



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO**  
**ESCOLA DE DIREITO, TURISMO E MUSEOLOGIA**  
**DEPARTAMENTO DE MUSEOLOGIA**

**Cacilda Maria Mendes Lacerda**

**PATRIMÔNIO IMATERIAL, CULTURA INATINGÍVEL:  
Receitas Culinárias Sabores e Saberes, expressão heredo familiar**

**Ouro Preto**  
**2021**

**CACILDA MARIA MENDES LACERDA**

**PATRIMÔNIO IMATERIAL, CULTURA INATINGIVEL:  
Receitas culinárias sabores e saberes, expressão heredo familiar**

Monografia apresentada ao Curso de Museologia da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Museologia.

Orientador: Dr. Célio Macedo Alves

**Ouro Preto  
2021**



## FOLHA DE APROVAÇÃO

**Cacilda Maria Mendes Lacerda**

**Patrimônio Imaterial, Cultura Intangível: Receitas Culinárias, Sabores e Saberes, Expressão Hereditária Familiar**

Monografia apresentada ao Curso de Museologia da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel

Aprovada em 14 de janeiro de 2022

### Membros da banca

Professor Doutor Célio Macedo Alves — Orientador — Universidade Federal de Ouro Preto  
Professora Doutora Yara Mattos — Universidade Federal de Ouro Preto  
Professora Doutora Vânia Carvalho dos Santos — Universidade Federal de Ouro Preto

Célio Macedo Alves, orientador do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 29/01/2025



Documento assinado eletronicamente por **Celio Macedo Alves**, **PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 29/01/2025, às 14:23, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [http://sei.ufop.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **0848363** e o código CRC **002CF734**.

*Um caderno de receitas fala sobre o tempo e principalmente sobre a sua história, sobre as conversas, os gostos, a cultura e o amor. No final das contas é sempre sobre isso, o amor pelas receitas. Às vezes, uma expressão familiar no formato de um singelo caderno de receitas herdado de família.*

*(Mário Quintana)*

## RESUMO

O presente estudo evidencia a importância que as receitas culinárias de família proporcionam na manifestação de histórias, relatos e culturas de um povo, de um grupo, de uma sociedade. Na análise e leitura das receitas culinárias diversos símbolos e sinais são desvendados, como lembranças, tradições, sentimentos, vivências. Neste contexto, o objetivo desta pesquisa é compreender a importância das receitas tradicionais de família como representantes de expressões da cultura para o resgate do patrimônio imaterial. Diante disso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica com uma abordagem social, cultural e histórica, buscando identificar as receitas de família preservadas; as ocasiões em que estas são utilizadas; possíveis adaptações em sua elaboração e a observação de algum cuidado no sentido de repassar estas receitas para outras gerações da família, fazendo-as circular entre diferentes membros familiares. Portanto, concluiu-se que existe uma sensação de valor inestimável no cenário destas receitas, pois elas são preservadas e conservadas com muito respeito e carinho, como parte do patrimônio imaterial e da cultura histórica das famílias. O caminho destas receitas quando repassadas de geração para geração é repleto de cuidados e preservação, tendo como resultado uma coleção de temperos, sentimentos, sabor, arte, vida, sabedoria, tradição, cultura, história.

**Palavras-chave:** Culinária. Alimentação. Patrimônio Imaterial. Cultura.

## **RESUME**

This study highlights the importance that family cooking recipes provide in the manifestation of stories, accounts and cultures of a people, a group, a society. In the analysis and reading of culinary recipes, several symbols and signs are revealed, such as memories, traditions, feelings, experiences. In this context, the objective of this research is to understand the importance of traditional family recipes as representatives of cultural expressions for the rescue of intangible heritage. Therefore, a bibliographic research was carried out with a social, cultural and historical approach, seeking to identify the preserved family recipes; the occasions when these are used; possible adaptations in its elaboration and the observation of some care in the sense of passing on these recipes to other generations of the family, making them circulate among different family members. Therefore, it was concluded that there is a sense of inestimable value in the scenario of these recipes, as they are preserved and preserved with great respect and affection, as part of the intangible heritage and historical culture of the families. The path of these recipes when passed on from generation to generation is full of care and preservation, resulting in a collection of spices, feelings, flavor, art, life, wisdom, tradition, culture, history.

Keywords: Cooking. Food. Intangible Heritage. Culture.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	7
1. A IMPORTÂNCIA DO PATRIMONIO CULTURAL E IMATERIAL .....	10
1.1 DEFINIÇÃO DE PATRIMONIO.....	10
1.2. PATRIMÔNIO CULTURAL MATERIAL .....	11
1.3. PATRIMÔNIO CULTURAL IMATERIAL E/OU CULTURA INATINGIVÉL.....	12
2. HISTÓRICO DA ALIMENTAÇÃO: SÍMBOLO DE UMA CULTURA.....	16
3. CADERNOS DE RECEITAS: MEMÓRIA E HERANÇA CULTURAL DE FAMÍLIA...19	
4. RECEITAS CULINÁRIAS: IMPORTANTE MANIFESTAÇÃO CULTURAL FAMILIAR.....	19
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	24
7. ANEXOS.....	27

## INTRODUÇÃO

Patrimônio cultural imaterial ou inatingível são expressões de vida e de tradições de um grupo ou indivíduos, comunidades de todas as partes do mundo que são passadas de gerações para gerações. Em algum momento da história, o patrimônio imaterial deixa de sê-lo e se transforma em material, porque é pelo registro que se mantém a história, os fatos não registrados se perdem com o tempo ou são modificados através da oralidade passada de um para o outro, daí a importância ou necessidade de registro, e ao se registrar estamos não só valorizando como materializando o imaterializado. Assim sendo, é muito importante preservar os bens materiais e imateriais de um povo, para que as gerações futuras compreendam como eram os costumes e tradições das gerações passadas, bem como, se pode aproveitar tudo o que for importante e adaptar algumas coisas de acordo com os tempos atuais. Desse modo, a cultura não se modifica com o tempo, ela apenas se atualiza de acordo com o contexto em que se vive. Com base nestas tradições, percebe-se que as receitas culinárias das famílias representam este patrimônio de forma clara, precisa e tradicional.

Neste sentido, a escolha do tema: **PATRIMÔNIO IMATERIAL, CULTURA INATINGÍVEL: Receitas culinárias sabores e saberes, expressão hereditária familiar**, se deu a partir de um trabalho apresentado em uma Mostra Cultural da Escola Estadual Dom Velloso pelos alunos do 5º Ano que tinha como temática: “Sabores e Saberes: assim se come lá em casa”, cujo objetivo foi preservar a cultura tradicional da minha, da sua e da nossa família.

Sem dúvida, não se pode negar, que o ambiente familiar é composta por várias histórias, diferentes famílias, cada um com a sua peculiaridade, esta proporciona uma interação entre pessoas de diferentes e variadas culturas. Dessa forma, partindo dessa premissa, essa preservação se reflete, principalmente, no espaço onde se inicia a vida cultural do povo: em casa.

Diante disso, a temática deste trabalho tem como objetivo, identificar se as receitas culinárias são as mesmas que se encontram inseridas no contexto familiar, o que diferencia umas das outras e qual é o momento em que esta receita se torna tradicional da família e passa a fazer parte da história e cultura da referida família. Assim como, compreender a importância das receitas tradicionais de família como representantes de expressões da cultura para o resgate do patrimônio imaterial.

Não se pode negar, que há uma história por trás de cada uma das receitas, que faz parte exclusiva de determinada família, onde o segredo acrescido de amor é o divisor de águas do sabor diferenciado, mesmo sendo igual a de outra família. É evidente, que a alimentação saudável, a produção de próprios alimentos e o resgate das receitas de família tem ressignificado o ato de comer. Tradicionalmente, a alimentação era considerada apenas um ato de satisfação das necessidades básicas do homem e a sua produção consistia na reprodução das receitas tradicionais geralmente conservadas nos cadernos de receitas.

Quantas vezes não se ouve as seguintes frases: A receita da minha mãe é melhor! A da minha casa é mais gostosa! Minha vó fazia completamente diferente! Que saudades daquele sabor! E por tudo isto é que as receitas se diferenciam umas das outras.

Sabe-se que o Patrimônio Cultural de um povo é formado pelo conjunto dos saberes, sabores e fazeres diferentes, além de outros, portanto, a preservação se dá de forma oral ou escrita, fazendo com que gerações futuras reconheçam este patrimônio.

Nesse sentido, a relevância desse projeto está justamente na proposta em se fazer a análise e a identificação de hábitos alimentares de gerações passadas, comparando-as com as das famílias atuais, além de ressaltar às modificações sofridas pelas receitas ao longo do tempo, devido ao acréscimo de ingredientes novos no mercado.

O presente trabalho será desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica, de natureza exploratória e referências teóricas sobre o tema em questão. A pesquisa será enriquecida através de relatos informais com famílias, que serão anexados ao trabalho, contextualizando receitas culinárias tradicionais e de família.

Como o contexto principal da pesquisa será no âmbito familiar, a dona de casa será uma fonte de informação muito precisa nos relatos.

A pesquisa será realizada durante todo o decorrer do projeto, por meio de observações, anotações com as donas de casa e ou cozinheiro responsável pelos sabores e receitas culinárias das famílias.

Espera-se com o desenvolvimento da pesquisa ampliar o conhecimento a respeito da preservação, dos hábitos saudáveis, da necessidade de manter bons hábitos alimentares, ao mesmo tempo, que se compreenda a necessidade da higiene na manipulação dos alimentos, relacionando esse hábito com boa saúde.

Bem como, se inteirar das histórias por trás de um prato tradicional da família que veio de geração em geração, além da valorização da cultural existente por trás de um prato

através da memória, faz parte da cultura imaterial presente nestes sabores inesquecíveis que remetem ao que hoje pode ser chamado de pertencimento e identidade das famílias.

Uma das mais importantes manifestações culturais que simbolizam o patrimônio imaterial são as receitas culinárias das famílias, junto com as histórias saudosistas destas receitas tradicionais, como as formas em que são elaboradas e o que representam para tais famílias.

