



RECEITAS TÍPICAS



Quilombo Vovó Isabel

Alimentos, Cultura e História

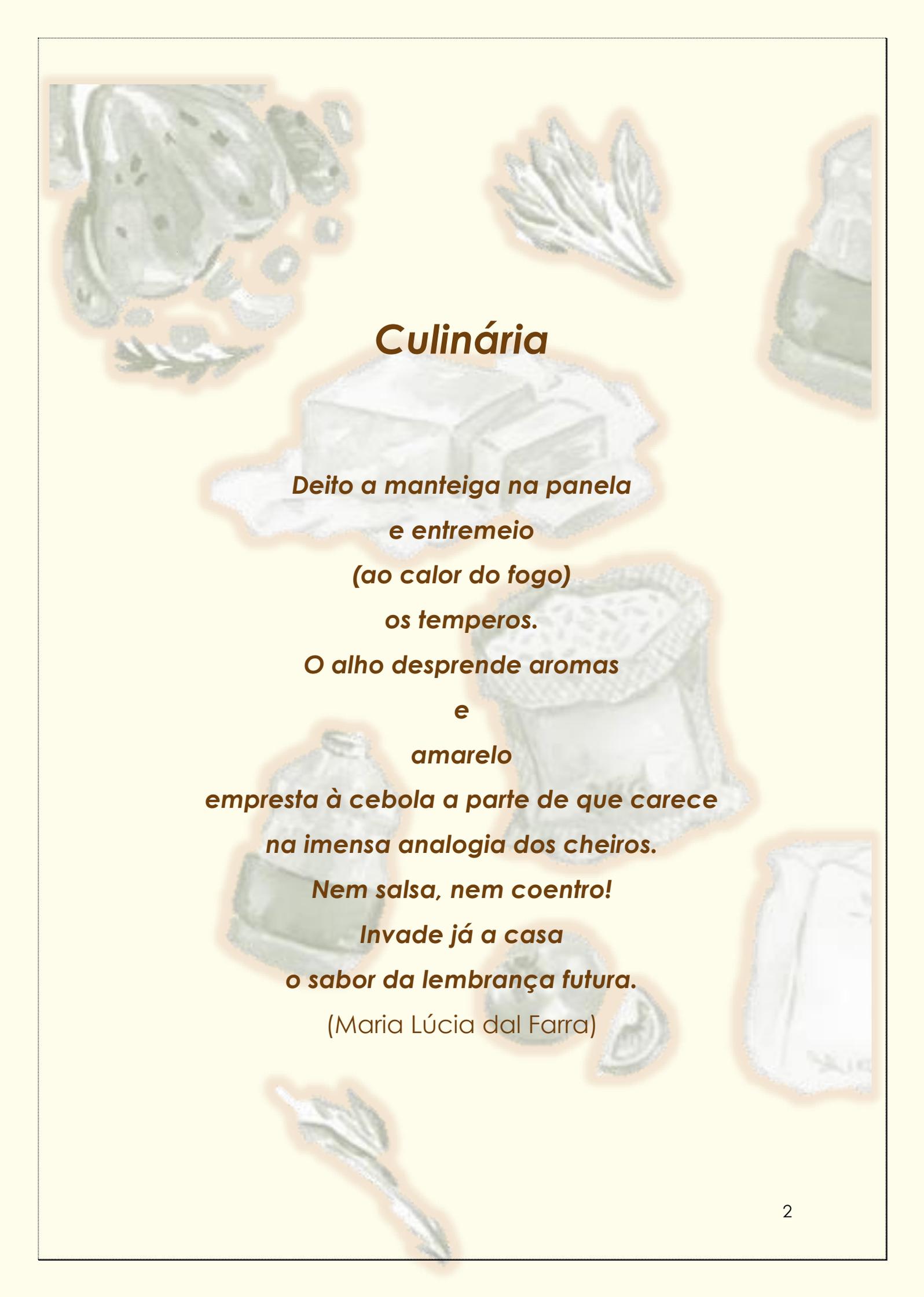
Produzido por: Walter Corrêa Raddatz

Orientado por: Gilvan O. Veiga Dockhorn

*Produto Final do Mestrado em Patrimônio Cultural,
da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS).

2024





Culinária

**Deito a manteiga na panela
e entremeio**

**(ao calor do fogo)
os temperos.**

**O alho desprende aromas
e**

amarelo

**empresta à cebola a parte de que carece
na imensa analogia dos cheiros.**

Nem salsa, nem coentro!

