha avó e já ensinei em muitas oportunidades na extensão rural e na minha família. Meus sobrinhos sempre dizem: "queremos a rosca de coalhada de tia Nice". No Cetrejo sempre tem alguém que pergunta: "vai ter a rosca de coalhada"?!

Notas dos sentidos: o olfato! O cheiro da rosca sendo assada me chama. Vou como naqueles desenhos animados em que o personagem vai flutuando em direção ao cheirinho tentador.

Ingredientes:
½ quilo de coalhada
2 colheres (sopa) de banha
1 colher (sopa) de sal
3 ovos
Polvilho azedo até dar o ponto

Modo de preparo:
Escalde meia xícara de polvilho em água fervendo. Misture os demais ingredientes e, por último, o restante do polvilho até dar o ponto de formar roscas. Enrole em roscas e asse em forno preaquecido em 300°C. Sirva ainda quente.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: 30 roscas, aproximadamente.

Torta de Requeijão

Ana Luiza Damaso Rocha, Canoinhas

Essa receita representa para mim um bonito pedaço do aprendizado na minha história como extensionista social. Aprendi a fazer essa torta no pré-serviço (uma capacitação que recebemos ao ingressar na Epagri) em que a colega extensionista e nutricionista Lucia Helena Cardoso Faria foi instrutora nas aulas de processamento de alimentos e nos presenteou com essa receita deliciosa. O uso do requeijão (também conhecido como ricota ou queijo quark) em pratos doces e salgados é bem tradicional em nossa Região Sul.

A história da elaboração do requeijão é bastante antiga e, nas conversas com os mais idosos, comenta-se que foi "inventado" na Europa para aproveitar o leite que azedava, pois na época não se tinha equipamentos de refrigeração (geladeira). Desde bem pequena, eu e minha mãe fazíamos torta de requeijão juntas. Eu amava ajudar para poder comer a massa crua. No entanto, a forma de fazer e os ingredientes que a Lúcia nos ensinou deu ainda mais sabor ao prato, e "caiu no gosto" da minha família, que passou a usar a receita.

Logo que cheguei para trabalhar como extensionista social no município de Major Vieira, em 2004, preparei essa torta e levei como lanche partilhado para um encontro de famílias produtoras de leite. Foi um sucesso e, imediatamente, compartilhei a receita com as agricultoras que incluíram na alimentação de suas famílias. Além de ser uma delícia, a receita proporcionou, a partir da forma de fazer o requeijão, muito diálogo sobre o valor nutricional e afetivo dos alimentos, o resgate do como fazer, que foi se perdendo com o passar dos anos, e os ganhos de produzir o próprio alimento sem conservantes e aditivos químicos, entre outras questões. Que saudades da fala tranquila da colega Lúcia que ensinou essa e tantas outras receitas; saudade também dos grupos, dos encontros, das conversas e dessas partilhas!

Notas dos sentidos: o paladar é o mais marcante. O sabor desta torta me remete à infância. Aguça minha memória afetiva.

Ingredientes da massa:
1 xícara de açúcar
1 e ½ xícara de farinha de trigo
1 e ½ xícara de amido de milho
1 xícara de manteiga
1 ovo inteiro
1 colher (sopa) de fermento químico

Ingredientes do recheio:
1 colher (sopa) de baunilha
4 ovos – gemas e claras separadas
2 limões – só as raspas das cascas
700 gramas de requeijão
1 lata de leite condensado
Noz-moscada a gosto

Modo de preparo da massa:

Prepare a massa misturando primeiro a manteiga e o açúcar. Adicione o ovo e depois vá acrescentando o trigo, o amido de milho e, por último o fermento. A massa fica fofinha e não deve aderir às mãos. Forre o fundo e as laterais de uma forma (aproximadamente 35 x 25cm). Acrescente o recheio e leve ao forno preaquecido a 180 a 200°C por, aproximadamente, uma hora, até dourar.

Modo de preparo do recheio:

O recheio é preparado no liquidificador da seguinte forma: coloque as gemas e o leite condensado e bata bem. Em seguida adicione devagar o requeijão e vá pulsando até ficar cremoso. Adicione a baunilha. Em separado, bata as claras até ponto de neve

e incorpore vagarosamente o requeijão batido e as raspas do limão sem desmanchar as bolhas de ar da clara, que vão ajudar a deixar o recheio bem leve e cremoso.

Dicas: a adição de frutas passas e cristalizadas fica uma delícia. Neste caso, adicione-as ao recheio no momento de levar para a forma. Se quiser sentir os gruminhos do requeijão, é só pulsar poucas vezes o liquidificador. Quanto mais liquidificar mais cremoso ficará. Se não tiver acesso a requeijão colonial, pode ser utilizada ricota. No entanto, é necessário adicionar nata ou creme de leite fresco para dar cremosidade. Se quiser, um pouquinho mais ácido, pode colocar também o suco de um limão. A base desta massa pode ser utilizada com outros recheios doces diversos.

Tempo de preparo: 1h15min.

Rendimento: 1 unidade.

Toucinho do céu simples

Maria de Fátima Borguezan,
Balneário Piçarras.

Esta é uma receita de família. Sou natural de Urubici, Serra Catarinense e, dentro das memórias afetivas de minha infância, está o toucinho do céu, que me foi ensinado de mãe para filha. Ela fazia e eu observava, de longe, pois a cultura era esta. Não se parava para ensinar. A gente aprendia com a observação, pois a maior parte do tempo trabalhava na roça. Lembro que minha mãe raramente tinha dinheiro para comprar um pacote de coco naquela época. Quando conseguia, colocava um pouquinho para dar um sabor especial no doce e guardava o restante para a próxima vez que iria fazer. Quando não podia comprar o coco, substituía por queijo duro.

Este prato era feito só em ocasiões especiais, como final de ano ou aniversário de alguém da família, pois éramos agricultores e passávamos muitas necessidades. Saber que ia ter toucinho do céu era uma alegria porque quando ouvia estas palavras – do céu – a gente entrava em outra dimensão, que era de pura alegria. O toucinho do céu se transformava em algo bom, sublime. Este é um alimento leve, pois não implica uso de derivados resultantes de sofrimento animal.

Adulta e extensionista social da Epagri, venho compartilhando esta memória em forma de alimento com as mulheres com as quais trabalho, sejam agricultoras ou pescadoras. É um prato sempre bem aceito, pois o toucinho do céu é um doce que, mais do que alimentar o corpo, realmente alimenta a alma. Para mim, nos faz conectar com a sublimidade vinda dos céus dando equilíbrio e saciedade às nossas necessidades afetivo-emocionais.

Notas dos sentidos: são dois sentidos: a visão e o paladar. O visual me acalenta, pois me remete ao sublime. O paladar, por ser algo leve que sacia além do corpo.

Ingredientes:
2 xícaras de açúcar
2 xícaras de farinha de trigo
2 ovos
2 colheres (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) rasa de baunilha
1 litro de leite
1 pacotinho de coco ralado

Modo de preparo: misture os ingredientes com cuidado e bata no liquidificador, deixando o coco por último. Após colocar o coco, faça uma leve batida. Unte uma forma (refratário) com a gordura de sua preferência. Leve ao forno preaquecido, de 180 a 220°C. O tempo de assar varia de forno para forno, sendo, em média, até uma hora.

Dicas: está assado quando colocado um palito e este vem limpo.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: 1 unidade.

Waffle de farinha de milho

Sandra Mara Lovis, Dionísio Cerqueira

Esta receita é feita pela minha família desde a época de minhas avós. Quando éramos pequenas, morávamos no interior e queríamos comer uma coisa diferente, minha mãe, Teresinha, fazia o *Waffle* para nos atender, pois é um lanche doce, diferente e muito saboroso. Naquela época, não tínhamos forma. Então, meu pai, Valdomiro, comprou uma forma usada e pagou, na época, o valor de uma bolsa de milho, segundo conta minha mãe. O *Waffle* era feito em ocasiões especiais, como um domingo, um dia de chuva, um lanche fora do comum do dia a dia.

Ficar em volta do fogão à lenha vendo a mãe fazer na forma de ferro era muito encantador para nós, crianças. Como não pode ter fogo muito forte, quando a mãe virava a forma saíam estrelinhas e aquilo nos encantava, pois a casa era muito escura, sem luz elétrica! Hoje minha menina, Mariamne, gosta de ver as estrelinhas no fogo quando faço. A gente costumava comer com chá de erva-mate com leite feito pelo meu avô, Ernesto Lovis. Como extensionista social, venho ensinando esta forma simples e saborosa de servir um doce saudável, especialmente para as crianças. O ingrediente central é o milho, com suas propriedades nutricionais; de baixo custo e facilmente encontrado em nossa região. Enquanto ensino, rememoro boas lembranças de um tempo em que nos reuníamos encantados em volta do fogão vendo soltar estrelinhas quando a mãe fazia *waffle.*

Notas de sentidos: o cheiro do milho assado é o que mais me lembro daquela época, e que me agrada até hoje.

Ingredientes:
2 xícaras de farinha de milho
1 e ½ xícara de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 xícara de açúcar
3 ovos
2 colheres (sopa) de óleo
3 e ½ xícaras de água

Modo de preparo:

Misture os ingredientes secos em uma travessa. Faça um buraco no meio. Junte os ovos e o azeite. Bata bem. Vá colocando água até ficar uma massa bem mole. Esquente uma forma de *waffler* no fogão a lenha. Unte com azeite. Coloque uma concha de massa espalhando na forma e vá virando a forma para não queimar. Quando assado, retire da forma e coloque sobre uma grade para esfriar.

Dicas: Pode ser feito em forma elétrica ou no fogão.

Tempo de preparo: 40 minutos.

Rendimento: 6 unidades grandes.

Receitas Salgadas

Bauru de forma

Élcio Pedrão, Frei Rogério

Antes de trabalhar na Epagri, juntamente com minha esposa, eu era funcionário do Hospital Regional Hélio Anjos Ortiz, em Curitibanos, como Técnico em Enfermagem. Sempre que possível, íamos com nossos filhos, no fim da década de 1990 e início dos anos 2000, na lanchonete do hospital para fazer um lanche. Sempre chamou atenção um lanche servido em formato retangular de aproximadamente 7 x 10cm, que era o preferido da família, principalmente das crianças, o "Bauru de Forma", assim chamado pela cozinheira Dona Ivete, proprietária do estabelecimento.

Repetidamente pedíamos a receita, mas a resposta sempre era "segredo da cozinha". Por insistência, conseguimos a receita uns três anos depois. Minha esposa, Angelita, fazia a receita mensalmente como foi ensinada pela Dona Ivete. Na maioria das vezes, acertava, mas ainda faltava alguma coisa. Em função disso, resolvi encarar a cozinha. Inicialmente utilizei a mesma receita e, como o resultado quase sempre era o mesmo, resolvi incrementar: aumentei a quantidade de leite, o óleo e acrescentei manjericão. O resultado foi surpreendente, pois chegamos a um sabor semelhante ao da lanchonete, mas com uma pitada de "quero mais", principalmente das crianças, em especial da minha filha mais velha, Júlia.

Pouco tempo depois a Júlia foi estudar em Caxias do Sul, RS. Sempre que vinha nos visitar nas férias, o prato principal, para ela, era o Bauru de Forma que eu fazia. Sempre tinha que ser o meu, pois segundo ela o sabor era diferenciado. Hoje minha filha é enfermeira formada, residindo e trabalhando no Hospital Círculo de Caxias do Sul, já concluiu uma especialização em UTI em Porto Alegre e segue se especializando. Atualmente, sempre que vem nos visitar ela não precisa mais pedir: o Bauru de Forma é o prato que a espera. É parte da comemoração de recebê-la.

Esse prato, para mim, se tornou uma ótima lembrança afetiva dela, que passou essa preferência para os outros dois irmãos, Felipe e Lara. No contexto da Epagri, esta receita foi por mim incluída e vem sendo utilizada em cursos com agricultoras em Frei Rogério e no Cetrevi. Até hoje é utilizado nos lanches dos cursos realizados, por ser simples, prático e de sabor apetitoso. Aqui no escritório, quando feito, é de "lamber os dedos".

Notas dos sentidos: o paladar, porque o tempero remete a lanches que crianças gostam. Criança gosta muito de pizza, por exemplo. É um prato que se assemelha a esta memória de saborear uma pizza, especialmente quando está frio. Para mim é assim.

Ingredientes da massa:
3 ovos
½ xícara de óleo
3 xícaras de leite
1colher (sopa) rasa de fermento em pó
12 colheres (sopa) bem cheias de farinha de trigo

Ingredientes do recheio:
Presunto fatiado
Queijo fatiado
Tomate em rodelas
Orégano
Manjericão
Forma retangular 30 x 40cm

Modo de preparo: coloque os seguintes ingredientes no liquidificador: ovos, óleo, leite, fermento, trigo e sal. Bata e coloque em uma forma untada a metade do conteúdo. Depois, coloque os ingredientes na seguinte sequência: uma camada de presunto, uma camada de queijo, uma camada de tomate em rodelas, orégano e manjericão a gosto. Por último, coloque sobre os tomates o restante da massa batida. Leve ao forno preaquecido (200°C) por 45 minutos. Depois, deixe mais 15 minutos com a parte de cima do forno ligada, totalizando 1 hora.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: 1 unidade.

Bolinho de Batata-doce

Adriane Menin, Bom Jesus do Oeste

O cultivo da batata-doce sempre foi tradicional em minha família, um costume passado de geração para geração. Na minha infância, o consumo deste alimento era na forma de batata assada em forno de barro ou cozida na água. Trocava-se com aqueles vizinhos que não tinham. Na casa das duas avós lembro-me do cheirinho do pão e da batata-doce. Não se tinha a tradição de "preparar pratos" porque a condição não permitia e porque não era costume. Era tudo simples, básico, mas muito saboroso.

Atualmente, no trabalho de extensão, uma das ações realizadas é resgatar o hábito do cultivo desta raiz para o autoabastecimento das famílias e também para incentivar o consumo na alimentação escolar. A partir da demanda da nutricionista da escola de trabalhar uma alimentação mais saudável, trabalhamos esta receita que criei de bolinho de batata-doce, que é saborosa, nutritiva e muito simples de fazer. Utilizo-a na alimentação da minha família e também no trabalho de extensão rural. Sempre que preparo essa receita me lembro dos fornos de barro na casa de minhas avós assando as batatas-doces para serem servidas nos lanches de família ou para ser levado para o lanche na escola.

Trazer esta receita é algo bem emotivo, uma lembrança muito forte de minha família, mas também uma ação muito expressiva no meu trabalho na extensão social. Antes de ter o consumo tão expressivo que vemos na atualidade, começamos este trabalho de resgate em 2018, que veio a resultar nesta criação.

Notas dos sentidos: são muitos sentidos acionados. O visual pelo colorido; a textura, por ser uma massa macia, mas não fofa. É consistente e firme. O olfato pelo cheiro do bolinho assando, que já desperta o apetite.

Ingredientes:
1 quilo de batata-doce
2 colheres (sopa) de manteiga
3 ovos
100 gramas de queijo ralado
Farinha de trigo até o ponto
1 colher de sal
Para o recheio: frango desfiado com cenoura, milho verde e temperos. Ou outro de sua preferência.

Modo de preparo:
Cozinhe ou asse a batata-doce e amasse. Coloque a batata amassada em uma bacia e acrescente a manteiga derretida, os ovos batidos, o queijo ralado e o sal. Misture bem e acrescente o frango desfiado com cenoura, milho verde e temperos. Dê o ponto da massa com a farinha. Modele pequenas bolinhas e asse até ficarem douradas.

Dicas: é melhor assar a batata-doce. Ela fica com menos umidade e concentra mais o sabor. Vai menos farinha para dar o ponto. Pode substituir a farinha de trigo por farinha integral, farinha de aveia ou outra de sua preferência.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: 30 unidades.

Calzone de Frango

Cirlei Inês Werlang da Silva, Iomerê

Iazodara Maria de Lima Correia Woitke foi extensionista social da Epagri entre os anos de 1987 e 2006. Nas muitas reuniões de extensionistas da Gerência Regional de Videira, ela nos ensinou a preparar, modelar e gostar de calzone. Depois de aprender a receita, eu a incluí no repertório de práticas compartilhadas com os grupos de mulheres de Rio das Antas, Salto Veloso e Iomerê, municípios onde trabalhei. Mais do que o delicioso calzone, Iazodara nos repassou lições de vida, com seu amor muito grande às pessoas, à família e ao trabalho. Esta receita é afetiva, amorosa e guarda a memória deste ser tão querido que passou um breve tempo conosco, brilhando e ensinando. Escolhi esta receita para que o nome dela fique registrado neste livro, uma forma de homenagear esta linda mulher, de beleza exuberante e coração gigante, excelente extensionista social, colega e amiga, que já tem sua morada em outro plano.

Notas dos sentidos: são dois sentidos que mais são aguçados: a visão, pela forma de modelar o calzone e o paladar pela textura da massa que é muito macia.

Ingredientes da massa:
1 xícara de leite morno
1 colher (sopa) de fermento biológico
2 xícaras de farinha de trigo
3 colheres (sopa) de óleo
1 gema para pincelar
Sal a gosto
Orégano para polvilhar

Ingredientes do recheio:
Peito de frango
Tomates grandes sem pele e sem sementes
1 cebola grande
1 caixa de creme de leite
2 colheres (sopa) de banha ou óleo
1 lata de milho verde e ervilha
Sal a gosto
Tempero verde a gosto
Queijo ralado a gosto

Modo de preparo da massa:

Coloque a farinha de trigo em uma bacia. Misture o fermento biológico. Acrescente o óleo, o sal e, muito devagar, adicione o leite até o ponto em que a massa permita ser aberta com rolo sem grudar na mesa e no rolo. Sove bem esta massa até ficar lisa. Deixe descansar por uns 10 minutos. De acordo com o propósito, divida a massa para fazer os calzones maiores ou menores. Com um rolo abra a massa em discos. A massa deve ficar bem fina. Recheie com o recheio de frango já frio. Dobre a massa, feche e modele de acordo com o gosto ou características do calzone. Pincele com a gema de ovo e polvilhe com orégano e queijo ralado. Leve ao fogo preaquecido a 200°C até dourar.

Modo de preparo do recheio:

Cozinhe o peito de frango na água. Depois de frio, desfie. Pique a cebola bem pequeninha e frite na banha ou no óleo até ficar transparente. Acrescente o tomate e frite até desmanchar. Junte o peito de frango, já desfiado, e deixe cozinhar um pouco. Acrescente o milho e a ervilha (se assim desejar). Coloque o sal na quantidade desejada e os temperos verdes do gosto. Deixe cozinhar um pouco. Apague o fogo e acrescente o creme de leite, misturando bem. Reserve até esfriar. Sirva e se delicie com o calzone, quente ou frio. Ele pode ser consumido quente nas refeições ou como lanche.

Dicas: o recheio pode ser feito com carne moída, brócolis, legumes ou a gosto.

Tempo de preparo: 1h30min.

Rendimento: 2 calzones médios ou 8 pequenos, dependendo de sua preferência.

Camarão ensopado

Elizabeth Lemos Remor, Laguna

Esta é uma receita que eu escolhi por considerar que representa um dos pratos mais tradicionais de nosso litoral, feito com um produto que não se come no dia a dia, mas em momentos especiais: o camarão. É um prato de camarão ensopado que aprendi com seu Assis Cardoso, um pescador da comunidade de Canto da Lagoa, Laguna, Litoral Sul de Santa Catarina, onde trabalho. Foi durante um Encontro de Pescadoras e Pescadores, evento que a gente faz sobre culinária afetiva. Na verdade, eu já costumava fazer, mas o que me encantou neste prato, em especial, foi a maneira como o seu Assis falou desta receita quando a apresentou no evento.

O primeiro diferencial da receita está na forma como ele faz, deixando-o mais sequinho do que a gente vê por aí com muito molho. Depois, a história que ele contou de aprendizados intergeração e intergênero, como denominamos no trabalho de extensão. Se por um lado seu Assis aprendeu a lida da pesca com o pai no trabalho diário com as redes e a embarcação, por outro ele se orgulha de ter aprendido a fazer o camarão ensopado com a mãe, como podemos ver em suas palavras: "Meu pai era pescador. Fazia bateira de um pau só. O camarão não era vendido a quilo, como hoje. Era vendido em lata de banha. Era salgado e seco ao sol. Em casa, quando a gente ia comer, era repartido igual entre os filhos, em média cinco camarões para cada um. Com minha mãe, Cecília, aprendi a cozinhar, descascar e fritar o camarão na banha antes de ensopar. Primeiro se deve fritar, escorrer a banha e depois colocar os temperos. Quando minhas filhas vêm me visitar eu faço igual aprendi com minha mãe". Como podemos ver, não é só um ensopado de camarão. É uma história, afetividade, lembrança de família. Um prato maravilhoso que compartilho na extensão social.

Notas dos sentidos: o paladar, porque o camarão é algo que eu adoro.

Ingredientes:
1 quilo de camarão
1 cebola grande
1 tomate
2 dentes de alho
1 copo de água
Colorau
Óleo
Cebolinha verde e salsa a gosto

Modo de preparo: afervente o camarão e descasque. Depois frite com um fio de óleo. Tire o camarão e reserve. Na mesma panela, coloque a cebola e o tomate picados para fritar. Acrescente os demais ingredientes e, por último, o camarão. Vá colocando a água e deixe ferver por, aproximadamente, 15 minutos.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: serve cerca de 5 pessoas.

Coxinhas de asa de frango com mel e mostarda

Daniela Helena Conorath, Caçador

Com o objetivo de incentivar e despertar o interesse para o uso de mel na culinária, seja como condimento, seja como ingrediente principal ou adoçante, iniciamos um trabalho com oficinas no espaço rural em 2019. O propósito era valorizar o mel de bracatinga da nossa região, Alto Vale do Rio do Peixe, buscando com as agricultoras receitas que tivessem mel na sua composição. Esta apareceu no município de Caçador, na Comunidade Assentamento Hermínio Gonçalves dos Santos, através da dona Maria Ribeiro. Procurávamos algo inusitado no cotidiano de nossa região. Então, apareceu a "coxinha de asa de frango com mel e mostarda", uma receita salgada que, em um primeiro momento, o uso de mel causou estranheza. Isso porque, em nossa região, a maioria das pessoas conhece mel como remédio e energético, sendo muito comum passá-lo no pão.