Para realização do estudo, foram feitas pesquisas bibliográficas no primeiro e no segundo capítulo para compreender a dimensão do tema abordado. Autores reconhecidos como Abrahão (2013), Belluzzo (2011), DEMETERCO, (2010), Gomes (2012), Lody (2013), Maciel (2010), Santos (2011) e entre outros, tiveram trechos de suas obras citados.

Para tal, o primeiro capítulo, desse trabalho, enfatiza o que é Patrimônio Cultural presente no cenário do Brasil, com breve explanação sobre o conceito de patrimônio, patrimônio material e imaterial, assim como, a cultura imaterial, cultura inatingível, analisando sobre a importância do patrimônio imaterial e seu contexto na cultura social, abrangendo o pertencimento memorial, social e cultural da humanidade

Já o segundo capítulo, trata sobre o histórico da alimentação: símbolo da cultura como novos costumes, crenças e valores que se incorporam e como estes conhecimentos são passados de geração em geração.

No terceiro capítulo, utilizou para a fundamentação teórica, alguns autores que ressaltam a importância das receitas culinárias Sabores e Saberes – Expressão Heredo, como contribuição para a memória afetiva, assim como, um aspecto cultural para entender o contexto social e político de um tempo.

E o último capítulo, reporta as receitas culinárias: importantes manifestação cultural familiar, apresenta um breve histórico das famílias, bem como, alguns relatos que remetem à recordações afetivas.

Neste contexto, a valorização da memória através das receitas culinárias se torna cada vez mais importante, como alimentação memorial, heredo familiar, heranças passadas de geração para geração, perpassando o contexto histórico no que se refere às referidas receitas tradicionais das famílias, visando reconhecer e valorizar a cultura e a identidade familiar.

Para enriquecer este trabalho foi inserido no item Anexos, pequenos relatos informais realizados com as famílias, juntamente com as receitas culinárias que são conservadas pelas

respectivas famílias, visando identificar e conhecer a ligação que elas têm com os alimentos e determinados pratos específicos que preservam como um elo familiar.

## **1. A IMPORTÂNCIA DO PATRIMÔNIO CULTURAL E IMATERIAL**

### **1.1 DEFINIÇÃO DE PATRIMÔNIO**

A palavra patrimônio vem do latim “*patrimonium*”, na junção das palavras *pater* (pai) e *monium* (sufixo que indica condição, estado, ação). Por meio dessa etimologia, entende-se a relação do termo com a ideia de herança, daquilo que era transmitido de geração para geração.

Segundo Cecilia Londres (2005), “Patrimônio é tudo o que criamos, valorizamos e queremos preservar: são os monumentos e obras de arte, e também as festas, músicas e danças, os folguedos e as comidas, os saberes, fazeres e falares. Tudo enfim que produzimos com as mãos, as ideias e a fantasia”.

O patrimônio se divide em bens materiais e imateriais que juntos representam a identidade, cultura e história de um determinado povo. Segundo a legislação brasileira, o Patrimônio Cultural pode ser definido como:

“O conjunto de bens móveis e imóveis existentes no país e cuja conservação seja de interesse público, quer por sua vinculação a fatos memoráveis da história do país, quer por seu excepcional valor arqueológico ou etnográfico, bibliográfico ou artístico”.

Independente da ordem em que se encontra seja material ou imaterial, conhecer e preservar o patrimônio histórico significa compreender o passado e o comportamento de determinado grupo, cidade ou país, associado à memória coletiva e individual. Esse estímulo da memória também fortalece os laços de pertencimento ao local geográfico, assim como, contribui para formação de identidade de um povo.

O primeiro passo para transformação é entender o valor dos bens culturais de um povo temos que ter em mente o que define e fundamenta a vida de uma sociedade quanto às suas particularidades, suas crenças, seus costumes,, seus comportamentos, e como esses elementos podem ser registrados e preservados para futuras gerações em formato de memória e identidade histórica, sendo definido como patrimônio social.

Partindo da premissa que patrimônio é tudo o que nos é transmitido como uma herança, logo, o Patrimônio Cultural remete à riqueza simbólica, ou seja, trata-se de um

conjunto de conhecimentos e realizações de uma comunidade, acumulados ao longo de sua história, que conferem os traços de sua identidade.

De acordo com a constituição federal, os patrimônios são os modos de expressão, formas de criar, criações científicas e tecnológicas, obras, objetos, documentos, edificações e demais espaços destinados às manifestações artísticas ou culturais, além de conjuntos urbanos e sítios de valor histórico, paisagístico, artístico, arqueológico, ecológico e científico (CONSTITUIÇÃO FEDERAL DO BRASIL, 1988).

Segundo o artigo 216.º da Constituição, o patrimônio cultural representa os bens: “(...) de natureza material e imaterial, tomados individualmente ou em conjunto, portadores de referência à identidade, à ação, à memória dos diferentes grupos formadores da sociedade brasileira”.

Ao se preservar o Patrimônio Histórico o indivíduo preservar uma memória coletiva, considerando que é por meio da memória que nos orientamos para compreender o passado, o comportamento de um determinado grupo social, uma cidade ou mesmo uma nação. O estímulo da memória também contribui para a formação de identidade, retomada de raízes, e a compreensão a respeito da situação sociocultural de um povo.

Nesse aspecto, a memória permite voltar ao passado, as crenças, os costumes de nossos antepassados, as heranças deixadas por eles, e aguça a necessidade do ser humano saber sobre si, sobre seu passado, sobre seu presentes, sendo um combustível da história humana.

## **1.2. PATRIMÔNIO CULTURAL MATERIAL**

Segundo o IPHAN (Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional), o conceito de patrimônio material é definido como:

“Um bem, material ou não, significativo como produto e testemunho de tradição artística e histórica, ou como manifestação da dinâmica cultural de um povo ou de uma região”.

Outro conceito importante afirma que patrimônio material é o conjunto de bens culturais de um país que, ao ser conservado pode ser de interesse público, por vinculação a

fatos memoráveis da história ou por seu valor arqueológico, etnográfico, bibliográfico ou artístico (Decreto-Lei nº 25/1937).

Na verdade, qualquer bem produzido pela cultura é um bem cultural, mas o termo acabou se aplicando mais àqueles bens culturais escolhidos para preservação – já que não se pode e nem se deve preservar todos os bens culturais, fazendo com que a locução bem cultural queira se referir ao bem cultural protegido (CARSALADE, 2016).

Cultura material e imaterial são dois tipos de patrimônio que expressam a cultura e características de determinado grupo ou região.

A cultura material é composta por elementos concretos, como construções e objetos artísticos e a cultura imaterial é relacionada a elementos abstratos, como hábitos e rituais.

Neste sentido, o patrimônio material é composto por elementos concretos, como construções e objetos artísticos, associado aos elementos concretos de uma sociedade e representando a cultura e história de seu povo.

Os bens de natureza material podem ser móveis ou imóveis e considerados bens imóveis as estruturas físicas, como cidades históricas, sítios arqueológicos e paisagísticos, e bens individuais.

Os bens móveis podem ser acervos materiais que podem ser transportados ou removidos sem alteração da substância ou da destinação, como acervos arqueológicas, museológicas, documentais, bibliográficos, videográficos, fotográficos, cinematográficos e arquivísticos.

Hernandez (2011), entende o termo patrimônio material como algo que foi legado pelo passado ou algo que se quer conservar. Produzir patrimônio refere-se a converter em patrimônio ou construí-lo a partir de determinados elementos preexistentes, selecionados entre outros que se excluem desse processo.

Assim, no Brasil, as formas de proteção dos bens do patrimônio e cultura materiais são o tombamento, o registro e o inventário.

### **1.3. PATRIMÔNIO CULTURAL IMATERIAL E/OU CULTURA INATINGIVÉL**

Os bens culturais de natureza imaterial se referem às práticas e domínios da vida social que se manifestam em saberes, ofícios e modos de fazer; celebrações; formas de expressão

cênicas, plásticas, musicais ou lúdicas e em lugares como mercados, feiras e santuários que abrigam práticas culturais coletivas.

O patrimônio imaterial se manifesta nos grupos sociais que se apresentam através de suas festas, saberes, fazeres, ofícios, celebrações e rituais. As formas tradicionais e artesanais de expressão são classificadas por serem formadoras da memória e da identidade dos grupos sociais brasileiros, contendo em si, os múltiplos aspectos da cultura cotidiana de uma comunidade, bem como o caráter não formal de transmissão dos saberes e da oralidade (UNESCO, 2006).

Segundo o IPHAN (Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional), o patrimônio imaterial são as práticas, representações, expressões, conhecimentos e técnicas, instrumentos, objetos, artefatos e lugares culturais, quando os grupos sociais os reconhecem como parte integrante de seu patrimônio cultural.

Conforme o Decreto nº 3.551/2000 e a Lei Nº7.285/2011, o patrimônio imaterial se classifica por:

- Saberes: ofícios e modos de fazer (conhecimentos e modos de fazer enraizado no cotidiano das comunidades);
- Celebrações: rituais e festas que marcam a vivência coletiva do trabalho, da religiosidade, do entretenimento e de outras práticas da vida social;
- Formas de expressão: manifestações literárias, musicais, plásticas, cênicas e lúdicas;
- Lugares: mercados, feiras, santuários, praças e demais espaços onde se concentram e reproduzem práticas culturais coletivas.

Neste sentido, o conceito surge associado à tradição artística e histórica ou como manifestação da dinâmica cultural de um povo e de diferentes grupos sociais, que se expressam por meio de festas, saberes e sabores.

Dentre as manifestações patrimoniais no mundo contemporâneo, a Constituição Federal do Brasil (BRASIL, 1988) define como Patrimônio Imaterial os modos de criar, fazer e viver, expressos em rituais, celebrações entre outros.

Para Gomes (2012):

Patrimônio imaterial refere-se aos produtos das interações humanas que não podem ser tocados. Diferentemente da cultura material, que

possui uma face concreta, a cultura imaterial em geral não pode ser guardada na íntegra e não pode ser restaurada.