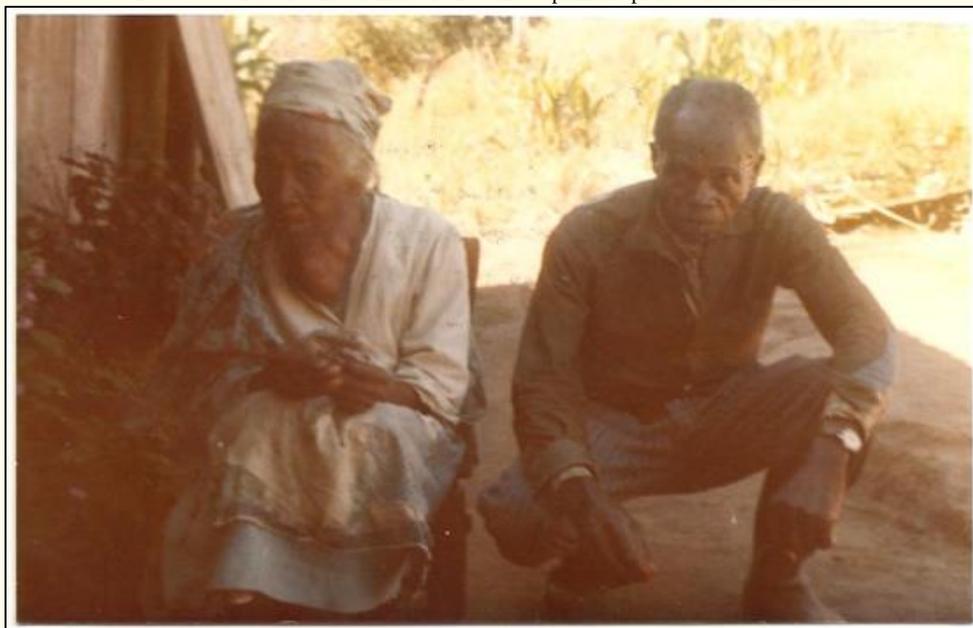
**Invade já a casa
o sabor da lembrança futura.**

(Maria Lúcia dal Farra)

O presente livro de receitas é o produto da Pesquisa para Dissertação de Mestrado de Walter Corrêa Raddatz, no curso de Patrimônio Cultural da Universidade Federal de Santa Maria.

As receitas aqui apresentadas, tiveram como fonte moradores do Quilombo Vovó Isabel e colaboradoras da Agroindústria Delícias do Quilombo.

Foto: Vovó Isabel com seu irmão Pedro Pinto o primeiro professor da comunidade.



Fonte: Arquivo da Comunidade Vovó Isabel (1910) / Associação Acácio Flores. Reprodução autorizada.

Este livro é **dedicado** a **Comunidade Quilombola Vovó Isabel** devido a sua importância na compreensão da história e da cultura de nossa região. Através do alimento, das receitas e do modo de preparo são possíveis a preservação e a transmissão da herança cultural quilombola.

APRESENTAÇÃO

O Quilombo Vovó Isabel se situa na região central do estado do Rio Grande do Sul, município de Nova Palma, existe desde aproximadamente 1840, também conhecido como Rincão do Santo Inácio. O referido Quilombo ocupa uma área de 1,25 hectares, onde todos os membros são descendentes do Sr. Arnesto Penna Carneiro, fundador do quilombo.

Foto: Vovó Isabel

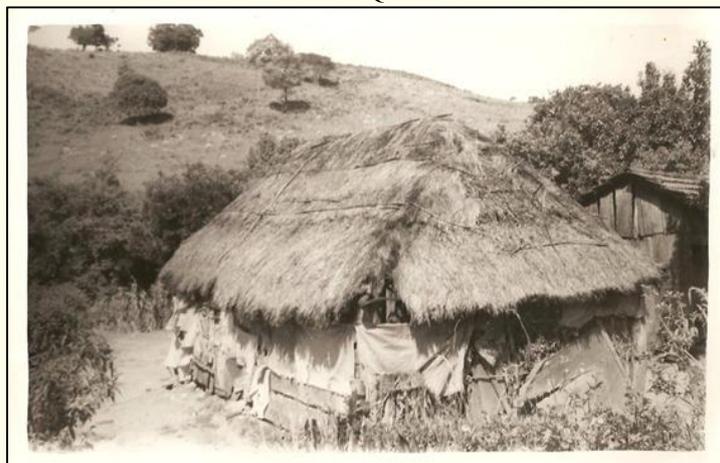


O nome “Vovó Isabel” remete uma ex-escrava, moradora mais antiga registrada, que se estabilizou no local em 1907, onde viveu até o final de seus dias, com seus 13 filhos.