Desta forma, quando fizemos a receita, inusitada para nosso dia a dia, ela foi muito bem aceita, tornando-se inclusive parte do Boletim Didático que elaboramos sobre o uso de "Mel na Culinária". Depois desta experiência inicial, levei a receita para outros momentos de capacitação, como oficinas e cursos, sendo além disso apresentada em programa de rádio e divulgada em redes sociais, em uma parceria com a rádio local. A Coxinha de asa de frango com mel e mostarda foi tão inspiradora que, depois dela, saíram outras tantas receitas salgadas com uso de mel. Este aprendizado que tive com dona Maria Ribeiro me marcou muito, por ser algo que fugia dos hábitos alimentares cotidianos. Como teve uma excelente aceitação, tornou-se um grande sucesso. Como resultado direto e imediato, muitas famílias passaram a fazer. Como profissional extensionista, eu a trouxe para outros espaços na extensão social.

Notas dos sentidos: em primeiro lugar, pelo sabor agridoce que fica da mistura do sal com o doce do mel, que acaba dando este tom diferenciado e acentuando ainda mais o sabor da coxinha e dos temperos. Em segundo, pelo olfato, porque o cheiro é muito atrativo e diferente do que costumeiramente se usa.

Ingredientes:
1 quilo de coxinha da asa
5 colheres (sopa) de mostarda
3 colheres (sopa) de mel
Suco de meio limão
2 colheres (sopa) de manteiga para untar
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

Tempere as coxinhas da asa de frango com sal e pimenta a gosto e reserve por 30 minutos para incorporar o tempero. Em uma forma forrada com papel-alumínio, unte com manteiga e acomode as coxinhas. Leve para assar em forno preaquecido a 200°C por 15 minutos. Prepare um molho misturando o mel, o limão e a mostarda e, após 15 minutos que o frango estiver assando, retire do forno. Vire as coxinhas e pincele com o molho. Leve ao forno novamente a 200°C por mais 15 minutos. Retire do forno. Vire as coxinhas e pincele com o restante do molho. Leve pela última vez ao forno até dourar.

Tempo de preparo: 1h10min. Para assar, cerca de 45 minutos.

Rendimento: serve 4 pessoas.

Cozido

Daniela Guimarães Nunes, Araquari

O Cozido é um daqueles alimentos que nos abraça quando consumimos. Preparado sem pressa tem sabor de casa de mãe. É um sabor que me remete, imediatamente, à infância, aos dias vividos sem preocupações ou responsabilidades. Aprendi este cozido com minha mãe. Criança dificilmente aceita bem os vegetais na alimentação, mas o pirão sempre fez sucesso, então ela utilizava o caldo para fazer o pirão, porque continha os nutrientes do prato e era o atrativo para nos deliciarmos juntos. A folha do repolho cozido também é uma delícia.

Sirvo para minha família e também faz parte de vida minha profissional como extensionista. Seu significado é tão especial e sua aceitação tão boa que fez parte do livro de receitas das merendeiras de Araquari (na versão que aqui apresento, sem o embutido), do qual fui uma das organizadoras, em 2015. Este trabalho teve uma repercussão positiva além do esperado, pois se constituiu em um processo de valorização de diferentes saberes e afetividades, extensionista e merendeiras. O cozido também fez parte do cardápio da alimentação escolar deste município por vários anos. Além de saboroso, é um prato muito nutritivo e que tem identidade cultural extremamente significativa, pois foi trazido por imigrantes açorianos que aqui firmaram suas raízes e influenciaram nosso gosto alimentar a partir das memórias afetivas que trouxeram de além-mar.

Notas dos sentidos: o paladar. O cozido é uma comida que tem uma mistura de sabores que enche a boca da gente.

Ingredientes:

1 quilo de carne bovina em cubos (paleta)
1 linguiça defumada (cerca de 250 gramas)
1 cebola média picada
2 dentes de alho amassados
½ pimentão verde em rodelas
½ pimentão vermelho em rodelas
2 folhas de louro
2 batatas grandes
500 gramas de aipim
2 cenouras
1 abóbora
½ repolho desfolhado
1 maço de couve rasgada
1 abobrinha verde
2 batatas-doces
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Tempere a carne com alho, sal e folhas de louro. Deixe descansar por 20 minutos. Em uma panela grande, refogue o alho e a cebola. Junte a carne e deixe dourar. Depois acrescente a linguiça em pedaços, água fervente e deixe a carne cozinhar para amaciar. Depois, vá juntando as verduras picadas grosseiramente conforme o tempo de cozimento de cada uma. Acerte o sal e coloque a pimenta. Quando a carne estiver macia e os legumes cozidos, desligue e polvilhe cebolinha e salsinha a gosto. O caldo pode ser utilizado para fazer pirão com farinha de mandioca.

Dicas: os vegetais listados na receita podem ser substituídos ou não utilizados, conforme o gosto. É um prato bem democrático que aproveita os vegetais disponíveis na época e de acordo com a região do consumidor. Outra dica é fazer um pirão com farinha de mandioca com o caldo do cozido.

Tempo de preparo: 2 horas.

Rendimento: 6 porções.

Creme de aipim

Simone de Aguiar, Lauro Müller

O creme de aipim era servido nos eventos do Clube da Amizade, um grupo de mulheres de que minha mãe participava há 25 anos. Eram noites que enalteciam a arte, com teatro e música. Era o evento da cidade. Aguardado por todos! Essa receita entrou para minha família pelas mãos de minha mãe. Como extensionista social, eu quis que outras famílias tivessem acesso a esta delícia e a incluí em capacitações para merendeiras e oficinas com resgate e valorização de receitas caseiras à base de derivados de mandioca.

A emoção que me desperta muito forte é o fato de este prato ter sido incluído no cardápio da alimentação escolar, resultando em realização profissional com afetividade que levo para a vida. É um prato bem aceito pela facilidade do preparo e por valorizar um alimento disponível em nossa região. Com a família reunida em torno da mesa, principalmente nos dias de frio, o creme de aipim alimenta o corpo e aquece a alma.

Notas dos sentidos: o paladar. A textura e o sabor que resulta da combinação dos ingredientes são únicos.

Ingredientes:
1 quilo de aipim
300 gramas de carne moída (gado ou suíno)
100 gramas de bacon
2 cebolas de cabeça
Sal e pimenta a gosto
Um pouquinho de óleo apenas para refogar a cebola
Temperos verdes a gosto

Modo de preparo:

Frite o bacon bem picadinho até derreter a gordura. Acrescente a cebola de cabeça e a carne moída, refogue com sal e pimenta a gosto. Reserve. Corte o aipim em pedaços pequenos. Retire o fio. Cozinhe bem. Bata no liquidificador com a água do cozimento. Coloque novamente o creme de aipim que foi batido em uma panela e acrescente a carne.

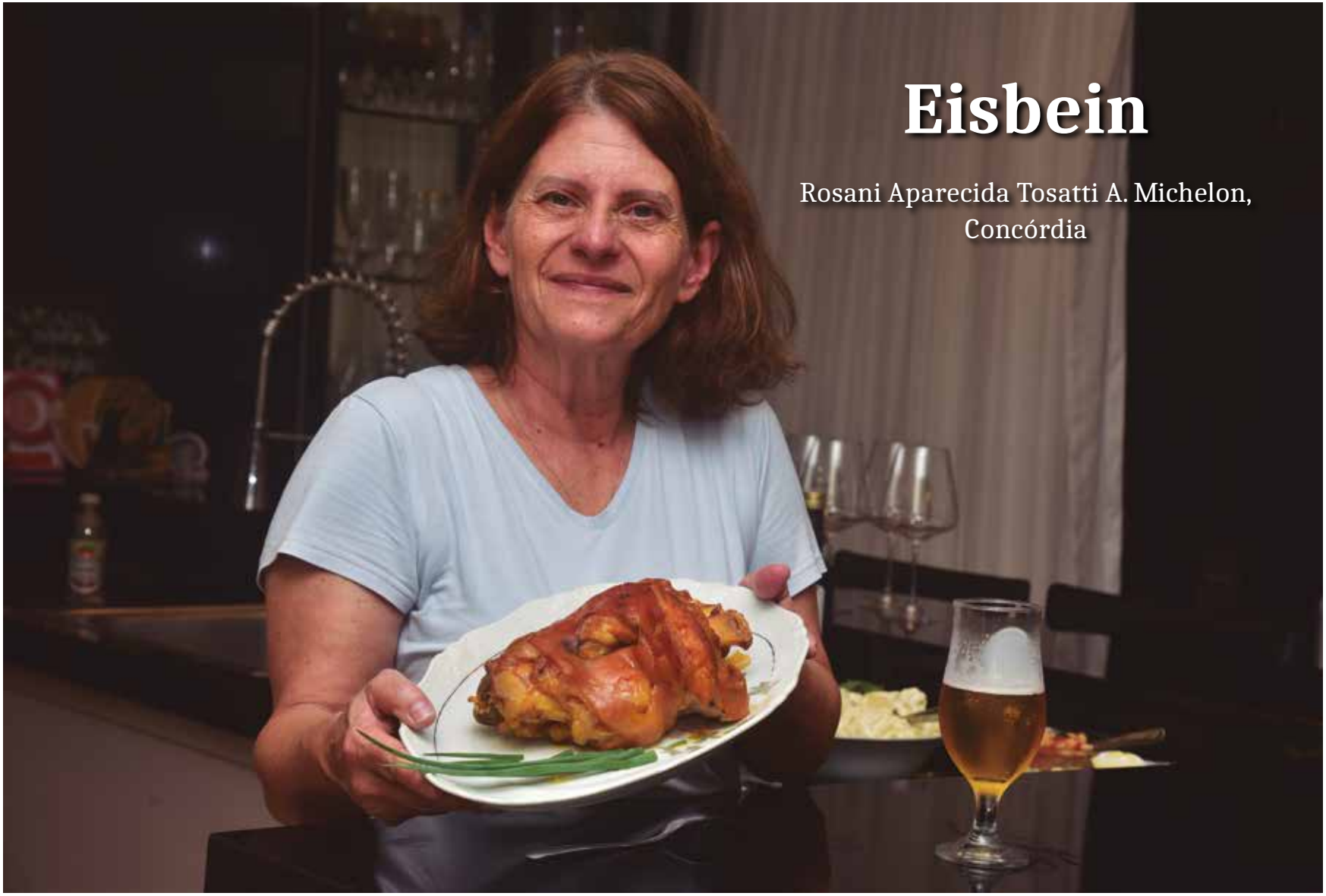
Na finalização, com o fogo já desligado, pode acrescentar temperos verdes bem picadinhos. Sirva bem quente, acompanhado com torradas.

Tempo de preparo: 35 minutos.

Rendimento: serve 6 pessoas.

Eisbein

Rosani Aparecida Tosatti A. Michelon,
Concórdia



Eisbein, não significa joelho de porco e sim “perna de gelo”, eis = gelo, bein = perna, mas se popularizou como “joelho de porco”. É um prato que exige um tempo considerável de preparo e tem acompanhamentos tradicionais, geralmente chucrute, purê de batata, arroz, saladas, batata-doce assada ou moranga caramelizada. Tudo depende do gosto. O *Eisbein* é para os alemães quase o que a pizza significa para os italianos. Cada região tem acompanhamentos diferentes, e até o nome muda, mas é uma referência da culinária alemã. No Oeste Catarinense, onde me criei, o *Eisbein* é conhecido como um prato familiar, que deve ser degustado em grupo; nunca para se comer sozinho. É um prato de festa, um verdadeiro acontecimento, em que se espera toda a família. Também é servido em festas religiosas, tanto em almoços, quanto em jantares. Muito diferente de qualquer outro prato, naquela época de minha infância, era ocasião em que os pais carregavam os filhos para a mesa coletiva do *Eisbein*.

Nossa família é pequena e lá em São Carlos, percebemos que as famílias eram numerosas, muito próximas e se reuniam para festas, para comer junto, seja peixes do Rio Uruguai, churrasco ou joelho de porco. Se reunir para saborear o *Eisbein*, constitui-se em um ritual que propicia conversas, risos e alegria. Quando eu era criança, provei o *Eisbein* feito pelo senhor Albino Schoenberger, e foi amor à primeira vista. Depois de grande, fui atrás da receita. Ao escrever sobre este prato, a história foi rememorada com meus amigos Armin Werlang e Marcelo Werle. No percurso da extensão epagriana, levei este prato para compartilhar com mulheres, grupos e colegas. Trazer esta receita para nossa publicação me desperta a memória de um tempo em que as pessoas se reuniam e conviviam como família. Em minha memória, mais do que o cheiro do prato, tenho o cheiro de minhas lembranças.

Notas dos sentidos: o paladar. O gosto deste prato me leva a lembranças da família.

Ingredientes:
2 joelhos de porco
2 cebolas
10 dentes de alho
2 limões
1 ramo de alecrim
2 folhas de louro
Azeite
Sal
Pimenta-do-reino a gosto
Salsa
Cebolinha
Colorau (opcional)

Modo de preparo:

Pique o alho e a cebola. Faça alguns furos com a faca na peça de carne e vá introduzindo um pouco destes temperos. Com o restante da cebola, do alho e dos demais temperos, como alecrim, louro, salsa, cebolinha e o suco dos limões, tempere a carne. Regue com um pouco do azeite. Acrescente o sal e a pimenta-do-reino , e cubra com água. Deixe marinando na geladeira por 12 horas. Leve o joelho de porco para cozinhar por aproximadamente duas horas. Renove a água e os temperos e volte a panela ao fogo. Deixe cozinhar por mais duas horas ou até a carne soltar do osso. Ela deverá ficar bem cozida e macia.

Dicas: você pode assar o joelho de porco após o cozimento. Em uma travessa, leve o *Eisbein*, regado com um fio de óleo, ao forno preaquecido a 200°C por 40 minutos com temperos a gosto. Você pode acrescentar tomilho ou outras ervas. Sirva com batatas cozidas ou em purê, chucrute, abóbora ou cabutiá caramelizada.

Tempo de preparo: 4 horas.

Rendimento: 2 unidades.

Empadão da minha mãe

Maria Cristina Cancellier da Costa, Urussanga

Esta receita é da minha mãe. Ela sempre fez empadão para nossa família, além de tantos outros pratos, pois era conhecida também pela produção de alimentos processados de forma caseira, que comercializava para auxiliar meu pai nas despesas da família. E eu, desde jovem, a auxiliei nesta atividade. Ou seja, na confecção de doces e salgados para venda. Em 2003, a Epagri, juntamente com a Associação de Mulheres Agricultoras de Urussanga, iniciou o Café Colonial das Mulheres Agricultoras e o carro chefe, nos pratos salgados oferecidos, foi o Empadão de palmito com frango, aprendizado que eu trouxe de minha mãe e ensinei na extensão social. Já aconteceram 13 edições do Café Colonial das Mulheres Agricultoras, sendo que, em alguns, a venda ultrapassou 300 ingressos, e sempre o Empadão fez parte dos pratos servidos. Juntando o aprendizado mãe-filha e o ensinamento compartilhado extensionista-agricultoras, a ação em conjunto acontecia na prática: em todas as edições do Café Colonial, minha mãe foi uma das integrantes da cozinha para auxiliar na confecção dos pratos. Eu faço este Empadão há muitos anos para minha família e, a partir do Café Colonial, as agricultoras passaram a fazer também para suas famílias. Sinto-me feliz em ter tido a oportunidade de compartilhar, na extensão, uma receita que aprendi muito cedo com minha mãe.

Notas dos sentidos: o paladar e o olfato. Eu gosto da mistura da massa com o recheio que resulta em um sabor bem peculiar. O cheirinho quando está assando já desperta o apetite.

Ingredientes da massa:
250 gramas de manteiga
250 gramas de banha
2 gemas de ovo
1 colher (chá) de sal
Farinha de trigo até dar o ponto

Ingredientes do recheio:
1 vidro de palmito
4 peitos de frango
600ml de leite
Tempero a gosto

Modo de preparo da massa:

Misture a manteiga, a banha, o sal e as duas gemas. Após, acrescente a farinha de trigo até o ponto de a massa soltar totalmente das mãos.

Modo de preparo do recheio: ensope o frango e o palmito. Reserve. Em seguida, prepare um molho branco da seguinte forma: leve ao fogo uma colher de manteiga com duas colheres de trigo e cozinhe bem. Então acrescente uma colher (sopa) cheia de salsinha picada. Em seguida acrescente meio litro de leite e deixe cozinhar até ficar bem cremoso. Em seguida misture ao recheio já pronto. Forre um pirex com a massa. Acrescente o recheio e cubra novamente com a massa. Ao colocar para assar, pincele uma gema de ovo sobre o empadão.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: 1 unidade.

Entrevero

Sirlei Felipe Freitas, Cerro Negro

Além de tê-lo provado na festa do pinhão, eu havia experimentado o entrevero feito pelo meu irmão quando a família se reunia, pois ele era o "chef de cozinha", responsável por fazer o entrevero. Porém, foi na família de minha sogra que o entrevero se tornou o prato principal nas comemorações de aniversário que acontecem no inverno. Aqui o chef gourmet é meu marido, rodeado pelos homens da família que riem e contam causos na edícula enquanto o disco de carnes vai exalando e despertando o apetite de todos. As mulheres e crianças aguardam na cozinha, ansiosas, o disco com o prato principal.

Durante os cursos com mulheres agricultoras, tive oportunidade de ensinar este prato e trocar experiências e diálogo sobre o enriquecimento do entrevero com outros legumes, inclusive o aipim, foi sugestão de uma delas que até hoje a gente usa. O entrevero é um prato afetivo para mim por muitos motivos: lembra a infância de meus filhos, que me acompanhavam na Festa do Pinhão, lembra os momentos em que meu irmão preparava para nossa família, representa meu marido fazendo em casa. Enfim, resume um saber-fazer que é feito sempre pelos homens da família e que, ao mesmo tempo, eu levei para a extensão rural.

Notas dos sentidos: são tantos os sentidos despertos diante deste prato, diante da simples lembrança dele. Visão: um entrevero de gente, de carnes e temperos coloridos entreverados na caçarola. O aroma invadindo a casa inteira, despertando lembranças que galopam remetendo a tempos idos, ao cheiro das cascas queimando nas sapecadas de pinhão nas grimpas e na chapa do fogão. A Festa Nacional do Pinhão. Audição: conversas e risos, a correria das crianças brincando, músicas gauchescas que acompanham esses momentos e os causos entre os homens durante o preparo. Paladar: a mistura de sabores que se complementam causa uma sensação inusitada de aconchego, de alegria e musicalidade. De voltar para casa, para os seus.

Ingredientes:
½ quilo de pinhão cozido cortado ao meio
½ quilo de alcatra cortada em cubos
½ quilo de carne suína cortada em cubos
½ quilo de linguiça calabresa em rodelas ou cubos
½ quilo de aipim (mandioca) cozido, não muito mole, em cubos
330 gramas de bacon
1 peito grande de frango cortado em cubos (facultativo)
½ quilo de coração de frango (facultativo)

2 cebolas médias em cubo
2 tomates cortados em cubos, sem sementes
4 dentes de alho picados
½ pimentão verde
½ pimentão vermelho (facultativo)
½ pimentão amarelo (facultativo)
Sal a gosto
Cheiro-verde a gosto

Modo de preparo: num disco de arado, caçarola ou panela de ferro frite o bacon e, em seguida, a carne suína e as demais afastando sempre os ingredientes para as beiradas enquanto frita os que estão sendo colocados. Salgue a gosto. Dê uma leve fritada na cebola, nos pimentões e no tomate. Por último, frite o aipim que deve estar cozido, mas firme, e misture cuidadosamente todos os ingredientes, mexendo sempre, diminuindo o fogo para refogar por uns 15 minutos. Acrescente tempero verde a gosto.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: 8 a 10 porções.

Escondidinho de polenta com legumes

Kriger dos Santos Leopoldo, Cocal do Sul

O milho, cereal cultivado em grande parte do mundo, é um dos alimentos mais nutritivos, especialmente o crioulo, importante fonte energética para o ser humano ao longo da história, rico em carboidratos, proteínas, vitaminas (principalmente B1 e E) e sais minerais. O seu uso na alimentação humana é, sem dúvida, abrangente, embora o consumo no Brasil ainda seja baixo. Além de suas qualidades, é ingrediente de vários pratos, como bolo, biscoito, canjica, pamonha e, como não poderia deixar de ser: a polenta, foco da receita que apresento. A polenta, mais do que alimento, é um prato cultural e pode ser tomada como fio condutor da história alimentar dos descendentes de italianos, desde o grande êxodo do Vêneto. É alimento básico de populações rurais e iguaria presente em mesas de diversas cidades brasileiras que tiveram, em sua composição, imigrantes oriundos do Norte da Itália.

O escondidinho de polenta é uma receita afetiva passada de geração em geração, vem de casa, de minha família, natural do interior de Urussanga, onde a farinha de milho é muito apreciada. Como extensionista social, eu incorporei em meu trabalho e apresento em oportunidades, como oficinas de alimentação saudável e capacitações de merendeiras e a aceitação é imediata. É importante dizer que uma das características das famílias agricultoras de nossa região é preservar variedades de milho crioulo, o que dá textura e sabor diferenciados à polenta. Minha avó, Lorena, costumava dizer que a polenta feita com farinha comum desandava. Naquela época, eu não entendia isso e agora compreendo que o uso de milho crioulo dá uma consistência diferenciada. Apresento esta receita como estímulo ao uso da farinha de milho como alimentação humana saudável, resgate cultural e valorização da história familiar.

Notas dos sentidos: o paladar. Eu me considero uma pessoa bem emotiva quanto aos laços que me ligam à terra. A polenta é uma forma de eu sentir o sabor da terra através da farinha de milho.