As discussões sobre o entendimento e as estratégias de proteção do patrimônio cultural imaterial têm movimentado historiadores, antropólogos, sociólogos e estudiosos de outras áreas, brasileiros e estrangeiros há várias décadas (GIMENES, 2010).

Conforme Gimenes (2010), os bens patrimoniais imateriais representam uma narrativa sobre a trajetória do que é ser brasileiro ou ainda o que se busca ser:

Preservar este bem significa contemplar a diversidade, permitir e assegurar que vários tipos do fazer humano se perpetuem. É uma forma de permitir que as gerações futuras tenham acesso à ancestralidade e a herança cultural da nação.

Segundo a UNESCO (2006), o patrimônio cultural imaterial pode incluir também as tradições, o folclore, as línguas, as festas e outras manifestações, ressaltando como parte desses bens, a gastronomia. Considera-se importante ressaltar que a alimentação é um fator importante na identificação de uma sociedade e que pode ser apontada como patrimônio cultural imaterial.

A tradição popular se opõe de certa forma, ao desenvolvimento da industrialização alimentar e aos riscos de diluição das identidades locais e nacionais na mundialização (POULAIN, 2011).

Ainda conforme este mesmo autor:

A patrimonialização contemporânea da alimentação insere-se no vasto movimento que faz a noção de patrimônio passar do âmbito privado para o público, do econômico para o cultural, sendo também sinal de outras transformações das representações sociais. As culturas alimentares locais são chamadas de gastronomia (2011, p. 38).

Sendo assim, considera-se que a gastronomia pode ser parte do patrimônio imaterial ao ressaltar a arte, o conhecimento e a tradição de uma forma abstrata e ligada à identidade de um povo (SCHULTER, 2012).

Portanto, a cultura alimentar tem sido compreendida como o conjunto de representações, crenças, conhecimentos e práticas herdadas e/ou aprendidas que estão

associadas à alimentação e são compartilhadas pelos indivíduos de uma dada cultura ou de um grupo social determinado

Para Matta (2015), o patrimônio alimentar é definido como um conjunto de componentes materiais e imateriais das culturas alimentares, como uma herança compartilhada ou como um bem comum por uma sociedade.

Considera-se então, que não se pode compreender os bens culturais sem ressaltar os valores e significados neles investidos, ou seja, sua dimensão imaterial e não é possível compreender a dinâmica do patrimônio imaterial sem o conhecimento da cultura material que lhe dá suporte.

Neste sentido, ressaltam-se as receitas culinárias como patrimônio imaterial alimentar e importante manifestação cultural familiar.

## **2. HISTÓRICO DA ALIMENTAÇÃO: SÍMBOLO DE UMA CULTURA**

A história da alimentação se desenvolveu ao longo da evolução do homem. Na antiguidade, o homem era selvagem e sobrevivia com o que a natureza ofertava como alimento, frutas, folhas e raízes e mais tarde iniciaram-se novas ações, como a caça e a pesca, e assim, começaram o consumo de carne animal.

Neste sentido, os homens se tornaram caçadores, depois agricultores e começaram a cultivar seu alimento, além da criação e domesticação de animais.

A expansão da agricultura levou o homem a buscar novas terras para produção agrícola e este passou a ter a segurança de que se cuidasse de suas plantações, teria alimento para o resto do ano.

No século XVIII ocorreu a revolução industrial que influenciou nos hábitos de alimentação do homem, com novas oportunidades de empregos nas indústrias e tanto homens quanto mulheres começaram a trabalhar fora de casa e assim muitas famílias passaram por mudanças em seus costumes alimentares.

Os utensílios de cozinha foram substituídos; as colheres de pau foram trocadas por colheres de silicone, panelas e fornos de barro não são mais vistos com tanta frequência. Hoje existem inúmeros tipos de colheres, facas específicas para cada tipo de corte, panelas dos mais diversos materiais, que melhoram a preparação das comidas.

A alimentação já não era mais totalmente cultivada e preparada em casa, o consumo de congelados e alimentos gordurosos tiveram aumento no dia a dia dos trabalhadores.

Hoje, a alimentação e as mudanças de hábitos e práticas alimentares se referem ao exercício social, constituindo o alimento numa esfera histórica.

Wilson (2013), afirma que com o surgimento das novas tecnologias, essas práticas alimentares evoluíram, principalmente com relação às receitas culinárias:

O fogão e os fornos elétricos se tornaram essenciais e não há mais necessidade do uso da fogueira para assar ou cozinhar o alimento. E as tecnologias da cozinha possibilitam que grandes refeições sejam preparadas em apenas algumas horas, como os micro ondas e a comida pronta, que possibilitam se alimentar de maneira mais rápida, acionando apenas alguns botões (p. 17).

Então, não se pode esquecer a história e o que foi ensinado sobre a cultura em relação a alimentação e as receitas familiares e também do que elas representavam para os antepassados. É importante apreciar costumes antigos e de tentar mantê-los preservados.

Cada lugar tem seus próprios costumes e eles dizem muito sobre a cultura em que sua população está inserida:

Para Millán apud Ikeda (2013):

É na alimentação que se materializa a estrutura da sociedade, que se atualiza a interação social, sócio ambiental e as representações sócio culturais dos que têm em comum uma mesma cultura. A abstração conceitual da cultura se concretiza no prato (p. 289-292).

É interessante considerar como a cultura de um povo vai se constituindo, como novos costumes, crenças e valores que se incorporam e como estes conhecimentos são passados de geração em geração.

Portanto, elaborar receitas culinárias e criar cadernos de receitas são ações culturais que carregam a história, crenças e lembranças. Representam um conjunto de fatores culturais próprios de uma família, de uma região e de um país, caracterizadas na maneira peculiar que cada um utiliza para preparar seus alimentos.

### **3. CADERNOS DE RECEITAS: MEMÓRIA E HERANÇA CULTURAL DE FAMÍLIA**

Lody (2013), define os cadernos de receitas como uma memória testada, que constrói uma espécie de herança coletiva a partir da história de cada pessoa. Estes textos são um bem afetivo, assim como a comida.

De profundo significado histórico, os cadernos de receitas salientam o nível da civilização material e imaterial e a arquitetura expressa nas hierarquias sociais através dos hábitos alimentares e sua evolução.

Sendo assim, as receitas culinárias de família apontam interações sociais baseadas na oralidade e na escrita, pois foi a partir das tradições culinárias que muitas sociedades desenvolveram a escrita, a literatura e o gosto pela leitura.

Santos (2011) observa em sua obra que os cadernos de receitas foram transferidos de geração a geração através de uma descrição sentimental.

Assim, considera-se que as receitas escritas em cadernos reforçam os vínculos que unem os membros de uma família e ainda indicam simbolicamente as relações de poder e posições hierárquicas entre indivíduos de um mesmo grupo social, algumas vezes expressando tensões, conflitos e distinções entre familiares (ASSUNÇÃO, 2012).

Os cadernos de receitas têm o domínio de resgatar, apontar caminhos, contar a história por meio de sabores, assim, não são só registros de modos de fazer.

Para entender um caderno de receitas familiares é preciso olhar para a história e o caminho da sociedade, pois durante muito tempo, as mulheres colavam receitas de jornais e de latinhas nas últimas páginas e anotavam os nomes das pessoas ao lado, considerando que os cadernos de receitas não eram apenas registros das comidas preferidas, eram fios que conduziam pela própria história.

De acordo com Abrahão (2013), a construção de estudos históricos a partir dos cadernos de receitas manuscritos como fontes de pesquisa, possibilita observar as questões relacionadas à produção e ao consumo de alimentos, os usos, costumes e ritos em um determinado espaço e tempo.

Ao analisar, percebe-se que os cadernos de receitas revelam não apenas aspectos relativos à sua autoria, mas também aspectos do contexto social e econômico no qual foram produzidos. Estes revelam interações sociais com base na oralidade e na escrita.

Os cadernos de receitas culinárias adquirem então, uma importância simbólica, constituindo-se num meio por meio do qual se mantêm os vínculos a essas tradições e se reconstituem identidades sociais (DEMETERCO, 2010).

Algumas receitas evocam lembranças de outros tempos ou de pessoas cuja personalidade ficou para sempre ligada a determinado prato ou ao modo de prepará-lo. São lembranças gustativas, olfativas e afetivas, ligadas ao universo da cozinha e às pessoas que se encarregavam dela.

Durante a primeira metade do século XX, vigorava a transmissão do modo de cozinhar “de mãe para filha”, quando muitas vezes eram divulgados “segredos culinários” (DEMETERCO (2010).

Segundo esta mesma autora, esse modelo caracterizava-se como uma forma de transmissão oral de tradições, entendendo-se por tradição os modos de comportamentos e padrões produzidos por grupos sociais, selecionados pelo grupo como sendo importantes elementos identificadores e agregadores desse próprio grupo.

Santos (2011) destaca que, a partir da segunda metade do século XX, o espaço da cozinha foi incorporando aos poucos os alimentos industrializados e as inovações tecnológicas, como os novos fogões, geladeiras, freezers, panelas de pressão, fornos de micro-ondas e outros eletrodomésticos.

Neste contexto, a nova sociedade de trabalho oportunizou a uma grande maioria de mulheres que se organizassem no mercado de trabalho e pensassem em novos sonhos de consumo, contribuindo assim, para o aparecimento de outros hábitos alimentares.

Nesta perspectiva, os cadernos de receitas culinárias se ressaltaram, oferecendo a possibilidade de descobrir um pouco mais da história e da cultura de uma sociedade, constituindo-se como importante produto da cultura dos lares para as mulheres:

Os cadernos de receitas e significados históricos, antropológicos e sociológicos dos alimentos permitem a busca de novas produções de alimentos, evolução dos preços, políticas de importação e exportação de ingredientes, mudanças no gosto, relações de classes e gêneros, para a criação e consumo de novos pratos e alimentos (SANTOS, 2011).