Fonte: Arquivo da Comunidade Vovó Isabel (1910)
Associação Acácio Flores. Reprodução autorizada.

Atualmente o Quilombo Vovó Isabel, conta com em torno de 46 famílias, e tendo cerca de 115 residentes, tendo uma escola, e se mantendo pela agroindústria local, que usa de alimentos provenientes do próprio quilombo, e fazendo uso de receitas ancestrais. Tais produtos podem ser adquiridos no local, ou em feiras da economia solidária.

Foto: Início da Comunidade Quilombola Vovó Isabel



Fonte: Arquivo da Comunidade Vovó Isabel (1910)
Associação Acácio Flores. Reprodução autorizada.

SUMÁRIO

Pratos Salgados:

- Caldo branco de mandioca – Página 6
- Caldo branco de farinha de trigo- Página 7
- Batata Doce temperada – Página 8
- Farofa de couve – Página 9
- Mexido de feijão – Página 10
- Canjica salgada – Página 11
- Quibebe de Abobora – Página 12
- Angu de milho – Página 13
- Feijoada – Página 14



Doces e sobremesas e matinais:

- Café de brasa – Página 16
- Pão rasga diabo – Página 18
- Rosca de gema – Página 19
- Rosca de milho – Página 21
- Canjica doce – Página 23
- Bolinho frito – Página 24
- Curau de milho – Página 26
- Bolo de milho com calda de melado – Página 27



Saladas Tradicionais:

- Almeirão – Página 28
- Serralha – Página 28

Pratos Salgados:

Caldo branco de mandioca

História:

Também conhecido como aipim, macaxeira ou maniva, a mandioca é um dos principais ingredientes utilizados nas receitas coletadas.

A mandioca ainda pode se diferenciar em “mandioca-brava e mandioca-mansa” (BRASIL, 2015, p. 188) sendo que a primeira possui um alto valor de ácido cianídrico o que a torna inadequada para o consumo sem o devido processamento, utilizada no preparo da farinha de mandioca, do polvilho (goma) e em pratos típicos da região Norte. Já a mandioca-mansa é a mandioca tradicional, utilizada na maioria dos estados brasileiros e principalmente no sul do país, com ela são feitas as principais receitas e também consumida apenas cozida.

Cultura Quilombo Vovó Isabel:

Sua origem remonta ao prato africano “funge”, originário de Angola. É um prato tradicionalmente feito para pessoas doentes ou para crianças fracas, também muito consumido durante o inverno antes das refeições por ter propriedade de esquentar o estômago.

Ingredientes:

- 2 mandiocas grandes
- Alho do mato
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Cozinhar a mandioca com o alho em uma boa quantia de água;
2. Em seguida amaçar as mesmas ainda quentes;
3. Ir misturando com a água da fervura, até ter o ponto de creme.

Rendimento:

4 porções.

Caldo branco de farinha de trigo

História:

Sua origem remonta ao prato africano “funge” que é originário de Angola. Tradicionalmente é feito a base da mandioca ou milho, mas também feito com farinha de trigo. Possui um preparo extremamente fácil e poucos ingredientes. Sendo assim muito utilizado para saciar a fome ou em pessoas fracas.

Cultura Quilombo Vovó Isabel:

Prato tradicionalmente feito para pessoas doentes ou crianças fracas, também muito consumido durante o inverno antes das refeições.

É uma adaptação do quilombo para quando não se tinha mandioca para fazer o caldo branco de mandioca, sendo muito usado para tratamento de pessoas e crianças fracas ou doentes.

Ingredientes:

- Água
- 300g de farinha de trigo
- Alho do mato
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Misturar a farinha com 500ml de água fria, sal e o alho;
2. Depois de bem dissolvida, ir misturando em 1 litro de água fervente;
3. Deixar cozinhar até dar ponto.

Rendimento:

4 porções.

Batata Doce temperada

História:

A batata doce, é um alimento originário da cultura indígena sendo parte muito importante na dieta e nas receitas indígenas (BRASIL, 2015, p. 420).