Ingredientes:
350 gramas de farinha de milho
2 litros de água
1 colher (sopa) de sal
2 cebolas
2 tomates
2 cenouras
1 batata-doce
2 chuchus
Salsinha e cebolinha a gosto
2 folhas de manjericão
1 pitada de chimichurri
2 dentes de alho

Modo de preparo:

Hidrate, aproximadamente, 350 gramas de farinha de milho em dois litros de água. Fica uma mistura com consistência de um pirão mole. Acrescente uma pitada de sal na mistura. Deixe essa mistura (pirão de milho) descansar em uma tigela de vidro por trinta minutos. Bote para ferver dois litros de água. Em uma panela acomode, bem no centro, a mistura (pirão de milho). Após ferver, acrescente, aos poucos, água (aproximadamente, dois dedos de altura) devagar ao redor da mistura de milho na panela. Pode tampar a panela, deixando em fogo baixo, cozinhando por cerca de quarenta minutos, sempre acompanhando até formar a polenta. Não pode mexer durante o cozimento. Se necessário, apenas nos minutos finais.

Enquanto isso, em outra panela, faça um ensopadinho que será o recheio da nossa polenta. Para isso, corte em cubinhos a cenoura, o chuchu, a batata-doce e cozinhe com um pouquinho de água (o chuchu também vai liberar sua água para auxiliar o cozimento). Quando as hortaliças estiverem macias, acrescente duas cebolas picadas, dois tomates em cubinhos, tempero verde e manjericão. Deixe cozinhar por mais oito minutos. Tempere com sal a gosto e use as especiarias que desejar. Montagem do escondidinho: em uma forma refratária despeje uma parte da polenta. Em seguida, acrescente o ensopadinho de hortaliças e cubra tudo com a outra parte da polenta que ficou reservada para cobrir a forma. Se desejar, pode pôr fatias de queijo entre as partes ou por cima da polenta e leve ao forno por cerca de 10 minutos. Está pronto nosso escondidinho, fácil e super saboroso.

Dicas: você pode rechear a polenta como desejar. É só usar a imaginação: carnes, frango, peixes, palmito, berinjela. O que tiver no quintal é bem-vindo!

Tempo de preparo: 1h30min.

Rendimento: 1 unidade.

Filé de peixe ao molho de tomate e purê de batata

Suselei Brunato Weber, Tubarão

Quando a Epagri foi criada com a junção de várias empresas, nosso trabalho na Acarpesc, que era exclusivamente focado em famílias de pescadores, ficou um pouco diluído em meio às ações com famílias de agricultores. Eu passei a trabalhar com uma realidade bem diferente daquela com a qual até então convivia. Isso exigiu me reinventar como profissional. Durante o período de trabalho no Escritório Municipal de Tubarão, realizamos algumas capacitações em pratos à base de peixe, tanto de água salgada, quanto de água doce. Os instrutores ensinaram um prato que se chamava "Filé de peixe com molho de tomate e purê de batata", que imediatamente se tornou especial para mim, pois o achei muito saboroso.

Em consequência, além de trabalhar a receita com grupos de mulheres no cotidiano da extensão, o levei para fazer em casa e o incluí no cardápio familiar. Na verdade, não tenho muitas habilidades culinárias, mas gostei tanto deste prato que me inspirou a querer fazer. Consegui me adaptar e faço muito bem. O resultado é que se tornou o prato de peixe preferido da minha família. Já preparei várias vezes e está cada dia melhor. Apresentar esta receita é uma forma de voltar no tempo, rememorar e homenagear o significativo trabalho em equipe que fazíamos na Acarpesc, minha empresa de origem, um trabalho que, com certeza, contribuiu com a qualidade de vida, a valorização da forma de ser e de viver de famílias de pescadores artesanais no litoral de Santa Catarina.

Notas dos sentidos: o paladar é o mais potente porque a junção dos elementos compõe um conjunto que se completa. É um prato trabalhoso, mas depois que termina se torna prático porque está tudo ali: a proteína, o carboidrato, as vitaminas.

Ingredientes:
1 quilo de filé de peixe
3 tomates médios
5 dentes de alho picados
1 cebola grande picada
3 colheres (sopa) de molho de tomate
1 quilo de batata inglesa cozida
3 colheres (sopa) de manteiga
3 xícaras (chá) de leite frio
2 colheres (sopa) de trigo ou maisena
1 noz-moscada ralada
Sal a gosto
Temperos a gosto (pimenta, orégano, páprica, cominho, alfavaca, etc.)
Azeite ou óleo

Modo de preparo do filé:
Tempere os filés, frite e reserve.

Modo de preparo do molho de tomate: pique os tomates, os dentes de alho, meia cebola. Coloque no fogo um pouco de óleo ou azeite em uma panela. Acrescente o tomate, o alho, a cebola, o sal e os temperos. Após, coloque o molho de tomate. Mexa e deixe formar um molho grosso.

Modo de preparo do purê de batata: descasque e cozinhe as batatas e depois amasse. Acrescente uma colher de manteiga com as batatas ainda quentes e o leite até dar o ponto do purê.

Modo de preparo do molho branco: dissolva a farinha de trigo ou maizena em 1/2 xícara de leite e reserve. Em uma panela, doure o alho e a cebola na manteiga. Adicione o leite com a farinha de trigo, mexa um pouco e acrescente o restante do leite. Mexa, constantemente, até ficar cremoso.

Montagem do prato: em um pirex grande untado, coloque os filés de peixe fritos. Em seguida, o molho de tomate. Após, o purê de batata. Por último, o molho branco. Em cima do molho branco rale a noz-moscada.

Dicas: quando for fazer o molho branco, mexa sem parar para ficar homogêneo e liso. Se o molho empelotar, leve-o ao liquidificador e bata até ficar homogêneo e na consistência desejada.

Tempo de reparo: 1 hora, aproximadamente.

Rendimento: 6 a 8 porções.

Filé de truta gratinada ao molho de mostarda

Maria Regina Ribeiro, São Joaquim

O filé de truta representa boas lembranças das vivências no Centro de Treinamento de São Joaquim. Eu escolhi esta receita porque era um jeito diferente de fazer truta. Quando vim para o Cetrejo tinha uma unidade de truta e, o que era um desafio, resolvi transformar em oportunidade incluindo no cardápio. Sempre que tinha um grupo, principalmente de pessoas da Epagri, fazíamos um dia de uma comida especial, da Serra, incluindo entre os pratos servidos a truta. Anteriormente, tinham ocorrido várias capacitações sobre este pescado. Um de nossos colegas trouxe o chef de cozinha do MAP Hotel, de Lages, que ensinou algumas receitas e uma de nossas cozinheiras, a Nadilva Rodrigues Costa, participou. Mas era feito só de um jeito. Começamos a buscar inovação. Trabalhei com as cozinheiras a diversificação dos pratos. Assim, passamos a fazer a "noite do festival de trutas".

Este prato nasceu de uma receita que já tínhamos, mas não explorávamos tanto. Hoje é uma memória positiva que tenho daqueles momentos de poder receber as pessoas com um prato diferenciado, feito com um produto que tínhamos no Cetrejo. É um filé simples, mas diferente, que sempre é bem recebido. Na questão da memória afetiva me traz a lembrança que tive que aprender na gestão do Centro de Treinamento a bem receber as pessoas, desejando que, ao lembrarem daqui, lembrassem também destes momentos. Acredito que conseguimos, pois até hoje encontro pessoas que guardam boas lembranças daqueles dias de saborear truta.

Notas dos sentidos: o paladar é o mais marcante tendo em vista que o sabor da truta com o molho de mostrada é especial. Essa harmonização de sabores o tornou um prato inovador no cardápio do Cetrejo.

Ingredientes:
1 quilo de filé de trutas
Sal, pimenta, limão a gosto
Azeite de oliva suficiente para dourar os filés
Farinha de milho suficiente para passar nos filés

Ingredientes para o molho:
1 colher de manteiga
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 litro de leite
1 pitada de sal
1 colher (sopa) de açafrão da terra
1 vidro pequeno de mostarda em pasta

Modo de preparo dos filés:
Passe os filés na farinha de milho. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite e doure os filés de truta dos dois lados. Coloque em uma travessa ou forma, deixando lado a lado, e reserve.

Modo de preparo do molho:
Em uma panela coloque uma colher de manteiga. Acrescente três colheres de trigo e deixe dourar. Coloque um litro de leite. Não pare de mexer. Coloque uma pitada de sal, uma colher (sopa) de açafrão da terra e um vidro de mostarda em pasta e misture bem.

Montagem do prato: pegue a travessa com os filés que tinha reservado. Cubra com o molho e leve ao forno para gratinar.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: 1quilo.

Galinha recheada com miúdos crus (galinha *col pien*)

Sônia Maria Bortolanza, Cetrec, Chapecó

A galinha recheada com miúdos crus, de um dialeto italiano *col pien* (com recheio), apreendi como minha nona Ermelinda Canton Rigoni (*in memoriam*). Desde criança eu me lembro desta receita, mas foi adulta que a reproduzi. Aprendi com a nona olhando ela fazer. Ela nunca explicou. Foi no olhar e acompanhar o passo a passo que aprendi. Era muito comum todos da família (filhos, netos, tios) irmos passar o domingo na casa da nona, e sabíamos que o almoço seria a galinha recheada. Era uma festança aqueles encontros! Lembro de uma vez em que o pai nos levou de carroça em um sábado, nos deixou lá e voltou para buscar no domingo. Esta cena descendo o morro de carroça para chegar na casa da nona está viva na minha memória.

Naquela época, não se tinha acesso fácil à carne de gado e nem às formas de conservação. Fazia-se a galinha para comer toda em um dia. Ou se comia parte no sábado e parte no domingo para não estragar. Tenho a lembrança do cheiro da galinha assando no forninho do fogão a lenha da casa da nona. Como profissional, quando estava trabalhando em Caxambu do Sul, passei esta receita para grupos de agricultoras com os quais atuei. Em minha coordenação no Centro de Treinamento de Chapecó (Cetrec), fazemos e servimos para os colegas. Alguns me pediram a receita, que repassei, replicando o que aprendi com minha nona. Em uma festa da Epagri da região de Chapecó de final de ano, fizemos para todos. Foi uma festa e tanto!

Notas dos sentidos: o olfato. O cheiro da galinha assando. Outro, o sabor do tempero verde e do queijo que secou no porão, era ralado e faz parte do recheio. A lembrança de encontrar os primos e brincar muito. Eu sempre era muito gulosa e comia muito.

Ingredientes:
1 frango de 3 quilos
3 ovos crus (de preferência de galinha caipira)
4 fatias, aproximadamente, de pão velho esfarelado (pão já de alguns dias). Não é pão torrado.
Sal a gosto
Salsa a gosto
Queijo duro a gosto
Miúdos do frango (moela, coração e fígado)

Modo de preparo:

Tempere com sal o frango no dia anterior e reserve. No dia, pique a salsa e os miúdos e deixe em uma bacia. Adicione os ovos batidos, o queijo duro ralado, o pão já de alguns dias (este esfarelado na sua mão). Coloque o recheio dentro do frango, costure com fio de linha bem resistente. Leve ao forno para assar a 180ºC por cerca de três horas.

Dicas: a textura do recheio é pastosa.

Tempo de preparo: 3h30min.

Rendimento: serve 6 pessoas.

Gemuse
Guemiss da Primeira Dama

Sonia Maria Bruning Ascari, Grão-Pará

Esta receita é comum em famílias de origem alemã. Simples, mas de muitos significados, o Gemuse traduz recursos escassos, mas também dignidade, família, responsabilidade, segurança, bem-estar e amor. Uma homenagem à minha mãe, Maria Schlickmann Bruning. Esposa de político, a vida inteira assumiu a responsabilidade de cuidar da família dando-nos o que precisávamos, material e imaterial. Sempre buscou suprir a ausência de meu pai, Daniel Bruning, cujos recursos adquiridos como político revertia à vida pública beneficiando quem pedia ajuda.

Minha mãe foi guerreira. Criou nove filhos e cinco netos. Plantava aipim e batata para nos sustentar em terrenos que os vizinhos emprestavam. Fazia o Gemuse junto com um ovo frito dividido em dois ou três para nos dar. Essa receita me acompanha e tem um segredinho: o grande ingrediente é amor. Tem um valor afetivo tão profundo para mim que a incluí nas receitas que ensino como extensionista social e escolhi compartilhar com vocês.

Notas dos sentidos: o paladar. O sabor do Gemuse relembra minha família. Tem sabor de casa da mãe, de lembrança, de superação, de amor.

Ingredientes:
200 gramas de couve, repolho, espinafre
600 gramas de batata inglesa
1 cebola média
5 dentes de alho
1 pimentão médio (opcional)
Sal, pimenta, salsinha e cebolinha a gosto
100 a 200 gramas de salame ou bacon (opcional)

Modo de preparo:

Pique as verduras bem fininhas e coloque para aferventar com água. Enquanto isso descasque e pique as batatas e a cebola. Retire a água da fervura, pois suaviza o gosto das verduras. Misture tudo, cubra com água e deixe ferver, com exceção do bacon que deve ser frito, caso opte por ele. Cozinhe as batatas até desmanchar.

Dicas: delicioso servido com arroz, bife e saladas.

Tempo de preparo: 20 minutos.

Rendimento: serve 4 pessoas.

Lambe-lambe

Ivanir Maria Taffarel da Silveira, Governador Celso Ramos

Lambe-lambe é um prato tradicional feito com marisco e muito apreciado nas comunidades pesqueiras de Governador Celso Ramos. Nunca havia provado pratos deste tipo, pois vim do Oeste e tudo foi novidade. Muitas pessoas fazem esta receita, mas destaco aqui dona Ângela Fernandez da Luz. Ela e o esposo foram maricultores por muitos anos. Hoje não exercem mais a atividade. Dona Ângela é conhecida pelos pratos saborosos que elabora com frutos do mar. Escolhemos esta receita, em especial, pelo significado que o mexilhão tem na trajetória da extensão pesqueira no município. Nos anos de 1980 trabalhavam aqui os extensionistas Rose (organizadora desta publicação) e Marcelino. Foram os dois que mobilizaram famílias de pescadores para instalar os três primeiros experimentos de cultivo do mexilhão Perna perna nas comunidades de Calheiros, Ganchos de Fora e Costeira da Armação.

Segundo Rose, inicialmente os homens se mostraram desconfiados. As mulheres foram fundamentais para deslanchar os trabalhos, demonstrando vontade e disposição para o novo desafio com frases como, por exemplo: "se a gente não tentar, não vai saber se deu certo"; "se a gente não arriscar, vai ficar sempre na dúvida"; "a gente não tem nada a perder". Eles nunca haviam escutado falar em cultivar algo no mar, pois a pesca, historicamente, é atividade extrativista. Assim, começou um processo de inovação ao se implantar o projeto da maricultura. Foram feitas muitas oficinas sobre o consumo de marisco. Em uma noite, Rose com as mulheres prepararam 165 quilos de marisco (ao bafo, vinagrete e à milanesa) como uma das atividades de estímulo e divulgação sobre as diversas possibilidades de consumo. Com o passar do tempo, cada vez mais pescadores foram se motivando e, atualmente, Governador Celso Ramos é destaque nacional na produção de moluscos. Nesta convivência, extensionistas e pescadores/as formamos uma parceria nesse projeto que hoje faz parte do dia a dia de muitas famílias do município. Este prato, com certeza, representa os muitos aprendizados que tive.

Notas dos sentidos: o paladar pelo gosto do marisco com casca junto com o arroz.

Ingredientes:
1 quilo de marisco com concha (lavado e escovado)
300 gramas de marisco sem concha
½ quilo de arroz
2 cebolas médias
3 tomates
3 dentes de alho
2 pimentões (vermelho e verde)
3 colheres (sopa) de azeite de dendê
2 colheres (sopa) de sal
1 colher (sopa) de mostarda
2 folhas de louro
1 litro de água fervendo
200ml de leite de coco
Salsa, cebolinha, manjericão a gosto.

Modo de preparo:

Em uma panela grande coloque o azeite de dendê, a cebola, o alho picadinho e refogue. Junte os demais ingredientes, o arroz e a água, cozinhando por uns três minutos (pré-cozimento). Adicione os mexilhões com concha, dê uma leve misturada. Acrescente os mexilhões sem concha e deixe cozinhar até o arroz ficar *al dente*. Adicione os temperos verdes e decore com folhas de manjericão.

Dica: se precisar acrescente mais água, pois o lambe-lambe precisa ficar suculento.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: 6 porções.

Lasanha de moranga

Ilda Trevisan, Lacerdópolis

Lasanha é um alimento muito apreciado na culinária em nossa região. Na cultura alimentar daqui se consome massa e a lasanha é uma forma de apresentar um prato que agrega elementos muito apreciados. Lasanha é lasanha. Falou nela, a aceitação é muito grande. Conheci esta receita com minha mãe em momentos de encontros de família, pois somos onze irmãos e sempre tem alguém que traz uma novidade que é passada para os outros. A partir deste aprendizado na família, passei a apresentar a receita em reuniões nas comunidades quando tratávamos sobre novas alternativas para transformar os alimentos de maneira mais prática e sempre é muito bem recebida. A partir da receita que apresento nas capacitações, cada pessoa adapta ao seu gosto, pois há aquelas que gostam de noz-moscada, de cravo, e outras não. A massa para preparar a receita foi adotada da capacitação em panificação realizada pela Epagri. É só juntar o molho e a massa e se consegue elaborar uma receita mais prática de fazer e tão saborosa quanto o tortéi, que também é feito a partir da moranga, porém mais trabalhoso. É uma receita muito apreciada pelas famílias.

Notas dos sentidos: paladar, visão e olfato. São três coisas: o sabor, o colorido e o cheiro. O sabor é maravilhoso. Só de lembrar a receita, minha boca saliva. Mas eu aprecio muito também o colorido e aquele cheirinho quando está cozinhando e, quando está cozida, se torna muito especial. Se fizer com a massa crua, fica ainda mais saborosa porque fica mais sequinha mudando a textura.

Ingredientes da massa básica:
1 e ½ quilo ou 17 xícaras de farinha de trigo
1 colher (sopa) de sal
½ xícara de óleo
8 ovos
2 colheres (sopa) de vinagre branco
250ml de leite quente

Ingredientes do recheio:
1 quilo de abóbora ou moranga cozida e amassada
Cebola verde a gosto
1 cebola de cabeça pequena
Salsa picada a gosto
2 colheres (sopa) de queijo ralado, ou a gosto
Açúcar a gosto (opcional)
1 colher de noz-moscada
1 pitada de cravo (opcional)
1 pitada de sal

Modo de preparo da massa básica:

Misture a farinha de trigo, o sal e o azeite. Bata os ovos com o vinagre e acrescente a farinha e misture bem. Acrescente o leite quente até dar o ponto da massa firme. Deixe a massa descansar por cinco minutos. Sove a massa até ficar lisa. Abra em tiras conforme será utilizada.

Modo de preparo do recheio:

Misture todos os ingredientes deixando o recheio cremoso e reserve.

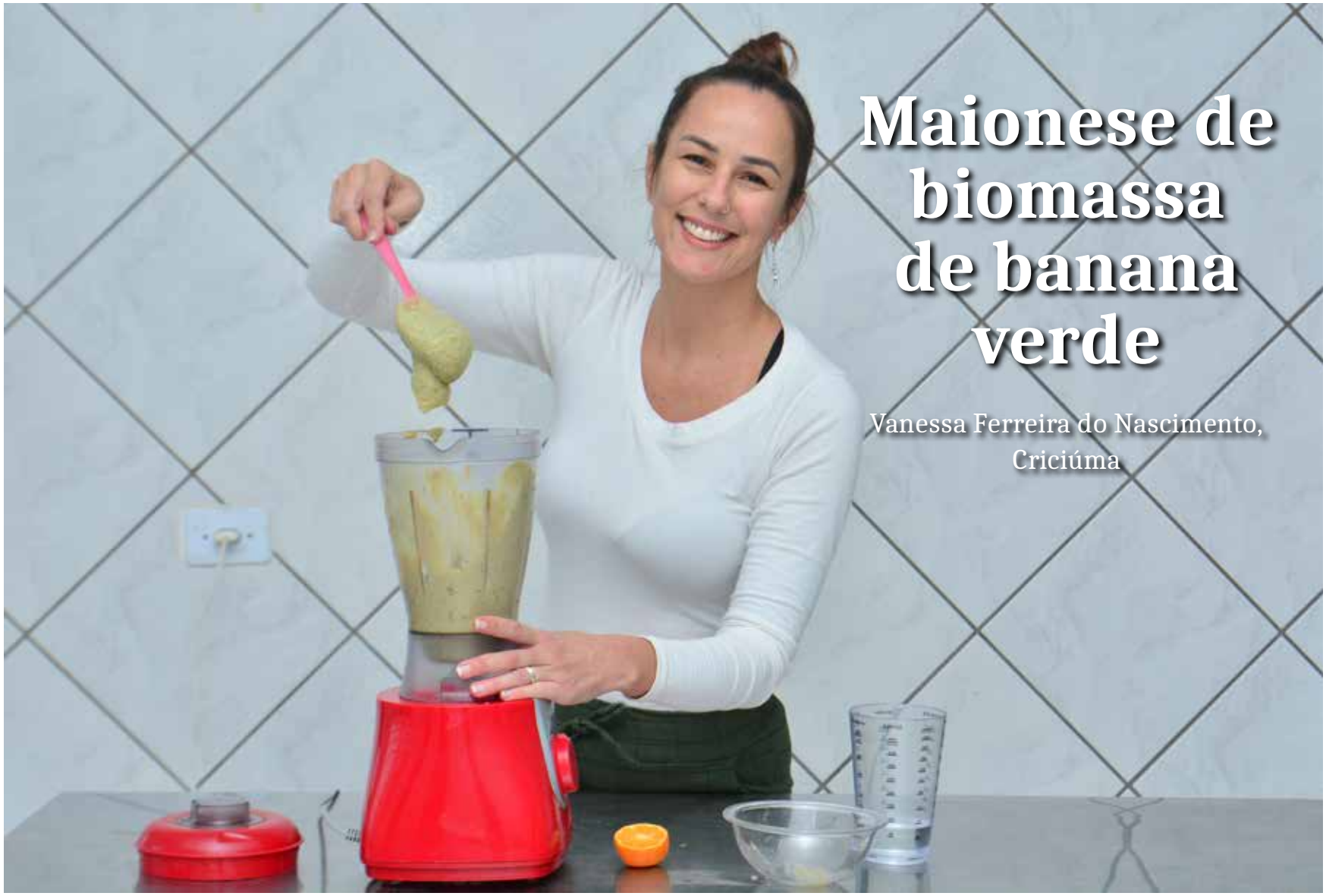
Montagem da lasanha de moranga em uma refratária

Comece a montagem com o recheio de moranga. A seguir, coloque uma camada de massa de lasanha aberta em tiras finas, uma camada de recheio, queijo ralado a gosto. Repita as camadas até encher a forma.