Neste sentido, Gomes (2012) afirma que os cadernos de receita culinárias são as memórias escritas da cozinha que registram conhecimentos tradicionais, resguardam sua transmissão por gerações e codificam práticas e técnicas, mesmo que na maioria dos casos tais registros apresentem apenas à orientação pessoal da responsável pela sua escrita.

A leitura que as narrativas postas nos cadernos de receitas concedem, permite identificar a comida como festa, comemoração, encontro, prazer, alegria e, especialmente como patrimônio imaterial.

Portanto, os cadernos de receitas culinárias e familiares permitem o conhecimento do cotidiano através de práticas culturais, que revelam as maneiras de fazer o cotidiano.

Nesse sentido, um caderno de receitas cita além do passo a passo para a preparação de um prato, o material e ingredientes, portanto é uma cultura para entender o contexto social e político de um tempo.

Segundo a pesquisadora de cozinha e cultura negra e integrante do projeto Comida de Imigrante, Maria Conceição Oliveira, quando encontrou um livro da década de 1950 com a receita Bala de Getúlio, pesquisou e descobriu que o nome do doce era uma referência à morte do presidente Getúlio Vargas, ocorrida em 1954.

Portanto, é na cultura alimentar que se conserva e preserva a memória popular, abrindo espaço para o conhecimento de como vive um povo e como é a sua relação com a alimentação.

#### **4. RECEITAS CULINÁRIAS: IMPORTANTE MANIFESTAÇÃO CULTURAL FAMILIAR**

“Ao observar a trajetória de um alimento, é possível pensar a história humana e sua cultura a partir de uma nova perspectiva”.

(João Luiz Máximo)

As receitas culinárias remetem a história e a cultura de um povo ou grupos familiares, como importante manifestação familiar cultural. Quando se alimentam, as pessoas não percebem que, além de suprir necessidades vitais, realizam um ato social, portanto, além de instrumento utilizado para registro e preparo de um ato simples, as receitas culinárias se tornam objetos de estudo capazes de serem abordados sob muitos olhares

Nos tempos passados, as receitas culinárias eram realizadas pelas mulheres, que passavam o conhecimento aos descendentes através da linguagem oral.

Muitas vezes era necessário o tempo da convivência ao lado daquela que conhecia as receitas.

A observação do preparo pelos outros membros da família em programações festivas ou reuniões familiares era um dos momentos da aprendizagem e do conhecimento.

A escrita de receitas pelas mulheres preservava a cultura e ao mesmo tempo criava-se o domínio, o conhecimento de técnicas de cozinha e os segredos culinários. Hoje, considera-se que a vida moderna vem removendo este momento de tradição e conhecimento que é a base das receitas culinárias.

Com o passar dos tempos, algumas receitas se modificaram devido à ausência de alguns ingredientes no mercado, mas mesmo com estas mudanças, os sabores continuaram a ser os mesmos, o bicabornato foi substituído pelo fermento, a gordura de porco pela banha ou óleo, o leite comum pelo leite condensado, a nata pelo creme de leite, sem alterar o sabor da receita.

Os modos de se fazer uma receita culinária é que determinam como ficam saborosas, considerando que estes procedimentos são significativos ao preparo, forma, pertencimento, resgate, memória e saudade daqueles tempos.

Ressalta-se então, que as receitas culinárias foram adaptadas aos ingredientes novos do mercado e como exemplo, cita-se o que era usado para adoçar os doces, como melado da cana ou rapadura (açúcar mascavo), sendo hoje substituído por açúcar cristal ou refinado, a broa com coalhada (leite azedo) foi substituída por leite, o que deixa o sabor bem diferente e o bicarbonato de sódio substituído pelo fermento em pó.

De acordo com Maciel (2010), a receita culinária familiar está relacionada aos laços sociais, evocando sentimentos que remetem às memórias do passado e dos indivíduos que se relacionam.

Assim, estas receitas são repassadas de uma vizinha para outra, de mãe para filha. Conhecia-se apenas os ingredientes que eram ditos, em muitas das situações era necessário conviver por muito tempo ao lado de quem conhecia as receitas para aprender a fazer a comida idêntica ao prato original.

Era pela observação e repetição oral que as receitas eram preservadas nas famílias. Com o decorrer do tempo, as pessoas começaram a registrar estas receitas e, junto com elas,

preservar aspectos importantes da cultura familiar. Por estes registos, era possível conhecer muito sobre a produção e consumo de alimentos e evolução nos gostos.

Por um longo período, as famílias produziram registos de sua história e preservaram as tradições culinárias através de um caderno de receitas. Muito mais do que uma preparação, a receita expressava um modo de vida, um modo de fazer, um modo de manter viva a memória e a cultura familiar.

Essas receitas carregadas de lembranças, memórias de sabores e histórias é que demonstram bons momentos em família e, de acordo com Belluzzo (2011):

Os livros e velhos cadernos de receitas, permitem analisar modelos alimentares de uma época, a transformação histórica dos gostos por intermédio das receitas. São velhos testemunhos dos hábitos alimentares, da diversidade geográfica e da sociologia dos gostos.

Portanto, os cadernos de receitas tornaram-se importantes instrumentos de preservação cultural. Os avós então, são exemplos da preservação dessas receitas e responsáveis por repassar esta cultura aos entes familiares.

Nesta perspectiva, através das receitas culinárias que marcam histórias e são passadas de geração em geração, pode-se conhecer um pouco das tradições e da cultura de uma família ou de um povo.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A cultura e a criatividade humana são expressadas através de diversas maneiras, especialmente no uso dos recursos da natureza e na interrelação humana com o meio social.

Nesta perspectiva, a prática alimentar tem alta relação com a memória, identidade e cultura de um povo.

Considera-se importante ressaltar neste momento, a importância histórica das receitas culinárias de família com a identidade e a diversidade cultural.

Assim, os cadernos de receitas manuscritos devem continuar sendo um material de muita importância, estudo e conhecimento como tradição oral, porque sempre foram plenos de significados para a sociedade familiar envolvendo grupos familiares.

Além disso, considera-se que o conjunto de saberes e práticas envolvidos na cozinha e nos cadernos de receitas das famílias fazem parte de sua herança cultural. Como parte integrante da vida cotidiana, ocupa lugar relevante entre os marcadores da experiência do pertencimento, da identidade e do reconhecimento do próprio sujeito.

Para tanto, utilizar o caderno de receitas culinárias como objeto desta análise foi relevante não somente para buscar os elementos presentes em seu interior, mas por recortes de ordens variadas, para resgatar uma forma de viver centrada na vida familiar e preservar o patrimônio cultural imaterial.

Nesse sentido, um caderno de receitas cita além do passo a passo para a preparação de um prato, o material e ingredientes, portanto é uma cultura para entender o contexto social e político de um tempo.

Considera-se então, que um caderno de receitas é um mapa cultural, pois as receitas são uma forma de transmissão de conhecimento e saberes entre gerações.

Concluiu-se ainda, que os cadernos de receitas se converteram em importantes matrizes que contribuem para análise de como era a alimentação e a alimentação diária das famílias, que com o passar do tempo, foi modificando o modo de preparar, conservar e consumir.

Assim, a partir das receitas culinárias familiares, buscou-se conhecer a cultura, história e o saber culinário, a importância de sua propagação, objetivando preservar a sua identidade e tradição.

Foi possível constatar ainda, que os cadernos de receitas ainda são consultados pela família, especialmente os registros das tradições culinárias e momentos familiares.

Por fim, conclui-se a relevância na propagação das receitas como acervo culinário para a preservação e a socialização das afinidades em família.

Em algum momento de história o patrimônio imaterial deixa de sê-lo e se transforma em Material porque é pelo registro que se mantém a história, as coisas não registrada se perdem com o tempo ou são modificadas através da oralidade passada de um para o outro daí a importância de registro a ao se registrar estamos não só valorizando como materializando o imaterializado.

A seguir nos anexos segui pequenos relato seguidos pelas receitas das famílias.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRAHÃO, F. A. et al. (Org.). **Delícias das sinhas: história e receitas culinárias**. Campinas/São Paulo: CMU-UNICAMP, Arte Escrita, 2013.

ASSUNÇÃO, V.K. **Comida de mãe: notas sobre alimentação, família e gênero**. Caderno Espaço Feminino. v.19, n.01, Jan/Jul/2012.

BELUZZO, R. **A Valorização da Cozinha Regional**. In: **1ª Congresso Brasileiro de Gastronomia e Segurança Alimentar**, Brasília - DF. Coletânea de palestras. Brasília, 2011.

BRASIL. **Decreto no. 3.551 de 04 de agosto de 2000**. Institui o Registro de Bens Culturais de Natureza Imaterial que constituem patrimônio cultural brasileiro, cria o Programa Nacional do Patrimônio Imaterial e dá outras providências. Diário Oficial da União, seção 1:2, 2000.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil/1988**. Disponível em <http://www.planalto.gov.br>. Acesso em 12 de março de 2021.

BRASIL. **IPHAN/ Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional**. Disponível em: <http://portal.iphan.gov.br>. Acesso em 12 de março de 2021.

CARSALADE, Flávio de Lemos. **A preservação do patrimônio como construção cultural/2016**. Disponível em: <https://vitruvius.com.br/revistas/read/arquitextos>. Acesso em março de 2021

DEMETERCO, Solange Menezes da S. **Doce lembrança: cadernos de receitas e comensalidade**. Ed. Máquina de Escrever: Paraná, 2010. Disponível em: <acervodigital.ufpr/handle/1884/24614>. Acesso em abril de 2021.

FONSECA, Maria Cecília Londres. **O Patrimônio em processo: trajetória da política federal de preservação no Brasil**. 2ª Edição. Rio de Janeiro: UFRJ/MinC-IPHAN, 2005. 296p.

FONSECA, Maria Cecília Londres. **O Patrimônio em Processo: trajetória da política federal de preservação no Brasil**. 2 ed. Rio de Janeiro: Editora UFRJ; MinC-Iphan, 2005.