Foi um dos alimentos mais consumido nas senzalas, devido ao fácil plantio, seu alto valor energético, conseqüentemente por gerar uma grande saciedade.

Cultura Quilombo Vovó Isabel:

Prato preparado durante o verão ou outono, época de produção da batata doce, normalmente servido como acompanhamento das refeições.

Ingredientes:

- 4 Batatas doces
- Tempero verde a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Cozinhar a batata doce com casca,
2. Depois de macia, deixar esfriar um pouco, para descascar,
3. Adicionar tempero verde e sal.

Rendimento:

4 porções.

Farofa de couve

História:

A farofa de mandioca conforme Maria Leticia Cavalcanti (2015) tem origem indígena, onde inicialmente era feita apenas com a mandioca, água e pimenta ou temperos da estação (CAVALCANTI, 2015, p.43).

Com o passar dos anos, conformes diversas culturas e diferentes países, seu modo de preparo foi adaptado, alterando-se a base da farinha, e acrescentando alimentos como carnes, verduras e até mesmo frutas.

Cultura Quilombo Vovó Isabel:

Este prato era tradicionalmente feito para acompanhar canjica salgada ou feijoada. Conforme relatos, o segredo dessa receita é a banha, que garante um único e inigualável sabor.

Ingredientes:

- 4 folhas de Couve
- 2 colheres de sopa de banha
- 1 e ½ xícara de Farinha de mandioca

Modo de preparo:

1. Picar a couve bem fininha,
2. Depois adicionar em uma panela de ferro a banha e a couve, deixar esta fritar bem,
3. Depois adicionar a farinha de mandioca e deixar fritar até secar sempre mexendo para não queimar.

Rendimento:

4 porções.

Mexido de feijão

História:

É um prato tipicamente brasileiro, tendo em vista que nossa culinária possui uma predominância de pratos com mistura de arroz, feijão e carnes. De maneira mais territorial, o mexido de feijão inicialmente era muito consumido nos cafezais de Minas Gerais, mas também há estudos que mostram seu consumo pelos escravos, tendo em vista que se eram utilizadas sobras para seu preparo (BRASIL, 2015, p. 441).

Cultura Quilombo Vovó Isabel:

Prato tradicionalmente feito para o jantar, quase sempre com o reaproveitamento das sobras do feijão do dia.

Ingredientes:

- 4 conchas de Feijão cozido
- 2 conchas de água
- 2 conchas Farinha de milho
- 1 colher de sopa de Banha.

Modo de preparo:

1. Em uma panela coloque o feijão cozido junto da água e leve ao fogo,
2. Antes de ferver, coloque a farinha e uma colher de banha,
3. Deixe cozinhar até dar o ponto sempre mexendo.

Rendimento:

4 porções.

Canjica salgada

História:

A canjica é um prato tradicional brasileiro, particularmente popular nas regiões Nordeste e Sudeste do país, especialmente durante as festividades juninas. Seu modo de preparo e seus complementos são diferentes conforme a localidade.

A base da canjica é feita com milho branco que é cozido lentamente até ficar macio. Pode ser utilizado tanto como prato salgado ou sobremesa doce.

Cultura Quilombo Vovó Isabel:

Prato tradicionalmente feito quando se abatia porcos, para fazer o aproveitamento de carnes menos nobres, como orelhas, rabo e patas. Um dos segredos no preparo é deixar o milho de molho em água por algumas horas ou até mesmo durante a noite antes de ser cozido, para amaciar e diminuir o tempo de fervura.

Ingredientes:

- 4 xícaras de milho seco
- 1 e ½ litros de água
- 4 colheres de sopa de Banha
- Carne de porco
- Sal a gostos

Modo de preparo:

1. Quebre levemente os grãos de milho em um pilão;
2. Frite a carne de porco com a banha;
3. Adicione o milho e cozinhe com água;
4. Depois que amaciar adicione o sal e deixe cozinhar mais um pouco

**Dica da cozinheira: o processo de cozinhar os grãos de milho sem sal, ajuda a amaciar o grão mais rápido.

Rendimento:

4 porções.

Quibebe de Abobora

História:

O Quibebe é um prato tradicionalmente brasileiro, mas que tem origem da cultura africana. A base dessa receita é a abóbora cozida, que é amassada ou purê, resultando em uma consistência macia e cremosa. Podendo ser preparado de maneiras simples, com poucos ingredientes, ou enriquecido com adições como carne seca, cebola, alho, tomate, coentro e outros temperos. É um verdadeiro exemplo da rica diversidade da culinária brasileira, com sabores únicos, e que reflete as influências culturais africanas e indígenas.