Dicas: cozinhe a moranga e separe da água assim que ficar macia, esmagando ainda quente. Misture todos os ingredientes e deixe o recheio cremoso. Pode utilizar a massa crua para montar a lasanha.

Tempo de preparo: 1h30min.

Rendimento: 6 porções.



Maionese de biomassa de banana verde

Vanessa Ferreira do Nascimento,
Criciúma

A biomassa de banana verde é a polpa da banana verde cozida e processada no liquidificador. O consumo de biomassa era incentivado no Movimento de Mulheres Camponesas (MMC) e da Pastoral da Saúde, grupos dos quais fiz parte e com os quais cresci muito na construção da saúde através da alimentação. Testado na Epagri, trata-se de um alimento nutracêutico devido aos seus benefícios, baixo valor calórico e por não ter um gosto específico. Apresenta amido resistente que atua como fibras insolúveis que alimentam as bactérias boas do intestino.

Nesta receita, através de uma maionese livre de óleos e gorduras, temos um molho à base de biomassa de banana verde, ingrediente simples e importante para uma alimentação nutritiva, farta e econômica. Trabalhada nos grupos de mulheres, com foco na alimentação saudável, a biomassa é mais um produto à base de banana, fruta disponível em boa parte de nosso Estado. No Extremo Sul, é tema em cursos no Centro de Treinamento de Araranguá (Cetrar) e em oficinas e palestras no município de Criciúma, onde atuo como extensionista social. No meu âmbito de atuação, trabalho a biomassa de banana verde mostrando a diversidade no uso da fruta, suas diferentes maneiras de preparo, além do aproveitamento integral. Trata-se de uma receita amplamente testada e inserida nas capacitações de merendeiras como importante alimento funcional.

Faz muito sucesso pela sua facilidade, pela função nutracêutica e aceitação das crianças. A maionese de biomassa é uma alternativa como produto alimentar para chamar a atenção para o consumo elevadíssimo de óleo e acabei virando uma entusiasta no assunto, pois surpreende pelo sabor e textura próximos ao que estamos habituados. A maionese é apenas mais uma das receitas possíveis de biomassa.

Notas dos sentidos: a cor, o sabor e a textura, porque fica igual a uma maionese com a qual estamos habituadas e isso facilita o desafio de provar o novo. É saudável e feita para comer sem culpa.

Ingredientes:
500 gramas de banana verde
2 ovos
1 colher (chá) de sal
1 xícara de temperos verdes
5 colheres (sopa) de azeite de oliva.

Modo de preparo da biomassa de banana verde:
Primeiro é feita a biomassa de banana verde. Lave as bananas verdes com casca, uma a uma utilizando esponja com sabão e água e enxágue bem. Numa panela com água fervente, coloque as bananas verdes com casca para cozinhar e tampe. Cozinhe por cerca de vinte minutos. Ao término do cozimento, mantenha as bananas na água quente da panela. Retire a polpa ainda quente da casca e leve diretamente ao liquidificador ou processador para bater. Se necessário, acrescente um pouco de água fervente para ajudar no batimento da pasta que é formada. O produto que sai do processador é a biomassa.

Modo de preparo da maionese de biomassa de banana verde:
Coloque no liquidificador 300 gramas de biomassa de banana verde, dois ovos cozidos, uma xícara de temperos a gosto (salsa, cebolinha, manjericão, alecrim), uma colher (chá) de sal, cinco colheres (sopa) de azeite de oliva. Bata os ingredientes e, se necessário, acrescente um pouco de água para auxiliar o batimento do liquidificador. Caso fique com consistência pouco cremosa, acrescente mais biomassa no batimento. A textura fica bem parecida com a maionese convencional com a vantagem de ser um alimento funcional e nutracêutico.

Tempo de preparo: 35 minutos.

Rendimento: 450 gramas.

Marreco recheado com repolho roxo

Kátia Marly Zimath de Mello, Timbó

O pato ou marreco com repolho roxo é uma receita que faz parte da cultura e da tradição de Timbó e da região do Vale do Itajaí. Desde minha infância incorporada em meu cotidiano, esta receita me faz reportar aos tempos de reunião em família e ocasiões especiais em que era preparado, como festas de casamento, aniversário, batizado, almoços comemorativos. Naquela época, era preparado no forno a lenha e levava de quatro a cinco horas para ser assado. No final, adicionavam-se temperos para fazer o molho. Seu aroma era sentido de longe. Em seu recheio se utilizavam os miúdos do marreco dando um sabor característico ao prato. Minhas avós, materna e paterna, o preparavam e minha mãe aprendeu muito bem e fazia com maestria. Atualmente, muitos restaurantes servem este prato que continua fazendo parte da cultura do nosso povo em festas de comunidade, na igreja, em casamentos e jantares dançantes.

Como extensionista social compartilho a receita que aprendi com minha mãe e incentivo as famílias a continuarem com esta tradição. Muitas delas têm retorno financeiro com a venda da ave para eventos, pois é um prato bastante difundido e apreciado pelos turistas que visitam nossa região. A agricultora e amiga Irmgard Korte é uma das pessoas que fazem parte de minha trajetória de aprendizados com este prato. Ela já teve sua renda com esta iguaria e é reconhecida como uma conhecedora do seu preparo.

Notas dos sentidos: o olfato. É um olfato de memória afetiva. Quando a gente era pequena e sentia o cheiro do preparo do prato sabia que uma reunião de família ia acontecer, que vinham os primos, parentes, tios e que seria uma festa. Quando a mãe abria o forno a lenha para colocar uma cebola, um tempero, um tomate, uma água, aquele aroma único se irradiava pelo ambiente!

Ingredientes:
1 marreco limpo
Sal
Pimenta-do-reino
Azeite
Manteiga

Ingredientes recheio:
Miúdos do marreco moídos, carne de frango ou porco moída
2 ovos
1 cebola pequena bem picada
300 gramas de farinha de rosca
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:
Tempere o marreco limpo com sal e pimenta. Deixe descansar por quatro a cinco horas.

Modo do preparo do recheio: misture os miúdos moídos com a carne de frango ou suína. Bata ligeiramente os ovos e misture com a carne. Junte os demais ingredientes e tempere a gosto. Preencha o marreco com o recheio e feche as pontas com linha ou palitos para não vazar. Na assadeira, coloque um fio de azeite com dois copos de água. Com a ponta de uma faca passe pequenas porções de manteiga na superfície do marreco. Leve para assar em temperatura média por quatro horas. Regue o marreco de vez em quando com o molho formado na assadeira e reponha a água para não queimar.

Dicas:
Caso a carne doure antes do término do período de assar, cubra-a com papel alumínio para não queimar. Entre 45 minutos a uma hora antes do término de assar, acrescente uma cebola, dois dentes de alho, dois a três tomates e temperos verdes picados para enriquecer o molho e regar a carne. Sirva com repolho roxo refogado e purê de batata.

Tempo de preparo: 4 horas.

Rendimento: serve cerca de 7 pessoas.

Minestra

Claudésia Terezinha Furlan, Florianópolis – Cetre

A minestra faz parte da cultura e da história dos descendestes de italianos de Nova Veneza, onde nasci. As mulheres da nossa família aprenderam a preparar a receita, na adolescência ou ainda na infância, com a mãe. Eu devia ter uns 12 anos e já queria participar, aprender. Como sou a terceira filha, era difícil eu poder fazer a minestra, pois minhas irmãs mais velhas faziam. Eu queria que elas tivessem outras tarefas para fazer e eu assumir a cozinha porque eu gostava. Era um prato muito presente no cardápio da família, servido quase todas as noites como jantar, acompanhado de saladas, salame, queijo ou torresmo. A minestra me traz lembranças de "comidinha da mãe" e do aconchego da família, que se reunia, em volta da mesa, no final de um dia de trabalho na agricultura, para se alimentar e conversar.

Nos municípios onde trabalhei como extensionista social repassei a receita, que despertava curiosidade em algumas mulheres, pois não a conheciam. Hoje a matriarca da família, com 89 anos, sempre que os filhos e netos vão visitá-la, sugere que se faça a minestra para ser saboreada. Isto traz boas lembranças na família e todos apreciam o cardápio. É, de fato, um momento muito apreciado na família, momento de união e de compartilhamento com os mais jovens que apreciam muito este alimento. No dia de escrever este texto para a publicação, escrevi com minha mãe e irmãs. Todas gostaram e minha mãe se sentiu valorizada pelo reconhecimento de um saber que ela nos passou.

Notas dos sentidos: o paladar. Não é só o comer, é sabor de lembrança de momentos bons.

Ingredientes:
2 xícaras de feijão-preto
1 xícara de arroz parboilizado
1 maço de salsinha
1 maço de cebolinha verde
2 colheres (sopa) de gordura
½ colher de sopa de sal

Modo de preparo:

Lave o feijão e coloque-o em uma panela de pressão com água suficiente para cozinhar. Leve ao fogo por, aproximadamente, 30 minutos. Desligue o fogo. Espere sair a pressão da panela e esfriar um pouco o feijão. Bata o feijão no liquidificador e coe em uma peneira fina. Neste momento, acrescente um pouco de água, cuidando para o caldo não ficar muito ralo/fino. Coloque esse caldo em uma panela e leve para o fogo novamente. Quando ferver, acrescente o arroz. Deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, para não grudar no fundo da panela. Quando o arroz estiver *al dente*, refogue à parte os temperos na gordura e acrescente na minestra. Deixe ferver por mais cinco minutos para misturar o tempero. Desligue o fogo, tampe a panela e deixe a mistura descansar por mais cinco minutos. Está pronta para servir.

Dicas: substituir o arroz por macarrão (preferência, caseiro).
Servir a minestra acompanhada de saladas (repolho, radiche, rúcula ou alface), salame, queijo ou torresmo.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: serve de 5 a 6 pessoas.

Moqueca de peixe assada

Neide Corrêa dos Santos Dorini, Ouro

Conheci esta receita em 2011 através de uma colega que trabalhava na Secretaria de Agricultura do município de Capinzal, como mais uma alternativa de preparo com peixes para um restaurante de pesque e pague que estava iniciando suas atividades. Foram realizadas oficinas de culinária _à base de peixes, um jantar e uma oficina para preparo de tilápia defumada. Conhecer esta receita representou o início de várias outras oficinas e auxílio no preparo de almoços e jantares à base de peixes em Capinzal e em outros municípios vizinhos, como Joaçaba, Zortéa e Campos Novos.

Eu não como peixe nem frutos do mar com frequência, porém me apaixonei pela culinária com preparos à base de peixe. A extensão nos traz desafios em que nos superamos pensando no benefício das pessoas com as quais convivemos e partilhamos experiências. Lembro-me de colegas que saíram no último Plano de Demissão Voluntária e Incentivada (PDVI) que me ensinaram e contribuíram com minha trajetória na extensão. Este aprendizado me oportunizou conhecer, estudar e me aperfeiçoar em pratos à base de peixes, um forte atrativo a mais no espaço rural, o que me auxiliou, inclusive, a assessorar outras famílias. Hoje os pesque e pague continuam sendo uma opção de renda. Mais famílias estão produzindo e passamos a ter esta alternativa no cardápio da merenda escolar, dispondo inclusive do abatedouro de um jovem que fez o curso no Centro de Treinamento, fruto dessas oficinas realizadas pela Epagri.

Neste processo de ensino-aprendizagem que a extensão nos oportuniza, a receita que compartilho aqui representa superação de desafios, troca de conhecimentos e generosidade entre colegas. Muitos já saíram da Epagri, mas o que nos ensinaram continua a ser compartilhado com outras pessoas e é um ingrediente no enfrentamento de desafios que são colocados, dia a dia, para nos superarmos e melhorarmos, como seres humanos e como profissionais.

Notas dos sentidos: é o paladar. Eu, usualmente, não como peixe e esse prato é tão bom que me conquistou. O sabor é especial.

Ingredientes:
6 filés de tilápia (cortados ao meio)
2 limões sem sementes
1 xícara de farinha de trigo
2 xícaras de óleo
2 cebolas médias
2 tomates
1 pimentão amarelo pequeno
1 pimentão vermelho pequeno
4 batatas pré-cozidas cortadas em rodelas
200ml de leite de coco
250 gramas de requeijão
200 gramas de queijo mozarela
1 colher (sopa) de azeite
Sal a gosto

Modo de preparo:

Tempere a tilápia com limão e sal e reserve. Corte as cebolas, os tomates e os pimentões em rodelas. Cozinhe as batatas e corte em rodelas grossas. Empane os filés em farinha e frite. Em um refratário, comece a montar a moqueca untando o recipiente com azeite. Coloque as fatias de cebola, os tomates, os filés de tilápia fritos, mais uma camada de cebola, tomate, os pimentões amarelos e vermelhos. Adicione o leite de coco. Em seguida, o requeijão, as batatas cozidas em rodelas. Por último, o queijo. Asse em forno preaquecido a 180ºC por 45 minutos. Sirva com arroz branco.

Dicas: pode-se utilizar batata-palha para enfeitar o prato ou cheiro-verde.

Tempo de preparo: 1h45min.

Rendimento: 6 porções.

Nhoque de batata-doce

Ilaini Marli Maihack Brassiani, Indaial

Todo alimento que traz batata-doce chega para mim como alimento afetivo. Em minha infância, a batata-doce era preparada pela minha mãe, Dona Hilda, cozida em água e sal, frita, tostada na chapa do fogão a lenha e assada no forno a lenha (minha preferida). Ao iniciar meu trabalho como extensionista social, no município de Indaial, logo observei hábitos alimentares e culturais bem distintos da minha região de origem. Observei maneiras diferentes de preparar vários alimentos que me eram comuns. No entanto, aqui no Médio Vale do Itajaí, no município de Indaial, o preparo, a mistura dos ingredientes, a forma de consumir, tudo acontecia de forma diferente daquela como me criei. Assim, entre o conhecer, o provar, o gostar e o acostumar com alimentos preparados de forma diferente, saboreei o nhoque de batata-doce (em um buffet de festa religiosa). O nhoque de batata-doce está sempre presente em festas de aniversário, religiosas, ou em encontros familiares. Enfim, o nhoque de batata-doce é comida de momentos especiais. Por isso, vem repleto de afetividade!

O nhoque hoje continua sendo um dos meus alimentos preferidos entre tantos aqui servidos. Cabe lembrar que há sempre muita fartura e variedade de comida quando se serve a mesa em momentos especiais! Nesta receita, o nhoque, obrigatoriamente, precisa ter formato de bolinha (esfera) e pouquíssima farinha de trigo, como é o costume aqui em Indaial. O modo de fazer faz a diferença no preparo desta receita e vem sempre carregado de tradição, costumes, rituais, lembranças. O nhoque de batata-doce é servido, preferencialmente, acompanhado de aves assadas, como marreco ou frango, mas acompanha bem qualquer tipo carne assada. É muito saboroso também com frango caipira ensopado, carne de panela, ou qualquer tipo de molho.

Como extensionista social, aprendi este nhoque em oficinas e cursos que promovemos com as agricultoras cujo objetivo é valorizar as boas receitas tradicionais de Indaial e região. O nosso nhoque é preparado por muitas mãos amorosas e experientes, repletas de habilidades. É preparado nas diversas comunidades do município seguindo a mesma combinação e o mesmo capricho, mantendo sempre sua leveza e a doçura da batata-doce encontrada nos belos e produtivos quintais de Indaial.

Notas dos sentidos: o sentido que mais me desperta é olfato, porque a batata-doce tem um cheiro único, peculiar, que é só dela.

Ingredientes:
4 e ½ xícaras de batata-doce amassada passada no espremedor
3 ovos inteiros
6 colheres de farinha de trigo (aproximadamente)
Sal a gosto para a água do cozimento
Água quente para cozinhar os nhoques

Modo de preparo:

Cozinhe as batatas-doces até ficarem macias. Escorra e passe pelo amassador de batatas. Espere esfriar. Adicione os ovos e a farinha de trigo. Apenas incorpore os ingredientes. Não sove a massa. Polvilhe uma forma com farinha de trigo e reserve. Molde os nhoques em formato de bolinha. Leve os nhoques ao fogo em água fervente e salgada. Não coloque todos de uma só vez. Cozinhe em remessas. Deixe cozinhar até boiarem. Retire com escumadeira. Sirva com carnes assadas ou molho de sua preferência.

Dica: em geral, o nhoque é servido com carne de aves (frango, marreco) assada em forno a lenha. Porém, acompanha muito bem outras carnes ou molhos. É fundamental que a batata-doce seja "enxuta" para que a receita fique realmente boa.

Tempo de preparo: 45 minutos.

Rendimento: 60 a 70 nhoques, dependendo do tamanho.

Nhoque de batata-doce II

Diandra Paula Andreolla, Guarujá do Sul

Eu aprendi esta receita com uma agricultora de Guarujá do Sul por meio da extensão social, quando fiz um resgate de pratos tradicionais do município que compuseram um material gráfico entregue aos participantes da Feira de Saberes e Sabores, em 2019. A receita foi descrita com tanto entusiasmo pela agricultora Iria Lucca que me contagiou. Naquela ocasião, dona Iria relatou ter aprendido com sua mãe que, por sua vez, aprendeu também com a mãe, vinda da Polônia, a qual afirmava ser este um prato típico daquele país. Dona Iria, beneficiária do antigo Programa Brasil sem Miséria, é uma agricultura que valoriza a alimentação saudável e, junto com sua família, produz muitos alimentos. Segundo ela, por ser um prato com ingredientes de fácil acesso e muito saboroso, integra constantemente as refeições da família, inclusive incentivando os filhos para uma alimentação mais saudável.

Ao testar a receita, o momento de preparo me remeteu à minha infância, quando adorava ver minha mãe inserir na água fervente cada pedacinho de massa do nhoque, fazendo-me perceber que esta preparação, mesmo que com ingredientes distintos, já era parte de minha história afetiva-emocional. Após testada, foi muito bem apreciada pela família e passou a integrar nosso cardápio atual. É, de fato, uma receita que, além de muito gostosa, valoriza os alimentos locais e saudáveis. Sempre que eu a repasso adiante, seja na família ou na extensão social, segue com a história de dona Iria.

Notas dos sentidos: a textura. O momento de cortar o nhoque é magico. A gente sente a maciez da massa. Minha mãe cortava com colher. Eu corto com a faca. Hoje, quando faço, meu filho participa junto. Ele adora cortar a massa.

Ingredientes:
2 batatas-doces médias
2 ovos
4 colheres (sopa) de água
1 pitada de sal
Farinha de trigo até dar ponto de a massa não grudar nas mãos

Modo de preparo:

Cozinhe as batatas. Amasse-as e reserve. Bata os ovos com o sal e depois misture com as batatas já amassadas. Vá acrescentando a farinha de trigo aos poucos e, conforme verifica a consistência da massa, acrescente água se houver necessidade. Amasse até que a massa fique uniforme e já não grude mais nas mãos. Espiche com rolo ou garrafa até que a espessura média da massa fique de, aproximadamente, três milímetros. Corte a massa em quadradinhos ou retângulos pequenos. Se preferir, tem a opção de fazer um formato de rolo, como uma corda, e cortar com a faca no tamanho desejado. Leve para cozinhar em água fervente por, aproximadamente, oito minutos. Sirva com molho conforme o gosto.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: 4 pratos fundos.

Paçoca de Frescal

Cristiane Lopes Couto, São Joaquim

Esta receita é tradicionalmente feita pelos moradores da região do Planalto Catarinense. Tem suas origens no tropeirismo e nas lidas das fazendas de gado de corte desta região por ser uma refeição de fácil transporte e conservação. Minha relação com esta receita, se deu durante o Projeto Microbacias 2 através da organização de cursos de culinária que tinham como objetivo resgatar algumas receitas tradicionais da nossa região. Nesta época acabei me tornando amiga de uma cozinheira de nosso município, São Joaquim. Dona Antônia Maria do Nascimento Branco, que trabalhava com refeições para eventos, contribuiu com algumas receitas para nossos cursos. Uma destas receitas era a Paçoca de Frescal que, além de resgatar a história do nosso povo, me traz boas lembranças de tardes de conversa e testes culinários com a Dona Toninha, como a chamávamos carinhosamente. Neste contexto a receita da Paçoca de Frescal tornou-se parte dos laços da extensão rural com a minha vida.

Na afetividade pessoal, meu marido e colega de trabalho, que é natural de São Joaquim, trouxe esta receita de suas raízes para nossa família e tem vivo em sua memória seu significado: "No século XVIII, na região do Planalto Serrano, as famílias abatiam os bovinos e conservavam as peças de carne com sal, que era o charque. Quando os tropeiros partiam para ficar longe dias ou semanas, faziam a paçoca de charque que enrolavam em panos e levavam na mala de garupa nos cavalos. A capa que usavam era a casa, o chapéu, a proteção da chuva, o pelego, a cama. A alimentação era paçoca, queijo serrano e café tropeiro. Viviam nesta condição alimentar. Sempre gostei de paçoca com café preto, pois me traz boas lembranças de minha convivência com meus avós maternos. Usar o frescal é uma releitura da paçoca de charque. Tem menos sal e o sabor fica semelhante". A receita a seguir foi elaborada em um pilão centenário, de 1921, feito por Domingos Ramos Pereira, bisavô de meu esposo, Marlon Francisco Couto. Ele próprio fez o frescal e, junto comigo, preparamos a receita.