GIMENES, M. H. S. G. **Patrimônio Gastronômico, Patrimônio Turístico: uma reflexão introdutória sobre a valorização das comidas tradicionais pelo IPHAN e a atividade turística no Brasil**, 2010. Disponível em: <http://www.ucs.br/ucs>. Acesso em março de 2021.

GOMES, L. G.; BARBOSA, L. **Culinária de papel. Estudos Históricos: Alimentação**. Rio de Janeiro: CEPEDOC de História Contemporânea do Brasil, FGV, n. 33, jan.- jun. 2012.

HERNANDEZ, J. C. **Patrimônio e Globalização: o caso das culturas alimentares**. Antropologia e Nutrição: um diálogo possível. 1.ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2011.

LODY, R. **Comer é pertencer**. In: 1ª Congresso Brasileiro de Gastronomia e Segurança Alimentar, Brasília, DF. Coletânea de palestras. Brasília, 2013.

MACIEL, M. E. **Cultura e alimentação**. Horizontes Antropológicos. Porto Alegre. v.7, n.16: 2010, p. 1-10.

MATTA, R. Artigo **O Reconhecimento de comidas, saberes e práticas alimentares como patrimônio cultural imaterial** – Revista Demetra, 2015, p.586.

MILLÁN, A. apud IKEDA. **Somos o que comemos. Estudos de alimentação e cultura**. Barcelona: Ariel, 2013, p. 289-292.

POULAIN, J. P. **Sociologia da Alimentação**. Florianópolis. Editora da UFSC: 2011, p. 38.

ROMANELLI, G. **O significado da alimentação na família: uma visão antropológica**. Anais do Simpósio de Transtornos alimentares: anorexia e bulimia nervosas. Ribeirão Preto/SP, jul./set. 2011, p. 333-339.

SANTOS, C. R. A. **Os pecados e os prazeres da gula: os cadernos de receitas como fontes históricas**. III Evento de extensão em pesquisa história, 2011.

SHULTER, R. G. **Gastronomia e Turismo**. São Paulo: Aleph, 2012.

UNESCO. **Recomendação sobre a vanguarda da Cultura Tradicional e Popular**. 2006. Disponível em <http://unesdoc.unesco.org>. Acesso em 15 de março de 2021.

WILSON, Bee. **Pense no Garfo: uma história da cozinha e de como comemos**. Editora Zahar, 2013, p. 17.

## **7. ANEXOS**

### **RECEITAS CULINÁRIAS**

- ANEXO 1- Família Teodoro
- ANEXO 2 - Família Fagundes
- ANEXO 3 - Família Siqueira
- ANEXO 4 - Família Silva
- ANEXO 5 - Família Martins
- ANEXO 6 - Família Moraes
- ANEXO 7 – Família Oliveira
- ANEXO 8 - Família Alcântara
- ANEXO 9 - Família Assis
- ANEXO 10 - Família Faria
- ANEXO 11 - Família Costa
- ANEXO 12 - Família Santos Ferreira
- ANEXO 13 - Família Fagundes
- ANEXO 14 - Família Ferreira
- ANEXO 15 - Família Torres
- ANEXO 16 - Família Goes
- ANEXO 17 - Família Melo
- ANEXO 18 - Família Santos
- ANEXO 19 - Família Mainardi
- ANEXO 20 - Família Ribas
- ANEXO 21 - Família Moreira
- ANEXO 22 - Família Leocádio
- ANEXO 23 - Família Lacerda
- ANEXO 24 - Família Borges
- ANEXO 25 - Família Garcia
- ANEXO 26 - Família Marchiori
- ANEXO 27 - Família Barbosa
- ANEXO 28 - Família Rioga
- ANEXO 29 - Família Fosque

ANEXO 30 - Família Lima

ANEXO 31 - Família Pires

ANEXO 32 - Família Queiroz

ANEXO 33 - Família Soares

## **ANEXO 1 - FAMÍLIA TEODORO**

Relato: Esta receita minha mãe herdou de Vó Josefina. Ela costumava fazer sempre esta sobremesa nas festas de fim de ano e também presenteava os amigos e parentes em seus aniversários:

### **PUDIM**

#### Ingredientes

##### Calda

1 xicara de açúcar

##### Pudim

1 lata de leite condensado

3 ovos

2 vezes a mesma medida de leite

#### Modo de preparo

##### Calda

Em uma panela de fundo largo derreta o açúcar, junte uma xicara de água quente e mexa. Deixe ferver até derreter os torrões de açúcar. Forre com a calda uma forma com furo ao meio e reserve.

Bata todos os ingredientes no liquidificador e despeje na forma reservada.

Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio em banho-maria por cerca de 1 hora e 30 minutos. Depois de frio, leve para gelar por cerca de 6 horas, desenforme e sirva.

## **ANEXO 2 - FAMÍLIA FAGUNDES**

Relato: Começou com minha bisavó Guiomar, que passou para minha avó Graça, que fazia de vez em quando para alegrar seus cinco filhos. Meu pai disse que aprendeu só observando ela fazer, agora é ele quem faz e já me ensinou. Todas as vezes que quero comer bolinho de arroz, nós dois fazemos juntos:

### **BOLINHO DE ARROZ**

#### Ingredientes

2 xícaras de arroz branco

1 ovo

1 cebola

Salsa e cebolinha a gosto

Farinha de trigo até dar o ponto

Óleo para fritar

#### Modo de preparo

Cozinhe bem o arroz, coloque-o no espremedor e aperte-o até virar uma massa

Rale a cebola e misture-a ao arroz, pique a salsa e a cebolinha e misture.

Quebre o ovo nessa massa e misture bem.

Adicione farinha até dar consistência

Faça os bolinhos e coloque-os para fritar.

## **ANEXO 3 - FAMÍLIA SIQUEIRA**

Relato: A minha avó Matilde é uma boa cozinheira e faz um delicioso pastel assado muito gostoso, que nós chamamos de pastelão e que guarda com todo cuidado, registrado em um caderno de receitas. Ela aprendeu a fazer este pastel com a mãe dela, minha bisavó Maria do Carmo. Naquela época, era no fogão a lenha e usavam gordura de porco. Hoje substituímos por óleo. A minha bisavó Maria do Carmo tinha um cilindro que deixava a massa bem fininha. Como não temos cilindro, abrimos a massa com rolo que dá certo do mesmo jeito. Minha avó conta que enquanto o pastel era assado, ela e seus irmãos ficavam ouvindo causos que os pais contavam, ansiosos para que o pastel assasse rápido para poderem comer. A vovó sempre faz esta receita para os filhos, netos e bisnetos, todos gostam muito. Quando um filho vem visitá-la pede para ela fazer. Nas reuniões de família e no natal nunca falta!

### **PASTELÃO DA BISAVÓ**

#### Ingredientes

½ quilo de farinha

3 ovos

1 xícara de óleo ou banha derretida

1 colher rasa (sopa) de fermento

1 copo de água morna

1 colher rasa (sopa) de sal

#### Recheio

1 quilo de peito de frango

5 batatas cozidas e amassadas

Colorau

Modo de preparo massa

Em uma bacia grande colocar a farinha de trigo, os ovos, o óleo o fermento e um pouco da água (a água deve ser colocada aos poucos) até dar o ponto de massa de pão. Sovar bem com as mãos, deixar a massa descansar por meia hora, enquanto isso faça o recheio.

#### Modo de preparo recheio

Temperar o frango e cozinha-lo com um pouco de colorau. Desfiar o frango e misturar nas batatas, utilize o caldo do cozimento do frango para temperar e formar um purê. O recheio deve ficar cremoso para a massa poder fechar. Abra a massa bem fininha com o rolo. Cortar a massa recheiar, fechar e apertar as bordas com um garfo. Pincelar com gema o pastel e colocar para assar em um tabuleiro untado

Observação você pode usar sua criatividade e criar novos recheios como por exemplo banana com canela e açúcar.

## **ANEXO 4 – FAMÍLIA SILVA**

Relato: Minha mãe conta que a tradição da sua família sempre se repete de geração em geração, quando alguma mulher da família fica grávida. Segundo ela, a sopa de galinha repõe as forças perdidas durante o parto, daí durante o resguardo, a mulher toma a sopa para repor as energias:

### **SOPA DE GALINHA**

#### Ingredientes

1 galinha gorda picada  
1 pacote de farinha de milho  
Salsa picada  
Tempero a gosto

#### Modo de preparo

Refogar a galinha, cozinhar a galinha com as gorduras durante aproximadamente 2 horas (demora para cozinhar) com bastante caldo, pois é o caldo que vai servir para fazer a sopa. Coloque o caldo em um pirex e vai acrescentando a farinha aos poucos até ficar no ponto, de preferência acrescente a salsa e sirva quente.

## **ANEXO 5 - FAMÍLIA MARTINS**

Relato: Essa receita de pão recheado foi descoberta no caderno de receitas da minha bisavó pela minha avó, quando estavam passando por um momento difícil na família. Minha avó começou a fazer a receita para vender na rua e com esta receita ela conseguia sustentar a família. Minha mãe aprendeu também e ajudava a vender. Agora esta receita faz parte da nossa família e sempre é feita pela minha mãe para festas ou para o lanche. Por isso esta receita é muito importante e faz parte da nossa cultura familiar:

### **PÃO RECHEADO**

#### Ingredientes

400 ml de leite morno

100 ml de óleo

800ml de farinha de trigo

5 colheres de sopa de açúcar

1 colher de sopa de sal

10 g de fermento seco

1 ovo

O recheio é a gosto, pode ser carne moída, presunto, salsicha, queijo.

#### Modo de preparo

Misture muito bem o fermento, o óleo, o ovo, o açúcar, o sal. Adicione a farinha de trigo aos poucos. Sove a massa. Deixe crescer por 40 minutos até dobrar o volume. Abra a massa recheie com presunto e queijo mussarela, enrole corte e ponha para assar até dourar.