Cultura Quilombo Vovó Isabel:

Prato preparado durante a época de produção de abobora, e servido como acompanhamento das refeições, combina muito bem com feijão e carne de porco frita.

Ingredientes:

- 1kg de abobora cozida
- 1 xícara de farinha de mandioca
- Tempero verde a gosto

Modo de preparo:

1. Amassar a abobora bem cozida e ainda quente
2. Adicionar aos poucos a farinha e a água do cozimento da abobora, sempre mexendo bem para dar o ponto
3. Por fim adicione o tempero verde tempero verde.

Rendimento:

4 porções.

Angu de milho

História:

O Angu de milho é prato de origem indígena, que sofreu alterações até os dias de hoje. Tradicionalmente feito de fubá (farinha de milho) é cozido em água até atingir uma consistência cremosa. Também pode ser preparado com outras farinhas como base.

Cultura Quilombo Vovó Isabel:

Prato tradicionalmente feito para acompanhamento e até mesmo como base para outros pratos.

Ingredientes:

- 1 xícara de Farinha de milho
- 1 litro de Água

Modo de preparo:

1. Dissolver a farinha em metade da água fria
2. Colocar o restante da água para ferver
3. Quando a água levantar ferver, adicionar a farinha dissolvida em água fria
4. Mexer até cozinhar bem a farinha e ficar com uma consistência bem grossa

**Dica da cozinheira: dissolver bem a farinha em água fria, para não empelotar o angu.

Rendimento:

4 porções.

Feijoada

História:

A feijoada é um prato típico brasileiro, e possui um forte significado cultural, sendo um prato que simboliza a mistura de culturas e etnias que formam nosso país. Tradicionalmente servida com arroz, farofa, couve refogada e fatias de laranja, que ajudam a cortar a gordura do prato.

Cultura Quilombo Vovó Isabel:

Prato muito feito para comemorações e festividades, também produzido para se fazer o aproveitamento de carnes menos nobre quando se abatia os porcos. Quase sempre é acompanhada da farofa de couve e também de laranja.

Ingredientes:

- 1 kg de feijão preto
- 1 orelha de porco
- 1 rabo de porco
- 2 patas de porco
- 200g de linguiça defumada
- 500g de carne de porco
- Uma cebola picada
- Uma cabeça de alho picado
- Louro, pimenta e sal a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque o feijão de molho em água por no mínimo 12 horas;
2. Em uma panela grande, refogue a carne de porco até ficar bem frita;
3. Adicione a linguiça, orelha, rabo e patas;

4. Após fritar bem todas as carnes, adicione a cebola, alho picados e temperos a gosto;
5. Em seguida adicione os grãos de feijão que estavam de molho, cubra com água limpa e deixe cozinhar em fogo médio, por mais ou menos 2 horas, até o grão ficar macio e o caldo mais grosso.

**Dica da cozinheira: caso a orelha, rabo e patas, não seja fresco, devem ser dessalgados antes;

Caso o feijão não seja novo ou não tenha ficado de molho, pode ser pré-cozido por meia hora, antes do preparo.

Rendimento:

6 porções.

Doces e Matinais:



Café de brasa.

História:

O café na brasa é uma maneira tradicional de preparar café, onde os grãos de café são torrados em uma panela sobre brasas, antes de serem moídos e o café coado. Tal método proporciona um sabor específico. É a bebida tradicionalmente feita no café da manhã e lanche da tarde.

Cultura Quilombo Vovó Isabel:

No quilombo existia a facilidade de encontrar o grão do café, desta forma era utilizado esse preparo manual de torra para que fosse possível ser passado, devido à dificuldade de conseguir café moído na época.

Ingredientes:

- Grãos de Café para serem torrados
- Água fervente
- Brasa
- Panela
- Açúcar a gosto
- Após a proporção típica é de 2 colheres de sopa de café moído para cada 200 ml de água.

Modo de preparo:

1. Em um copo colocar a brasa no fundo,
2. Adicione o açúcar por cima,
3. Quando este estiver quase queimado adicionar a água quente e a folha de chá.
4. Coloque os grãos de café em uma chapa ou panela de ferro que possa ser colocada diretamente sobre as brasas.