Notas dos sentidos: o olfato, tanto pelo aroma maravilhoso durante o preparo, mas também por remeter a lembranças que a elaboração do prato nos traz. Para mim, a farofa de frescal é para ser degustada com um café, se possível até um café tropeiro. A textura também traz um sabor cheio de histórias e lembranças.

Ingredientes:
1 quilo de frescal
1 quilo de farinha de mandioca
200 gramas de banha
1 cebola de cabeça
1 maço de temperos verdes
Sal a gosto

Modo de preparo:
Corte o frescal em pedaços médios e cozinhe bem. Refogue a cebola e os temperos verdes na banha e frite o frescal. Coloque a farinha. Misture bem e leve para socar no pilão até que vire uma paçoca. Leve de volta para a panela para dourar mais um pouco.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: cerca de 5 porções.

Paçoca de Pinhão

Elisa Carbonera Lima dos Santos, Painel

A Paçoca de Pinhão representa um dos sabores expressivos da cultura serrana. Desde pequena, lembro que via a minha mãe prepará-la. Ela preparava e a gente ia ajudando, já participando do aprendizado de um prato que é parte de nossa cultura. A curiosidade de ver a mãe passando o pinhão na máquina era um atrativo para nós, crianças, e uma espécie de brincadeira. Cresci presenciando sempre, nas épocas de pinhão, ela fazendo este prato. Quando vim trabalhar no município de Painel, percebi que era um município de muito pinhão. Logo que cheguei fiz uma reunião com um grupo de mulheres e combinamos fazer uma oficina com pratos à base de pinhão. Foi nesta oficina que a agricultora Arlene Farias de Arruda disse ao grupo que faria a paçoca de pinhão. Quando ela preparou, vi que na paçoca que aprendi com a mãe faltava alguma coisa daquele sabor que eu provava naquele momento. A agricultora colocou bacon e pimentões amarelos e vermelhos. A partir desse dia, eu acrescentei estes ingredientes dando um novo sabor ao prato. Resumindo, aprendi o preparo completo da paçoca de pinhão com a agricultora de Painel. Sou grata pelo nosso trabalho, pois ensinamos e aprendemos com elas, ou seja, é uma troca de saberes.

Notas dos sentidos: A visão e o paladar. O fato de comer este prato desde pequena, talvez nem seja o cheiro, mas ele pronto, aquele visual maravilhoso que lembra o meu tempo de infância. Lembro quando a minha mãe preparava. O sabor do pinhão também é um ponto forte pela sua sazonalidade. Você não come quando quer, mas quando tem.

Ingredientes:
1,5 quilo de pinhão cozido e triturado
200 gramas de bacon
500 gramas de carne suína
500 gramas de carne de gado moída
300 gramas de linguiça calabresa
½ pimentão vermelho
½ pimentão amarelo
1 cebola grande
2 dentes de alho
3 colheres (sopa) de óleo ou banha
Tempero verde à vontade
Sal se necessário

Modo de preparo:
Cozinhe o pinhão. Descasque e moa (liquidificador, processador ou máquina de moer carne). Leve ao fogo em uma panela e coloque o óleo, o alho e a cebola ralada e deixe dourar. Acrescente a carne de porco moída e deixe fritar. Em outra panela, cozinhe a carne moída com os temperos (alho, cebola ralada, pimentão). Em uma frigideira, coloque o bacon cortado em cubos e deixe refogar. Tire o bacon. Coloque a calabresa e refogue. Misture tudo já cozido (carnes, bacon, calabresa com o pinhão). Cuidado com o sal para não colocar em excesso, pois o bacon e a calabresa já contêm sal. Por último, coloque temperos verdes a gosto.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: serve de 6 a 8 pessoas.

Panqueca com Ora-pro-nóbis

Marli Guesser, Antônio Carlos

Esta receita é simples, prática, saborosa e nutritiva. Aprendi em um curso de panificação nutracêutica no Centro de Treinamento da Epagri de Itajaí com a colega Natália. Desde que aprendi, faço essa receita com meus filhos que participam do preparo assimilando a importância de uma alimentação saudável, com ingredientes que às vezes temos em casa e não conhecemos o valor nutritivo. A ora-pro-nóbis é considerada a proteína vegetal. Meus filhos nem comem a panqueca se não tiver ora-pro-nóbis. Por ser rápida e de fácil execução, também a utilizo em várias oficinas das Plantas Alimentícias Não Convencionais (Pancs) nas escolas. Em um espaço tão importante como a comunidade escolar, ensino esta panqueca para que outras pessoas tenham acesso a algo simples e bom para a saúde.

Notas dos sentidos: o visual é o mais atrativo pela cor esverdeada. Inclusive meus filhos dizem que é a "panqueca do Hulk".

Ingredientes:
1 ovo
1 xícara de leite
8 folhas de ora-pro-nóbis
1 xícara de farinha de trigo
1 pitada de sal
Óleo para untar a frigideira.

Modo de preparo:

Em um liquidificador, coloque o ovo, o leite e as folhas de ora-pro-nóbis higienizadas. Deixe bater bem até que a mistura esteja homogênea. Acrescente a pitada de sal e a farinha de trigo aos poucos até que a mistura comece a ficar pastosa.

Aqueça uma frigideira, de preferência antiaderente, com um fiozinho de óleo e coloque uma camada bem fininha de massa. Espere soltar da frigideira e vire a panqueca para que doure os dois lados. Coloque a panqueca em um prato e recheie com o sabor de sua preferência (carne moída, frango desfiado, ricota, etc.).

Dicas: pode substituir a ora-pro-nóbis por espinafre, beterraba, cenoura ou açafrão.

Tempo de preparo: 15min.

Rendimento: 6 unidades.

Panqueca de tatarca (trigo mourisco ou sarraceno)

Telma Tatiana Köene, Mafra

Esta receita tem um ingrediente muito especial e bastante tradicional no Planalto Norte Catarinense, com destaque no município de Itaiópolis, onde trabalhei por seis anos como extensionista social: a tatarca, ou *hretchka*, como o povo eslavo da região chama o trigo mourisco, ou trigo sarraceno. Pessoalmente, não conhecia esse alimento, mas percebi que muitas famílias têm o hábito de consumi-lo, principalmente em ocasiões especiais, muito relacionadas à religião. Então comecei a me interessar e conhecer mais sobre esse produto que veio da Europa com os primeiros imigrantes em 1890. Por isso, nas famílias de descendentes de eslavos, em especial os ucranianos, a tatarca tem lugar muito especial, numa tradição que vem sendo transmitida de geração em geração. Com o tempo percebi que o cultivo, que já teve importância econômica para o município quando era exportado, e era produzido por muitas famílias para autoabastecimento, está diminuindo. Para manter as tradições, as famílias têm comprado, já descascado, dos poucos produtores da região, o que tem aumentado o preço e reduzido o consumo.

Pude constatar ainda que as receitas não são registradas, que o saber-fazer é passado de forma oral e prática, em especial entre as mulheres. Muitas me falaram da preocupação que as receitas se percam porque "as moças já não têm mais interesse por culinária". Então, como forma de retribuir o aprendizado que tive com elas, colaborar com a preservação da memória das receitas e valorizar esse alimento tão saudável, montei um livro de receitas com tatarca (Boletim Didático, nº 118) que traz também um pouco da história desta semente na região. Cabe registrar que a parte comestível é a semente e que, devido ao seu formato único, piramidal, precisa de descascador próprio. A tatarca é rica em proteínas, vitaminas, minerais, fibras e substâncias antioxidantes. Seu sabor lembra nozes. Não contém glúten e tem baixo índice glicêmico. Quando pesquisei sobre receitas com trigo mourisco, descobri que está presente na culinária de muitos povos, como poloneses, russos, ingleses (crepe) e japoneses (macarrão sobá).

Juntando o que aprendi com as agricultoras com meu conhecimento como nutricionista no trabalho de extensão, fiz essa receita de panquecas, para colaborar com a divulgação do produto e oferecer mais uma opção àqueles que têm alguma restrição a alimentos com glúten. Um momento especial relacionado a esta receita foi quando fiz uma capacitação para merendeiras no município de Santa Terezinha, que já comprava o produto para alimentação escolar e buscava novas receitas. A tatarca me trouxe muitas alegrias em meu trabalho como extensionista social. Por exemplo, organizar o Boletim Didático, com meu colega Nelson Richter, me proporcionou conhecer famílias e tradições. O dia do lançamento do livro foi muito especial, em uma casa tipicamente polonesa, tombada pelo Iphan, sede da associação polonesa do município, com presença de autoridades e a participação das agricultoras que fizeram as receitas. O destaque é para a tradição de um povo que enfrentou muitos desafios e teve na tatarca um alimento sempre presente que matou a fome em momentos difíceis. Por tudo isso, esse alimento é muito especial para mim. Essa receita é uma forma de homenagear e popularizar o consumo, fortalecer a produção e valorizar a tradição deste povo com quem tanto aprendi.

Notas dos sentidos: o paladar é o mais marcante. A tatarca tem um sabor diferenciado. Lembra nozes, mas é única, especial.

Ingredientes da massa:
2 xícaras de tatarca
3 ovos
2 xícaras de leite
1 colher (sobremesa) de sal
1 colher (chá) de óleo

Ingredientes do recheio:
500 gramas de requeijão fresco (tipo ricota)
1 colher (chá) rasa de sal
4 colheres de sopa de nata fresca ou creme de leite
10 folhas de cebolinha verde fina

Modo de preparo da massa:

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, recheie e enrole como panqueca. Também pode dobrar a massa ao meio e novamente ao meio, com o recheio dentro.

Modo de preparo do recheio: lave e pique bem fino a cebolinha. Misture os ingredientes e recheie as panquecas ainda quentes. Se levar ao forno por alguns minutos, o recheio derrete.

Dicas: o recheio pode ser doce (geleia, frutas com creme de leite ou nata, mel, doce de leite) ou salgado (presunto e queijo, carne moída, frango desfiado).

Tempo de preparo: 30 minutos.

Rendimento: 12 panquecas médias.

Pirogue

Ana Paula Kleinschmidt Machado, Mafra

Receita tradicional da cultura ucraniana, o Pirogue é uma preparação festiva, servida nos encontros de família, cujo preparo é passado de geração em geração. É também facilmente encontrado em festas de igreja e restaurantes nos finais de semana. Trata-se de um pastel cozido, recheado tradicionalmente com requeijão (queijinho) e batata, temperados com cheiro-verde. É servido com molho vermelho, podendo ser de linguiça ou carne moída, ou ainda com molho de nata. Esta receita eu sempre comi desde pequena, mas não tinha o hábito de prepará-la. Então, no trabalho de extensão aprendi com dona Edith, uma agricultora muito especial. Quando cheguei para fazer uma visita como extensionista, ela estava preparando este prato para me convidar para o almoço. Aquilo me despertou a curiosidade. Foi naquele momento que eu aprendi como se faz a massa, o recheio e cada detalhe do processo de produção do pirogue. Agora, com muito carinho, compartilho com vocês. Prepare esta iguaria e delicie-se com o sabor da tradição ucraniana. Bastante presente no Planalto Norte, na região de Mafra e Itaiópolis, o pirogue alimenta e anima os finais de semana. É um aprendizado que vivo na extensão social e que trouxe para minha vida!

Notas dos sentidos: são dois sentidos. O paladar porque o sabor é único devido à mistura do requeijão com a batata. Por sua vez, sua apresentação é linda com o molho vermelho tornando-o agradável aos olhos.

Ingredientes da massa:
500 gramas de trigo
3 ovos
2 colheres (sopa) de óleo
1 pitada de sal
Água até o ponto de abrir com o rolo

Ingredientes do recheio:
300 gramas de requeijão (queijinho)
3 batatas médias
Salsinha e cebolinha a gosto
Sal a gosto
Noz-moscada (opcional)

Modo de preparo da massa: em uma bacia, coloque o trigo, os ovos, o óleo, uma pitada de sal e vá adicionando água até chegar ao ponto de abrir a massa com o rolo, sem grudar. Aberta a massa, corte com cortador redondo, como de pastel, e recheie. Feche dando beliscões na massa, grudando bem.

Modo de preparo do recheio: cozinhe as batatas e amasse ainda quente. Depois de frias, misture com o requeijão, tempere com o sal, cheiro-verde e, se quiser, dê um toque com umas raspinhas de noz-moscada, que é opcional. Depois de fechados os pirogues, cozinhe em água fervente, com sal e um fio de óleo.

Sugestão de molho:
2 colheres de óleo
1 colher de manteiga
300 gramas de linguiça de boa qualidade
2 tomates picadinhos (sem semente)

1 colher de extrato de tomate
½ cebola picadinha
Cheiro-verde (salsinha e cebolinha)
Pimenta-do-reino a gosto (opcional)
Sal a gosto
1 xícara de água

Modo de preparo do molho:

Frite bem a linguiça com óleo e manteiga. Junte a cebola picadinha e o tomate e refogue bem. Junte o extrato de tomate, frite mais um pouco. Acrescente água e deixe ferver para formar o molho. Verifique o sal. Tempere com pimenta-do-reino (opcional) e, ao desligar o fogo, junte o cheiro-verde picadinho. Junte a família e prepare seu pirogue.

Dicas: a linguiça pode ser substituída por carne moída no molho, mantendo o mesmo modo de preparação. Outra opção de recheio é usar repolho cortado bem fininho refogado com bacon. Para vegetarianos, pode-se fazer apenas com o repolho refogado com temperinhos.

Tempo de preparo: 3 horas.

Rendimento: 25 unidades médias.

Pizza

Natália Lúcia Knakiewicz Kominkiewicz, Itajaí

Como extensionista social da Epagri há mais de 35 anos, trabalhei nos municípios de Palma Sola, São Lourenço do Oeste, Xaxim e Itajaí, sendo que nos dois primeiros atuei com Juventude Rural (Clubes 4-S). A ação com jovens incluía suas famílias em atividades das áreas social, ambiental e econômica. Com o objetivo de melhorar a qualidade da alimentação das famílias, até os dias atuais, as extensionistas orientam atividades que incluem a produção e o processamento de alimentos através de metodologias de extensão. No final dos anos 1980, quando trabalhava sediada em São Lourenço, porém atendendo também Galvão e Palma Sola, durante uma reunião de planejamento para o ano seguinte, a mãe de um jovem se manifestou dizendo que achava difícil e parecia tão distante da realidade deles um dia poder saborear pizza, mas que gostaria muito de aprender a fazer e poder servir para sua família. Essa sugestão foi apoiada pelos demais participantes. Então, planejamos um curso sobre esta temática que, felizmente, eu sabia fazer. Trabalhar com massa de qualquer tipo sempre me encantou.

Remete-me à minha mãe. Ela fazia pão caseiro e, quando ia colocar na forma, dava um pedaço para cada filho moldar, fazíamos passarinhos, bichinhos e tudo era assado junto com os pães. Vibrávamos com aqueles momentos. Já a pizza eu aprendi a fazer com minha irmã mais velha. Quando adolescente, ela foi morar com uma tia em São Paulo e lá teve a oportunidade de aprender. Eu fazia uma massa mole, que podia ser feita no liquidificador ou batida manualmente porque muitas famílias não possuíam liquidificador naquela época. Também busquei outra opção de massa, com 50% de fubá, para as famílias que tinham dificuldade de comprar farinha de trigo. Ainda naquela época, a convite de uma amiga que era dona de padaria, fui fazer um curso no Senai, em Pato Branco, estado do Paraná, quando aprendi a fazer a massa de pizza tradicional. Assim, pude ensinar este prato tão bem aceito naquela, e em muitas outras comunidades. Porém, a maioria das pizzas tinha formato retangular, pois as famílias não tinham forma redonda.

Há 12 anos, quando vim trabalhar em Itajaí, fui convidada para fazer parte da equipe de instrutores de um curso de panificação, o qual estava sendo pensado. Quando estávamos testando as receitas, uma das colegas sugeriu incluir uma pizza em que se iria substituir a rúcula da cobertura por beldroega ou ora-pro-nóbis (plantas nutracêuticas ou pancs[1]). Resolvi testar a receita com farinha de trigo integral e deu super certo! A partir desta experiência, a receita passou a fazer parte do curso de Panificação Nutracêutica no Centro de Treinamento de Itajaí (Cetrei) e sempre é um grande sucesso pela sua crocância e pelo cheiro que desperta o olfato. Outro detalhe guardado em minha memória afetiva traz meu pai nos momentos em que ele colhia trigo e a gente, pequeno, acompanhava e comia aqueles grãos. Assim, essa massa me remete àquele sabor de trigo, que o branco já não tem, e à lembrança de meu pai.

Notas dos sentidos: O tato é o sentido que mais me ativa ao manusear a massa. O segundo é o olfato quando se assa. O cheiro que exala me traz o sabor e a lembrança de família reunida.

[1]Plantas alimentícias não convencionais.

Ingredientes:
1 quilo de farinha de trigo integral
1 e ½ colher de fermento biológico
50ml de óleo vegetal (soja, milho, girassol)
1 colher (sobremesa) de açúcar
1 colher (sopa) de sal
600ml de água morna

Modo de preparo:
Em uma bacia, coloque o trigo, reservando mais ou menos uma xícara. Acrescente o fermento e misture com o trigo. Em seguida, coloque o açúcar, o sal e o óleo. Vá acrescentando a água aos poucos e amassando. Sove com a mão até que a massa fique lisa. Faça uma bola. Deixe descansar em um recipiente até que dobre de volume. Preaqueça o forno (pode ser a gás, elétrico ou a lenha) a, mais ou menos, 250°C. Unte a forma com um fio de óleo, se necessário. Separe a massa em porções suficientes para o tamanho da sua forma. Vá esticando e assando, uma por vez, no tamanho da forma. Faça furos com um garfo para evitar bolhas ao pré-assar.

Sugestões de cobertura:
Molho de tomate
Champignon laminado
Queijos de sua preferência
Ricota com tomate seco
Folhas de beldroega, ora-pro-nóbis, moringa, rúcula
Milho verde
Ervilha
Palmito
Camarão
Peito de frango
Orégano e azeite de oliva

Dicas: a massa deve ser pré-assada cuidando para não tostar demais. Se passar do ponto, ao voltar ao forno com a cobertura, pode ficar muito seca. Essa massa poderá ser congelada, por três meses, após fria e devidamente embalada. A massa pode ser feita com farinha refinada ou integral. Quando utilizar a farinha integral poderá ser necessário acrescentar um pouco mais de água morna.

Tempo de preparo: 1h30min a 2 horas.

Rendimento: em média 5 discos médios. Depende da espessura da massa.

Polenta consa dona Elena

Neiva Dalla Vecchia, Ponte Serrada

A polenta é um prato tradicional da colonização e da comida italiana, passada de geração em geração. Sou descendente desta cultura e de famílias numerosas que nunca deixaram faltar à mesa *una bella polenta*. A mais "sofisticada" elaboração desta comida simples, nutritiva, saborosa e de "sustância" era a Polenta Consa Recheada. Com muito molho (potcho), queijo, cultura e amorosidade de *mamma*, a Polenta Consa se transformava em um banquete para os dez filhos de dona Elena e seu Laninho. Minha infância tem esta memória de momentos bons. Família sem posses, mas com muita comida na mesa, como bolinho de pão passado no açúcar, minestra, fortaia e polenta. Até hoje mantemos esta tradição de sentarmos juntos, a família reunida.

Antigamente era comum comer fritada de caça que o pai trazia. Com a gordura da fritada a mãe acrescentava cebola, temperos verdes, colorau e fazia o molho para rechear a polenta. Tínhamos polenta todo dia, mas a polenta consa era só quando o pai trazia a caça, o que se tornava um momento especial. Hoje eu faço este prato com frango, salame, carne moída. Como extensionista, ensinei esta receita a algumas mulheres que não a conheciam, mas posso afirmar que a polenta é um alimento muito presente nas refeições diárias de famílias agricultoras, principalmente de origem italiana e, em especial, destaco aqui, de minha família. Não raro, o cheiro do cozimento desta comida de verdade – na calhera (polenteira de ferro) ou *brustolada* – nos abraça ao chegar, ainda antes de ser recebida pela família.

Notas dos sentidos: o olfato. O cheiro me abraça, remete à infância, à presença da mãe.

Ingredientes da polenta:
2 litros de água
3 xícaras de farinha de milho
1 colher (sopa) rasa de manteiga ou banha
Sal a gosto

Ingredientes do molho (potcho)
1 quilo de frango em pedaços
1 colher (sopa) de banha
1 cebola média picada fina
2 tomates picados finos
3 dentes de alho picados
1 maço pequeno de tempero verde
3 folhas de sálvias inteiras
Sal a gosto
Colorau a gosto

Modo de preparo do molho (potcho):

Coloque a banha em uma panela para aquecer. Quando estiver quente, ponha a carne e deixe fritar até dourar um pouco. Salgue. Acrescente o alho, a cebola e os temperos verdes e deixe fritar mais um pouco. Acrescente o tomate e o colorau deixando refogar. Então, coloque água até cobrir o frango, as folhas inteiras de sálvia e deixe cozinhar em fogo baixo até amolecer. Desligue e deixe esfriar. Desosse os pedaços de frango, pique e retorne ao molho. Prove o sal, retire a sálvia e, se precisar, acrescente um pouco de água para aumentar o molho. Reserve.

Modo de preparo da polenta:

Coloque a água para ferver, acrescentando sal, manteiga ou banha. Quando começar a ferver, vá acrescentando a farinha de milho aos poucos, não parando de mexer. O ponto é de polenta mole. Deixe cozinhar até dar o ponto.