## **ANEXO 6 – FAMÍLIA MORAIS**

Relato: Como a nossa família era muito numerosa, muitos irmãos e irmãs, sempre preparava o feijão tropeiro mineiro, que era uma das receitas prediletas de todos. Aprendeu com a minha mãe, que também gostava muito deste prato. Minha mãe guardava um caderno de receitas antigo que era sempre aberto nos fins de semana, porque ela sempre fazia alguma receita de família. E depois de um tempo, fizemos outro caderno de receitas, bem ilustrado, com imagens que recortávamos de revistas e embalagens. Este caderno continha receitas mais novas, com ingredientes diferentes daquele caderno antigo. Mas, a favorita mesmo, era a receita do famoso feijão tropeiro!

### **FEIJÃO TROPEIRO**

#### Ingredientes

1/2 kg de Feijão Roxo ou Marrom  
5 folhas grandes de couve (picada fininha)  
4 ovos  
1 pct de farinha de mandioca (500g)  
300 g de torresmo cru (com a carne e gordura)  
300 g de bacon  
500 g de carne macia, cortada em pedaços  
6 dentes de alho, óleo e sal  
1 tomate  
4 folhas de cebolinha  
1/2 limão

#### Modo de preparo

Coloque o feijão para cozinhar como de costume e deixe 20 minutos após pegar pressão. Enquanto isso, transforme as carnes e o tomate em cubinhos.

Em uma panela grande, frite em 2 colheres de óleo, as carnes e alho. Depois de um tempo junte tudo num canto da panela e em outro frite os ovos com um garfo. Adicione a

couve e o tomate. Misture tudo e coloque o caldo e meio limão. Escorra o feijão cozido e misture de forma alternada com a farofa na panela. Pique a cebolinha e misture.

Dicas do Caderno de Receitas: Não use azeite ou queijo nesta receita. Aqueles que gostam de comida mineira sabem que o ideal é comer o feijão tropeiro com arroz branco. É uma receita que rende muito e é o prato preferido de muitos mineiros.

## **ANEXO 7 - FAMÍLIA OLIVEIRA**

Relato: Esta é uma receita tradicional de família que sempre é feita em nossos encontros, Natal e etc. Também é a preferida do meu avô.

### **GELATINA ESPECIAL**

#### Ingredientes

1 pacote de gelatina no sabor que desejar

250ml de água quente

250ml de água gelada

1 caixa de leite condensado

1 caixa de creme de leite

#### Modo de preparo

Dissolva a gelatina na água morna, mexendo bem até diluir tudo. Em seguida adicione a água gelada e misture bem. Transfira essa mistura para o liquidificador e adicione o creme de leite e o leite condensado. Coloque essa mistura em uma travessa ou em taças individuais. Leve para gelar por 2 horas até que fique firme e sirva.

## **ANEXO 8 - FAMÍLIA ALCÂNTARA**

Relato: Toque de vó

Todo natal minha avó faz um delicioso pudim de leite condensado. A família toda come ninguém resiste. Tentamos fazer mas nunca fica igual ao dela. Quem gosta come, quem não gosta come também e quando acaba quem não comeu quer, quem comeu fica com gostinho de quero mais. E é aí que ela aparece não sei de onde com outro pudim já prontinho nas mãos para alegria de todos e atacamos. Essa receita se repete em todos os natais na casa da minha tia avó.

### **PUDIM**

Ingredientes

#### **Calda**

1 xícara de açúcar

Pudim

1 lata de leite condensado

3 ovos

2 vezes a mesma medida de leite

Modo de preparo da calda

Em uma panela de fundo largo derreta o açúcar, junte uma xícara de água quente e mexa. Deixe ferver até derreter os torrões de açúcar. Forre com a calda uma forma com furo ao meio e reserve.

Modo de preparo do Pudim

Bata todos os ingredientes no liquidificador e despeje na forma reservada. Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio em banho-maria por cerca de 1 hora e 30 minutos. Depois de frio, leve para gelar por cerca de 6 horas. desenforme e sirva.

## **ANEXO 9 - FAMÍLIA ASSIS**

Relato: A minha receita não era tradição até o meu tio avô. Tio do meu pai. Ele sempre adorou essa pudim que só minha mãe sabia fazer, então sempre íamos em sua casa levávamos o pudim para ele. Era legal por que ele sempre escondia pra comer sozinho e a gente sempre achava e comia tudo. Ele ficava irritado. Mas minha mãe sempre levava dois e dava o segundo pra ele comer sozinho e claro depois reclamava de dor de barriga e isso era engraçado, mas infelizmente ele faleceu e agora o pudim virou tradição da nossa família.

### **PUDIM**

Ingredientes

#### **Calda**

1 xicara de açúcar

Pudim

1 lata de leite condensado

3 ovos

2 vezes a mesma medida de leite

Modo de preparo da calda

Em uma panela de fundo largo derreta o açúcar, junte uma xicara de água quente e mexa. Deixe ferver até derreter os torrões de açúcar. Forre com a calda uma forma com furo ao meio e reserve.

Modo de preparo do Pudim

Bata todos os ingredientes no liquidificador e despeje na forma reservada. Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio em banho-maria por cerca de 1 hora e 30 minutos. Depois de frio, leve para gelar por cerca de 6 horas. desenforme e sirva.

## **ANEXO 10 - FAMÍLIA FARIA**

Relato: Minha avó faz esta receita em toda data especial, em todo encontro em que todos estão juntos reunidos em família não falta bolinho de chuva. Adoramos porque ela faz de um jeitinho especial.

### **Bolinho de Chuva**

#### Ingredientes

2 ovos  
1 xícara de açúcar  
1 xícara de leite  
2 ½ xícara de farinha de trigo  
1 colher de fermento em pó  
3 colheres (sopa) de açúcar  
1 colher(sopa)de canela  
Óleo para fritar

#### Modo de preparo

Em um recipiente bata os ovos. Acrescente os outros ingredientes, misture todos menos o fermento em pó que deve ficar por último até formar uma mistura bem centrada. Por último coloque o fermento em pó. Deixe a gordura esquentar bem, vá pingando a massa no óleo para fritar os bolinhos. Pode acrescentar no bolinho já frito, açúcar refinado e canela.

## **ANEXO 11 - FAMÍLIA COSTA**

Relato: A coxinha lá em casa

A coxinha é tradição da família porque quando a minha vó foi fazer ela pela primeira vez a massa ficou muito ruim, ela foi tentando várias vezes até consegui. Agora ela vende coxinha há 20 anos por isso é tradição da família.

### **Coxinha**

Ingredientes

#### **Massa**

2 litros de água

1 k de farinha de trigo

2 caldos de galinha

1 colher(rasa) de sal

1 colher de colorau

#### **Recheio**

1 k de peito de frango cozido

2 cebolas picadas

1 xícara de salsinha picada

2 dentes de alho

Sal a gosto

Óleo ou azeite

#### **Para empanar**

2 claras de ovo

1 litro de água

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

2 k de farinha de pão

1 pitada de sal

Modo de preparo

### **Massa**

Em uma panela coloque os 2 l água (de preferência a que cozinhou o frango), os dois caldos de galinha, deixe ferver e misture a farinha com uma colher de pau, mexendo sem parar até que a massa desgrude da panela. Deixe esfriar e sove a massa constantemente para não criar casca.

### **Recheio**

Em uma panela com óleo, frite o alho, a pimenta picada e a cebola até dourar, junte o frango desfiado, mexa por alguns minutos e por fim misture a salsinha.

Preparando a coxinha

Coloque uma porção de recheio e feche pinçando a boca da coxinha com a parte interna do polegar e do indicador. Bata a água e as claras. Passe as coxinhas prontas por essa mistura e passe na farinha de pão e a farinha de trigo misturadas. Em uma panela coloque óleo o suficiente para cobrir a coxinha, deixe esquentar bem (190° a 200°) e frite as coxinha aos poucos para que o óleo não esfrie. Espere dourar bem escorra e sirva.

## **ANEXO 12 - FAMÍLIA SANTOS FERREIRA**

Relato: Esta torta era feita pela minha avó paterna que trabalhava com buffet. Na década de 50 e 90 muitas pessoas eram contratadas por ela para fazer salgadinhos, docinhos e bolo de casamento e de 15 anos. Hoje já não existe isso mais agora o buffet só serve almoço e jantar. Minha avó Maria José era contratada para fazer estes docinhos e salgadinhos variados além dos bolos, a torta de abacaxi era preferida por todos. A minha avó tinha a ajuda do meu tio Jefferson para fazer as encomendas e quando ficava pronto ele ia fazer as entregas. E foi assim que minha vó ficou conhecida pela torta de abacaxi saborosa que ela faz. Sempre que alguém faz aniversário na família ela sempre leva uma torta de abacaxi sem a torta não é aniversário para nossa família.

### **Torta de abacaxi**

#### Ingredientes

##### **Massa**

6 ovos

250g de farinha de trigo

3ml de leite

2 colheres de manteiga

1 colher de pó royal

##### **Recheio**

1 abacaxi

250 g de açúcar

#### Modo de preparo

Separe a gema da clara, bata a clara em neve e depois acrescente a gema. Coloque o açúcar e a manteiga batendo por uns 10 minutos. Descasque o abacaxi, pique e coloque com o

açúcar e a manteiga até levantar fervura dentro do forno. E por último despeje a massa em cima do abacaxi e deixe assar até dourar. Sirva.

## **ANEXO 13 - FAMÍLIA FAGUNDES**

Relato: Começou com minha bisavó Guiomar, que passou para minha avó Graça que fazia de vez em quando para alegrar seus 5 filhos, e meu pai disse que aprendeu só observando ela fazer agora é ele quem faz e já me ensinou, todas as vezes que quero comer bolinha de arroz peço a ele e nos dois fazemos juntos.

### **Bolinho de arroz**

#### Ingredientes

2 xícaras de arroz branco

1 ovo

1 cebola

Salsa e cebolinha a gosto

Farinha de trigo até dar o ponto

Óleo para fritar

#### Modo de preparo

Cozinhe bem o arroz, coloque-o no espremedor e aperte-o até virar uma massa

Rale a cebola e misture-a ao arroz, pique a salsa e a cebolinha e misture.