5. Mexa os grãos constantemente com uma colher de pau para que não queimem ou torrem demais;
6. Quando os grãos começarem a mudar de cor e emitir um aroma forte, retire-os da brasa e troque de recipiente para que esfriem;
7. Quando frios, moa os grãos;
8. Coloque o café moído em um coador;
9. Aqueça a água até quase ferver e despeje sobre o café;

**Dica da cozinheira: A proporção típica é de cerca de 2 colheres de sopa de café moído para cada 200 ml de água, caso queira mais forte pode aumentar a quantidade de café.

** dica da cozinheira: tradicionalmente, era feito com açúcar mascavo, mas também podia ser feito com melado.

Rendimento:

1 porção

Pão rasga diabo

História:

O nome “Pão Rasga Diabo” foi dado devido a consistência muito dura e seca do pão. Uma receita originária da Comunidade Quilombola Vovó Isabel, feita sem o uso de fermento, devido à precariedade de ingredientes da época. Prato preparado para o café da manhã e também lanche da tarde, normalmente servido junto do café de brasa.

Cultura Quilombo Vovó Isabel:

Receita originária do Quilombo, e foi criada para “matar a fome” e dar saciedade, mediante uma época economicamente muito difícil. O segredo para seu consumo, era mergulhar no café de brasa para deixar molhado e saboroso.

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de Água
- 1 pitada de Sal
- 1 colher de sopa de Açúcar
- 2 colheres sopa de Banha

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes em uma vasilha, até formar uma massa bem homogênea,
2. Coloque em uma panela de ferro já quente e untada com banha, tampe e coloque brasa por cima, deixe assar até pegar uma boa cor

** dica da cozinheira: sempre deixar o pão com a espessura aproximada de um dedo, para não ficar tão duro e assar mais rápido

Rendimento:

2 porções

Rosca de gema

História:

Receita de origem europeia baseada nos ensinamentos da Casa Grande da Fazenda das Árvores, onde a Vovó Isabel era escrava, e trabalhava na cozinha. A família proprietária da fazenda era descendente de imigrantes europeus, não se sabe ao certo mais informações.

Cultura Quilombo Vovó Isabel:

Receita tradicionalmente feita pela própria Vovó Isabel para ser vendida de “balaio” para seu sustento e para auxílio da comunidade. Um dos alimentos produzidos pela Agroindústria Delícias do Quilombo.

Ingredientes:

- 4 gemas de ovo
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de leite morno
- 2 colheres de sopa de fermento
- 3 colheres de banha
- 500g de farinha de trigo

Modo de preparo:

1. Misture muito bem as gemas, o açúcar, o leite e o fermento, até o ponto em que fique uma mistura bem airada;
2. Coloque a farinha aos poucos, sempre misturando muito bem até o ponto em que desgrude das mãos;
3. Abra a massa com um rolo e corte no formato das roscas;
4. Colocar em uma forma untada com banha e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus;
5. Assar por aproximadamente oito minutos, até dourar bem.

Merengue para untar as bolachas:

Ingredientes:

- 4 claras de ovo
- 8 colheres de açúcar

Modo de preparo:

1. Misturas as claras e o açúcar em banho maria, até dissolver bem o açúcar e ficar uma mistura homogênea;
2. Retirar do banho maria e bater até o ponto de merengue;
3. Banhe as bolachas ainda mornas no merengue;
4. Deixar secar por aproximadamente duas horas.

Rendimento:

15 roscas médias.

Rosca de milho

História:

Receita originalmente portuguesa, adaptada para se usar farinha de milho. Essa receita também foi ensinada a Vovó Isabel quando era escrava na Fazenda das Árvores.

Cultura Quilombo Vovó Isabel:

Receita tradicionalmente feita pela própria Vovó Isabel para ser vendida de “balaio” para seu sustento e para auxílio da comunidade. Um dos alimentos produzidos pela Agroindústria Delícias do Quilombo.

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de milho
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de polvilho doce
- ½ xícara de banha
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de fermento

Modo de preparo:

1. Em uma panela aqueça a banha, e em seguida coloque a farinha de milho para fritar, até chegar ao ponto de fubá;
2. Com a mistura ainda morna, misture o açúcar;
3. Adicione o polvilho aos poucos, sempre misturando muito bem;
4. Em outro recipiente misture o fermento e a farinha, e após, acrescente na mistura já homogênea;

5. Quebre os três ovos em outro recipiente e bata até ter uma mistura homogênea;
6. Adicione por último, os ovos na mistura dos demais ingredientes e amasse com as mãos até ter uma massa firme, mas macia e que solte das mãos
7. Abra a massa com o rolo e corte as roscas,
8. Coloque em uma assadeira untada com banha,
9. Leve ao forno pré-aquecido a 160 graus por aproximadamente quinze minutos até ficar bem douradas.