Montagem do prato: Uma porção de molho, uma camada de polenta quente, uma camada de molho, uma camada de queijo. Repita as camadas até terminar com o molho e o queijo. Leve ao forno para derreter e dourar o queijo.

Acompanhamentos: *radicci cotti* ou repolho refogado, fortaia de ovo, arroz branco.

Dicas:

- Cozinhar o frango com osso melhora o sabor do molho, bem como preserva o saber-fazer de nossas avós e mães que não costumavam cozinhar ou desfiar para depois fazer o molho com o frango;
- O recheio pode ser substituído por salame, carne de gado ou de porco moída, ou legumes refogados;
- Pode-se reaproveitar algum molho que tenha sobrado de outra refeição.

Tempo de preparo: 2 horas.

Rendimento: serve 5 pessoas.

Queijo colonial

Rejane Luíza Gregianin Rigo, São José do Cedro

Sou de família de origem italiana. Meus nonos vieram do Rio Grande do Sul para o Oeste Catarinense nos anos 1950, com a vaca de leite junto na mudança. Chegando a São José do Cedro, se deu a continuidade da tradição de produzir os alimentos para o consumo da família e os derivados de leite sempre estavam presentes na mesa. As filhas, ao casarem, ganhavam a vaca de leite que, além do alimento para a família, gerava renda com a venda de queijo. O aprendizado dos saber-fazer femininos foi passado de geração em geração (nona, mãe, eu e minha filha).

A nona, Terezinha, foi quem nos ensinou o que sabemos. Ela era muito religiosa e gostava muito de flores. As rosas eram um símbolo da casa dela e a rosa de Santa Terezinha, particularmente especial por remeter ao seu nome. Assim, o queijo se tornou tradição e faço até hoje com muita dedicação e muito amor. Porém, além de fazer para a minha família, compartilho este conhecimento ancestral em meu trabalho na extensão, ensinando a receita de um alimento de boa procedência e seguro. Neste sentido, a receita original foi um pouco alterada com o aprendizado vindo da Epagri sobre higiene, manipulação e segurança do alimento com o objetivo de melhorar ainda mais a qualidade do queijo produzido para autoabastecimento.

Notas dos sentidos: o gosto e a mãe deixando o queijo envelhecer no vinho porque o pai gostava muito, pois isso dá um quê de picante! Às vezes botava até um pouquinho de pimenta, que é um conservante e acentua o sabor.

Ingredientes:
10 litros de leite
100 gramas de iogurte natural
7ml de coalho

Modo de preparo:
Confira a medida do leite e pasteurize (70cg a 73ºC). Resfrie a 35ºC. Adicione o iogurte natural, 100 gramas para cada 10 litros de leite. Adicione o coalho, conforme recomendação do fabricante, dissolvido em água na temperatura ambiente (7ml para 10 litros de leite). Mexa bem para misturar os ingredientes. Deixe em repouso para formação da coalhada (mais ou menos 60 minutos). Verifique o ponto e corte em grãos de aproximadamente 1cm. Deixe em repouso por 5 minutos. Comece a mexer lentamente até o ponto da massa – aproximadamente 30 minutos. Aqueça a 37ºC. Faça a dessoragem e a pré-prensagem. Enforme e prense com pressão inicial de cinco quilos por quilo de massa. Após 40 minutos, realize a primeira viragem e aumente a pressão para dez quilos por quilo de massa. Deixe na prensa por um período mínimo de 12 horas. Coloque os queijos na salmoura durante oito horas por quilo de massa ou realize a salga seca na massa a 2%. Cada 100 gramas de queijo ficam 50 minutos na salmoura. Mature durante 20 dias na geladeira, virando os queijos, diariamente. Lave a cada três dias com soro ou água morna com sal.

Dicas:
Para obter um queijo de qualidade precisamos de alguns cuidados: ordenha higiênica e animais livres de tuberculose e brucelose. Coar o leite é a primeira operação que deve ser feita após a ordenha, diminuindo as possibilidades de contaminação. Resfriar o leite. O leite sai do úbere a uma temperatura de 37ºC, que é ideal para o desenvolvimento de bactérias. Deve-se resfriar o leite imediatamente para impedir o desenvolvimento de micróbios.

Tempo de preparo: 1h30min.

Rendimento: 1 quilo.

Queijo de Kefir

Carlos Airton Paganini, Paraíso

Os fermentados com leveduras estão presentes na culinária de diversas etnias no Extremo Oeste de Santa Catarina, com mais ênfase nas culturas alemã e italiana. O queijo de kefir é um alimento tradicionalmente consumido nos cafés e lanches (*frischtick*). Leve e fresco, combina muito bem com doces, pães e bolachas. É uma lembrança guardada que se reflete em minha memória desde a infância, pois se liga a uma tradição da família de cultivar os fermentados e leveduras sempre doando "sementinhas" a quem interessar.

Minha mãe fazia muitos fermentados. O kefir é um probiótico e é muito antigo. Ele sempre estava lá, em nosso dia a dia. A partir desta lembrança, venho utilizando e aprimorando os conhecimentos há mais de 20 anos confeccionando e valorizando esta opção saudável de alimento. Quando fui contratado pela Epagri e fui para o pré-serviço, há 17 anos, levei o kefir de água, pois fazia parte do meu cotidiano. Como extensionista social, repasso estes "saberes e sabores" a inúmeras famílias urbanas e rurais como mais uma alternativa saudável, contribuindo com uma melhor qualidade de vida.

O queijo de kefir, feito com leite, é igualmente saudável. Representa a memória de minha infância e é uma receita que compartilho como extensionista social. Eu sinto um diferencial quando faço um queijo assim porque é possível inovar, criar sabores diferenciados com os condimentos. Isso é bom porque não se torna enjoativo. É algo sempre sendo renovado, ora com um condimento, ora com outro. Fazer o queijo de kefir proporciona o prazer de ter criado o próprio alimento e a certeza de estar comendo algo saudável com o teu sabor, mais ou menos condimentado. E como é gratificante poder proporcionar algo de bom para os outros que vão provar um queijo. Isso é algo que todo cozinheiro, todo mestre cozinheiro gosta: de inovar, criar algo diferente, ouvir a opinião das pessoas com relação àquele alimento. E é um alimento que há tanto tempo está presente em minha vida, me fez crescer, ser forte. Isso é muito gratificante. Isso é um entre tantos que a gente pode e tem o dom de fazer. Quem gosta de cozinhar sabe o que é isso: fazer o diferencial na sua vida de outras pessoas.

Notas dos sentidos: o cheiro natural, o frescor do alimento. Outro sentido se refere à textura, pois, no confeccionar, se pode deixar mais fino. É um queijo que, ao longo do tempo, a gente vai experimentando coisas diferentes. A visão também pode ser ativada. Por exemplo, quando eu faço com açafrão da terra. Pode-se fazer em camadas. Daí, quando vai cortar, tem aquele efeito visual, mais ou menos corado do açafrão, ou fazer todo naquela cor.

Ingredientes:
2 litros de leite integral
500ml de creme fermentado de kefir
2 colheres (sopa) de sal marinho
1 colher (sopa) de orégano
1 colher (chá) de pimenta-do-reino

Modo de preparo:
Em uma panela aqueça o leite a 85ºC. Desligue o fogo, acrescente o Kefir (creme) misturando lentamente até talhar (coalhar). Deixe descansar por 10 minutos. Então, acrescente o sal, o orégano e a pimenta-do-reino mexendo lentamente por um minuto. Deixe descansar por mais 15 minutos. Após, passe a mistura em uma peneira bem fina drenando o soro. Acomode a massa, firmando em uma forma apropriada para queijo. Mantenha na geladeira por 12 horas para maturação. Após, desenforme. Está pronto para o consumo. Mantenha o produto sempre refrigerado.

Dicas: use leite integral (melhor rendimento). Se usar leite não pasteurizado, ferva e deixe esfriar na temperatura 85ºC. Pode usar outros temperos a gosto, como açafrão, salsa, tomate seco.

Tempo de preparo: 40 minutos.

Rendimento: 1 unidade (1kg).

Quirera (canjiquinha) com costelinha suína

Josefina Aparecida Nunes de Carvalho, Chapecó

Quando criança aprendi esta receita com meu pai, descente de indígenas. A gente era criança e gostava de ficar ao redor dele. Lembro-me do pai cortando o espinhaço do porco para fazer a comida daquele dia. Quando ele matava porco, já colocava a polenteira no brasido (onde foi esquentada a água para pelar o porco) para fazer a quirera. O primeiro pedaço retirado do porco era suã (espinhaço) que, imediatamente, era colocado para cozinhar. Nós ficávamos ao redor enquanto o pai fazia o prato e a mãe cuidando dos detalhes.

Esta receita me acompanha até hoje e faz parte do meu cardápio. No dia a dia como extensionista social, já repassei para grupos de agricultoras e merendeiras de escolas pelos municípios por onde trabalhei. É uma receita simples, prática, saborosa e nutritiva. Meu pai aprendeu com os caboclos remanescentes da região do Contestado, pois vivíamos muito próximo. Convivíamos com caboclos que vieram para a construção da estrada de ferro e que permaneceram depois que a obra acabou. Um deles, inclusive, foi meu padrinho. Batizou-me nas águas de São João Maria. Esta comida tem a afetividade de minha infância e me desperta uma emoção tão forte que quero compartilhar com outras pessoas: uma comida simples, saborosa e que lembra tempos difíceis, porém da família reunida.

Notas dos sentidos: o sabor e o cheiro me acompanham.

Ingredientes:
1 quilo de costelinha suína ou suã
3 dentes de alho picados
2 cebolas médias picadas
2 tomates picados (opcional)
½ quilo de quirera de milho
2 colheres (sopa) de banha ou azeite
Sal a gosto
Tempero verde a gosto
Água para cozinha

Modo de preparo:

Inicialmente, deixe a quirera de molho por 30 minutos. Em uma panela (de preferência de ferro) coloque a gordura para esquentar. Ponha a costelinha com um pouco de água e deixe cozinhar até ficar macia. Quando a água secar, deixe fritar até ficar dourada. Acrescente o alho e a cebola e deixe dourar mais um pouco. Em seguida, coloque a quirera, que estava de molho, lavada. Mexa bem para absorver os ingredientes. Coloque a água quente aos poucos e tempere com sal, mexendo de vez em quando para não deixar grudar na panela. Se precisar, vá acrescentando mais água até sentir que está cozida, porém "*al* dente" e úmida. Desligue a panela e jogue os temperos verdes. Mexa e está pronto para servir quente.

Dicas: a carne de porco pode ser substituída por carne de frango, sobra de churrasco, linguiça, entre outras carnes. A quirera pode ser acompanhada por couve refogada.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: serve de 3 a 4 pessoas.

Radicci cotti com ovos

Arlete Barionuevo, Itá

Radicci cotti é uma receita tradicional italiana. Aprendi com minha mãe, Assunta Barionuevo, a fazer só o *Radicci cotti* quando eu tinha uns sete, oito anos de idade. Alguns anos depois, minha madrinha Cedalina Barbieri (*in memoriam*), que morava em Xanxerê, me ensinou a fazer colocando ovos 'estalados'. Quando formei minha família, resolvi incrementar a receita e acrescentei bacon ou salame, que foi aprovado tanto por meus familiares quanto pelas pessoas dos grupos trabalhados na Epagri. Nas oficinas de alimentação com as agricultoras eu ensino esta receita e elas gostam muito. Para mim, o *radicci cotti* lembra minha infância e juventude.

Escolhi esta receita porque é fácil, utiliza ingredientes naturais e, como se está partindo para uma alimentação mais saudável, tem tudo a ver e também porque me remete à minha infância, os meus filhos gostam, as pessoas com quem trabalho recebem bem. Além disso, também é uma oportunidade de homenagear duas mulheres que me inspiraram a ser quem eu sou hoje, minha mãe e minha madrinha, e a compartilhar com as agricultoras. Minha mãe ficou muito feliz que contei que o que ela me ensinou sairia em um livro sobre alimentação. "Eu me senti muito bem em vir ensinar a fazer o radicci. Senti-me valorizada depois de ter trabalhado a vida inteira, criando os filhos e cuidado do marido quando ficou doente" [Dona Assunta]. Minha mãe e minha madrinha são inspiração em minha vida. Fizeram-me ser quem eu sou hoje. Pelas dificuldades que enfrentaram, me ensinaram a lutar, ir em frente e ser corajosa. Elas sempre foram referências para mim.

Notas dos sentidos: o olfato com a soma dos temperos e demais ingredientes. O cheiro é o indício de que estou indo na direção certa da receita. O cheiro é a primeira coisa que identifica este prato. Depois vem o paladar, quando você prova. Daí tem a confirmação que fez a receita de forma correta, que corresponde àquele cheirinho lá do início.

Ingredientes:
2 maços de radiche (almeirão ou chicória ou dente de leão)
4 ovos
Sal a gosto
Pimenta-do-reino moída a gosto
100 gramas de bacon ou salame picado em cubinhos a gosto
1 dente de alho
½ cabeça de cebola picada fina
2 colheres (sopa) de tempero verde picadinho
1 colher (sopa) de óleo ou banha

Modo de preparo:

Lave bem as folhas do *radicci*, pique bem fino, lave para tirar o excesso do amargo. Reserve. Em uma panela, coloque uma colher de óleo e o bacon para fritar. Acrescente a cebola, o alho, o tempero verde e refogue até a cebola ficar transparente. Coloque o *radicci* e o sal e mexa até ele refogar. Se for preciso, acrescente um pouco de água. Quando estiver refogado, assente no fundo da panela.

Estale os ovos por cima, coloque uma pitada de sal e pimenta moída sobre cada ovo.

Tampe a panela, abaixe a chama do fogão e deixe os ovos cozinharem no vapor. Sirva com polenta, carne de porco assada e uma salada de legumes.

Dicas: o segredo é não deixar queimar o *radicci* enquanto cozinha os ovos. Acrescente uma colher de água antes de colocar os ovos.

Tempo de preparo: 40 minutos.

Rendimento: 4 porções.

Risoto de Maracujá

Anadilse Alexandre Gonçalves, Cetrar

O Risoto de Maracujá é a versão tropical inspirada no risoto italiano *Al limone*. Eu mesma desenvolvi esta receita a partir da necessidade de ter um prato salgado de maracujá para servir no VII Simpósio Brasileiro sobre a cultura do maracujazeiro, em maio de 2017, realizado no sul de Santa Catarina. Para aquela ocasião, fui desafiada pelos organizadores do evento a desenvolver um prato salgado com a fruta de maracujá. Aliando as duas grandes culturas da região, arroz e maracujá, me inspirei na receita italiana e acabei elaborando esta que aqui apresento, a qual preparei para o evento sendo muito elogiada pelo sabor exótico.

Servimos na casquinha de maracujá, o que foi um grande sucesso por ser algo inusitado que surpreendeu a todos. A partir daí o risoto de maracujá foi preparado em diversas ocasiões, inclusive nos anos seguintes, valorizando o arroz pérola, variedade desenvolvida pela Epagri que é especial para risoto. Para mim, preparar este prato, seja no Centro de Treinamento de Araranguá (Cetrar), seja em eventos fora, ou mesmo ensiná-lo em oficinas, é um grande prazer, pois foi um grande aprendizado desenvolvê-lo e é sempre uma alegria compartilhar esta criação.

Para me aperfeiçoar, frequentei uma especialização em gastronomia. Faz parte de meus afetos construídos na minha trajetória profissional poder compartilhar este prato. Na época eu me senti valorizada por ter sido convidada para fazê-lo. Hoje, como um prato atemporal, quando ensino ou sirvo, agrada diferentes paladares. A partir desta criação, fiz pesquisas culinárias, criei outras receitas; aprendi e ensinei. Eu me apaixonei pela arte de cozinhar. Realizo-me cozinhando para plateias que têm gosto pela comida.

Notas dos sentidos: o paladar porque junta o contraste da maciez do arroz com a crocância da semente e a acidez do maracujá, que dá um diferencial ao prato.

Ingredientes:
3 xícaras de arroz especial para risoto
½ xícara de vinho branco seco
1 maracujá grande (polpa e semente)
2 colheres (sopa) de alho triturado
4 colheres (sopa) de cebola em cubinhos pequenos
3 colheres (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de queijo parmesão, ou outro de boa qualidade, ralado na hora
100 gramas de água fervente ou caldo de legumes (cenoura, cebola e salsão em quantidades iguais).

Modo de preparo:

Aqueça uma panela média. Acrescente o óleo e refogue o alho e a cebola. Quando a cebola estiver transparente, acrescente o arroz especial para risoto e refogue bem, porém sem queimar. Coloque o vinho de uma só vez e mexa vigorosamente até o líquido evaporar. Junte algumas conchadas de caldo ou água fervente e mexa para não grudar. Continue acrescentando a água aos poucos, mexendo até ficar quase no ponto *al dente**. Acrescente o açafrão. Coloque a polpa de maracujá e continue mexendo até homogeneizar bem. Coloque água se necessário. Acerte o sal e a pimenta a gosto. Quando estiver bem homogeneizado e o arroz *al dente*, finalize com a manteiga picadinha e o queijo ralado. Misture muito bem e sirva.

Dicas: **Al dente* é o ponto do risoto quando o arroz estiver bem cremoso por fora e ainda com uma pequena crocância por dentro.

Tempo de preparo: 30 minutos.

Rendimento: serve 5 pessoas.

Salame Italiano

Aurea Gasperin Facco, Guaraciaba

Quer ver meus pais felizes, é reunir a família ao redor de uma mesa farta para saborear uma excelente comida e compartilhar a vida. Minha mãe sempre foi uma cozinheira dedicada e excelente mãe, de quem recebi muitos ensinamentos e aprendi muito do saber-fazer que é a base para o trabalho de extensão social que realizo. Minha mãe sempre fez o possível para preparar comidas saborosas que transbordam afeto ao reunir a família ao redor da mesa. A receita que escolhi apresentar e que compartilho com as agricultoras, como extensionista, é o Salame Italiano. Minha família sempre produziu alimentos para consumo próprio. Entre eles, os animais, suínos e bovinos. Desde o tempo de meus avós, quando se abatia um suíno para abastecer a necessidade da família, era um dia de festa. As famílias próximas reuniam-se para preparar a carne que era transformada em diferentes produtos (salame, copa, torresmo, morcela, banha). Realizavam trocas de carne entre si sendo momentos de aproximação entre vizinhos e de partilha de conhecimentos.

Um dos principais produtos, que é parte da história da Família Gasperin, é o Salame Italiano, que na oportunidade era assado na brasa, enrolado na palha de milho, para ser degustado no mesmo dia. Lembro-me dos primos, da fila para comer, do tio "Miro" preparando o salame na brasa para as crianças. Hoje, para mim, um bom café, seja pela manhã ou à tarde, só é possível com o tal salame. Tanto fez sucesso, que minha família possui uma agroindústria que fornece este e muitos outros produtos derivados do suíno ao comércio em geral. Entendo que é valorizando e reconhecendo um saber-fazer, que muitos ainda poderão descobrir os segredos de uma culinária antiga, saborosa e cheia de sentidos.

Nosso desafio é manter e registrar o legado das gerações passadas, presente em nossas memórias afetivas, gustativas e sensoriais para que, através da comida simples e bem preparada, continue vivo e presente em nossas mesas e em nossos corações. Compartilho esta receita com dois propósitos: para que fique registrada como forma de valorização cultural, algo especial para mim em afetividades e memórias pessoais, e também como saber-fazer com famílias de agricultores.

Notas de sentidos: o sabor do salame na brasa eu não esqueço. O sentido que mais me aguça é mesmo a memória afetiva de comer aquele salame na hora.

Ingredientes:

10 quilos de carne suína moída
300 gramas de sal
150 gramas de alho descascado
200ml de vinho colonial
½ colher (sopa) de pimenta branca
10 a 12m de tripa suína limpa
1 colher (sopa) de açúcar
1 quilo de gordura suína, moída (chapa grossa) ou picada em cubos bem finos

Modo de preparo:

Desinfete os equipamentos e as mãos com água quente e sabão ou álcool. Moa a carne e faça a massa do salame. Pique o alho bem fino. Coloque a massa do salame em uma bacia e acrescente sal, alho, vinho e pimenta. Misture tudo muito bem. Sove a massa até ficar bem lisa e soltar das mãos. Corte a tripa (30 a 40cm), amarre em um dos lados bem firme. Prepare a máquina de moer carne com funil. Coloque a tripa já amarrada em uma das pontas. Coloque a outra ponta no funil e encha bem a tripa com a massa do salame sem deixar ar. Amarre bem a outra ponta final da tripa do salame. Pendure o salame em vara acondicionada em ambiente fechado (porões, quartos) para fazer calor e fumaça durante dois a três dias ou até o salame começar a secar.

Dicas: pode-se consumir o salame com torradas, fatiado, acompanhando polenta e vinho, no preparo de recheios ou molhos. Para amarrar a tripa, dê um nó, após volte a sobra da tripa amarrada por cima do nó e faça mais dois nós. Isso evita que o salame caia da vara depois de amarrado.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: 30 unidades.

Sardinha recheada

Rose Mary Gerber, Florianópolis

Aprendi esta receita com Claudinete Buéri, uma colega de trabalho que já se aposentou e aprendeu com sua mãe, dona Erondina. É um prato delicioso, nutritivo e que surpreende pelo fato de ser um peixe tão pequeno. A sardinha poder ser servida recheada. Após aprender com Claudinete durante cursos que ela ministrava em Biguaçu e Governador Celso Ramos, municípios litorâneos de Santa Catarina, passei a compartilhar com os grupos de mulheres com os quais trabalhei na área pesqueira, que se encantavam com esta possibilidade simples e deliciosa.

Além do cotidiano profissional, trouxe esta receita para minha vida. Sempre é sucesso e agradável surpresa, resultando em comentários como "nunca comi uma sardinha tão deliciosa", "hum, é a melhor sardinha que comi na vida". Na verdade, mais do que uma receita que aprendi com uma colega da extensão social, a sardinha recheada é uma lembrança afetiva de dona Erondina e dos bons momentos que passamos juntas, rindo e nos deliciando com pratos simples, porém saborosos, da gastronomia litorânea. Também é um símbolo de amizade longa e duradoura, pois o aprendizado foi além do ambiente de trabalho. Eu e Claudinete somos amigas há muito tempo e seguimos trocando ideias, confidências, receitas e descobrindo outros sabores nas muitas viagens que fazemos.