Quebre o ovo nessa massa e misture bem.

Adicione farinha até dar consistência

Faça os bolinhos e coloque-os para fritar.

## **ANEXO 14 - FAMÍLIA FERREIRA**

Relato: Essa receita é feita no natal por causa da minha avó, que aprendeu essa receita quando era mocinha, depois ela passou para minha mãe e minha mãe passou pra mim.

### **Mousse de limão**

#### Ingredientes

1 caixa de creme de leite

1 caixa de leite condensado

½ copo de suco de limão

#### Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Despeje o mousse em um refratário e leve à geladeira.

## **ANEXO 15 - FAMÍLIA TORRES**

Relato: Minha mãe fazia bolos, salgados e docinhos para vender, com o objetivo de aumentar a renda da família. Ela sempre fazia bolo de cenoura com calda de chocolate para toda a família. Meus irmãos contam que toda vez que ele fazia, era uma festa pois o bolo acabava rapidinho de tão gostoso que era. Eu não me lembro porque eu era muito pequeno, mas a minha irmã Luísa, hoje faz a receita do bolo que minha querida mãezinha ensinou para ela.

### **Bolo de cenoura**

#### Ingredientes

3 cenouras grandes raspadas e picadas

2 xícaras de açúcar

2 e ½ de amido de milho

1 pitada de sal

3 ovos

1 xícara de óleo

1 colher de fermento em pó

Óleo para untar

Amido de milho para polvilhar

#### Cobertura

1 lata de leite condensado

3 colheres de chocolate em pó

1 colher de manteiga ou margarina

#### Modo de preparo

Bata no liquidificador todos os ingredientes depois unte o tabuleiro polvilhe e despeje a massa coloque para assar por 45 minutos. Em seguida faça o brigadeiro e jogue por cima do bolo.

## **ANEXO 16 - FAMÍLIA GOES**

Relato: Na minha casa fazemos o bolinho de chuva é tradição porque a minha bisa fazia em todo aniversário da minha avó daí seguimos esta tradição.

### **Bolinho de Chuva**

#### Ingredientes

½ xícara de açúcar

3 ovos 1 pitada de sal

1 colher de fermento em pó

1 xícara de leite

2 xícara de farinha de trigo

Óleo para fritar

#### Modo de preparo

Em um recipiente bata os ovos. Acrescente os outros ingredientes, misture todos menos o fermento em pó que deve ficar por último até formar uma mistura bem centrada. Por último coloque o fermento em pó. Deixe a gordura esquentar bem, vá pingando a massa no óleo para fritar os bolinhos. Pode acrescentar no bolinho já frito, açúcar refinado e canela.

## **ANEXO 17 - FAMÍLIA MELO**

Relato: Em um belo dia ao viajar para São Paulo com minha mãe para visitar nossos familiares fomos a casa da minha tia e ela disse que iria fazer uma comida mais rápido para podermos chegar mais cedo na praia. Após degustar essa saborosa comida, perguntei a ela como era o nome desse prato, mas ela não sabia pois inventou de última hora para não perdermos o sol que estava lá fora. Daí dei o nome de pizza sem massa é muito bom.

### **Pizza sem massa**

#### Ingredientes

½ quilo da peito de frango

300 g de mussarela

1 molho de tomate

Orégano

Farinha de rosca

#### Modo de preparo

Cortar os peitos de frango em bifos e tempera-lo. Passar o bife na farinha de rosca e fritá-los. Colocar em um tabuleiro jogar o molho por cima dos bifos. Colocar as fatias de mussarela por cima e o orégano leve ao forno para derreter o queijo.

## **ANEXO 18 - FAMÍLIA SANTOS**

Relato: No natal minha avó queria fazer alguma coisa bem simples e barata, viu a receita na caixa de gelatina, comprou todos os ingredientes e fez, todos gostaram muito assim passou a ser uma receita feita em todos os natais da minha casa.

### **Gelatina**

#### Ingredientes

3 pacotes de gelatinas (sabores diferentes)

1 lata de creme de leite

1 lata de leite condensado

750ml de água fria

750ml de água quente

#### Modo de preparo

Dissolva a gelatina de acordo com a instrução da caixa e leve à geladeira por 4 horas. Bata o creme de leite e o leite condensado no liquidificador. Corte as gelatinas em cubinhos acrescente ao creme e leve novamente para geladeira por 2 horas.

## **ANEXO 19 - FAMÍLIA MAINARDI**

Relato: O macarrão alho e óleo veio de origem dos italianos. É um prato tradicional das festas dos santos e também servido na véspera de natal.

### **Macarrão alho e óleo**

#### Ingredientes

Macarrão

Alho

Óleo

Queijo ralado

#### Modo de preparo

Ferva a água e adicione o macarrão. Pique o alho enquanto o macarrão cozinha. Depois de cozido escorra em e lave com agua fria, coloque em uma vasilha. Frite o alho na panela com óleo, e espere o alho dourar. Com o alho ainda na panela adicione o macarrão aos poucos. Despeje o macarrão em uma vasilha e adicione o queijo ralado está pronto agora saboreie.

## **ANEXO 20 - FAMÍLIA RIBAS**

Relato: Minha bisavó ensinou para minha avó e minha avó passou para minha mãe e hoje fazemos em todos os natais

### **Pavê**

#### Ingredientes

3 pacotes de biscoito maizena tradicional

1 lata de leite condensado

1 colher de sopa de maizena

2 latas de creme de leite

1 pacote de coco ralado

Leite (o suficiente para molhar os biscoitos)

#### Ingredientes da cobertura

1/2 litro de leite

3 colheres de achocolatado

1/2 colher de manteiga

2 colheres de maisena

#### Modo de preparo

Coloque o leite condensado em uma panela junto com a maizena e a gema. Leve ao fogo, faça como se fosse um mingau, mas tem que ficar um pouco mais mole, mexa bastante para não ficar com gosto da gema. Reserve. Faça o mesmo com a cobertura. Leve ao fogo, faça como se fosse um mingau, mas tem que ficar um pouco mais mole, mexa bastante para não ficar com gosto da gema. Reserve. Coloque o leite numa vasilha e afogue os biscoitos para umedecê-los, não deixe muito tempo no leite para os biscoitos não desmancharem. Forre um recipiente com os biscoitos umedecidos bem juntinhos, depois coloque uma camada do mingau, em seguida coloque outra camada de biscoitos e assim por diante, até encher o recipiente.

## **ANEXO 21 - FAMÍLIA MOREIRA**

Relato: O bolo mesclado foi minha bisa avó que inventou. Essa receita passou para minhas tias avós e elas passaram para minha irmã. Nós fazemos essa receita no dia a dia e também em ocasiões especiais como aniversários. É muito gostoso. Eu quero aprender a fazer para passar às gerações futuras. É uma mistura de bolo normal e chocolate muito bom.

### **Bolo Mesclado**

#### Ingredientes

1 xícara de manteiga

2 xícaras de açúcar

4 ovos

1 colher de fermento

1 copo de leite

Farinha de trigo

#### Modo de preparo

Bater bem o açúcar, a manteiga e a gema, colocar a farinha aos pouco e o leite. Bater as claras em neve misturar. Com o restante do leite adicionar o fermento e misturar na massa. Untar uma forma e polvilhar com farinha e por último colocar a massa para assar.

## **ANEXO 22 - FAMÍLIA LEOCADIO**

Relato: Esse bolo da avó vem de várias gerações. É um bolo muito tradicional pois foi minha tataravó que passou a receita. É muito gostoso é feito no natal e nos aniversários da família.

### **Bolo da avó**

#### Ingredientes

- 1 xicara de maisena
- 3 xicaras de farinha de trigo
- 1 1/2 xicara de leite
- 5 colheres(sopa) de manteiga bem cheias
- 1 colher (chá)de sal
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento

#### Modo de preparo

Bater a manteiga, gemas e o açúcar. Junta-se o leite e a farinha bate mais, acrescente a maisena e continue batendo misture as claras em neves com a pitada de sal na massa e por último o fermento. Vire a massa em uma forma untada e ponha para assar.

## **ANEXO 23 - FAMÍLIA LACERDA**

Relato: A receita escolhida veio da geração da família, a avó daminha avó ensinou para a mãe da minha avó e até hoje esta receita é feita por todos da casa. Uma comida prática e muito gostosa. Fui até a casa da minha avó e lá gravamos um vídeo do passo a passo da receita no vídeo está tudo bem explicadinho. Foi feito com muita dedicação. Espero que tenham curiosidade de experimentá-la

### **Frango caipira com ora pro nobis**

#### Ingredientes

1 kg de frango caipira abatido na hora cortado e temperado

¼ xícara de azeite

2 dentes de alho cortado em pedaços

2 cebolas roxas cortadas grossamente

1 tomate maduro sem pele

Porção generosa de salsinha picada

50 folhas de ora pro nobis

#### Modo de preparo

Em uma panela de ferro, fogo alto e frite os pedaços de frango no azeite até dourar. Acrescente o tempero e as cebolas misturando no frango. Reduza para fogo médio. Coloque alho e deixe mais alguns minutos. Acrescente o tomate cortado e uma xícara de água quente. Acrescente água quente sempre que necessário. O caldo deve ficar espesso e o frango cozido. Prove o tempero se necessário ponha mais polvilhe o frango com salsinha. Depois de cozido espalhe as folhas de ora pro nobis para cobrir todo o caldo tampe a panela e deixe mais 5 minutos e desligue o fogo. Deixe descansar por mais alguns minutos sirva com polenta e arroz branco.

## **ANEXO 24 - FAMÍLIA BORGES**

Relato: Esta receita foi passando de geração em geração, é uma receita apreciada por todos da família é feita praticamente todos os dias. Foi minha bisa que ensinou a todo.