Rendimento:

15 roscas medias.

Canjica doce

História:

A canjica doce é um prato típico tradicional pertencente ao Nordeste do Brasil onde é chamada de mungunzá (BRASIL, 2015, p. 128). É mais do que uma simples sobremesa, ela carrega consigo uma herança cultural indispensável nas celebrações de São João ou também denominadas de festas juninas.

Cultura Quilombo Vovó Isabel:

Prato feito em ocasiões especiais e servido como sobremesa, esta receita sempre estava presente nas festas e nas comemorações. Era acrescentado erva doce ou amendoim como complemento a canjica doce.

Ingredientes:

- 4 xícaras de Milho seco
- 1 litro de água
- 1 litro de leite
- 2 colheres de sopa de banha
- 2 xícara de açúcar
- 1 rama de canela
- Erva doce a gosto

Modo de preparo:

1. Quebre levemente os grãos de milho em um pilão;
2. Reserve e deixe de molho por 12 horas;
3. Cozinhe o milho com a água, o leite, a banha em fogo baixo por aproximadamente 1 hora;
4. Depois que amaciar adicione o açúcar e a canela e deixe cozinhar até engrossar a calda,
5. Adicionar um pouco de erva doce a gosto.

Rendimento:

4 porções

Bolinho Frito

História:

O bolinho frito é uma variação do tradicional bolinho de chuva. Uma receita tradicionalmente Africana, conhecida na Nigéria como “Puff-Puff”, também conhecida como “mikate” na Angola, ou “buffloat” em Gana e “bofloto” na Costa do Marfim. No Brasil é uma herança adaptada pelas cozinheiras escravas.

Cultura Quilombo Vovó Isabel:

Prato tradicionalmente feito durante o inverno, para ser consumido como lanche durante a tarde, ou ainda, nas reuniões familiares por sua facilidade no preparo e sabor marcante.

Ingredientes:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de chá de fermento seco ativo
- 2 xícaras de água morna
- 1 colher (chá) de sal
- ½ xícara de açúcar
- Banha para fritar em imersão
- Canela a gosto

Modo de preparo:

1. Misture o fermento com água morna e deixe repousar até bolhas se formarem na parte superior;
2. Adicione o açúcar e o sal à mistura de fermento, após adicione a água e mexa bem até borbulhar.

3. Em uma tigela grande, acrescente a mistura do fermento junto a farinha, até formar uma pasta lisa;
4. Cubra com pano e deixe a massa crescer em um local quente por cerca de 40 minutos a 2 horas;
5. Aqueça a banha em uma panela, a fogo médio até o ponto de fritura;
6. Molhe as mãos com água, para facilitar o manuseio da massa, pegue um pouco da massa com a mão, forme uma pequena bola e coloque para fritar;
7. Quando um lado ficar dourado, vire o bolinho para fritar o outro lado;
8. Retire e deixe escorrer;
9. Polvilhar açúcar e canela.

Rendimento:

15 bolinhos pequenos

Curau de milho

História:

O curau de milho é uma variação da canjica doce. O que difere é que no cural, o grão é verde e moído equiparando-se a um “mingau”. Sobremesa tradicional nas festas juninas, é feito a partir de milho-verde ralado ou triturado, aromatizado com canela em pó.

Cultura Quilombo Vovó Isabel:

Prato tradicionalmente feito na época de colheita de milho, também servido como sobremesa ou lanche a tarde.

Ingredientes:

- Cinco espigas de milho verde grandes
- Um litro de leite ou água
- Uma xícara e meia de açúcar
- Uma pitada de sal
- Uma pitada de canela em pó

Modo de preparo:

1. Rale as espigas de milho em um ralador bem fino;
2. Adicione em uma panela o leite o açúcar e a pitada de sal;
3. Quando o leite estiver morno adicione o milho ralado;
4. Deixe em fogo alto até começar a ferver;
5. Quando levantar fervura baixar o fogo de deixar ferver até engrossar aproximadamente dez minutos, sempre mexendo muito bem para não queimar
6. Após esfriar adicionar canela em pó a gosto.