Notas dos sentidos: o paladar. O sabor da sardinha recheada, macia por dentro e crocante por fora, só experimentando para saber. A receita está aqui. Faça e comprove.

Ingredientes:
12 sardinhas limpas, sem cabeça e sem espinha
Farinha de trigo suficiente para envolver as sardinhas
2 xícaras de farinha de mandioca para a farofa
Temperos verdes a gosto
1 cebola de cabeça
2 ovos cozidos
Meio limão

Modo de preparo da sardinha: escame e tire a espinha das sardinhas (ou compre-as já filetadas). Tempere com sal e limão e deixe descansar por, no máximo, meia hora.

Modo do preparo do recheio: refogue em óleo quente, a cebola de cabeça. Depois de fria, coloque os ovos cozidos picados e os temperos verdes. Faça uma farofa com a farinha de mandioca para que fique mais solta.

Modo de preparo da sardinha recheada: pegue um pano de prato limpo e coloque sobre uma mesa ou superfície lisa. Polvilhe bem com farinha de trigo. Coloque um filé de sardinha sobre o pano. Recheie com meia colher da farofa. Dobre a sardinha juntamente com o pano de louça. Aperte bem para que fique hermeticamente fechada. Repita o procedimento até terminar de rechear as sardinhas. À medida que precisar, vá acrescentando farinha de trigo no pano para que a sardinha fique bem selada. Depois de prontas, frite-as em óleo quente.

Dicas: fica bom com recheio de camarão. Para tanto, você deve picá-los bem miúdos. Demais ingredientes para o recheio, você utiliza a gosto. Pode servir somente frita, ou com molho à parte se desejar.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: 12 unidades.

Tainha no feijão

Cristina Ramos Callegari, Florianópolis

Durante os meses da safra da tainha, os pescadores artesanais costumam fazer esta receita nos locais de pesca com a finalidade de se manterem alimentados durante as muitas horas dedicadas à pesca. Segundo relatos de pessoas na comunidade de Costa da Lagoa, em Florianópolis, cada grupo de pescadores faz de um jeito: alguns levam o feijão cozido, temperado pela mãe ou esposa; outros, o feijão de molho feito e lavado, e outros simplesmente o saco de feijão cru. O que há em comum é que todos cozinham a tainha no feijão com a estrutura disponível, geralmente trempe (base de ferro com três pés) de fogão, lenha, lata de óleo de cozinha usada como panela, cumbuca de catuto (*Crescentia cujete* L.) ou de barro como prato. Comem com farinha de mandioca para se manter bem nutridos.

A tainha no feijão faz parte da alimentação das famílias nas comunidades pesqueiras desde tempos imemoriáveis. As mulheres passam esta receita de geração em geração. Um exemplo é a família do pescador Naelzo, na Costa da Lagoa, em que sua esposa, aprendeu com a sogra assim que casaram. "Nós, que não temos cultura, não temos receita. Um aprende com o outro. A filha com a mãe, e a mãe aprendeu com sua mãe. Eu, que não sou nascida na pesca, aprendi com minha sogra. Era aprender sem ter tempo de praticar. Era fazer. Ela dizia: ou faz direito ou apanhas. Eu não sabia nem lanhar um peixe. Aprendi com ela. Hoje sou eu que faço". Cada família tem seu modo de fazer a partir de três ingredientes básicos: tainha, feijão e farinha de mandioca. Em tempos passados, era comum se produzir tudo em casa. O senhor Naelzo nos fala a este respeito: "a gente produzia tudo, colhia doze quilos de feijão na safra; farinha, a gente tinha o engenho, e peixe era com fartura. O peixe aqui era como as folhas nas árvores, era muito. Tainha? Sempre tinha nesta lagoa".

Nos dias atuais ainda é comum comer tainha no feijão nas casas, nos barcos e nos ranchos de pesca durante os meses de inverno na Ilha de Santa Catarina, motivo para reunir pessoas, saborear a receita e trocar memórias. Conheci a tainha no feijão convivendo com esta comunidade de pesca alguns anos antes de trabalhar com extensão social na Epagri, mas foi através do trabalho de extensão pesqueira, em Florianópolis, que tive a oportunidade de compreender o significado e a importância desta receita para as famílias envolvidas com a pesca artesanal da tainha.

Notas dos sentidos: o paladar é mais marcante pelo aspecto da suavidade que resulta do sabor da tainha no feijão.

Ingredientes:
2 quilos de tainha fresca
400 gramas de feijão-preto
Farinha de mandioca a gosto
2 colheres (sopa) de óleo de cozinha
1 cebola grande picada
5 dentes de alho socados
1 maço de cebolinha verde picada
1 maço de salsinha picada
5 folhas de louro
1 colher (chá) de orégano desidratado
Limão a gosto
Sal fino a gosto

Modo de preparo:

Escame a tainha, limpe (eviscere e retire o excesso de gordura), corte em postas, salgue e reserve. Escorra e lave o feijão que ficou de molho desde o dia anterior e cozinhe com cerca de dois litros de água e as folhas de louro (hoje em dia é comum se cozinhar na panela de pressão). Após cozido, soque ou liquidifique um pouco dos grãos e coloque novamente na panela com o caldo. Em uma frigideira faça o tempero refogando em óleo, nesta ordem: alho socado, cebola picada, cebolinha e salsinha picadas e orégano. Acrescente o tempero na panela e ferva. Passe as postas de tainha salgadas em um recipiente com água limpa para retirar o excesso de sal e coloque no feijão fervente. Deixe ferver por cerca de três minutos, até as postas abrirem. Sirva as postas de tainha cozidas no feijão em um recipiente, de preferência sem empilhar, com limão para que cada um tempere a gosto. Para fazer o pirão, adicione ao caldo a farinha de mandioca aos poucos e sirva também o caldo de feijão com os grãos.

Dicas: prefira tainha macho sem ova. O sal da receita é o das postas de tainha. Após finalizar o preparo, experimente e corrija o sal se necessário. Para fazer o pirão, coloque a farinha aos poucos, polvilhando um punhado e mexendo sem parar até chegar à consistência desejada.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: serve bem 4 pessoas.

Torta de abóbora com puína

Odete Reck Forchesatto, Lindóia do Sul

Essa receita eu aprendi com minha mãe, Vicença Masson Reck, (*in memoriam*). Minha mãe produzia muito queijo e, aproveitando o soro, sempre fazia a puína, termo italiano para ricota. Ela sempre fazia este prato na época em que tínhamos muita abóbora, quando tinha visitas ou aos domingos para servir como lanche. A gente sempre estava ajudando. Cada um fazia uma parte. Lembro-me que eu a ajudava desde os nove anos de idade. As mesas eram grandes naquela época. Fazíamos muitas desta torta, às vezes com menos ingredientes para render. A gente comia tudo, nem as migalhas sobravam. Usamos essa receita em nossa família há mais de 50 anos. Na extensão, eu venho ensinando desde que comecei a trabalhar na Epagri nos clubes de mães ou nos grupos de mulheres, e é sempre bem recebida. Quando ensino, as agricultoras gostam muito. Elas partem desta receita e acabam inovando e colocam o que querem. Tiram alguns ingredientes e acrescentam outros. A massa permanece a mesma, mas o recheio elas fazem de acordo com o gosto e com o que tem disponível na propriedade. Escolher esta receita é muito emocionante para mim. Foi a primeira que me veio à mente quando falamos, pela primeira vez, deste livro. É uma forma de homenagear e um carinho especial com minha mãe que, em meio às muitas dificuldades que tínhamos, sempre mantinha tudo tão organizado e com tanto amor.

Notas dos sentidos: o paladar, em especial a textura, a sensação de saborear a mistura dos ingredientes. Desde que inicia o momento do preparo já vai despertando isso com a fritura do salame, o cheirinho assando. O resultado é uma textura que quando saboreada leva à lembrança da minha mãe.

Ingredientes da massa:
1 xícara (chá) de maizena ou amido de milho
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
½ xícara (chá) de manteiga em temperatura ambiente
1 ovo
½ colher (sopa) de sal
½ xícara (chá) de água

Ingredientes do recheio:
300 gramas de puína amassada, ou ricota, ou queijo mole
2 xícaras (chá) de abóbora cortada em cubos de 1cm, refogada
1 cebola média
1 xícara (chá) de salame ou bacon refogado, com 2 colheres (sopa) de banha
3 ovos + 1 gema
1 colher (sopa) de temperos verdes picados
Sal a gosto

Modo de preparo da massa:

Numa bacia coloque a farinha de trigo, a maisena, o sal, o ovo batido e a manteiga. Vá misturando com as mãos. Acrescente água até obter o ponto de massa lisa e moldável. Coloque num plástico e deixe na geladeira para descansar por uns 30 minutos. Depois, espiche com um rolo. Forre o fundo e os lados de um pirex ou forma de aro removível de tamanho médio. Reserve um pouco da massa para cobrir e enfeitar. Coloque o recheio.

Modo de preparo do recheio:

Em uma frigideira, frite levemente o salame, retire e reserve. Na mesma frigideira refogue a abóbora. Acrescente a cebola. Reserve. Em outra bacia, bata os ovos com garfo, acrescente a puína e junte os temperos verdes e o sal. Coloque o recheio na massa reservada iniciando pela abóbora com cebola e, a seguir, o salame. Por cima, coloque a puína com os ovos batidos. Finalize

cobrindo a torta com a massa reservada, enfeitando e, por cima, passe gema batida. Leve para assar em forno médio (160ºC) por 35 minutos. Ou até dourar a massa. Pode servir quente ou fria.

Dicas: a abóbora pode ser substituída por espinafre ou cenoura. A puína pode ser substituída por queijo tipo frescal ou outro queijo mole.

Tempo de preparo: 45min.

Rendimento: 1 unidade.

Torta de Legumes e Hortaliças

Carla Tumelero, Herval d'Oeste

A receita da torta salgada é muito prática, saborosa e saudável. No ano de 2010 iniciei meu trabalho na Epagri no município de Novo Horizonte. Residia em outro local e, durante a semana, ficava na casa de uma família, a família Brunn, que me acolheu e me fez sentir parte deles. Ali moravam dona Neiva, seu esposo, um filho, a nora e dois netos. Uma família especial. É preciso lembrar que, quando a gente chega em um município longe de nossa casa, se surpreende com o privilégio de encontrar famílias que fazem com que a gente se sinta acolhida e que estabeleça uma relação de muito afeto. Em relação a esta torta salgada, aprendi a fazer em Novo Horizonte, com a matriarca, Dona Neiva, uma mulher forte e, ao mesmo tempo, acolhedora. Simboliza o imenso afeto e carinho que eu recebia, não apenas nas palavras e na convivência, mas também na comida saborosa que era servida todo dia. Cada prato tinha muito conhecimento, imensa sabedoria e vivência amorosa da família.

Hoje, cada vez que preparo o prato, relembro esse carinho e afeto, e me emociono. Materializo, neste prato, a minha gratidão por esta família e por todas aquelas que muito me ensinam e acolhem no meu trabalho de extensão rural. O aprendizado desta receita tem um significado muito especial para mim. Quando saí de Novo Horizonte, dona Neiva me abraçou e disse: 'eu vou te dar um abraço bem forte'. A emoção estava ali, visível, entre mim e ela e todos de sua família, com os quais tive a oportunidade de conviver. Jamais vou esquecê-los.

Notas dos sentidos: o paladar que junta gosto e textura. A mistura de legumes e hortaliças resulta em um sabor único e em uma textura especial.

Ingredientes:
3 ovos
1/3 de xícara de óleo vegetal
½ xícara de leite
½ xícara de amido de milho
1 colher de queijo ralado
Farinha de trigo até dar o ponto
Sal a gosto
1 colher (sopa) de fermento em pó
2 xícaras (chá) de legumes ou hortaliças picados/ralados: cenoura, brócolis, tomate, alface, espinafre, couve folha, couve manteiga.
Legumes como cenoura, brócolis e couve-flor devem ser pré-cozidos.

Modo de preparo:
Bata no liquidificador: ovos, óleo, leite, sal, amido de milho e a farinha de trigo. Misture os legumes e as hortaliças e asse em forno preaquecido a 180°C por 30 a 40 minutos.

Dicas: podem ser utilizados os talos dos alimentos. Os legumes e as hortaliças devem ser picados ou ralados, e os legumes pré-cozidos.

Tempo de preparo: 1 hora**.**

Rendimento: 10 porções.

Torta Salgada de Talos

Aline Ulir Calliari, Fraiburgo

Logo que entrei no quadro funcional da Epagri, em 2006, iniciei um trabalho voltado ao aproveitamento integral de alimentos nas comunidades do interior do município de Monte Carlo. Algumas vezes utilizávamos a estrutura das escolas para fazer essas receitas. Eram tardes especiais porque as mulheres tinham um espaço para troca de experiências, convívio social e acolhimento. No final, sempre arrumávamos a mesa de uma forma bem caprichada, com uma atmosfera festiva, e partilhávamos o lanche. A colonização da região era, majoritariamente, cabocla e as famílias quase não comiam verduras e legumes. Iniciei um trabalho paralelo de incentivo às hortas domésticas e escolares. O plantio era realizado sem utilização de agrotóxicos, mas a maior parte das folhas e dos talos das verduras era jogada fora.

Foi fazendo uma pesquisa rápida sobre o tema na Internet que encontrei essa receita. Testei, fiz algumas adaptações e avaliei que prepará-la seria uma ótima oportunidade para desenvolver ações de educação alimentar naquelas comunidades. Durante o preparo, sempre conversávamos sobre a questão do desperdício, da fome, da ação dos nutrientes no organismo, do combate ao uso de agrotóxicos, dos transgênicos, das tradições alimentares caboclas, do respeito à terra. Algumas mulheres tinham receio e achavam que não iam gostar do sabor. No entanto, depois que experimentavam relatavam surpresa e faziam a receita em casa. Muitas me contaram que, antes de servir o prato, não diziam que o recheio da torta era de talos com medo de que a família nem experimentasse. Depois, elas faziam um tipo de adivinha e perguntavam do que era o recheio da torta e se divertiam com as respostas. Sempre que se utilizavam os talos de beterraba, as crianças, principalmente, achavam que o recheio era de carne moída! A aceitabilidade foi tão grande que depois utilizei essa receita com diversos outros públicos e, até hoje, a ensino e preparo com muito carinho. Ela me remete a momentos de sociabilidade, aprendizados, novas experiências e afetividades.

Notas dos sentidos: a textura dos talos é o mais evidente. Cada vez que eu como um pedacinho desta torta sinto como se fosse uma experiência nova e divertida. Quando você não conhece exatamente o que está comendo ou está experimentando pela primeira vez nossos sentidos são fortemente aguçados e isso nos impulsiona para provar e descobrir aquele novo e maravilhoso sabor!

Ingredientes da massa:
1 e ½ xícara de farinha de trigo branca
1 e ½ xícara de farinha de trigo integral fina
2 xícaras de leite integral
3 ovos
1 xícara de óleo
1 colher (sobremesa) de sal
1 xícara de queijo colonial ralado na hora
1 colher (sopa) de fermento químico em pó
Orégano para polvilhar

Ingredientes do recheio:
3 xícaras de talos de vegetais picadinhos (beterraba, cenoura, espinafre, brócolis, couve, couve-flor, etc.)
2 tomates grandes sem pele, picados
1 cebola grande picada
2 dentes de alho picados
1 colher (sopa) de óleo
Sal a gosto

Modo de preparo da massa:
Coloque os ingredientes líquidos da massa no liquidificador. Depois acrescente o restante dos ingredientes e bata até formar uma massa lisa e homogênea. Unte e enfarinhe uma forma retangular. Despeje a metade da massa, acrescente o recheio e cubra com o restante da massa. Polvilhe orégano por cima para decorar. Leve para assar em forno médio (200ºC) por, aproximadamente, 40 minutos.

Modo de preparo do recheio:
Em uma panela, refogue o alho e a cebola no óleo. Acrescente os tomates, o sal e os talos. Refogue, acrescente um pouco de água quente e cozinhe. Desligue o fogo quando os talos estiverem macios e reserve.

Dicas: use talos de verduras orgânicas, preferencialmente os mais finos que são mais tenros. Corte em quadradinhos bem miúdos.

Tempo de preparo: 1h30min.

Rendimento: 1 unidade.

Torta Saudável de Vagem

Sirley Rosa Grützmann Arcari, Tangará

A torta saudável de vagem é uma receita que faço há mais de 35 anos. Aprendi a fazê-la com minha cunhada na época em que tínhamos filhos pequenos e uma relação bem próxima. A torta tornou-se comum em nossa família, sendo servida em almoços, jantares ou como lanche. É sempre bem aceita, inclusive por nossos filhos, desde muito novinhos. Mais tarde, passei a fazer uso desta receita na atuação como extensionista social da Epagri, com as mulheres dos Clubes de Mães de Tangará, trabalhando o incentivo para produção de diversas espécies de vegetais e hortaliças nas hortas domésticas e sua utilização na alimentação saudável. Também foi muito bem aceita por elas e seus familiares por ser uma receita sem carne ou derivados. Ainda hoje a torta faz parte de meu cardápio pessoal, inclusive como prato especial em aniversários e reuniões familiares, e foi incorporada pelas agricultoras. Em termos profissionais, é presença garantida em eventos com grupos de mulheres, pois uma delas sempre a produz para encerramentos e festividades. Trabalhada em diferentes capacitações, é sempre muito bem recebida pela sua versatilidade e pelo seu sabor.

Notas dos sentidos: ela tem tudo. O olhar, por exemplo, montada e pronta, ela é linda. A textura é leve, o que a deixa com uma massa fofa. O olfato: na hora quando estão se misturando os vegetais, o vinagre e o orégano, sobe um aroma gostoso. Gelada, ela fica perfeita para o verão. No inverno, é maravilhosa quente.

Ingredientes da massa:
1 e ½ xícara de farinha de trigo
1 xícara de óleo
2 xícaras de leite
1 xícara de queijo ralado
3 ovos
1 pitada de sal
1 colher (sopa) de fermento para bolo

Ingredientes do recheio:
2 xícaras de vagem cozida e picada
4 tomates médios picados
1 cebola grande picada
3 ovos cozidos picados
¼ de xícara de óleo
¼ de xícara de vinagre
2 colheres (sopa) de orégano
1 colherinha de sal

Modo de preparo:

Unte uma forma grande (marinex) com azeite e reserve. Prepare os ingredientes do recheio, misturando-os em uma tigela. Deixe escorrer o líquido. Bata os ingredientes da massa no liquidificador na seguinte ordem: óleo com leite, queijo ralado, ovos e sal. Depois, junte a farinha de trigo. Bata até ficar uma massa homogênea. Por fim, o fermento misturando bem. Coloque a metade da massa na forma untada. Depois o recheio. Cubra com o restante da massa. Salpique orégano. Asse em forno quente (250˚C) até a massa ficar dourada (cerca de 45 minutos – teste o cozimento com palito).

Dicas: para uma torta grande, usa-se como medida a xícara grande (250 ml). Na massa, a medida da xícara dos líquidos (leite e óleo) é com um dedo a menos de cheia. Pode ser servida quente, fria ou gelada em refeição ou lanche. Se quiser fazer sem glúten, basta substituir a farinha de trigo pela mistura de farinha sem glúten.

Tempo de preparo: 2 horas.

Rendimento: 1 unidade.

Tortéi ao molho de frango caipira

Jane Alice Gotardo Zanin, Palmitos

Tortéi é uma iguaria típica da culinária italiana. Originário da região da Lombardia, o nome original é Tortelli. Aqui no Brasil o tortéi é um prato muito presente nas mesas de famílias de descendência italiana. Sou filha de descendentes italianos e o tortéi sempre esteve presente na alimentação em minha casa. Era preparado por minha mãe que identificava qual era a melhor moranga (que apresentava massa mais enxuta) para fazer o recheio. Lembro que ela guardava uma variedade de casca cinza por ser a propícia para o preparado. Assim foi com ela que aprendi a fazer este prato, que sempre era temperado com molho de frango caipira e queijo colonial ralado, formando um sabor inigualável que permanece em minha memória no decorrer destes anos.

Sempre que tenho oportunidade, preparo tortéis para nosso consumo, na forma original (formato de pastel em triângulo) e utilizo o molho de frango e o queijo ralado para temperar. Quando recebo visitas, é um dos pratos a ser servido. Na extensão social, o tortéi faz parte da relação de massas que ensino a pessoas de diferentes culturas com as quais trabalho. Uma inovação é que hoje utilizo a moranga cabotiá para elaborar o recheio. Em cada oportunidade que compartilho esta receita, rememoro boas lembranças e levo um pouco do que aprendi, a partir de minha descendência, para outras pessoas.

Notas dos sentidos: olfato e paladar me transportam para os momentos em família. O tortéi, para mim, é tudo: o sabor da moranga, a textura da massa. Só de falar estou sentindo ele no olfato, no paladar, e começo a mastigar. É tudo. O cheiro do molho parece que ficou impregnado em minhas memórias.

Ingredientes para a massa:
5 ovos
1 colher (sopa) de óleo
1 pitada (reforçada) de sal
5 colheres (sopa) de água morna
Farinha de trigo até dar o ponto (massa tem que ficar firme)

Ingredientes para o recheio:
1 moranga cabotiá pequena (1,5kg de peso bruto)
1 colher (sopa) cheia manteiga descongelada
2 cravos-da-índia
1 pedaço bem pequeno de canela em pau
Sal a gosto
Noz-moscada a gosto
Salsinha picadinha a gosto

Para o frango caipira em molho:
2 quilos de frango caipira ou frango colonial em pedaços
2 colheres (sopa) de banha de porco colonial (banha dura)
5 dentes de alho picadinho
3 cebolas grandes
5 tomates bem maduros
Sal a gosto
Cheiro-verde a gosto
Queijo colonial ralado para o acabamento

Modo de preparo:
Primeiro prepare o molho e o recheio e, por último, a massa.