### **Broa de fubá com erva doce**

#### Ingredientes

- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de fubá
- 3 colheres de farinha de trigo
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- 1 colher de fermento em pó
- 2 colheres de erva doce

#### Modo de preparo

Misture todos os ingredientes (menos o fermento em pó que deve ser colocado por último) bate bem. Untar um tabuleiro com manteiga, jogar a massa e levar ao forno por 45 minutos.

## **ANEXO 25 - FAMÍLIA GARCIA**

Relato: Aprendi com minha mãe, vem da geração da minha bisavó agora ensino para minha filha. Fazemos essa receita para celebrar os momentos felizes e também porque todos gostam

### **Lasanha**

#### Ingredientes

500 g de macarrão para lasanha

500 g de carne moída

2 caixas de creme de leite

3 colheres de manteiga

3 colheres de farinha de trigo

500 g de presunto

500 g de mussarela

Sal a gosto

2 copos de leite

1 cebola ralada

3 colheres de óleo

1 caixa de molho de tomate

3 dentes de alho amassados

1 pacote de queijo ralado

#### Modo de preparo

Cozinhe o macarrão segundo as orientações do fabricante, despeje em um refratário com água gelada para não grudar e reserve.

#### Molho à bolonhesa

Refogue o alho, a cebola, a carne moída, o molho de tomate, deixe cozinhar por 3 minutos e reserve.

## Montagem

Despeje uma parte do molho à bolonhesa em um refratário, a metade da massa, a metade do presunto, a metade da mussarela, todo o molho branco e o restante da massa.

Repita as camadas até a borda do recipiente.

Finalize com o queijo ralado e leve ao forno alto (220° C), preaquecido, por cerca de 20 minutos.

## **ANEXO 26 - FAMÍLIA MARCHIORI**

Relato: Quando minha mãe era pequena minha avó criava galinha. Ela cozinhava e desfiava a galinha e colocava milho. Com o passar do tempo descobriram que o que ela fazia era bem parecido com uma receita do fricassê. E mais para frente fomos adicionando o requeijão, mussarela etc. hoje fazemos essa receita quando juntamos a família e todos gostam muito.

### **Fricassê**

#### Ingredientes

1 lata de creme de leite  
1 lata de milho verde  
1 copo de requeijão  
1 kg de peito de frango cozido e desfiado  
Batata palha a gosto  
Mussarela fatiada a gosto

#### Modo de preparo

No liquidificador bata o milho o requeijão e o creme de leite até obter uma consistência cremosa. Leve ao fogo o creme e o frango desfiado obtendo uma textura firme. Despeje em uma assadeira cubra com mussarela e leve ao forno ao borbulhar retire a acrescentar a batata palha.

## **ANEXO 27 - FAMÍLIA BARBOSA**

Relato: Esta receita está na família a três gerações, agora passou para mim e como sou bom mineiro, adora pão de queijo.

### **PÃO DE QUEIJO COM PATÊ**

#### Ingredientes

1 xícara de leite  
½ xícara de óleo  
½ colher (sopa) rasa de sal  
500g de polvilho doce  
2 ovos  
1 ½ xícara de queijo meia cura ralado

#### Ingredientes do patê

1 lata de atum  
4 colheres de maionese  
Cebolinha e salsa a gosto  
1 pitada de sal

#### Modo de preparo

#### Pão de queijo

Misture todos os ingredientes faça as bolinha coloque em uma forma untada e ponha para assar.

#### Patê

Misture tudo e está pronto pra colocar no pão de queijo.

## **ANEXO 28 - FAMÍLIA RIOGA**

Relato: Minha avó faz uma broa de fubá muito boa mas na maioria das vezes só quando meus primos vem nos visitar. A broa de fubá é tão boa que não dá nem pra parar de comer.

### **Broa de fubá**

#### Ingredientes

2 copos de fubá

1 copo de farinha

1 copo de leite

1 copo de óleo

4 ovos

1 colher de fermento

#### Modo de preparo

No liquidificador bata o leite, o óleo e os ovos. Misture o fubá e a farinha e por último o fermento. Ponha pra assar até corar.

## **ANEXO 29 - FAMÍLIA FOSQUE**

Relato: Minha avó aprendeu essa receita quando ela se casou e já tem 34 anos. Ela aprendeu com minha tia avó.

### **Pavê de amendoim**

#### Ingredientes

200g de amendoim (torrado, descascado e moído)

200g de manteiga

200g de açúcar

2 latas de creme de leite

3 gemas

300g de biscoito maisena

#### Modo de preparo

Bata a manteiga, o açúcar até ficar um creme, em seguida acrescente as gemas, o creme de leite e  $\frac{2}{3}$  do amendoim. Reserve. Passe o biscoito no leite e em seguida monte em um refratário camadas alternadas de creme e biscoito. Termina-se com o creme. Por fim bata as claras em neve com açúcar e cubra todo o pavê. Finaliza com o restante do amendoim.

## **ANEXO 30 - FAMÍLIA LIMA**

Relato: Minha avó fazia em todos os Natais para minha mãe e tios. Agora minha mãe faz para toda a família. Sendo assim virou tradição da nossa família.

### **Torta de frango**

Ingredientes

#### **Massa**

2 xícaras de leite

1 xícara de óleo

3 xícaras de farinha de trigo

4 colheres(sopa) de queijo parmesão ralado

1 colher de sal

4 ovos

1 colher de fermento em pó

#### **Recheio**

2 xícaras de frango desfiado

1 lata de tomate pelado

Misture os dois e reserve

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, unte e enfarinhe um tabuleiro, despeje a massa e acrescente o recheio a mistura do frango por cima e ponha pra assar.

## **ANEXO 31 - FAMÍLIA PIRES**

Relato: Essa receita da torta de biscoitos e frutas veio da minha avó. Quando minha tias e minha mãe eram menor, minha avó não sabia fazer muitos doces, o único doce que fazia de verdade era essa torta, e ficava uma delícia. Ela gostava de fazer com pêssego, mas também fazia com abacaxi, e ficava muito gostoso também. Essa receita era feita em datas especiais como: Aniversários, almoço de família, dia dos pais e das mães e etc. Teve uma dia que a minha avó ia fazer a torta com o abacaxi mas minha mãe sugeriu outra fruta, e não é que minha avó gostou da ideia, mudaram para morango e ficou uma delícia. E assim por diante a minha avó só faz com morango. Minha mãe e minhas tias sabem fazer mas minha avó faz melhor e mais gostoso.

### **Torta de biscoito e morango**

#### Ingredientes

- 1 l de leite
- 2 latas de leite condensado
- 2 caixas de creme de leite
- 2 colheres de (sopa) maisena
- 2 bandejas de morango
- 2 pacotes de biscoito maisena

#### Modo de preparo

Leve ao fogo o leite, o leite condensado e a maisena até levantar fervura engrossar. Acrescente o creme de leite. Em uma tigela faça camadas de biscoitos, o creme e os morangos até cobrir a travessa inteira. Leve à geladeira e sirva gelado.

## **ANEXO 32 - FAMÍLIA QUEIROZ**

Relato: Essa receita era feita pelo meu avô quando a família estava reunida. Minha mãe adorava e meu avô passou pra ela.

### **Macarrão com peito de frango e creme de leite**

#### Ingredientes

½ k de macarrão tipo espaguete  
1 peito de frango  
1 vidro de cogumelos  
1 lata de milho  
1 lata de ervilha  
1 cebola grande picada em cubinhos  
1 vidro de palmito  
1 óleo  
Massa de tomate a gosto  
2 dentes de alho picado ou amassado  
Sal a gosto

#### Modo de preparo

Em uma panela grande ferva a água, acrescente o macarrão quebrando ao meio, cozinhando aproximadamente 15 minutos. Cozinhe o frango na pressão por 10 minutos, depois de cozido desfie. Em seguida doure o alho e a cebola, acrescentando o frango, o milho, o palmito, a ervilha e deixe ferver. Misture a massa de tomate e por último o creme de leite e os cogumelos. Misture o macarrão, cubar com mussarela leve ao forno pra gratinar por 5 minutos.

## **ANEXO 33 - FAMÍLIA SOARES**

Relato: A nossa família, a família Soares é superunida e muito grande, ela ama comer gostosuras que minha vó faz. É uma delícia que só ela sabe fazer, antes era tudo mais difícil na receita, ela aprendeu com minha bisavó Conceição, mas nos tempos antigos a receita era bem simples, depois foi se aprimorando. Antes a receita era com leite fresquinho, o ovo direto do galinheiro com um ingrediente muito especial que era muito amor. A minha vó faz uma comida muito deliciosa e com muito amor. Esta receita ficou muito tempo sem ser feita, foi minha tia que voltou a fazer e todos gostaram muito. A minha vó passou esta receita para seus 15 filhos. O pavê é uma delícia e nunca falta em ocasiões importantes e festivas é muito bom.

### **Pavê**

#### **Ingredientes**

400ml de leite (para o creme)  
1 colher (sopa) de Maizena (amido de milho)  
1 lata de leite condensado  
1 gema  
1 caixa de creme de leite (para o creme)  
1 colher (chá) de essência de baunilha  
2 pacotes de bolacha Maizena  
1 xícara (chá) de leite (para umedecer as bolachas)  
1 caixa de creme de leite (para o ganache)  
200g de chocolate ao leite ou meio amargo

#### **Modo de preparo**

Misture e leve ao fogo médio, mexendo sem parar até engrossar e começar a soltar do fundo da panela. Retire do fogo, transfira para uma tigela e aguarde esse creme esfriar completamente. Reserve.

Mergulhe as bolachas Maizena no leite, rapidamente para não encharcar. Em seguida vá acomodando numa forma ou travessa de vidro (20x20cm), deixando uma do lado da outra, formando uma camada. Faça uma camada de creme por cima dessas bolachas. Continue fazendo esse processo até terminar com o creme por cima de tudo. Numa panela, despeje o creme de leite e leve ao fogo médio. Quando começar a levantar fervura, desligue o fogo imediatamente. Adicione o chocolate ao leite ou meio amargo e mexa até derreter completamente e formar um ganache. Despeje esse ganache por cima da última camada de creme e espalhe bem.