Rendimento:

6 porções

Bolo de milho com calda de melado

História:

O bolo de milho também conhecido como bolo de fubá, é uma mistura cultural do fubá tanto utilizado pelos índios e dos processos europeus e africanos de preparo. (BRASIL, 2015, p. 480). Cabe ressaltar que fubá significa uma farinha de milho, seca e com uma granulação muito fina.

Cultura Quilombo Vovó Isabel:

Bolo muito consumido no quilombo, sendo consumido tanto no café da manhã quanto no lanche da tarde.

Ingredientes:

- 2 xícaras de fubá
- 2 xícaras de açúcar
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 ovos grandes
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo:

1. Misture bem o fubá, a farinha, o açúcar e o fermento
2. Adicione os ovos batidos, o óleo e o leite.
3. Misture bem até ter uma mistura homogênea;
4. Coloque a mistura em uma forma untada com fubá;
5. Leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos, até crescer e ficar dourado.

Calda de melado para cobertura

Ingredientes:

1. ½ xícara de melado
2. ½ xícara de água

Modo de preparo:

1. Leve a água ao fogo, até ficar morna
2. Misture com o melado

**Dica da cozinheira: se quiser deixar a calda mais cremosa, é só bater bem esta, usando um garfo, assim fica mais cremosa e com uma cor mais clara.

Rendimento:

6 fatias



Saladas:

História:

O Almeirão e a Serralha, são folhas possuem origem na Europa trazidas pelos colonizadores e que se adaptaram muito bem ao clima brasileiro.

Cultura Quilombo Vovó Isabel:

As saladas de Almeirão e Serralha eram tradicionalmente consumidas como acompanhamento das refeições, tendo em vista que se desenvolviam muito facilmente e sem cuidados mais específicos.

Almeirão

As longas folhas verdes escuras crescem próximos a sangas ou nascentes, são parecidas com a rúcula, mas com um sabor mais forte e amargo.

Serralha

São folhas que lembram um arbusto e que cresce naturalmente em regiões de mata. Possui um sabor bem ácido e um pouco amargo.

Tanto a Serralha quanto o Almeirão podem ser consumidas misturando a demais ingredientes, in natura ou de forma refogada.



Referências:

**ABREU, Edeli Simioni de; VIANA, Isabel Cristina; MORENO, Rosymaura Baena; TORRES, Elizabeth Aparecida Ferraz da Silva. Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história. Saúde e Sociedade, 10(2), 3–14. 2001.
<https://doi.org/10.1590/S0104-12902001000200002>**

**AZEVEDO, Eliane de. Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos. (2017). Sociologias, 19(44), 276–307.
<https://doi.org/10.1590/15174522-019004412>**

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentos regionais brasileiros / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 484 p. : il. ISBN 978-85-334-2145-5

CAVALCANTI, Maria Leticia Monteiro. História dos Sabores Pernambucanos. Editora Fundação Gilberto Freyre: Recife, 2015.

PEREIRA, Jocelia. Entrevista 01, concedida a Walter Corrêa Raddatz. Quilombo Vovó Isabel, 27 de novembro de 2023.

SOUZA, Marli. Entrevista 02, concedida a Walter Corrêa Raddatz. Quilombo Vovó Isabel, 27 de novembro de 2023.

FOTO: Vovó Isabel / Fonte: Arquivo da comunidade Vovó Isabel e Associação Acácio Flores. Autorizada reprodução.

FOTO: Casa da Vovó Isabel construída por volta de 1910. / Fonte: Arquivo da comunidade Vovó Isabel e Associação Acácio Flores. Autorizada reprodução.

NUP: 23081.043575/2024-45

Prioridade: Normal

Ato de entrega de dissertação/tese

134.334 - Dissertação e tese

COMPONENTE

Ordem	Descrição	Nome do arquivo
4	Produto de pesquisa de dissertação/tese (134.334)	LIVRO DE RECEITAS.pdf

Assinaturas

04/04/2024 09:16:06

GILVAN ODIVAL VEIGA DOCKHORN (PROFESSOR DO MAGISTÉRIO SUPERIOR (Ativo))
06.96.00.00.0.0 - DEPARTAMENTO DE TURISMO - DTUR



Código Verificador: 4067915

Código CRC: 85c5258a

Consulte em: <https://portal.ufsm.br/documentos/publico/autenticacao/assinaturas.html>