Modo de preparo do recheio de moranga:

Descasque a moranga, corte em pedaços pequenos e leve para refogar na manteiga. Junte o cravo e a canela e deixe até a moranga amaciar. Após, retire o cravo e a canela e tempere o recheio com sal e noz-moscada a gosto. Cozinhe até ficar bem enxuto, sempre mexendo. Junte a salsinha bem picadinha.

Modo de preparo do frango caipira/colonial em molho:

Corte o frango em pedaços, tempere com sal e outros condimentos que goste e leve para fritar na banha quente até dourar. Junte o alho e a cebola picados e deixe até murchar bem.

Adicione o cheiro-verde. Junte os tomates picados e continue cozinhando até formar um molho bem grosso e cheiroso. Teste o teor de sal.

Modo de preparo da massa:

Bata os ovos e junte a água morna, o sal e o óleo. Acrescente a farinha de trigo até o ponto de a massa ficar bem firme para não grudar. Deixe descansar cinco minutos. Sove bem e espiche. Não pode ficar muito fina nem muito grossa. Tem que ficar na espessura de massa de pastel. Corte-a em quadrados de aproximadamente 10cm. Recheie, feche no formato de triângulo e aperte com o garfo. Quando os tortéis estiverem formados, cozinhe da seguinte forma: em uma panela, coloque água com sal e um fio de óleo para ferver. Quando ferver, coloque os tortéis para cozinhar (eu costumo cozinhar em torno de 20 tortéis por vez). Assim que você os coloca na água fervente, eles ficam no fundo da panela. Quando flutuarem, podem ser tirados com a ajuda de uma escumadeira. Vá arrumando-os em uma travessa. Coloque uma camada de tortéi, espalhe o molho de frango e o queijo ralado e, assim sucessivamente. Junto com o molho, pode-se colocar o frango em pedaços. Para fazer isso, é preciso que os pedaços sejam cortados em tamanhos pequenos.

Dicas: se quiser picar e temperar o frango um tempo antes do preparo, pode fazer. Assim, absorve melhor o tempero.

Tempo de preparo: 2 horas.

Rendimento: cerca de 100 tortéis.

Tortéi da mãe Lea

Maristela Lourdes Soligo, Gatambu

O tortéi que aprendi com minha mãe, que aprendeu com minha nona Moro, é uma massa recheada com moranga, cozida em água e temperada com molho de carne de galinha. Em formato de rocambole, é uma receita tradicional de família que minha mãe faz desde que éramos crianças. Até hoje os filhos e netos adoram ir à casa da dona Lea comer o tortéi com os temperos que ela cultiva e que dão um sabor especial ao prato. Minha filha costuma dizer: "o tortéi da vó não existe outro igual, o dela é o melhor". É um prato que tem o carinho de mãe, a colaboração dos filhos e a alegria dos netos. Envolve todos.

Desde que me lembro, estava com a mãe participando deste momento. Ou seja, fazer o tortéi propicia momentos de alegria, de cozinhar em família. Eu trouxe esta receita para minha prática como extensionista e aplico no meu cotidiano a afetividade que aprendi em casa. A relação desta receita com o trabalho de extensão está diretamente ligada à forma de produção de alimentos do Oeste Catarinense, da cultura que envolve as diversas etnias que compõem nossa região e de nossa orientação como extensionistas na produção de alimentos para autoconsumo.

Notas dos sentidos: O paladar é o destaque. O sabor é o mais expressivo para mim e está ligado ao que se usa: a galinha caipira, a noz-moscada e o toque leve de manjericão, osmarin e sálvia.

Ingredientes da massa:
5 ovos (de preferência caipira)
3 e ½ xícaras de farinha de trigo

Ingredientes do recheio:
1 quilo de mogango ou moranga
1 xícara de queijo colonial ralado
1 colher (sopa) de salsa picada
1 pitada de noz-moscada ralada
Sal a gosto

Ingredientes do molho:
1 peito de galinha caipira
2 colheres (sopa) de banha ou 4 colheres (sopa) de óleo
1 colher (sopa) de colorau
1 xícara de queijo colonial ralado
Sal a gosto
Salsa, cebolinha, sálvia, osmarin e manjericão a gosto.

Modo de preparo do recheio:

Cozinhe a moranga na água, cortada em pedaços grandes e com casca. Após cozida e fria, retire a polpa e amasse até formar um creme. Acrescente o queijo ralado, a salsa, a noz-moscada e o sal. Aguarde.

Modo de preparo da massa:

Quebre os ovos em uma tigela e bata para misturar. Acrescente farinha de trigo suficiente para a massa ficar firme e poder abrir com rolo ou máquina. Estique a massa fina formando dois pedaços retangulares. Em seguida, coloque o recheio de moranga sobre a massa e enrole em formato de rocambole, vedando bem as pontas com a massa. Enrole os rocamboles em um pano de algodão branco. Amarre o pano nas laterais para não abrir e leve ao fogo em água fervente com sal. Deixe ferver por uma hora.

Modo de preparo do molho:

Pique o peito de galinha em cubos pequenos e leve ao fogo com a gordura acrescentando colorau, sal e temperos (salsa, cebolinha, sálvia, osmarin e manjericão). Vá adicionando água suficiente para formar o molho.

Montagem:

Após uma hora de fervura, retire o tortéi, desenrole e corte em fatias. Ponha em um refratário organizando uma fatia ao lado da outra. Coloque uma camada de molho e outra de queijo ralado e repita as camadas até terminar com molho e queijo ralado.

Dicas: o mogango pode ser substituído por cabotiá ou por outra moranga crioula bem enxuta. O peito de galinha caipira pode ser substituído por peito de frango e o queijo colonial por queijo parmesão. O que dá o sabor especial ao tortéi é a noz-moscada no recheio, junto com sálvia, osmarin e manjericão em pequenas quantidades no molho.

Tempo de preparo: 2 horas.

Rendimento: 6 porções.

Trouxinha de Repolho

Loiva Maria Dalmolin Battistella, Xaxim

A trouxinha de repolho é a receita de um recheio especial temperado com ervas, envolto em uma folha de repolho e cozida no molho de tomate. Aprendi com minha mãe que fazia quando éramos crianças. Sou filha de agricultores e eles improvisavam, aproveitavam tudo o que tinha disponível com muita criatividade. Ainda menina (10, 11 anos) eu já ajudava minha mãe a fazer alguma coisa na cozinha, buscar os temperinhos na horta. Em minha memória, eram momentos muito bons. Eu adorava ver minha mãe cozinhando no fogão a lenha. É com alegria que me lembro disso. Minha mãe fazia tudo muito simples, rápido e, no final, ficava muito gostoso. Eu herdei dela este gosto por cozinhar e mantenho até hoje. Segundo uma de minhas filhas, quando estou cozinhando é visível minha felicidade. Meus olhos brilham. Quando minhas filhas vêm me visitar e eu pergunto: o que vamos fazer de comida? A trouxinha, mãe – elas respondem!

A receita original era feita com miúdos de galinha picados muito miudinhos que minha mãe aprendeu a fazer com minha avó. Esse recheio era usado para rechear abóbora, chuchu, galinha. Eu o adaptei utilizando carne moída. Já ensinei esta receita para muitos grupos de mulheres com os quais venho trabalhando em minha trajetória na extensão social, e faço para minhas filhas que gostam muito. Eu gosto de usar a manjerona no recheio, que minha mãe usava, e assim eu vou direto à cozinha daquela época. Impossível preparar esta receita sem voltar, por alguns instantes, aos cheiros e sabores de minha infância. Apresentar esta receita é uma forma de dignificar a história de minha mãe que, em sua sabedoria, com os poucos recursos que tinha, usava a criatividade para inventar formas coloridas e saborosas de nos alimentar.

Notas dos sentidos: olfato e paladar. O olfato pelo cheirinho, principalmente da manjerona. O paladar pelo sabor dos temperos utilizados.

Ingredientes:
400 gramas de carne moída
3 ovos
2 colheres (sopa) rasas de queijo parmesão ralado (ou 100 gramas de queijo mozarela)
1 e ½ cebola picada
5 dentes de alho picado
7 folhas de repolho
2 colheres (sopa) de banha ou azeite
1 lata de milho verde (opcional)
1 tomate picado
2 colheres (sopa) de extrato de tomate
Farinha de rosca, aproximadamente três colheres (sopa)
Sal a gosto
Salsa, manjerona e temperos verdes picados a gosto
Pimenta preta a gosto

Modo de preparo:

Coloque a carne moída em uma panela com uma colher de gordura e frite ligeiramente. Salgue a gosto. Acrescente uma cebola e três dentes de alho picados e vá mexendo até fritar. Desligue o fogo e acrescente três ovos batidos ligeiramente, o queijo, o milho, a salsa, a manjerona e a pimenta. Misture bem. Dê o ponto de pasta mole com farinha de rosca. Prepare as folhas de repolho cortando próximo ao talo e destacando-as com cuidado para não quebrar e mergulhando-as em água fervente para amaciar. Divida o recheio em seis partes. Coloque uma porção do recheio no centro da folha. Dobre formando uma trouxinha e prenda com palito. Em uma panela, prepare o molho: coloque uma colher de banha, ou duas colheres de azeite, e frite meia cebola picada e dois dentes de alho. Acrescente um tomate picado. Deixe fritar mais um pouco e acrescente duas colheres de extrato de tomate e dois dedos de água. Salgue a gosto e arrume as trouxinhas. Cozinhe por 30 minutos adicionando água se necessário, cuidando para não pegar no fundo da panela.

Dicas: para quem tem intolerância ao glúten, pode dar ponto com aveia em flocos. Você utiliza os temperos de sua preferência.

Tempo de preparo: 1 hora.

Rendimento: 6 porções.

Considerações finais

Uma questão em comum no cotidiano extensionista guiou este trabalho: quais as memórias ligadas à alimentação estamos deixando para as próximas gerações?

A partir daí, esta publicação definiu como objetivo compor um registro que fala sobre afetos e trocas que perpassam distintos processos de ensino-aprendizagem cujo fio condutor é a alimentação. Não se trata somente de promover segurança alimentar e nutricional, mas de considerar e respeitar elementos afetivo-emocionais e culturais que estão aí inseridos e disponíveis para serem compartilhados, seja no cotidiano ordinário, seja em momentos extraordinários, festivos e especiais.

O grupo de extensionistas sociais que se dispôs a participar desta publicação apresentou alguns elementos motivadores: o primeiro se refere à memória afetivo-alimentar deixada pelos antepassados. Em alguns casos, pessoas com as quais se teve o privilégio de conviver em uma época em que tudo corria mais devagar, com tempo para aprendizados que tinham como tema a comida.

O segundo elemento diz respeito aos aprendizados construídos no exercício da extensão social, a qual preconiza o diálogo e o respeito como centrais. As receitas são parte do movimento dialético de ensino-aprendizagem e, simultaneamente, testemunho de relações que se pautam em confiança e compartilhamento de saber-fazer (Certeau, 1996).

O terceiro elemento no processo de identificação de uma receita inspiradora traz a criatividade e a inovação. São pratos, inicialmente acessados no vasto repertório de livros e ambientes virtuais que foram adaptados e reinventados com os objetivos de valorizar produtos da agricultura familiar ou atender demandas específicas no processamento de alimentos.

Entregar este trabalho à sociedade é uma satisfação, pois estamos compartilhando conhecimento a partir de quatro fortes alicerces que contribuem para nos constituirmos como seres humanos: a alimentação, a cultura, os afetos, os aprendizados. A extensão catarinense vem convivendo, produzindo e contribuindo com estes alicerces há mais de 60 anos. Ao lidarmos com narrativas, nos deparamos com testemunhos orais muito particulares, “com tempos, memórias, identidades e pertencimentos em seus movimentos múltiplos e cadências diferenciadas” (Paulilo, 2016, p.232). No processo de elaboração deste material foi possível vivenciar momentos muito significativos que tinham como gatilho a comida, legado da memória afetiva materializada na receita escolhida. Isso porque, mais do que nutrir o corpo, a comida alimenta a alma.

Inegavelmente, a alimentação se consolida, de geração em geração, como propulsora de aprendizados que cada um vivencia junto a familiares, amigos e na relação construída no dia a dia como extensionistas. Publicar este material, mais do que registrar pratos representativos do cotidiano alimentar multicultural catarinense, significa mostrar que nos alimentamos de comida, permeada de afetos, compartilhamentos e aprendizados. Estamos falando de um processo de longa duração, nos moldes bachelardianos (Bachelard, 1994) que diz respeito a gostos alimentares culturalmente construídos.

Compor este material, mais do que disposição, exigiu comprometimento com a extensão e com o público com o qual atuamos. Como foi possível constatar, este não é (só) um "Caderno de Receitas". É uma publicação sobre saber-fazer, afetividades, aprendizados e trocas que falam sobre a diversidade sociocultural alimentar em Santa Catarina, um estado múltiplo em sabores, especiarias, temperos, modos de preparar e degustar a comensalidade nossa de cada dia.


PROGÁS

Referências

ARIÈS, P. “A família e a cidade”. In: FIGUEIRA, S. A.; VELHO, G. (coord.). **Família, psicologia e sociedade**. Rio de Janeiro: Ed. Campus, 1981.

AZEVEDO, E. de. Manifesto da Comida de Verdade. In.: II **Seminário Internacional sobre Segurança Alimentar e Nutricional-Cenário Atual**, Brasília, 29 setembro 2016.

BACHELARD, G. **A dialética da duração**. 2ª ed. São Paulo: Ática, 1994.

BOURDIEU, P. **A miséria do mundo**. 5ed. Petrópolis: Vozes, 2003[1993].

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção. **Guia alimentar para a população brasileira**. (2. ed.). Brasília: Ministério da Saúde, 2014a. 156p.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à fome. **Ideias na mesa. Educação Alimentar e Nutricional: uma estratégia para a promoção do Direito Humano à Alimentação Adequada.** Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à fome, 2014b.

BUONAVOGLIA, A. **Nutrição Antroposófica: a alimentação como objetivo do homem para a liberdade**. Disponível em: https://www.eusemfronteiras.com.br/nutricao-antroposofica-a-alimentacao-como-objetivo-do-homem-para-a-liberdade. Acesso em 03 novembro 2021.

BUTLER, J. **Problemas de gênero**. Rio de janeiro: Civilização Brasileira, 2003.

CAETANO, A.L. de O.; LIMAS, D. de S.; KOERICH, J.; CAPISTRANO, M.C. História posta à mesa: o patrimônio cultural e alimentar das culturas teuto-brasileiras e luso-brasileiras em Santa Catarina. **Revista Santa Catarina em História**. Florianópolis: UFSC, 1984-3968, v.6, n.1, 2012.

CERTEAU, M. **A invenção do cotidiano**. Artes de Fazer. 2ª ed. Petrópolis: Vozes, 1996.

CERTEAU, M.; GIARD, L.; MAYOL, P. **A invenção do cotidiano**. Vol. 2. Morar, cozinhar. Petrópolis: Vozes, 1997.

CONTI, I.L.; SCHROEDER, E.O. (Org.). **Convivência com o Semiárido Brasileiro: Autonomia e protagonismo social.** 2. ed. Brasília, DF: Editora IABS, 2013. v.2000. 232p.

CRUZ, F.T. da; SCHNEIDER, S. Qualidade dos alimentos, escalas de produção e valorização de produtos tradicionais. **Revista Brasileira de Agroecologia**. 5(2): 22-38, 2010.

COSTA, E.R.C.; SANTOS, M.S.F. Considerações sobre cozinha patrimonial e turismo. **Dossiê Resgate - Revista Interdisciplinar de Cultura**, Campinas, v.23, n.30, p.5-15, jul./dez. 2015.

DAMATTA, R. **O que faz o brasil, Brasil?** 8ª ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1997.

DORIGON, C.; NESI, C.N.; TONEZER, T.; HAAG, A.L. **A produção de alimentos para o autoconsumo na região oeste do Estado de Santa Catarina**. Redes (St. Cruz Sul, Online), Santa Cruz do Sul, v.25, p. 2060-2085, oct. 2020. ISSN 1982-6745. doi:https://doi.org/10.17058/redes.v25i0.14645.

DURAND, G. **As estruturas antropológicas do imaginário**. Introdução à arquetipologia geral. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

DUTRA, R.C.A. Registro, memória e transmissão cultural: os textos culinários e o caderno de receitas. **29ª Reunião Brasileira de Antropologia**, Natal, 3 a 6 de agosto, 2014.

FAO. **The State of the World's Biodiversity for Food and Agriculture**, J. Bélanger & D. Pilling (eds.), 2019. FAO Commission on Genetic Resources for Food and Agriculture Assessments. Rome. 572p. Disponível em: http://www.fao.org/3/CA3129EN/CA3129EN.pdf. Acesso em 22 setembro 2021.

GRISA, C. Para além da alimentação: papéis e significados da produção para autoconsumo na agricultura familiar. **Revista Extensão Rural**, DEAER/CPGExR – CCR – UFSM, Ano XIV, Jan-Dez de 2007.

GUIMARÃES, D.M; TONON, V (Orgs.). **Pratos que valorizam os produtos da agricultura familiar: experiência de elaboração de receitas para alimentação escolar do município de Araquari**. Florianópolis: Epagri, 2016, 37p. (Epagri. Boletim Didático 125).

HALBWACHS, M. **A memória coletiva**. São Paulo: Centauro, 2006.

HÉRITIER, F. Mulheres de sabedoria, mulheres de ânimo, mulheres de influência. In: **Cadernos da condição feminina**. nº. 20. Lisboa: Ed. da Comissão Feminina, 1987.

LIMA, R. de S.; FERREIRA NETO, J.A.; FARIAS, R. de C.P. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. **Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, v.10, n.3, 2015.

MACIEL, M.E.M. Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin? In: **Horizontes Antropológicos**. v.7, n.16. Porto Alegre, dez. 2001
.
MACIEL, M.E.M.. Alimentação e Cultura, Identidade e Cidadania. O Brasil Tem Fome de Que? In: **Fala Brasil**, 2004.

MALUF, S.W. **Encontros Noturnos: bruxas e bruxarias na Lagoa da Conceição**. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1993.

MALUF, S.W. Antropologia, narrativas e a busca do sentido. Porto Alegre: **Horizontes Antropológicos**, v.5, n.12, p. 69-82, 1999.

MENASCHE, R.; MARQUES, F.C.; ZANETTI, C. Autoconsumo e segurança alimentar: a agricultura familiar a partir dos saberes e práticas da alimentação. **Rev. Nutr**. vol.21. Campinas July/Aug. 2008.

MONTELEONE, J. **Por uma história dos livros de receitas e tratados de cozinhas**. Disponível em www.historiadaalimentação.ufpr/br/artigos, 2015. Acesso em 09 agosto 2021.
OLINGER, G. **Ascenção e decadência da Extensão Rural no Brasil**. Florianópolis: Epagri, 1996.

OLINGER, G. **Aspectos Históricos da Extensão Rural no Brasil e em Santa Catarina.** Florianópolis, SC: Epagri, 2020.

OLIVEIRA, N. R. F.; JAIME, P. C. Percepções de extensionistas rurais sobre educação alimentar e nutricional. **INTERAÇÕES.** Campo Grande, MS, v.18, n.3, p.41-54, jul./set. 2017.

PAULILO, M.I. **Mulheres rurais: quatro décadas de diálogo.** Florianópolis: Ed. da UFSC, 2016.

PENSSAN. Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar. **Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil.** Rede PENSSAN: Brasil, 2021.

PIROLA, Lenir. **Um histórico do trabalho social da Acaresc-Epagri**, 2015. Documento manuscrito.

POLLAN, M. **Em defesa da comida: um manifesto.** Rio de Janeiro, RJ: Ed. Intrínseca, 2008.

RAMOS, M. O. **A "comida da roça" ontem e hoje: um estudo etnográfico dos saberes e práticas alimentares de agricultores de Maquiné (RS)**. Rio Grande do Sul: UFRGS, 2007.

RIBAS, L.C.C (org.). **Que peixe é esse**. **O sabor da pesca artesanal na Ilha de Santa Catarina.** Florianópolis: IFSC, 2016.

SAMAIN, E. Antropologia de uma imagem "sem importância". In: **Revista Ilha**. Florianópolis: UFSC7PPGAS, 2003, p. 47-64.

SANDER, V.F.; KLEIN, M.; SCHOENELL, F (Orgs.). **Comida com(o) cultura: pratos típicos da culinária de Peritiba**. Florianópolis, SC: Epagri, 2018, 68p. (Boletim Didático, 145).

SILVA, L. de. O. **Transmissão cultural e saberes culinários: o caderno de receitas em transformação**. Artigo apresentado ao bacharelado interdisciplinar em Ciências Humanas. Juiz de Fora: UFJF, 2016.

SLOW FOOD. **Movimento *Slow Food***. A história de uma ideia. Disponível em: https://www.slowfood.com/pt-pt/quem-somos/a-nossa-historia. Acesso em 24 março 2023.

TURATTI, T. **O trabalho de segurança e soberania alimentar na extensão rural**. Disponível em http://www.regiaodosvales.com.br/o-trabalho-de-seguranca-e-soberania-alimentar-na-extensao-rural-por-tatiane-turatti, 2018. Acesso em 17 dezembro 2021.

UNESCO. **Patrimônio cultural e imaterial**. Disponível em: https://pt.unesco.org. Acesso em 24 junho 2022.

WOORTMANN, K. A Comida, a Família e a Construção do Gênero Feminino. In: **Revista de Ciências Sociais**, 1986, 29 (1), p.103-30.

www.epagri.sc.gov.br

www.youtube.com/epagritv

www.facebook.com/epagri

www.instagram.com/epagri

linkedin.com/company/epagri

http://publicacoes.epagri.sc.gov.br

www.x.com/EpagriOficial